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.

Devriez-vous parler de votre maladie mentale avec vos enfants?

Selon des études, les enfants de parents qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale et qui n'en parlent pas avec eux pourraient être mal informés et s'inquiéter. Les perceptions erronées et les craintes peuvent rendre la situation plus difficile qu'elle ne l'est en réalité; les enfants pourraient se poser des questions telles que :



Ai-je fait quelque chose de mal?
Est-ce ma faute?
Maman et papa m'aiment-ils encore?
Qu'adviendra-t-il de moi?

Bien qu'il soit compréhensible que vous désiriez protéger vos enfants, ils savent probablement déjà qu'il se passe quelque chose d'anormal. Il est important que vos enfants reçoivent l'information directement de vous plutôt que d'être mal informés par des amis, des membres de la famille élargie ou les médias, ce qui laisse libre cours à leur imagination.

Même si le désir de contrer les effets nuisibles de la désinformation constitue une raison impérieuse de parler avec vos enfants de votre santé mentale, ce n'est pas la seule raison. Parler de votre maladie mentale ou de celle de votre conjoint aidera les enfants à renforcer leur résilience, à mieux comprendre la maladie mentale et à améliorer leur capacité à composer avec un parent aux prises avec un problème de santé mentale.

Les facteurs de risque et de protection

Le fait d'avoir un parent atteint d'une maladie mentale constitue pour l'enfant un des facteurs de risque de développer une maladie mentale. D'autres facteurs de risque sont notamment l'isolement social, les traumatismes subis durant l'enfance et la consommation de substances. Cependant, un parent atteint d'une maladie mentale ne signifie *pas* que l'enfant en souffrira nécessairement. En fait, de nombreux facteurs de « protection » entrent également en jeu, y compris une bonne santé physique, des relations solides, des compétences en résolution de problèmes, un sentiment d'appartenance et le sentiment d'être maître de sa vie.

De toute évidence, il est important de parler de votre maladie mentale (ou celle de votre conjoint) avec vos enfants, mais y êtes-vous bien préparé? Voici des conseils pour aborder le sujet si votre famille est touchée par cette situation.

- **Soyez honnête et prêt à répondre aux questions.** Cela demande un effort de votre part. Parlez avec des professionnels de la santé mentale et recueillez le plus de renseignements possible auprès de sources faisant autorité. Anticipez les questions et soyez prêt à expliquer les faits.

- **Rassurez vos enfants en soulignant que leurs sentiments et leurs émotions sont normaux.** Il est tout à fait normal qu'ils éprouvent un choc, de la gêne, de la peur, de la colère ou de l'incertitude lorsqu'ils apprennent qu'un parent est atteint d'une maladie mentale. Rappelez-leur que ce n'est ni leur faute, ni celle de quiconque.

- **Utilisez un langage adapté à leur âge.** Les jeunes enfants ont besoin d'explications plus courtes et moins détaillées que leurs frères et sœurs plus âgées.
- **Expliquez que c’est une maladie.** Par exemple, vous pourriez demander à votre enfant de réfléchir à un moment où il était malade. « Te souviens-tu de la dernière fois que tu ne te sentais vraiment pas bien et à quel point tu étais grincheux? » Lorsqu’il acquiesce, vous pourriez dire, « As-tu cessé de nous aimer simplement parce que tu te sentais mal en point? C'est la même chose pour maman (ou papa). Elle est malade et a mauvaise mine, mais elle t’aime toujours très fort. Elle n'est tout simplement pas en mesure d'exprimer son amour en ce moment ».

Les enfants sont étonnamment perspicaces et leur cacher une maladie mentale leur fera plus de mal que de bien. Cependant, le fait de renseigner vos enfants de manière proactive soulagera leurs craintes et les aidera à devenir des personnes plus résilientes, compréhensives et mentalement saines.

© 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.