

ATTITUDES À PRIVILÉGIER

Les enfants et adolescents ayant un proche vivant avec un trouble de santé mentale (TSM) peuvent vivre diverses émotions et expériences: inquiétudes, incompréhension, tristesse, colère, etc. Ils ont généralement besoin de comprendre ce qu'ils vivent, de sentir qu'ils ne sont pas seuls et d'avoir l'opportunité de parler de leur vécu.

Voici donc quelques attitudes à privilégier avec ces jeunes afin de les accompagner et les supporter le mieux possible à travers les difficultés vécues.



ÊTRE CALME, PRÉSENT.E ET DISPONIBLE

Assurez-vous d'être émotionnellement disponible pour accueillir ce que votre jeune aura à vous partager. Trouver des moyens pour vous recentrer et pour réguler les émotions que vous-même ressentez avant d'entamer la discussion.

AIDER À DISTINGUER LE TROUBLE DE SANTÉ MENTALE DE LA PERSONNALITÉ DU PROCHE

Arriver à identifier les traits de personnalité du proche (caractère, valeurs, croyances) permet de créer une distance entre le TSM et la personne. Le proche n'est pas son trouble de santé mentale. Le TSM est plutôt un état de santé qui influence l'individu, sa manière de se percevoir et de percevoir le monde qui l'entoure.

S'INTÉRESSER À SES INTÉRÊTS ET EXPLOITER SES FORCES

Les changements de comportements (isolement, irritation, déprime) du proche peuvent avoir une incidence sur la confiance et l'estime de soi de votre jeune. S'intéresser à ce que votre jeune aime peut faciliter le sentiment d'être important, en plus de favoriser les moments de connexion, besoin généralement présent durant les moments plus éprouvants et émotionnellement chargés.

METTRE DES MOTS SUR CE QUI SE PASSE

Dans un langage simple ou avec le support de livre ou de vidéos éducatives, tenter de lui expliquer ce qui se passe pour le proche en question. Partez de sa réalité, demandez-lui quels sont les comportements, pensées ou émotions qu'il trouve difficiles ou qu'il ne comprend pas. Si vous n'avez pas la réponse, il est tout à fait adéquat de lui dire que vous ne savez pas.

NORMALISER ET VALIDER LES ÉMOTIONS RESENTIES

La culpabilité, la peur, la tristesse et la colère sont quelques-unes des émotions communes aux jeunes ayant un proche vivant avec un TSM. Lorsque les émotions vécues sont normalisées et qu'une permission de les vivre est ressentie, la honte, la solitude et l'isolement tendent à être moins présents.

ÉCOUTER CE QU'IL PARTAGE SANS JUGEMENT

Nous avons tous notre propre façon de réagir face aux difficultés que nous rencontrons. Il importe donc de ne pas juger les émotions et les pensées que votre jeune exprime, même si cela diffère de votre expérience. Se sentir écouté et compris peut avoir un impact positif sur sa capacité à surmonter les difficultés.

VALORISER LE RESPECT

Valoriser le respect de soi, des autres et du proche atteint est une attitude qui vise à favoriser les échanges sains. Insulter ou juger le proche vis-à-vis ses pensées, ses émotions et ses comportements, que ce soit à lui directement ou à autrui, n'aide généralement pas. Il est possible de mettre des limites et de communiquer son opinion dans le respect.

RECHERCHER CONJOINTEMENT DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

Explorer et tenter de développer conjointement des stratégies pour surmonter les difficultés peut être une belle opportunité, notamment pour favoriser la collaboration familiale, pour assurer que votre jeune puisse trouver des moyens qui lui conviennent et pour normaliser et valider la nécessité de faire usage de tels outils lorsque nécessaire.

Si vous avez des inquiétudes vis-à-vis le mieux-être de votre jeune ou que vous sentez avoir atteint une limite en matière de soutien apporté, il est tout à fait approprié de rechercher de l'aide additionnelle. L'Apogée est là pour vous.

ATTITUDES TO ADOPT

Children and teenagers with a loved one living with a mental health issue (MHI) may experience a variety of emotions and experiences: worry, confusion, sadness, anger, etc. They generally need to understand what they're going through, to feel they're not alone, and to have the opportunity to talk about their experiences. They generally need to understand what they're going through, to feel that they're not alone, and to have the opportunity to talk about their experiences.



Here are some attitudes to adopt with these young people in order to support them as best as we can through the difficulties they are experiencing.

BE CALM, PRESENT AND AVAILABLE

Make sure you're emotionally available to receive what your child has to share with you. Find ways to re-center yourself and regulate the emotions you're feeling before starting the discussion.

HELP DISTINGUISH BETWEEN MENTAL HEALTH ISSUE AND THE PERSONALITY OF THE LOVED ONE

Identifying the loved one's personality traits (character, values, beliefs) helps create a distance between the MHI and the person. They are not their mental health issue. Rather, MHI is a state of health that influences the individual, the way he or she perceives himself or herself and the world around him or her.

BE INTERESTED IN THEIR INTERESTS AND EXPLOIT THEIR STRENGTHS

Changes in the loved one's behavior (isolation, irritation, depression) can have an impact on your child's self-confidence and self-esteem. Taking an interest in what they like can help them feel important, as well as encouraging moments of connection, a need usually present during more challenging and emotionally-charged times.

EXPLAIN WHAT IS HAPPENING

In simple language, or with the help of books or educational videos, try to explain what's going on for the loved one in question. Start from your child's reality, and ask them what behaviors, thoughts or emotions they find difficult or don't understand. If you don't have the answer, it's perfectly acceptable to tell them you don't know.

NORMALIZE AND VALIDATE EMOTIONS

Guilt, fear, sadness and anger are some of the emotions common to youth who have a loved one living with MHI. When the emotions experienced are normalized and a permission to experience them is felt, shame, loneliness and isolation tend to be less present.

LISTEN TO WHAT THEY SHARE WITHOUT JUDGMENT

We all have our own way of reacting to the difficulties we encounter. So it's important not to judge the emotions and thoughts your child expresses, even if they differ from your own experience. Feeling listened to and understood can have a positive impact on his or her ability to overcome difficulties.

PROMOTING RESPECT

Valuing respect for oneself, for others and for the loved one is an attitude that aims to encourage healthy exchanges. Insulting or judging the loved one's thoughts, emotions and behaviours, whether directly or indirectly, is generally not helpful. It is possible to set limits and communicate one's opinion respectfully.

JOINTLY SEEK ADAPTATION STRATEGIES

Exploring and trying to jointly develop strategies for overcoming difficulties can be a great opportunity, particularly to foster family collaboration, to ensure that your child can find ways that suit him or her, and to normalize and validate the need to use such tools when necessary.

If you have concerns about your child's well-being, or feel you've reached a limit in terms of support, it's appropriate to seek additional help.
L'Apogée is there for you.