



COMMENT
VAS-TU?

Santé et maladies psychiques au sein de la famille

Conseils aux parents et aux personnes de référence



En parler, c'est important. Pourquoi?

La santé psychique est un sujet qui concerne les familles pour différentes raisons. D'une part, les bases d'un développement psychique harmonieux se construisent durant l'enfance. D'autre part, la famille dans son ensemble est touchée quand l'un de ses membres tombe malade.

Sur le plan psychique, que veut dire être en bonne santé ou être malade?

2

La limite entre la santé et la maladie psychique est difficile à déterminer. Nous nous situons tous quelque part entre les pôles «en bonne santé» et «malade». Parfois, nous nous sentons mieux, d'autres fois nous allons moins bien. Une souffrance de longue durée, de même que des sentiments et comportements qui pèsent de plus en plus sur notre psychisme et le moral de nos proches, peut indiquer une maladie psychique.

Maladies psychiques: fréquentes, multiples, soignables.

Les maladies psychiques peuvent frapper n'importe quelle famille. Un individu sur deux en souffre au moins une fois dans sa vie. Au même titre que pour les affections physiques, il existe un grand nombre de pathologies psychiques dont les manifestations et les effets sont différents sur chaque individu. On peut traiter une grande partie des troubles psychiques – et le plus tôt est le mieux.

Informations pour les professionnels:

La présente brochure s'adresse aux membres de la famille et aux personnes de référence dans l'entourage. Sur le site www.comment-vas-tu.ch → *Trouver de l'aide et en donner* → *Aider les autres*, figurent des informations et des liens destinés aux professionnels de la prévention, du dépistage et de l'intervention précoce auprès des enfants, adolescents et des familles.

Rien à voir avec de mauvais parents!

Lorsque les enfants ont des problèmes psychiques, les parents aussi sont sous pression. Souvent, ils doutent d'eux-mêmes, sont tristes, désespérés ou en colère et se demandent s'ils ont fait quelque chose de faux. Il se peut que les mères et pères souffrant eux-mêmes d'une maladie psychique développent un sentiment de culpabilité et craignent de ne pas être à la hauteur de ce que l'on attend d'eux en tant que parents. Les causes d'une maladie psychique sont complexes et bon nombre d'entre elles demeurent aujourd'hui encore inexplicables. Mais une chose est sûre: de nombreux facteurs jouent un rôle quand un individu tombe malade. La question de la culpabilité n'est en l'occurrence d'aucun secours.

3

En parler, c'est aider.

Certains parents souhaitent ménager leur enfant et évitent de lui parler de problèmes psychiques. En agissant ainsi, ils ne lui rendent pas service. L'enfant sent quand quelque chose ne va pas, chez lui, chez sa mère, son père ou ses frères et sœurs. Les enfants ne peuvent pas gérer seuls ce problème. Ils ont besoin que des adultes leur parlent de la maladie et les aident à trouver une issue. www.comment-vas-tu.ch → *Conseils pour l'entrevue* → *En parler. Conseils à l'entourage*

Un diagnostic, pourquoi?

Le diagnostic est important pour trouver le traitement approprié, qui soit remboursé par l'assurance-maladie. Il sert parfois aussi à ce que des mesures d'accompagnement soient prises dans le cadre scolaire.

Un diagnostic – dépression, psychose, trouble de l'attention ou de l'apprentissage – est souvent vécu comme un soulagement. Enfin, il existe une explication aux propres difficultés ou au comportement singulier d'un enfant. On peut ainsi s'informer et échanger des expériences avec des personnes connaissant les mêmes difficultés.

Mais il arrive aussi que, sur la base d'un diagnostic, les personnes concernées soient trop vite «étiquetées» et marginalisées. C'est pourquoi il faut toujours communiquer un diagnostic avec soin et précaution.

Ce qui rend les familles plus fortes.

Maladies psychiques – penser à tous les membres de la famille.

Les problèmes psychiques se rencontrent dans les «meilleures» familles. Qu'un enfant, la mère ou le père tombe malade, c'est la famille entière qui est touchée. La maladie d'un de ses membres représente un grand défi pour tous, souvent aussi une tâche très lourde. Il est donc essentiel que le traitement tienne compte de la situation de l'ensemble de la famille et que tous soient soutenus: pères, mères, personnes de référence et – surtout – les enfants.

