



Parler de mon trouble mental avec mon enfant

De nombreux parents se demandent s'ils devraient parler avec leur enfant de leur trouble mental ou de celui vécu par leur conjoint.e. Parmi les questions les plus fréquentes se retrouvent : Quels sont les bénéfices d'en parler à mon enfant ? Comment me préparer pour aborder ce sujet avec mon enfant ? Comment engager la conversation avec lui ? Qu'est-ce que je dois dire à mon enfant ? Est-ce que mon enfant est en mesure de comprendre ?

Vous êtes peut-être l'un de ces parents ? Vous vous demandez si vous devriez parler de votre trouble mental ou de celui vécu par votre conjoint.e avec votre enfant ? Si vous vous sentez interpellé.e par ces énoncés, nous vous invitons à poursuivre votre lecture.

→ Pourquoi discuter de mon trouble mental avec mon enfant ?

La plupart du temps, les problématiques vécues par le parent ne sont pas expliquées aux enfants, puisqu'on pense souvent, à tort, que ce type d'informations serait soit trop difficile à expliquer, soit leur causerait de la détresse. En ce sens, de nombreux parents pensent qu'il est préférable d'éviter de parler de leur trouble mental ou de celui vécu par leur conjoint.e à leurs enfants dans le but de les protéger.

Toutefois, il est important d'informer tous les membres de la famille, incluant les enfants, sur le trouble mental vécu par le parent, ses symptômes et ses impacts afin que chacun puisse mieux le comprendre et ressentir moins d'inquiétudes. En effet, lorsque les problématiques vécues par le parent ne sont pas expliquées à l'enfant, celui-ci peut se poser beaucoup de questions.

EXEMPLE

Thomas (8 ans) se posait beaucoup de questions lorsque son père a vécu son premier épisode dépressif :

- Pourquoi est-ce que mon père est comme ça ? ;
- Pourquoi reste-t-il au lit toute la fin de semaine ? ;
- Est-ce que je vais devenir comme lui ? ;
- Qui va m'amener à l'école demain ? ;
- Qu'est-ce qui va arriver à mon père si je ne reste pas avec lui aujourd'hui ?.

Si les enfants n'ont pas l'information exacte pour comprendre ce qui arrive, il se peut qu'ils développent de fausses croyances, qu'ils se sentent tristes, anxieux, préoccupés, rejetés, ou même responsables de ce qui arrive (par ex., « Ma mère pleure souvent parce que je n'écoute pas assez ses consignes »).

Les enfants doivent être rassurés et comprendre que ces manifestations émotionnelles sont bien des symptômes de la maladie (comme tousser lorsque l'on a un rhume) et ne surviennent pas en raison de ce qu'ils ont fait ou dit à leur parent.

Lorsque le parent parle ouvertement de son vécu et de ses difficultés, dans un langage que l'enfant peut comprendre, adapté à son âge et ses capacités, ce dernier est en mesure de mieux faire face à la situation.



Exercice de réflexion

Imaginez que vous avez une lampe qui refuse de s'allumer. Pourriez-vous identifier les raisons pour lesquelles elle ne veut pas s'allumer ? Il se peut que :

- il y ait une panne d'électricité ;
- la lampe ne soit pas branchée ;
- il n'y ait pas d'ampoule !

Dans cet exemple, un jugement est porté sur le dysfonctionnement de la lampe. Ceci est similaire pour les personnes qui ne « fonctionnent » pas adéquatement dans la vie. Trop souvent, nous concluons qu'elles le font exprès, et pourtant, il peut exister plusieurs raisons qui expliquent leur comportement ! Ainsi, il est normal que les enfants tentent de trouver une explication à ce qui arrive à leur parent.



EXEMPLE

L'enfant pourrait se sentir responsable de l'humeur du parent : « Mon père pleure souvent parce que je n'écoute pas assez ses consignes ». Il pourrait aussi penser que son père ne s'occupe plus de lui parce qu'il ne l'aime plus, au lieu de considérer que ce comportement est plutôt lié à une fatigue importante (par ex., un symptôme dépressif).

→ Pourquoi en parler ?

