

Information pour les intervenant-e-s

Quand ton parent a un trouble mental est un site d'information et de soutien pour les **jeunes âgé-e-s de 12 à 25 ans** ayant un parent atteint d'un trouble mental ou qui soupçonnent la présence d'un tel trouble chez l'un de leurs parents. Il s'adresse aussi aux jeunes qui ont des préoccupations à l'égard de leur situation familiale et qui cherchent des réponses à leurs questions ou des moyens pour les aider au quotidien.

Ce site vise également à outiller les **intervenant-e-s jeunesse** ou psychosociaux-ales qui accompagnent des adolescent-e-s, de jeunes adultes ou des familles confrontées à des problèmes de santé mentale chez le parent pour les soutenir dans ce qu'il-elle-s vivent.

La première version du site qui se présentait sous la forme d'un livret numérique a fait l'objet d'une évaluation préliminaire en 2021 auprès de jeunes et d'intervenant-e-s. Les résultats révèlent une satisfaction élevée à l'égard du livret et confirment son aspect prometteur pour soutenir la résilience des jeunes. Le site actuel est une version du livret qui a été bonifiée sur la base des recommandations des participant-e-s du processus d'évaluation.

Quand ton parent a un trouble mental a pour **but** d'informer et d'outiller ces jeunes afin qu'il-elle-s puissent faire le point sur ce qu'il-elle-s vivent, développer des moyens pour faire face aux défis rencontrés et reconnaître leurs forces. Cependant, le site ne remplace pas un travail d'accompagnement effectué par un-e intervenant-e psychosocial-e.

Il contient de l'information regroupée par **thèmes** qui peuvent intéresser les jeunes, un ensemble d'**outils pratiques** qui renferment des conseils pour les soutenir au quotidien, une série de **témoignages** d'autres jeunes, un **lexique** de mots couramment utilisés dans le domaine de la santé mentale et une liste de **ressources** d'aide.

Les **quatre grands thèmes** du site sont les suivants : les troubles mentaux, ton parent, prendre soin de toi et devenir adulte. Pour chacun d'eux, on retrouve des questions fréquemment posées par les jeunes ainsi qu'une foule de sujets concernant leur réalité.

Il n'est pas indispensable de consulter tous les thèmes dans l'ordre pour en comprendre le contenu et pour découvrir des conseils ainsi que des liens menant vers des outils ou des ressources. En effet, la pertinence de certaines sections peut différer en fonction de ce que la-le jeune vit ou recherche au moment où il-elle prend connaissance du site. Nous vous encourageons, toutefois, à vous familiariser avec le site au complet, puis à le présenter au-à la jeune dans son ensemble afin de mieux l'accompagner à choisir les sujets à lire ou les outils à utiliser qui l'interpellent le plus en premier.

D'autre part, il n'est pas nécessaire que la-le jeune soit en difficulté (ex. : manifeste des comportements préoccupants, rapporte un haut niveau d'anxiété ou de détresse, présente des difficultés psychosociales ou scolaires) ou exprime des besoins de soutien pour lui présenter ce site. Son contenu a été développé de manière à rejoindre le plus de jeunes possible, peu importe leurs situations individuelles et familiales.

Quand ton parent a un trouble mental est accessible gratuitement en tout temps. Il peut être utilisé de plusieurs façons dans différents milieux et par un bon nombre d'intervenant-e-s. Les thèmes et les outils du site peuvent être arrimés à des suivis individuels, à un programme d'intervention de groupe déjà en place

dans les milieux fréquentés par les jeunes, à des activités de prévention ou encore, à des journées thématiques de sensibilisation portant, par exemple, sur le vécu des jeunes personnes proches aidantes.

Le site peut aussi être présenté à des jeunes comme un moyen qui peut les aider à discuter de ce qu'il·elle·s vivent avec leur·s parent·s ou avec d'autres personnes de leur entourage (ex. : fratrie, ami·e, intervenant·e, enseignant·e). Il peut donc faciliter la prise de contact avec les jeunes et les inciter à briser leur isolement ou à demander de l'aide.

Quand ton parent a un trouble mental est conçu comme une **stratégie de prévention ciblée** pour les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental. Cependant, il peut être particulièrement pertinent comme **stratégie de prévention universelle** pour les proches de ces jeunes afin de les sensibiliser à leur réalité.

Si vous avez des questions et des commentaires à l'égard de certains contenus du site ou souhaitez nous faire part de vos initiatives quant à l'usage que vous en faites dans votre milieu, écrivez-nous à l'adresse suivante : lapp@uqo.ca

Vous pouvez librement partager ou utiliser le site dans le cadre de vos interventions ou vos activités. Nous vous demandons simplement de citer la référence suivante afin de renvoyer les personnes vers la source officielle du site :

Villatte, A., Piché, G. et Habib, R. (2022). *Quand ton parent a un trouble mental : guide interactif*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche. <https://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes/>