

ce que les enfants
veulent savoir
lorsqu'un de leurs parents
a un **trouble
bipolaire**



LES ENFANTS SE POSENT BEAUCOUP DE QUESTIONS lorsqu'un membre de leur famille est malade. Lorsque les enfants ne trouvent pas de réponse à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes !

Lorsque le trouble bipolaire frappe un membre de la famille, il devient souvent un sujet tabou dont personne ne parle. Tous les enfants ont besoin d'explications et de soutien adaptés à leur âge pour mieux comprendre ce qu'est le trouble bipolaire.

Quand parents et enfants abordent le sujet du trouble bipolaire, la conversation est différente selon l'âge des enfants et leur capacité de gérer l'information. Personne ne connaît vos enfants mieux que vous.

Que vous soyez le parent bien portant ou atteint du trouble bipolaire, le grand-père, la grand-mère de l'enfant ou un autre adulte de son entourage, ce dépliant vous permettra de mieux vous préparer à faire le premier pas. Si vous avez déjà abordé le sujet du trouble bipolaire avec vos enfants, ce dépliant vous donnera des renseignements supplémentaires pour alimenter la conversation. Il contient les questions que posent souvent les enfants au sujet du trouble bipolaire de leur père ou de leur mère, et des suggestions sur la façon d'y répondre.

Questions que posent les enfants

Qu'est-ce que le trouble bipolaire ? Comment fonctionne-t-il ?

- Le trouble bipolaire est une maladie qui affecte les sentiments, les pensées et le comportement d'une personne. C'est une maladie dans le cerveau.
- Lorsque les gens ont un trouble bipolaire, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude. Le cerveau guide la pensée, les émotions et les actions. Lorsque les gens ont un trouble bipolaire, leurs pensées, leurs émotions et leurs actions ne sont pas les mêmes que lorsqu'ils vont bien.
- Le trouble bipolaire a presque toujours deux phases différentes : la phase dépressive (les « bas ») et la phase maniaque (les « hauts »). Pendant les « bas », la personne est triste et souvent renfermée sur elle-même. Cela s'appelle une dépression. Pendant les « hauts », elle est soit beaucoup trop heureuse, soit beaucoup trop en colère. Elle a beaucoup plus d'énergie et d'entrain que d'habitude. Cela s'appelle une manie. Entre ces épisodes, la personne redevient elle-même.
- Le trouble bipolaire n'est pas une faiblesse.
- Le trouble bipolaire peut varier d'une personne à une autre. Certaines en sont légèrement atteintes, alors que d'autres doivent lutter plus fort contre la maladie.

Pourquoi Papa agit-il ainsi ? Comment se sent-on avec le trouble bipolaire ? Qu'est-ce qui se passe dans la tête de Maman quand elle n'est pas la même ?

- Une personne ayant un trouble bipolaire ne se comporte pas comme d'habitude.
- Le trouble bipolaire cause des sautes d'humeur.
- Les humeurs sont cycliques.
- Un parent a dit : « C'était très difficile pour moi, car lorsque j'avais des "hauts", j'avais l'impression que tout m'était possible. Je ne me nourrissais pas bien ; je dormais mal et je dépensais trop d'argent. Les "bas" me faisaient perdre tous mes moyens. Je ne pouvais plus sortir du lit ; je me négligeais et je perdais tout intérêt pour mon travail, mes loisirs et mes amis. Cette phase dépressive est la plus difficile à vivre. C'était dur de commencer une nouvelle journée. »

Que signifie « phase dépressive » (les « bas ») ? À quoi ressemble-t-elle ?

- Quand une personne est en phase dépressive, elle peut être triste et beaucoup pleurer. Elle peut également être très impatiente et irritable, et se mettre plus en colère que d'habitude.
- Lorsque l'un des parents traverse une phase dépressive, il n'aura peut-être pas envie de participer aux jeux et aux conversations de la famille, ou de conduire quelqu'un en voiture.
- Il peut se fatiguer plus facilement et passer plus de temps au lit.
- Il peut avoir de la difficulté à se concentrer ou à penser.
- Il peut être beaucoup plus inquiet que d'habitude.
- Ses pensées peuvent paraître étranges.
- Il peut avoir une mauvaise attitude vis-à-vis de la vie ou une mauvaise opinion de lui-même.

Que veut dire « phase maniaque » (les « hauts ») ? À quoi ressemble-t-elle ?

- Une personne en phase maniaque peut donner l'impression d'être en super forme. Elle se sent toute puissante et capable de faire n'importe quoi. Un parent a comparé cet état à une constante excitation à propos de tout.
- Cette personne peut dépenser plus d'argent que d'habitude, se vêtir et se comporter différemment et dire des choses inhabituelles.
- Par contre, pendant cette phase, la personne peut aussi ressentir de l'impatience et plus de colère.
- Elle peut parler très vite, prendre des décisions hâtives et paraître distraite.
- Elle peut ne pas vouloir dormir autant et peut rester éveillée plus longtemps.

