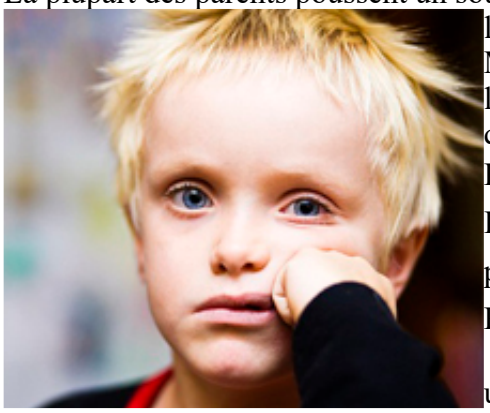
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La maladie mentale et votre enfant



La plupart des parents poussent un soupir de soulagement lorsque le médecin leur annonce, après l'accouchement, que leur nouveau-né est en excellente santé. Mais, à mesure que l'enfant grandit et se développe, passant de l'enfance à l'adolescence, il peut adopter certains comportements qui signalent la présence d'une maladie ou d'un trouble mental. L'initiative Action Signs Project (en anglais seulement) du Reach Institute a permis d'identifier des signes avant-coureurs qui pourraient nécessiter l'intervention et l'aide d'un professionnel. Parmi ceux-ci, mentionnons :

- un sentiment de très grande tristesse ou un retrait social de plus de deux semaines;
- une tentative grave de se faire du mal ou de se suicider, ou l'intention de passer à l'acte;
- des inquiétudes ou des peurs intenses qui nuisent aux activités quotidiennes;
- des bagarres armées fréquentes, ou le désir de faire du mal à autrui;
- une perte grave de la maîtrise du comportement qui peut causer des blessures à l'enfant ou à autrui;
- une perte de poids parce que l'enfant ne s'alimente plus, se fait vomir ou consomme des laxatifs;
- une extrême difficulté à se concentrer, à fixer son attention ou à demeurer assis nuisant au rendement scolaire;
- des sautes d'humeur graves qui entraînent des problèmes relationnels;
- des changements radicaux de comportement ou de personnalité;
- la consommation répétée de drogues ou d'alcool.

Les parents qui remarquent l'un ou l'autre de ces comportements doivent y porter attention et agir, et ne pas les minimiser ou les ignorer. Si vous faites partie des parents aux prises avec des difficultés de ce type, commencez par aborder le sujet de façon franche et honnête avec votre enfant, sans émettre de jugement dans la mesure du possible, afin de lui dire ce que vous avez observé et lui exprimer votre inquiétude quant à son bien-être. Si vous croyez toujours être en présence d'un trouble mental, et même si vous n'en êtes pas certain, d'autres démarches peuvent être envisagées.

Quelles sont ces démarches?

- **Consultez le médecin de votre enfant.** Premier arrêt, le bureau de votre médecin. Demandez un examen physique complet et faites part de vos préoccupations au médecin. L'examen physique est primordial pour déterminer si un problème organique ou physique cause le comportement de votre enfant ou y contribue. Le médecin vous posera des questions quant à ce qui pourrait troubler votre enfant, l'heure à laquelle le comportement se produit et les circonstances entourant le comportement, et ce que vous avez fait jusqu'à maintenant pour tenter de résoudre le problème. Tous ces renseignements lui seront fort utiles.

- **Renseignez-vous.** Si vous soupçonnez que votre enfant est atteint d'une maladie mentale, faites des recherches et renseignez-vous auprès d'organismes réputés comme l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale. Vous pouvez également communiquer avec votre

programme d’aide aux employés et à la famille pour parler à un conseiller et obtenir un complément d’information.

- **Renseignez-vous sur le trouble particulier de votre enfant.** En tant que parents d’un enfant atteint d’une maladie mentale, vos difficultés pourraient être ponctuelles ou permanentes selon le diagnostic et la gravité de la maladie. Après avoir acquis une meilleure compréhension de la maladie mentale auprès de professionnels comme votre médecin ou votre conseiller au PAEF, demandez-leur de vous recommander des ressources afin d’en apprendre davantage sur ce qui vous attend et de connaître différentes stratégies d’adaptation.

- **Trouvez des sources de réconfort.** Bien que difficile à accepter, un diagnostic de maladie ou de trouble mental nécessite un certain recul; tous les diagnostics ne donnent pas lieu à une incapacité grave ou permanente, et plusieurs troubles peuvent être traités ou gérés avec succès par la prise de médicaments, une thérapie ou une combinaison des deux. L’histoire est riche d’exemples de gens qui ont fait de grandes choses, en dépit de la maladie mentale dont ils souffraient : Abraham Lincoln, Ludwig van Beethoven, Léon Tolstoï, Winston Churchill et Michel-Ange, pour ne nommer que ceux-là.

- **Joignez un groupe d’entraide.** Recevoir le diagnostic d’une maladie mentale chez un enfant peut être dévastateur pour les parents. Or, sachez que vous n’êtes pas seul : près d’un enfant sur cinq de moins de 18 ans vit avec un trouble d’ordre mental, émotionnel ou comportemental suffisamment grave pour nuire à son fonctionnement quotidien à la maison, à l’école ou au sein de la collectivité. Certains moments peuvent être difficiles à passer, et vous ressentirez de la colère, de la confusion et de l’incertitude quant à l’avenir. Prenez donc le temps d’en apprendre davantage sur la maladie mentale et sur ce à quoi vous devez vous attendre. Si vous disposez de renseignements pertinents et d’un solide réseau de soutien, votre parcours sera moins laborieux. Joignez-vous à un groupe d’entraide, en personne ou en ligne, et participez-y pleinement. Il est réconfortant et stimulant de savoir que l’on n’est pas seul.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.