



Trouble mental chez le parent

Les besoins de mon enfant

→ Les besoins fondamentaux de mon enfant

En tant que parent, vous avez plusieurs rôles à jouer auprès de votre enfant pour répondre à ses besoins et s'assurer qu'il se développe bien. Votre enfant a plusieurs besoins essentiels, tels que jouer, être écouté, pouvoir choisir, obtenir de l'aide, se reposer, recevoir des câlins et bien d'autres.

RÔLES	EXEMPLES
Rôle instrumental	Nourrir, vêtir, abriter, soigner, etc.
Rôle socio-affectif	Aimer, écouter, encadrer, responsabiliser, favoriser les amitiés, etc.
Rôle éducatif	Éduquer, informer, enseigner, etc.

« Imaginez que votre enfant a un bol qui doit toujours être rempli : d'affection, d'amour, de sécurité et d'attention. Certains enfants semblent toujours avoir un bol plein, car ils ont la capacité de le remplir eux-mêmes lorsqu'il vient à se vider. Mais la plupart des enfants ont tendance à être nerveux et à se sentir démunis quand il se vide. Un enfant qui voit que son bol est vide peut avoir plusieurs réactions : il peut par exemple se mettre à pleurer ou à bouder, il peut manifester de l'impatience ou faire une crise pour obtenir l'attention de ses parents. Ainsi, les besoins qui ne sont pas satisfaits peuvent amener l'enfant à trouver d'autres moyens pour les combler, tels qu'adopter des comportements dérangeants.

Mais qu'est-ce qui vide le bol d'un enfant? Le stress, la tension, le rejet, la solitude, les cris et les punitions, l'échec, la fatigue ou faire ce qu'il déteste faire. Et qu'est-ce qui peut remplir le bol d'un enfant? Le jeu, l'amitié, l'amour et l'affection, l'attention, la réussite, faire ce qu'il aime faire, les règles claires et les encouragements. Ainsi, lorsque le bol de l'enfant est rempli et que ses besoins sont répondus, cela permet de favoriser sa santé mentale et son développement.

En tant que parent, il est important de demeurer patient lorsque vous aidez votre enfant à remplir son bol, surtout lors de périodes difficiles. »



→ L'importance de la relation parent-enfant

Parmi l'ensemble des besoins essentiels de l'enfant, **le besoin de former des liens forts avec des adultes aimants et disponibles** est fondamental. La relation parent-enfant est importante pour le développement de l'enfant et le bien-être de la famille.

→ **Un environnement aimant, prévisible, structuré et sécuritaire pour votre enfant est l'un des facteurs de base qui l'aide à grandir positivement, en harmonie avec son entourage.**

- La présence d'une relation positive et solide entre vous et votre enfant, même lorsque l'un des parents vit un épisode difficile, favorise le développement optimal de l'enfant et diminue les risques qu'il développe un problème de santé mentale.
- **Ce type d'environnement est important pour favoriser le bien-être de l'enfant, et ce, encore plus dans les familles où l'un des parents vit avec un trouble mental.**

L'ensemble des moyens que vous utilisez pour entretenir une relation aimante avec votre enfant, par exemple lui donner de l'affection, l'écouter ou faire des activités amusantes ensemble, contribuent à favoriser sa santé mentale.

→ Répondre aux besoins affectifs de mon enfant

Un autre besoin primordial chez l'enfant est **le besoin de se sentir apprécié et aimé de façon inconditionnelle**. Il est donc essentiel de trouver des moyens de maintenir un sentiment de proximité et de connexion avec lui, même lorsque vous ne vous sentez pas bien. Pour cela, il existe plusieurs façons de donner de l'affection à votre enfant, lui montrer que vous l'aimez et lui démontrer qu'il est important et unique à vos yeux. Prenez quelques minutes pour réfléchir aux moyens que vous utilisez déjà au quotidien pour montrer à votre enfant que vous l'aimez et aux autres moyens que vous aimeriez essayer.

Par votre attitude au quotidien, vous permettez à votre enfant de se sentir aimé et apprécié. Les marques d'affection permettent à votre enfant de se sentir fort et heureux, ce qui est bénéfique pour son développement affectif.

