

Comment expliquer une maladie mentale aux enfants?

Informations à destination des parents d'un enfant ayant des difficultés psychologiques et des frères et sœurs mineurs

Information à la fratrie

Les frères et sœurs d'un enfant qui reçoit l'aide du Service de Protection Psychologique de L'Enfance et de La Jeunesse (BUP) sont considérés comme des membres de la famille proche (frères et sœurs biologiques, par alliance ou adoptifs).

La communication au sein de la famille est primordiale lorsqu'un membre de la famille est diagnostiqué avec des difficultés psychologiques. Il est également important que tous les enfants de la fratrie puissent parler à une personne de confiance car une meilleure compréhension de la maladie peut les rassurer et rendre le quotidien plus prévisible.

Ce document vous donne quelques conseils pour vous aider à mieux faire face à une situation potentiellement difficile pour votre famille.



Une santé mentale fragile ça ne se décide pas et personne n'est fautif. Cependant nombreux enfants et parents pensent que c'est de leur faute si un enfant a des problèmes psychologiques et les frères et sœurs peuvent souvent penser que «je n'ai pas été assez gentil(le)». En parler ouvertement peut permettre de trouver de bonnes solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé auparavant.

Des discussions honnêtes et ouvertes peuvent aider les familles à trouver de meilleures façons de passer du temps ensemble et à faire des activités agréables en famille.

Important à savoir

- Les enfants et les adolescents comprennent mieux la situation si les parents leur expliquent qu'un membre de la famille traverse une période difficile.
- Les parents sont généralement les personnes les plus importantes dans la vie des enfants, et les enfants sont généralement les personnes les plus importantes dans la vie de leurs parents.

«Je lutte contre l'anxiété et la dépression, et je reçois un traitement au BUP. Un jour, ma petite sœur de 11 ans m'a entendu dire à ma mère que je voulais mourir. Après ça ma petite sœur a commencé à pleurer et a eu très peur, parce qu'elle trouvait ça effrayant. C'est difficile d'expliquer ce que je ressens. Je veux que ma petite sœur ait quelqu'un à qui parler pour comprendre ce que je ressens et avoir des informations sur l'aide que je reçois au BUP. Peut-être qu'elle aura moins peur et sera moins triste ?»

Fille, 15 ans

Cette brochure a été élaborée par L'Hôpital Universitaire d'Akershus (Ahus) et les communes participantes au Helsefelleskapet.

Comment parler aux enfants des difficultés psychologiques?

Nous encourageons tous les parents à parler des problèmes de santé mentale avec leurs enfants, mais cela peut être difficile. Il est peut être plus facile pour les parents de parler de ces difficultés quand ils ont plus de connaissances sur ce sujet.

Qu'est-ce que la psyché ?

La psyché est constituée de nos pensées et nos sentiments, logés dans le cerveau. Chaque personne a une psyché différente et celle-ci affecte la façon dont une personne exprime ses pensées et ses sentiments. Il est important d'avoir des notions de ce que c'est la santé mentale pour vous aider vous-même et aider les autres à en prendre soin.

Une bonne santé mentale signifie que vous trouvez du plaisir dans votre vie quotidienne, que vous ressentez un sentiment d'appartenance, que votre vie a de la valeur et que vous êtes capable de faire face aux défis quotidiens normaux. Votre état mental peut changer d'un jour à l'autre et à différentes périodes. La plupart des personnes constatent que leur santé mentale change tout au long de leur vie.

Troubles psychologiques et diagnostics

- Anxiété, dépression, trouble de l'alimentation, automutilation, trouble bipolaire, schizophrénie, psychose, trouble de stress post-traumatique, trouble obsessionnel-compulsif et phobies.

La liste ci-dessus montre les noms de certains troubles mentaux et diagnostics. Leur point commun est qu'ils influencent et peuvent changer votre façon de penser, de ressentir et d'agir. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas supporter ou ne pas arriver à faire les choses que vous faites habituellement quand vous souffrez d'une maladie mentale.