Trouver les moyens de gérer la situation.

Même si ce n'est pas forcément toujours le cas, on peut souvent guérir complètement de troubles psychiques. Il n'en reste pas moins vrai que les personnes concernées et leur famille doivent apprendre à venir à bout des défis posés par la maladie en cherchant de l'aide auprès de professionnels, parents, amis, voisins et autres personnes en qui elles ont confiance. L'objectif est de trouver comment aménager le quotidien de sorte que la famille dans son ensemble – mère, père, enfants – aille mieux.

Préserver de bonnes relations sociales.

Des relations stables, fiables et bienveillantes au sein de et à l'extérieur de la famille constituent un facteur de protection important pour les enfants et les adultes. Il est capital d'établir des contacts sociaux et d'entretenir des relations de confiance en dehors du cercle familial.

- 4 Les familles qui ont un bon réseau et sont habituées à parler à des tiers de leurs difficultés et de leurs problèmes sont, en cas de crise aussi, mieux entourées et aidées.

Parler, un premier pas vers le mieux.

Parler de maladies psychiques – ou simplement de problèmes, de peurs et d'incertitudes – constitue un premier pas pour alléger une situation pesante. Cependant, les problèmes psychiques dont souffrent les enfants et les adultes se résolvent rarement d'eux-mêmes, d'où la nécessité de faire appel aux grands-parents, parrains et marraines, tantes, voisins, amis, entraîneurs sportifs, travailleurs sociaux auprès de jeunes, collègues de travail ou enseignantes. Ils peuvent tous contribuer à rétablir l'équilibre quand la maladie d'un individu met à rude épreuve l'ensemble de la famille.

Conseils destinés à l'entourage:

Aborder le problème: si vous avez le sentiment que quelque chose ne tourne pas rond, vous devriez en discuter. Les enfants et adultes concernés se gênent parfois d'en parler et de chercher de l'aide. Une initiative venant de l'extérieur peut débloquer une situation pesante.

Poser des questions au lieu de donner des conseils: la résolution du problème reste toujours l'affaire de la famille elle-même. Les conseils les mieux intentionnés ne servent souvent presque à rien. Chaque famille s'organise différemment et ce qui est bon pour l'une ne l'est pas forcément pour l'autre. Par contre, les questions qui témoignent d'un véritable intérêt font du bien. En engageant la conversation, cherchez à comprendre ce que votre interlocuteur vit et ressent.

Rester en contact: beaucoup de personnes se replient sur elles-mêmes lorsqu'elles ne vont pas bien. Respectez le fait que quelqu'un n'ait pas envie de vous voir. Mais persévérez afin de maintenir à tout prix le contact.

Vous trouvez d'autres conseils pour parler de problèmes psychiques sous www.comment-vas-tu.ch → *Conseils pour l'entrevue* → *En parler. Conseils à l'entourage*

5



COMMENT VAS-TU?

