



QUAND TON PARENT A UN TROUBLE MENTAL



CONSEILS ET
TÉMOIGNAGES
DE JEUNES



Ce guide a été initié par des jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental pour informer d'autres jeunes qui pourraient vivre la même situation qu'eux.

Ce guide a été développé dans le cadre d'un projet de recherche mené par les membres du LaPProche*

Chercheuse responsable: Aude Villatte, Ph.D., professeure au département de psychoéducation et de psychologie

Co-chercheuse: Geneviève Piché Ph.D., ps.ed., professeure au département de psychoéducation et de psychologie

Coordonnatrice de recherche: Rima Habib, M. Sc.

En collaboration avec plusieurs jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental et en partenariat avec le **Réseau Avant de Craquer**.

Ce guide est une adaptation francophone du guide «When your parent has a mental illness» conçu par le *Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health Association Ltd* pour le *COPMI national initiative* (AICAFMHA, 2014).

L'équipe souhaite remercier les jeunes qui ont contribué au développement de ce guide, les auteurs du guide «When your parent has a mental illness» (copmi.net.au) et en particulier **Christine Grové** de l'Université Monash pour sa collaboration au projet) ainsi qu'**Isabelle Salmon** pour la conception graphique (numerossept.com).

Le projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'UQO (#2019-191) et a été financé par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH 892-2018-2024) et les Fonds des services aux collectivités (FSC2018-013).

©LaPProche 2020 | lapproche.uqo.ca

Pour citer ce document : Villatte, A., Piché, G., Habib, R. (2020). *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche, 52 p.

Crédits photos : IStock

*Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais)

Ce guide est principalement destiné aux jeunes (12 à 25 ans environ) qui ont un parent atteint d'un trouble mental ou qui soupçonnent la présence d'un tel trouble chez l'un de leur parent. Il vise à apporter des éléments de réponse aux questions que ces jeunes se posent, généralement.

Globalement, tu y trouveras :

- des informations concrètes pour t'aider à comprendre ton parent et pour obtenir de l'aide si tu en as besoin.
- des conseils et des témoignages d'autres jeunes de ton âge qui ont un parent atteint d'un trouble mental et qui ont participé à la création de ce guide. Tu verras que certains témoignages sont accompagnés de photographies, prises par les jeunes eux-mêmes.
- des espaces de réflexion pour écrire ou dessiner ce que tu penses ou ressens.

Ce que les jeunes
tiennent avant tout à te dire,
à travers ce guide,
c'est que tu n'es pas seul*.

Beaucoup de jeunes vivent une situation qui ressemble à la tienne, avec un parent atteint d'un trouble mental. Bien que cette situation comporte des défis, il existe aussi beaucoup de choses qui peuvent t'aider à les dépasser et à devenir un adulte épanoui et en santé !

Dans ce guide, quand nous parlons de...

... «**ton parent**»,
nous faisons référence à ton parent biologique, ton beau-père ou ta belle-mère, un grand-parent, un parent adoptif ou un autre adulte significatif qui vit avec toi ou qui t'a élevé.

... «**trouble mental**»,
nous faisons référence à la présence d'un problème touchant la santé mentale de la personne et dont les symptômes affectent de manière significative son fonctionnement dans plusieurs sphères de sa vie (ex. : au travail, dans ses relations sociales). Il peut s'agir d'un trouble dépressif, d'un trouble anxieux ou d'un trouble psychotique par exemple.

**N'hésite pas à lire
les sections qui t'interpellent
le plus en premier. Il n'est pas
indispensable de lire tout dans
l'ordre pour comprendre ce que
les jeunes souhaitent te dire.**

**Enfin, tu pourrais aussi utiliser
ce guide pour discuter avec
ton parent ou d'autres personnes
de ton entourage à propos
de ce que tu vis.**

* Dans ce guide, le masculin est utilisé pour alléger le texte.



Tu trouveras
ce logo à différents
endroits du guide.
Celui-ci indique
qu'il s'agit d'un
témoignage de jeune
recueilli à l'aide de la
méthode *Photovoice*.
Cette méthode
consiste à utiliser
la photographie
et les discussions de
groupe afin d'identifier
des problématiques
et des pistes de
solution reliées à un
thème en particulier.
C'est suite à ces
groupes de discussion
que certains jeunes
ont émis le désir
de réaliser ce guide
pour partager
leurs témoignages
et certaines de
leurs photos.

Pour voir toutes les
photos prises par les
participants, rends-toi
au [lapproche.uqo.ca/](http://lapproche.uqo.ca/exposition)
exposition ou sur
instagram à [lapp.uqo](https://www.instagram.com/lapp.uqo)

TABLE DES MATIÈRES



- 6 • Ça te parle?
- 8 • Les troubles mentaux touchent tout le monde
- 10 • Qu'est-ce qui se passe quand une personne a un trouble mental?
- 16 • Les troubles mentaux les plus fréquents
- 22 • Est-ce ton parent va aller mieux?
- 28 • Comment est-ce que tu peux aider ton parent?
- 32 • Les transitions: des périodes de vulnérabilité et de points tournants
- 38 • Maintenir une bonne santé mentale
- 48 • Quelques conseils pour conclure
- 50 • Ressources utiles et gratuites

ÇA TE PARLE?

« J'ai honte
de mon parent,
parfois. »



« Je me sens
parfois comme
le parent de
mon parent. »



« Pourquoi
est-ce que je ne
peux pas juste
avoir une famille
normale? »



« Personne ne
comprend
ce que je vis. »



« Est-ce que
mon parent
ira mieux
un jour? »



« Je m'inquiète
sans arrêt pour
mon parent. »



« J'ai peur de
devenir comme
mon parent. »



« Je me sens
seule. »



« C'est lourd! »

Ça peut être difficile

Si ton parent a un trouble mental, c'est normal que tu ressenties tout un tas d'émotions différentes. Certaines personnes disent que c'est comme « surfer sur une vague d'émotions ».

Par exemple, tu pourrais ne pas comprendre pourquoi ton parent agit comme il le fait, penser que c'est vraiment difficile d'interagir avec ton parent, ou encore ne pas savoir comment l'aider.

Face à tout ça, tu pourrais te sentir stressé, en colère ou bien découragé... comme beaucoup d'autres choses!

Tu n'es pas seul

Beaucoup de jeunes vivent une situation qui ressemble à la tienne, avec un parent atteint d'un trouble mental. Ce guide a été développé pour apporter des éléments de réponse à certaines questions que tu pourrais te poser en lien avec ton vécu.

Savais-tu
qu'au Québec et ailleurs,
environ **1 jeune sur 5**
a un parent
atteint d'un trouble
mental?



Trop plein



« C'est un bac de linge.
Pour représenter toutes
les émotions entremêlées.
Le rouge c'est pour la colère.

Ça m'apportait de **la colère** de ne pas comprendre, de ne pas savoir ce qui se passe... et aussi de la colère envers moi, envers ma mère, envers ma famille qui m'expliquait pas. [...] **le violet-mauve** [...] **c'est deuil-crainte**. Crainte, dans le sens de pas savoir ce qui va se passer... c'est quoi le futur... est-ce que je vais pouvoir développer une relation avec ma mère un jour... [...] le deuil aussi d'avoir une relation mère-fille plus normative, de ce qu'on voit généralement d'une relation idéale.

En bleu, c'est comme la dépression. Ma mère a un trouble dépressif. [...] moi j'ai pas été diagnostiquée comme ayant eu une dépression, mais comme... j'ai l'impression qu'à certains stades de ma vie j'aurais pu l'être. **En jaune, c'est la trahison**. Dans le sens que tu te sens trahie, par ta famille, par ton parent. Je me sentais trahie de pas avoir une belle relation, de pas avoir comme tout le monde, de pas me faire dire les choses. Le linge est tout entremêlé parce que des fois c'est difficile de cibler les émotions [...] ça déborde à l'extérieur du bac, c'est un tourbillon d'émotions. »

MARIANNE*, 21 ans

* Certains jeunes ont souhaité conserver leur prénom, d'autres ont proposé un prénom fictif pour conserver leur anonymat.



LES TROUBLES MENTAUX TOUCHENT TOUT LE MONDE

Les troubles mentaux sont très fréquents. Ils peuvent se développer chez n'importe qui, à tout âge et chez les personnes de toute origine ethnique. Ils peuvent apparaître chez ta mère, ton père, d'autres personnes de ta famille (ex. : frère, sœur, cousin, grand-parent), tes amis, tes professeurs ou tes employeurs, par exemple.

Les troubles mentaux affectent le mental (ou le cerveau), comme les maladies physiques affectent le corps. Ils amènent la personne concernée à penser, ressentir et agir de façon différente qu'une personne qui ne présente pas de trouble. Ces troubles peuvent bien souvent entraîner des symptômes physiques, dont une fatigue, une perte d'appétit, des nausées ou des étourdissements.

La différence entre des émotions normales et un trouble mental

Nous avons tous des moments où on se sent triste, seul, déprimé, stressé ou effrayé. On peut se sentir découragé, avoir l'impression que personne ne nous comprend ou bien que les choses sont trop difficiles à gérer. Ce sont des émotions ou des pensées normales qui font partie de la vie.

Quand une personne a un trouble mental, ces émotions ou ces pensées peuvent devenir plus intenses et durer plus longtemps que d'habitude. Elles peuvent être tellement envahissantes qu'elles empêchent la personne concernée de fonctionner normalement au quotidien.

Les adultes qui ont un trouble mental peuvent trouver cela très difficile de se lever le matin, de faire à manger ou d'accompagner leurs enfants à l'école, par exemple. Leurs comportements peuvent parfois sembler étranges ou inappropriés : ils peuvent être irritables, agités, anxieux et même agressifs. Malgré qu'ils puissent savoir que quelque chose ne va pas, la confusion causée par leur trouble mental et le fait de ne pas savoir comment faire pour améliorer leur situation peuvent les empêcher d'agir autrement.

La bonne nouvelle c'est que différents types de soutien sont disponibles pour les personnes qui ont un trouble mental. Ces personnes sont capables d'être heureuses et de vivre une vie satisfaisante.

→ Voir la section « Est-ce que ton parent va aller mieux ? » p. 22

« [...] je m'imaginai dans ma tête un méchant [le parent]... pi j'me disais [...] tout ça, ça veut rien dire... laisse le faire, prend le pas personnel tout ce qu'il dit, parce qu'il [le parent] le pense probablement pas. Ça m'a aidé de savoir que c'était pas vraiment LUI qui parlait dans ces moments-là. »

Daniel, 23 ans



Quelques faits

- Les troubles mentaux ne sont pas causés que par un seul facteur (ex. : lié à la génétique ou une expérience stressante), mais se développent bien souvent en raison d'une combinaison de facteurs de risque (voir p. 12).
- Les troubles mentaux affectent les pensées, les comportements et les émotions de la personne atteinte.
- Les troubles mentaux ne peuvent pas « s'attraper » d'une autre personne, comme un rhume. Ils ne sont pas contagieux.
- Tu n'es pas responsable du trouble mental de ton parent.
- Les troubles mentaux ne sont pas un signe de faiblesse ou d'un manque d'intelligence.



QU'EST-CE QUI SE PASSE QUAND UNE PERSONNE A UN TROUBLE MENTAL?

Quand une personne a un problème de santé physique (ex. : une jambe cassée), il y a quelque chose dans son corps qui ne fonctionne pas bien. Cette difficulté conduit à des changements dans la façon dont elle va se sentir et se comporter (ex. : éviter d'aller à l'épicerie). Une personne qui a un trouble mental subit quant à elle des changements au niveau de son mental (son cerveau) qui vont influencer sa façon de penser, de ressentir et d'agir.

La présence d'un ou de certains de ces comportements ne signifie pas automatiquement le développement ou la présence (ou l'absence) d'un trouble mental. Cela dépend de chaque personne et du trouble en question. Dans tous les cas, seul un professionnel de la santé habilité, comme un médecin ou un psychologue, peut attester de la présence d'un trouble mental.

