

Parce que tu comptes toi aussi,

**GARDE
LE CAP**



JOANY ET MARIE

En raison des turbulences

occasionnées par le trouble de santé mentale vécu par leur mère, leur enfance a été mouvementée. Très jeunes, elles ont compris que les autres familles étaient différentes des siennes. Pour l'une, frustration, colère, culpabilité, remise en question et incompréhension étaient au rendez-vous. Pour l'autre, ce n'est pas l'enfance qu'elle aurait voulu avoir, mais elle ne voudrait pas revenir en arrière, car c'est grâce à son passé qu'elle est devenue la personne qu'elle est aujourd'hui. Toutes les deux étaient réfractaires à la demande d'aide et elles ont préféré se débrouiller seules. Convaincues d'être assez fortes pour s'organiser toute seules, elles ont compris plus tard qu'on ne peut pas tout faire seul.

Si j'ai besoin de parler à quelqu'un, qui peut m'aider?

Comment développer mes mécanismes d'adaptation et ma résilience?

On me dit que je risque d'éprouver des problèmes importants dans ma vie d'adulte. Est-ce vrai?

avantdecraquer.com/gardelecap

Nous sommes là
pour t'aider à
Garder le CAP

Une initiative du RESEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837



219-1990, rue Cyrille-Duquet
Québec | Québec | G1N 4K8
Ligne administrative :
418 687-0474 | 1 800 323-0474
info@avantdecraquer.com
Ligne de référence :
1 855 CRAQUER (272-7837)

Entre 12 % et 37 %, des jeunes vivraient avec un parent atteint d'un trouble mental (Van Loon et al, 2015). Dans une grande proportion, ces enfants sont souvent invisibles et silencieux. Ils tardent à aller chercher de l'aide en raison de la stigmatisation associée aux troubles mentaux et de la méconnaissance des ressources qui peuvent les aider. Ils sont aux premières loges pour soutenir leurs parents qui vivent avec un trouble mental. Ceux-ci vivent de l'inquiétude, de l'impuissance, de la culpabilité et de la honte. Cela affecte leur estime de soi, leur vie sociale, leur réussite scolaire et leurs projets d'avenir. Ceux-ci sont plus à risque de vivre des échecs et de développer eux-mêmes une maladie mentale (Plan d'action en santé mentale 2015-2020, Gouvernement du Québec, 2015).

On me dit que je risque d'éprouver des problèmes importants dans ma vie d'adulte. Est-ce vrai?

Selon la littérature, il appert que si tu as un parent atteint d'une maladie mentale, tu as plus de chance de développer des difficultés psychosociales pour de multiples raisons telles qu'un environnement plus chaotique à la maison, une cohésion familiale plus faible ou des discords conjugaux plus fréquentes. Cela peut aussi t'amener à développer des difficultés d'adaptation, tels des problèmes de comportements, des habiletés sociales déficientes, etc. À l'âge adulte, tu pourrais éprouver des difficultés relationnelles et émotionnelles voire des difficultés à entretenir des relations tant amoureuses qu'amicales. **Par contre, il y a un MAIS... Cela est possible uniquement si tu n'arrives pas développer des mécanismes d'adaptation face à la situation.** Sache que beaucoup de jeunes sont très résilients. C'est-à-dire qu'ils développent leur capacité à rebondir au stress d'une manière proactive plutôt que passive. Ils n'ont pas de difficultés anormales, voire que certains s'en tirent plutôt bien. Tu peux développer ta résilience et ainsi, éviter des problèmes significatifs, voire même utiliser cette épreuve de façon constructive.

Comment développer mes mécanismes d'adaptation et ma résilience?

La résilience ou l'art de rebondir à tout âge consiste, selon Boris Cyrulnik, à transformer une émotion négative en une expression positive. Ultimement, c'est renaître d'une souffrance passée ou récente pour en faire une force vive. Cela peut se traduire par le désir de reprendre le contrôle sur sa propre vie, développer des stratégies visant à reconnaître ses forces et trouver ses moyens pour préserver son équilibre tout en accompagnant son parent. Pour y parvenir, rappelle-toi qu'il est normal d'éprouver toutes sortes d'émotions qui peuvent nous faire vivre une grande fatigue mentale et physique. C'est pourquoi il est important de prendre soin de toi. Contrairement à ce que certains peuvent dire, te choisir, faire de toi ta priorité n'est pas un geste égoïste. En effet, ta santé physique et mentale sont importantes et tu ne dois pas les négliger. Rappelle-toi que tu es une personne importante pour ton proche et qu'il ne faut pas sous-estimer tes compétences, car ton savoir et ton vécu sont uniques. Enfin, il ne faut jamais oublier qu'accompagner ton parent fait référence au soutien que tu peux lui offrir en respect de tes limites et non pas une prise en charge de sa vie. Il ne faut surtout pas mettre ta vie sur pause, ni oublier tes rêves pour soutenir ton parent. Cela pourrait contribuer à créer des tensions inutiles et ultimement, faire naître des remords ou des regrets. Rien de très bon lorsqu'on veut établir une relation saine avec son parent.

Si j'ai besoin de parler à quelqu'un, qui peut m'aider?

Au-delà de ton réseau immédiat, plusieurs ressources peuvent t'aider. Il existe des services d'aide en santé mentale dans tous les milieux scolaires. Plusieurs lieux de travail offrent aussi des programmes d'aide. Le 811 est une excellente référence pour découvrir les options qui s'offrent à toi. Par contre, si tu recherches une ressource spécialisée pour les jeunes qui accompagnent un parent, un frère, une sœur, un conjoint, un ami, etc., vivant avec un trouble mental, visite

Avantdecraquer.com/gardelecap ou compose le 1 855 272-7837. Tu vas découvrir un vaste réseau de soutien spécialisé disponible partout au Québec. C'est gratuit et confidentiel.