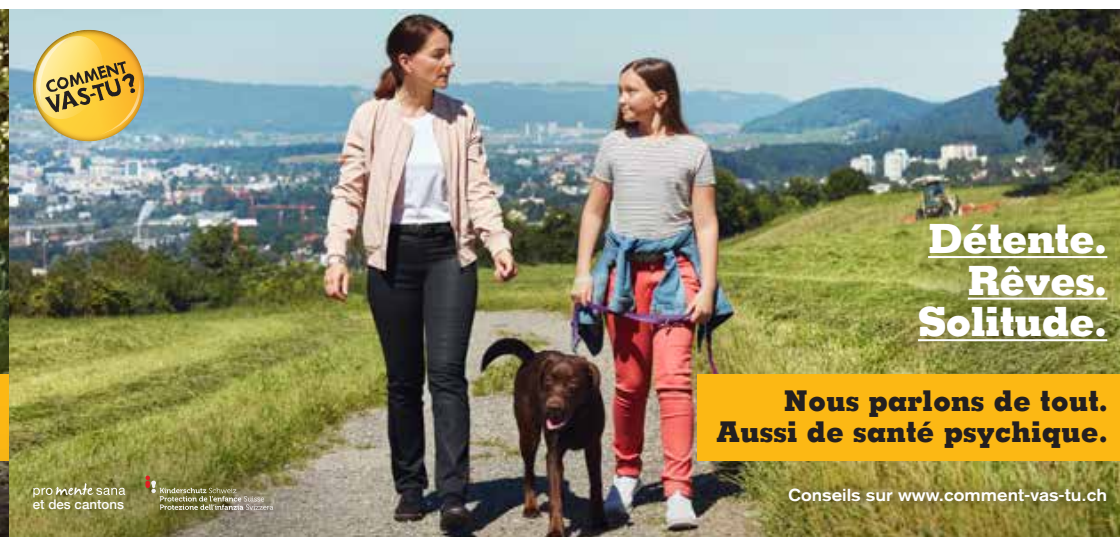
**Dinosaures.
Instruction.
Peur.**

**Nous parlons de tout.
Aussi de santé psychique.**

promethe sana
et des cantons

Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Conseils sur www.comment-vas-tu.ch



COMMENT VAS-TU?

**Détente.
Rêves.
Solitude.**

**Nous parlons de tout.
Aussi de santé psychique.**

promethe sana
et des cantons

Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Conseils sur www.comment-vas-tu.ch

Santé psychique chez les enfants et les adolescents.

Les enfants ont des droits.

Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits pour grandir en bonne santé. Mais ils doivent pouvoir compter sur leurs parents ou sur des personnes de confiance. Ils ont droit à une éducation sans violence, à être aimés, acceptés et aidés comme ils sont, avec leurs forces et faiblesses.

La résistance psychique est variable.

Certains enfants sont enrhumés presque tout l'hiver, d'autres jamais. Enfants et adolescents sont physiquement plus ou moins robustes. Il en va de même en matière de santé psychique. Certains enfants réagissent de manière très sensible aux moindres changements. D'autres ne sont pas ébranlés, même en cas de situations difficiles. Ces différences sont normales et il faut les accepter. On peut cependant aussi renforcer la capacité de résistance psychique des enfants.

Ce qui fait du bien aux enfants.

Les premières années de vie ont une énorme importance pour le développement psychique harmonieux de l'enfant. C'est à ce moment-là que se forge la confiance en soi et dans son prochain. Les personnes jouissant d'une bonne confiance en elles sont moins stressées et plus satisfaites de leur vie. De plus, elles sont moins fréquemment touchées par les maladies psychiques.

Comment promouvoir le développement sain des bambins, enfants et jeunes:

- *Sécurité et fiabilité:* un enfant a besoin qu'au moins une personne de référence lui donne de manière inconditionnelle amour, attention et sécurité. Pour un développement harmonieux, la protection et la sollicitude sont décisives.
- *Reconnaissance et intérêt:* chaque enfant est unique. Mettez l'accent sur ce qu'un enfant est capable de bien faire, et non pas sur ses faiblesses. Ne le comparez pas aux autres et laissez-lui du temps pour qu'il se développe. Intéressez-vous à ce qui le passionne. C'est ainsi que l'enfant acquiert confiance en lui.
- *Faire et avoir confiance:* faites confiance à un enfant – en tenant compte de son âge de manière appropriée. Réjouissez-vous de tout ce qu'il arrive déjà à faire lui-même et encouragez-le s'il veut essayer autre chose de manière autonome. C'est ainsi qu'il accroît sa confiance dans ses propres capacités.