→ Voir section « Les troubles mentaux les plus fréquents » p. 16

Comme le corps, le mental peut être malade!

Le cerveau contrôle le corps et tout ce que l'on fait. Dans le cerveau, il y a des milliards de cellules, appelées neurones, qui échangent des informations jour et nuit sans jamais s'arrêter. Des substances chimiques dans le cerveau permettent à ces neurones de bien fonctionner. Cependant, il arrive que le niveau de ces substances soit trop faible, ou à l'inverse trop élevé. Quand cela arrive, les comportements, les pensées et les émotions de la personne peuvent être modifiés.

La personne pourrait ne pas être « elle-même » et :

- Dire ou penser des choses incohérentes
- Se sentir fatiguée et dormir beaucoup, ou bien ne pas dormir et rester debout toute la nuit
- Pleurer beaucoup ou être incapable de pleurer
- Être en colère sans raison
- Être irritable
- Être confuse ou avoir de la difficulté à se repérer dans le temps et dans l'espace
- Voir ou entendre des choses qui ne sont pas vraiment réelles
- Ne plus savoir ce qui est vrai ou pas
- Parler toute seule
- Agir de façon bizarre ou différente de d'habitude
- Avoir l'impression qu'elle est surveillée
- Faire des dépenses inhabituelles
- Ressentir un stress intense et constant
- Perdre l'intérêt pour les choses qu'elle aimait auparavant

Comment se développent les troubles mentaux ?

On ne sait pas encore exactement pourquoi certaines personnes développent un trouble mental, alors que d'autres non. Il y a en général beaucoup de causes possibles et celles-ci varient d'une personne à l'autre. Les troubles mentaux s'expliquent le plus souvent par une **combinaison** de facteurs liés aux caractéristiques biologiques de la personne, à sa famille, à son environnement, à sa culture ou à son mode de vie. Certains facteurs peuvent augmenter le risque de développer un trouble mental (facteurs de risque) et d'autres peuvent le réduire (facteurs de protection).

Voici quelques exemples de **facteurs de risque** :

- L'hérédité, c'est-à-dire le fait que d'autres personnes de la famille sont ou ont été atteintes de troubles mentaux ;
- Des facteurs psychologiques comme une faible estime de soi, une difficulté à s'adapter aux différentes situations de la vie ou un perfectionnisme très élevé ;
- Des maladies ou des problèmes de santé physique chroniques (ex. : cancer, maladies liées à la glande thyroïde, maladies cardiovasculaires) ;

« Au début, je pensais que ça venait de moi, que c'était ma faute si elle était comme ça... J'étais persuadée que j'avais fait quelque chose de pas correct. Mais à la longue, j'ai compris que c'était autre chose qui avait causé ça. Pour ma mère c'était la drogue. Alors j'ai su que je ne pouvais pas empêcher ce qui se passait, que c'était à elle de choisir de s'aider. Mon rôle à moi, c'est de lui montrer que je suis là si elle en a besoin. On peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas être aidé. »

Marianne, 21 ans

Même si on ne sait pas exactement ce qui cause les troubles mentaux, on sait que CE N'EST PAS DE TA FAUTE ! Tu n'es pas la cause du trouble mental de ton parent et tu n'es pas responsable de son rétablissement.

- Des facteurs de stress présents dans la vie de la personne qui peuvent être liés à son environnement familial (ex. : décès d'un proche, exposition à la violence conjugale), social (ex. : itinérance, isolement) et professionnel ou financier (ex. : perte d'emploi, faibles revenus) ;
- Des événements de vie traumatisants (ex. : abus sexuel dans l'enfance) ;
- La dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard et d'argent.

Un trouble mental ne peut donc pas être causé que par **UN** seul facteur spécifique et la personne atteinte n'est pas à blâmer.

Il existe aussi certains facteurs, qui peuvent, au contraire, diminuer le risque qu'une personne développe un trouble mental : c'est ce qu'on appelle des **facteurs de protection**. Ces facteurs peuvent être liés aux caractéristiques individuelles (ex. : avoir une bonne santé physique, la capacité d'aller chercher de l'aide et de bonnes habiletés de communication), familiales (ex. : relations positives, présence de temps de qualité) ou sociales (ex. : avoir du soutien dans son entourage).

Certains facteurs de risque et de protection ne peuvent pas être modifiés (ex. : l'hérédité, les événements du passé), mais d'autres peuvent l'être, par exemple, nos pensées et nos comportements face à une situation.

Est-ce que tu pourrais développer les mêmes problèmes que ton parent?

Même si les jeunes qui ont un parent atteint d'un trouble mental sont plus à risque de développer à leur tour des problèmes de santé mentale (comparativement aux jeunes dont les parents n'ont jamais eu de trouble), sache que beaucoup d'entre eux sont résilients. Être résilient signifie être capable de se remettre, de s'adapter et de se développer positivement alors que l'on est confronté à une situation représentant un stress ou un risque important. Les études scientifiques dans le domaine ont permis d'identifier plusieurs caractéristiques importantes chez ces jeunes qui leur permettent de se développer sainement et d'avoir une bonne santé mentale, malgré l'adversité (ex. : être actif, avoir une ou plusieurs relations de confiance avec des adultes significatifs, connaître ses forces personnelles et ses limites) (voir la section « Maintenir une bonne santé mentale » p. 38).

Le fait d'avoir un parent avec un trouble mental ne veut donc pas dire que tu développeras forcément les

mêmes difficultés que lui (même si tu trouves que tu ressembles à ton parent ou que d'autres personnes te disent que tu lui ressembles). Tout le monde peut, parfois, se sentir triste, avoir des difficultés à dormir, ou se sentir stressé. Cela fait partie de la vie, donc ne panique pas. La bonne nouvelle c'est que, en général, ces émotions passent avec le temps.

Cela étant dit, il arrive parfois que ces émotions s'installent plus durablement et s'intensifient. Certaines pensées (ex. : inquiétudes) ou comportements (ex. : consommation) peuvent aussi devenir envahissants ou prendre beaucoup de place dans ta vie. Si tu vis ce genre de choses, c'est peut-être parce que tu traverses quelque chose qui est difficile d'affronter seul. Tu pourrais avoir besoin d'aide pour gérer tout cela. **Nous connaissons de nombreux jeunes pour qui le fait d'avoir parlé de ce qu'ils vivent a vraiment aidé!** Tu peux parler à des personnes que tu connais et en qui tu as confiance ou bien à un professionnel ou intervenant qualifié (ex. : psychologue, travailleur social, psychoéducateur, éducateur spécialisé, médecin).



→ Consulte la section
« Ressources utiles et gratuites »
à la page 51 pour avoir plus
d'informations sur des ressources
que tu peux contacter.

Faire face à la stigmatisation

Les troubles mentaux sont très fréquents même si les personnes n'en parlent pas beaucoup. La « stigmatisation » c'est quand les personnes te traitent différemment ou bien rien de toi parce que ton parent est différent, te faisant te sentir honteux ou seul. Ça arrive souvent quand les personnes ont peur ou ne comprennent pas quelque chose ou bien lorsqu'elles ont de mauvaises informations. Il y a malheureusement encore beaucoup de personnes dans notre société qui ont des idées négatives à propos des troubles mentaux.

Tu pourrais donc sentir que tu es traité différemment à l'école, au travail ou dans ton groupe d'amis. Tu pourrais être intimidé et préférer passer du temps tout seul plutôt que de sortir avec les autres. Tu pourrais préférer « cacher » le « problème » ou choisir de ne plus inviter d'amis à la maison, par exemple. Tu as peut-être noté

que les parents de tes amis te traitent même parfois différemment.

Essaie de ne pas trop te laisser atteindre par l'ignorance et le manque de compréhension des personnes qui t'entourent. Elles n'ont juste pas le même niveau de connaissances que toi de ce qui se passe. Si elles te traitent mal, n'hésite pas à t'éloigner d'elles et à demander de l'aide à l'une de tes personnes-ressources, par exemple. Si tes amis ne te comprennent pas, tu peux les informer sur le fait que les troubles mentaux sont très fréquents. Qu'ils ne sont pas des faiblesses personnelles : ce sont des maladies qui se soignent. Souviens-toi, au Canada, 1 personne sur 5 vit avec un trouble mental à chaque année. En parlant de ta situation, tu peux aider les membres de ton entourage à le réaliser et à devenir des personnes plus ouvertes. Nous pouvons tous aider à faire changer les choses, chacun à notre niveau.

Les mots



« Cette bâtisse est présente pour ceux qui ont besoin d'aide avec différents professionnels. Il y a des ressources extérieures disponibles

lorsqu'on a besoin d'aide pour faire face aux défis. Parler et s'ouvrir est important pour mieux vivre et s'épanouir au quotidien. Vers 16 ans, j'ai consulté pour pouvoir me sentir mieux. Ça procure un bien-être de parler avec des professionnels de la santé. »

CLAUDIA, 24 ans





LES TROUBLES MENTAUX LES PLUS FRÉQUENTS

Tu trouveras dans les prochaines pages une description des principaux troubles mentaux observés dans la population. Au-delà de ces descriptions générales, il est important de savoir que la façon dont un trouble mental se manifeste peut varier d'une personne à l'autre, car chaque personne est différente. Par exemple, une personne qui vit un trouble dépressif pourrait perdre l'appétit ou, à l'inverse, avoir le goût de manger tout le temps. Elle pourrait, de même, avoir des difficultés à dormir ou, au contraire, dormir plus que d'habitude.

Une personne peut aussi présenter plusieurs troubles en même temps (ex. : un trouble dépressif et un trouble anxieux) ou au cours de sa vie (ex. : un trouble anxieux, puis un trouble dépressif). Il est également relativement fréquent qu'une personne ayant un trouble mental présente des problèmes de consommation de substances (ex. : consommation abusive d'alcool ou de drogues) ou qu'une personne qui a un problème de consommation de substances ait un trouble mental.

Trouble dépressif

Être en dépression c'est différent de se sentir triste de temps à autre. Les personnes qui vivent un trouble dépressif se sentent souvent désespérées, fatiguées ou épuisées pendant de longues périodes de temps. Elles ont souvent peu d'énergie pour faire ce qu'elles ont à faire – parfois même pour sortir de leur lit ou manger. Elles peuvent dormir toute la journée et ne plus avoir d'intérêt pour les choses qu'elles aimaient auparavant. Elles peuvent aussi se sentir stressées, irritables ou pleurer sans raison évidente. Les mères peuvent parfois se sentir déprimées après avoir eu un enfant (c'est ce que l'on appelle une « dépression du postpartum ») et peuvent alors avoir de la difficulté à prendre soin de leur bébé et de leurs autres enfants.

« Mon père est plutôt cool mais quand il est déprimé il trouve ça difficile de faire quoi que ce soit. Il ne parle plus beaucoup et n'a plus vraiment d'énergie. C'est comme s'il n'était pas vraiment là quand c'est comme ça. »

BEN, 13 ans*

Trouble bipolaire

Les personnes qui ont un trouble bipolaire présentent généralement des humeurs extrêmes. Elles peuvent à certains moments se sentir très tristes et sans énergie et, à d'autres moments, être très énergiques, surexcitées et incapables de se calmer. Dans ces moments-là, elles peuvent avoir de la difficulté à dormir, faire des achats très dispendieux, cuisiner, nettoyer de façon intense ou parler sans arrêt, par exemple. Elles peuvent aussi se sentir anxieuses et avoir de la difficulté à se concentrer.



Quelques fausses croyances

- Les personnes qui vivent une dépression manquent de volonté.
- Les personnes qui ont un trouble anxieux sont faibles.
- Les personnes avec un trouble bipolaire sont difficiles à gérer.
- Les personnes qui ont un trouble psychotique ont des personnalités multiples.