Il y a de nombreux avantages à **discuter avec votre enfant** de votre trouble mental (ou de celui vécu par votre conjoint.e). Cela permet notamment de :

- Rassurer votre enfant et favoriser son sentiment de sécurité ;
- Adresser les craintes et les préoccupations de votre enfant ;
- Favoriser la confiance et le respect entre les membres de la famille ;
- Favoriser des relations familiales positives et chaleureuses ;
- Aider les parents et les enfants à mieux se comprendre ;

- Accroître le sentiment d'appartenance et de soutien mutuel dans la famille ;
- Aider à identifier des solutions ensemble pour faire face aux situations difficiles ;
- Favoriser le sentiment d'espoir vers un changement positif.

Bien qu'il puisse être difficile pour les jeunes de comprendre le trouble mental de leur parent, ces derniers préfèrent généralement obtenir de l'information à ce sujet de la part de leur parent.

→ Comment me préparer pour aborder ce sujet avec mon enfant ?

Il peut être difficile pour un parent ayant un trouble mental de parler de son vécu et de ses symptômes avec son enfant. Certains ne savent pas quoi dire, d'autres se demandent comment expliquer la situation. Pour commencer, il peut être utile de vous assurer de bien comprendre votre trouble mental avant d'essayer de l'expliquer à votre enfant. Lorsque vous serez en mesure de vous l'expliquer dans vos propres mots, vous sentirez que vous êtes davantage outillé.e et confiant.e pour en parler à votre enfant, ainsi que pour répondre à ses questionnements et ses préoccupations.

Pour vous aider à bien comprendre votre trouble mental ou trouver des idées afin d'aborder ce sujet avec votre enfant, vous pourriez poser des questions à un professionnel de la santé ou consulter une ressource externe (par ex., un organisme communautaire ou un livre qui traite des troubles mentaux.).



Quelques questions de réflexion pour vous préparer à discuter avec votre enfant :

- De quels sujets suis-je confortable et prêt.e à parler avec mon enfant ? (par ex., mes symptômes)
- Quels sujets aimerais-je éviter d'aborder avec mon enfant ? (par ex., les disputes conjugales)
- Quels sont les sujets dont j'aimerais discuter avec mon enfant, mais que je me sens, pour l'instant, mal à l'aise d'aborder ?
- Y a-t-il des informations que j'aimerais obtenir avant de parler avec mon enfant ?

→ Comment engager la conversation avec mon enfant ?

Il existe plusieurs manières d'engager la discussion avec votre enfant. Il peut être aidant de préalablement penser à l'endroit et au moment où vous aimeriez discuter de votre trouble mental (ou celui de votre conjoint.e). Certains parents ont par exemple décidé de parler à leur enfant à l'heure du souper ou au dîner, pendant une balade en voiture ou encore après l'école. L'important est d'entamer la conversation dans un lieu où chacun se sentira bien, en sécurité, et où vous et votre enfant ne serez pas dérangés ou interrompus. Il est important que vous et votre enfant soyez prêts et disponibles pour avoir cette discussion.

Au fur et à mesure que votre enfant se développera, ses besoins d'informations et ses questionnements évolueront. Cela peut notamment s'expliquer par l'envie d'en apprendre davantage en grandissant ou par le fait d'avoir vécu de nouvelles expériences reliées au trouble mental. Ainsi, il peut être utile de commencer par une discussion préliminaire qui mènera ensuite à d'autres échanges au fil du temps. Il se peut donc que vous soyez amené.e à discuter de votre trouble mental à plus d'une reprise avec votre enfant.



Quelques conseils avant de discuter avec votre enfant :

- Mettez-vous à sa hauteur ou assoyez-vous près de lui ;
- Parlez de ce que vous vivez et de la manière dont cela vous affecte ;
- Prenez en considération l'âge et les capacités de votre enfant afin qu'il puisse comprendre les informations que vous lui transmettez ;
- Utilisez un langage simple et concis ;
- Utilisez des exemples concrets (par ex., vous pourriez comparer le trouble mental à une maladie physique) ;
- Rassurez l'enfant sur le fait que ce n'est pas de sa faute si vous avez un trouble mental ou bien si vous avez tel ou tel symptôme ;
- Invitez votre enfant à partager ses craintes et ses inquiétudes, à tout moment, lorsqu'elles surgissent, puis assurez-vous d'y répondre ;
- Expliquez à votre enfant que vous recevez de l'aide ou que vous avez pris des mesures pour obtenir du soutien. Il sera heureux de le savoir.
- Mentionnez à votre enfant que vous êtes disponible pour répondre à ses questions et qu'il y aura d'autres occasions où vous pourrez discuter ensemble à ce sujet ;
- Assurez-vous d'écouter ce que votre enfant a à vous dire, en retour.

