

# Comment expliquer une maladie mentale aux enfants?

## Information aux patients qui suivent un traitement psychologique et qui sont parents d'un enfant de moins de 18 ans.

Les enfants de moins de 18 ans dont un parent bénéficie de l'aide du Centre Psychiatrique du District (DPS) sont des membres de famille proches. Cela vaut non seulement pour les enfants biologiques, mais également aux beaux-enfants, par alliance, adoptifs ou en famille d'accueil.

En Norvège le personnel de santé a l'obligation de fournir des informations suffisantes et le suivi nécessaire aux enfants de la famille proche (loi sur le personnel de santé § 10a).

Nous savons que quand un membre d'une famille a des problèmes avec des pensées et des sentiments douloureux, effrayants ou tristes, les enfants et les jeunes peuvent le ressentir, sans qu'ils comprennent quoi ou pourquoi.



Les enfants remarquent plus que vous ne le pensez

Généralement, les membres de la famille sont concernés et inquiets surtout lorsqu'un membre de la famille est malade. Il peut être douloureux et difficile pour les parents aux prises avec des problèmes de sentir qu'ils n'ont pas beaucoup d'énergie et qu'ils n'ont pas la capacité nécessaire pour faire les choses qu'ils souhaitent avec leurs enfants.

En parlant ouvertement des difficultés, il devient plus facile de se comprendre et de montrer qu'on se soucie de l'autre. Cela peut également aider à créer de nombreux moments agréables ensemble.

Beaucoup d'enfants et de jeunes pensent qu'ils ont fait quelque chose de mal si quelqu'un dans leur famille a des difficultés, mais cela est dû à des pensées et à des émotions fortes, et non à la faute de quelqu'un. Il est important que vous le souligniez aux enfants et aux jeunes.

« C'est absolument terrible de voir ma mère dans une telle douleur... J'ai l'impression que mon cœur se contracte en moi. Parfois, j'ai envie d'être près d'elle tout le temps. D'autres fois, je reste à l'écart autant que possible. On ne peut pas faire grand-chose... Mais je pleure souvent quand je vais me coucher. »

*Citation du livret «Voksne for barn» de Tytti Solantaus et Antionia Ringbom.*

*Cette brochure a été produite 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. Cependant il est peut-être plus facile 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 eux-mêmes. 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 parents:

- 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 d'aller au travail
- 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-en 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.

Les enfants et les jeunes peuvent se demander s'ils ont fait quelque chose de mal lorsque leur mère ou père a changé et n'est plus la même personne. Ils peuvent se demander aussi s'ils auront les mêmes problèmes, ou si leur mère ou père 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:

«J'ai eu de pensées tristes et mauvaises ces derniers temps, et maintenant je vais voir un thérapeute qui m'aide. Je me demande comment tu te sens, si tu as remarqué que j'ai changé? Est-ce qu'il y a autre chose que tu veux savoir ?»

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.



« Mon père paraît différent. Avant il venait aux matchs de foot et m'encourageait quand je jouais. Maintenant il est à la maison la plupart du temps. Il est assis chez nous avec un visage malheureux. C'est très triste et difficile à regarder. Il se plaint de tout et ça me rend triste. Il a dit qu'il commencerait à recevoir des traitements au DPS. J'espère que ça l'aidera.

*Un garçon de 15 ans*

## Que fait le DPS ?

Le DPS s'occupe des traitements d'adultes de plus de 18 ans avec des problèmes psychologiques. Le DPS agit également comme un lien entre le patient et les enfants et la famille.

Il est possible de parler de problèmes personnels avec un thérapeute ou un autre spécialiste au DPS. Les types de thérapie les plus courants se présentent sous la forme de conversations individuelles ou de conversations de groupe. Pendant ces conversations, le patient reçoit de l'aide pour faire face aux pensées et aux sentiments gênants, également appelés défis ou troubles mentaux.

Le thérapeute et le patient parlent des difficultés du patient. Il peut s'agir de pensées, de sentiments ou de situations au travail, en famille ou entre amis.

Le thérapeute peut également utiliser des questionnaires ou des tests. Le patient et le thérapeute s'entendent sur quoi le patient travaillera pendant le traitement et sur les sujets qui sont importants pour le patient.

### 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.

### Les conversations

DPS propose aux parents et aux enfants de participer à une conversation, soit avec le patient au DPS, soit seuls.

Au cours d'une conversation familiale, nous parlons de la façon dont le DPS peut aider. La famille reçoit plus d'informations et peut poser des questions. Quand les membres de la famille comprennent mieux une situation, il leur est plus facile de comprendre ce qu'ils peuvent faire pour avoir des moments plus agréables ensemble.

### Formulaires pour le district ou la commune

DPS et les communes travaillent ensemble pour le meilleur pour les enfants et les jeunes, ainsi que pour toute la famille. On demande aux parents des patients au DPS s'ils ont des enfants de moins de 18 ans avec lesquels ils vivent. Si la réponse est positive, le thérapeute demande en outre si les parents acceptent que BUP envoie un formulaire au district ou à la commune dans lequel ils habitent.

Si le parent donne son accord, le parent et le thérapeute s'accorderont 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. Par exemple, les enfants peuvent se voir proposer une conversation avec une personne de contact ou une infirmière sur la situation actuelle. Ils peuvent également poser des questions sur la santé mentale.



## 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.

**Prise en charge** un professionnel de santé compétent peut souvent les aider.

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.

