



WWW.SEJUST.ORG

DIEU VEUT LA BONNE SANTÉ MENTALE DE NOS ENFANTS

Église l'OASIS, 27 avril 2025

Agnès F. Noubicier, PhD
Travailleuse sociale en santé mentale



OBJECTIFS

- ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LA SANTÉ MENTALE
- ÊTRE INFORMÉE DES CONSÉQUENCES DU STRESS SUR LA SANTÉ;
- EXPLORER QUELQUES PISTES POUR PRÉVENIR LES IMPACTS NÉGATIFS DU STRESS SUR L'ENFANT
- IDENTIFIER DES AVENUES POSSIBLES POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

PLAN

- La famille
- La santé mentale
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Anxiété
- Conséquences et manifestation chez le jeune
- Avenues

LA FAMILLE

Quelques définitions

➤ La famille

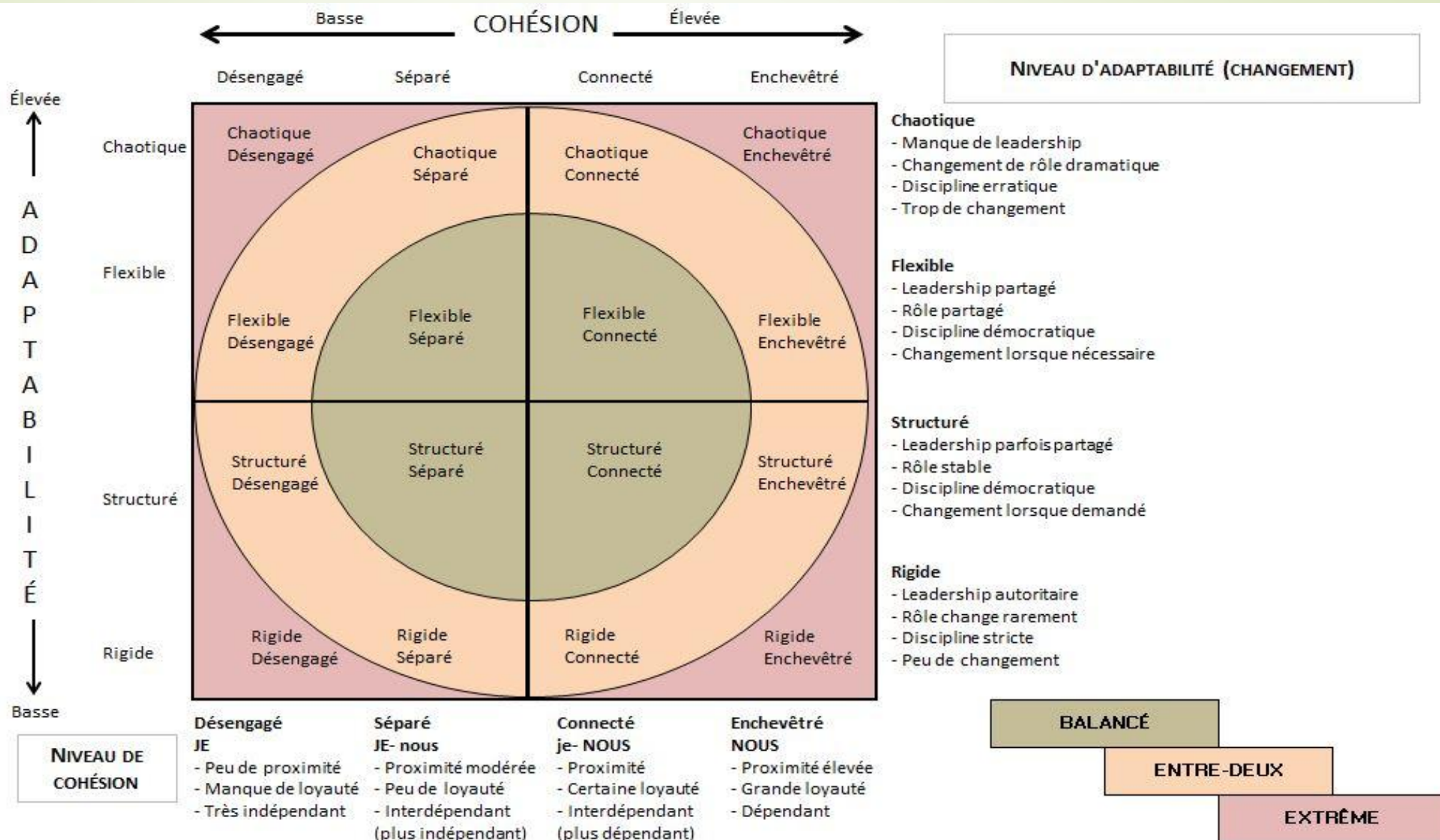


Un système ouvert, gouverné par des règles, autorégulé et orienté vers un but (Broderick, 1993)

Cohésion familiale

Adaptabilité familiale

LA FAMILLE



LA FAMILLE



Quels sont les signaux émotionnels et comportements que peut vous envoyer votre enfant ?

