



«Simple mauvaise humeur ou est-ce plus grave?» Ce que peuvent faire les parents

Votre ado n'est pas en forme et souffre?

Les enfants, les adolescentes et les adolescents peuvent toutes et tous passer par des moments d'anxiété, de colère, d'apathie ou de tristesse. Ce sont des sentiments qui font partie de la vie. La période de l'adolescence est une phase de grandes transformations, les hauts et les bas s'alternent – c'est en effet pendant cette période que le cerveau et le corps connaissent un développement considérable.



Il n'est pas toujours facile de distinguer les sautes d'humeur d'un trouble sérieux. Les parents devraient faire preuve d'attention lorsque leur enfant souffre pendant plusieurs semaines, voire des mois. Une telle situation est souvent éprouvante pour les parents. Un entretien avec un ou une spécialiste peut aider à déterminer si votre enfant a besoin de soutien.

Vous trouverez des adresses au verso.

Quels sont les signes d'une dépression?

3 à 10 % des adolescentes et adolescents souffrent de dépression. Contrairement à une humeur sombre, la dépression ne se contrôle pas par la volonté. Cela concerne-t-il votre enfant ? Les comportements suivants sont des signaux d'alarme.

L'adolescent ou l'adolescente

- ▶ a souvent l'air très morose et triste
- ▶ a perdu l'envie et l'intérêt pour de nombreuses activités
- ▶ a beaucoup de mal à se motiver et se fatigue vite
- ▶ a peu de confiance en soi et se rabaisse fréquemment
- ▶ souffre de troubles physiques inexplicables
- ▶ n'a pas de rythme jour/nuit bien défini

Si plusieurs de ces signaux se manifestent simultanément pendant plusieurs semaines, il faut prendre les choses en main et recourir à une aide professionnelle. Si votre enfant a des pensées suicidaires, il est important de chercher immédiatement de l'aide.



Ce que les parents peuvent faire pour leur ado

Restez en contact

- ▶ Intéressez-vous aux pensées et aux sentiments de votre enfant.
- ▶ Écoutez attentivement lorsque votre enfant vous parle de ses soucis.



Les maladies mentales peuvent toucher tout le monde. La frontière entre santé et maladie mentale est floue. Les maladies mentales ont de nombreux visages et peuvent toucher toutes les familles. Une personne sur deux en est victime au moins une fois au cours de sa vie. Elles ne sont pas le signe d'un échec – ni de l'enfant ni des parents. L'apparition d'une telle maladie est généralement due à la conjonction de nombreux facteurs de stress. La bonne nouvelle, c'est qu'une grande partie des maladies mentales peut être traitée – le plus tôt sera le mieux.

- ▶ Prenez ses sentiments au sérieux, même si vous n'arrivez pas toujours à les comprendre. Les sentiments difficiles ont le droit d'exister sans que les adultes les minimisent.



En parler aide

- ▶ Parler des problèmes, des peurs et des doutes est le premier pas vers l'amélioration d'une situation stressante. Donnez l'exemple de cette attitude à votre enfant.
- ▶ Est-ce que quelque chose stresse votre enfant ? Choisissez le bon moment pour en parler ensemble. Persévérez, même si cela ne fonctionne pas la première fois.
- ▶ Garder ses soucis pour soi ne résout aucun problème. Transmettez cette attitude à votre enfant.

Construire un réseau de relations

- ▶ Encouragez votre enfant à entretenir des relations avec des personnes de confiance.
- ▶ Gardez le contact avec les enseignantes et enseignants de votre enfant. Profitez des entretiens parentaux pour savoir comment se porte votre enfant à l'école.
- ▶ Si vous vous faites du souci, contactez les personnes qui s'occupent de votre enfant et posez-leur des questions.
- ▶ N'hésitez pas à vous adresser à des services spécialisés si vous ne savez plus que faire.

Ce qu'il faut éviter de faire

- ▶ Faire des reproches
«*Reprends-toi maintenant, ça suffit!*»
- ▶ Minimiser les soucis
«*Ce n'est pas si grave que ça*»
- ▶ Donner des conseils à la va-vite
«*Profite donc de cette belle journée!*»; «*Sors un peu avec tes amis!*»
- ▶ Vouloir tout résoudre vous-même
«*N'en parle à personne!*»; «*Tu vas y arriver tout seul!*»

Où trouver de l'aide

- **Assistance sociale scolaire**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Psychologue scolaire**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Centre de conseil pour les familles de la ville de Zurich**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Numéro d'urgence pour les parents**
Tél. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 h/24)
- **Centre de conseil pour les parents Pro Juventute**
Tél. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 h/24)
- **Clinique de psychiatrie et psychothérapie infanto-juvéniles**
Tél. 058 384 66 66 (service d'urgence 24 h/24)
- **La Main Tendue**
Tél. 143; www.143.ch (24 h/24)
- **Centre d'intervention de crise Zurich**
Tél. 044 296 73 10 (24 h/24)

