

# *Faire face au défi de santé mentale de votre enfant : Guide pour les parents*



Notre plus grand désir est de voir nos enfants s'épanouir. Pour les parents dont les enfants ont des défis de santé mentale, la situation peut être très stressante. Nous nous inquiétons au sujet de leur bien-être et de leur sécurité. Nous nous préoccupons au sujet de leur avenir. Nous travaillons fort pour essayer d'obtenir des services et soutiens qui ont souvent de très longues listes d'attente. Nous luttons pour comprendre ce qui se passe. En raison d'un manque de connaissances général au sujet des problèmes de santé mentale, nos amis et notre famille ne comprennent pas toujours les défis que nous devons relever. Il est donc difficile pour eux de nous offrir le soutien dont on a besoin. Nous consacrons tellement de temps et d'énergie à l'enfant malade, que les autres membres de la famille se sentent souvent négligés et la dynamique familiale peut devenir tendue, ce qui amplifie notre propre niveau de stress.

En tant que parents, notre rôle est de défendre les intérêts de notre enfant. Le fait d'avoir un ardent défenseur peut faire une énorme différence. La recherche démontre que les enfants et adolescents qui sont atteints de maladie mentale et ont un solide soutien familial obtiennent de meilleurs résultats. Mais pour bien soutenir nos enfants, nous devons nous-mêmes avoir du soutien et rester résilient. Comme on nous le dit dans l'avion : « Enfilez votre propre masque à oxygène avant d'aider votre enfant. »

---

## **1. Renseignez-vous**

La plupart d'entre nous avons commencé à se renseigner sur la maladie mentale seulement après que notre enfant a présenté des signes de problèmes de santé mentale. Les choses que l'on ne comprend pas sont toujours plus effrayantes et le fait d'être bien renseigné peut aider à démystifier la situation et à réduire le stress. Il existe plusieurs excellentes sources d'information, tant des sites Web que des livres. Un grand nombre d'organismes à Ottawa offrent des formations destinées aux familles, tel que le programme Strengthening Families Together de la Société de schizophrénie de l'Ontario; le programme Connexion familiale du Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite; le programme Family-to-Family de la National Alliance for Mental Illness; et le programme Premiers soins en santé mentale Canada. Des séances d'information portant sur différents sujets liés à la santé mentale sont souvent offertes dans la communauté, souvent en anglais mais aussi en français. PLEO publie un bulletin d'information mensuel ou nous affichons divers programmes et opportunités de formation. Visitez notre site Web à [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca) ou vous trouverez des listes de ressources, notre calendrier d'évènements ainsi que l'opportunité de vous inscrire pour recevoir notre bulletin d'information mensuel qui permet de vous tenir au courant des prochaines séances d'information et des programmes de formation disponibles. Si vous êtes à la recherche d'informations, n'hésitez pas à contacter la ligne de secours de PLEO en composant le 613-321-3211. Rappelez-vous de ne pas avoir peur de poser des questions à des professionnels quand vous avez un doute, ou si vous ne comprenez pas complètement quelque chose.

## **2. Obtenez du soutien – maintenez vos relations**

Vous pourriez être tenté de vous isoler pendant les périodes de stress, mais cela risque d'aggraver votre état. Essayez de ne pas vous laisser envahir par vos sentiments de tristesse. Envisagez de passer du temps avec un ami ou d'appeler une personne qui a de l'affection pour vous. Quand vous êtes en mesure d'avoir un bon contact, même si c'est avec une seule personne, vous êtes beaucoup moins susceptible d'être déprimé. Parfois, la famille et les amis ne comprennent pas et ne savent pas comment vous aider et vous soutenir. Malheureusement, la maladie mentale est mal comprise par notre

société et engendre beaucoup de stigmata. Vous pouvez les aider à comprendre et à dissiper le stigmatisme en partageant des informations factuelles sur la situation de votre enfant et en leur disant ce qu'ils peuvent faire pour vous aider. Vous pourriez aussi vous joindre à un groupe de soutien. Cela vous permettrait de créer des liens avec des personnes qui ont des problèmes similaires et qui vous soutiendront sans vous juger. En partageant votre expérience et vos idées, vous pourriez découvrir des ressources que vous ne connaissiez pas auparavant, pouvant vous aider à mieux gérer votre situation. Mais surtout, vous ne vous sentirez plus seul. Vous trouverez de l'information sur les groupes de soutien de PLEO à [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca) ou en composant le 613-321-3211 pour plus d'informations.

