

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'advendra-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.

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 d'autres émotions. Bien que vous puissiez vous sentir mal à l'aise, 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 abordez les problèmes de santé mentale avec vos enfants est 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 souffrant 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 de masse, 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.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

Question d'équilibre

Le mieux-être en matière de travail, santé et vie

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. 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. 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.

Ressources :

<http://blogue.travailsantevie.com/2013/05/comment-parler-de-ma-sante-mentale-a-mes-enfants/>
<http://strategie.commissionsantementale.ca/pdf/strategie-text-fr.pdf>

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

© Shepell·fgi, 2014. Article offert par Shepell·fgi, chef de file dans le domaine des solutions intégrées en santé et productivité. Shepell·fgi offre des services qui permettent de gérer les problèmes de santé mentale, physique et émotionnelle ou sociale ayant des répercussions négatives en milieu de travail. Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un autre professionnel.