

# Ce que les enfants veulent savoir

... lorsqu'un de leur parent a vécu une psychose

**Les enfants posent beaucoup de questions** lorsqu'un membre de leur famille est malade. Si les enfants n'obtiennent pas de réponses à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes.

Lorsqu'un membre de la famille a vécu une psychose, ce problème peut facilement devenir un sujet tabou. Tous les enfants ont besoin d'explications et de soutien adaptés à leur âge pour mieux comprendre ce problème.

La première conversation que les parents ont avec leur enfant au sujet de la psychose ne se déroule pas de la même façon pour tout le monde. La façon dont vous aborderez la question dépendra de l'âge de l'enfant et de sa capacité de traiter l'information – c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Le présent dépliant vous aidera à vous préparer à discuter avec votre enfant des problèmes causés par une psychose.

## Questions que posent les enfants

### Qu'est-ce que la psychose ?

- La psychose est une perte de contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas est atteinte de psychose. Lorsque cela se produit, on parle d'«épisode psychotique».
- Le cerveau contient de nombreuses substances chimiques qui nous aident à réfléchir, à ressentir et à agir. Quand une personne est atteinte de psychose, son cerveau fonctionne différemment à cause d'un déséquilibre des substances chimiques. Ce déséquilibre se manifeste également lorsque le corps est atteint d'autres maladies comme le diabète ou l'hypertension artérielle.
- Les symptômes de la psychose peuvent apparaître dans un certain nombre de maladies comme la schizophrénie, le trouble schizoaffectif, le trouble bipolaire, la dépression majeure ou le syndrome de stress posttraumatique. Les symptômes de la psychose peuvent aussi être déclenchés par un autre problème médical.
- Voici certains des symptômes les plus courants :
  - Troubles de la perception (la façon dont une personne comprend les choses). La personne peut se sentir ou paraître désorientée. Elle peut entendre des voix ou voir des choses qui en réalité n'existent pas, ou que les autres personnes ne peuvent ni entendre ni voir. On appelle cela des « hallucinations ». Les personnes atteintes de psychose peuvent être dans l'incapacité d'entendre ce que quelqu'un d'autre leur dit ou leur demande.

- Pensées et croyances étranges. On appelle cela des « délires ». Les personnes atteintes de psychose peuvent, par exemple, croire que quelqu'un les suit ou leur veut du mal – c'est ce qu'on appelle le « délire paranoïde ».
- Discours confus ou angoissant. La personne peut parfois dire des choses qui font peur ou inventer des histoires effrayantes. Elle peut dire des choses qui n'ont apparemment aucun sens.
- Difficultés à exprimer ses sentiments. La personne peut avoir du mal à parler de ses sentiments ou à les montrer à ses enfants (par exemple à les embrasser ou à leur dire « Je t'aime »). Elle peut même dire des choses méchantes. Les enfants peuvent se sentir angoissés ou peïnés.

Une personne atteinte de psychose ne présente pas nécessairement tous ces symptômes.

### **Quand et comment commence une psychose ?**

- L'enfant n'est pas responsable de la psychose de ses parents.
- On ignore la raison pour laquelle certaines personnes sont plus facilement atteintes de psychose que d'autres. Les scientifiques effectuent des recherches pour comprendre la cause.
- Il existe de nombreuses causes possibles à la psychose, parfois inconnues. La cause peut varier d'une personne à l'autre.
- La psychose peut se développer brusquement ou progressivement.
- Les symptômes semblent, parfois, apparaître après une crise de la vie, un stress ou une autre maladie.
- Chez d'autres personnes, l'usage de certaines drogues illégales peut déclencher des symptômes psychotiques.

### **La psychose de maman ou de papa sera-t-elle guérie un jour ?**

- Oui. Il est possible aujourd'hui de traiter la psychose.
- Lorsqu'une personne reçoit un traitement, ses pensées, ses sensations et son comportement bizarres s'estompent progressivement. Cela se produit plus ou moins rapidement selon l'individu.
- Les symptômes psychotiques peuvent parfois persister ou revenir, mais on peut à nouveau les traiter.
- Certaines personnes ne connaissent parfois qu'un épisode psychotique dans toute leur vie (par exemple chez quelqu'un qui a une dépression majeure). D'autres peuvent connaître nombre d'épisodes psychotiques répartis sur une longue période (comme c'est le cas d'une personne atteinte de schizophrénie). Tout dépend de la personne et de son type de maladie. Certaines personnes peuvent ne présenter que quelques symptômes et être capables de mener une vie normale (par exemple, travailler, étudier ou effectuer des travaux ménagers).

