

Ce que les enfants veulent savoir

...lorsque l'un de leurs parents vit avec le trouble bipolaire

Les enfants posent beaucoup de questions lorsqu'un membre de leur famille est malade. Lorsque les enfants ne trouvent pas réponse à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes ! Lorsque le trouble bipolaire frappe un membre de la famille, il devient souvent un sujet tabou dont personne ne parle. Tous les enfants ont besoin d'explications et de soutien adaptés à leur âge pour mieux comprendre ce qu'est le trouble bipolaire. Quant parents et enfants abordent le sujet du trouble bipolaire, 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 le parent bien portant ou atteint du trouble bipolaire, le grand-père, la grand-mère de l'enfant ou un autre adulte de son entourage, ce dépliant vous permettra de mieux vous préparer à faire le premier pas. Si vous avez déjà abordé le sujet du trouble bipolaire avec vos enfants, ce dépliant vous donnera des renseignements supplémentaires pour alimenter la conversation. Il contient les questions que posent souvent les enfants au sujet du trouble bipolaire 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 le trouble bipolaire ? Comment fonctionne-t-il ?

- Le trouble bipolaire est une maladie qui influence chez une personne sa façon de ressentir, de penser et d'agir. C'est une maladie qui affecte le cerveau.
- Lorsque les gens ont un trouble bipolaire, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude. Le cerveau guide la pensée, les états d'âme et les actions. Par conséquent, lorsque les gens ont un trouble bipolaire, leur mode de pensée, leurs états d'âme et leurs actions ne sont pas les mêmes que lorsqu'ils vont bien.
- Le trouble bipolaire a presque toujours deux phases différentes, la phase dépressive (les « bas ») et la phase maniaque (les « hauts »). Pendant la phase dépressive, la personne est triste et souvent renfermée sur elle-même. Pendant la phase maniaque, elle est soit beaucoup trop heureuse, soit beaucoup trop en colère. Elle a beaucoup plus d'énergie et d'entrain que de coutume. Entre ces épisodes, la personne redevient elle-même.
- Le trouble bipolaire n'est pas une faiblesse.
- Le trouble bipolaire peut varier d'une personne à une autre. Il peut se manifester très légèrement chez certaines personnes alors que d'autres peuvent en souffrir beaucoup.

Pourquoi Papa agit-il ainsi ? Comment se sent-on avec le trouble bipolaire ? Qu'est-ce qui se passe dans la tête de Maman quand elle n'est pas la même ?

- Une personne ayant un trouble bipolaire ne se comporte pas comme elle en a l'habitude.
- Le trouble bipolaire cause des sautes d'humeur. Les humeurs sont cycliques.
- Un parent a dit à ce sujet : « C'était très difficile pour moi, car lorsque j'étais en phase maniaque, j'avais l'impression que tout m'était possible. Je ne me nourrissais pas bien ; je dormais mal et je dépensais mon argent avec excès. Les phases dépressives me faisaient perdre tous mes moyens.
- Je ne pouvais plus sortir du lit ; je me négligeais et je perdais tout intérêt pour mon travail, mes loisirs et mes amis. Cette phase dépressive est la plus difficile à vivre. C'est dur de commencer une nouvelle journée. »

Que signifie « phase dépressive » (les « bas ») ? À quoi ressemble-t-elle ?

- Quand une personne est en phase dépressive, elle peut être triste et beaucoup pleurer. Elle peut également se montrer très impatiente et irritable, et se mettre plus en colère que de coutume.
- Lorsque l'un des parents traverse une phase dépressive, il n'aura peut-être pas envie de participer aux jeux et aux conversations de la famille, ou de sortir en voiture avec elle.
- Il peut se fatiguer plus facilement et passer plus de temps au lit.
- Il peut avoir de la difficulté à se concentrer ou à penser.
- Il peut également être plus souvent préoccupé que d'habitude.
- Son mode de pensée peut paraître étrange.
- Il peut avoir une mauvaise attitude vis-à-vis de la vie ou une piètre opinion de sa personne.

Que veut dire « phase maniaque » (les « hauts ») ? À quoi ressemble-t-elle ?

- Une personne en phase maniaque peut donner l'impression d'être en super forme. Elle se sent toute puissante et capable de faire n'importe quoi. Un parent a comparé cet état à un état de constante excitation à propos de tout.
- Cette personne peut dépenser plus d'argent que d'habitude, se vêtir et se comporter différemment et tenir des propos inhabituels.
- Au cours de cette phase, la personne peut aussi ressentir de l'impatience et plus de colère.
- Elle peut parler très vite, prendre des décisions hâtives et paraître distraite.
- Elle peut ne pas avoir autant sommeil et peut rester éveillée plus longtemps.