Au cours de ces échanges, il est important que vous soyez préparé.e à répondre aux questions de votre enfant. Vous pouvez réfléchir aux questions qu'il pourrait vous poser et à la façon dont vous y répondrez. Il pourrait par exemple vous demander : « Pourquoi est-ce que tu es toujours fatigué.e ? Pourquoi on dirait que tu te mets toujours en colère ? Comment as-tu su que tu avais ce trouble ? Est-ce que je vais avoir le même trouble quand je serai grand ? Est-ce que tu vois un psychologue ? ».

Si votre famille discute rarement ensemble, il faudra peut-être du temps pour vous sentir à l'aise de le faire, et ce, particulièrement dans les moments difficiles. La première discussion est souvent la plus difficile et source de stress, mais elle sera le point de départ d'autres conversations qui permettront à votre famille de mieux se comprendre avec le temps.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.e ! Vous pouvez discuter avec votre conjoint.e, un.e ami.e, un parent ou un proche, de ce que vous pourriez dire ou non à votre enfant, de la façon dont vous pouvez lui expliquer ce que vous vivez et à comment répondre à ses questions. Vous pouvez aussi demander à cette personne de vous accompagner dans cette discussion ou d'être présente pour permettre à votre enfant de se sentir à l'aise. Si un soutien supplémentaire est nécessaire, vous pouvez également demander de l'aide à un professionnel.



Attention : Bien qu'il soit important de parler de votre trouble à votre enfant, ce dernier ne devrait pas devenir votre confident ou votre thérapeute. L'idée n'est pas de dévoiler des détails de votre vie personnelle ou de vos inquiétudes.

→ Est-ce que mon enfant sera en mesure de comprendre ?

La compréhension des enfants varie en fonction de leur âge, leurs capacités et leur stade de développement.

En tant que parent, il peut être difficile de réfléchir à la façon dont votre enfant pourrait percevoir la situation et votre trouble mental.

Il peut être aidant de tenter de vous glisser dans la peau de votre enfant et de réfléchir à sa perspective par rapport à votre trouble mental.

- Qu'est-ce que mon enfant pourrait comprendre de mes symptômes ?
- Comment mon enfant réagit-il face à mes symptômes ou mes comportements ?
- Qu'est-ce que mon enfant pourrait ressentir face à mes symptômes ?
- Quels sont mes symptômes ou mes comportements qui pourraient préoccuper mon enfant ?
- Qu'est-ce que mon enfant a pu comprendre de mes explications lors de nos échanges, s'il y a lieu ?
- Est-ce que j'ai utilisé un langage adapté à son âge et ses capacités ?



Questions pour vous aider à vous mettre à la place de votre enfant :

- Est-ce que mon enfant a pu remarquer des changements dans mes comportements ?
- Quels symptômes ou comportements mon enfant a-t-il pu remarquer ?
- Qu'est-ce que peut percevoir mon enfant dans mes expressions faciales ?
- Qu'est-ce que mon enfant peut entendre dans mon ton de voix ?



Il s'agit d'une excellente idée de faire cet exercice de réflexion avec une personne qui vous connaît bien, car celle-ci pourrait avoir observé vos symptômes sous un autre point de vue, mais elle pourrait également vous aider à identifier les impacts du trouble mental sur votre famille et votre rôle de parent.

→ Que comprend mon bébé ?

Il peut être très difficile, comme parent, de réfléchir à la manière dont votre bébé pourrait percevoir votre trouble mental. Les changements dans vos comportements, vos expressions faciales et votre ton de voix sont des éléments qui seront remarqués par votre bébé. Les bébés ne déchiffrent peut-être pas le langage, mais ils perçoivent et réagissent à vos émotions et votre timbre de voix. Ils y sont même particulièrement sensibles ! Souvent, vous pourrez constater que, lorsque vos émotions et vos comportements changent, les réactions de votre enfant changent également. Il peut alors être aidant de réfléchir à la manière dont les symptômes que vous vivez peuvent être vécus par votre enfant. Par exemple, qu'est-ce que votre bébé peut voir ? Que peut-il entendre ?

