

Ce que les enfants veulent savoir

... lorsqu'un de leurs parents est en dépression

Les enfants posent beaucoup de questions lorsqu'un membre de leur famille ne va pas bien. S'il s'agit de dépression, le problème devient souvent un secret ; personne n'en parle. Lorsque les enfants ne trouvent pas de réponse à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes.

Quand parents et enfants abordent le sujet de la dépression, la conversation est différente selon l'âge des enfants et leur capacité de gérer l'information. Personne ne connaît vos enfants mieux que vous.

Que vous soyez bien portant ou déprimé, grand-père ou grand-mère de l'enfant ou autre adulte proche, ces renseignements vous permettront de mieux vous préparer à faire le premier pas. Si vous avez déjà abordé le sujet de la dépression avec vos enfants, vous trouverez ici des détails supplémentaires pour alimenter la conversation, ainsi que la liste des questions que posent souvent les enfants au sujet de la dépression de leur père ou de leur mère et des suggestions sur la façon d'y répondre.

Questions que posent les enfants

Qu'est-ce que la dépression? Comment la dépression fonctionne-t-elle?

- La dépression est un trouble qui influence la façon dont une personne se sent, pense et agit.
- Lorsque les gens sont déprimés, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude. Notre cerveau guide notre pensée, notre état d'âme et nos actions. Par conséquent, lorsque les gens sont déprimés, leur mode de pensée, leur état d'âme et leurs actions ne sont pas les mêmes que lorsqu'ils vont bien.
- La dépression n'est pas une faiblesse.
- La dépression est un trouble assez courant, même si les gens n'en parlent pas toujours.
- La dépression rend beaucoup de gens impatientes, plus irritables et plus enclins à la colère que d'habitude.
- Ces réactions de la mère ou du père peuvent être très éprouvantes pour les enfants.
- Les personnes déprimées peuvent se fatiguer plus facilement et passer beaucoup de temps au lit.
- Elles ont parfois de la difficulté à se concentrer.
- Elles peuvent se faire plus de souci que d'habitude.
- Parfois elles voient la vie en noir ou elles ont peu confiance en elles-mêmes.

- La dépression peut toucher les gens de nombreuses façons. (Ce serait l'occasion pour le père ou la mère de discuter de ses symptômes avec l'enfant.)
- Lorsque la dépression régresse, la personne recommence lentement à se comporter plus.

Qu'est-ce qui cause la dépression? Comment commence-t-elle?

- La dépression est un trouble, au même titre que le diabète ou l'hypertension.
- Les causes possibles de la dépression sont nombreuses et ne sont pas toujours connues. La cause de la dépression peut varier d'une personne à une autre. Les symptômes se manifestent parfois de façon soudaine et pour aucune raison apparente, parfois à la suite d'une crise dans la vie d'une personne ou d'un événement stressant ou d'une maladie.
- On ne sait pas très bien pourquoi certaines personnes deviennent déprimées plus facilement que d'autres.
- L'enfant n'est pas la cause de la dépression de son père ou de sa mère.

La dépression finira-t-elle par s'en aller?

- Heureusement, la dépression est facile à traiter.
- S'ils sont traités, les adultes déprimés vont mieux dans 75 à 85 p. 100 des cas.
- Parfois la dépression peut reprendre et peut être traitée de nouveau.

Qu'est-ce qui peut aider Maman ou Papa à aller mieux?

- De nombreuses options de traitement sont disponibles, y compris les médicaments et la psychothérapie.
- Les médicaments contribuent à améliorer l'action des substances chimiques présentes dans le cerveau, ce qui peut aider la personne déprimée à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement plus normal.
- La psychothérapie permet aux personnes déprimées de parler à un thérapeute de l'expérience qu'elles vivent. Cette thérapie les aide à apprendre de nouvelles façons de surmonter leurs difficultés et à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement plus positif.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que Maman ou Papa aille mieux?

- Le soutien de la famille est vraiment important pour les personnes déprimées, mais c'est aux adultes (p. ex., médecins et thérapeutes) de traiter la dépression, et non pas aux enfants.
- Même s'il t'est impossible d'arrêter la dépression de ta mère ou de ton père, tu peux parfois l'aider en comprenant qu'il s'agit d'un problème qui finira par se résoudre.

