



J'ai besoin d'aide

pour parler de santé mentale
avec mon adolescent



ParentClub.scot
À votre écoute

L'importance du dialogue

- Parler de ses émotions permet de normaliser la santé mentale au quotidien.
- Un ado qui se sent écouté et en sécurité parlera plus facilement de ce qui le préoccupe.

Règles d'or pour engager la conversation

#1 Privilégiez les échanges courts et fréquents

Faites des émotions un sujet du quotidien. Des moments courts et réguliers créent un climat de confiance.

#2 Choisissez un cadre détendu

La communication est plus facile pendant une activité : une promenade, la préparation d'un repas ou en regardant quelque chose ensemble.

#3 Aidez votre ado à exprimer ses émotions

Certains ados ont du mal à trouver les mots. Les emojis, le dessin ou une roue des émotions peuvent aider à lancer la discussion.

#4 Parlez des « grandes » et des « petites » émotions

Expliquez que toutes les émotions sont normales, mais que certaines, tout comme une douleur physique persistante, méritent une attention particulière.

#5 Écoutez sans interrompre

Accordez toute votre attention et évitez de proposer des solutions trop vite : se sentir vraiment écouté compte souvent plus que des réponses immédiates.

Le choix des mots est important

Évitez les termes dévalorisants comme « fou » ou « taré ». Les ados retiennent comment on parle de la santé mentale ; un langage respectueux contribue à faire reculer les préjugés.

Signes à surveiller

Les ados traversent tous des hauts et des bas, mais certains signes doivent vous alerter :

- un repli sur soi ou une irritabilité persistants
- des changements dans le sommeil
- des plaintes physiques fréquentes comme des maux de ventre
- une dépendance affective accrue ou davantage d'agressivité

Si ces signes persistent, parlez-en avec son médecin généraliste (GP) ou un enseignant.



Soutenir le bien-être et les conversations difficiles

Prendre soin de la santé mentale en famille

Soutenir la santé mentale, ce n'est pas seulement parler, c'est aussi une question de mode de vie.

- ✓ Sortez prendre l'air et bougez davantage
- ✓ Faites des activités de pleine conscience ensemble
- ✓ Mettez en place des routines qui laissent de la place au repos et aux moments de connexion

Créer un espace calme

Aménagez un coin calme (ne serait-ce qu'une boîte contenant des objets apaisants, comme du matériel de coloriage ou des objets anti-stress) où votre ado pourra se détendre sans distractions.

Ressources utiles

Différents organismes et des lignes d'écoute peuvent vous accompagner, vous et votre ado :

- **Childline** – soutien pour les jeunes
- **YoungMinds** – conseils et activités
- **Breathing Space** – soutien en santé mentale en Écosse
- **Mind et SAMH** – ressources générales sur la santé mentale
- **Shout** – option de soutien par SMS 24h/24 et 7j/7

Trouvez plus de soutien et de conseils pratiques sur : parentclub.scot

Facebook : @ParentClubScotland

X : @parentclubscot

Instagram : @ParentClubScotland