Comment le trouble bipolaire peut-il m'affecter ? Quel effet aura-t-il sur ma famille ?

- Le trouble bipolaire peut affecter la personne qui en est atteinte, ainsi que les membres de sa famille, de nombreuses façons. (Ce serait une bonne occasion pour le parent touché par la maladie de discuter de ses symptômes avec son enfant.)
- Il peut être très difficile de vivre avec une personne atteinte du trouble bipolaire. Lorsqu'elle est en phase dépressive ou maniaque, elle peut dire ou faire des choses qui peuvent faire peur à l'enfant, l'attrister, le désorienter ou le fâcher. Elle peut sembler ne penser qu'à elle et ne pas se préoccuper de ses enfants ni de leurs émotions.
- Le trouble bipolaire pouvant être une source de honte, les personnes touchées ne sont pas toujours prêtes à en parler.
- Il est important de se rappeler qu'une personne atteinte du trouble bipolaire se comportera normalement entre ses phases dépressives et maniaques. Au fur et à mesure que s'estompera la phase dépressive ou maniaque, cette personne redeviendra elle-même.

Qu'est-ce qui cause le trouble bipolaire ? Comment commence-t-il ?

- Le trouble bipolaire est causé par un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau. Par contre, nous ne savons pas vraiment ce qui cause ce déséquilibre. Chez certaines personnes, les symptômes apparaissent soudainement, sans raison précise. Chez d'autres, ils semblent apparaître à la suite d'une crise personnelle, de stress ou d'une maladie.
- Le trouble bipolaire peut également être héréditaire, c'est-à-dire se transmettre par les gènes.
- Cependant, la maladie n'est habituellement pas transmise aux enfants. Un enfant sur dix environ, dont le père ou la mère est atteint du trouble bipolaire, développera également la maladie. Neuf enfants sur dix ne seront pas touchés.
- Nous ne savons pas vraiment pourquoi, mais certaines personnes sont plus vulnérables à cette maladie que d'autres.
- Un enfant n'est pas la cause du trouble bipolaire chez son père ou sa mère.

Le trouble bipolaire finira-t-il par s'en aller ?

- Cette maladie ne se guérit pas encore, mais la bonne nouvelle est qu'elle peut être traitée. La plupart des personnes atteintes du trouble bipolaire vivent très bien grâce à un traitement continu. La plupart du temps, elles réussissent à maîtriser les symptômes de la maladie et peuvent mener une vie normale.
- Presque toutes les personnes qui suivent un traitement se portent mieux et certaines se rétablissent même complètement. Il est vrai que les symptômes de la maladie peuvent réapparaître, mais les médicaments arrivent souvent à prévenir cette réapparition.
- Si les symptômes réapparaissent, ils peuvent être traités de nouveau.

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

- Il existe de nombreux traitements, dont les médicaments et les psychothérapies.
- Les médicaments aident le cerveau à fonctionner normalement. Ils peuvent aider les personnes atteintes du trouble bipolaire à penser, à se comporter et à se sentir comme elles en avaient l'habitude, à redevenir elles-mêmes.
- Les psychothérapies permettent aux personnes ayant le trouble bipolaire de parler à un thérapeute de ce qu'elles vivent. La thérapie peut leur enseigner de nouvelles façons de composer plus positivement avec leurs pensées, leurs sentiments et leur comportement. Il arrive que le thérapeute parle aux enfants et aux autres membres de la famille, ce qui peut aussi aider la personne atteinte du trouble bipolaire à se rétablir.
- Il existe également d'autres types de traitement. Si un enfant a des questions sur le type d'aide que reçoit son père ou sa mère, il peut les poser à un médecin, à une infirmière ou à un conseiller.

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

- Le soutien familial est très important pour les personnes atteintes de trouble bipolaire. Mais c'est aux adultes (tels que les médecins et les thérapeutes), et non aux enfants, que revient la responsabilité de venir en aide au père ou à la mère atteint du trouble.
- Même si personne ne peut guérir du trouble bipolaire, il peut être réconfortant pour un parent qui en est atteint de savoir que ses enfants comprennent sa situation et savent qu'il peut aller mieux.

Est-ce que ça m'arrivera aussi ? Est-ce que, moi aussi, je vais avoir le trouble bipolaire ?

- Jamais personne ne pourra avoir la certitude d'être à l'abri du trouble bipolaire.
- Il est normal de s'inquiéter de cette possibilité. Comme les autres maladies (tels l'arthrite et le diabète), un cas de trouble bipolaire dans ta famille pourrait te rendre plus vulnérable à cette maladie, mais la chance de NE PAS développer cette maladie est beaucoup plus grande que le risque d'en être atteint.
- Il est beaucoup plus important de te concentrer sur ce que tu peux faire pour t'aider à surmonter le stress et à mener une vie équilibrée.
- Si tu as peur d'avoir un jour le trouble bipolaire, essaie de parler de tes émotions à un adulte à qui tu fais confiance.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour prévenir le trouble bipolaire ?