Comment la dynamique familiale répond-elle aux signaux de l'enfant ?



SANTÉ MENTALE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

C'est « un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté ». (OMS, 2020)

LA SANTÉ MENTALE - LE STRESS

L'ensemble des réactions produites par l'organisme pour s'adapter à une situation précise, grâce à des mécanismes biologiques, comme la sécrétion de certaines hormones, et psychologiques, comme la mise en place de stratégies de défense.

LE STRESS



Stress : du latin stringere « rendre raide »; « serrer », « presser »



C'est la réaction du corps et de l'esprit à toute pression qui ébranle leur équilibre normal. (Info-Pam, 2006)

Aigü ou chronique ?

LE STRESS-ÉMOTIONS

ÉMOTIONS	SENSATIONS	PENSÉES	BESOINS PROFONDS
 Peur	État d'urgence intérieur Cœur qui bat vite Nervosité, agitation Ventre serré Tremblements Respiration difficile, bloquée Envie de fuir	Au danger, au risque A l'impuissance, à l'incapacité de s'en sortir A comment éviter le problème A comment retrouver une situation parfaitement libre et sûre	Besoin de sécurité Besoin de sûreté Besoin de liberté Besoin d'espace (fenêtre, porte...)
 Colère	État de tension Mâchoire crispée Sourcils qui se froncent Poings qui se serrent Envie d'attaquer/ sur les gardes	A l'image, à l'intégrité personnelle Au regard des autres, à leur jugement A avoir raison A comparer et juger A maîtriser A la peur d'échouer, de décevoir A la justice, l'équité	Besoin d'identité Besoin d'appartenance Besoin de respect/ de considération/ reconnaissance Besoin de distinction/ de choix personnel Besoin de compréhension Besoin de justice/ équité
 Tristesse	Lourdeur/ lassitude/ fatigue Sensation de vide/ de froid Gorge serrée Larmes dans les yeux Mâchoire qui tremble Respiration saccadée Impossibilité de parler	A être tranquille, à la solitude Aux doutes sur soi : à quoi bon exister ? Aux autres (à la personne qui manque ou dévotion aux autres pour donner du sens à vie) A la spiritualité, au sens de la vie	Besoin de sens Besoin d'harmonie Besoin d'initiative/ d'action Besoin de compréhension Besoin d'écoute/ réconfort Besoin de contact physique (être pris dans les bras)
 Dégoût	Estomac serré Nausées/ vomissement Haut le cœur Nez qui se retrousse	A se mettre en sécurité Pensée qui peut être bloquée par la sidération ou la dissociation	Besoin de fuite (repousser ce qui est dangereux pour soi) Besoin de sécurité Besoin d'écoute
 Surprise	Souffle coupé Yeux qui s'ouvrent en grand Bouche qui s'ouvre Tous les sens en alerte	A la nature du stimuli perçu : est-ce un danger ? A la protection de l'estime de soi si nouveau changement A la réalité de la situation : est-ce bien vrai ?	Besoin de clarté Besoin de sécurité Besoin de comprendre
 Joie	Sourire/ envie de rire Légèreté Sensation d'ouverture dans le cœur Impression d'énergie Expansion des limites du corps	A la beauté de la vie A la chance d'être soi ici et maintenant A l'envie de partager ce moment	Besoin de fêter/ célébrer ce qui est important Besoin de partager avec les autres/ d'être en lien
 Honte	Contraction Envie de disparaître	A la défaillance, à l'imperfection Au risque de perdre l'amour, l'intimité ou le contact avec des membres de la communauté A l'exclusion du groupe d'appartenance Au non alignement avec les valeurs	Besoin de considération/ de respect Besoin d'acceptation dans le groupe/ d'appartenance Besoin d'expression (dire les pensées, les émotions sans censure et sans peur de représailles ou d'exclusion)

SYMPTÔMES DU STRESS AIGÛ

Cognitifs	Émotionnels	Physiques	Comportementaux
❖ Problèmes de mémoire	❖ Dépression ou malheur général	❖ Maux et douleurs	❖ Manger plus ou moins
❖ Incapacité à se concentrer	❖ Anxiété et agitation	❖ Diarrhée ou constipation	❖ Dormir trop ou peu
❖ Jugement pauvre	❖ Humeur, irritabilité ou colère	❖ Nausées, étourdissements	❖ Se retirer des autres Procrastiner ou négliger ses responsabilités
❖ Ne voir que le négatif	❖ Se sentir submergé	❖ Douleur thoracique, rythme cardiaque rapide	❖ Consommer alcool, cigarettes ou drogues pour se détendre
❖ Pensées anxieuses ou accélérées	❖ Solitude et isolement	❖ Perte de libido	❖ Habitudes nerveuses (p. Ex. Se ronger les ongles, faire les cent pas)
❖ Inquiétude constante	❖ Autres problèmes de santé mentale ou émotionnelle	❖ Rhumes ou grippe fréquents	