Il est normal que les troubles mentaux sont difficiles à comprendre, notamment pour ceux qui en souffrent. Il n'est pas toujours facile de mettre des mots sur ce qui vous arrive.

Les différences culturelles

Nos propres cultures peuvent influencer les façons dont nous parlons de santé mentale. Pour certaines personnes il peut être plus facile de comprendre et de parler de blessures physiques, par exemple une jambe cassée, que de parler de problèmes psychologiques.

Pour comprendre les troubles mentaux, on peut leur donner un nom, comme nous faisons avec les diverses maladies du corps.

Les troubles psychologiques peuvent se manifester de plusieurs manières :

- De nombreuses pensées négatives sur soi et sur les autres.
- La vie est plus sombre, effrayante, difficile.
- Vous êtes plus fatigué. Vous vous mettez plus facilement en colère contre vous-même ou les autres, et vous êtes triste.
- Vous avez peur des choses dont vous n'aviez pas peur auparavant.



Nous savons que les enfants et les jeunes remarquent quand leurs frères et sœurs:

- perdent tout intérêt pour les choses qui les rendent heureux normalement et sont beaucoup plus tristes que d'habitude
- ont peur et s'inquiètent de petites choses dont ils n'avaient pas peur auparavant
- ont peur de quitter la maison et préfèrent rester dans leur chambre
- sont plus fatigués et doivent souvent s'allonger sur le canapé
- n'ont pas l'énergie nécessaire pour d'aller à l'école
- ne veulent pas manger, ou mangent trop et vomissent juste après
- Se blessent de différentes manières parce qu'ils ont des pensées et des émotions douloureuses
- répètent les mêmes choses à plusieurs reprises et plus souvent que d'habitude
- ont des sauts d'humeur plus fréquents, plus rapides et peut-être beaucoup plus important qu'auparavant. Par exemple les enfants sont beaucoup plus en colère ou tristes, ou ils passent d'émotions très positives à très négatives
- pensent qu'ils sont devenus magiques, ou que tout le monde veut leur faire du mal
- ne savent pas si ce qu'ils voient et entendent se passe réellement

Parlez avec vos enfants

Il n'est pas toujours facile pour les enfants et les jeunes de comprendre que le comportement de leur frère ou sœur est lié à une maladie mentale. Il n'est pas non plus toujours facile de voir chez les enfants et les jeunes qu'ils s'inquiètent pour un frère ou une sœur qui traverse une période difficile.

Les enfants et les jeunes peuvent avoir peur que ce soit plus difficile pour leur frère ou sœur s'ils expriment, et donc ils peuvent cacher leurs sentiments et leurs pensées.

Dans de nombreuses cultures il n'est pas courant de voir les parents parler ou informer les enfants des maladies qui se manifestent dans la famille. Les parents pensent bien faire et souhaitent protéger leurs enfants.

Cependant les enfants et les jeunes disent qu'il leur est plus facile de comprendre ce qui se passe autour d'eux s'ils reçoivent de l'information, même s'ils peuvent trouver difficile d'entendre parler de ces problèmes et maladies.

En ayant une conversation avec les enfants et les jeunes vous leur donnez la possibilité de poser des questions et exprimer ce qu'ils souhaitent savoir.

Les enfants et les jeunes peuvent se demander s'ils ont fait quelque chose de mal quand leur frère ou leur sœur a changé et n'est plus la même personne. Ils peuvent se demander s'ils auront les mêmes problèmes, ou si leur frère ou sœur sera en bonne santé de nouveau.

Quand les enfants et les jeunes comprennent mieux ce qui se passe, leur vie quotidienne devient plus stable et plus prévisible. Des discussions honnêtes et ouvertes peuvent aider les familles à trouver de meilleures façons de passer du temps ensemble et à faire des activités agréables en famille. Avoir une compréhension commune et prévoir un plan sur la façon d'agir si les jours deviennent difficiles peuvent aider toute la famille

Sur la page suivante, vous trouverez des conseils sur ce que vous pouvez dire à vos enfants.

