

Messages for

PARENTS | COACHES

**Our mental health is
as important as our
physical health**

It's Worth Talking About



www.difd.com | [@DIFDroyal](https://twitter.com/DIFDroyal) #DIFD

Make mental health as much a priority as physical health.

- ♥ Encourage healthy sleep, nutrition, and exercise habits.
- ♥ Encourage unscheduled time for kids to decide for themselves what they want to do either with your family, their peers or alone.
- ♥ Know the signs of mental health concerns – some of these include: persistent sadness, agitation or irritability; withdrawal from family and friends; loss of interest in things they used to love; changes in eating, sleeping or physical hygiene – and treat concerns the same way you would a physical health concern (ie. refer to a doctor or counsellor).
- ♥ Talk openly about mental health. Start the conversation by simple asking, “are you ok?” and really listening to the answer.
- ♥ Be open to exploring individuals who the youth can talk to about their concerns.

Tips for talking to youth about mental health:

- ♥ Talk openly and directly about mental health – it’s ok to talk openly and honestly.
- ♥ Listen without judgement and with an open mind.
- ♥ Communicate acceptance of their feelings – feelings are never wrong.
- ♥ Do not dismiss a young person’s stress – avoid language like, “when you’re older, you’ll realize...” and remember that what may seem like a short-term issue to an adult is often magnified in the limited life experience of a youth and truly is a crisis for them.
- ♥ Let them know that you care and want to help them in any way you can.
- ♥ Ask about suicide directly if you are concerned about it and take any mention of suicide seriously. If worried, consult a doctor, call a helpline, or if a life is in immediate danger call 911 or go to the closest emergency department.

The earlier a mental illness is treated, the better the chances for recovery – it’s worth talking about.



Messages pour les
PARENTS | ENTRAÎNEURS

**Notre santé mentale est
aussi importante que
notre santé physique**

Cela vaut la peine d'en parler



www.difd.com | [@DIFDroyal](https://twitter.com/DIFDroyal) #DIFD

Faites de la santé mentale une priorité aussi importante que la santé physique.

- ♥ Encouragez des habitudes saines de sommeil, d'alimentation et d'exercice.
- ♥ Encouragez vos enfants à prendre des moments libres et à décider eux-mêmes de ce qu'ils veulent faire, que ce soit avec votre famille, leurs amis ou seuls.
- ♥ Sachez reconnaître les signes de problèmes de santé mentale, comme la tristesse, l'agitation ou l'irritabilité persistantes, l'éloignement de la famille et des amis, la perte d'intérêt pour les choses qu'ils aimaient auparavant, ou les changements dans l'alimentation, le sommeil ou l'hygiène physique. Traitez ces problèmes de la même manière qu'un problème de santé physique (par exemple, consulter un médecin ou un conseiller).
- ♥ Parlez ouvertement de santé mentale. Commencez la conversation en demandant simplement : « Ça va? », puis prenez le temps d'écouter réellement la réponse.
- ♥ Soyez ouvert à la recherche de personnes à qui le jeune pourrait parler de ses préoccupations.

Conseils pour parler de santé mentale aux jeunes :

- ♥ Parlez ouvertement et directement de santé mentale – il n'y a rien de mal à parler ouvertement et honnêtement.
- ♥ Écoutez sans porter de jugement et en gardant l'esprit ouvert.
- ♥ Faites-leur savoir que vous acceptez ce qu'ils ressentent – les sentiments ne sont jamais mauvais.
- ♥ N'ignorez pas le stress d'un jeune. Évitez les formules du genre : « Quand tu seras plus vieux, tu comprendras que... », et rappelez-vous que ce qui peut sembler être un problème à court terme pour un adulte est souvent amplifié par l'expérience de vie limitée d'un adolescent et constitue une vraie crise pour lui.
- ♥ Faites-lui savoir que vous vous souciez de lui et que vous voulez l'aider de toutes les manières possibles.
- ♥ Posez-lui des questions directes sur le suicide si cela vous inquiète et prenez au sérieux toute mention de suicide. Si vous êtes inquiet, consultez un médecin, appelez une ligne d'aide téléphonique ou, si vous pensez qu'il y a un danger immédiat, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

Plus une maladie mentale est traitée tôt, plus les chances de rétablissement sont grandes – cela vaut la peine d'en parler!

