



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## NUMÉRO 5 :

### LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS\*



Nous comprenons de mieux en mieux les effets du stress sur notre vie. En tant qu'adultes, les pressions du travail ou de la maison nuisent à notre capacité à vivre pleinement. Nous sommes nombreux à stresser au sujet de nos finances, de notre santé, des membres de notre famille ou du manque de temps pour tout accomplir dans la journée. Parfois, ce stress peut devenir débilitant, et nous devons faire appel au soutien de professionnels pour maintenir notre santé mentale.

Pour ce qui est des jeunes, il est important de se rappeler que même si les enfants et les adolescents d'aujourd'hui font face à des expériences auxquelles la plupart des adultes peuvent s'identifier, ils doivent néanmoins affronter toute une série de nouvelles pressions propres à leur génération. Les adultes ont tendance à penser que « la jeunesse d'aujourd'hui » a la vie facile comparativement à ce qu'elle était « de leur temps ». Cependant, les chercheurs ont découvert que « notre évaluation des jeunes est presque toujours biaisée par une évaluation erronée du caractère et des capacités que nous avons à leur âge »<sup>1</sup>. Se défaire de ces préjugés nuisibles et subjectifs et reconnaître les réalités auxquelles les enfants et les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés peuvent nous aider à mieux comprendre les complexités uniques qu'ils vivent quotidiennement et qui risquent de contribuer à diverses crises de santé mentale qu'il ne faudrait ni négliger ni prendre à la légère.

Dans cet article, nous abordons un éventail de facteurs contributifs dont devraient être conscients les parents ou autres adultes, ainsi que les raisons possibles des difficultés des enfants et des adolescents à faire face aux facteurs de stress présents dans leur vie. Nous examinons également les effets de la pandémie de COVID-19 sur les jeunes. Nous vous offrons en outre des suggestions visant à renforcer leur confiance et leur résilience et à établir des limites susceptibles de réduire leur stress et de promouvoir leur bien-être par des pratiques positives de santé mentale, émotionnelle et physique.

#### Les jeunes se tirent bien d'affaire, non?

Chaque génération grandit dans un contexte qui marque son enfance, et remarquablement, quelle que soit la décennie, les catalyseurs d'inquiétude des enfants ont tous un point commun : apprendre à trouver son chemin dans un monde déstabilisé. Examinez un moment les influences supplémentaires que l'ordinateur personnel, la technologie et Internet ont eu sur eux ces dernières années.



Il devient alors clair, tant du point de vue du volume que du type d'information à laquelle les enfants et les adolescents ont été exposés au cours des dernières décennies, qu'on ne peut comparer leur expérience avec celle des jeunes qui ont grandi dans les années 1960, 1970 et 1980. Bien qu'il soit merveilleux de pouvoir profiter d'une telle transparence et d'une telle connectivité, la recherche révèle qu'elles ont également des répercussions négatives sur la santé mentale des jeunes.

Les problèmes de santé mentale uniques et graves auxquels les jeunes sont confrontés de nos jours ne doivent pas être négligés, diminués ou rationalisés comme étant inhérents à la croissance. Indépendamment de ce que l'on pense être la cause des problèmes, les statistiques montrent que les problèmes de santé mentale des enfants, des adolescents et des jeunes adultes nécessitent une attention immédiate et attentive de la part des parents et d'autres adultes.

- En janvier 2020, un sondage sur le bien-être mental mené auprès de 400 jeunes Canadiens âgés de 10 à 20 ans a révélé que 32 % des répondants avaient envisagé ou tenté de se suicider<sup>2</sup>. Le Canada occupe le troisième rang mondial des suicides chez les jeunes parmi les pays industrialisés. Environ 446 jeunes âgés de 10 à 24 ans meurent par suicide chaque année. Les garçons et les hommes (de tous âges) représentent 75 % des suicides. De plus, 59 % des répondants ne savaient pas où ils pourraient obtenir de l'aide pour soigner leur santé mentale<sup>3</sup>.
- 80 % des enfants et des adolescents atteints d'un trouble anxieux et 60 % de ceux souffrant d'une dépression ne reçoivent aucun traitement. L'anxiété infantile non traitée entraîne des troubles psychiatriques<sup>4</sup>.

### Quels sont les troubles de santé mentale les plus courants?

Bien qu'il y ait de nombreuses facettes à prendre en compte dans le comportement et la santé mentale des enfants, il importe de faire la distinction entre les symptômes bénins et ceux qui peuvent exiger une intervention. L'anxiété, les troubles de l'humeur et la dépression sont les troubles les plus répandus chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.

