



# La perspective des jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental

## Défis et besoins en matière de soutien

Environ 20% des jeunes ont un parent ayant un trouble mental. Comparativement à leurs pairs, ces jeunes sont plus à risque de développer des troubles mentaux ainsi que des difficultés adaptatives. Ces risques peuvent toutefois être réduits de 40% lorsque des services et interventions efficaces sont mis à leur disposition. Or, peu de jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental vont chercher du soutien et les services adaptés à leurs réalités sont encore très rares à ce jour. Il est donc urgent de proposer des services adaptés et attrayants à ces jeunes. Pour ce faire, il semble incontournable de prendre en compte leur perspective sur ce qui pourrait les aider à surmonter les défis qu'ils rencontrent. Dans cette optique, quelques études ont questionné des jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental à propos de leur vécu et de leurs besoins en matière de soutien.

Cette fiche synthétise ce qui ressort de ces études, notamment de l'étude de Villatte et al. menée en 2019 au Québec grâce au soutien financier du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (pour un aperçu de l'étude\*, voir : <https://lapproche.uqo.ca/projets/photovoices1625/>), en partenariat avec le Réseau Avant de Craquer.



***Le fait d'avoir un parent atteint d'un trouble mental apporte son lot de défis lors de l'adolescence et de la transition vers l'âge adulte en influençant notamment la prise d'autonomie, la construction identitaire et le parcours social, académique ou professionnel des jeunes. Heureusement, il existe plusieurs pistes d'action prometteuses pour soutenir la résilience de ces jeunes.***

\*Les extraits de témoignages, textuels et photographiques, présentés dans cette fiche proviennent du projet Photovoices mené par Villatte et al. (2019). Certains participants ont souhaité conserver leur prénom, d'autres ont choisi un pseudonyme.

## → Ce que ces jeunes rencontrent comme défis

Les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental mentionnent généralement être confrontés aux défis suivants :

- Difficultés relationnelles avec le parent et instabilité familiale;
- Manque d'informations à propos du trouble mental du parent et/ou incompréhension;
- Responsabilités nombreuses et grande charge mentale;
- Confusion au niveau des rôles dans la famille (ex. se sentir parfois le « parent de son parent »);
- Émotions difficiles à gérer (ex. inquiétude, sentiment de honte, de colère et d'isolement);
- « Contagion émotionnelle » (ex. se sentir facilement envahi par l'humeur du parent);
- Difficultés socio-affectives (ex. manque d'estime de soi, faible sentiment de sécurité).

---

*« Avec ma mère y'a toujours un fil rouge de manque de motivation et d'apathie... Y'a peu d'intérêt, peu d'émotion. Donc, c'est toujours difficile d'avoir une conversation »* VICTORIA, 24 ANS

---

*« J'avais pas encore de connaissances, je savais pas c'était quoi le problème. J'étais comme « si je suis parfaite ça va aider ma mère pi ça va disparaître, t'sais... y'en aura pu de problèmes... Qu'est-ce que je peux faire pour devenir une meilleure personne? Si moi j'agis bien, j'agis de la bonne façon, je l'aide de la bonne façon, ben ça va disparaître! Ça va s'en aller, toute va s'arranger comme par magie ». Et puis tu n'as pas l'impression qu'il y a d'autres mondes qui vivent ça vu que personne n'en parle. Faique on se sent vraiment seul (...). Et puis c'est difficile de comprendre mes émotions, de les gérer, du fait que ma mère m'aurait pas montré comment faire...parce qu'elle le fait pas elle-même »* MARIANNE, 21 ANS

Au-delà de ces défis généraux, les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental rapportent généralement vivre un certain nombre d'enjeux particuliers au moment de leur transition vers l'âge adulte, notamment :

- Ambivalence entre deuil et espoir toujours présent d'une relation parent-enfant positive;
- Prise d'autonomie « précipitée » ou, à l'inverse, « limitée »;
- Inquiétudes à l'idée de s'éloigner 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 assumées en tant qu'aidant.

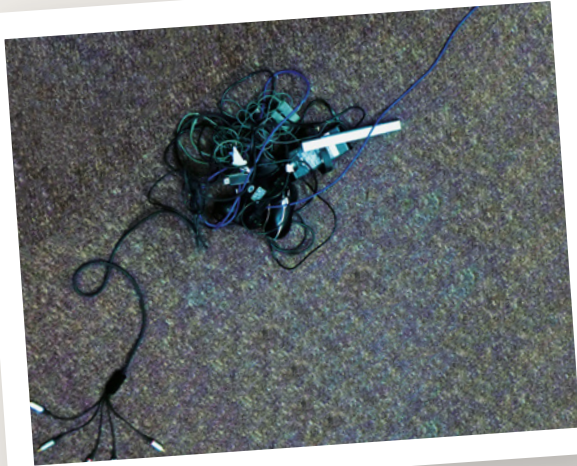
## Les photos suivantes en témoignent :



### INSOMNIE ET DÉSESPOIR

Devenir adulte quand on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est se sentir seul et être anxieux, car on pense trop (notamment la nuit) à nos problèmes et aux solutions qui pourraient régler ceux-ci. Les nombreuses chicanes que j'ai avec ma mère et ses troubles et angoisses me rendent régulièrement anxieuse et m'empêchent de me concentrer au maximum à l'école, de dormir et me désespèrent, car j'ai déjà essayé beaucoup de méthodes qui ne fonctionnent pas. C'est le désespoir.