Que pouvez-vous dire à vos enfants ?

Lorsque vous souhaitez parler ouvertement des défis psychologiques, vous pouvez commencer par raconter ce que vous savez de la situation.

Ensuite, vous pouvez poser des questions sur la façon dont les enfants comprennent la situation.

Par exemple, vous pouvez dire:

«Je sais que ton grand frère a été très triste et malheureux ces derniers temps, et je me demande comment ça se passe quand tu es avec ton grand frère ?»

De cette façon, vous inviterez les enfants à raconter comment la situation les affecte. Écoutez ce que les enfants disent et reconnaissez ce qu'ils disent. Les enfants sentent que c'est une situation plus stable quand nous, les adultes, confirmons ce que les enfants disent, par exemple en leur donnant de petits signes de tête ou des regards amicaux.

Il est important de souligner que chaque situation est unique et qu'on n'a pas tort ou raison. Laissez les enfants parler librement de leurs expériences et n'essayez pas de corriger ce qu'ils disent. Mettez votre téléphone portable de côté et laissez-vous suffisamment de temps pour écouter et répondre aux questions.

Une conversation peut mener à de bonnes solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé auparavant.

«D'une certaine manière, c'est moi qui dois équilibrer les situations dans ma famille. Si mon frère a des problèmes, je ne devrais pas avoir de problèmes moi-même.»

Dit par un jeune.



Que fait le BUP ?

Les enfants et les jeunes âgés de 5 à 18 ans reçoivent de l'aide du BUP pour faire face aux défis et troubles psychologiques. Le BUP fait également de la prévention pour les enfants de 0 à 5 ans (nourrissons et les petits enfants).

En Norvège le personnel de santé a l'obligation de fournir des informations adéquates et le suivi nécessaire aux enfants et aux parents. (Loi sur le personnel de santé § 10a).

Quand les enfants et les jeunes viennent au BUP ils peuvent parler avec un thérapeute pour faire connaissance. Ces thérapeutes sont spécialisés dans la thérapie des enfants. Parfois les enfants, les jeunes et le thérapeute discutent en présence des parents mais ce n'est pas toujours le cas. Grâce à ses conversations le thérapeute acquiert une compréhension de la situation et établissent un plan pour comment ils peuvent les aider.

Le type de thérapie le plus courant au BUP se présente sous forme de conversations sur les expériences difficiles (leurs pensées, émotions, corps, école, famille ou amis). Ensuite le diagnostic posé indique les problèmes actuels de l'enfant ou du jeune.

Le diagnostic

Le thérapeute examine les discussions, les formulaires et les tests, et arrive à ce que nous appelons un diagnostic. Le diagnostic indique le problème et détermine le traitement que le patient reçoit.

Le traitement

Un traitement signifie que le thérapeute essaie d'améliorer l'état mental du patient à travers des conversations. Certains patients se voient proposer des médicaments en plus des discussions. Le thérapeute et le patient élaborent un plan qui leur aide à faire face aux jours les plus difficiles.



Plus d'informations sur BUP

Quand un membre d'une famille a des pensées et des sentiments douloureux, effrayants ou tristes, les frères et sœurs le remarquent également, souvent sans comprendre pourquoi.

Il peut être douloureux et difficile pour un parent de voir qu'un de ses enfants ait des difficultés et des défis. De telles situations peuvent exiger beaucoup de temps et d'énergie de la part d'un parent, quelque chose qui ne lui permet pas d'avoir du temps et de l'énergie pour les autres enfants de la famille.

BUP propose aux parents, frères et sœurs de participer aux conversations, soit avec la personne que reçoit un traitement au BUP, soit seuls. Les parents, les frères et sœurs sont souvent inquiets et veulent avoir des informations lorsqu'un membre de la famille suit un traitement au BUP. Lors d'une conversation en famille, vous pouvez poser des questions concernant le type de traitement que le patient reçoit. Les parents, les frères et sœurs peuvent également demander ce que cela signifie d'avoir des pensées et des sentiments douloureux et difficiles, ainsi que ce que cela signifie pour le patient.