« Quand ma mère ne prend pas sa médication correctement, elle a des hauts et des bas. Elle peut aller dans des phases vraiment high et être très « dramatique » ou bien être déprimée et fatiguée. Puis c'est difficile d'essayer de parler avec elle et c'est vraiment mélangeant, parce qu'un jour elle va bien et le lendemain elle fait une crise de nerfs. »

JAMES, 14 ans*

**Les témoignages accompagnés d'une étoile sont des traductions et des adaptations du guide « When your parent has a mental illness » (AICAFMHA, 2014).*

Troubles anxieux

Les personnes qui ont un trouble anxieux ressentent des inquiétudes et des peurs plus intenses et plus fréquentes que les personnes sans ce trouble. Elles peuvent s'inquiéter continuellement pour des choses qui paraissent sans importance pour d'autres. L'anxiété ressentie ne disparaît pas, même lorsque la situation inquiétante revient à la normale, causant ainsi une détresse importante chez les personnes atteintes. Lorsque les peurs deviennent excessives, persistantes et envahissantes, les personnes ont tendance à éviter les situations qui pourraient les confronter à leurs peurs, et avoir ainsi de la difficulté à faire les choses normales de la vie quotidienne (ex. : éviter de manger en public par peur de laisser échapper un aliment et d'être ridicule dans le cas d'une phobie sociale; éviter de sortir dans la rue pour éviter de croiser un chien lorsque la personne a une phobie spécifique).

« Mon père entendait des voix, ne se lavait pas, ne sortait pas, et parlait parfois tout seul. Il ne travaillait plus et dormait presque toujours dans la journée, mais restait éveillé la nuit pendant ses délires. Il croyait être surveillé et écouté par des « agents ». Ça été dur. Il s'est fait hospitaliser et j'ai dû aller habiter chez ma mère. »

ALEXIS, 17 ans

« Ma mère a toujours eu peur qu'il arrive une catastrophe : que mon père ait un accident, qu'on ait des mauvais résultats à l'école ou qu'on attrape une maladie. Elle essaie de ne pas nous le montrer quand elle a peur mais ça se sent. Elle est un peu toujours sur la défensive, vérifie souvent que mon père est correct en l'appelant au travail et nous met full de pression pour qu'on ait les meilleures notes possibles. »

Même quand on obtient des A+, elle continue à s'inquiéter. C'est un peu décourageant parfois. »

AUDREY, 17 ans

Troubles psychotiques

Les personnes qui ont un trouble psychotique ont de la difficulté à penser clairement et à percevoir la réalité. Quand une personne perd contact avec la réalité, elle peut voir ou entendre des choses qui ne sont pas vraiment présentes (hallucinations) ou avoir des idées qui ne sont pas partagées par d'autres personnes (délires). Par exemple, elle peut croire que quelqu'un essaie de la blesser ou d'attaquer une personne de son entourage. Cela peut être vraiment effrayant pour les personnes atteintes comme pour leurs proches, surtout s'ils ne savent pas qu'il s'agit d'un trouble mental. La schizophrénie est une des principales formes de troubles psychotiques. Les personnes atteintes ont de la difficulté à fonctionner au quotidien, en raison du fait que leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements sont affectés par une perte de contact avec la réalité.

Trouble obsessionnel-compulsif

Les personnes qui ont un trouble obsessionnel-compulsif se sentent très fréquemment envahies par des pensées incontrôlées et répétitives qui deviennent des obsessions (ex. : peur d'avoir oublié de fermer la porte, peur d'attraper des maladies). Même si les personnes atteintes savent le plus souvent que ces obsessions sont exagérées, elles sont incapables de ne pas y penser. Elles sentent ensuite le besoin de répéter des actions pour chasser l'obsession de leur esprit. Ces actions sont nommées des compulsions. Elles peuvent parfois avoir un lien clair avec le thème des obsessions (ex. : vérifier à répétition que la porte est bien fermée, se laver plusieurs fois les mains lorsque la personne présente des obsessions de contamination) et parfois non (ex. : ouvrir et fermer la lumière sept fois de suite dès que la personne craint que ses proches aient un cancer). Ces personnes pensent souvent qu'une chose horrible pourrait arriver si elles ne font pas leurs rituels (ex. : que leurs proches développent réellement un cancer). Elles vivent donc énormément de détresse psychologique due à leurs obsessions et leurs compulsions qui leur font perdre du temps chaque jour et, qui peuvent nuire à leurs activités quotidiennes.

« On arrive parfois vraiment en retard à l'école parce que ma mère doit vérifier plusieurs fois que le four est bien éteint et qu'il n'y a pas de problème avec les prises électriques avant de pouvoir sortir. Elle est vraiment stressée et sort de moins en moins, sauf quand elle est obligée. »

JENNIFER, 13 ans*

« Mon père n'est pas vraiment lui-même depuis qu'il a eu son accident d'auto il y a six mois. Il est toujours nerveux, comme s'il avait peur que quelque chose arrive. Il chiale beaucoup parce qu'il dort mal et il n'a jamais envie de sortir. Mais ma psy me dit que ce n'est pas sa faute... »

ALEX, 15 ans*

Trouble de stress post-traumatique

Les personnes qui présentent un trouble de stress post-traumatique se sentent souvent fatiguées, apeurées ou paniquées ou réagissent à des choses qui peuvent paraître anodines pour d'autres. Ce trouble peut se développer chez des personnes qui ont vécu un événement traumatisant (ex. : un accident de la route, une catastrophe naturelle, une agression physique ou sexuelle). Le traumatisme vécu dans ces situations revient souvent à la mémoire via des flash-backs et des cauchemars. Ces symptômes affectent significativement la vie quotidienne des personnes concernées.

Tu veux en savoir plus?

Tu peux trouver davantage d'informations sur les principaux troubles sur les sites internet du Gouvernement du Québec et de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas :

→ <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>

→ http://www.douglas.qc.ca/info_sante



« Ma mère fait souvent semblant de manger des morceaux de sa nourriture mais elle en donne à mon petit frère discrètement. Elle déteste qu'on lui demande si elle a mangé. Le truc c'est qu'elle est déjà tellement maigre. Elle ne se voit pas comme elle est réellement. »

KIM, 12 ans*

Troubles alimentaires

Les personnes qui ont un trouble alimentaire sont souvent envahies par des pensées en lien avec la nourriture et leur poids ou leur image corporelle. Cela va bien au-delà de la simple « diète ». Elles peuvent délibérément choisir de limiter leur consommation de nourriture (anorexie mentale). D'autres peuvent manger une grande quantité de nourriture en peu de temps et se faire ensuite vomir, prendre des laxatifs ou faire beaucoup de sport pour compenser (boulimie) ou trop manger la plupart du temps sans adopter ensuite de comportements compensatoires (hyperphagie boulimique). Ces personnes peuvent faire beaucoup d'efforts pour cacher leur trouble et peuvent être constamment au régime, trouver des excuses pour ne pas manger, éviter les situations sociales qui impliquent un repas ou s'entraîner de façon excessive, par exemple. Elles peuvent passer beaucoup de temps à s'inquiéter à propos de leur image corporelle et se sentir déprimées, anxieuses ou irritables.

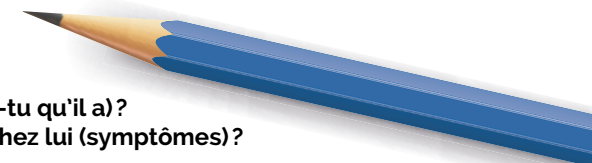
Troubles de la personnalité

Les personnes qui ont un trouble de la personnalité présentent des traits de personnalité que l'on pourrait qualifier de « rigides » qui entraînent des difficultés à fonctionner (notamment sur le plan interpersonnel) et de la souffrance chez la personne concernée et son entourage. Il existe différents types de troubles de la personnalité (ex.: antisociale, schizoïde, narcissique, limite), qui se distinguent par les traits de personnalité dominants. Par exemple, les personnes qui présentent un trouble de la personnalité limite ont souvent de la difficulté à gérer leurs émotions et à entretenir des relations satisfaisantes avec les autres. Elles peuvent vivre des changements d'humeur importants, ressentir une peur intense de perdre leurs proches et rechercher une réassurance constante. Elles peuvent avoir des accès de colère soudains, chercher à se faire du mal, se sentir effrayées et avoir l'impression de « perdre le contrôle ». Parfois les personnes disent que c'est un peu comme vivre une vie en « montagnes russes », mais sans le côté amusant. Leurs comportements ne sont souvent pas compris et sont souvent causés par un grand sentiment de peur, de solitude et de désespoir.

« Ma mère peut être vraiment triste et en colère parfois. Je me souviens très bien de certains jours où je rentrais de l'école et je me demandais en marchant comment j'allais trouver ma mère. Certains jours on s'entend vraiment bien – comme des meilleures amies. Et d'autres fois, c'est comme si je ne faisais rien de bien. Elle est en colère contre moi pour n'importe quelle raison. Dans ces moments-là, je sais qu'elle peut avoir tendance à consommer et à se faire du mal. »

MARIE-ÈVE, 15 ans*

Ton espace pour écrire ou dessiner



Quel(s) trouble(s) a ton parent (ou crois-tu qu'il a) ?
Comment est-ce que ça se manifeste chez lui (symptômes) ?

Quelles inquiétudes as-tu à propos du trouble mental de ton parent ?

Quelles questions aimerais-tu poser à ton parent à propos de ses symptômes ou de ses comportements ? Fais une liste de celles que tu aimerais lui poser et des choses que tu aimerais discuter avec lui quand ce sera le bon moment pour en parler.



EST-CE QUE TON PARENT VA ALLER MIEUX?

Les personnes qui ont un trouble mental peuvent aller mieux. Mais «aller mieux» peut prendre différentes formes, selon les personnes. Certaines vivent des difficultés pendant un certain temps, puis se sentent mieux et ne connaissent jamais plus de problèmes. D'autres personnes vivent des difficultés chroniques (qui durent depuis longtemps), mais connaissent de temps en temps des périodes de mieux-être. D'autres, encore, présenteront toujours des symptômes, mais peuvent apprendre à vivre avec leurs vulnérabilités, être heureuses et avoir une vie satisfaisante.

Qu'est-ce qui peut aider ton parent à se sentir mieux?

Il existe différents moyens qui peuvent aider ton parent à se sentir mieux.

- Parler dans un groupe d'entraide composé de personnes qui ont vécu ou qui vivent les mêmes difficultés que ton parent.
- Avoir un soutien adapté de la part d'un professionnel de la santé ou des services sociaux.
- Faire des activités physiques, de loisirs ou, encore, de détente.
- Prendre une médication adaptée pour rééquilibrer le niveau des substances chimiques présentes dans le cerveau (voir p. 24 pour plus d'informations sur la médication).
- Une hospitalisation, quand c'est nécessaire (voir p. 25 pour plus d'informations sur l'hospitalisation).

Tous ces moyens peuvent aider les personnes à se sentir davantage elles-mêmes et à retrouver leur capacité à mener une vie satisfaisante en diminuant les symptômes liés à leur trouble mental. Mais, le choix des moyens et leur efficacité peuvent varier en fonction de chaque personne et situation.

«Ma mère, elle a fini par prendre soin d'elle. On est tous rendu grands. On va tous à l'école, on travaille. Y'a juste elle qui travaillait pas puis ses trois enfants travaillent. T'sais, pour elle, c'était comme, bon ben peut-être que moi aussi faudrait que je fasse quelque chose de ma vie. Faque elle aussi ça l'a motivée de voir que nous on a tous continué et... tout le monde a motivé tout le monde. Ça a bien fini.»

Bianca, 22 ans

Le consentement aux soins: qu'est-ce que c'est?

Savais-tu qu'un médecin qui souhaite soigner une personne doit d'abord obtenir le consentement libre et éclairé de celle-ci? Toute personne possède en effet le droit d'accepter ou de refuser des soins (ex. : examen, traitement médical, hospitalisation). La personne concernée peut alors prendre la décision d'accepter ou de refuser les soins et le médecin doit respecter sa volonté.