- *Régularité au quotidien:* les règles et les rituels constituent des points de repère pour les enfants, ce qui leur permet de mieux comprendre le monde et de mieux prévoir les réactions de leur entourage. Ils peuvent ainsi faire confiance à leurs semblables et au monde.
- *Sentiments à prendre au sérieux:* il est important de savoir écouter ses sentiments et de leur donner une juste place. Ils servent de boussole, nous aident à prendre des distances avant que tout déborde, à nous défendre quand nos propres limites sont dépassées et à nous consacrer aux choses qui nous font plaisir. Prenez au sérieux les sentiments de votre enfant même si vous n'arrivez pas toujours à les comprendre. L'enfant a aussi le droit d'éprouver des sentiments négatifs sans que les adultes cherchent immédiatement à les minimiser et à égayer l'enfant. Parlez avec l'enfant de ses sentiments et cherchez ensemble des solutions pour gérer les sentiments négatifs.
- *Jeu et découverte:* l'enfant en bonne santé a un besoin vital de jouer, un besoin aussi élémentaire que la faim et la soif. Veillez à ce que les enfants, même scolarisés, aient suffisamment de temps libre pour jouer! Des objets et jouets ordinaires, qui peuvent être utilisés de différentes manières, sont plus précieux que beaucoup de jouets coûteux. Laissez l'enfant donner libre cours à sa curiosité, dans la nature aussi. Laissez-lui du temps pour faire ses expériences et trouver ses propres solutions. Vous encouragez ainsi sa créativité et sa joie d'apprendre. Important: l'excès de sollicitations et le bruit, une atmosphère agitée et l'accumulation de jouets paralysent le jeu. Les jouets où l'enfant doit presser sur un bouton ne stimulent pas l'imagination et favorisent modérément le développement. Il faudrait que l'enfant n'utilise les appareils avec écran (TV, ordinateur, smartphone, consoles de jeu, etc.) qu'après l'âge de 3 ans et seulement sous la conduite et le suivi d'un adulte.

Conseils de lecture et cours:

- Brochure «Le lien fait la force» de www.formation-des-parents.ch → *Matériel et campagnes*
- Pro Juventute, Les Messages aux parents, 1 à 6 ans, soutien aux parents dans l'éducation au quotidien: www.projuventute.ch → *Programmes* → *Messages aux parents*
- Cours pour les parents: www.formation-des-parents.ch → *Pour les Parents* → *Agenda des ateliers, cours, café-parents, etc.*

Et la santé psychique des parents?

Sur le site www.comment-vas-tu.ch, vous trouvez sous la rubrique *Santé psychique* → *Prendre soin de sa santé psychique* 10 conseils vous permettant de prendre soin de votre santé psychique.

Troubles psychiques chez les enfants.

Souffrances des enfants sur une longue période.

Tous les enfants sont parfois anxieux, déconcentrés, en colère, sans entrain ou tristes. De tels sentiments et états font partie de la vie des enfants. Cela ne veut pas forcément dire qu'il s'agit d'une maladie psychique. En revanche, si un enfant souffre pendant plusieurs semaines, voire des mois et qu'il est perturbé, il est alors parfaitement compréhensible que les parents se fassent du souci et jugent la situation préoccupante. Les frères et sœurs en sont aussi souvent affectés. Un professionnel peut clarifier si l'enfant ou toute la famille a besoin d'aide. La pédiatre, la pédagogue scolaire ou quelqu'un du domaine de la psychologie ou de la psychiatrie scolaire, de l'enfance ou de l'adolescence sont notamment des professionnels compétents.

Evaluation de la situation et possibilités de traitement des enfants.

En collaboration avec les parents et l'enfant, il s'agit d'évaluer soigneusement si l'enfant souffre d'un trouble qui devrait être traité. Les offres vont de mesures de soutien scolaire en cas de problèmes d'apprentissage ou de comportement, au recours à des séances de logopédie ou de psychomotricité jusqu'aux traitements psychothérapeutiques. Parfois, le traitement est de brève durée, parfois les enfants ont besoin d'aide sur une plus longue période. Selon les problèmes, toute la famille est associée au traitement, ou alors seul l'enfant est impliqué, ou un groupe d'enfants connaissant des difficultés semblables. Les parents ont le droit de savoir quelle thérapie est judicieuse, pourquoi, et ce qu'ils peuvent en espérer.

Ne perdez pas de vue ce qui est positif!

Même si votre enfant vous cause du souci et que la situation est pesante, sachez que personne ne parle volontiers tous les jours de ses faiblesses. Cherchez à mettre l'accent aussi souvent que possible sur le côté positif des choses. Entrez-vous quelque chose qui fait plaisir à votre enfant. Observez ce que votre enfant fait bien et volontiers. Cela lui donne force et courage, et à vous aussi.

Etre mère ou père et souffrir d'une maladie psychique.

Ce qui aide les parents psychologiquement malades et leurs enfants.