Comment le trouble bipolaire peut-il m'affecter ? Quel effet aura-t-il sur ma famille ?

- Le trouble bipolaire peut affecter la personne qui en est atteinte, ainsi que les membres de sa famille, de nombreuses façons. (*Ce serait une bonne occasion pour le parent touché par la maladie de discuter de ses symptômes avec son enfant.)
- Il peut être très difficile de vivre avec une personne atteinte du trouble bipolaire. Lorsqu'elle est en phase dépressive ou maniaque, elle peut dire ou faire des choses qui peuvent faire peur à l'enfant, l'attrister, le désorienter ou le fâcher. Elle peut sembler ne penser qu'à elle et ne pas s'intéresser à ses enfants ni à leurs émotions.
- Une personne peut avoir honte de son trouble bipolaire et peut ne pas toujours être prête à en parler.
- Souviens-toi qu'une personne atteinte du trouble bipolaire se comportera normalement entre ses phases dépressives et maniaques. Après chaque phase dépressive ou maniaque, la personne redeviendra lentement elle-même.

Qu'est-ce qui cause le trouble bipolaire ? Comment commence-t-il ?

- Le trouble bipolaire est causé par un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau. Par contre, nous ne savons pas vraiment ce qui cause ce déséquilibre. Chez certaines personnes, les symptômes apparaissent soudainement, sans raison précise. Chez d'autres, ils semblent apparaître à la suite d'une crise personnelle, d'une période de stress ou d'une maladie.
- Le trouble bipolaire peut également être héréditaire, c'est-à-dire se transmettre par les gènes. Cependant, il n'est habituellement pas transmis aux enfants. Un enfant sur dix environ, dont le père ou la mère est atteint du trouble bipolaire, aura également la maladie. Neuf enfants sur dix ne l'auront pas.
- Nous ne savons pas vraiment pourquoi, mais certaines personnes ont plus facilement le trouble bipolaire que d'autres.
- L'enfant **n'est pas** la cause du trouble bipolaire de son père ou de sa mère.

Le trouble bipolaire finira-t-il par s'en aller ?

- Cette maladie ne se guérit pas encore, mais la bonne nouvelle est qu'elle peut être traitée. La plupart des personnes atteintes du trouble bipolaire vivent très bien grâce à un traitement continu. La plupart du temps, elles réussissent à maîtriser les symptômes de la maladie et peuvent mener une vie normale.
- Presque toutes les personnes qui suivent un traitement se portent mieux et certaines guérissent même complètement. La maladie peut toujours réapparaître, mais les médicaments arrivent souvent à l'empêcher de revenir.
- Si les « hauts » et les « bas » réapparaissent, ils peuvent être traités de nouveau.

Qu'est-ce qui peut aider Maman ou Papa à aller mieux ?

- Il existe de nombreux traitements, dont les médicaments et la thérapie « par la parole » (psychothérapie).
- Les médicaments aident les substances chimiques dans le cerveau à fonctionner normalement. Ils peuvent aider les personnes atteintes du trouble bipolaire à penser, à se comporter et à se sentir comme elles en avaient l'habitude, à redevenir elles-mêmes.
- La psychothérapie permet aux personnes ayant le trouble bipolaire de parler à un thérapeute de ce qu'elles vivent. La thérapie peut leur enseigner de nouvelles façons de s'en sortir et d'avoir des pensées, des sentiments et un comportement plus positifs. Il arrive que le thérapeute parle aux enfants et aux autres membres de la famille, ce qui peut aussi aider la personne atteinte du trouble bipolaire à se rétablir.
- Il existe également d'autres types de traitement. Si un enfant a des questions sur le type d'aide que reçoit son père ou sa mère, il peut les poser à un médecin, à une infirmière ou à un conseiller.

Qu'est-ce que je peux faire pour que Maman ou Papa aille mieux ?

- Le soutien familial est très important pour les personnes atteintes de trouble bipolaire. Mais c'est aux adultes (tels que les médecins et les thérapeutes), et non aux enfants, que revient la responsabilité d'aider le parent malade.
- Même si personne ne peut guérir du trouble bipolaire, il peut être réconfortant pour un parent malade de savoir que ses enfants comprennent sa situation et savent qu'il peut aller mieux.

Est-ce que ça m'arrivera aussi ? Est-ce que, moi aussi, je vais avoir le trouble bipolaire ?

- Personne ne peut avoir la certitude d'être à l'abri du trouble bipolaire.
- Il est normal de s'inquiéter de cette possibilité. Comme les autres maladies (tels l'arthrite et le diabète), un cas de trouble bipolaire dans ta famille pourrait te rendre plus vulnérable à cette maladie, mais tes chances de NE PAS avoir cette maladie sont beaucoup plus grandes que ton risque de l'avoir.
- Il est plus important de te concentrer sur ce que tu peux faire pour t'aider à surmonter le stress et à mener une vie équilibrée.
- Si tu as peur d'avoir un jour le trouble bipolaire, essaie de parler de tes émotions à un adulte à qui tu fais confiance.