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'expliquer le trouble mental à votre bébé, il est important de trouver des moyens de répondre à ses besoins affectifs. De cette façon, votre enfant se sentira aimé, en sécurité, entouré et heureux.



Quelques conseils pour renforcer le lien positif avec votre bébé :

- Faites des sourires à votre bébé lorsqu'il vous regarde ou fait des bruits ;
- Donnez-lui un câlin, embrassez-le ou chatouillez-le ;
- Chantez des chansons ou lisez un livre à votre bébé ;
- Répétez les sons émis par votre enfant pour créer une conversation avec lui ;
- Portez votre bébé près de vous et bercez-le doucement ;
- Utilisez une voix calme et douce lorsque vous parlez à votre bébé (par ex., lorsqu'il semble contrarié ou triste).

→ Que comprend mon enfant d'âge préscolaire ?

Tout comme les bébés, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire utilisent, plus spécialement, le ton de voix et le langage corporel, dont les expressions faciales et les gestes de leurs parents pour donner un sens à leur vécu, et ce, en plus de leur compréhension du langage grandissante au fur et à mesure de leur développement. Il est donc utile de prendre un temps pour réfléchir à la manière dont les symptômes du trouble mental peuvent avoir des répercussions sur ces aspects, et ce, particulièrement lorsque vous traversez une période difficile. Étant très alertes à ce qui se passe autour d'eux, les jeunes enfants peuvent déceler les changements, aussi minimes soient-ils, dans les comportements de leur parent, et même si ce dernier tente de les cacher.

Lorsque vous parlez régulièrement avec votre jeune enfant, même dans les moments difficiles, cela permet de renforcer votre lien affectif avec lui.



Quelques points clés à garder en tête :

- Pour communiquer, les jeunes enfants utilisent leurs comportements et leurs émotions (par ex., pour manifester leurs frustrations ou rechercher de l'attention) ;
- Votre enfant a besoin d'être rassuré sur le fait que vous êtes en mesure de répondre à ses besoins de manière calme et positive, même dans les moments difficiles ;
- Il est suggéré de prévoir un moment chaque jour avec votre enfant pour passer du temps de qualité ensemble, par exemple lire une histoire, écouter de la musique ou jouer au ballon.

VOICI UN EXEMPLE DE COMMENT ENGAGER LA DISCUSSION AVEC VOTRE ENFANT SUR LE TROUBLE MENTAL

« Je suis malade, c'est pour cette raison que je suis très fatigué.e et que je dors beaucoup. Je n'aime pas me sentir de cette façon. J'aime passer du temps avec toi. Nous pourrions faire une activité calme ensemble demain, quand je me sentirai mieux. »

« Je suis grincheux ou fâché en ce moment. Ce n'est pas toi qui me mets en colère et je ne suis pas en colère contre toi, c'est parce que je suis malade. C'est ce que je ressens à cause de ma maladie. Ce n'est pas de ta faute. Je vois bien que cela te rend triste. Je vais essayer de faire attention. »

Si vous vivez des inquiétudes, par exemple par rapport à votre rôle de parent ou que vous avez des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel de la santé, un éducateur, un.e ami.e ou une personne de confiance, pour obtenir du soutien ou des conseils.

→ Que comprend mon enfant d'âge primaire ?

Les changements, petits ou grands, dans vos comportements ou votre langage corporel peuvent être perçus par les enfants d'âge primaire, et ce, même si vous tentez de les cacher. À cet âge, les enfants croient souvent qu'ils sont responsables, d'une façon ou d'une autre, du comportement de leurs parents. Ils peuvent aussi s'estimer responsables du bien-être et du rétablissement de leurs parents. Lorsque votre enfant ne comprend pas ce qui se passe, il peut s'inquiéter (par ex., pour vous, votre santé ou votre sécurité), se sentir seul ou penser qu'il est responsable. Il est donc conseillé de parler avec votre enfant au sujet de votre trouble mental (ou celui de votre conjoint.e) et de l'aider à comprendre ce qui se passe.

