

### 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](#) 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.

## Les enfants et la maladie mentale : combattre la stigmatisation

Il est parfois plus difficile de composer avec la stigmatisation et l'ignorance des autres à l'égard de la maladie mentale que de vivre avec la maladie elle-même.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la stigmatisation, la discrimination et la négligence font en sorte que les gens atteints d'une maladie mentale et qui ont besoin de soins et d'un traitement n'en obtiennent tout simplement pas. C'est logique, quand on y pense : si vous souffrez d'une maladie qui vous expose au ridicule, à la discrimination et au rejet, pourquoi en parleriez-vous à quiconque, même aux gens qui pourraient vous aider?

La clinique Mayo décrit les [effets dévastateurs de la stigmatisation](#). Ces effets, qui peuvent sauter aux yeux ou être au contraire très subtils, comprennent notamment :

- le manque de compréhension de la part d'autrui;
- l'intimidation, le harcèlement ou la violence physique;
- la discrimination;
- la difficulté à se trouver un logement;
- un régime d'assurance collective inadéquat quand il faut avoir recours à des ressources privées;
- une diminution de la confiance en soi, la conviction que les choses n'iront pas mieux ou que l'avenir sera pavé d'échecs.

La stigmatisation n'est pas toujours le fait d'autrui; elle peut être internalisée et être le produit de sa propre conscience. Les enfants atteints d'une maladie mentale entretiennent souvent des idées préconçues à propos de leur maladie, ce qui contribue à leur faible estime de soi, à leur faible confiance en soi et à la honte qu'ils ressentent.

### Ce que votre enfant et vous pouvez faire pour combattre la stigmatisation

Le combat contre la stigmatisation commence avec vous. Votre enfant et vous devez comprendre le diagnostic et ses répercussions. Votre médecin vous remettra sûrement des fiches de renseignements et vous recommandera du matériel éducatif et des sites Web où vous pourrez vous informer davantage.

Ensuite, vous pourriez parler du diagnostic aux membres de votre famille, aux proches aidants, aux enseignants, au personnel des services de garde et aux autres personnes en contact avec votre enfant. Souvenez-vous que lorsque vous abordez le diagnostic de votre enfant, votre attitude et votre comportement déteignent sur les autres. Enseignez à votre enfant à parler de son diagnostic. Rappelez-lui qu'il n'a pas à en avoir honte. Rassurez-le en lui disant que vous sera là pour l'aider à accepter ce diagnostic et à composer avec les réactions des autres.

### Des ressources utiles

Vous n'êtes pas seul! Plusieurs organismes offrent des ressources et organisent des campagnes qui vous aideront à combattre la stigmatisation entourant la maladie mentale.

[Initiative Changer les mentalités de la Commission de la santé mentale du Canada](#) – Mise sur pied en 2009, *Changer les mentalités* est la plus importante initiative jamais entreprise au Canada qui vise l'éradication de la

---

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 [travaillantevie.com](http://travaillantevie.com).

stigmatisation associée à la maladie mentale. Cette initiative aborde la stigmatisation dans quatre secteurs cibles : les professionnels de la santé, les jeunes, la main-d'œuvre et les médias. La mission de *Changer les mentalités* consiste de cultiver un environnement dans lequel les personnes côtoyant la maladie mentale se sentent à l'aise de demander de l'aide, des services et du soutien dans leur cheminement vers le rétablissement.

**[Association canadienne pour la santé mentale](#)** – Par un simple acronyme – STOP (pour véhiculer des stéréotypes, trivialiser ou banaliser les problèmes de santé mentale, offenser les gens par son attitude, parler avec condescendance aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale) – l'Association canadienne de la santé mentale aide les gens à reconnaître les attitudes et les actes qui stigmatisent la maladie mentale. Si vous ou votre enfant entendez ou voyez quelque chose qui véhicule des stéréotypes, banalise la maladie mentale, est offensant ou est condescendant à l'égard des personnes ayant un trouble mental, dites STOP et exprimez-vous!

**Ressources communautaires locales** – Les provinces, les municipalités, les hôpitaux et les écoles sont de bonnes ressources pour les gens qui se préoccupent de santé mentale et de la stigmatisation associée aux troubles mentaux. Par exemple, l'[Ontario Hospital Association](#) présente souvent des web émissions et d'autres programmes éducatifs qui portent sur la stigmatisation entourant la maladie mentale.

Vous joindre à l'un de ces groupes ou à un groupe d'entraide près de chez vous est l'une des premières choses que vous pouvez faire pour aider les enfants atteints d'une maladie mentale. Engagez-vous dès aujourd'hui, renseignez-vous sur la maladie mentale, parlez-en aux gens autour de vous et défendez cette cause. Donnez à votre enfant la volonté de faire la même chose. Par la sensibilisation, l'éducation et l'action, vous pouvez aider à éradiquer la stigmatisation.

---

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 [travaillantevie.com](http://travaillantevie.com).