L'ANXIÉTÉ



L'ANXIÉTÉ

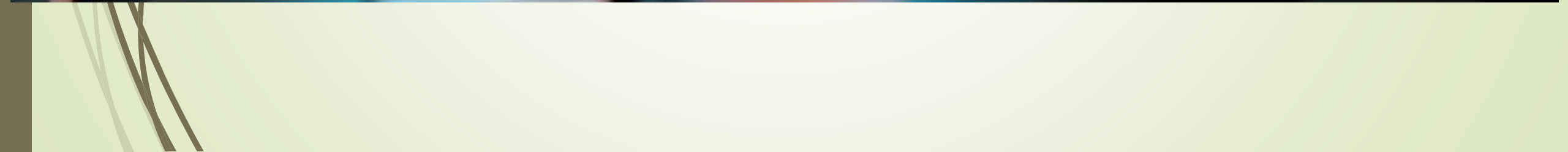
C'est « un sentiment d'inquiétude ou de malaise. Lorsque le niveau d'anxiété est assez important pour nuire aux activités quotidiennes d'un enfant ou d'un jeune, on parle alors d'un trouble d'anxiété »

L'ANXIÉTÉ

Quelques exemples :

- Trouble d'anxiété de séparation;
- Trouble d'anxiété généralisée;
- Phobie sociale ou anxiété sociale;
- Trouble obsessionnel-compulsif (TOC);
- Mutisme sélectif.

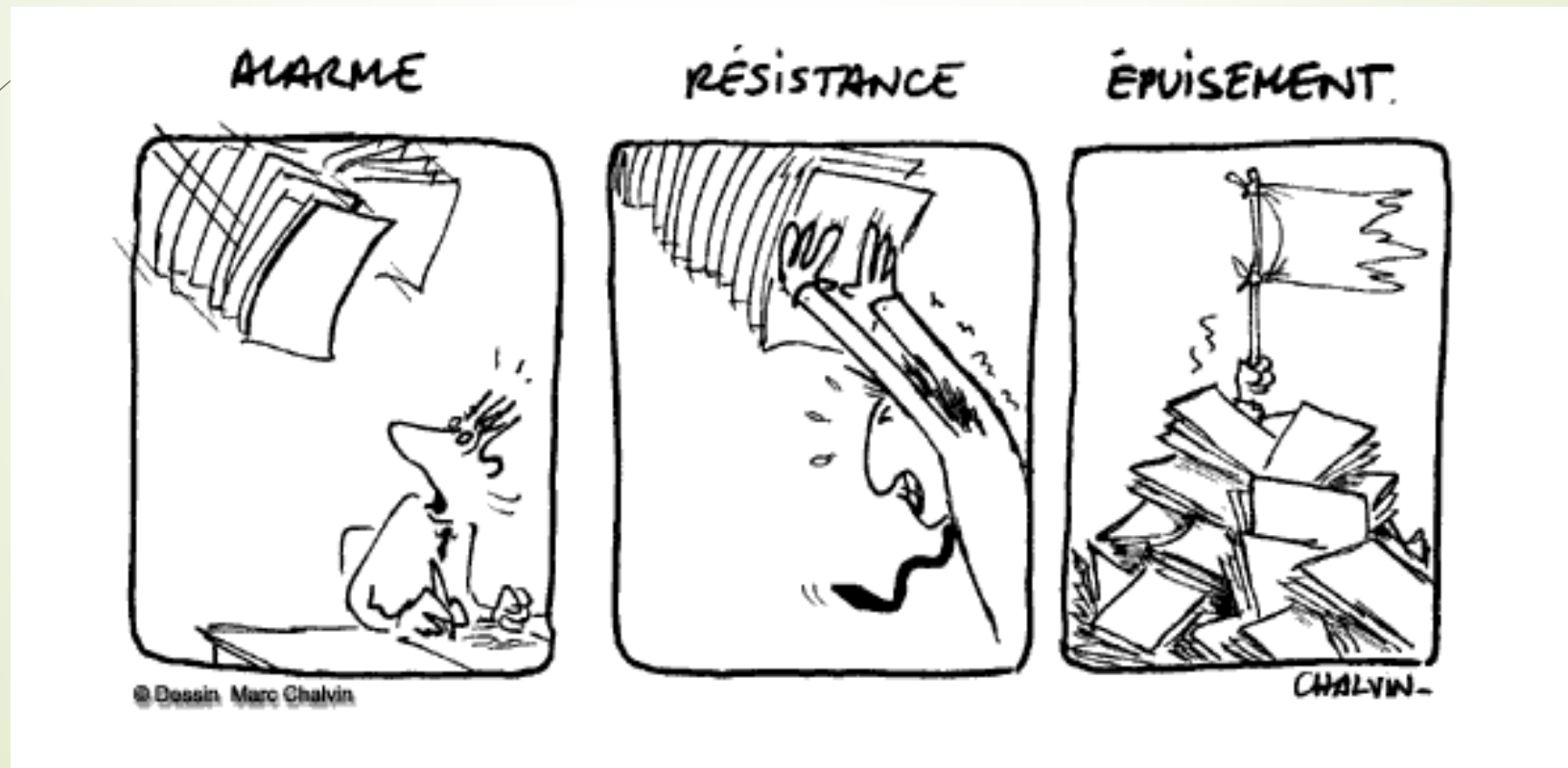
PROBLEMES DE S.M. DANS LA BIBLE?