VOICI UN EXEMPLE DE COMMENT ENGAGER LA DISCUSSION AVEC VOTRE ENFANT SUR LE TROUBLE MENTAL

« Tu as peut-être remarqué que je me comportais différemment ou de manière étrange depuis quelque temps. Tu as sans doute observé que je dors beaucoup, que je suis plus grincheux ou de mauvaise humeur et que je passe moins de temps avec toi, par exemple à t'aider à faire tes devoirs ou à jouer, que d'habitude. Sache que ce n'est pas de ta faute, c'est à cause de mon trouble mental. »

« Est-ce qu'il y a des changements que tu as observés chez moi qui te préoccupent ? En fait, je suis atteint de ce qu'on appelle un trouble mental. Ce n'est pas de ta faute si j'ai ce trouble ! Cela fait en sorte que je suis très fatigué, je n'ai pas d'énergie pour faire des activités ou aller travailler et je suis plus souvent en colère ou irritable. N'hésite pas si tu as des questions ou si tu es inquiet, nous pouvons en parler ensemble. Je veux t'aider à comprendre ce qui se passe. Si tu veux, tu peux aussi en parler à grand-papa ou grand-maman, ou à un autre adulte. »



Quelques conseils pratiques

- Expliquez à votre enfant qu'il est normal de parler de troubles mentaux. Ce n'est pas un sujet tabou !
- Prenez un moment d'arrêt à la suite de chaque nouvelle information transmise afin de laisser le temps à votre enfant d'assimiler l'information, de réfléchir à ce que vous dites et de poser des questions. Un temps de réflexion peut être nécessaire pour faire émerger des questions chez votre enfant ;
- Si votre enfant vous pose une question dont vous ne savez pas la réponse, proposez-lui de trouver l'information ensemble ou mentionnez que vous lui reviendrez avec la réponse plus tard ;
- Référez votre enfant à son réseau de soutien (par ex., un membre ou un ami de la famille ou un intervenant) afin qu'il puisse poser ses questions à une personne de confiance, si vous n'êtes pas en mesure de répondre à ses questionnements ;
- Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous n'avez pas d'énergie, expliquez à votre enfant que vous pourrez discuter à un autre moment ou référez-le à son réseau de soutien ;
- Encouragez votre enfant à chercher du soutien auprès de vous ou d'autres personnes de confiance, par exemple lorsqu'il se sent inquiet ou dépassé.

→ Que comprend mon adolescent ?

Il peut être ardu, en tant que parent, de saisir la façon dont votre adolescent perçoit la situation, sachant que les jeunes de cet âge communiquent souvent peu leurs ressentis. Les adolescents développent une perception plus complexe de leur environnement et du monde qui les entoure. Ces derniers tentent de trouver un sens à leurs relations avec les autres, dont celles qu'ils entretiennent avec leurs parents.

Les adolescents ont tendance à s'inquiéter pour leurs parents et des répercussions du trouble mental sur les relations familiales.

En raison de ses progrès sur le plan cognitif, votre adolescent peut s'interroger sur divers aspects liés à votre trouble mental. Il voudra peut-être connaître la façon dont vous avez été diagnostiqué, vos symptômes, votre plan de traitement et s'il pourrait développer le même trouble que vous. Il se peut également que votre adolescent se demande comment il pourrait expliquer la situation à ses pairs, sans vous trahir.

Les conversations que vous aurez avec votre adolescent à propos de votre trouble mental (ou celui de votre conjoint.e) sont importantes. Les adolescents ont développé leur capacité à comprendre le point de vue

des autres et leur capacité d'introspection. Ces échanges pourront permettre à votre adolescent de mieux comprendre son expérience et la vôtre, ainsi que d'obtenir des réponses à ses questions et ses inquiétudes. Cela sera très aidant pour lui ! Vous serez également en mesure de mettre des mots sur votre propre expérience, ainsi que de connaître le point de vue et le vécu de votre jeune. Inversement, lorsque votre adolescent ne comprend pas vos comportements ou ce qui se passe, il peut être amené à vivre des émotions négatives (par ex., culpabilité, tristesse, colère, inquiétude et isolement).



