



**PARLONS
SANTÉ
MENTALE !**

LIVRET PARENTS



La santé mentale, c'est quoi ?

La santé mentale fait partie intégrante de la santé globale.

La santé mentale est un état de bien-être qui nous permet de penser, ressentir, agir et interagir avec les autres de manière équilibrée et adaptée aux situations.

Cet état de bien-être implique de savoir gérer son stress, de réguler nos émotions, de prendre des décisions constructives, et d'avoir des relations sociales.

Chez l'enfant et le jeune, l'état de santé mentale modifie :

- **son développement émotionnel et social,**
- **sa confiance en lui,**
- **sa capacité à apprendre et à s'adapter.**

Comme la santé physique, la santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs biologiques, psychologiques, relationnels, socio-économiques, environnementaux ; ce qui nécessite d'en prendre soin et de savoir demander de l'aide quand cela le nécessite.

Comprendre les signaux de mal-être

Que faire si mon enfant ne pas va pas bien ?

Exprimer ses émotions et ses sentiments fait partie du développement normal de l'enfant. Il est normal de ressentir du stress, des doutes, et des émotions de tristesse, de peur, de colère, face aux difficultés et aux problèmes de la vie quotidienne.

En tant que parent, il est important d'accueillir ces états de mal-être et de prendre le temps d'écouter et d'accompagner son enfant afin de l'aider à traverser ces états passagers. De même, afin d'être pleinement disponible pour les autres, il est aussi important de pouvoir être à l'écoute de ses propres émotions et de s'apporter tout le réconfort nécessaire pour (re)trouver son équilibre.

Agir en tant que parent : Que puis-je faire au quotidien ?

- Accueillir les émotions de l'enfant sans les juger
- Ne pas minimiser les émotions de l'enfant
- Écouter de façon empathique (en essayant de se mettre à la place de l'enfant afin de comprendre et ressentir ce qu'il vit)
- Se rendre pleinement disponible et adopter une posture bienveillante
- Créer un climat de parole libre : « Comment tu te sens aujourd'hui ? »
- Proposer une routine rassurante
- Prendre le temps d'écouter et de comprendre le vécu de l'enfant : quelles sont ses émotions ? ses difficultés ? ses idées ? ses besoins ? ses frustrations ?...
- Chercher ensemble des solutions : de quoi aurais-tu besoin pour aller mieux ? qu'est-ce qui te ferait du bien ? comment puis-je t'aider ?

Quelques exemples de phrases pour ouvrir le dialogue

« J'ai l'impression que quelque chose te tracasse... ? Qu'est ce qui se passe ? »

Montre qu'on est attentif et qu'on s'intéresse à l'enfant.

« Les émotions sont toutes importantes, elles nous permettent de savoir ce qui se passe en nous, il est important de toutes les accueillir, même si elles peuvent nous déranger ou nous faire peur. Elles ont un message à nous transmettre, il est important de les écouter. »

Accueil des émotions et de leur utilité.

« Qu'est ce qui s'est passé d'intéressant aujourd'hui ? »

Encourage le partage en commençant par le positif.

« Moi aussi, parfois je me sens comme ça. On peut en parler ensemble. »

Rassure et crée de la proximité.

« Si tu ne veux pas parler maintenant, c'est OK. Mais je suis disponible pour toi, pour t'aider quand ce sera le moment. »

Pose un cadre sécurisant.



Dans certains cas, les états de mal-être persistent et/ou sont particulièrement aigus... Certains signaux doivent alerter :

Changements dans le comportement

Isolement excessif ou persistant
Agressivité inhabituelle, colère fréquente
Perte d'intérêt pour les activités qu'il ou elle aimait

Perturbations du sommeil

Difficultés fréquentes à s'endormir,
Cauchemars répétés
Réveils nocturnes fréquents

Émotions excessives ou persistantes

Tristesse prolongée, pleurs fréquents
Anxiété ou peurs démesurées (phobie scolaire, anxiété de séparation...)
Baisse de l'estime de soi : « Je suis nul(le) »,
« Je ne sers à rien »