PROBLÈMES DE S.M. DANS LA BIBLE?

Exode 18 :17-18

Le beau-père de Moïse lui dit: «Ce que tu fais n'est pas bien. Tu vas t'épuiser toi-même et tu vas épuiser ce peuple qui est avec toi. En effet, la tâche est trop lourde pour toi, tu ne pourras pas la mener à bien tout seul.



PROBLÈMES DE S.M. DANS LA BIBLE?

David : Ps 55: 4-5;

Élie : 1 Rois 19:4

Jésus : Marc 14 : 34; Luc 22:44

Job 5.7, 14.1,

1 Pierre 4.12,

1 Corinthiens 10.13 , etc.


Le stress, sous toutes ses formes, fait partie de la vie, mais c'est à nous de le gérer

COMMENT AIDER L'ENFANT?

Être attentif à sa détresse émotionnelle

- Anxiété de performance;
- Anxiété généralisée;
- Anxiété sociale;
- Dépression

COMMENT AIDER L'ENFANT?

- 
- Validation inconditionnelle;
 - Gestion de votre propre anxiété;
 - Enseignement du monologue positif;
 - Bonne gestion des conflits parentaux;
 - Bonne santé physique et routines régulières.

CONCLUSION

N'essayez pas d'affronter seul l'anxiété.

Elle est réelle et difficile à éliminer. Et parfois, malgré nos efforts – en dépit de tout ce que nous faisons pour nous rapprocher de Dieu – elle peut nous ronger et devenir un poids qui nous fait sombrer dans un abîme de solitude et de dépression.

Dieu rend l'impossible réalisable.

CONCLUSION

Pâques

Vendredi saint : Angoisse de Jésus, difficulté, mais obéissance.



Samedi saint : Noirceur, tristesse.

Dimanche : Victoire, réjouissance !!

CONCLUSION

Pour chaque parent,

Chaque parent doit accepter d'obéir à la volonté du Seigneur de faire un changement. L'angoisse du vendredi saint du changement, de la persévérance dans la noirceur du samedi peut aboutir au dimanche d'une bonne santé mentale de votre enfant.

Il faut une motivation pour viser un changement, et cela Jésus l'avait.

Jusqu'à quel point voulons-nous la SM de nos enfants ? C'est la réponse à cela qui va être déterminante pour notre motivation.

RESSOURCES

- Accueil du CLSC

Sites internet

- <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/sante-mentale/>
- <https://premiereressource.com/fr>
- <https://rcpaq.org/ressource/naitre-et-grandir/>
- <https://sosnancy.com/>

RÉFÉRENCES SÉLECTIVES

Filliozat, I. (2006) Au cœur des émotions de l'enfant : comprendre son langage, ses rires, ses pleurs. Marabout, 321 p.

Glaser, D., & Prior, V. (2022). Quels sont les facteurs qui influencent l'organisation de l'attachement (et sa désorganisation) ? Dans Comprendre l'attachement et ses troubles – Théorie et pratique (pp. 55-70). De Boeck supérieur.

Gueguen, C. (2014). Pour une enfance heureuse: Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau. Groupe Robert Laffont, - Family & Relationships - 216 pages

<https://www.harmonieintervention.com/famille-en-affaires-complicite-des-generations/comprendre-lautre-pour-avancer>

http://programmepacis.com/cohesion_et_adaptabilite_familiale.pdf;

<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2019/03/2019-03-la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents-1.pdf>

Contactez-nous: info@sejust.org

- Visitez-nous: www.sejust.org