Questions de réflexion - Entamer une conversation avec mon adolescent :

- Quels impacts ont mes symptômes ou mes comportements sur mon adolescent ?
- Quels sont les répercussions de mes symptômes ou mes comportements sur la relation avec mon adolescent ?
- De quelles façons la situation a-t-elle un impact sur l'implication de mon adolescent dans ses activités de loisirs ou dans ses relations sociales (par ex., intimidation, moins de temps passé avec ses amis) ?
- Quels comportements ou symptômes pourraient être vécus plus difficilement par mon adolescent ?
- Quelles préoccupations mon adolescent pourraient-ils vivre à propos de sa propre santé mentale ?
- De quelles façons mes symptômes et mes comportements pourraient-ils avoir des répercussions sur le fonctionnement de mon adolescent au quotidien ?
- Quelles informations dois-je donner à mon adolescent pour l'aider à comprendre ce qu'il a pu observer, entendre ou voir dans mes comportements ?

VOICI UN EXEMPLE DE COMMENT ENGAGER LA DISCUSSION AVEC VOTRE ENFANT SUR LE TROUBLE MENTAL

« Tu es peut-être inquiet, parce que tu as remarqué que je suis très triste, fatigué, irritable et sans énergie depuis quelque temps. Tu as peut-être du mal à comprendre ce qui se passe. Est-ce qu'il y a des choses que tu as remarquées dans mes comportements ? C'est important que tu saches que ce n'est pas de ta faute. En fait, j'ai reçu un diagnostic de trouble mental, qui s'appelle : Trouble dépressif. C'est pour cela que j'agis différemment qu'à l'habitude, il s'agit des symptômes de mon trouble. Je suis là pour toi si tu veux en parler, si tu as des questions ou si tu te sens inquiet. Tu peux aussi en parler avec grand-papa ou grand-maman, si tu en ressens le besoin, ils sont déjà au courant de la situation. Est-ce qu'il y a des choses que tu aimerais savoir à propos de mon trouble ? »



Quelques conseils utiles

- Garder en tête que les adolescents ont accès à beaucoup d'informations de plusieurs sources différentes, par exemple de leurs pairs, la télévision, les réseaux sociaux ou les sites web. Celles-ci ne sont pas toujours des bonnes sources d'information ou l'information peut être différente de ce que vous vivez. Référez-le à des outils en ligne fiables ;
- Démystifier les mythes et les fausses informations reçus par votre adolescent, s'il y a lieu ;
- Normalisez le fait de discuter des troubles mentaux. Ce n'est pas un sujet tabou ! ;
- Invitez votre adolescent à poser des questions ou exprimer ses préoccupations, lorsqu'elles surviennent. Certains auront besoin de temps pour assimiler et comprendre l'information. Il se peut que des questions ne surgissent que plus tard ;
- Montrez-vous ouvert à discuter afin que votre adolescent se sente suffisamment à l'aise et en sécurité pour, à tout moment, vous poser ses questions et exprimer ses sentiments, même les plus difficiles ;
- Informez votre adolescent sur vos symptômes, votre traitement ou les stratégies que vous utilisez pour aller mieux ;
- Certains adolescents se sentiront plus confortables de discuter de ce sujet tout en faisant autre chose. Il peut, par exemple, être plus facile d'engager la conversation pendant une marche que vous ferez ensemble ou lorsque vous le reconduisez à l'école ;
- Incitez votre adolescent à chercher du soutien auprès de vous ou d'autres personnes de confiance (par ex., amis, famille élargie) lorsqu'il vit des émotions négatives, qu'il se sent inquiet ou dépassé, ou qu'il se pose des questions sur la santé mentale, par exemple.

Consultez le guide : « Quand ton parent à un trouble mental », qui fournit des informations et des conseils pour les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental. Cela pourra vous aider à comprendre ce que peuvent vivre les adolescents et les jeunes en transition vers l'âge adulte qui ont un parent ayant un trouble mental.

Ressources gratuites pour votre adolescent :

- Réseau Avant de Craquer
www.avantdecraquer.com
- Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches
<https://lapproche.uqo.ca/>
- Exposition en ligne réalisée par des jeunes âgés de 16 à 25 ans qui ont un parent atteint d'un trouble mental
<https://lapproche.uqo.ca/exposition/>
- Capsules vidéo qui abordent les tabous entourant la santé mentale :
<https://ici.tou.tv/parfaitement-imparfait>.