Mais, si la personne concernée n'est pas apte à fournir une décision, le médecin peut faire une demande à la Cour supérieure pour obtenir l'autorisation de la soigner malgré son refus. Le médecin doit alors montrer que la personne est inapte à consentir à des soins et démontrer que les avantages du traitement proposé sont plus grands que les désavantages. Il n'est toutefois pas nécessaire d'avoir une autorisation du tribunal pour administrer des soins d'urgence ou d'hygiène qu'un patient inapte refuse. Dans le cas d'inaptitude reconnue et si tu as plus de 18 ans, tu pourrais être désigné comme la personne adulte autorisée à consentir à la place de ton parent.

→ Pour en savoir plus, n'hésite pas à consulter le dossier «Droit et santé mentale: ce qu'il faut savoir» d'Éducaloi à educaloi.qc.ca. Tu y trouveras de l'information concrète et de courtes capsules vidéo vulgarisées sur différents sujets portant sur les droits de la personne.

À propos de la médication

La médication est l'un des traitements que les professionnels peuvent recommander pour aider ton parent quand il ne va pas bien.

Ce traitement vise en général à réduire les dérèglements chimiques présents dans le cerveau. Habituellement, cela consiste à prendre un comprimé (parfois plusieurs comprimés) au même moment de la journée pendant un certain nombre de mois ou d'années. Certains médicaments peuvent aussi être donnés via une injection réalisée par un professionnel de la santé.

Parfois, cela peut prendre un certain temps avant que la médication commence vraiment à agir et ainsi aide véritablement ton parent. Parfois, les médecins doivent changer le dosage ou le type de médication pour améliorer l'efficacité du traitement. La plupart des médicaments ont des effets secondaires (comme des nausées, de la fatigue, des insomnies ou la prise de poids) qui se font particulièrement sentir au cours des premières semaines du traitement.

Certaines personnes ont du mal à se souvenir de prendre leur médication à chaque jour et certaines n'aiment tout simplement pas ça (parce qu'elles trouvent difficiles de gérer les effets secondaires ou parce qu'elles pensent qu'elles fonctionnent bien sans médicaments par exemple). En tout début de traitement, il est possible qu'une personne se sente moins bien qu'avant de prendre cette médication, mais après quelques semaines, le corps a eu le temps de s'habituer à la molécule et la personne se sent généralement mieux. C'est pourquoi il est important de prendre la médication exactement comme le médecin l'a prescrite.

La médication ne fonctionne pas pour tout le monde, mais il y a d'autres



Souviens-toi

- Certaines personnes auront seulement besoin de prendre de la médication pendant quelques mois. D'autres devront en prendre toute leur vie.
- Chaque personne est différente ; chacun vit donc différemment le trouble mental et réagit différemment aux traitements et à la médication.
- Il ne faut jamais prendre la médication de quelqu'un d'autre. La médication qui aide une personne peut être très dangereuse pour une autre personne.

choses qui peuvent aider ton parent (comme voir un professionnel ou un intervenant en santé mentale, faire du sport ou bouger, faire de la méditation ou des exercices de relaxation – voir p. 23). Toutes ces choses peuvent aider les personnes à se sentir mieux et à gérer leur trouble mental. Guillaume, désormais adulte et père de famille, témoigne des défis liés à la médication de sa mère lorsqu'il était adolescent et jeune adulte :

« Ma mère a eu beaucoup de difficultés à prendre sa médication sur une base régulière pour différentes raisons : les effets secondaires comme les tremblements et la prise de poids, à certains moments elle la trouvait inefficace et à d'autres moments ma mère pensait qu'elle était guérie et n'avait plus besoin de médication, alors qu'en fait elle allait très mal. C'était lourd de devoir surveiller qu'elle prenait bien ses médicaments pendant 20 ans, période durant laquelle elle était hospitalisée pratiquement à chaque année. Toutefois, après toutes ces années, les médecins ont trouvé le bon médicament et la bonne dose, elle n'a donc pas été hospitalisée pendant les 19 années suivantes. »

L'hospitalisation

Parfois, ton parent peut avoir besoin d'être hospitalisé pour recevoir de l'aide (même s'il ne le veut pas), dans des moments où il doit recevoir davantage de soutien. Être hospitalisé lui permettra d'obtenir l'aide dont il a besoin pour se sentir mieux, rester en sécurité et/ou ne pas mettre les autres en danger.

C'est toujours un moment difficile, surtout quand tu ne comprends pas ce qui se passe. Cela peut aussi faire peur à ton parent. En même temps, cela peut être un moment de soulagement, car l'hospitalisation lui offrira les soins appropriés et tu te sentiras moins seul face à la situation. Tu peux demander à accompagner ton parent dans la démarche ou l'assister à recevoir de l'information. Si ton parent accepte que tu l'accompagnes, tu pourras en profiter pour poser des questions afin de mieux comprendre la trajectoire de soins offerts à ton parent.

Guillaume, adulte et père de famille, témoigne de son expérience liée à l'hospitalisation de sa mère et des impacts sur sa vie :

« Les pires souvenirs que j'ai de la maladie mentale de ma mère étaient les quelques jours précédant son hospitalisation. Ces moments où elle était complètement dysfonctionnelle, souvent à la limite d'être un danger pour elle et les autres, moments durant lesquels je devais la convaincre d'aller à l'hôpital. À plusieurs reprises, j'ai dû appeler les ambulanciers parce qu'elle était en crise, puis les voir quitter la maison sans ma mère puisqu'elle refusait d'aller à l'hôpital. Alors, lorsqu'elle était hospitalisée, j'ai toujours éprouvé un immense soulagement puisque je savais qu'elle était en sécurité et qu'elle était prise en charge par des spécialistes de la santé. Bien sûr que d'être gardé quelques semaines chez des amis, par mes grands-parents ou par des amis de la famille n'était pas si facile, mais c'était un moindre mal comparativement à la période où je devais vivre avec une mère désorganisée. De la même façon, lorsqu'elle sortait de l'hôpital et m'en voulait de l'avoir fait hospitaliser, je savais que quelques semaines plus tard, elle comprendrait que c'était pour son bien. »





Faits

- Les personnes peuvent être hospitalisées quand leurs symptômes s'aggravent et qu'elles n'arrivent plus à fonctionner dans leur vie quotidienne ou qu'elles représentent un danger pour elles ou pour les autres.
- Quand les personnes se sentiront mieux et qu'elles seront en mesure de fonctionner comme avant, elles pourront rentrer chez elles.
- Parfois, ces personnes auront besoin d'un suivi à domicile, c'est-à-dire qu'elles pourront recevoir du soutien une fois rentrées chez elles.
- Si tu habites avec ton parent : tu pourrais parfois avoir besoin ou envie de rester chez quelqu'un comme un oncle, une tante, un ami ou une famille d'accueil jusqu'à ce que ton parent soit à nouveau en mesure de fonctionner efficacement.
- Si tu n'habites pas avec ton parent : lorsque ton parent quitte un établissement, tu n'as aucune obligation légale de l'héberger, malgré les pressions qui peuvent être exercées par l'établissement ou par ton parent.

Ton parent reste la personne en charge de prendre les décisions qui le concernent. Mais n'hésite pas à t'informer auprès des professionnels de tes droits et de ceux de ton parent.

Une équipe de professionnels et d'intervenants en santé mentale (comme des infirmiers, des travailleurs sociaux, des psychiatres, des psychologues, des psychoéducateurs, etc.) verra ton parent et fera une évaluation de sa santé mentale. L'équipe pourra ainsi identifier, avec ton parent, ce qui sera le plus en mesure de l'aider. Cela peut inclure la prise de médication, une psychothérapie,



l'apprentissage de stratégies de gestion du stress et une variété d'autres traitements ou interventions. Le temps que ton parent passe à l'hôpital variera en fonction de ses besoins.

Sache aussi que toutes les informations personnelles que ton parent confie à un professionnel ou à un employé d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux ou d'un organisme communautaire, les renseignements concernant son état de santé ainsi que les notes contenues dans son dossier sont confidentiels. En fait, les personnes membres d'un ordre professionnel (médecin, travailleur social, infirmier, etc.) sont tenues au secret professionnel. Le professionnel ne pourra te fournir l'information demandée que si ton parent l'autorise, est inapte à consentir aux soins ou est en situation de danger immédiat. Dans les cas contraires, le professionnel pourra te transmettre seulement de l'information générale sur le problème et/ou te référer vers une ressource de soutien.

Et si tu as des raisons de croire que ton parent risque de se faire du mal ou d'en faire à quelqu'un d'autre?

Tu n'as pas à résoudre la situation tout seul. Il y a des personnes qualifiées qui peuvent t'aider et aider ton parent. Dans les cas d'urgence (si tu as peur que ton parent se fasse du mal ou fasse du mal à quelqu'un, et que tu ne te sens pas en sécurité), compose toujours le 9-1-1 et explique qu'il s'agit d'une urgence liée à un trouble mental. Veille à te protéger et à protéger les personnes qui sont à proximité, si nécessaire.

Voici des exemples de cas préoccupants:

- Ton parent a des comportements qui te font peur
- Ton parent est violent ou fait quelque chose de dangereux
- Tu ne sais pas où est ton parent depuis plusieurs heures (comportement inhabituel)
- Ton parent est blessé
- Tu n'arrives pas à réveiller ton parent

Au Québec, une personne atteinte d'un trouble mental qui présente, à un certain moment, un danger pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre, peut être soumise à une garde forcée dans un établissement, comme le prévoit la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. Cette mesure est dite «exceptionnelle». La personne est gardée le temps que le danger se dissipe et/ou pour une évaluation de son état (c'est variable selon les cas). Sache que la personne garde son droit de communiquer avec ses proches lorsqu'elle est sous garde.

Ça peut être vraiment stressant quand les services d'intervention d'urgence viennent chez toi ou de t'y rendre avec ton parent, donc essaie de trouver quelqu'un à qui parler juste après si cela arrivait. Si tu ne trouves personne à qui en parler, tu peux toujours contacter **Info-Social 8-1-1**. Dans tous les cas, réfère-toi toujours aux personnes qui constituent ton réseau de soutien (voir p. 46).

Pour en savoir plus sur les droits des personnes atteintes d'un trouble mental ou pour trouver des réponses à tes questions en la matière (consentement, secret professionnel, accès au dossier médical, régime de protection, etc.), consulte le *Guide pratique sur les droits en santé mentale au Québec* qui a été conçu par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour offrir de l'information juridique et pratique aux proches de personnes atteintes d'un trouble mental.

→ Lien : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-914-05F.pdf>



COMMENT EST-CE QUE TU PEUX AIDER TON PARENT ?

Chaque membre d'une famille a un rôle à jouer et assume certaines responsabilités familiales pour assurer le fonctionnement de la famille. Contribuer à la vie familiale (en aidant pour les repas, le ménage ou le linge par exemple) est important et apporte plusieurs bénéfices ! Les membres doivent toutefois s'entendre sur la répartition de ces responsabilités et elles doivent être attribuées en fonction de l'âge et des capacités de chacun. Cette attribution peut aussi dépendre de la culture, des valeurs et des règles de la famille.

Lors de moments plus difficiles, la famille doit être capable de s'adapter et d'être ouverte à des changements pour garder un bon fonctionnement familial. Cela peut impliquer de redistribuer certaines responsabilités entre les membres de la famille ou d'aller chercher une aide extérieure. Par exemple, si ton parent n'est pas en mesure de faire les tâches quotidiennes en raison de son trouble mental (ex. : faire les repas et le ménage, se déplacer, aller à ses rendez-vous), c'est bien de prendre quelques responsabilités en main, mais ne prends pas tout en charge !