### **3. Évitez de vous sentir coupable**

Nous savons que certaines maladies mentales ont une composante génétique, mais les causes directes de la majorité des maladies mentales demeurent inconnues. Les familles se sentent souvent coupables de ne pas avoir agi plus tôt pour aider leur proche. En repensant au passé, les parents se disent souvent qu'ils auraient agi différemment s'ils avaient su que les problèmes de leur enfant étaient dus à une maladie mentale. Cependant, personne ne manque « intentionnellement » de voir les signes d'une maladie mentale alors, les sentiments de culpabilité n'aident vraiment ni vous ou votre enfant. Les problèmes de santé mentale sont courants, mais peu de gens sont formés pour en reconnaître les signes et les symptômes. Notre société doit assumer la responsabilité de fournir une éducation et une sensibilisation au sujet de la maladie mentale. Ne vous blâmez pas pour ce que vous ne savez pas.

### **4. Donnez-vous la priorité**

Assurez-vous que votre propre santé est une priorité, et maintenez votre routine autant que possible. Assurez-vous de dormir suffisamment, de faire assez d'exercice et de manger sainement. En vous occupant de vos propres besoins essentiels, vous serez plus apte à répondre aux exigences de votre rôle d'aidant et cela vous permettra de maintenir votre niveau d'énergie au fil du temps. Identifiez les domaines de votre vie qui sont les plus importants, et les domaines sur lesquels vous pouvez faire des compromis. Par exemple, si vous savez que votre stress est soulagé par l'exercice, planifiez votre routine d'exercice comme si c'était un rendez-vous chez le médecin. Cela deviendra une partie non négociable de votre journée, et non simplement quelque chose que vous essayez de caser dans votre horaire quand vous avez du temps.

### **5. Soyez à l'écoute de vos sentiments – en toute honnêteté**

Vous aimez sans doute beaucoup votre famille, mais si vous êtes honnête avec vous-même, vous pourriez aussi vous rendre compte que c'est souvent très stressant d'être avec les membres de votre famille. Prenez du temps pour vous, n'hésitez pas à obtenir l'aide dont vous avez besoin et profitez de toutes les offres de services de répit. La résilience est réalisée lorsque l'on se permet de faire une pause, de faire réflexion et de se régénérer.

### **6. Faites une pause quand le stress prend le dessus**

Donnez-vous la permission de quitter une situation stressante. Votre « retraite stratégique » pourrait prendre plusieurs formes : promener votre chien, boire une tasse de thé ou de café, écouter de la musique apaisante, ou pleurer un bon coup si c'est ce dont vous avez besoin. Essayez de ne pas étouffer vos émotions mais plutôt de vous donner la permission de les ressentir en acceptant qu'elles soient un élément intégral de votre voyage à travers la maladie de votre être aimé. Rappelez-vous que vous êtes avant tout, un être humain.

### **7. Tenez un journal**

Un journal peut être un outil très efficace pour les aidants. Il est toujours utile d'avoir des notes claires et rédigées en ordre chronologiques lorsque vous consultez des fournisseurs de services. Parfois, vos notes peuvent révéler des comportements émergents, des tendances ou des symptômes que vous n'aviez pas remarqués mais qui sont importants. Votre journal peut aussi vous aider à faire le suivi des changements de médicaments et de la réaction de votre enfant à ces changements. Mais surtout, il vous permet d'exprimer vos propres sentiments de façon constructive.

### **8. Obtenez de l'aide professionnelle**

Il est parfois nécessaire d'obtenir un soutien professionnel pour vous-même afin de vous aider à passer au travers des périodes très stressantes. Ce n'est pas un signe de faiblesse, et cela ne change rien au soutien que vous apportez à votre enfant. Mieux vous gérez la situation, plus vous aurez la force nécessaire pour faire valoir les besoins de votre enfant.

## 9. Engagez-vous

Vous pourriez parfois être frustré par votre sentiment d'impuissance. En vous engageant auprès de l'équipe de traitement professionnelle, vous aurez le sentiment d'aider à faire une différence. Rappelez-vous que vous avez connu votre enfant en bonne santé, et que vous détenez de l'information importante qui pourrait être extrêmement précieuse pour des professionnels qui rencontrent sans doute votre enfant pour la première fois, alors qu'il est déjà malade. Le diagnostic est un processus subjectif. Lorsque vous fournissez les pièces du casse-tête, vous aidez le médecin à former une image plus claire de ce qui se passe avec votre enfant.

Il est important de savoir que toute personne âgée de plus de 14 ans a le droit de protéger la confidentialité de ses renseignements de santé. Idéalement, votre adolescent acceptera votre participation et vous fera confiance dans votre rôle de porte-parole. Mais s'il ne veut pas que vous participiez, vous pouvez tout de même fournir vos observations et suggestions aux professionnels, qui seront presque toujours intéressés d'avoir des renseignements supplémentaires. Toutefois, dans ce cas, sachez qu'ils ne peuvent pas répondre directement à vos questions. Votre rôle est d'être un avocat fort et tenace pour votre enfant. Il est important de toujours rester calme, raisonnable et respectueux en parlant aux professionnels.