### **Qu'est-ce qui peut aider maman ou papa à aller mieux ?**

- Pour une personne atteinte de psychose, les symptômes les plus graves se manifestent souvent au début de la maladie. Cela peut être une période déconcertante et terrifiante pour la personne malade et sa famille. Les médecins, le personnel infirmier et les autres travailleurs de la santé essaieront d'aider la personne malade grâce à des traitements qui ont aidé d'autres personnes atteintes de psychose.

- Il existe différents traitements. Ils comprennent les médicaments et la psychothérapie.
- Les médicaments aident les substances chimiques du cerveau à fonctionner normalement. La personne peut alors commencer à se sentir mieux et à agir plus comme à son habitude.
- Dans la thérapie par la parole centrée sur les sentiments, la personne parle à un thérapeute de ce qu'elle ressent du fait de cette maladie et des moyens à trouver pour y faire face.
- La psychothérapie centrée sur la gestion de la vie quotidienne aide les gens à se prendre en charge dès l'apparition des premiers symptômes de psychose. Ils apprennent à mieux maîtriser leur maladie (par exemple, en en parlant à des amis ou à un thérapeute) et à remettre leur vie sur la bonne voie (par exemple, comment gérer son argent, préparer ses repas et mener une vie saine).

### **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. Cependant, ce sont les adultes qui doivent offrir le soutien et non pas les enfants.
- Même si les enfants ne peuvent pas guérir la maladie de leur père ou de leur mère, ils peuvent parfois l'aider en lui faisant simplement savoir qu'ils sont là (par exemple, en lui donnant une carte ou une photo, ou en lui parlant au téléphone). Il vaut mieux parler à d'autres adultes de la famille ou au personnel soignant pour savoir ce qui aidera le mieux ta mère ou ton père.
- Ta maman ou ton papa a peut-être, au cours de sa maladie, dit ou fait des choses étranges. N'oublie pas que ces choses étaient liées à la maladie – et non à quelque chose de mal que tu aurais fait. Il peut être bon pour toi de parler à quelqu'un de ce que tu as ressenti.

### **Et si maman ou papa doit aller à l'hôpital ? Que se passe-t-il là-bas ?**

- Les personnes atteintes de psychose doivent parfois être hospitalisées. Si c'est le cas, des personnes de l'hôpital s'occuperont de ta mère ou de ton père et s'assureront qu'on lui apporte toute l'aide nécessaire. Ta mère ou ton père bénéficieront d'une chambre confortable où ils pourront se reposer.
- Tu as raison de poser des questions pour savoir ce qui arrive à ton papa ou à ta maman. Les enfants ont droit à des réponses à leurs questions.

### **Et si maman ou papa est trop malade pour s'occuper de moi ?**

Les membres de la famille devraient essayer de dresser un plan pour que l'enfant sache ce qui se passera si sa mère ou son père doivent être hospitalisés. Passez ce plan en revue avec l'enfant et demandez-lui son opinion. Prenez les dispositions nécessaires avec une « personne sûre », quelqu'un avec qui l'enfant se sent à l'aise pour parler – et qui peut aider l'enfant si la mère ou le père n'est pas disponible.

Si la mère ou le père ne peut pas s'occuper de l'enfant, les adultes qui s'en occupent doivent aider l'enfant à en comprendre les raisons. Ils devraient aider l'enfant à garder le contact avec sa mère ou son père au fur et à mesure de l'amélioration de son état de santé – même si ce n'est que par téléphone ou par courrier. Les autres aspects de la vie de l'enfant devraient changer aussi peu que possible, l'enfant continuant entre autres à fréquenter la même école et à entretenir les mêmes amitiés. Les enfants peuvent se sentir coupables de jouer, de s'amuser, et peut-être de rire de temps à autre – il est important d'en parler.

- Les enfants habitent parfois avec un seul parent. Si cette personne devient trop malade pour s'occuper de l'enfant, celui-ci devra peut-être habiter avec d'autres membres de la famille ou, parfois, dans une famille d'accueil. Ce changement peut se révéler très pénible pour l'enfant, qui s'ennuiera de sa mère ou de son père et se fera du souci à son sujet.
- N'oublie pas que l'on vient en aide à ta maman ou ton papa. Dès qu'ils iront mieux, vous pourrez à nouveau passer plus de temps ensemble.