MARIE-PIER, 21 ANS



## LE FIL D'UNE VIE

Devenir adulte quand on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est avoir le rôle de parent et celui de l'enfant qui se mêlent comme un tas de fils. Lorsque mon père est tombé malade, la frontière qui existait entre moi et mes parents est devenue floue. J'avais le rôle alternativement du parent et de l'enfant et même dans une certaine mesure du mari parce que je devais remplacer mon père qui ne pouvait pas occuper ses fonctions.

**DANIEL, 23 ANS**



## GRANDIR PETIT

Devenir adulte quand on a un parent atteint d'un trouble mental, ça peut amener à se sentir petit et un peu en confiance en raison de l'absence de modèles adultes positifs. Peut-être que nos modèles ont eux-mêmes de la difficulté à s'accrocher à la vie. C'est ne pas se sentir équipé pour faire face à ce monde vaste et s'imaginons encore petit.

**VICTORIA, 24 ANS**

## → Ce qui les aide à affronter ces défis au quotidien

Plusieurs éléments aident les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental à traverser les défis du quotidien, notamment :

- Certains traits de personnalité (ex. sens de l'humour, proactivité, optimisme);
- Des stratégies de gestion de stress efficaces (ex. ancrage dans le moment présent, capacité à mettre ses limites);
- Implication d'autres personnes significatives, auprès du jeune et de son parent ; sentiment d'être soutenu par l'entourage;
- Présence d'un adulte jouant le rôle de modèle positif dans l'entourage;
- Accès à des loisirs;
- Projets et engagements significatifs (ex. dans un parcours académique);
- Accès à des ressources d'aide.

À l'exception des traits de personnalité, qui pourraient être relativement stables chez le jeune, l'ensemble des ressources évoquées ici sont « modifiables », dans le sens où elles peuvent être développées et consolidées tout au long de la vie. Un jeune pourrait ainsi apprendre de nouvelles stratégies de gestion du stress, trouver un nouveau loisir passionnant ou se voir offrir davantage de soutien (de son entourage ou de professionnels). Doù l'importance d'accompagner ces jeunes dans le développement de leurs ressources personnelles et de leur offrir des ressources sociales et contextuelles adéquates pour favoriser leur résilience.

---

*« Tu peux aller chercher de l'aide extérieure aussi. Ya pas juste toi, pi des fois t'es pas la meilleure personne pour t'aider toi-même, des fois faut que t'ailles à l'extérieur »* CLAUDIA, 24 ANS

---

*« J'ai eu de la famille autour. T'sais mes oncles étaient là pi y m'encourageaient plus que ma mère. Pi quand ils me voyaient « félicitations, on est fiers de toi ». T'sais, à un moment donné à l'école, ils nous demandaient : qui sont vos héros genre ? T'sais, tout le monde avait choisi maman, papa. Moi j'avais choisi mon oncle pi ma tante »* BIANCA, 22 ANS



## ENSEMBLE

Ce qui aide à mieux se sentir face aux défis rencontrés lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est le soutien social. Il nous permet de nous confier dans les moments difficiles, de partager nos bonheurs et de rêver ensemble. Ma conjointe ainsi que certaines amies m'offrent beaucoup de soutien dans mon quotidien.

**VICTORIA, 24 ANS**



## ATTEINTE DES OBJECTIFS

Ce qui aide à mieux se sentir face aux défis rencontrés lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental, c'est d'avoir ses objectifs et prendre soin de soi. On ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas s'aider lui-même. Il faut apprendre à comprendre qu'on ne peut pas faire plus que ce que la personne veut.

**BIANCA, 22 ANS**

## → Ce qui pourrait les soutenir encore davantage

Les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental ciblent généralement plusieurs besoins auxquels il faudrait répondre pour soutenir leur résilience et proposent différents moyens pour y parvenir :

1

### ÊTRE CONFRONTÉS À MOINS DE PRÉJUGÉS ET DE STIGMATISATION

#### Exemples de moyens proposés :

- Poursuite des campagnes de sensibilisation à l'égard des troubles mentaux et du vécu des proches.
- Formation des intervenants et professionnels des milieux de l'éducation, de la santé et des services sociaux aux répercussions familiales des troubles mentaux.