Troubles des conduites alimentaires

Perte ou prise de poids soudaine
Restriction de choix alimentaires, dégoût excessif de certains aliments

Difficultés scolaires soudaines

Baisse brutale des résultats
Difficultés fréquentes de concentration, agitation
Refus d'aller à l'école

Signaux plus graves

Discours sur l'idée de mourir, pensées suicidaires ou sur le fait de « disparaître »
Comportements auto-agressifs (se griffer, se frapper...)
Mise en danger de soi ou des autres

Si plusieurs de ces signaux sont présents, ou s'ils vous inquiètent, il est important d'en parler avec un professionnel : médecin, psychologue (scolaire éventuellement), enseignant, etc...



Vous n'êtes pas seuls :

**Des ressources pour
vous accompagner**

Où trouver de l'aide ?

- Ligne d'écoute parentale.
- Les personnels sociaux et de santé de l'éducation nationale (psychologues, infirmiers, médecins, assistants de service social)
- Associations locales ou nationales (ex : Enfant Bleu, Fil Santé Jeunes...)

En cas de détresse ou de pensées suicidaires

Appelez le 3114 : numéro national de prévention du suicide, accessible 24h/24, 7j/7, gratuit dans toute la France. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. Le site 3114.fr fournit également des ressources pour comprendre et surmonter les crises suicidaires.

En cas de détresse psychologique ou de difficultés

Les professionnels de santé qui vous entourent peuvent être d'une aide précieuse : l'infirmière scolaire, le médecin généraliste, la médecine du travail, etc.

Un psychologue peut être consulté

Notamment grâce au dispositif Mon soutien psy (remboursement de 12 séances par an et par personne dès l'âge de 3 ans).

Des lieux d'accueil à la disposition des adolescents

Les maisons des adolescents sont des lieux d'accueil, installés sur l'ensemble du territoire. Ils apportent écoute, informations et conseils pour les adolescents et jeunes adultes de 11 à 25 ans, leur famille et les professionnels qui les côtoient. Les accompagnements, délivrés par une équipe de professionnels pluridisciplinaires (médecins, éducateurs, psychologues, etc.) sont anonymes, gratuits et sans rendez-vous. Pour trouver la maison des adolescents la plus proche de chez vous aller sur <https://anmda.fr/fr/annuaire-md>

Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ)

Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ) sont des lieux d'accueil, d'écoute et d'orientation pour les jeunes de 12 à 25 ans et leur famille. Leur rôle est d'apporter soutien et conseils aux adolescents et adolescentes qui rencontrent des difficultés dans leur vie quotidienne : problème de santé, mal-être, souffrance psychique, difficultés scolaires ou relationnelles, échecs, conflits familiaux, etc. Consultez la carte des PAEJ : <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>

Les espaces santé jeunes

Les espaces santé jeunes sont des lieux d'écoute, de prévention et d'accompagnement gratuits dédiés aux jeunes entre 11 et 25 ans. Leur objectif principal est de favoriser la santé globale des jeunes, en particulier leur santé mentale, dans un cadre bienveillant, anonyme, gratuit et sans jugement.

Consultez la carte des espaces santé jeunes : <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>

Les consultations jeunes consommateurs

Les consultations jeunes consommateurs (CJC) sont des lieux d'accueil qui proposent des consultations gratuites et confidentielles au sein des centres spécialisés d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), des maisons des adolescents ou des PAEJ. Elles permettent de faire le point sur l'addiction du jeune qu'elle que soit sa nature : usage d'alcool, de drogues, la pratique de jeux vidéo, etc.



Livret enfant
à télécharger



Être à l'écoute et savoir demander
de l'aide, c'est déjà agir pour sa santé
mentale... et pour la vôtre.

©2025 Disney/PIXAR

CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.SANTEMENTALE.GOUV.FR POUR EN SAVOIR PLUS



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Parlons
santé
mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

The WALT DISNEY Company
France