

Des conseils pour parler à votre enfant de son bien-être mental et de la maladie mentale

Parler à votre enfant de sa santé mentale peut sembler une tâche intimidante, mais l'un des aspects les plus importants de la gestion de la maladie mentale est une COMMUNICATION étendue ET OUVERTE. Plus vous serez à l'aise à parler de vos émotions, vos sentiments et, en cas de besoin, de la maladie, plus la confiance que vous établirez avec votre enfant sera solide.

Voici quelques conseils pour parler à votre enfant de ce qu'il ressent :

1. **Travaillez à déstigmatiser le langage qui entoure la maladie mentale dans votre propre esprit.** De nombreux adultes ont du mal à prononcer les mots "maladie mentale", de même que les appliquer à leur propre enfant. Si vous avez l'impression de trébucher sur ces mots, entraînez-vous à les prononcer à voix haute. Il n'y a pas lieu d'avoir peur, d'avoir honte ou d'être menacé par la maladie mentale - alors prononcez les mots à voix haute et entraînez-vous à les utiliser.

Normalisez-les le mieux possible dans votre esprit avant de parler de ce sujet à votre enfant.

2. **Soyez ouvert et honnête.** Comme mentionné ci-dessus, l'un des aspects les plus importants pour aider votre enfant, qu'il soit diagnostiqué avec une maladie mentale ou pas, est une communication ouverte et honnête. Parler ouvertement d'émotions et de santé mentale peut s'avérer difficile pour votre enfant et vous, en particulier s'il s'agit d'une nouvelle façon de communiquer, mais plus vous serez ouvert et honnête sur ce que vous avez remarqué, sur ce que vous ressentez et sur votre véritable désir d'aider, plus votre parcours ensemble sera fort et solide.

3. **N'édulcorez pas.** Parler de santé mentale et de maladie mentale avec votre enfant n'est pas une mince affaire et peut être un sujet très sérieux. Il mérite d'être traité comme tel. Essayez de ne pas enjoliver les choses et de ne pas parler à votre enfant comme s'il était un bébé (ce conseil vient d'un garçon de 11 ans à qui l'on a diagnostiqué 4 maladies mentales). Si vous avez remarqué que son comportement a changé, il est presque certain que votre enfant s'est senti différent. Le fait que vous reconnaissiez ce changement sera probablement un soulagement pour lui. Soyez donc direct dans vos propos et utilisez un langage adapté à son âge.

Des conseils pour parler à votre enfant de son bien-être mental et de la maladie mentale

4. **Soyez sincère et non blessant.** La maladie mentale et les changements dans la santé mentale ont peut-être pu provoquer un changement radical dans le comportement de votre enfant. Il peut être frustrant, éprouvant et décourageant de résoudre des problèmes de comportement, en particulier s'il s'agit de comportements moins souhaitables. Tout au long de votre parcours, essayez de rester aussi honnête et sincère que possible, sans faire de commentaires blessants ou négatifs. Beaucoup de ces nouveaux comportements venant de votre enfant peuvent être aussi perturbants pour lui que pour vous, alors l'aider à comprendre ce que vous avez remarqué et ce que vous ressentez ira beaucoup plus loin que de lui dire que son comportement est "mauvais" ou "vilain" ou "insérer un commentaire blessant ici".

5. **Préparez-vous autant que possible à leur réaction.** Vous n'avez aucune idée de la façon dont votre enfant réagira aux premières conversations sur ce qu'il ressent par rapport à sa santé mentale et/ou à sa maladie mentale. Votre enfant peut se sentir soulagé que vous ayez remarqué un changement. Votre enfant peut être fâché que vous parliez de quelque chose qui le perturbe. Votre enfant peut se sentir triste s'il a l'impression de vous décevoir d'une manière ou d'une autre. Essayez de vous préparer à toute réaction.

Le meilleur moyen d'y parvenir ?

Restez aimants. Restez compatissant. Essayez d'être aussi compréhensif que possible. Ce conseil vaut pour l'ensemble de votre parcours à travers le diagnostic et/ou l'évaluation de la santé mentale de votre enfant.