2

### TROUVER DES MODÈLES AUXQUELS S'IDENTIFIER ET POUVOIR ÉCHANGER AVEC D'AUTRES JEUNES AYANT UN PARENT ATTEINT D'UN TROUBLE MENTAL

#### Exemples de moyens proposés :

- Témoignages de personnalités publiques à propos de leur enfance aux côtés d'un parent atteint d'un trouble mental.
- Accès à des espaces de rencontre – virtuels ou physiques – permettant de rencontrer d'autres jeunes.

3

### AVOIR ACCÈS À DES AIDES FINANCIÈRES ET LOGISTIQUES, AINSI QU'À DES MESURES D'AIDE EN MILIEU SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL POUR FACILITER LA CONCILIATION FAMILLE-ÉTUDES-TRAVAIL

#### Exemples de moyens proposés :

- Délai possible dans la remise de travaux en cas d'urgence familiale.
- Livraison de repas à domicile.

4

### RECEVOIR DE L'INFORMATION À PROPOS DES TROUBLES MENTAUX ET DES STRATÉGIES CONCRÈTES POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS RENCONTRÉS

#### Exemples de moyens proposés :

- Avoir accès – en ligne ou via des intervenants présents dans les milieux fréquentés par les jeunes – à des informations à propos des troubles mentaux et à des stratégies d'auto-gestion en matière de régulation émotionnelle, de communication, de capacité à mettre ses limites, etc.

**5**

**OBTENIR, AU BESOIN, UN SOUTIEN PROFESSIONNEL QUI SOIT ACCESSIBLE, GRATUIT ET CONFIDENTIEL, NOTAMMENT POUR MIEUX SE PRÉPARER À LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE**

**Exemples de moyens proposés :**

- Informations à propos des ressources existantes.
- Travail sur les inquiétudes et la culpabilité entourant la prise d'autonomie.
- Accompagnement à l'élaboration d'un projet professionnel.

**7**

**RECEVOIR UN SOUTIEN FAMILIAL, SI NÉCESSAIRE**

**Exemples de moyens proposés :**

- Avoir accès à des interventions familiales, au besoin, qui pourraient permettre d'améliorer la communication au sein de la famille, le partage du vécu de chacun en lien avec le trouble parental et la répartition des rôles et responsabilités.
- Accompagnement familial à la prise d'autonomie du jeune.

**6**

**SENTIR QUE LEUR FAMILLE EST ÉGALEMENT SOUTENUE AFIN DE SE SENTIR PLUS LIBRE DE VIVRE LEUR PROPRE VIE**

**Exemples de moyens proposés :**

- Accès aux services en santé mentale pour les parents.
- Aide financière pour la famille.

**Un grand merci aux jeunes qui ont témoigné de leur vécu et qui ont ainsi contribué au développement de cette fiche.**



**Ressources utiles et gratuites pour ces jeunes**

- **Laboratoire de recherches et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche)**  
lapproche.uqo.ca
- **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 jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental**  
iamstillyourchild.com  
lapproche.uqo.ca/exposition  
lapproche.uqo.ca/wp-content/uploads/2021/10/Guide\_Sante\_mentale\_F\_Interactif\_cor.pdf  
www.avantdecraquer.com/contenu/documentaire-garder-le-cap

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.

## Références

Siegenthaler, E., Munder, T., & Egger, M. (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 and Adolescent Psychiatry*, 51(1), 8-17.

Abraham, K. M., & Stein, C. H. (2013). When mom has a mental illness: Role reversal and psychosocial adjustment among emerging adults. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 600-615. doi.org/10.1002/jclp.21950

Ali, L., Ahlström, B. H., Krevers, B., & Skärsäter, I. (2012). Daily life for young adults who care for a person with mental illness: A qualitative study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19(7), 610-617.

Kaimal, G., & Beardslee, W. R. (2015). The perceived impact of parental depression on the narrative construction of personal identity: Reflections from emerging adults. *Narrative Works*, 5(1), 40-67.

Patrick, P., Reupert, A., & McLean, L. (2019). "We are more than our parents' mental illness": Narratives from adult children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 839. doi.org/10.3390/ijerph16050839

Villatte, A., Piché, G., & Habib, R. (2021). Comment soutenir la résilience des jeunes en transition vers l'âge adulte qui ont un parent atteint d'un trouble mental? Ce qu'en pensent les jeunes concernés. *International Journal of Child and Adolescent Resilience/Revue internationale de la résilience des enfants et des adolescents*, 8(1), 1-18.

Villatte, A., Marquis, J., Piché, G., & Habib, R. (à paraître). Devenir adulte lorsque l'on a un parent atteint d'un trouble mental : enjeux identitaires et pistes de réflexion pratiques. Dans J. Marcotte & M.C. Richard (Eds.), *Devenir adulte : construction de soi et appartenance*. Presses de l'Université du Québec.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). La perspective des jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental : défis et besoins en matière de soutien. 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.