

## **Chronique « À vos devoirs ! »**

### **« ENFANT, ADO ET SANTÉ MENTALE »**

Conférence du 23 mai 2018 avec Madame Michèle Lambin

Travailleuse sociale, clinicienne, formatrice et auteure

Photo : Dany Germain

Les différentes étapes du développement d'un enfant ou d'un adolescent ne se font pas toujours en douceur. Ce peut même être très douloureux, un peu comme pour le homard qui doit quitter sa carapace trop petite pour s'en refaire une autre. Selon Madame Lambin, il importe d'aborder la santé mentale de la même façon que la santé physique. Voici quelques idées provenant de cette conférence :



➤ **Assurez-vous que les besoins de base de votre enfant soient comblés :**

1. Boire et manger
2. Dormir
3. Être au chaud et en sécurité
4. Aimer et être aimé

Quand l'un de ces besoins n'est pas satisfait, l'être humain n'est pas disponible pour apprendre, relever des défis ou surmonter les difficultés qui se présentent à lui.

➤ **Aimer et être aimé...**

La satisfaction de ce besoin repose sur la relation que vous avez avec votre enfant. La seule mesure valable de la qualité de ce lien, c'est la joie que vous retrouvez à être ensemble.

➤ **Soyez attentifs aux signaux de danger qui demandent une intervention urgente :**

- vous ne reconnaissez plus votre jeune;
- il (elle) jongle avec des idées noires.

**« De bonnes habitudes de vie permettent d'entretenir la santé mentale. »**