#### L'anxiété

L'anxiété est normale pendant l'enfance et est généralement temporaire et sans gravité, mais certains

enfants ont des réactions prolongées, chroniques et intenses aux situations anxiogènes<sup>5</sup>. Il arrive qu'un enfant anxieux joue avec un ami imaginaire, s'inquiète de monstres dans le placard à l'heure du coucher ou n'accepte de manger que des aliments d'une certaine couleur. Chez les adolescents et les jeunes adultes, l'anxiété peut se manifester par des relations tendues avec les pairs et la famille ou l'évitement ou le retrait de situations anxiogènes qui suscitent leur nervosité ou leur timidité. Elle peut également se manifester par une fatigue extrême, de l'insomnie et des difficultés à se concentrer sur ses tâches et ses activités, entraînant de l'irritabilité et de l'exaspération.

De tels comportements qui ne diminuent pas avec le temps peuvent indiquer la présence d'un trouble anxieux. Le fait pour un jeune de manquer des soutiens habituels tels que le réconfort et l'encouragement peut entraîner de la détresse tant pour lui que pour ses parents. Il faut alors chercher à obtenir de l'aide professionnelle. Des troubles anxieux non traités pendant l'enfance peuvent entraîner des problèmes psychologiques et physiques qui persistent à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les conseils d'un professionnel de la santé peuvent permettre de déterminer si un comportement observé chez un enfant est préoccupant. S'il est vrai que les situations stressantes telles que des relations tendues avec la famille et les amis, la perte d'un proche, un déménagement, une catastrophe naturelle ou des difficultés scolaires peuvent causer l'anxiété, il est important de noter que le stress n'est pas seul en cause. Un comportement qui s'accroît en durée et en intensité peut signaler une évolution vers un trouble anxieux. Il est important de comprendre qu'un trouble anxieux chez un enfant ou un adolescent n'est ni un « signe de faiblesse », ni une « lacune parentale »<sup>6</sup>.

Un trouble anxieux non traité risque de nuire aux résultats scolaires et aux relations interpersonnelles d'un adolescent et d'un jeune adulte. Il peut également le rendre plus vulnérable à la toxicomanie. Pourtant, il existe des traitements pour les aider, tels que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie de l'exposition avec prévention de la réponse, la thérapie d'acceptation et d'engagement, la thérapie comportementale dialectique (TCD), ainsi que les antidépresseurs et médicaments contre l'anxiété.

### La dépression

Il n'est pas inhabituel pour des enfants, des adolescents et des jeunes adultes de se sentir tristes face à une situation pénible. Il faut cependant s'inquiéter si cette tristesse dure plus de deux semaines et nuit à leurs activités quotidiennes. S'il existe des antécédents familiaux de dépression, ils courent un risque accru de développer la maladie. Parfois, les troubles anxieux et la dépression surviennent ensemble.

Vous trouverez ci-dessous la liste des symptômes usuels de la dépression. Certains parents pensent que ces symptômes sont inhérents à l'étape de l'adolescence. Ces parents doivent garder à l'esprit que cette façon de voir les choses peut faire partie du problème. Si on ne considère pas ces symptômes comme des problèmes de santé mentale, on risque de les ignorer. Des études montrent en effet que seulement le tiers des enfants et des adolescents ont reçu une aide professionnelle en santé mentale, et la très grande majorité d'entre eux ne savent pas comment obtenir de l'aide<sup>7</sup>. Voici donc la liste des symptômes de la dépression :

- attitude déprimée et recluse, tristesse ou pleurs fréquents;
- repli sur soi et abandon de ses activités;
- irritabilité et sautes d'humeur fréquentes;
- troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi);
- changements dans les habitudes alimentaires : perte d'appétit, voracité ou réticence à manger en compagnie d'autres personnes, ce qui peut entraîner ou signaler un trouble de l'alimentation;
- manque d'énergie et faible estime de soi;
- idées de mort ou de suicide, y compris l'élaboration d'un plan à cette fin.

Une personne qui souffre de dépression à un âge précoce court un plus grand risque de développer des troubles psychiatriques majeurs à l'âge adulte. Il est crucial alors d'obtenir un traitement pour établir des pratiques de traitement et un modèle d'engagement à la communication et à la discussion tout en éliminant les préjugés et en normalisant l'hygiène de santé mentale à long terme.

