

Trouble mental chez le parent :
exercices de réflexion

Comprendre mon trouble de santé mentale ou celui vécu par mon partenaire

Il peut être ardu de tenter de donner un sens à votre vécu et votre expérience du trouble mental. La plupart des gens comprennent mieux leur trouble mental et ses causes avec le temps. L'objectif de cet exercice est de vous proposer quelques pistes qui pourront vous aider à mieux comprendre votre trouble mental ou celui vécu par votre conjoint.e*.

→ S'informer, c'est important!

Obtenir de l'information sur votre trouble mental et sur les traitements efficaces est un bon moyen de mieux comprendre la situation.

Il existe plusieurs façons d'obtenir de l'information ! Plusieurs livres, articles ou sites web intéressants ont été publiés sur le sujet. Voici quelques liens qui pourront vous aider ;

- **Gouvernement du Québec**
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale>
- **Institut universitaire en santé mentale Douglas**
www.douglas.qc.ca/info_sante/
- **Association des médecins psychiatres du Québec**
www.ampq.org/

Pour connaître d'autres
ressources, rendez-vous
sur le : [https://lapproche.
uqo.ca/ressources/](https://lapproche.uqo.ca/ressources/)

→ Parler, ça aide !

« En parler m'a beaucoup aidée à me comprendre et à reconnaître les impacts que mon trouble avait sur ma famille sans que je ne m'en aperçoive. Malheureusement, lorsqu'on a un trouble de santé mentale, on a tendance à se replier sur soi et penser qu'on est seul à souffrir. En parler aide à comprendre mais aussi donne la place à chacun d'exprimer ce que cela lui fait vivre. Contrairement à la peur d'être jugé, en parler a produit l'effet contraire et a rapproché tous les membres de ma famille. »

TÉMOIGNAGE D'ADELA

Parler de votre trouble mental ou celui vécu par votre conjoint.e peut être très difficile. Néanmoins, cette stratégie est très utile pour vous aider à mieux comprendre le trouble mental et ses impacts, ainsi qu'à donner un sens à votre expérience.

Il peut être aidant de **discuter avec votre conjoint.e, un membre de votre famille ou une personne significative de votre entourage** afin d'obtenir son point de vue : Qu'a-t-il remarqué chez vous ou chez votre conjoint.e ? De quelle façon perçoit-il les symptômes ? Comment vit-il la situation ?

Il peut également être utile de discuter en famille, dans un espace sécuritaire, de votre vécu en lien avec le trouble mental. Ce moment vous aidera à mieux comprendre ce que chacun vit et comment il le vit et à identifier, ensemble, des solutions possibles aux problèmes auxquels vous faites face.

Une rencontre en famille, où chacun partage son point de vue et tente de comprendre l'autre, peut favoriser des relations familiales positives et permettre de donner un sens aux changements observés. De nombreuses familles ont trouvé que ce processus était bénéfique pour tous les membres de la famille.

Les professionnels et les intervenants en santé mentale sont des personnes vers qui vous pouvez vous tourner pour en savoir davantage sur votre trouble mental. Ils ont reçu une formation pour aider des personnes qui rencontrent différentes difficultés.

Ils pourront vous :

- écouter sans porter de jugement ;
- répondre à vos questions ;
- donner de l'information ;
- aider à trouver des solutions aux défis que vous rencontrez ;
- suggérer des pistes de solutions aux problèmes rencontrés.

Vous pouvez aussi participer à **des groupes d'entraide et de soutien** afin d'échanger avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous. De nombreux parents atteints d'un trouble mental ou qui ont un.e conjoint.e ayant un trouble mental ont trouvé très aidant de discuter de leurs expériences avec d'autres personnes qui vivent ou qui ont vécu des situations similaires. Cela peut également vous aider à vous sentir moins seule. Vous êtes peut-être en contact avec des personnes qui vivent avec un trouble mental ou qui ont un.e conjoint.e atteint d'un trouble mental et avec lesquelles vous seriez à l'aise et en confiance de parler? **Vous pouvez aussi utiliser des services téléphoniques ou en ligne ou des forums de discussion** pour parler avec d'autres personnes si vous en ressentez le besoin.



Besoin de parler ? D'être écouté ?

Voici quelques liens qui vous seront utiles pour trouver un groupe de soutien, un service d'écoute en ligne ou téléphonique ou des forums de discussions :

- Réseau Avant de Craquer
www.avantdecraquer.com
- Association des centres d'écoutes téléphoniques du Québec
www.acetdq.org/
- Anorexie et boulimie Québec
www.anebquebec.com
- Phobies-Zéro
www.phobies-zero.qc.ca
- Société québécoise de la schizophrénie
www.schizophrenie.qc.ca
- Association des troubles de l'humeur et d'anxiété au Québec
<https://monrelief.ca/>
- Ligne Parents
www.ligneparents.com/LigneParents/
- Tel-écoute
www.tel-ecoute.org ou au 514-493-4484



Mes symptômes

Pour mieux comprendre votre trouble mental ou celui de votre conjoint.e, il peut être aidant de réfléchir aux symptômes et aux manifestations du trouble au quotidien. Ainsi, vous êtes invité.e à réfléchir aux symptômes, émotions, pensées et comportements en lien avec votre trouble mental ou celui de votre conjoint.e. Vous pouvez cocher les principaux symptômes et comportements que vous vivez dans la liste ci-dessous*.

