

Devenir adulte lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental

Ce qu'en disent les JEUNES

La période de transition à la vie adulte (18-25 ans) compte de nombreux défis à relever¹. Les **jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental** (JPTM) pourraient rencontrer des défis additionnels à ceux qui se posent à tous les jeunes de cette tranche d'âge. En 2019, une **recherche-action participative, basée sur la photographie et la discussion en groupe** (méthode Photovoice) a été menée auprès de JPTM afin d'explorer leur **vécu** et leurs **besoins**. Ce feuillet présente des données issues de l'étude.

Faits rapides

Environ **1** jeune sur **5** a au moins un parent ayant un TM².

Les JPTM de 18 à 25 ans sont **à risque** de développer des TM ainsi que des difficultés adaptatives³.

Ces risques sont réduits de **40%** lorsque des services efficaces sont mis à leur disposition⁴.

Peu de JPTM vont chercher de l'aide, et les **services adaptés** à leurs réalités sont quasi-inexistants au Québec⁵.

Le soutien à apporter aux jeunes en transition à la vie adulte est maintenant considéré comme une **priorité** par les experts et les décideurs au Canada⁵.



Participants

- 9 jeunes nés au Canada (8 femmes | 1 homme)
- Âgés de **18 à 25 ans** (âge moyen = 22,5 années)
- 78% occupent un emploi parallèlement à leurs études
- 55% estiment être dans une situation précaire
- Tous ont une mère ayant un TM
- Tous rapportent avoir des personnes de leur entourage proche qui présente des problèmes de consommation
- Moins de la moitié (n=4) ont un diagnostic de TM

Participation aux ateliers de groupe Photovoice



3 ateliers d'échange sur les photos prises par les participants pour illustrer **chaque thème suivant** :

- Comment vivez-vous le fait d'être un jeune en transition vers l'âge adulte avec un parent atteint d'un TM?
- Vous considérez-vous comme un proche aidant? Qu'est-ce que cela représente pour vous?
- Qu'est-ce qui vous aide à faire face aux défis engendrés par le TM de votre parent?



1 rencontre de réflexion sur les ressources et services susceptibles de soutenir la transition vers l'âge adulte des JPTM



2 rencontres de planification d'outils de sensibilisation, par les jeunes eux-mêmes, pour transmettre leurs réflexions à différents publics cibles

Photovoice permet d'identifier des problématiques et des pistes de solution au moyen de photographies et de discussions de groupe et d'utiliser ce matériel pour sensibiliser la communauté aux enjeux identifiés par les participants⁶.

« La prise de photo amène une réflexion pour nous-mêmes et nous amène à comprendre des choses. »

(Marianne*, 21 ans)

« Ma mère, elle veut pas laisser paraître ses difficultés pour pas nous affecter. En même temps, je m'éloigne moi-même puisque je me sens impuissante et que ça me blesse. Faque c'est dur de communiquer. »
(Victoria, 24 ans)

Ce qu'expriment les JPTM participants

Les **photos des participants et leurs discours** témoignent des **enjeux** souvent relevés dans les études portant sur les JPTM mineurs⁷ :

- Difficultés relationnelles avec le parent et instabilité familiale
- Absence de communication autour du TM du parent
- Difficultés adaptatives (ex. : faible estime de soi et compétences sociales)
- Responsabilités nombreuses et grande charge mentale
- Inquiétude, sentiment de honte, de colère et d'isolement

Les enjeux liés à la transition vers l'âge adulte se vivent différemment

- Prise d'autonomie « précipitée » ou « limitée »
- Confusion au niveau des rôles sur le plan identitaire (ex. : se sentir parfois le « parent de son parent »)
- Projection de soi dans l'avenir difficile en l'absence de modèles adultes positifs
- Difficulté à établir une relation amoureuse satisfaisante (ex. : difficulté à faire confiance à l'autre)
- Peur de « devenir comme son parent »
- Conciliation études/travail/famille difficile en raison des nombreuses responsabilités
- Nouvelles formes de soutien envers le parent (ex. : financier, transport)

« C'est pas que je dois préparer la transition, c'est que moi à 18 ans y'a fallu que je quitte de chez ma mère parce que ma mère elle avait pu envie d'être une mère. Y'a fallu que je quitte, y'a fallu que t'sais je me débrouille rapidement... »
(MC, 25 ans)

« Je sais que j'ai une force à l'intérieur de moi. »

(Daniel, 23 ans)

Les participants considèrent avoir pu aussi développer des **compétences** à travers leur vécu, dont une maturité, de l'empathie et une capacité de gérer des situations complexes.