### Le cerveau est une merveilleuse chose

Nous savons aujourd'hui qu'il s'en passe des choses dans le cerveau des enfants et des jeunes! On a cru pendant

longtemps que le cerveau était complètement développé à l'âge de neuf ans environ. Cependant, des recherches effectuées dans les années 1990 ont démontré que le cerveau continue de croître et de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ. Entre l'âge de 10 et de 25 ans, le cerveau effectue des reconnections neurales complexes qui en renforcent la structure et créent des efficacités de communication cérébrale uniques et distinctes de celles des adultes. Nous le voyons dans les IRM (imageries par résonance magnétique) qui montrent que les adolescents utilisent « des régions du cerveau différentes de celles des adultes ou des enfants pour accomplir les mêmes tâches »<sup>8</sup>. Ces reconnections neurales expliquent les pensées irrationnelles, les comportements imprévisibles, la prise de risques et le sentiment d'invincibilité associés à l'adolescence. Cela signifie également que certaines activités dont nous les croyons capables étant donné leur âge chronologique peuvent être très difficiles pour eux parce qu'une partie de leur cerveau n'est pas encore complètement développée. Comprendre le développement du cerveau et être disposé à faire des compromis quant à nos attentes tout en donnant les instructions là où il y a des lacunes favorisent la compréhension mutuelle.

Nous pouvons également comprendre une grande partie du stress propre aux étudiants des niveaux secondaire et postsecondaire, lesquels doivent consacrer beaucoup de temps au choix d'une carrière. Certains de leurs défis ont trait à la quantité de travaux scolaires qu'ils doivent effectuer et au fait de vivre loin de chez eux pour la première fois.

### Les écrans, ces fléaux

L'omniprésence de la technologie et du temps passé devant un écran affecte non seulement la santé physique, mais aussi le bien-être mental et émotionnel des enfants du primaire, des adolescents du secondaire et même des jeunes de niveau postsecondaire et des jeunes adultes. Des études révèlent que les activités sur écran entraînent généralement « des schémas cohérents de dépression, d'anxiété, de difficulté à accomplir certaines tâches et de hausse du nombre de conflits » (Primack, 2018, cité dans Heid, 2018)<sup>9</sup>.

Bien qu'il puisse être facile de blâmer la technologie et Internet pour tout ce qui ne va pas dans la tête de nos jeunes, nous devons néanmoins nous rendre à l'évidence que le monde d'aujourd'hui est bien différent qu'il l'était à l'époque où nous avons leur âge. Nos enfants et adolescents ont grandi avec des écrans tactiles et l'accès à l'information sur le Web. Regarder un film ou une émission télévisée ne se fait plus nécessairement sur un téléviseur. Obtenir son téléphone mobile tient lieu de rite de passage moderne. Essentiellement, un monde de commodité et de distraction est à portée de main.

Alors que Bill Gates recommande d'attendre qu'un enfant ait 14 ans avant de lui offrir un téléphone intelligent, nombreux sont ceux qui reçoivent leur premier appareil à dix ans<sup>10</sup>. Encore deux ans et la moitié d'entre eux auront accès à leurs premiers comptes de médias sociaux sur des plateformes comme Instagram, SnapChat et TikTok. Imposer des limites de contenu et de temps passé devant un écran est essentiel en raison de la nature addictive de ces appareils. Les enfants et les jeunes passent actuellement environ cinq heures ou plus par jour devant des écrans, et cela n'inclut pas le temps d'apprentissage en ligne<sup>11</sup>. Les parents doivent également être disposés à discuter ouvertement et régulièrement avec leur enfant de l'utilisation appropriée et de la sécurité du téléphone.

- La cyberintimidation est endémique et il peut être difficile d'y faire face seul. De nombreuses histoires de harcèlement et d'intimidation dévastateurs ont conduit au suicide tragique d'enfants et d'adolescents qui estimaient n'avoir pas d'autre choix.
- La culture des influenceurs a donné lieu à des attentes irréalistes dans l'esprit de nombreux jeunes qui aspirent à devenir instantanément un YouTuber riche et célèbre.
- Le contenu soi-disant basé sur la « réalité » n'est pas réaliste. Il expose souvent les enfants et les jeunes à des images hautement sexualisées, à une culture du régime amaigrissant et au dénigrement de l'apparence, ce qui peut avoir des effets néfastes sur leur image de soi encore en développement.