- L'une des choses les plus importantes que les enfants puissent faire pour rester en bonne santé et heureux, c'est de parler de leurs émotions. Il est bon pour les enfants de faire savoir à leurs parents et aux autres adultes de leur entourage ce qu'ils vivent.
- En s'ouvrant à leurs parents, à leurs enseignants ou à d'autres adultes de leur entourage, les enfants peuvent obtenir l'aide dont ils ont besoin pour se sentir mieux et résoudre leurs problèmes.
- Certains enfants dont la mère ou le père a le trouble bipolaire ne disent pas toujours qu'ils éprouvent de la colère ou se sentent tristes, apeurés ou désorientés. Ils pensent qu'ils ne feront qu'ajouter aux inquiétudes de leurs parents, ou que les autres ne s'intéressent pas à leurs émotions. 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 d'autres enfants bien portants est essentielle car elle aide l'enfant à se distraire et à se sentir bien dans sa peau.
- Si l'enfant craint de vivre également des phases dépressives et maniaques, il peut en parler à un adulte (parent, enseignant ou médecin de famille).

Les parents peuvent-ils transmettre leur trouble bipolaire à leur entourage ? Est-ce comme un rhume ? Peut-on attraper le trouble bipolaire ?

- Non. Le trouble bipolaire n'est pas comme un rhume ; ce n'est pas un microbe. Il n'est pas contagieux.
- Il est impossible de l'attraper. Un enfant peut donc côtoyer une personne atteinte de trouble bipolaire sans jamais avoir à s'inquiéter de l'attraper.

Que dois-je faire si j'ai peur ? Que puis-je faire lorsque je m'inquiète vraiment au sujet de mon père ou de ma mère qui est atteint du trouble bipolaire ?

- Il est parfois rassurant pour les enfants de dresser un plan d'action avec leurs parents en prévision des sautes d'humeurs que peut avoir la personne atteinte de trouble bipolaire. Cela les aide à décider des mesures à prendre lorsqu'ils ont peur.
- Un plan d'action peut comprendre :
 - la liste des « signes » indiquant à l'enfant que son père ou sa mère va bien ;
 - la liste des « signes » indiquant à l'enfant que son père ou sa mère ne va pas bien ;
 - le nom et le numéro de téléphone d'un adulte que l'enfant peut appeler ;
 - une liste de questions et de préoccupations.
- Si l'enfant est inquiet et n'a personne à qui parler, il peut appeler la ligne Jeunesse j'écoute, au 1 800 668-6868, pour parler à un adulte qui pourra l'aider.

- Si l'enfant a besoin de la présence urgente de quelqu'un, car il a peur que son père ou sa mère se blesse ou blesse quelqu'un, il peut appeler la ligne d'urgence 911.
- Il arrive qu'une personne ayant le trouble bipolaire doive être hospitalisée pour se rétablir. Si cela se produit, il faut s'assurer que l'enfant a toutes les réponses à ses questions. S'il comprend ce qui se passe, il sera moins inquiet et se sentira mieux face à la situation.

Questions concernant les blessures volontaires

Les questions précédentes portent sur les principaux sujets qui intéressent les enfants. Cela dit, les enfants peuvent poser un grand nombre de questions différentes portant sur des situations familiales. Une fois la conversation amorcée, 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 est-ce qu'elle rentre à la maison ? »). La question du suicide est plus difficile.

Beaucoup de personnes ayant le trouble bipolaire n'ont pas de pensées suicidaires. C'est pourquoi nous n'incluons pas ce sujet dans la formule « 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. Des enfants ont demandé si le trouble bipolaire pouvait tuer. Bien que le suicide soit un risque qui accompagne le trouble bipolaire, ce n'est que l'un des nombreux symptômes possibles. Les enfants doivent comprendre que le trouble bipolaire n'empêche pas le corps de fonctionner, comme une crise cardiaque pourrait le faire, et que non, le trouble bipolaire ne tue pas. Mais il arrive effectivement que certaines personnes en proie au trouble bipolaire se sentent si mal qu'elles disent, par exemple, « je veux mourir ». Entendre ce genre de chose peut être effrayant pour un enfant. Et, de temps à autre, il arrive effectivement que certaines personnes aux prises avec le trouble bipolaire tentent de se faire du mal ou de s'enlever la vie, lorsqu'elles sont dans cet état d'esprit. Si elles se sentent ainsi, elles doivent consulter un médecin ou un thérapeute qui peut leur venir en aide.

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 l'aiderait à se sentir mieux et en sécurité.