

## Parlons franchement de la maladie mentale : Renseignements pour les frères et les sœurs

Environ 1 jeune sur 5 sera aux prises avec une maladie mentale comme l'anxiété ou la dépression avant son 18<sup>e</sup> anniversaire. Il est fort possible que tu connaisses déjà une personne atteinte d'une maladie mentale, par exemple un ami, un camarade de classe ou un coéquipier. Dans certains cas, c'est un frère ou une sœur qui a une maladie mentale. Il peut être difficile de savoir ce qu'il faut faire ou ce qu'il faut dire. Une telle situation peut aussi porter à confusion si on ne comprend pas bien la maladie mentale. La présente feuille de renseignements devrait t'aider à répondre à certaines de tes questions.



### Des façons d'aider ton frère ou ta sœur

#### À faire:

Ce qui pourrait aider :

- Sois ouvert et pose des questions.
- Demande si tu peux l'aider - ton soutien peut faire une grande différence!
- Sois patient.
- Sois respectueux.
- Donne de l'espace à ton frère ou à ta sœur pendant les périodes difficiles.
- Parle à des personnes à qui tu peux faire confiance (des amis, des membres de la famille, un médecin ou un conseiller).
- Demande à tes parents de te donner des renseignements. Les secrets peuvent empirer la situation pour tout le monde.
- Rappelle-toi que, lorsqu'une personne a une maladie mentale, il ne « se sent pas comme lui-même ».

#### À ne pas faire:

Comme cela n'aide pas du tout :

- Ne taquine pas ton frère ou ta sœur (lui dire des méchancetés ou te moquer d'elle ou de lui) - cela cause de la peine.
- Ne suppose rien - pose des questions si tu ne sais pas.
- Ne fais pas de commentaires comme « Reviens-en! ». Ne pense pas que ton frère ou ta sœur agit ainsi juste pour attirer l'attention.
- Ne te sens pas visé par les accès de colère.
- Ne crains pas de le dire à tes parents si ton frère ou ta sœur fait des choses qui te semblent effrayantes. C'est correct de parler franchement de tes sentiments. Il s'agit peut-être même de renseignements importants que tes parents ne connaissent pas encore et qui pourraient les aider à obtenir l'aide dont ton frère ou ta sœur a besoin.



## Faits en bref:

- 1 Entre 10 et 20 % des jeunes Canadiens sont atteints d'une maladie mentale à un moment donné. Il s'agit de la maladie la plus répandue chez les jeunes partout dans le monde.
- 2 Environ 5 % des jeunes Canadiens et 12 % des jeunes Canadiennes de 12 à 19 ans auront une grave dépression.
- 3 Le suicide est un problème de santé important au Canada. Chaque année, environ 4 000 jeunes meurent par suicide, ce qui équivaut à la population de plusieurs écoles secondaires!
- 4 Les jeunes qui deviennent schizophrènes sont, dans bien des cas, aux prises avec des difficultés qui persisteront durant toute leur vie.
- 5 La stigmatisation entourant la maladie mentale est la principale raison pour laquelle les jeunes ne demandent pas d'aide. Or, obtenir de l'aide dès le début peut prévenir beaucoup de souffrances. Il peut aussi être plus facile de traiter les maladies à un stade précoce.

## Questions et réponses (Q & R)

Un bon nombre de jeunes se posent des questions quand leur frère ou leur sœur a une maladie mentale. Nous espérons que les réponses ci-dessous aideront.

**Q:** Comment se fait-il que mon frère ou ma sœur a une maladie mentale?

**R:** Il existe toutes sortes de raisons pour lesquelles quelqu'un a une maladie mentale. Habituellement, c'est le résultat d'une combinaison de facteurs qui surviennent en même temps plutôt que d'une seule raison. Comme la maladie mentale peut être de nature héréditaire, si un parent ou un membre de la proche parenté est atteint d'une maladie mentale, les autres membres de la famille sont à risque accru d'être touchés par la maladie mentale. Les relations difficiles avec les amis ou les parents ou les problèmes à l'école (comme l'intimidation) peuvent aussi entraîner du stress chez les jeunes. Quand de nombreuses sources de stress s'accumulent, il est facile de comprendre pourquoi un jeune peut finir par se sentir dépassé par la situation.

**Q:** Est-ce que j'aurai moi aussi une maladie mentale si mon frère ou ma sœur en a une?

**R:** Bien que le fait d'avoir une sœur ou un frère atteint d'une maladie mentale augmente votre risque d'être atteint vous aussi, cela ne signifie pas que tu le seras. Toutefois, tu dois prendre soin de toi. Si tu commences à ressentir de la tristesse ou de l'anxiété ou à éprouver d'autres symptômes qui te bouleversent, tu dois en parler avec une personne en qui tu as confiance pour qu'elle t'aide à découvrir ce qui se passe. Nous éprouvons tous des sentiments de la sorte à l'occasion, mais si ces sentiments durent plus de deux semaines, il est très important que tu en parles à quelqu'un

**Q:** Ma sœur se fait du mal par exprès. Pourquoi agit-elle ainsi?

**R:** Il arrive parfois que les personnes atteintes d'une maladie mentale souffrent tellement qu'elles ont recours à des moyens malsains pour essayer d'en venir à bout, comme se faire du mal par exprès. La bonne nouvelle, c'est que, avec l'aide de la famille, des amis et de professionnels, elles peuvent trouver de meilleurs moyens de gérer leur maladie mentale et leurs sentiments pénibles. Même si ça te dérange de savoir que ta sœur se fait du mal, tâche de faire preuve de patience envers elle. Discute avec une personne en qui tu as confiance de tes sentiments quant à cette situation.