Internet et les médias sociaux en particulier offrent un espace collectif participatif attrayant où les enfants et les jeunes peuvent partager leurs préoccupations et s'informer sur les problèmes actuels tels que l'environnement, la sécurité personnelle face aux situations abusives, la politique, le racisme et l'identité sexuelle. Cet espace collectif n'est pas seulement un moyen de se renseigner;

on l'utilise également pour nouer des amitiés, exprimer des opinions sur des causes et développer une prise de conscience de l'actualité.

Il est aussi un espace où les jeunes LGBTQ2+ peuvent exprimer publiquement leurs convictions. Bien qu'il donne lieu à des réactions diverses et qu'on risque d'y trouver des critiques et des commentaires désobligeants, cet espace peut fournir un forum sûr où des individus partagent des intérêts semblables. Cela prend tout son sens quand on sait que le risque de suicide est 14 fois plus élevé chez les enfants et les jeunes qui s'identifient comme LGBTQ2+<sup>12</sup>.

### **La COVID-19 vient ajouter une couche supplémentaire de complexité à la situation**

Plus d'un an après le début de la pandémie, la vie des enfants et des adolescents a été transformée d'une manière que nous n'aurions jamais cru possible. Bien que l'inquiétude et le stress liés à la distanciation physique, au port du masque et au lavage des mains ait diminué, étant donné que ces précautions font désormais partie de notre routine, d'autres aspects ont entraîné des séquelles psychologiques et émotionnelles.

Vivre confinés à la maison signifie que les habitudes et les interactions sociales ont été en grande partie chamboulées, les parents essayant tant bien que mal de se conformer aux changements fréquents de directives. La fréquentation scolaire se poursuit pour les élèves du primaire et du secondaire, à moins que les agences de santé publique n'ordonnent un confinement complet. Dans certains cas, la mise en œuvre de l'enseignement à distance a été particulièrement difficile. Nous n'y sommes pas habitués, et certains membres d'une même famille ont dû se faire compétition pour utiliser les mêmes ressources nécessaires à leur apprentissage. Même si au niveau postsecondaire les cours ont été presque exclusivement offerts en ligne, des défis similaires existent. Dans tous les cas, et malgré les vaillants efforts déployés par les enseignants, les élèves de tous âges sont las de l'apprentissage en ligne.

On remarque aussi un profond sentiment de perte. Les enfants et les adolescents s'ennuient de leurs amis et aimeraient pouvoir sortir. Certains adolescents et jeunes adultes ont peut-être perdu leur emploi ou ont occupé des postes de première ligne, assumant une certaine mesure de risque en travaillant en contact avec le public et s'exposant au virus de la COVID-19.

Et que dire des événements manqués tels que les bals de finissants, les collations des grades ou les remises de diplômes qui n'auront vraisemblablement jamais lieu pour ceux qui ont été les premiers à être touchés par le confinement soudain?

Certains vivent peut-être une situation domestique à risque, du fait de ne pas pouvoir échapper à leur agresseur ou manger à leur faim en raison de l'insécurité alimentaire qui prévaut dans leur foyer. D'autres doivent peut-être s'occuper de membres de leur famille malades, assumant ainsi des responsabilités trop lourdes pour leur âge.

L'une des meilleures choses à faire lorsque la COVID-19 ajoute un stress supplémentaire à la vie quotidienne consiste à structurer davantage les activités de la maisonnée. Trouver le temps de rencontrer des amis pour une marche à l'extérieur tout en respectant la distanciation physique est un bon moyen de remédier au manque d'interactions en personne. Cela favorise également l'exercice, qui lui-même soulage les symptômes de la dépression.

### Où trouver de l'aide et du soutien?

Vous devez d'abord reconnaître les signes précoces de trouble de santé mentale chez votre enfant ou votre adolescent. N'oubliez pas que ces signes peuvent être à la fois émotionnels et physiques, et que c'est leur présence prolongée et leur intensité qui justifient le concours d'un médecin ou d'un professionnel de la santé mentale.