Il y a aussi certaines choses que tu peux faire qui peuvent aider, si l'on en croit les témoignages de parents ayant un trouble mental :

- T'informer sur le trouble mental pour pouvoir mieux comprendre ce qui se passe ;
- T'occuper avec des activités plaisantes quand ton parent se sent moins bien ;
- T'assurer d'avoir du temps pour toi et de garder des activités à l'extérieur de la maison (comme faire du sport ou voir tes amis), même lorsque ton parent se sent moins bien ;
- Parler à quelqu'un quand tu en as besoin et ne pas hésiter à le dire à ton parent si ça t'a fait du bien. Ça peut être en parler à un ami, à quelqu'un de ta famille ou à un de tes professeurs, par exemple.

Il existe des ressources qui peuvent t'outiller et répondre à tes besoins (ex. : les associations-membres du Réseau Avant de Craquer - voir p. 51).

Pas toujours facile de mettre ses limites

En plus de tes responsabilités habituelles, est-ce que tu prends en charge des choses pour aider ton parent telles que :

- Cuisiner ou faire le ménage ;
- Aider ton parent avec sa médication ou ses rendez-vous médicaux ;
- T'occuper de tes frères/sœurs plus jeunes ;
- Vérifier si ton parent est correct, lui apporter du réconfort et/ou être son confident ;
- Lui prêter de l'argent, payer les factures ?

Ces responsabilités peuvent parfois représenter une source de stress importante, en raison :

- De l'inversion des rôles qui peut parfois s'opérer. Tu pourrais avoir le sentiment de devenir le « parent de ton parent », de devoir faire différentes tâches et de prendre plusieurs décisions à la place de ton parent ;
- De la difficulté à pouvoir répondre à tes propres besoins (te concentrer sur tes études, avoir le temps de voir tes amis, relaxer, écouter tes propres émotions) sachant le temps consacré au soutien apporté à ton parent ;
- Des attentes irréalistes que tu pourrais avoir, comme le fait de penser que tu n'as pas le droit de perdre patience et de te décourager, que tu es responsable du bien-être de ton parent, que si ton parent ne se rétablit pas c'est que tu n'es pas à la hauteur, etc. ;
- Des émotions que tu peux ressentir : colère, tristesse, culpabilité, deuil du parent idéal, anxiété ;

Plusieurs termes sont utilisés pour désigner les personnes qui apportent des soins ou du soutien à l'un de leur proche atteint d'un trouble mental, d'un trouble physique ou d'un autre type de difficulté (ex. : psychosociale). On peut parler de « proche aidant » ou « personne proche aidante », d'« accompagnateur » ou d'« aidant naturel » par exemple.

- De l'isolement et de la stigmatisation qui entourent les problèmes de santé mentale. Les responsabilités peuvent te laisser peu de temps pour voir tes amis. Les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental peuvent aussi avoir plus de difficultés à aller chercher du soutien comparativement à ceux dont les parents ont un trouble physique ;
- Des responsabilités financières que tu peux prendre pour subvenir aux besoins de ton parent et/ou à ceux de ta famille compte tenu de la situation de ton parent (ex. : payer les factures, acheter l'épicerie).

Il est important de reconnaître et d'accepter tes limites : personne n'est invincible et le stress n'est pas un signe de faiblesse ! L'important est que tu trouves ta zone de confort dans l'accompagnement

que tu offres à ton parent. Le problème c'est quand ça devient trop lourd !

C'est important de trouver un équilibre entre le fait d'aider ton parent et de vivre ta propre vie. Prendre une pause et du temps pour toi tout en sachant que ton parent est entre de bonnes mains est important pour ta propre santé. Si ça devient vraiment trop lourd de venir en aide à ton parent ou si celui-ci n'est

vraiment pas bien, ou encore si tu trouves cela difficile de reconnaître, accepter ou mettre tes limites en présence de ton parent, tu pourrais avoir besoin de prendre de la distance ou avoir le goût de déménager chez une autre personne de ta famille (ex. : ton autre parent, un oncle/une tante), dans la famille d'un de tes amis, chez un ami, en colocation ou seul (voir p. 31).



Souviens-toi

- Chaque membre a sa place au sein de sa famille. Le rôle de ton parent n'est donc pas interchangeable avec le tien. Il est important que tu puisses mettre tes limites par rapport aux responsabilités que tu peux avoir et de pouvoir en discuter avec ton parent.
- Un parent qui a un trouble mental peut bien souvent avoir de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales. Il pourrait ainsi avoir plusieurs préoccupations relatives à son enfant et à son rôle parental.
- Il est important d'être attentif aux émotions que tu vis et de comprendre ce qui te fait vivre ces émotions (ex. : la tâche qui t'est confiée est trop difficile).
- Lors de moments plus difficiles, tourne-toi vers tes ressources et ton réseau. L'action de demander de l'aide est un signe de force et contribue à favoriser la santé mentale de tous les membres de ta famille.

Le réconfort



« J'ai pris cette photo afin de démontrer l'enfant « parentalisé » dans ce sens où il réconforte sa mère alors que ce n'est pas nécessairement sa responsabilité. Il m'est arrivé, au cours des dernières années, et encore aujourd'hui de devoir réconforter ma mère dans ses peines, ses peurs, de la calmer dans son anxiété et dans ses colères... »

MARIE-PIER, 21 ans



Le fil d'une vie



« Devenir adulte quand on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est avoir le rôle de parent et d'enfant qui se mêlent comme un tas de fils. Lorsque mon père est tombé malade, la frontière qui existait entre moi et mes parents est devenue floue. J'avais le rôle alternativement de parent et d'enfant et même dans une certaine mesure de mari parce que je devais remplacer mon père qui ne pouvait pas occuper ses fonctions. »

DANIEL, 23 ans





LES TRANSITIONS : DES PÉRIODES DE VULNÉRABILITÉ ET DE POINTS TOURNANTS

Les transitions, comme l'arrivée au secondaire, au cégep, à l'université, ou plus largement comme la période de transition vers l'âge adulte, représentent des périodes pleines de défis. En s'approchant progressivement de l'âge adulte, les jeunes prennent généralement leur autonomie, de la distance vis-à-vis de leurs parents et s'investissent dans des relations amicales et amoureuses plus intimes. Ils apprennent aussi à gérer leurs finances ainsi qu'à prendre soin d'eux en adoptant de saines habitudes de vie.

La transition vers
l'âge adulte se situe
habituellement
entre 18 et 25 ans.
Mais, elle peut débuter
vers 16 ans et se terminer
après 30 ans.

Les jeunes qui transitent vers l'âge adulte doivent également faire de nombreux choix dans différents domaines, dont :

- Les études (en choisissant un programme d'études)
- Le travail (en définissant une orientation professionnelle)
- Les relations amoureuses (en précisant leur orientation sexuelle/partenaire recherché)

Les changements d'école (ex. : le départ du secondaire pour entrer au cégep), l'entrée sur le marché du travail et les déménagements (ex. : installation en collocation avant de s'installer en couple) que peuvent être amenés à vivre ces jeunes nécessitent des efforts pour s'adapter à de nouveaux milieux de vie. Ils doivent aussi souvent concilier travail-études-vie sociale.

Tous ces défis peuvent rendre les jeunes plus à risque de se sentir anxieux ou déprimés, par exemple. Selon l'Enquête sur la Santé dans les collectivités canadiennes (2012), les jeunes adultes canadiens sont proportionnellement plus nombreux que les autres groupes d'âge à présenter un niveau élevé de détresse psychologique. Dans ces périodes de transitions, il est donc particulièrement important de prendre soin de soi, de sa santé mentale et de sa santé physique (voir p. 38).

Les jeunes en transition vers l'âge adulte qui ont un parent atteint d'un trouble mental

Pour ces jeunes, les défis propres à cette période de la vie peuvent prendre une couleur différente. Des jeunes témoignent ainsi du fait que :

- La prise d'autonomie peut être « précipitée » (par exemple lorsque le jeune est amené à gérer de nombreuses responsabilités ne correspondant pas à celles d'un jeune de son âge) ou « limitée » (notamment par la crainte de s'éloigner de son parent).
- La construction identitaire, centrale à cette période, peut être complexifiée en raison de la multitude des rôles que ces jeunes peuvent être amenés à jouer au sein de leur famille (ex. : se sentir parfois le « parent de son parent », de la peur de « devenir comme son parent » et de l'absence de modèles adultes positifs auxquels s'identifier).
- Le développement d'une relation amoureuse satisfaisante peut s'avérer plus compliqué du fait de la difficulté à faire confiance à autrui, d'une estime de soi plus fragile et d'habiletés sociales moins développées.
- La conciliation études-travail-famille peut être difficile en raison du temps, de l'argent et de l'énergie que ces jeunes offrent à leurs parents.

Le genre, l'origine ethnoculturelle, le statut socioéconomique, comme d'autres caractéristiques, peuvent teinter les défis que ces jeunes auront à relever. (Suite du texte page suivante →)

« J'étais rendu à un point où je n'étais plus heureux avec ma famille, en raison notamment de l'état de mon père. Je devais penser à ma santé et j'ai décidé de partir de la maison. Je ne me sentais pas accueilli dans mes choix de vie et j'avais besoin de savoir, à mon âge, qui je suis. »

ELI, 23 ans

Des études rapportent ainsi que les jeunes femmes ayant un parent atteint d'un trouble mental pourraient avoir plus de difficultés à prendre leur autonomie, en raison du rôle de soutien qu'elles sont davantage amenées à jouer auprès de leur famille. Certains jeunes issus de l'immigration pourraient également être confrontés à des valeurs familiales limitant leurs expériences d'exploration. Le fait d'être issu d'une famille monoparentale ou à faibles revenus pourrait par ailleurs amener le jeune à prendre davantage de responsabilités (notamment financières) pour soutenir son parent.

Pour les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental, la période de transition vers l'âge adulte peut aussi s'avérer une période de points tournants et de résilience. Le développement de nouveaux liens sociaux et intimes (notamment avec un partenaire amoureux), la prise d'indépendance d'un milieu familial parfois lourd à gérer, l'engagement dans des études postsecondaires ou un emploi stimulant ou la poursuite de projets significatifs favoriseraient ces trajectoires de résilience (pour des stratégies plus générales permettant de favoriser une bonne santé mentale, voir p. 38).



Guillaume, 39 ans, témoigne du bienfait d'avoir trouvé un objectif à l'école, malgré les nombreux défis rencontrés durant son adolescence et au début de l'âge adulte : « Les troubles mentaux de ma mère ont contribué à la séparation de mes parents lors de mon entrée au secondaire. De ce fait, j'ai eu beaucoup de troubles de comportement à mon arrivée et durant tout mon secondaire (on m'a suspendu à deux reprises de l'école dont une fois pour toute la dernière étape) en plus d'avoir un manque d'intérêt dans mes études et des problèmes d'assiduité à mes cours. J'ai donc dû terminer mon secondaire à l'école des adultes (eux aussi m'ont

suspendu un an de l'école pour manque d'assiduité et d'intérêt). Bref, même si j'avais l'impression que tout cela ne m'affectait pas à ce moment-là, avec le recul, je comprends que je devais être perturbé par ce que je vivais chez moi. Par la suite, en trouvant un objectif ou un but à l'école, j'ai complété : un DEC, un bac, une maîtrise et pratiquement une deuxième maîtrise. Donc, visiblement mes difficultés au secondaire n'étaient pas liées à un manque d'aptitude. »

« Plusieurs fois j'ai eu le désir de partir de chez mes parents, car nos relations étaient tendues et que cela nuisait à mon épanouissement personnel. Mais, dans ma culture et ma famille, il n'est pas bien vu de partir de la maison avant de se marier. Arrivée à un certain âge, j'ai trouvé cela de plus en plus difficile de trouver l'équilibre entre plaire à mes parents, dont l'état de santé mentale n'était pas toujours bien, répondre aux exigences culturelles ainsi que de me découvrir. Je me sentais coupable de partir et c'était tabou d'en parler. J'ai donc décidé de rester chez mes parents jusqu'à ce que je me marie, mais tout en respectant mes limites et en créant une barrière dans ma tête qui me protégerait et me permettrait de continuer à apprécier vivre avec mes parents. Ma fratrie et mon copain m'ont beaucoup aidée à passer à travers les épreuves de même que la consultation psychologique. »

