



# Trouble mental chez le parent

## L'importance du réseau de soutien

### → Qu'est-ce qu'un réseau de soutien social ?

Le réseau de soutien social réfère aux personnes et aux ressources de votre entourage avec qui vous êtes en contact dans votre quotidien et qui peuvent vous apporter du soutien.

Il peut s'agir, par exemple, des :

- Membres de votre famille
- Amis
- Intervenants
- Médecins
- Enseignants
- Voisins
- Collègues
- Personnes côtoyées dans des lieux comme un centre de loisirs ou un organisme communautaire.

### → L'importance du réseau social

Le réseau social est essentiel, car il s'agit de ressources qui peuvent **jouer un rôle important dans la réponse à vos besoins**. Vous pouvez ainsi vous référer à votre réseau social dans diverses situations, par exemple : pour partager vos moments joyeux ou stressants, vous écouter, vous reconforter, vous donner des conseils, vous aider à réaliser vos tâches ou pour tout autre type de soutien. Votre réseau social peut vous soutenir dans l'exercice de votre rôle de parent et vous aider à répondre aux différents besoins de votre enfant.

Il peut parfois être difficile de décoder et comprendre les besoins, la détresse ou le vécu de votre enfant (par ex., si votre bébé pleure ou si votre adolescent s'isole de son entourage). Dans cette situation, certains parents peuvent se sentir particulièrement stressés, dépassés ou avoir l'impression de ne pas être en mesure de comprendre ou de répondre aux besoins de leur enfant. →

Si cela vous arrive, n'hésitez pas à contacter une personne de votre réseau afin d'obtenir de l'aide (par ex., pour garder votre enfant) ou avoir du temps pour prendre soin de vous et ensuite être plus disponible pour la vie familiale (par ex., vous détendre ou faire une activité avec votre conjoint.e ou votre enfant).

Lorsque vous rencontrez une situation difficile dans votre vie, dans votre famille ou ailleurs, c'est vers votre réseau social que vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien et surmonter les difficultés que vous vivez. Entre autres, il peut être aidant de discuter de vos préoccupations avec quelqu'un de confiance de votre réseau social. Cela peut vous aider à vous sentir moins seule et permettre à votre entourage de mieux comprendre ce que vous vivez.



## Questions de réflexion

### MON RÉSEAU DE SOUTIEN

- Avec qui puis-je partager mes joies et mes succès ?
- À qui puis-je m'adresser lorsque j'ai besoin de soutien pour gérer mes tâches quotidiennes de parent ?
- À qui puis-je m'adresser si je suis épuisé.e, triste ou que je n'arrive plus à faire face à une situation ?
- À qui puis-je faire confiance pour demander des conseils concernant mon enfant ou mon rôle de parent ?

## → Le réseau de soutien de mon enfant

Tous les enfants ont des besoins importants qui doivent être répondus afin qu'ils puissent se développer de manière positive. Ils ont par exemple besoin d'être nourris, d'avoir un endroit pour dormir, de se sentir en sécurité, mais aussi de recevoir de l'affection, de s'amuser, d'obtenir des réponses claires à leurs questions (par ex., par rapport au trouble mental du parent), ainsi que d'avoir de forts liens sociaux avec des pairs et des personnes significatives. Ainsi, l'accès à un réseau de soutien permet d'aider votre enfant à s'épanouir et à développer des relations sociales significatives et positives avec des personnes de son entourage. Ces personnes et ces ressources ont le potentiel de répondre aux différents besoins de votre enfant. Il est donc recommandé de discuter avec votre enfant des personnes qui sont présentes pour lui dans la vie de tous les jours ou qui pourraient l'être, par exemple, si à un moment vous n'êtes pas disponible émotionnellement ou physiquement.



### Quelques suggestions pour discuter du réseau de soutien avec votre enfant

- Expliquez à votre enfant que parler à quelqu'un de ce qui se passe à la maison peut faire du bien et que garder ses émotions à l'intérieur peut l'amener à se sentir mal.
- Aidez votre enfant à identifier avec quel(s) adulte(s) ou quel(s) ami(s) il se sent en confiance pour discuter lorsqu'il se sent bien, par exemple quand il vit des moments joyeux et plaisants, ou lorsqu'il ne va pas bien, par exemple quand il est inquiet. Encouragez votre enfant à aller voir ces personnes et à leur parler.
- Posez des questions à votre enfant pour susciter chez lui une réflexion sur son réseau de soutien (par ex., Avec qui aimes-tu t'amuser ? Qui peut répondre à tes questions si je ne vais pas bien ?)
- Encouragez votre enfant à partager avec vous, ou avec un autre adulte en qui il a confiance, les choses qui lui font peur ou le préoccupent, s'il y a lieu.
- Au besoin, assurez-vous que votre enfant sait quoi faire et qui appeler si il ne se sent pas en sécurité, et ce, surtout dans les familles où il n'y a qu'un parent.
- Expliquez à votre enfant qu'il a tout à fait le droit de parler de ce qui se passe à la maison et que ce n'est pas trahir ses parents de le faire.