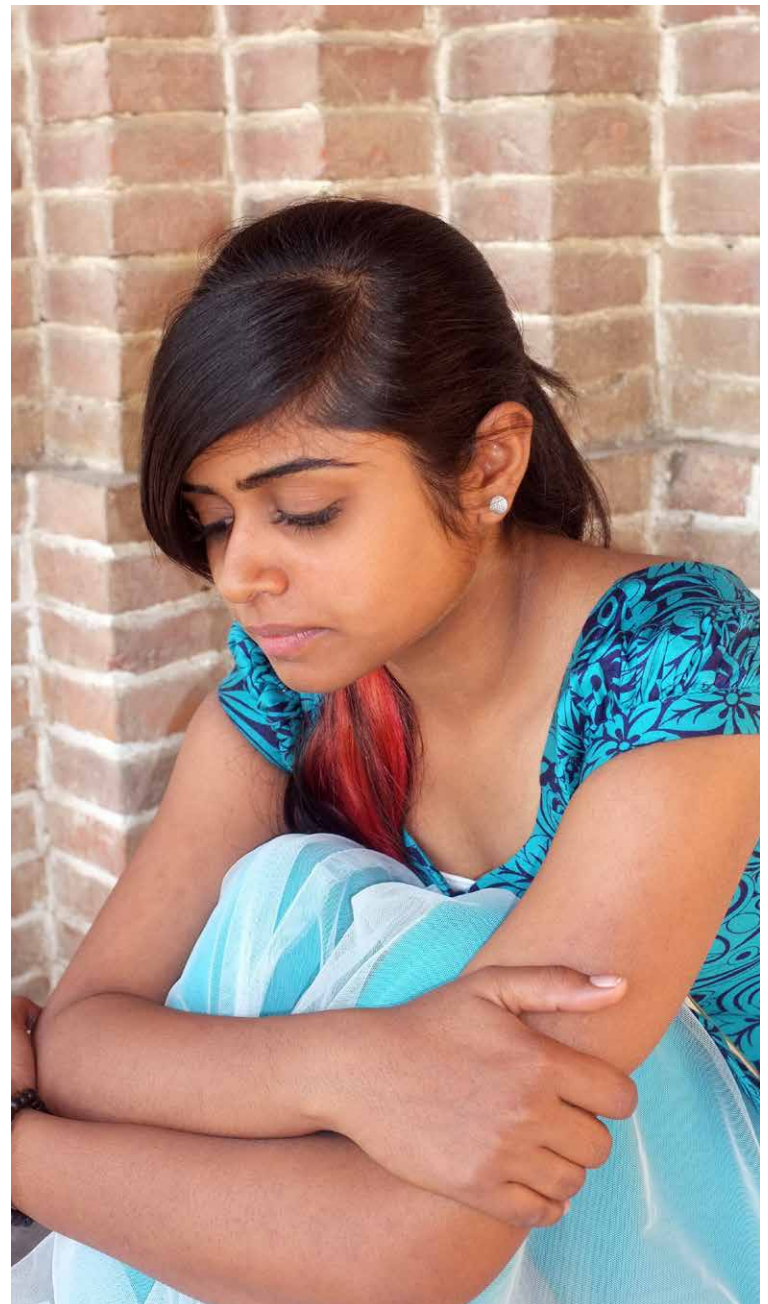
### Voici quelques signes courants qui méritent un examen plus approfondi :

- repli sur soi et difficulté à interagir avec la famille et les amis;
- difficultés à l'école (incapacité à se concentrer ou à planifier ou à mener à bien son travail, échecs, problèmes de ponctualité ou de rendement);
- fatigue excessive et troubles du sommeil;
- manque d'appétit et d'intérêt pour les soins personnels et l'hygiène;
- maux d'estomac, maux de tête ou autres malaises physiques.

Pour aider votre enfant ou adolescent, mettez-le à l'aise en tenant des conversations ouvertes, franches et adaptées à son âge. Celles-ci peuvent être amorcées par l'une ou l'autre des parties. Offrez-lui du réconfort et faites preuve de

respect en l'écoutant de façon à comprendre son point de vue. Par exemple, si une conversation porte sur un événement d'actualité, commencez par écouter son point de vue. Ne monopolisez pas la conversation. Fournissez-lui l'information qui lui manque, si nécessaire. Sollicitez son opinion et son esprit critique, et faites en sorte de ne pas éclipser ce qu'il vous dit avec vos propres convictions.

Vous pouvez également recommander à vos enfants des ressources en ligne crédibles telles que Jeunesse, j'écoute et YMHC (Youth Mental Health Canada). Ces ressources permettent aux enfants et adolescents de parler de leur problème de manière anonyme et d'obtenir un soutien en santé mentale en ligne.