LEILA, 22 ans

« C'est pas que je dois préparer la transition, c'est que moi à 18 ans y'a fallu que je quitte de chez ma mère parce que ma mère elle avait pu envie d'être une mère. Y'a fallu que je quitte, y'a fallu que t'sais je me débrouille rapidement... »

MC, 25 ans

Grandir petit



« Devenir adulte quand on a un parent atteint d'un trouble mental, ça peut amener à se sentir petit et peu en confiance en raison de l'absence de modèles adultes positifs. Peut-être que nos modèles ont eux-mêmes de la difficulté à s'accrocher à la vie. Alors, on ne se sent pas équipé pour faire face à ce monde vaste et s'imaginons encore petit. »

VICTORIA, 24 ans





« Mon rêve, depuis que je suis petite, c'était d'aller à l'Université Laval. Mais bon pour une question financière et pour m'occuper de ma mère, j'ai décidé de rester ici plutôt que de partir à Québec. »

MARIE-PIER, 21 ans

Voici quelques moyens que tu peux explorer qui pourraient t'aider à bien planifier ton départ :

- Parler avec quelqu'un qui peut comprendre ta situation
- Rechercher les meilleurs endroits pour vivre (ex. : chez quelqu'un, en colocation, appartement, résidence pour étudiants) et explorer le voisinage
- Planifier ton budget (ex. : évaluer les ressources nécessaires pour boucler les fins de mois, se renseigner sur les dépenses essentielles, prendre en compte tes dettes et épargnes actuelles)
- Trouver des programmes gouvernementaux de prêts et bourses qui conviennent à ta situation
- Dresser une liste des biens essentiels à avoir en main
- Planifier tes visites futures chez ta famille/amis/voisins (selon tes besoins)
- Créer et utiliser ton réseau de soutien

Tu peux bien sûr toujours garder contact avec ton parent et lui rendre visite souvent. Déménager est une grande décision et ça peut vraiment aider d'en parler à quelqu'un qui te comprend.

Peu importe ta décision, il est essentiel de prendre soin de toi. Prendre une pause de sa vie familiale peut s'avérer utile à certains moments pour maintenir une bonne santé mentale.

Partir ou rester? Une question centrale durant cette période

Partir peut t'apporter une certaine « libération » et le sentiment d'en avoir moins sur les épaules, mais peut aussi amener son lot de culpabilité ou de doutes. Cela dépend de plusieurs facteurs (ex. : la relation actuelle que tu as avec ton parent, tes valeurs, tes expériences passées). Pour certains jeunes, le choix n'est pas toujours possible. Des circonstances peuvent les conduire à devoir rester chez leur parent (ex. : influences

familiales et culturelles, ressources et/ou autonomie limitées). Dans tous les cas, ce n'est pas un choix facile à faire. Il existe des ressources qui peuvent t'aider à réfléchir sur le pour et le contre de chaque situation et à l'accepter peu importe ta décision.

Pour les jeunes qui prennent la décision de partir, sache qu'il n'est pas anormal de vivre toutes sortes d'émotions, mais qu'il y a moyen de bien se préparer à cette transition.

Ensemble



« Ce qui aide à mieux se sentir face aux défis rencontrés lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est le soutien social. Il nous permet de nous confier dans les moments difficiles, de partager nos bonheurs et de rêver ensemble. Ma conjointe ainsi que certaines amies m'offrent beaucoup de soutien dans mon quotidien. »

VICTORIA, 24 ans





MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

C'est possible que les difficultés vécues avec ton parent affectent ta scolarité, ta vie professionnelle, ta vie amoureuse, ton bien-être ou bien d'autres aspects importants de ton quotidien. La bonne nouvelle c'est qu'il existe des moyens pour t'aider à maintenir une bonne santé mentale, malgré les défis. Tu trouveras, dans cette section, des exemples de moyens qui pourraient t'aider à te sentir bien ou mieux. Tu pourras constater que de prendre du temps pour toi, d'échanger avec ton parent et de te confier à d'autres personnes peuvent vraiment aider ! Des exercices d'auto-évaluation, proposés à la fin de cette section, te permettront de faire le point sur les moyens dont tu disposes déjà et sur ceux que tu pourrais mettre en place.

Prends une pause et du temps pour toi

C'est très important de prendre des pauses de ta vie familiale. Ce n'est pas égoïste que de vouloir te sentir bien.

Plusieurs jeunes ont dit que ça les avait vraiment aidés de faire les choses suivantes :

- Rendre visite à un ami ou aller boire un café avec lui
- Prendre une marche à l'extérieur ou aller se promener dans la nature
- Prendre un bain
- Regarder un film ou aller au cinéma
- Jouer de la musique ou danser
- Écrire dans un journal
- Faire une activité physique (comme courir, taper dans un punching bag, etc.)
- Hurler ses émotions dans une couverture
- Faire une sieste ou des exercices de relaxation
- Parler à son chien ou à son chat (il peut se montrer attentif)
- Avoir un passe-temps (comme dessiner, la photographie)
- Faire du bénévolat
- Etc.

Les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental disent souvent qu'une des choses qui les aident le plus c'est de faire partie d'un groupe composé de jeunes dans la même situation. Il existe des ressources qui peuvent t'outiller et répondre à tes besoins (ex. : les associations-membres du Réseau Avant de Craquer - voir p. 51)

Prendre du temps pour toi permet à ton corps et à ton mental de mieux faire face aux défis que tu rencontres avec ton parent et dans la vie en général.

« Quand tu vas dans la nature par exemple, faire une randonnée. T'arrives à des points de vue, c'est tellement apaisant. Quand t'as un parent avec un trouble mental, c'est lourd, c'est fatigant, c'est redondant, tu t'inquiètes tout le temps pour eux. Quand t'arrives à des endroits comme ça, ça te permet de relaxer, de te reposer et de te dire, « OK... Y'a d'autres choses dans la vie », c'est plus grand que juste ta mère avec son problème. »

Joany, 24 ans



Communiquer avec ton parent : c'est important !

C'est une bonne chose d'essayer de parler avec ton parent à propos de ce qui se passe. Ça peut sembler difficile mais tu pourrais simplement débiter la conversation en parlant de tes inquiétudes, comme : « Papa, tu sembles vraiment fatigué ces derniers temps. Je suis inquiet. Qu'est-ce qui se passe ? ».

Essaie d'avoir une conversation quand les choses vont plutôt bien à la maison et quand personne n'est découragé ou en colère. Cela pourrait être une bonne stratégie de planifier cette conversation à l'avance afin que chacun se sente prêt à discuter sérieusement (ex. : « Papa, penses-tu qu'on pourrait se parler ce soir, après le souper ? »). Tu pourrais même montrer ce guide à ton parent comme point de départ.

Pour t'exprimer, utilise la technique du « Je », c'est-à-dire, exprime-toi en commençant par « Je me sens... » ou « Je suis (nomme l'émotion)... ». Par exemple, au lieu de dire à ton parent « Tu as vraiment besoin d'aller te faire soigner ! », tente plutôt de t'exprimer de la sorte : « Je suis très inquiet pour toi et je

pense que cela pourrait t'aider si tu parlais à quelqu'un de ce que tu vis. »

Souviens-toi que parler avec ton parent du trouble mental ne règlera pas toutes les difficultés en une conversation. Ça peut en prendre plusieurs : en commençant par aborder des choses plus petites puis en abordant des sujets de plus en plus importants au fur et à mesure des discussions. Tu pourrais avoir peur de fâcher ton parent en lui parlant de ces choses-là, mais il se sentira sans doute mieux quand il comprendra ce que tu vis.

Quand la communication peut être plus compliquée

Cela peut être plus difficile de communiquer avec ton parent quand ses symptômes sont trop sévères. Il peut être de mauvaise humeur ou tu peux avoir l'impression qu'il n'a pas envie de passer du temps avec toi. Il pourrait aussi te prendre comme confident et attendre de toi que tu le rassures et le réconfortes. Quand les personnes se sentent mal, il peut être vraiment difficile pour elles d'être avec

d'autres personnes dans un véritable échange. Dans ces moments-là, ton parent peut avoir de la difficulté à t'écouter ou à prendre en compte ton point de vue.

La vérité, c'est que ton parent n'a sans doute pas conscience ou bien ne réalise probablement pas la façon dont il agit avec toi ou avec les autres, ou n'a pas l'énergie pour penser à ça. Garde en tête que la personne qui vit avec un trouble mental ne se résume pas à ses symptômes : elle conserve ses qualités et compétences, mais il peut arriver que les symptômes prennent toute la place. Dans ces moments-là, c'est très important de :

- te rappeler que ce n'est pas ta faute et que tu n'es pas responsable du rétablissement de ton parent ! C'est plutôt le rôle des professionnels qualifiés d'accompagner les personnes atteintes d'un trouble mental dans leur rétablissement.
- mettre tes limites en te servant de tes émotions comme d'un baromètre. Lorsque tu sens que c'est trop lourd ou trop difficile d'échanger avec ton parent, n'hésite pas à lui dire que ce n'est pas le moment de discuter et centre-toi sur les moyens à ta disposition pour prendre soin de toi. Il sera toujours temps de reprendre vos échanges quand vous vous sentirez plus calmes ou moins tristes, par exemple.



Si tu as l'impression que tu n'arrives pas à faire face à ce qui se passe avec ton parent, parles-en avec quelqu'un de confiance (un membre de ta famille, à ton médecin, à un de tes professeurs, etc. - voir Ressources utiles et gratuites à la p. 51).

Fermeture



« Cette photo représente la relation avec ma mère par rapport à sa dépression. L'horloge représente le temps qui passe [...] La porte presque fermée indique une distance dans la relation, dans les conversations, rendant difficile d'apporter du soutien [...] Ma mère ne veut pas laisser paraître ses difficultés pour ne pas nous affecter. En même temps, je m'éloigne moi-même puisque je me sens impuissante et que cela me blesse. Les rayons de soleil et la porte entrouverte représente toutefois les occasions où elle s'est confiée à moi et j'ai pu l'écouter. »

VICTORIA, 24 ans



L'eau entre les doigts



« Cette photo représente mon parent qui me « coule entre les doigts ». Je veux l'aider mais je n'y arrive pas, car ma mère garde ses distances. C'est ainsi que je me sens avec mon parent : elle est très distante et je n'arrive pas à me rapprocher. J'ai l'impression de l'échapper comme de l'eau qui me coule entre les doigts. »

MC, 25 ans



Parler à des personnes de confiance, ça aide vraiment!

C'est très important de pouvoir échanger avec ton parent, si tu le peux, mais aussi de trouver quelqu'un de confiance à qui parler. Cela peut t'aider à te sentir moins seul et ça ne veut pas dire que tu trahis ton parent. Souviens-toi, c'est difficile pour les autres de comprendre ce que tu vis si tu ne leur dis pas!

Tu peux essayer de te confier à :

- Ton autre parent
- Ton frère ou ta sœur
- D'autres personnes de ta famille en qui tu as confiance (ex. : un oncle ou une tante)
- Un de tes professeurs ou enseignants
- Des amis

Tu peux aussi participer à des groupes d'entraide et de soutien. Tu pourras ainsi échanger avec d'autres jeunes qui sont dans la même situation que toi. Parfois, tu peux aussi avoir besoin d'en parler à un professionnel ou un intervenant qualifié (psychologue, travailleur social, psychoéducateur, éducateur spécialisé, médecin, etc.). Dans la plupart des écoles, collèges ou universités (ou même dans certains milieux de travail), il y a des intervenants disponibles pour une conversation en privé à propos de ce que les étudiants vivent et, mêmes des programmes ou services d'aide qui sont offerts aux étudiants/employés. N'hésite pas à t'informer des services offerts dans les endroits que tu fréquentes et à aller chercher de l'aide, même si tu n'es pas certain d'en avoir besoin. De nombreux jeunes attendent malheureusement d'être en situation d'urgence avant de le faire.

