

Est-ce qu'un trouble de santé mentale est héréditaire?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Mon parent a un trouble de santé mentale et j'ai peur d'en avoir un aussi.
- Quelqu'un a un trouble dans ma famille et je me demande si je vais nécessairement en développer un aussi.
- Est-ce que les troubles de santé mentale sont seulement héréditaires?
- Qu'est-ce qui explique qu'on développe un trouble de santé mentale?

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Démystifier le concept d'hérédité

L'hérédité, par le biais des gènes, est un DES facteurs qui entrent en ligne de compte dans notre santé mentale, mais pas le seul. Il y a aussi : notre éducation, notre environnement, les événements de la vie, nos traits de personnalité, nos habitudes, etc.

Donc, un de nos parents ou même les deux ont un trouble de santé mentale, cela ne signifie pas nécessairement que nous en développerons un. De plus, on peut développer un trouble de santé mentale sans que ce soit lié à l'aspect héréditaire.

2. Rappeler que les troubles de santé mentale sont généralement diagnostiqués à l'âge adulte

À l'adolescence, les changements hormonaux et sociaux sont nombreux et la personnalité est en train de se forger. Bien qu'il soit possible d'observer des symptômes à cette période, les professionnel.le.s de la santé mentale préfèrent généralement attendre que le cerveau soit pleinement développé au début de l'âge adulte pour émettre un diagnostic. Il est tout de même recommandé d'en parler avec un ou une professionnel.le qui pourra t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis et te pister à mieux composer avec les défis au quotidien.

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

Pistes de réponses de Tel-jeunes aux questions les plus fréquentes des ados

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.