Est-ce que ça m'arrivera aussi? Est-ce que, moi aussi, je vais faire une dépression?

- Jamais personne ne pourra avoir la certitude d'être à l'abri de la dépression.
- Il est normal de s'inquiéter de cette possibilité. Comme les autres maladies (p. ex., l'arthrite et le diabète), un cas de dépression dans ta famille pourrait t'exposer davantage à cette maladie, mais tu pourrais tout aussi bien être épargné. On ne sait pas vraiment.
- Il est plus important de te concentrer sur ce que tu peux faire pour t'aider à surmonter le stress et à mener une vie équilibrée.

Que puis-je faire pour empêcher que je devienne déprimé?

- L'une des choses les plus importantes que les enfants puissent faire pour se protéger de la dépression est de parler ouvertement de leurs sentiments. Il leur est bon de parler à leurs parents ou à d'autres adultes de leur entourage de ce qu'ils traversent.
- En s'ouvrant à leurs parents et à d'autres adultes qui s'intéressent à eux, les enfants peuvent obtenir l'aide dont ils ont besoin pour se sentir mieux et résoudre les problèmes de la vie.
- Certains enfants dont la mère ou le père est déprimé ne disent pas toujours qu'ils sont en colère, tristes, désorientés ou qu'ils ont peur. Ils pensent que leurs parents ou les autres adultes ne veulent peut-être pas entendre parler de ces sentiments. Mais ce n'est vraiment pas le cas !
- La participation à des sports, à des loisirs et à d'autres activités avec des adultes et des enfants bien portants est essentielle car elle t'aidera à t'amuser et à être bien dans ta peau.

Les parents peuvent-ils transmettre à d'autres leur dépression? Est-ce comme un rhume? Est-ce qu'on peut attraper une dépression?

- Non. La dépression n'est pas comme un rhume. Il n'y a pas de microbe. Elle n'est pas contagieuse. Ce n'est pas possible de l'attraper. Tu peux passer du temps avec quelqu'un qui est déprimé sans jamais craindre d'attraper sa dépression.

Questions concernant l'automutilation

Ces questions portent sur les principaux sujets qui intéressent les enfants. Cela dit, les enfants peuvent poser toutes sortes de questions sur des situations familiales. Une fois la conversation entamée, il est difficile de savoir exactement ce que les enfants pourraient demander. Dans la plupart des cas, les parents arrivent à gérer les questions indirectes (p. ex., « Pourquoi Maman est-elle à l'hôpital? Quand Papa va-t-il rentrer à la maison? »).

La question du suicide est plus difficile.

Beaucoup de personnes déprimées n'ont pas de pensées suicidaires. C'est pourquoi nous n'incluons pas ce sujet dans un format « questions et réponses ». Si des questions surviennent au sujet du suicide ou de l'automutilation d'un père ou d'une mère, voici des suggestions sur la façon de communiquer avec l'enfant.

Lorsque les enfants apprennent que quelqu'un est malade, ils se demandent naturellement si cette personne peut mourir. Il est arrivé à des enfants de demander si la dépression pouvait tuer. Bien que le suicide soit un risque qui accompagne la dépression, ce n'est que l'un des nombreux symptômes possibles. Les enfants doivent comprendre que la dépression n'empêche pas le corps de fonctionner, comme pourrait le faire une crise cardiaque, et donc que la dépression ne tue pas. Mais il arrive que des gens déprimés se sentent si mal qu'ils disent « Je veux mourir », par exemple. Entendre ce genre de chose peut être terrifiant pour un enfant. Et il arrive effectivement que certaines personnes déprimées essaient de se faire du mal ou de se suicider lorsqu'elles pensent et se sentent ainsi.

Si vous discutez de ce sujet avec des enfants, il est important de les rassurer en leur disant que :

- leur père ou leur mère n'a jamais voulu se faire de mal ou s'enlever la vie (ne le dites que si c'est vrai);
- si leur père ou leur mère se sentait mal au point de vouloir mourir, un médecin, un thérapeute ou un autre adulte les aiderait à ne plus se sentir ainsi.