Voici quelques exemples de petits gestes concrets que vous pouvez utiliser pour exprimer votre affection à votre enfant et pour avoir une meilleure relation avec lui :

- **Écouter votre enfant lorsqu'il veut parler d'un sujet qui l'intéresse ou vous montrer quelque chose qu'il a réalisé ;**
- **Jouer avec votre enfant quelques minutes (par ex., avant de débiter la routine du dodo) ;**
- **Regarder votre enfant jouer et l'inviter à vous parler de ce qu'il fait ;**
- **Être sensible à votre façon de répondre à votre enfant lorsqu'il émet une demande que vous ne pouvez pas accepter ;**
- **Donner un câlin à votre enfant, l'embrasser, jouer dans ses cheveux ou le chatouiller ;**
- **Remercier votre enfant pour quelque chose qu'il a fait pour aider ;**
- **Encourager votre enfant, souligner ses points forts ou décrire ce qui vous rend fier de lui ;**
- **Mettre une note gentille (par ex., Je t'aime !) dans la boîte à lunch de votre enfant ou à sa place à table.**

Notez vos idées ici :



→ Il est parfois difficile de répondre aux besoins fondamentaux de mon enfant !

Les besoins de votre enfant ne sont pas toujours clairement exprimés (par ex., un enfant peut montrer son besoin d'attention ou d'amour en criant, en faisant une crise ou un mauvais coup. Un autre enfant peut demander toujours de nouveaux jeux, alors qu'en réalité il aurait besoin que son parent prenne le temps de jouer avec lui). Il peut alors être utile d'être capable de décoder ses besoins, mais également d'aider votre enfant à verbaliser et à communiquer ses besoins aux autres. Pour ce faire, vous pouvez notamment questionner votre enfant sur ses besoins, refléter ceux que vous percevez chez lui, montrer l'exemple en communiquant vos propres besoins ou encore utiliser une affiche ou des cartes des besoins¹ pour aider votre enfant à parler de ses besoins ou proposer à votre enfant de faire un dessin de son besoin.

Il est important d'être alerte par rapport au respect de l'équilibre dans la réponse aux besoins de votre enfant. Il se peut qu'à certains moments, pour différentes raisons (par ex., les besoins de votre enfant ont changé, il a vieilli, votre disponibilité a changé ou vous vivez beaucoup de stress) votre enfant ne sente pas que ses besoins sont assez bien répondus. Essayez d'être à l'écoute de votre enfant, d'être disponible pour entendre ou percevoir

chez votre enfant ce qui ne va pas et d'ajuster votre réponse à ses besoins, si nécessaire.

Par ailleurs, à certains moments, il pourrait être difficile, voire même impossible pour un parent qui vit avec un trouble mental de maintenir les soins, de répondre aux besoins fondamentaux de son enfant, de lui témoigner l'amour qu'il a pour lui ou de passer du temps de qualité avec lui. Les symptômes du trouble mental peuvent parfois prendre toute la place et vous empêcher d'agir comme vous le feriez en temps normal. Dans ce cas, le recours à du soutien de la part d'un adulte significatif pour la famille, par exemple un ami, un proche ou bien un professionnel peut être une bonne option. L'enfant pourra ainsi se sentir moins seul, parler avec cet autre adulte de ce qu'il vit à la maison et peut-être lui demander conseil.

Plusieurs ressources demeurent à votre disposition. N'hésitez pas à les consulter ici ou en faisant appel au 211 (<https://www.211qc.ca>).

1. Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) : Cartes des besoins (https://lapproche.uqo.ca/wp-content/uploads/2021/09/Outils_cartes_besoins.pdf).

Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité aviseur 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.

Références

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

Ferland, F. (2014). *Le développement de l'enfant au quotidien de 6 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte Justine.

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.

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

Ressources

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

Trousse « Comment te sens-tu ? »
réalisée par le Laboratoire LaPProche.
lapproche.uqo.ca

LigneParents
1-800-361-5085
ligneparents.com

Naître et grandir
naitreetgrandir.com

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants
enfant-encyclopedie.com

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.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Trouble mental chez le parent : Les besoins de mon enfant. Université du Québec en Outaouais, 4 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.