- Difficulté à se concentrer
- Fatigue importante ou perte d'énergie
- Insomnie ou hypersomnie (trop dormir ou trop peu)
- Consommation d'alcool ou de drogues
- Ruminations anxieuses
- Éruptions de colère
- Faible motivation
- Sensibilité accrue
- Idées suspicieuses
- Ralentissement physique (par ex., élocution ralentie, mouvement ralenti)
- Comportements autodestructeurs
- Pensées et discours étranges
- Tristesse
- Beaucoup d'inquiétudes
- Irritabilité
- Sentiment d'engourdissement
- Pensées suicidaires
- Entendre ou voir des choses
- Sentiment de peur intense
- Timidité (par ex., éviter les situations sociales)
- Sentiment d'inutilité ou honte excessive ou inappropriée
- Sentiment d'impuissance
- Perte ou augmentation de l'appétit
- Flash-back
- Cauchemars
- Agitation physique (par ex., difficulté à rester assis)

Avez-vous d'autres symptômes ?

.....

.....

.....

.....



Mes réflexions sur le trouble mental vécu

Quelques questions de réflexion sur votre trouble mental ou celui de votre conjoint.e ?

- Depuis combien de temps avez-vous (ou votre conjoint.e) un trouble mental ?
- Comment le trouble mental a-t-il affecté votre vie personnelle, familiale et conjugale ?
- De quelle manière votre famille a fait face et a réagi à la situation ?
- Quelles forces et stratégies permettent à votre famille, votre conjoint.e et vous de faire face au trouble mental et aux défis associés ?
- Quel.s type.s de soutien est nécessaire pour aider votre conjoint.e, votre famille ou vous-mêmes ? (par ex., pour faire face aux défis rencontrés par vous ou votre famille ou pour mener une vie satisfaisante).
- Y-a-t-il de l'information que vous souhaiteriez obtenir sur votre trouble mental ou celui de votre conjoint.e ? Où pourriez-vous trouver ces informations ?

Vous pouvez noter vos réflexions ci-dessous :

.....

.....

.....



Mes facteurs de risque et de protection

Vous pouvez également prendre quelques minutes pour réfléchir aux facteurs de risque et de protection qui vous concernent. Vous pouvez cocher vos principaux facteurs dans la liste ci-dessous.

Certains des facteurs de risque et de protection ne peuvent pas être modifiés (par ex., histoire familiale de dépression, traumatisme), mais d'autres peuvent l'être (par ex., soutien social, pensées inadaptées), notamment en allant chercher de l'aide ou du soutien. Il peut être utile de prendre un temps de réflexion concernant les facteurs que vous pouvez modifier seule ou avec l'aide et le soutien d'une tierce personne (par ex., votre partenaire, un ami, un membre de la famille élargie ou un professionnel). Ainsi, vous pouvez noter les facteurs que vous pourriez changer et la façon dont vous souhaitez vous y prendre pour modifier ces derniers.

FACTEURS DE RISQUE	FACTEURS DE PROTECTION
Caractéristiques individuelles	
<ul style="list-style-type: none"> ● Historique familial de trouble mental (par ex., historique de dépression dans la famille), historique personnel de trouble mental (par ex., épisode dépressif antérieur) ● Pensées inadaptées (c'est-à-dire avoir une perception inadéquate ou exagérée de la réalité) ● Problèmes de santé physique ● Événements de vie stressants ou traumatisants (par ex., être victime d'abus sexuels durant l'enfance) ● Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bonne santé physique ● Capacité à faire face aux événements stressants ● Habiletés de communication et de résolution de problèmes ● Capacité d'aller chercher de l'aide et des ressources ● Engagement dans une (ou plusieurs) activité(s), groupe social ou communautaire ● Autres :
Caractéristiques familiales	
<ul style="list-style-type: none"> ● Conflits familiaux importants ● Événements familiaux stressants (par ex., difficultés financières, séparation ou divorce) ● Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> ● Adaptabilité familiale (capacité de la famille à changer ou modifier ses comportements) ● Bonne santé mentale du conjoint.e ou des autres membres de la famille ● Temps de qualité en famille ● Relations familiales positives et chaleureuses ● Respect des règles et des rôles et responsabilités de chacun ● Autres :
Caractéristiques de l'environnement	
<ul style="list-style-type: none"> ● Faible soutien social ● Représentations culturelles de la maladie mentale ● Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> ● Soutien social élevé ● Accès à des loisirs ● Autres :

Quels facteurs aimeriez-vous modifier ?



Comment pourriez-vous modifier ces facteurs ?

Par exemple, si vous souhaitez avoir moins de conflits familiaux, vous pourriez essayer une technique de résolution de problème que toute la famille pourrait tenter d'appliquer ou bien si vous souhaitez faire plus d'activités physiques, vous pourriez prévoir à l'avance un moment à chaque semaine pour faire du sport. Commencez par de petits changements, et ce, de façon graduelle ! Allez-y par étapes !



Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité avisé du LaPProche pour leur collaboration et implication lors de la conception de cette fiche d'informations.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

L'information contenue dans cette fiche ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez une ressource professionnelle.

Références

Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel du parent* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Piché, G., Villatte, A., Habib, R., & Vetri, K. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel de l'enfant* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Understanding your mental illness*. copmi.net.au/parents/parenting-with-a-mental-illness/understanding-mental-illness

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Talking to primary school age children about parental mental illness*. Repéré à copmi.net.au/parents/helping-mychild-and-family/talking-about-mental-illness/talking-to-primary-school-children

Villatte, A., Piché, G., & Habib, R. (2020). *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Trouble mental chez le parent : Exercices de réflexion. Comprendre mon trouble de santé mentale ou celui vécu par mon partenaire Université du Québec en Outaouais, 5 pages.

© LaPProche 2021 | lapproche.uqo.ca
Tous droits réservés.

Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite du LaPProche.

*Exercices adaptés de « *Understanding your mental illness* » et de « *Talking to primary school age children about parental mental illness* », The Children of Parent with a Mental Illness national initiative, 2016.