***En réalité, de nombreux enfants savent à qui ils peuvent parler, mais ne le font pas. Il peut y avoir plusieurs raisons, telles que la peur de trahir ou d'embarrasser leurs parents ou la crainte de la réaction de la personne à laquelle ils s'adressent. Il est alors important de rassurer votre enfant.***

## → Renforcer mon réseau de soutien

Il est important d'entretenir et de renforcer les relations avec les personnes et les ressources présentes dans votre réseau de soutien, celui de votre famille ou de votre enfant. Pour ce faire, il y a plusieurs moyens que vous pouvez utiliser pour consolider ces liens sociaux.

### Par exemple :

- Créer des occasions pour passer du temps de qualité avec ces personnes ;
- Prendre contact avec elles, par téléphone ou courriel ;
- Remercier les personnes de votre réseau ;
- Leur offrir votre aide pour réaliser une tâche ;
- Proposer à ces personnes de faire des activités avec votre enfant.

Il peut aussi être aidant de renforcer les relations que vous avez quand vous et votre famille allez bien afin de mieux déployer votre réseau de soutien lorsque vous

traversez des moments difficiles ou des changements importants. En ce sens, il est préférable de prévenir à l'avance les personnes que vous avez identifiées comme personnes à contacter en cas d'urgence pour vous et votre enfant. Le fait d'en parler préalablement avec elles, durant un moment où vous allez bien plutôt qu'en situation d'urgence ou de difficultés importantes, peut vous rassurer sur leur disponibilité en cas de besoin et vous aider à leur demander du soutien si cela s'avère nécessaire.

*N'hésitez pas à agrandir votre réseau de soutien et à tisser des liens avec les personnes que votre enfant côtoie dans ses différents milieux de vie (école, loisirs, etc.)*

## → Demander de l'aide

Lorsque vous vivez des périodes difficiles ou particulièrement stressantes, il est important de trouver du soutien et de demander de l'aide aux personnes ou aux ressources de votre réseau social. Il est aidant de se tourner vers elles afin d'y trouver du réconfort et du soutien. Pour ce faire, il est plus simple de demander de l'aide lorsque vous avez ciblé votre besoin et identifié la ou les personne(s) susceptibles de pouvoir répondre à celui-ci. Ensuite, vous pouvez aborder, avec la personne ciblée, votre demande d'aide avec précision en nommant ce dont vous avez besoin et comment elle peut vous aider afin qu'elle puisse être en mesure de vous soutenir adéquatement. À l'inverse, il peut être difficile de demander de l'aide, surtout quand vous vous sentez submergé.e ou si vous n'avez pas l'habitude de partager vos émotions et vos pensées ; cela demande de la pratique !

**L'action de demander de l'aide est un signe de force** et contribue à favoriser la santé mentale de tous les membres de votre famille. En effet, votre famille élargie, vos amis, les membres et organismes de votre communauté peuvent être des ressources importantes pour vous. Retenez que, lorsqu'un parent accepte d'aller chercher de l'aide, il apprend à son enfant que tout le monde a besoin d'aide à certains moments de sa vie et lui enseigne aussi qu'il est normal et bénéfique de demander du soutien.

Certaines personnes disposent déjà d'un réseau de soutien solide et étendu pour soutenir leur famille,



### Questions de réflexion

#### DEMANDER DE L'AIDE

- Trouvez-vous difficile de demander de l'aide ? Si oui, quels moyens pourriez-vous utiliser pour demander de l'aide en cas de besoin ?
- Quels sont les obstacles (par ex., honte, temps, peur de déranger) qui vous empêchent parfois d'aller vers votre réseau de soutien lorsque vous avez besoin d'aide ? Quelles sont les solutions possibles pour dépasser ou diminuer ces obstacles ?
- À quelle(s) personne(s) seriez-vous à l'aise de demander de l'aide, en cas de besoin ?

