

SANTÉ MENTALE ET TOXICOMANIE

hgh.ca/SanteMentaleetToxicomanie

MENTAL HEALTH & ADDICTIONS

hgh.ca/MentalHealthandAddictions

VOUS N'ÊTES PAS SEUL You're NOT ALONE



HAWKESBURY • CASSELMAN • CLARENCE-ROCKLAND
Au service de Prescott-Russell • Serving Prescott-Russell

Réussir à bien COMMUNIQUER avec les ados



Dre Suzanne Filion, Ph.D, C.Psych.
Directrice, Développement stratégique, HGH
613-632-1111, poste 55000, sfilion@hgh.ca

CONGRÈS CLIMAT SCOLAIRE POSITIF
Centre Shaw d'Ottawa, 6 avril 2017



Ordre du jour



1. L'adolescence...

est-ce qu'on exagère ?

2. La communication...

oui, oui, quoi de neuf ?



1. Beauté de l'adolescence!



www.alamy.com - C2M236



ADOLESCENCE



© Dre S. Filion 2017

JEUNESSE



Les jeunes de 15-24 ont plus tendance à rapporter des désordres d'abus de substance et/ou de santé mentale, **mais sont moins susceptibles d'utiliser des ressources pour leurs problèmes.**

www.camh.net

- Les filles âgées de 15-19 ans dans l'Est de l'ON ont un taux de suicide 50% plus élevé comparativement à l'ON.
- Les hommes âgés de 20-44 ans, dans l'Est de l'ON, ont aussi un taux de suicide plus élevé comparativement à l'ON.

EOHU, Eastern Ontario Injury Report

SUICIDE



- **15-25% des ados ont des idées suicidaires;**
- **Fait un plan suicidaire, au secondaire:**
 - 6% des filles
 - 2% des garçons
- **Suicides 3g : 1f**
Tentatives 1g : 3f
- **2^e cause de mortalité (20%) chez les 1-24 ans après les accidents (blessures involontaires, 35%).** statcan.gc.ca 2011



LE SUICIDE NOUS TOUCHE TOUS L'INTERVENTION PRÉCOCE EST ESSENTIELLE

À OTTAWA, 3 730 ÉLÈVES DU SECONDAIRE ONT SÉRIEUSEMENT SONGÉ À SE SUICIDER L'ANNÉE DERNIÈRE. PARMIS CEUX-CI'...

71%
ONT DIT NE PAS
SAVOIR OÙ SE
TOURNER

64%
ONT DIT
CONSOMMER DE LA
DROGUE OU BOIRE DE
FAÇON ABUSIVE

87%
ONT MENTIONNÉ
ÊTRE ANXIEUX OU
DÉPRESSIFS

**VOUS
VOULEZ
PARLER?**

BSJ : 613 260 2360 OU CENTRE
DE DÉTRESSE : 613 238 3311

CHEZ LES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES
DE L'ONTARIO²...

