



QUAND UN JEUNE CÔTOIE RÉGULIÈREMENT UNE PERSONNE VIVANT AVEC UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ MENTALE

Vous connaissez un jeune qui a un parent, un grand-parent ou un autre adulte proche, qui vit une problématique de santé mentale (dépression, bipolarité, trouble de personnalité, etc.) ?

Vous vous demandez si cette situation a des conséquences sur lui ? Vous aimeriez savoir quels peuvent être ses besoins ?

Effectivement, un **jeune** qui côtoie régulièrement une personne vivant avec une problématique de santé mentale **peut se sentir envahi par diverses émotions intenses et difficiles à gérer**, ce qui peut devenir très lourd à porter.

Le jeune peut se sentir :

- > Inquiet ;
- > Dépassé ;
- > Frustré ;
- > Déprimé ;
- > Incompris.

Il peut également rencontrer des troubles :

- > De concentration ;
- > De sommeil ;
- > D'appétit ;
- > D'énergie ;
- > D'estime de soi ;
- > De relations interpersonnelles.

Il a probablement besoin :

- > D'être informé sur la problématique vécue par son proche ;
- > De pouvoir se confier et de se sentir soutenu par une personne de confiance ;
- > De prendre du temps pour lui ;
- > De sentir qu'il a le droit d'exprimer ses émotions, d'avoir des stratégies et des moments pour le faire ;
- > De savoir que d'autres jeunes vivent des situations semblables à la sienne.

Si vous désirez le faire, vous pouvez l'aider à trouver réponses à ses besoins, **tout en respectant vos disponibilités et vos limites**. Si vous, ou le jeune, avez des questionnements auxquels vous ne vous sentez pas en mesure de répondre, n'hésitez pas à faire appel à de l'aide professionnelle.

C'est en l'écoutant et en échangeant que vous trouverez ensemble la clé!