Tu trouveras p. 51 une liste de ressources disponibles dans ta région.

« Tu peux aller chercher de l'aide à l'extérieur. Y'a pas juste toi, pi des fois t'es pas la meilleure personne pour t'aider toi-même. Des fois faut que t'ailles à l'extérieur. »

Marianne, 21 ans

PARLER, C'EST SAIN!

Rappelle-toi que tu n'es pas en train de trahir ton parent quand tu parles de ce que tu ressens à d'autres personnes. C'est un besoin humain de base de partager ses émotions.

Voici certains indices qui peuvent t'indiquer que tu devrais te confier à un professionnel ou un intervenant :

- Tu ressens de la détresse
- Tu sens que le réconfort de tes proches ne te suffit pas
- Tu commences à avoir de la difficulté à accomplir tes activités de tous les jours (ex. : étudier, pratiquer tes loisirs, travailler)
- Tes proches voient que tu as besoin d'aide et te le disent

Les professionnels et les intervenants sont des personnes qui ont reçu une formation pour aider des personnes qui rencontrent différents types de difficultés. Ils peuvent travailler dans différents organismes (ex. : école / cégeps / universités, centres locaux de santé et de services sociaux-CLSC).

Les conversations que tu as avec les professionnels ou les intervenants sont confidentielles. Ils sont là pour écouter comment tu vis les choses, sans porter de jugement. Ils pourront te poser des questions qui t'aideront à trouver des solutions aux défis que tu rencontres et te suggérer des choses qui pourraient t'aider.



Écoute professionnelle disponible en tout temps et gratuitement

Voici deux ressources destinées aux jeunes de 20 ans et moins que tu peux utiliser à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit si tu ressens le besoin de parler avec un intervenant. Les conversations sont confidentielles et gratuites, même depuis un cellulaire (texto et clavardage en ligne possibles). Tu seras aidé par un intervenant qualifié qui sait comment soutenir les jeunes qui rencontrent les mêmes défis que toi. Les services sont disponibles en français et en anglais.

TÉL-JEUNES

- Téléphone: 1 800 263-2266
- Texto: 514 600-1002
- Clavardage en ligne: teljeunes.com/ / Tel-jeunes

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

- Téléphone: 1 800 668-6868
- Texto: texte TEXTO au 686868
- Recherche en ligne: « Trouve une ressource autour de moi » partout au Canada (jeunessejecoute.ca/)
- Application de clavardage iOS ou Android « Toujours à l'écoute » ou en ligne au jeunessejecoute.ca

Pour les jeunes de 20 ans et plus, Info-Social 8-1-1 représente une ressource utile pour recevoir une écoute professionnelle.

Ça peut être difficile de savoir comment débiter une conversation ou demander de l'aide, surtout quand tu te sens submergé ou si tu n'as pas l'habitude de partager tes émotions ou tes pensées.

Voici quelques exemples de phrases qui pourraient t'aider pour débiter la conversation:

- Si tu parles à quelqu'un qui ne connaît pas la situation de ton parent:

« Mon père a un trouble mental et je trouve certaines choses vraiment difficiles. Je me demandais si on pouvait parler de ça parce que je sens que j'aurais besoin d'aide. »

- Si tu parles à quelqu'un qui vous connaît, toi et ta famille, tu peux commencer en décrivant ce qui arrive ou bien ce qui a changé dans ta vie familiale (par exemple)

« Je suis inquiète à propos de ma mère. Quand je rentre de l'université, elle est toujours en train de dormir. Elle ne se rend même pas compte que je suis là et je l'entends souvent pleurer. Je ne sais pas quoi faire. »

Les moyens qui peuvent t'aider à maintenir une bonne santé mentale

Il existe de nombreux moyens qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale malgré les défis de la vie. Sache qu'il n'est pas nécessaire de mettre tous ces moyens en place pour avoir une bonne santé mentale. Certains conviennent mieux que d'autres en fonction de ta situation et il importe de te respecter.

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Utilise l'outil suivant pour identifier les moyens que tu mets déjà en place et ceux que tu pourrais adopter pour t'aider à te sentir bien et en équilibre dans les différents aspects de la vie, malgré l'adversité.

Je le fais déjà Je souhaite l'explorer Je ne suis pas intéressé ou non applicable

J'ADOpte DE BONNES HABITUDES DE VIE			
Je prends le temps de bien manger.	☐	☐	☐
Je me couche à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.	☐	☐	☐
Je fais régulièrement du sport ou de l'activité physique.	☐	☐	☐
Je surveille ou réduis ma consommation de stimulants (ex. : café, thé, boisson gazeuse ou énergisant, chocolat).	☐	☐	☐
Je diminue ou cesse complètement la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.	☐	☐	☐
Autre moyen : _____	☐	☐	☐

J'ENTRETIENS MON RÉSEAU SOCIAL			
J'ai des relations positives avec des membres de ma famille, mes amis, mon entourage ou mes collègues de travail.	☐	☐	☐
Je fais régulièrement des activités de loisirs ou des sorties plaisantes avec d'autres personnes.	☐	☐	☐
Je reçois de l'aide des membres de mon entourage, lorsque j'en ai besoin et le demande.	☐	☐	☐
Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes et qui ont trouvé des moyens pour s'aider.	☐	☐	☐
Autre moyen : _____	☐	☐	☐

Je le fais déjà Je souhaite l'explorer Je ne suis pas intéressé ou non applicable

JE PRENDS SOIN DE MOI			
Je dirige mon attention sur le moment présent.	☐	☐	☐
J'utilise des trucs pour m'aider à me calmer lorsque je vis une situation plus stressante (ex. : prendre de grandes respirations, méditer, lire un livre, écouter de la musique, faire du sport).	☐	☐	☐
J'accueille les pensées plus négatives et je les laisse passer en me disant que ce ne sont que des pensées.	☐	☐	☐
Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois.	☐	☐	☐
Je tiens une liste ou un agenda pour organiser mes tâches.	☐	☐	☐
Je consulte un organisme d'aide ou un intervenant/professionnel en santé mentale, au besoin.	☐	☐	☐
J'apprends à reconnaître les signes qui m'indiquent que je dois prendre davantage soin de moi (ex. : irritabilité, fatigue).	☐	☐	☐
J'emploie des mots d'encouragement, des images ou des phrases inspirantes pour me concentrer sur le positif.	☐	☐	☐
Je prends le temps de me féliciter ou de me récompenser pour mes réussites, les petites comme les grandes.	☐	☐	☐
Je tente de garder espoir dans les moments plus difficiles.	☐	☐	☐
J'évite de trop me comparer aux autres.	☐	☐	☐
J'exprime ce que je pense et ce que je ressens (ex. : en utilisant le « Je »).	☐	☐	☐
Je mets mes limites auprès de mon parent.	☐	☐	☐
Je communique mes besoins à mon parent.	☐	☐	☐
Je m'affirme pour m'exprimer quand quelque chose ne me convient pas.	☐	☐	☐
Autre moyen : _____	☐	☐	☐

JE M'ENGAGE			
Je trouve des projets qui ont du sens pour moi.	☐	☐	☐
Je me fixe des objectifs réalistes.	☐	☐	☐
Je participe à des activités qui mettent mes forces en valeur.	☐	☐	☐
Je fais du bénévolat.	☐	☐	☐
Je fréquente des endroits publics de mon quartier (ex. : bibliothèque, café).	☐	☐	☐
Autre moyen : _____	☐	☐	☐

IDENTIFIE TON CERCLE DE SOUTIEN

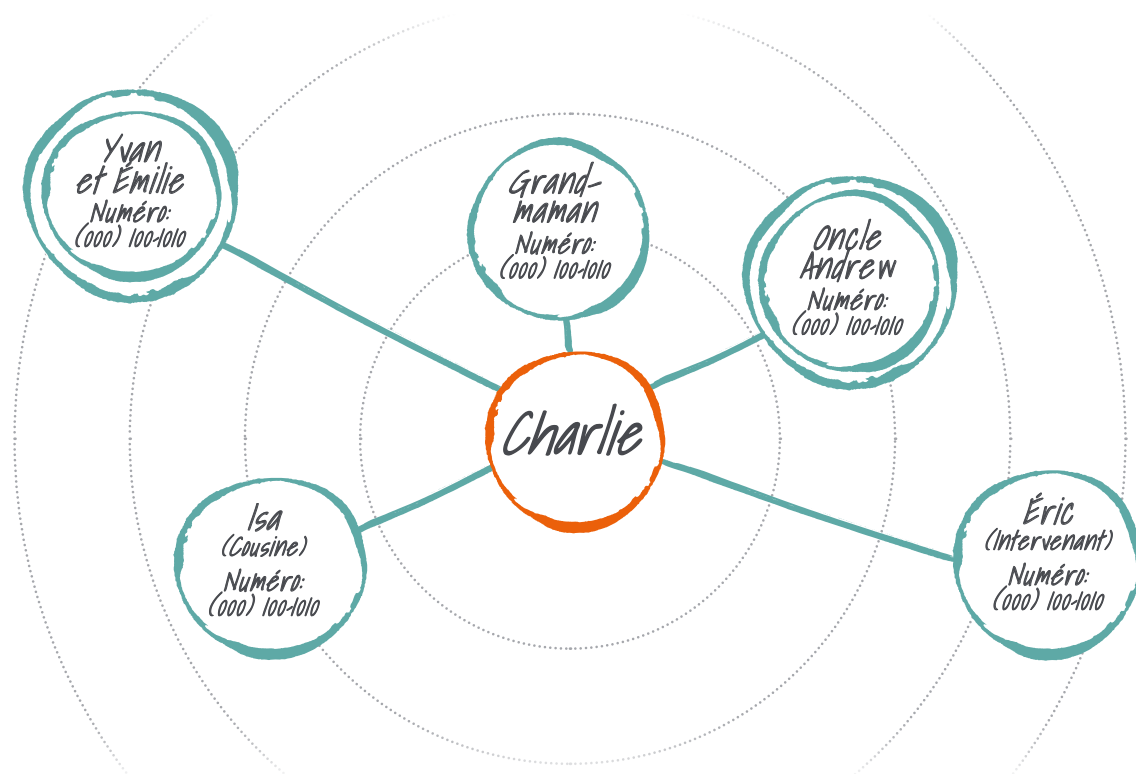
Dans cette section, tu es invité à faire l'inventaire des personnes de ton entourage à qui tu peux te référer dans diverses situations : pour te confier, te conseiller, te rassurer, te changer les idées et partager des moments de détente, t'aider à réaliser tes activités quotidiennes (ex. : te reconduire à un endroit, t'aider dans les tâches ménagères, faire des courses) ou pour tout autre soutien (ex. : aide financière au besoin). Ça peut être des membres de ta famille, des amis, des professeurs, des médecins, des intervenants sociaux ou d'autres personnes que tu connais ou avec lesquelles tu es en contact.

→ **Inscris ton nom au centre du diagramme vierge** proposé à la page suivante et le nom des personnes sur qui tu peux compter dans les autres cercles avec leur numéro de téléphone ou leur adresse courriel.

→ **Celles qui sont plus proches de toi devraient être placées près du cercle central** et celles qui le sont moins devraient être placées plus loin.