### **Que vais-je dire aux enfants, à l'école ? Vont-ils penser du mal de ma famille ?**

- La plupart des gens éprouvent de la difficulté à parler de maladie mentale. Ils se sentent souvent mal à l'aise, parce qu'ils ne savent pas grand-chose à son sujet. Les enfants éprouvent parfois de la tristesse, non seulement parce que leur mère ou leur père est malade, mais aussi parce que leurs amis ne comprennent pas. Lorsque les gens sont mieux informés, souvent, ils changent d'idée.
- Les enfants ont parfois honte de la maladie mentale de leur mère ou de leur père. Ils peuvent éprouver des difficultés à en parler ou ne pas souhaiter en parler. Mais il est important que les enfants parlent à des personnes qui comprennent ce qu'ils ressentent. Cela aide les enfants à se sentir mieux et à savoir qu'il n'y a pas de mal à se sentir comme cela.
- Certaines personnes méprisent les familles qui ont vécu une maladie mentale. Les maladies mentales peuvent faire croire à certaines personnes qu'elles sont différentes. Il arrive que des enfants se livrent à des blagues cruelles ou s'en prennent à d'autres enfants à cause de cela. Il est important d'aider les enfants à faire face à ces réactions. Ils peuvent choisir de ne pas s'en soucier. Ils peuvent aussi en parler tout de suite à un adulte. Les enfants peuvent aussi s'entraîner à répondre quelque chose de simple, du genre :
  - « Maman est malade et doit aller à l'hôpital pour se faire soigner. »
  - « Lorsque papa est malade, ça change sa façon de parler et de se comporter. »
- Les adultes qui occupent une place importante dans la vie de l'enfant devraient l'aider à décider de la quantité d'informations qu'il souhaite communiquer et à qui il peut les communiquer. L'enfant doit savoir qu'il n'est pas obligé d'entrer dans les détails. Si un enfant décide d'en parler à un ami, la présence d'un adulte peut être souhaitable. Les adultes peuvent apprendre aux enfants comment mettre fin à une conversation qui les met mal à l'aise. Les enfants peuvent, par exemple, dire « Merci de m'avoir posé la question, mais je ne veux plus en parler ».

### **Est-ce que ça m'arrivera aussi ? Est-ce que, moi aussi, j'aurai une psychose ?**

- La psychose est une maladie mentale, ce n'est pas quelque chose qui « s'attrape », comme un rhume.
- La psychose est une maladie rare, mais personne ne peut dire avec certitude s'il la connaîtra au cours de sa vie.
- C'est normal de s'inquiéter à ce sujet. La psychose est comme les autres maladies : si vous avez ce genre de maladie mentale dans votre famille, il se peut que tu coures un risque plus grand de l'avoir. Mais cela reste une très faible probabilité – la probabilité que tu n'aies pas cette maladie est bien plus élevée.
- Pour se protéger de la psychose, les enfants doivent se concentrer sur ce qu'ils peuvent faire pour gérer le stress et mener une vie équilibrée.

- Que dois-je faire si j'ai peur ? Que puis-je faire lorsque je m'inquiète vraiment au sujet de ma mère ou de mon père ?
- Il est parfois rassurant pour les enfants de dresser un plan d'action avec leurs parents. Cela les aide à savoir quoi faire lorsqu'ils ont peur. Un plan d'action peut comprendre :
  - la liste des signes indiquant à l'enfant que sa mère ou son père va bien ou non ;
  - le nom et le numéro de téléphone d'un adulte que l'enfant peut appeler.
- Les enfants ont besoin d'un adulte à qui ils peuvent parler si leur mère ou leur père n'est pas disponible. Cela peut-être un autre membre de la famille, un enseignant, un ami des parents ou le médecin de famille. Un enfant peut avoir des difficultés à vivre avec une mère ou père atteint de psychose.
- La mère ou le père peut faire ou dire des choses qui font peur à l'enfant et le rendent triste, ou le mettent en colère ou le désorientent. La mère ou le père peuvent, par exemple, ne pas savoir ce qu'ils disent, ou parler à une personne imaginaire tout en regardant l'enfant. Cela peut paraître très bizarre à l'enfant.
- Les enfants ont besoin d'autres personnes importantes dans leur vie, à qui ils peuvent parler et qui les réconfortent.
- Si l'enfant est inquiet et n'a personne à qui parler, il peut appeler Jeunesse J'écoute, au 1 800 668-6868, pour parler à un adulte capable de l'aider. En cas d'urgence, l'enfant peut composer le 911.