Même si, dans la vie quotidienne, les parents atteignent de temps en temps leurs limites, la pression sociale pour être des parents «parfaits» est énorme. De peur d'être mis en cause en tant que mère ou père, de nombreux parents souffrant d'une maladie psychique ne cherchent pas d'aide thérapeutique. Pourtant, en le faisant, ils agissent non seulement pour leur propre bien mais aussi pour celui de leurs enfants, car une thérapie permet de discuter de la situation des enfants et de la famille. Comment les parents peuvent-ils, en dépit de la maladie, remplir aussi bien que possible leurs tâches éducatives? Quelles possibilités de soutien supplémentaire existent pour la famille? Une fois ces points clarifiés, la situation peut aussi s'améliorer pour les enfants.

Les enfants en souffrent aussi.

Les enfants captent tout et remarquent en règle générale rapidement que quelque chose ne va pas. Ils ne peuvent pas toujours comprendre ce qui se passe et parfois ne savent même pas que cela pourrait être différent. Ils souffrent souvent cruellement de la situation même s'ils ne le manifestent pas toujours. Certains enfants deviennent «difficiles», d'autres essaient de tout faire parfaitement pour ne pas créer de problèmes supplémentaires.

Ce qui préoccupe les enfants de parents psychologiquement malades.

Les enfants se posent des questions telles que: «Pourquoi maman pleure? Pourquoi papa est toujours trop fatigué pour jouer? Pourquoi maman dort autant? Pourquoi papa raconte des choses si bizarres? Comment dois-je me comporter vis-à-vis de maman? Est-ce que j'ose être de bonne humeur ou faut-il que je sois triste moi aussi? Qu'est-ce que je fais si plus rien ne va à la maison? Est-ce que papa est tombé malade à cause de moi? Est-ce que cela va encore empirer? Une thérapie, ça veut dire quoi? Est-ce que ma maman ou mon papa va guérir? Est-ce que je vais aussi devenir malade, ou d'autres membres de la famille? Est-ce que je peux parler de cela avec quelqu'un d'autre?»

Renseignements supplémentaires sous www.comment-vas-tu.ch → Trouver de l'aide et en donner → Aider les autres → Enfants de parents souffrant de maladies psychiques



Conseils pratiques pour les parents souffrant de maladies psychiques:

- *Expliquez ce qui se passe:* les enfants remarquent quand quelque chose ne va pas. Si on ne leur dit pas ce qui se passe, ils se sentent coupables du changement de climat familial et en souffrent. Vous pouvez aborder le sujet à l'aide de livres d'images.
- *Prenez votre enfant au sérieux:* écoutez-le et répondez à ses questions.
- *Restez en contact avec lui:* demandez régulièrement à votre enfant comment il va, quels sont ses soucis et ses peurs, ce qui lui donne de la force. Parlez aussi de vous, où vous en êtes, comment vous allez. Cela renforce la relation et la confiance qui règnent entre vous et votre enfant.
- *Maintenez les habitudes familiales à l'enfant:* les rituels, comme par exemple la lecture d'une histoire avant d'aller au lit, ou des activités régulières telles qu'aller au cours de judo le mercredi après-midi équilibrent et sécurisent les enfants.
- *Favorisez les échanges:* votre enfant a besoin de personnes avec lesquelles il peut parler de sa situation. Les enfants plus âgés en particulier souhaitent avoir des échanges avec d'autres enfants dans la même situation.
- *Informez votre entourage:* si les personnes en contact avec la famille sont informées de la situation, elles peuvent réagir de manière plus appropriée et mieux soutenir l'enfant s'il se comporte autrement que d'habitude.
- *Cherchez de l'aide et soulagez votre enfant:* durant les périodes où vous n'avez plus assez de force pour vous occuper des enfants, il est important de disposer d'un réseau d'aide – non seulement pour gérer le quotidien mais aussi les loisirs. Les enfants ont parfois besoin de se sentir totalement insouciants. Qui pourrait prendre la relève pour une excursion, une séance de cinéma, pour pratiquer un hobby, pour conduire un enfant à son entraînement sportif ou pour l'aider à faire ses devoirs?
- *N'oubliez pas l'essentiel:* sourire à son enfant, le prendre dans ses bras lui donne de la confiance et de l'espoir.