LE POINT DE VUE DE MON ENFANT FACE À MES SYMPTÔMES

Avant d'entamer la discussion avec votre enfant au sujet de votre trouble mental, vous êtes invité.e à identifier les symptômes qui vous inquiètent le plus en raison de leur impact sur votre rôle de parent. Ensuite, vous pouvez prendre un temps pour réfléchir à la façon dont votre enfant peut percevoir ces symptômes.

Symptôme ou comportement :

Ce que voit, entend ou ressent mon enfant ?



Symptôme ou comportement :

Ce que voit, entend ou ressent mon enfant ?



Symptôme ou comportement :

Ce que voit, entend ou ressent mon enfant ?



Symptôme ou comportement :

Ce que voit, entend ou ressent mon enfant ?



Exercice adapté de « Talking about mental illness with your child », The Children of Parent with a Mental Illness national initiative, 2016.



Exercices de réflexion

MES FORCES COMME PARENT !

Vous êtes maintenant invité.e à relever les caractéristiques dont vous êtes le plus fier ou celles que votre enfant apprécie le plus chez vous. Par la suite, vous pouvez réfléchir à la façon dont votre enfant perçoit vos forces ou des exemples du quotidien où celles-ci vous ont été utiles dans votre rôle de parent.

Il est important de reconnaître ses forces, car elles peuvent vous aider à mieux affronter les défis et à gérer plus positivement les stress du quotidien. En effet, vous pourrez tirer profit de vos forces personnelles et familiales lors des périodes difficiles.

Ma force

Perception de mon enfant



Ma force

Perception de mon enfant



Ma force

Perception de mon enfant



Ma force

Perception de mon enfant



→ Répondre aux questions de mon enfant ?

Pour vous préparer à aborder votre trouble mental (ou celui de votre conjoint.e) avec votre enfant, nous vous suggérons un exercice de réflexion sur les aspects que vous aimeriez discuter avec lui, les questions qui pourraient émerger chez votre enfant au cours de votre échange et la façon dont vous pourriez y répondre. Des exemples sont également présentés pour guider vos réflexions.




N'oubliez pas d'adapter votre langage à l'âge et aux capacités de votre enfant !

ASPECTS QUE J'AIMERAIS ABORDER AVEC MON ENFANT	POSSIBLES QUESTIONS DE MON ENFANT	ÉLÉMENTS DE RÉPONSES QUE JE POURRAIS DONNER
Mon diagnostic et mes symptômes	<p>→ Est-ce que je peux l'attraper comme une grippe ?</p> <p>→ Est-ce de ma faute si tu as ce problème ?</p>	<p>Tu ne peux pas « attraper » un trouble mental, comme c'est le cas pour une grippe. On dit que c'est un « trouble mental », car il se situe dans le cerveau et les émotions de la personne. Il n'existe pas d'explications exactes de pourquoi cela arrive à certaines personnes, c'est différent pour chacun. La cause est généralement un mélange de différentes choses, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La façon dont les gens ont été créés (par ex., les gènes), la façon dont ils vivent leur vie (comme le stress vécu au quotidien) et de comment ils ont vécu leur enfance. ● Le cerveau est surchargé, c'est-à-dire qu'il ne peut plus gérer l'ensemble des choses qui entrent dans sa tête. Par exemple, le cerveau est confronté à trop de pensées, d'émotions et de préoccupations, ce qui fait en sorte qu'il n'est plus capable de déterminer ce qui est important. ● Les substances chimiques dans le cerveau aident les neurones (cellules qui échangent des informations sans arrêt) à bien fonctionner. Parfois, il arrive qu'il y ait trop ou pas assez de ces produits chimiques dans le cerveau. Quand cela survient, les comportements, les pensées et les émotions de la personne peuvent changer. ● La personne vit beaucoup de stress ou d'inquiétudes. ● La personne a des problèmes physiques ou sociaux importants. <p>Ce n'est donc pas du tout de ta faute si j'ai ce problème.</p>
Mon traitement	<p>→ Est-ce que tu vas aller mieux ?</p> <p>→ Est-ce que tu vas mourir ?</p>	<p>Pour m'aider à me sentir mieux et vivre avec mon trouble mental, je reçois présentement de l'aide.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Je traverse ce moment difficile en parlant avec ma famille et mes ami.es. Je consulte aussi un spécialiste, c'est-à-dire quelqu'un qui est formé pour aider dans ce genre de situations. Je ressens aussi le besoin de prendre un médicament pour m'aider. Toutes ces choses m'aident beaucoup et sont très efficaces ! Je comprends que tu es inquiet, mais je ne vais pas mourir et je vais me rétablir avec le temps.
Qu'est-ce qui va arriver maintenant ?	<p>→ Est-ce que je vais développer le même trouble que toi ?</p> <p>→ Est-ce qu'on va continuer de faire des activités ensemble quand même ?</p> <p>→ Est-ce que tu dois aller à l'hôpital ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: right;"></p>
Stigmatisation	<p>→ Suis-je le seul à avoir un parent atteint d'un trouble mental ?</p> <p>→ Pourquoi les autres rient de moi parce que j'ai un parent qui a parfois des comportements bizarres ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: right;"></p>