Par exemple: Qu'est-ce qu'une personne doit faire quand elle a des pensées sombres et ne veut pas aller à l'école ? Pourquoi les problèmes psychologiques donnent-ils envie à quelqu'un d'être seul tout le temps ? Ce type de questions et d'autres sont normales, et il vaut la peine de parler de ces sujets avec quelqu'un.

Formulaires pour la commune ou le district
BUP et les communes travaillent ensemble dans l'intérêt des enfants et des jeunes, ainsi que pour toute la famille. On demande aux parents des patients s'ils ont des enfants de moins de 18 ans avec qui l'enfant ou le jeune vit. Si c'est le cas, le thérapeute vous demande en outre si vous acceptez que BUP envoie un formulaire au district ou à la commune où vous habitez.

Si le parent donne son accord, le parent et le thérapeute s'accordent aussi sur le type d'information à noter dans le formulaire, qui est partagé avec la commune ou le district, afin que les autres enfants de la famille puissent recevoir de l'aide.



Offres des communes et des districts pour les enfants et les jeunes

Les communes et les districts disposent de nombreux services pour les enfants et les jeunes de la famille, notamment à travers les centres de santé et le service de santé pour les élèves.

Le centre de santé

Les parents se voient proposer des consultations médicales pour les enfants de 0 à 6 ans. Les parents peuvent contacter le centre de santé local lorsqu'ils en ont besoin, également en dehors des heures de consultations régulières qui sont proposées. Ils peuvent également obtenir des conseils, de l'aide et des réponses à leurs questions concernant la santé et le développement de l'enfant. Tous les services d'un centre de santé sont gratuits.

Le service de santé scolaire

Les enfants et les jeunes en âge scolaire de 6 à 20 (24) ans bénéficient d'une offre du service de santé scolaire.

Le centre de santé des jeunes est destiné aux 12-20 (24) ans.

Au service de santé scolaire les enfants et les jeunes peuvent obtenir l'aide d'une infirmière et, dans certains cas, également d'un médecin scolaire, d'un kinésithérapeute et d'un psychologue. Les professionnels de santé sont à l'écoute des enfants et des jeunes. En faisant différentes activités, ils apprennent à vivre avec les difficultés psychologiques de la famille. Ils parlent également de ce qui arrive quand leur famille est confrontée à des problèmes psychologiques ou à d'autres types de maladies.

Les enfants et les jeunes peuvent eux-mêmes entrer directement en contact avec un centre de santé des jeunes sans rendez-vous. Cela signifie qu'ils n'ont pas besoin de prendre rendez-vous pour parler à une infirmière de la santé publique ou à d'autres personnes du service de santé scolaire. L'infirmière peut également répondre aux questions et informer les enfants ou les jeunes sur différents sujets. Parler à un professionnel de santé compétent peut souvent les aider.

ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

Les enfants et les jeunes peuvent obtenir des conseils et des informations sur des sujets liés à leurs corps, la santé, les amis, la famille, les pensées difficiles, les sentiments et les inquiétudes. Si les enfants ou les jeunes ont besoin de plus d'aide, le service de santé scolaire peut les mettre en contact par exemple avec un médecin, un dentiste, un kinésithérapeute ou un psychologue.

Une personne de contact ou une infirmière peut également vous renseigner sur les différentes activités périscolaires qu'une commune ou un district propose aux enfants et aux jeunes. Ils connaissent aussi diverses offres pour les parents, telles que des cours et des groupes d'orientation parentale.

Confidentialité

Le personnel qui travaille au centre de santé et au service de santé scolaire est tenu au secret médical et la plus stricte confidentialité. L'obligation de confidentialité signifie qu'en règle générale, le personnel de santé ne peut pas dire pourquoi les enfants ou les jeunes ont été en contact avec eux, ni de quoi ils ont parlé.