## 10. Soyez prêt à modifier vos attentes

Le rétablissement de certaines maladies mentales peut prendre beaucoup de temps, et les progrès peuvent être lents. Il pourrait être nécessaire, du moins pour l'instant, de changer vos attentes à l'égard de l'avenir de votre enfant. Toutefois, rappelez-vous que le diagnostic ne fournit qu'un aperçu. Ne le laissez pas définir la personne que vous aimez.

## 11. Divulgarion

Bien que la sensibilisation à la maladie mentale ait considérablement augmenté dans notre société, il existe encore une importante stigmatisation. Essayez de garder à l'esprit qu'il s'agit d'une maladie comme les autres. Les parents disent souvent qu'il est très stressant d'essayer de déterminer à qui en parler et quoi dire. Une ligne directrice serait de parler de la situation ouvertement à chaque fois que vous vous sentez à l'aise de le faire. Il est important de continuer à respecter le droit à la vie privée de votre enfant, et vous pourriez lui demander la permission d'en parler dans certaines situations. Il peut être également très thérapeutique d'identifier une personne à qui en parler, un individu étant en mesure de vous soutenir sans vous juger.

## 12. Évitez de marcher sur les coquilles d'œufs

Parfois, en tant que parents, nous pouvons avoir peur de parler ouvertement à nos jeunes au sujet de ce qui se produit et de ce qui ils éprouvent. Nous sommes hésitants à partager nos sentiments et pensées ayant peur de dire la mauvaise chose et de leur causer du mal. De faire semblant que tout va bien et de cacher nos sentiments parce que l'on a peur d'en parler ne fait qu'aggraver le stress. Parfois, de simplement demander à votre enfant ce que vous pouvez faire pour l'aider, ou ce qui lui serait utile, peut aider à débiter la conversation. Les enfants et les adolescents se sentent souvent coupables de causer tant de stress au sein de la famille et une discussion franche et ouverte peut soulager ces sentiments. Rappelez-vous de ne pas avoir peur de demander à votre enfant s'il pense au suicide, si ceci vous inquiète.

## 13. Soyez patients avec vous-même - La route est longue

Il est très naturel de ressentir un profond sens de perte quand votre enfant est diagnostiqué avec une maladie mentale. Il est également naturel de ressentir une forme de deuil vis-à-vis cette perte. Et il est très normal d'être dans le démenti et d'éprouver des sentiments de tristesse et de colère. Une meilleure compréhension de la maladie de votre enfant vous aidera à mieux accepter et à mieux comprendre la situation. Rappelez-vous que le rétablissement est possible et que malgré le fait que les choses ne sont plus les mêmes, une vie constructive et encore possible. Il peut être utile de reconnaître la force et le courage de votre enfant face à l'adversité. Célébrez les petits succès lorsqu'ils se produisent !

## 14. Une affaire de famille

Lorsqu'un membre de la famille est malade, tous les autres membres sont affectés. Faites savoir à vos autres enfants que voulez être au courant s'ils éprouvent des difficultés et que vous les écouterez sans porter de jugement. Le stress au sein d'une famille peut affecter tous les membres de la famille, et chacun peut être affecté différemment. Donc, tendez-vous la main et n'ayez pas peur de discuter de la situation ouvertement. Lorsqu'on aide les autres, on se sent souvent moins seul et cela donne un sens à notre lutte. Certaines familles trouvent que le counseling familial peut être très utile.

## 15. Carpe Diem : n'oubliez pas de rire

La plupart des gens qui sont aux prises avec une maladie chronique auront des bonnes et des mauvaises journées. Essayez de « saisir le moment présent » et de profiter le plus possible des bonnes journées, car elles existent. Lorsque c'est possible, faites de petites activités qui peuvent créer des souvenirs positifs pour vous et votre enfant. Cela vous aidera tous les deux d'avoir des souvenirs tendres et heureux dans vos « banques de souvenirs » pour les jours où les choses ne vont pas bien. Essayez de garder votre sens de l'humour autant que possible, car l'humour aide à guérir. Le fait de simplement regarder un film comique peut aussi être thérapeutique.

# Parents : Lignes de secours

*Familles pour la santé mentale des enfants et ados*



**613.321.3211**

info@pleo.on.ca | www.pleo.on.ca

### Avis de non-responsabilité

Les renseignements fournis dans ce document pourraient ne pas s'appliquer à votre enfant ou adolescent. Votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.