PRÉPARER UNE DISCUSSION AVEC MON ENFANT

Dans cette fiche, vous avez pu découvrir différentes astuces et exemples pour aborder votre trouble mental avec votre enfant. Vous êtes maintenant invité.e à rédiger votre propre scénario de discussion pour vous préparer en vue d'un échange avec votre enfant.



Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité avisé du LaPProche pour leur collaboration et implication lors de la conception de cette fiche d'informations.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

L'information contenue dans cette fiche ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez une ressource professionnelle.

Références

Beardslee, W.R., Martin, J., & Gladstone, T. (2012). *Family Talk preventive intervention manual*. Boston Children's hospital : FAMPOD. fampod.org/

Cooklin, A. (2013). Promoting children's resilience to parental mental illness : engaging the child's thinking. *Advances in psychiatric treatment*, 19, 229-240. doi.org/10.1192/apt.bp.111.009050

Christiansen, H., Anding, J., Schrott, B., & Rohrlé, B. (2015). Children of mentally ill parent – a pilot study of a group intervention program. *Frontiers in Psychology*, 6(1494). doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01494

Lamy, C. (2018). *Il pleut à la maison : Parler de votre santé mentale avec vos enfants*. Éditions de Mortagne.

Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel du parent* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Piché, G., Villatte, A., Habib, R., & Vetri, K. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel de l'enfant* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Reupert, A., Cuff, R., & Maybery, D. (2015). Helping children understand their parents' mental illness. Dans A. Reupert, D. Maybery, J. Nicholson, M. Gopfert, & M. Seeman (dir). *Parental psychiatric disorder : Distressed parents and their families*. Cambridge University Press.

Solantaus, T., & Ringbom, A. (2002). *How Can I Help My Children : A Guide Book for Parents With Mental Health Problems*.

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Starting the conversation*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/starting-the-conversation

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking about mental illness with your child*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Communicating with babies*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/babies

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking to toddlers and pre schoolers*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/talking-to-toddlers

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking to primary school age children about parental mental illness*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/talking-to-primary-school-children

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking to teenagers about parental mental illness*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/talking-to-teenagers

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Thinking about questions and answers*. copmi.net.au/images/Pdf/Parents-Families/Qus-answers.pdf

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking about mental illness with children of primary school age – information sheet*. copmi.net.au/images/Resources/Thumbs/Primary-school-aged-children_Talkingfactsheet-final.pdf

Villatte, A., Piché, G., & Habib, R. (2020). *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Wendland, J., Boujut, É., & Saïas, T. (2017). *La parentalité à l'épreuve de la maladie ou du handicap : quel impact pour les enfants ?* Champ social.

Ressources

Réseau Avant de Craquer
1-855-CRAQUER (272-7837)
avantdecraquer.com

Naître et grandir.
naîtreetgrandir.com/fr

The Children of Parents with a Mental Illness (COPMI) national initiative
copmi.net.au

Ligne Parents
ligneparents.com

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Parler de mon trouble mental avec mon enfant. Université du Québec en Outaouais, 11 pages.

© LaPProche 2021 | lapproche.uqo.ca
Tous droits réservés.

Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite du LaPProche.