

# SANTÉ MENTALE ET RELATIONS AMOUREUSES À L'ADOLESCENCE



Les difficultés de santé mentale peuvent avoir un impact important sur la vie des jeunes. Qu'en est-il des adolescent.e.s en couple? Il peut parfois être difficile de prendre soin de soi, en plus de sa relation amoureuse.

Parmi notre échantillon de 222 adolescent.e.s de 14 à 19 ans en couple :



rapportent des **symptômes élevés ou très élevés de problèmes intériorisés** de santé mentale (anxiété, isolement, dépression...)

- Les filles rapportent davantage de problèmes intériorisés que les garçons



rapportent des **symptômes élevés ou très élevés de problèmes extériorisés** (crise de colère, mauvaise humeur, opposition...)

- Il n'y pas de différence entre les deux sexes pour les problèmes extériorisés

## LE SAVAIS-TU?

**28 %** des jeunes de notre échantillon ont demandé de l'aide auprès d'une ressource (psychologue, intervenant.e, médecin, etc.).



Les filles rapportent avoir demandé plus souvent de l'aide que les garçons.

Nos résultats montrent que les difficultés de santé mentale sont associées à davantage :



D'attributions hostiles envers son.sa partenaire



De difficultés à gérer sainement ses conflits



D'anxiété d'abandon envers son.sa partenaire

### C'est quoi des attributions hostiles?

C'est interpréter de manière hostile ou mauvaise les comportements des autres.

Lequel vient en premier? Les difficultés relationnelles ou les difficultés de santé mentale?

**Les deux!**

Avoir des attributions hostiles, de la difficulté à gérer sainement ses conflits et de l'anxiété d'abandon peut également affecter les difficultés de santé mentale.



## Quoi retenir?

Nos résultats suggèrent que **les difficultés de santé mentale sont associées à l'expérience que feront les jeunes de leur relation amoureuse.**

**Prendre soin de soi, pour prendre soin de sa relation amoureuse.**

Notre **santé mentale influence nos pensées, nos émotions et nos comportements.** Prendre soin de soi est important pour se sentir bien avec soi-même, mais **aussi avec les autres.**

Il est donc possible **d'améliorer sa relation amoureuse en travaillant sur soi.**

→ Tu veux apprendre à **gérer tes conflits** de façon plus saine? **Clique ici!**

→ Tu as **besoin d'aide ou de parler?** Consulte notre liste de ressources **juste ici.**