Plusieurs études dans le domaine suggèrent que les enfants vivant avec un parent ayant un trouble mental qui reçoivent un soutien professionnel ont une meilleure santé mentale.

leur enfant et eux-mêmes. Pour d'autres, leur réseau social n'est peut-être pas suffisant pour répondre à leurs besoins ou les membres de leur réseau sont peut-être débordés ou incapables de fournir un soutien à certains moments. Si vous vous sentez isolé.e, que vous avez besoin d'aide ou que vous souhaitez renforcer votre réseau de soutien, plusieurs options s'offrent à vous. →

Vous pourriez participer à des groupes d'entraide ou de soutien afin d'échanger avec d'autres personnes qui vivent une situation similaire à la vôtre. Selon votre besoin, vous pourriez discuter avec un professionnel ou un intervenant psychosocial, tel qu'un psychologue, un travailleur social, un psychoéducateur, une éducatrice en petite enfance, un éducateur spécialisé ou un médecin. Ces professionnels pourront vous écouter, sans porter de jugement, vous poser des questions qui vous aideront à trouver des solutions aux défis que vous rencontrez et vous proposer des pistes de solutions.



## INDICES Quand aller chercher de l'aide d'un professionnel ?

- Vous ressentez de la détresse ;
- Vous sentez que le réconfort de vos proches n'est pas suffisant ;
- Vous avez de la difficulté à accomplir vos activités quotidiennes ;
- Vos proches voient que vous avez besoin d'aide et vous le nomment.



## Lignes téléphoniques (accessibles en tout temps)

- **Service d'urgences :**  
Composez le 9-1-1 pour toute urgence
- **Info-Social 811 :** Composez le 8-1-1 pour recevoir un service de consultation téléphonique qui te permet de joindre rapidement un professionnel en cas de problème psychosocial
- **Prévention du suicide :** 1-866-APPELLE (277-3553) pour recevoir un service de soutien en matière de prévention du suicide
- **Ligne parent :** Composez le 1-800-361-5085 ou utilisez le clavardage en ligne pour parler à un professionnel des difficultés que vous vivez comme parent.
- **Réseau Avant de Craquer :**  
Composez le 1-855-CRAQUER (272-7837) pour connaître les organismes offrant des services aux proches de parents atteintes d'un trouble mental et obtenir du soutien.

**Pour connaître d'autres ressources, rendez-vous sur le :**  
<https://lapproche.uqo.ca/ressources/>



## Fiches d'activités réflexives : Mon réseau de soutien

Vous êtes invité.e à réaliser quelques activités qui vous aideront à réfléchir aux relations sociales que vous entretenez dans votre vie et à celles de votre enfant, ainsi que sur les façons de renforcer ces liens sociaux. Ces exercices vous permettront également d'identifier comment ces relations peuvent vous soutenir vous-même, mais aussi votre famille et votre enfant. Au besoin, demandez à un ami, un membre de la famille ou une personne significative de vous aider à faire ces activités.

### MON RÉSEAU DE SOUTIEN

Vous êtes invité.e à faire l'inventaire des ressources qui font partie de votre réseau de soutien.

**Quelques questions que vous pouvez vous poser pour vous aider :**

- À qui puis-je m'adresser si je suis épuisé.e, triste ou préoccupé.e ?
- Vers qui puis-je me tourner pour obtenir de l'aide ou des conseils lorsque j'ai un problème ?
- À qui puis-je faire confiance pour prendre soin de mon enfant si je me sens trop mal ?
- Qui aime les mêmes activités que moi ? Qui reconnaît mes compétences et mes capacités ?
- Sur qui puis-je compter en cas d'urgence ?
- Quelles sont les ressources auxquelles je fais le plus souvent référence ou avec qui ma famille a des liens plus solides et pourquoi ? Quelles personnes parmi celles identifiées dans mon réseau comptent le plus pour ma famille ?
- Y a-t-il d'autres ressources (personnes, lieux, activités, etc.) que j'aimerais ajouter, à l'avenir, dans mon réseau de soutien ? Si oui, lesquelles et pourquoi ?

Cet exercice est aussi disponible en ligne à <https://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes-outils-ton-cercle-de-soutien>

## INSTRUCTIONS

- 1** Inscrivez votre nom à l'intérieur du cercle central du diagramme vide proposé ci-dessous ou au centre d'une page blanche, selon votre préférence.
- 2** Écrivez les noms des personnes de votre réseau de soutien dans d'autres cercles reliés au vôtre ;  
→ Celles qui comptent le plus pour vous devront être placées près du cercle central ;  
celles que vous considérez moins importantes iront plus loin.
- 3** Options :
  - a.** Utilisez des couleurs différentes selon le type de ressources identifiées, par exemple le rouge pourrait être utilisé pour les membres de votre famille et le jaune pour vos amis.
  - b.** Pour chacune des ressources identifiées, indiquez en un mot-clé le rôle qu'elle joue dans votre vie, celle de votre enfant ou de votre famille, mais aussi, si vous le souhaitez, le rôle que vous jouez pour cette ressource.
  - c.** Identifier, à l'aide d'une étoile, les personnes sur qui vous pouvez plus particulièrement compter en cas d'urgence, si vous le souhaitez.