**Q:** Pourquoi mon frère a-t-il eu besoin d'aller à l'hôpital?

**R:** Même si l'hôpital peut sembler un endroit plutôt effrayant, dans certains cas, c'est le meilleur endroit pour les jeunes qui ne peuvent pas rester en sécurité. Il n'est jamais agréable d'avoir une personne qu'on aime à l'hôpital, mais il peut être encore plus troublant pour les familles de voir un jeune admis dans une unité psychiatrique. Tu n'as qu'à te rappeler que les enfants que tu pourrais voir dans l'unité sont comme ton frère. Ils essaient de se rétablir afin de retourner chez eux, parmi leur famille et leurs amis. Tâche de soutenir ton frère le plus possible pendant cette période.

**Q:** Est-ce que ma sœur ou mon frère sera différent une fois qu'il ou elle ira mieux?

**R:** Tout le monde change et évolue avec le temps, surtout quand quelque chose d'important se produit, comme être aux prises avec une maladie mentale. Malgré tout, ton frère ou ta sœur devrait être pratiquement comme avant sa maladie. Tu pourrais même remarquer des changements positifs. Les jeunes peuvent apprendre à s'adapter aux situations difficiles en découvrant des moyens de mieux prendre soin d'eux, même quand ça va mal.

**Q:** Combien de temps la maladie mentale dure-t-elle?

**R:** Avoir une maladie mentale, c'est comme avoir un rhume - parfois, on s'en remet rapidement et, d'autres fois, ça dure beaucoup plus longtemps qu'on l'aurait cru. Certaines personnes ont une maladie mentale seulement une fois dans leur vie, tandis que d'autres peuvent en avoir plusieurs épisodes. C'est différent pour tout le monde.

## Ressources pour les jeunes

### Soutien en cas de crise

**Jeunesse, J'écoute :** Service téléphonique anonyme de counseling, d'orientation et de renseignements offert jour et nuit en ligne pour les enfants et les jeunes, 1 800 668 6868 [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

**Lesbian Gay Bi Trans Youth Line :** Services d'orientation et de soutien par les pairs offerts gratuitement et sans qu'on porte de jugements, 1 800 268 9688 (du lundi au vendredi, de 16 h à 21 h 30) [www.youthline.ca](http://www.youthline.ca).

**Ligne de crise en santé mentale :** Services d'intervention en situation de crise à l'intention des personnes de 16 ans ou plus, 613 722 6914. Extérieur d'Ottawa : 1 866 996 0991 [www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca).

**Police d'Ottawa :** 613 236 1222 ou, en cas d'urgence, composer le 9-1-1, [www.ottawapolice.ca](http://www.ottawapolice.ca).

**Ottawa Rape Crisis Centre :** Ligne d'urgence jour et nuit pour soutenir les victimes d'agression sexuelle, 613 562 2333 [www.orcc.net](http://www.orcc.net).

**Services régionaux d'urgences psychiatriques pour les enfants et les adolescents -** Se trouvent au Service de l'urgence du CHEO : services de santé mentale pour les jeunes (moins de 18 ans) en situation de crise; [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca).

### Counseling et soutien

**Opération rentrer au foyer :** Centre pour les jeunes, éducation, soutien à l'emploi, approche communautaire et programme de réunion visant à aider les jeunes à retourner dans leur famille, 613 230 4663 (local), 1 800 668 4663 (national) [www.operationcomehome.ca](http://www.operationcomehome.ca)

**Youth Net/Réseau Ado :** Programme de promotion de la santé mentale et d'intervention précoce pour les jeunes par 613 738 3915 [www.youthnet.on.ca](http://www.youthnet.on.ca).

**Services du Triangle rose :** Soutien offert par les pairs, éducation, revendication et services d'orientation pour la communauté GLBTQ, 613 563 4818 [www.pinktriangle.org](http://www.pinktriangle.org).

**Bureau des services à la jeunesse :** Clinique de santé mentale sans rendez-vous et services de counseling continus offerts par des conseillers qui sont spécialisés en counseling auprès des jeunes et de leur famille. La clinique sans rendez-vous se trouve au 2301, av. Carling (mardi et jeudi, de 12 h à 20 h), 613 260-2360 ou [www.ysb.on.ca](http://www.ysb.on.ca).

### Références

Association canadienne pour la santé mentale. La santé mentale pour tous. Faits concernant la maladie mentale chez les jeunes. [http://www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=6-20-23-44&lang=2](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=6-20-23-44&lang=2) (11 avril 2012)