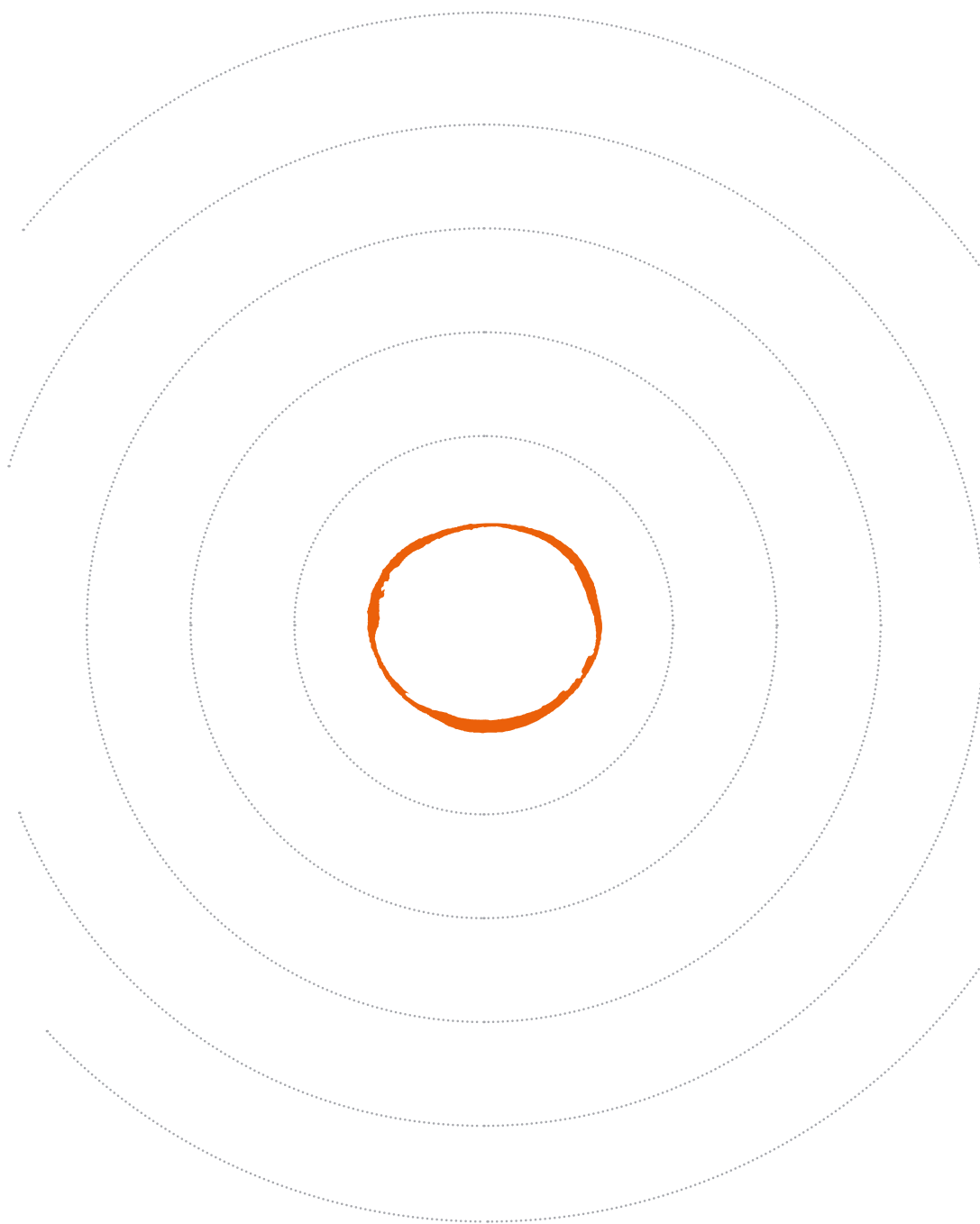
→ **Tu peux identifier avec un double cercle les personnes sur qui tu peux plus particulièrement compter en cas d'urgence** (ex. : pour garder tes frères et sœurs ou tes enfants dans le cas où tu devrais conduire d'urgence ton parent à l'hôpital).

→ **Nous te suggérons de prévenir ces personnes que tu pourrais être amené à appeler en cas d'urgence.**
Le fait d'en parler à l'avance avec elles, durant un moment calme plutôt qu'en situation d'urgence, peut te rassurer sur leur disponibilité en cas de besoin et t'aider à leur demander du soutien si cela s'avère nécessaire.



TON DIAGRAMME

À toi de jouer maintenant ! Et n'hésite pas à recopier les numéros de téléphone des personnes que tu auras identifiées et à placer ce papier dans ton sac ou ton portefeuille (au cas où tu aurais besoin de les appeler). Tu peux aussi prendre ce diagramme en photo afin de la garder dans ton téléphone.



QUELQUES CONSEILS POUR CONCLURE

Souviens-toi... tu n'es pas seul ! Il y a plusieurs jeunes qui ont aussi un parent atteint d'un trouble mental. Les jeunes qui ont participé à la réalisation de ce guide ont tenu à souligner ce qui les avait aidés et ce qu'ils aimeraient le plus te partager. Voici ce qu'ils ont dit :

« Prendre soin de toi peut vraiment aider ton parent. C'est sûrement une des meilleures choses que tu peux faire. »

« N'hésite pas à demander de l'aide. Je sais que tu y arrives tout seul, mais des fois, un peu d'aide ça fait du bien ! »

« Souviens-toi que ce n'est pas la faute de ton parent, ni la tienne. Ses comportements sont liés à son trouble mental. »

« Un bon cercle d'amis me semble essentiel pour ne pas toujours penser à ce qui ne va pas dans ta vie, et explorer tous les autres éléments merveilleux que tu peux vivre. »

« Fais attention à ce que tu peux voir sur Internet. Beaucoup d'informations sont fausses. Il y a des sites qui sont basés sur des données fiables. Tu trouveras quelques exemples de liens utiles à la dernière page de ce guide. »

« Souviens-toi de prendre du temps pour toi ! Ça peut vraiment aider. »

« Essaie d'être toujours bienveillant avec toi-même, comme tu le serais avec ton meilleur ami ! »

« J'aurais vraiment aimé savoir que ce n'était pas de ma faute parce que j'ai souvent pensé que ça l'était. La bonne nouvelle c'est qu'avec le temps et un traitement efficace, les personnes peuvent vraiment aller mieux. Mais ça peut prendre du temps... Pour traverser ça, tu peux t'entourer de bons amis et de personnes à qui parler. »

« Comprendre à quoi tu es confronté est un excellent commencement pour le surmonter »

« Ça peut être vraiment stressant parfois... mais ça peut aussi te donner une force et des qualités que les autres n'ont pas, comme plus de maturité par exemple. »

« J'ai souvent trouvé que ma situation familiale était lourde à porter, mais je ne voulais pas que cela représente un frein à mon développement ou que cela m'empêche d'accomplir tout ce que je désirais. J'ai donc essayé de trouver les outils et les ressources pour atteindre mes objectifs. »

« De mieux comprendre les problèmes de mon parent, en ayant de l'information, ça m'a aidée à mieux gérer ses changements d'humeur. »

« J'aurais aimé savoir plus tôt qu'il y avait d'autres jeunes comme moi. Maintenant que je sais qu'il y en a d'autres, je ne me sens plus seul et je sais que je peux passer au travers, comme d'autres le font »

RESSOURCES UTILES ET GRATUITES

Certaines des ressources présentées ici offrent des services d'intervention et d'autres de l'information sur des thèmes entourant la santé mentale. La majorité s'adresse à des personnes de tout âge, sauf indication contraire (par exemple, certaines sont destinées à des adolescents et jeunes adultes spécifiquement). Pour davantage de ressources, rends-toi sur le : <https://lapproche.uqo.ca/ressources/>



Sites web utiles

→ avantdecraquer.com

Actif depuis 1985, le Réseau Avant de Craquer regroupe 41 associations réparties dans la majorité des régions du Québec et qui ont comme mission d'offrir un soutien aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale en offrant gratuitement une gamme de services diversifiés : rencontres individuelles, activités d'information et de formation, groupes d'entraide et mesures de répit-dépannage.

Le Réseau Avant de Craquer est le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux membres de l'entourage, incluant des jeunes comme toi qui ont un parent atteint d'un trouble mental. Chaque année, les associations offrent du soutien à plus de 20 000 membres de l'entourage. Certaines associations proposent des activités destinées spécifiquement aux jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental.

Une plateforme web a par ailleurs été développée pour rejoindre les jeunes 18-25 ans qui ont un proche (un parent, un ami, un frère ou une sœur) atteint d'un trouble mental. Rends-toi sur le site du Réseau ou sur la plateforme destinée spécifiquement aux jeunes (aidersansfiltre.com) pour obtenir des informations ou compose le 1-855-CRAQUER (272-7837) pour rejoindre une association de ta région.

→ quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale

Ce site du Gouvernement du Québec offre des conseils et de l'information relativement à la santé mentale. Tu pourras notamment y trouver une liste de ressources de soins et de services disponibles en ligne ainsi qu'un guide pratique sur les droits en santé mentale destiné aux membres de l'entourage d'une personne ayant des problèmes de santé mentale.

→ [teljeunes.com/Tel-jeunes – Tél-Jeunes](https://teljeunes.com/Tel-jeunes-Tel-Jeunes)

Tu trouveras sur ce site des articles et des témoignages sur différents sujets (amour, sexualité, amis, famille, drogues, école, etc.) et la possibilité de clavarder avec un intervenant psychosocial gratuitement et de façon confidentielle.

→ iamstillyourchild.com

Tu pourras y trouver un documentaire sur les réalités de jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental mais aussi des témoignages et des ressources qui pourraient t'être utiles.

→ qualaxia.org/dossier/intervenir-aupres-des-proches

Dans ce dossier scientifique du Réseau Qualaxia, tu pourras consulter des outils et des publications sur différents thèmes en lien avec les besoins et les réalités des proches de personnes ayant un problème de santé mentale.

→ ranq.qc.ca

Le RANQ (regroupement des aidants naturels du Québec) est un regroupement d'associations, de groupes et d'organismes locaux et régionaux qui offre du soutien aux proches aidants. Leur site web contient des articles, des outils et des publications en lien avec les besoins, les droits et la réalité des proches aidants.

→ lapproche.uqo.ca

Le site du Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) recense les projets menés par l'équipe avec et auprès de jeunes et de familles comptant un parent atteint d'un trouble mental. Tu pourras y trouver des articles sur la question ainsi que des ressources et des outils utiles pour ces jeunes et ces familles.



Lignes téléphoniques

(accessibles en tout temps)

→ **Service d'urgence**

Compose le **9-1-1** pour toute urgence

→ **Info-Santé 811**

Compose le **8-1-1** pour un service de consultation téléphonique qui te permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent

→ **Info-Social 811**

Compose le **8-1-1** pour recevoir un service de consultation téléphonique qui te permet de joindre rapidement un professionnel en cas de problème psychosocial

→ **Tél-Jeunes**

Compose le **1-800-263-2266** ou texte au **514-600-1002** pour recevoir un service de consultation sur n'importe quel sujet avec un intervenant psychosocial

→ **Jeunesse, j'écoute**

Compose le **1-800-668-6868** ou texte TEXTO au 686868 pour recevoir un service de consultation sur n'importe quel sujet avec un intervenant psychosocial. Application de clavardage iOS ou Android aussi disponible : « Toujours à l'écoute »

→ **Prévention du suicide**

1-866-APPELLE (277-3553) pour recevoir un service de soutien en matière de prévention du suicide

Le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) est voué à la recherche fondamentale et appliquée à propos des enjeux familiaux associés aux troubles mentaux et se penche, plus particulièrement, sur la situation des jeunes de 0 à 25 ans qui ont un parent atteint d'un trouble mental.

Les membres du laboratoire adoptent trois principales approches :

- **Une approche participative**, en faisant de la recherche AVEC les jeunes plutôt que SUR les jeunes et en reconnaissant leur expertise, complémentaire à celle des professionnels, étudiants et chercheurs impliqués dans les projets.
- **Une approche en partenariat**, en visant à rassembler les chercheurs au Québec, au Canada et à l'international, les professionnels et les experts du champ de la santé mentale de différents secteurs.
- **Une approche développementale** en s'appuyant sur des modèles théoriques qui invitent à reconnaître la diversité des facteurs et la complexité des mécanismes impliqués dans l'adaptation psychosociale.

Pour en savoir plus : lapproche.uqo.ca
Contact : lapp@uqo.ca