Qu'est-ce que vous aimez de votre réseau de soutien ?



Qu'est-ce que vous aimeriez améliorer de votre réseau de soutien ?



Que pouvez-vous faire pour renforcer vos relations avec les personnes de votre réseau ?

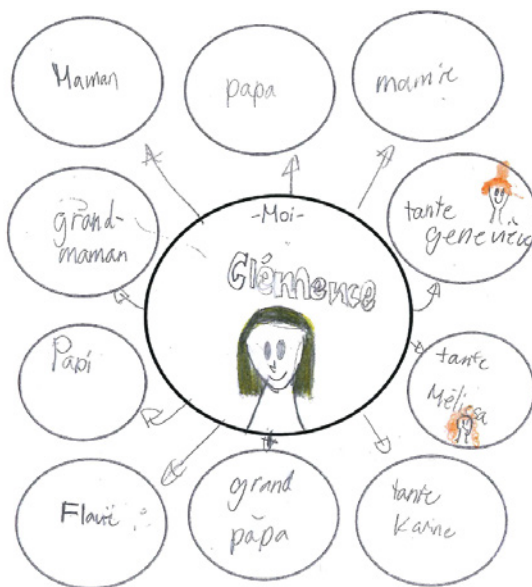


## → Le réseau social de mon enfant

Vous êtes maintenant invité.e à prendre quelques minutes pour identifier les ressources qui font partie du réseau de soutien de votre enfant. Vous pouvez utiliser une page blanche pour faire cet exercice.

N'oubliez pas que nous vivons tous les relations d'une manière différente et que votre enfant peut avoir un point de vue différent de vous sur son réseau social.

Il est recommandé de faire l'exercice avec votre enfant et d'offrir à ce dernier son propre espace pour faire son diagramme de réseau de soutien. Cette activité vous permettra d'en discuter ensemble de manière amusante. Si cela n'est pas possible, présentez à votre enfant le diagramme du réseau social que vous avez réalisé pour lui afin d'avoir son point de vue sur le choix des ressources et personnes identifiées.



# LES PERSONNES DE RÉFÉRENCE DE MON ENFANT

Ce prochain exercice vous permet de cibler plus spécifiquement les personnes de référence à qui votre enfant pourrait demander de l'aide. À partir du diagramme du réseau social de votre enfant réalisé plus tôt, identifiez la ou les personnes auprès de qui votre enfant se sentirait à l'aise de demander de l'aide pour répondre à ses principaux besoins. En répondant aux questions suivantes, réfléchissez aux personnes qui peuvent être présentes pour votre enfant lorsque vous n'êtes pas disponible physiquement ou émotionnellement. Vous serez également amené.e à identifier les moments où vous pourriez contacter chacune des personnes identifiées, pour renforcer votre relation avec elles et pour leur demander du soutien, ainsi que les moyens que vous pourriez utiliser pour les joindre.

BESOINS DE MON ENFANT Parmi les ressources identifiées dans le réseau social de mon/mes enfant(s), qui peut....	NOM(S)	MOMENT OÙ JE DÉSIRE CONTACTER LA/LES PERSONNE(S)	MOYEN POUR LE JOINDRE (ex. téléphone, Messenger, courriel)
Répondre à ses questions			
Passer du temps de qualité avec lui ou elle			
Parler avec lui ou elle lorsqu'il ou elle est en colère, inquiet.ète/craintif.ive			
Jouer avec lui ou elle			
L'aider à rester engagé dans ses passe- temps ou ses activités de loisirs			
Prendre soin de lui ou elle			
Le ou la conduire à l'école			
Être contacté en cas d'urgence			

Exercice adapté de « My child's support network », The Children of Parent with a Mental Illness national initiative, 2019.

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.

## Références

Beardslee, W.R., Martin, J., & Gladstone, T. (2012). *Family Talk preventive intervention manual*. Boston Children's hospital: FAMPOD. fampod.org

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 Parent with a Mental Illness (COPMI) national initiative (2019). *My child's support network*. copmi.net.au

The Children of Parent with a Mental Illness (COPMI) national initiative (2019). *Communicating with babies*. copmi.net.au/parents/helping-my-child-and-family/talking-about-mental-illness/babies

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.

*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.*

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). *Trouble mental chez le parent : L'importance du réseau de soutien*. Université du Québec en Outaouais, 7 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.