Ils soulèvent des **facteurs individuels, relationnels et contextuels/sociaux** qui leurs ont permis de faire face aux défis causés par le TM de leur parent, dont avoir le sens de l'humour, bénéficier d'un soutien conjugal et pratiquer une activité artistique ou sportive.

« J'ai pas envie qu'on nous voit comme des victimes. »

(MC, 25 ans)

Quelques photos prises par les participants pour témoigner de leur vécu



Trop plein

« Chaque couleur représente une émotion. Parfois elles peuvent être écrasantes et variées. Et comme le linge sale, les émotions sont parfois débordantes. Il faut alors se rappeler qu'il est possible de laver son linge et de vider le bac! »
(Marianne, 21 ans)



Grandir petit

« En transitionnant vers la vie adulte, on peut se sentir petit et peu en confiance en raison de l'absence de modèles en grandissant. Peut-être que nos modèles avaient eux-mêmes de la difficulté à s'accrocher à la vie en raison de leur difficulté. Alors, on ne se sent pas équipé pour faire face à ce monde vaste et s'imaginons encore petit. »
(Victoria, 24 ans)

Pour voir d'autres photos prises par les jeunes, visitez le lapproche.uqo.ca/exposition

Moyens prioritaires soulevés par les participants pour soutenir la transition vers l'âge adulte lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental

Donner accès à de l'information à propos des troubles mentaux

Proposer des stratégies concrètes (ex. : résolution de problèmes) pour faire face aux défis rencontrés

Offrir, au besoin, un soutien professionnel qui soit accessible, gratuit et confidentiel

Promouvoir les actions destinées à limiter la stigmatisation entourant les troubles mentaux

Offrir des activités de partage et de loisirs destinées aux JPTM

Diffuser les outils de sensibilisation qu'ils ont développés dans le cadre du projet (affiches et guide de soutien pour les JPTM)

Adapter ces moyens aux réalités des JPTM est tout aussi important que leur mise en place

« C'est très valorisant et libérateur de partager son vécu avec des gens qui ont vécu des épreuves difficiles. J'encourage fortement les jeunes à s'ouvrir davantage. »
(Victoria, 24 ans)

Ressources utiles et gratuites

Réseau Avant de Craquer
1-855-CRAQUER (272-7837)
avantdecraquer.com

•
Info-Social / Info-Santé
8-1-1

•
TÉL-JEUNES
1-800-263-2266
Texto 514-600-1002
teljeunes.com

•
RANQ
Aidants naturels du Québec
ranq.qc.ca/obtenir-aide

•
Prévention du suicide
1-866-APPELLE (277-3553)

•
Documentaire et ressources sur la réalité des JPTM
iamstillyourchild.com

Références

1. Leipold, B., et al. (2019). Coping and Resilience in the Transition to Adulthood. *Emerging Adulthood*, 7(1), 12-20.
2. Reupert, A. E., Maybery, D. et Kowalenko, N. M. (2013). Children whose parents have a mental illness: prevalence, need and treatment. *The Medical Journal of Australia*, 199(3), S7-S9.
3. Fleury, M. J. et Grenier, G. (2012). *État de situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux*. Québec : Commissaire à la santé et au bien-être.
4. Siegenthaler, E., et al. (2012). Effect of Preventive Interventions in Mentally Ill Parents on the Mental Health of the Offspring: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American academy of child & adolescent psychiatry*, 51, 8-17.
5. Roberge, M. C. et Déplanche, F. (2017). *Knowledge Synthesis of Relevant Spheres of Action for Promoting the Mental Health of Young Adults*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).
6. Photovoice Hamilton's (2007). *Manual and Resource Kit: Photovoice*.
7. Gladstone, B. M., et al. (2011). Children's experiences of parental mental illness: a literature review. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(4), 271-289.

Pour en savoir plus sur l'étude
Courriel : lapp@uqo.ca
Site Web : lapproche.uqo.ca

Conception du feuillet

Rima Habib, M.Sc.

Professionnelle de recherche, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Citation suggérée pour le feuillet

Villatte, A., Piché, G., et al. (2020). *Devenir adulte lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental: ce qu'en disent les jeunes*. Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais, Québec : Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche).