

Cinq films pour vous aider à aborder la santé mentale avec vos enfants

*Les enfants aussi peuvent souffrir de problèmes de santé mentale. Mais comment leur offrir une explication appropriée pour leur âge? Il faut être dynamique, amusant et pertinent à la fois. Dans mon rôle de guerrière contre la stigmatisation (on me surnomme *StigmaCrusher*), je parle souvent de santé mentale avec mon fils de dix ans. Néanmoins, comme je ne suis « que sa mère », j'invoque la puissance des médias.*

By: Jessica Ward-King | Posted: December 22, 2022

Cette ressource a été publiée en 2022. Les données peuvent ne plus être à jour.

Temps de lecture estimé: 5 minutes

Les enfants aussi peuvent souffrir de problèmes de santé mentale. Mais comment leur offrir une explication appropriée pour leur âge? Il faut être dynamique, amusant et pertinent à la fois. Dans mon rôle de guerrière contre la stigmatisation (on me surnomme *StigmaCrusher*), je parle souvent de santé mentale avec mon fils de dix ans. Néanmoins, comme je ne suis « que sa mère », j'invoque la puissance des médias.

Si les enfants plus âgés se tournent vers TikTok et YouTube pour se renseigner au sujet de la santé mentale (avec un succès toutefois mitigé), on rejoint plus facilement leurs frères et sœurs cadets au moyen de livres et de films à regarder ensemble. N'hésitez pas à vérifier le scénario au préalable pour vous assurer que l'information qu'ils contiennent est exacte et que les messages sont appropriés.

Sans plus tarder, voici cinq films que je recommande de visionner avec des enfants de cinq à dix ans afin de susciter des moments d'apprentissage à propos de la santé mentale.

1. *Sens dessus dessous*.

Aucune surprise ici. Ce film de Disney Pixar sur la vie intérieure de Riley, une jeune fille de 11 ans, met en vedette les cinq émotions fondamentales personnifiées et peut faire naître une gamme de conversations, selon l'âge de vos enfants. Qu'ils aient besoin d'aide pour nommer leurs émotions ou qu'ils s'interrogent sur les subtiles interactions entre celles-ci (comme Riley apprend à le faire dans le film), *Sens dessus dessous* est le film par excellence sur la santé mentale des enfants.

2. *Trouver Nemo*

Marin est aux prises avec le deuil et l'anxiété, Nemo est en quête de son identité, les requins suivent un traitement contre la dépendance, Doris compose avec un TDAH et des pertes de mémoire et Gill présente des signes de dépression. Ce festin pour les yeux regorge d'action et de conversations sur la santé mentale et la maladie mentale (vous n'avez qu'à rechercher « Trouver Nemo et santé mentale » si vous ne me croyez pas!) que

même les plus jeunes spectateurs peuvent comprendre. Et grâce à ses personnages amusants et un scénario plein de rebondissements, même les parents auront plaisir à le revoir encore et encore à mesure que les enfants grandiront.

3. *La Reine des neiges*

« Fais attention, le secret survivra / Pas d'états d'âme, pas de tourments / De sentiments ». *La Reine des neiges* brosse un portrait évocateur de la stigmatisation associée à la santé mentale et de la possibilité de surmonter l'autostigmatisation. Les enfants le sentent lorsqu'ils sont « différents », et leurs camarades et amis le sentent aussi. Et lorsque cette différence prend la forme d'une maladie mentale – que ce soit la leur ou celle d'un proche –, la stigmatisation qui l'entoure peut les pousser à cacher leurs difficultés sous un voile de honte. Alors qu'Elsa se rend compte que sa particularité n'est pas mauvaise, mais plutôt gérable (et peut même devenir un superpouvoir!), les enfants de tous âges peuvent faire le lien avec leurs propres difficultés. Avec les belles princesses, les personnages attachants et une bande sonore magistrale, tout le monde y trouve son compte.

4. *L'histoire de Jean-Christophe*

Bourriquet est triste, Porcinet s'inquiète, Tigrou est survolté – bienvenue dans l'univers de A.A. Milne, une véritable mine d'archétypes sur la santé mentale. En pénétrant dans ce monde à travers le conte de Jean-Christophe, les enfants comme les adultes sont invités à rejoindre Winnie l'Ourson et sa bande, qui aident le personnage principal à retrouver son chemin en l'accompagnant dans la Forêt des rêves bleus. Fort d'une intrigue qui captivera les enfants plus âgés et les adultes ainsi que des personnages intemporels qui charmeront les plus jeunes, ce film met la table pour des discussions sur les sentiments, l'amitié et le passage à l'âge adulte.

5. *Là-haut*

Le deuil et la perte sont des aspects de la santé mentale qu'on n'associe pas nécessairement aux jeunes enfants. Ils les ressentent pourtant de tant de façons. Que ce soit par la perte d'une personne aimée, d'un animal de compagnie ou d'un jouet favori, ou même par un déménagement ou un changement d'école, les enfants vivent des deuils et sont souvent mal outillés pour y faire face. *Là-haut* raconte l'histoire d'un homme qui surmonte la perte, le deuil et la déception non pas en « continuant à sourire malgré tout », mais en vivant une véritable catharsis et en faisant des efforts pour remonter la pente. Il montre ainsi aux enfants que le chemin du rétablissement est long et difficile, mais qu'il en vaut la peine.

Mention honorable : *Ron ne va plus*

- Ce film n'a pas connu le succès commercial des précédents, mais il mérite sa place dans cette liste. En s'attaquant aux sujets de la pauvreté, de l'estime de soi, de l'intimidation, des médias sociaux et de l'amitié, *Ron ne va plus* émeut et fait rire, tout en reflétant l'obsession pour les technologies des jeunes. Nos adolescents grandissent à l'ère des tendances TikTok, dans un paysage où Apple et Android ont remplacé Fisher Price et Tonka, si bien que leur santé mentale actuelle et future dépend de leur capacité à s'orienter dans ce monde numérique. Ce film procure une occasion d'amorcer la conversation sur ce sujet avant que les algorithmes prennent en charge leurs liens sociaux.

Ces titres ne sont pas les seuls qui susciteront d'enrichissantes discussions au sujet de la santé mentale avec les jeunes. En fait, je suis convaincue qu'en cherchant un tout petit peu autour de vous, vous trouverez des situations propices à l'apprentissage. Mais si vous avez besoin d'un point de départ, je recommande fortement les films de cette liste, parce qu'ils sont accessibles, divertissants, pertinents et tout simplement amusants.

Bon visionnement! Si vous avez des commentaires au sujet de ce billet, n'hésitez pas à vous exprimer.

stigmacrusher@gmail.com

<http://linkedin.com/in/jessicawardking>

<http://twitter.com/StigmaCrusher>

<http://facebook.com/Jessica.wardking>

<http://instagram.com/StigmaCrusher>

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d'expertise académique et d'expérience vécue. Détentrice d'un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d'une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D'une intelligence redoutable, elle s'attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

mhccinfo@mentalhealthcommission.ca