### Voici quelques autres suggestions pour aider vos enfants :

- ☑ Donnez-leur l'exemple d'un sain amour inconditionnel, établissez vos attentes en matière de comportement et de participation aux tâches domestiques et veillez à les faire respecter afin de leur inculquer une discipline, des compétences de vie et la confiance en soi, garantes de leur éventuelle autonomie.
- ☑ Inculquez-leur de bonnes habitudes alimentaires et offrez-leur une alimentation saine composée d'aliments qui favorisent le développement du cerveau et du corps. Évitez de dénigrer leur apparence. Comprenez leur sensibilité aux changements qui se produisent dans leur corps à mesure qu'ils grandissent et se développent.
- ☑ Discutez avec eux des bonnes habitudes de sommeil à prendre et de la nécessité de mettre de côté leurs appareils électroniques de temps à autre. Envisagez de les obliger à laisser leurs appareils à l'extérieur de leur chambre. Vous pourriez également restreindre l'accès au WIFI à certaines heures de la journée ou à certains appareils.
- ☑ Donnez l'exemple de l'activité physique régulière et encouragez le jeu et la participation aux activités.
- ☑ Demandez l'aide d'un professionnel lorsque vous remarquez des changements de comportement. N'hésitez pas à demander du counseling ou une thérapie. Demeurez présent dans la vie de vos adolescents, mais respectez leur besoin d'intimité.
- ☑ Comptez sur leur plasticité cérébrale et faites preuve d'intelligence émotionnelle pour éviter les conflits. Reconnaissez les moments où vous devez désamorcer une situation et donnez-leur au moins vingt minutes pour se calmer et pour permettre à leurs hormones de stress de se dissiper.

Avant tout, abordez vos relations avec eux avec un esprit ouvert et dialoguez afin d'être mieux informé. Laissez-les guider la discussion ou offrir leurs explications. Posez-leur des questions. Vous n'avez pas besoin d'obtenir toutes les réponses. Vous ne les obtiendrez pas de toute façon, et ce n'est pas grave.

### Références : (en anglais seulement)

1. Stillman, J. (2019, October 25). A New Study Reveals the Surprising Reason Why Every Generation Complains About 'Kids These Days'. Inc. <https://www.inc.com/jessica-stillman/a-new-study-reveals-surprising-reason-why-every-generation-complains-about-kids-these-days.html>
2. Youth Mental Health Canada, YMCH. (2020, January 10) Survey Shows Alarming Number of Young People Have Considered Suicide. <https://ymhc.ngo/blog/2020/01/survey-shows-alarming-number-of-young-people-have-considered-suicide/>
3. Youth Mental Health Canada, YMCH. (n.d.). Youth Mental Health Reality section <https://edu.ymhc.ngo>
4. Child Mind Institute, Inc. (2015). Children's Mental Health Report. Who doesn't get treatment? [Section] (p.8). Early anxiety leads to later psychiatric disorder [section] (p.9) Child Mind Institute. <https://childmind.org/downloads/2015%20Childrens%20Mental%20Health%20Report.pdf>
5. Anxiety Disorders Association of America, ADAA. (n.d). Anxiety Disorders in Children. ADAA. <https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>
6. Idem.
7. Hamilton Health Sciences. (2019, April 17). Hamilton researchers find one in five children have a mental health disorder. Hamilton Health Sciences. <https://www.hamiltonhealthsciences.ca/share/ontario-child-health-study/>
8. CBC Radio. (2020, January 31). Inside the teenage brain: How science is helping us understand adolescents. Canadian Broadcasting Corporation. <https://www.cbc.ca/radio/ideas/inside-the-teenage-brain-how-science-is-helping-us-understand-adolescents-1.5443307>
9. Heid, M. (2018, October 29). There's Worrying New Research About Kids' Screen Time and Their Mental Health. Time. <https://time.com/5437607/smartphones-teens-mental-health/>
10. Curtin, M. (2017, May 10). Bill Gates Says This Is the 'Safest' Age to Give a Child a Smartphone. Inc.com <https://www.inc.com/melanie-curtin/bill-gates-says-this-is-the-safest-age-to-give-a-child-a-smartphone.html>
11. Pappas, S. (2020, April 1). What do we really know about kids and screens? Growing up digital [Section]. American Psychological Association. Vol.51, No. 3. <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>
12. Canadian Mental Health Association (CMHA) (n.d.). Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health. CMHA. <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)




Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2021 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health