10

Lecture recommandée de brochures et de pages de sites Internet ayant pour but de soutenir les enfants de parents souffrant de maladies psychiques:

- Les livres d'images aident les enfants à parler de maladies psychiques. Conseils sous: www.comment-vas-tu.ch → *Trouver de l'aide et en donner* → *S'aider soi-même* → *En famille*
- Pro Juventute propose des brochures sur le sujet aux parents, enfants et jeunes: shop.projuventute.ch → *Enfants & Adultes* → *Troubles psychiques*
- Il existe dans différentes régions de Suisse des projets d'accompagnement des enfants et des jeunes dont un des parents souffre d'une maladie psychique. Sous www.vask.ch figure une vue d'ensemble des associations régionales des proches des personnes souffrant de maladies psychiques (VASK Suisse).
- L'association Le Biceps à Genève est un lieu d'information et de soutien pour les enfants, adolescents et jeunes adultes confrontés à la souffrance psychique d'un parent: www.lebiceps.ch

11



COMMENT VAS-TU?

Lolette. Jardin. Vide.

Nous parlons de tout. Aussi de santé psychique.

pro mente sana et des cantons | Kinderschutz Schweiz | Protection de l'enfance Suisse | Protezione dell'infanzia Svizzera

Conseils sur www.comment-vas-tu.ch

Informations complémentaires sur www.comment-vas-tu.ch

Pour obtenir des informations complémentaires, d'autres adresses et tous les renseignements sur la campagne «Comment vas-tu?», voir le site www.comment-vas-tu.ch → *Trouver de l'aide et en donner*. Cette brochure existe aussi en allemand: www.wie-gehts-dir.ch

Offres de conseils:

Conseils par téléphone: 24h/24, assistance et conseils – anonymes si cela est souhaité

- Tél. 0848 35 45 55, numéro d'urgence pour les parents et autres personnes en contact avec la famille (tarif réseau fixe)
- Tél. 058 261 61 61, Pro Juventute, conseils aux parents: pour les parents et autres personnes en contact avec la famille (gratuit)
- Tél. 143, La Main Tendue: ligne d'aide aux adultes (gratuit)
- Tél. 147, Pro Juventute: conseils aux enfants et aux jeunes (gratuit)
- Tél. 0848 800 858, conseils par téléphone de Pro Mente Sana: pour les questions en lien avec les maladies psychiques (tarif normal)

Conseils en ligne et par SMS

- Pro Juventute, conseils par e-mail aux parents: www.conseils-aux-parents.projuventute.ch
- Conseils en ligne du numéro d'urgence: www.elternnotruf.ch
- Aide par mail de La Main Tendue: www.143.ch
- Conseils en ligne de Pro Juventute pour les enfants et les jeunes: www.147.ch
- Conseils en ligne de Pro Mente Sana: www.promentesana.ch

12

Commander ou télécharger cette brochure:

Par le biais du site www.comment-vas-tu.ch → *La campagne* → *Brochures*, vous pouvez commander ou télécharger d'autres exemplaires de cette brochure, une brochure générale sur le thème «Santé et maladies psychiques» et deux brochures différentes traitant de la «Santé psychique au travail». Les personnes et organisations responsables de la campagne (voir ci-dessous) peuvent en commander un certain nombre gratuitement.

Des commandes sont aussi possibles auprès de la CORAASP: tél. 027 323 00 03 ou info@coraasp.ch. Prix: Fr. 2.– par brochure (plus frais d'envoi).

Responsables de la campagne:

pro mente sana



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Protection de l'enfance
Suisse



Fédération
Suisse des Psychologues



KANTON AARGAU
DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES



cch
Conférence cantonale bernoise
des handicapés



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



FÖRDERUNG MEDIZINISCHER FACHBEREICHE



institut kinderseelische schweiz



KANTON
LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement

gesundheit schwyz

Gesundheitsförderung
und Prävention

SSPP, Société Suisse de
Psychiatrie et Psychothérapie

Thurgau
Amt für Gesundheit

Verein Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

CORAASP, Coordination Romande des
Associations d'Action pour la Santé Psychique