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.

Comment renseigner les enfants de tous âges sur la maladie mentale



Malgré tous les efforts que vous avez pu faire pour dissimuler les symptômes de la maladie, les membres de votre famille ressentiront probablement votre colère, votre tristesse ou vos autres émotions. Bien que vous puissiez vous sentir mal à l'aise, en parler à vos enfants dissipera l'anxiété, les malentendus et la confusion.

En outre, vous aurez l'occasion de leur fournir des renseignements exacts, d'éliminer des préjugés et de leur faire comprendre que la maladie mentale se traite.

Parler de maladie mentale avec vos enfants

La manière dont vous parlez des problèmes de santé mentale avec vos enfants doit être en fonction de leur âge et de votre propre connaissance du sujet. Vous devrez peut-être faire des recherches afin de vous assurer que vous êtes bien informé et **capable d'en parler d'une manière concrète et adaptée à leur âge**.

Enfants d'âge préscolaire – Vous ne décririez pas les systèmes reproducteurs mâles et femelles en détail lors d'une conversation sur la provenance des bébés avec des enfants d'âge préscolaire, et c'est la même chose lorsque vous parlez de maladie mentale. Les jeunes enfants ne sont pas prêts à entendre des renseignements détaillés, mais ils sont susceptibles de remarquer les débordements émotionnels, un changement d'apparence ou des comportements inhabituels. Donnez des réponses brèves en vous en tenant aux faits et évitez de leur donner trop d'information.

Enfants d'âge scolaire – Les enfants plus âgés auront probablement besoin de plus amples renseignements et vous poseront plus de questions. Ils pourraient se sentir mal à l'aise ou craindre pour leur sécurité en présence d'une personne émotive ou qui souffre d'une maladie mentale. Si un parent est atteint d'une maladie mentale, rassurez l'enfant ; dites-lui qu'il s'agit d'une maladie et que personne n'est à blâmer, surtout pas lui. Le moment idéal pour avoir cette conversation est lorsque votre enfant se sent à l'aise et en sécurité. Répondez aux questions honnêtement et simplement. Selon l'âge et la maturité de votre enfant, seules quelques questions et réponses suffiront à le rassurer.

Adolescents – En raison de conversations avec leurs pairs et des stéréotypes perpétués par les médias, ils pourraient déjà avoir des idées préconçues sur la maladie mentale. Ils poseront des questions plus pointues que celles de leurs jeunes frères et sœurs et ils sont en mesure de gérer plus d'information.

Laissez l'adolescent vous poser des questions, vous faire part de ses préoccupations et participer à la discussion. Rappelez-vous que lorsque vous parlez avec des adolescents, ils ont tendance à être plus réceptifs à une conversation bidirectionnelle qu'à un sermon.

Peu importe l'âge, en donnant des renseignements précis d'une manière directe, vous stimulerez la compréhension des enfants à l'égard de la maladie mentale et leur compassion pour ceux qui en sont atteints. Parler ouvertement des problèmes de santé mentale et être informé sur ce sujet permet de renforcer la résilience, de réduire la stigmatisation et de minimiser le sentiment de honte. Puisqu'**un Canadien sur cinq éprouvera un problème de santé mentale au cours de sa vie**, il s'agit d'une

compétence essentielle à apprendre aux enfants. Encouragez-les à poser des questions et efforcez-vous de normaliser les problèmes de santé mentale.

© 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.