13% ONT
SÉRIEUSEMENT
SONGÉ À SE
SUICIDER AU
L'ANNÉE
DERNIÈRE

11% ONT
DIT AVOIR TENTÉ DE
LE FAIRE AU COURS
DE LEUR VIE

**VOUS AVEZ
BESOIN
D'AIDE? ALLÔ
J'ÉCOUTE :**

1 866 925 5454

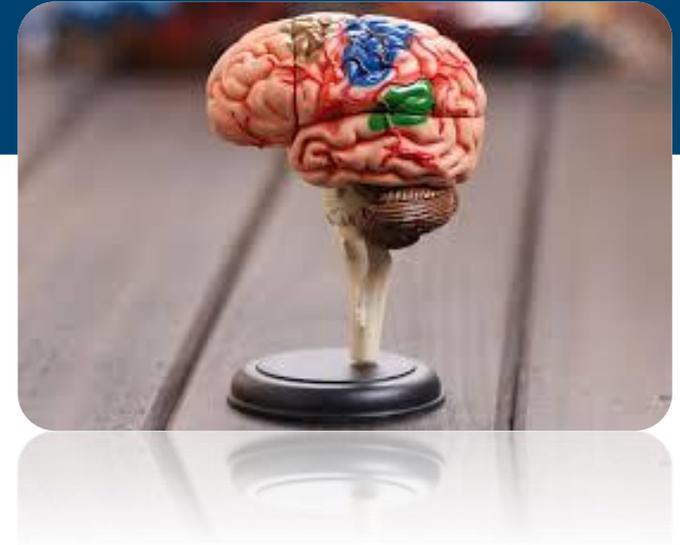
SUICIDE



CAUSES DES MALAISES



CERVEAU



**SUR développé VS
SOUS développé**

OH-LA-LA!!!!!!

2. « Les nerfs! »



Que se passe-t-il?



Trio HPA:

Hypothalamus

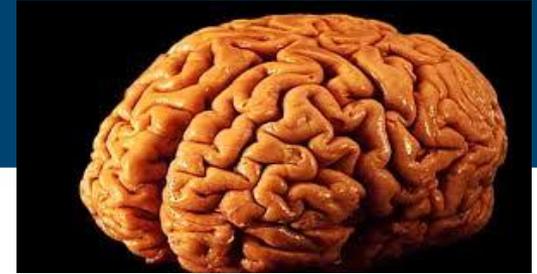
Pituitaire (sous hypothalamus)

Adrénaline (sur chaque rein - surrénales)

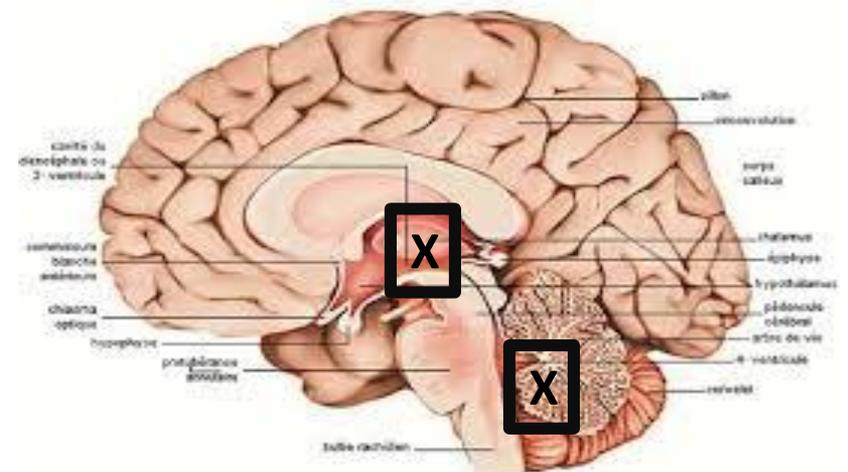
**Cerveaux limbiques et
reptiliens!**

OH-LA-LA!!!!!!

Comment gérer son HPA?



On fait quoi, alors?



MON VÉCU



❖ Où j'en suis

❖

LA RÉSILIENCE!
POUVOIR REBONDIR!

stress et HPA, comme modèle

croyances de vie

15 TRUCS DE COMMUNICATION



« ÉCOUTE ACTIVE »

- Lire *SOUS* les mots (émotions);
- Refléter les émotions et/ou les paroles;
- L'autre doit se sentir compris, **avant tout**, même si tu n'es pas d'accord avec ce qui est dit;
- Ne pas offrir son opinion... attendre;
- Non verbal accueillant.



En action...

DÉMONSTRATION



[19]

Questions – Commentaires

MERCI!
THANK YOU!

HAWKESBURY • CASSELMAN • CLARENCE-ROCKLAND
Au service de Prescott-Russell • Serving Prescott-Russell



COMPASSION
INNOVATION
EXCELLENCE