Que puis-je faire pour éviter le trouble bipolaire ?

- L'une des choses les plus importantes que les enfants puissent faire pour rester en bonne santé et heureux, c'est de parler de leurs émotions. Il est bon pour les enfants de faire savoir à leurs parents et aux autres adultes de leur entourage ce qu'ils vivent.

- En s'ouvrant à leurs parents, à un autre membre de leur famille, à leurs enseignants ou à d'autres adultes qui s'occupent d'eux, les enfants peuvent obtenir l'aide dont ils ont besoin pour se sentir mieux et résoudre leurs problèmes.
- Certains enfants dont la mère ou le père a le trouble bipolaire ne disent pas toujours qu'ils éprouvent de la colère ou se sentent tristes, apeurés ou désorientés. Ils pensent qu'ils ne feront qu'ajouter aux inquiétudes de leurs parents, ou que les autres ne s'intéressent pas à leurs émotions. Mais ce n'est vraiment pas le cas !
- Il est important de participer à des sports, à des loisirs et à d'autres activités avec des adultes et d'autres enfants bien portants, car cela aide l'enfant à s'amuser et à se sentir bien dans sa peau.
- Si l'enfant craint d'avoir des « hauts » et des « bas » vraiment forts, il peut en parler à un adulte (parent, enseignant ou médecin de famille).

Les parents peuvent-ils transmettre leur trouble bipolaire aux autres ? Peut-on attraper le trouble bipolaire comme un rhume ?

- Non. Le trouble bipolaire n'est pas comme un rhume ; ce n'est pas un microbe. Il n'est pas contagieux.
- Il est impossible de l'attraper. Un enfant peut passer du temps avec une personne atteinte de trouble bipolaire sans jamais avoir à s'inquiéter de l'attraper.

Et si j'ai peur ? Que puis-je faire si je m'inquiète vraiment au sujet de mon père ou de ma mère qui est atteint du trouble bipolaire ?

- Il est parfois rassurant pour les enfants de dresser un plan d'action avec leurs parents en prévision des sautes d'humeurs que peut avoir la personne atteinte de trouble bipolaire. Cela les aide à décider des mesures à prendre lorsqu'ils ont peur.
- Un plan d'action peut comprendre :
 - la liste des « signes » indiquant à l'enfant que son père ou sa mère va bien ;
 - la liste des « signes » indiquant à l'enfant que son père ou sa mère ne va pas bien ;
 - le nom et le numéro de téléphone d'un adulte que l'enfant peut appeler ;
 - une liste de questions et de préoccupations.
- Si l'enfant est inquiet et n'a personne à qui parler, il peut appeler la ligne *Jeunesse, J'écoute*, au 1 800 668-6868, pour parler à un adulte qui pourra l'aider.
- Si l'enfant a besoin de la présence urgente de quelqu'un, car il a peur que son père ou sa mère se blesse ou blesse quelqu'un, il peut appeler la ligne d'urgence 911.
- Il arrive qu'une personne ayant le trouble bipolaire doive être hospitalisée pour se rétablir. Si cela se produit, il faut s'assurer que l'enfant a toutes les réponses à ses questions. S'il comprend ce qui se passe, il sera moins inquiet et se sentira mieux face à la situation.

Questions sur l'automutilation

Les questions précédentes portent sur les principaux sujets qui intéressent les enfants. Cela dit, les enfants peuvent poser un grand nombre de questions différentes portant sur des situations familiales.

Une fois la conversation amorcée, il est difficile de savoir exactement ce que les enfants pourraient demander. Dans la plupart des cas, les parents arrivent à gérer les questions indirectes (p. ex., « Pourquoi Maman est-elle à l'hôpital ? Quand est-ce qu'elle rentre à la maison ? »). La question du suicide est plus difficile.

Beaucoup de personnes ayant le trouble bipolaire n'ont pas de pensées suicidaires. C'est pourquoi nous n'incluons pas ce sujet dans cette publication.

Si des questions surviennent au sujet du suicide ou de l'automutilation de l'un des parents, voici des suggestions sur la façon de communiquer avec l'enfant.

Lorsque les enfants apprennent que quelqu'un est malade, ils se demandent naturellement si cette personne peut mourir, et certains demandent même si le trouble bipolaire peut tuer. Bien que le suicide soit un risque qui accompagne le trouble bipolaire, ce n'est que l'une des nombreuses conséquences possibles. Les enfants doivent comprendre que le trouble bipolaire n'empêche pas le corps de fonctionner, comme une crise cardiaque pourrait le faire, et que non, le trouble bipolaire ne tue pas. Mais il arrive effectivement que certaines personnes en proie au trouble bipolaire se sentent si mal qu'elles disent, par exemple, « je veux mourir ». Entendre ce genre de chose peut être effrayant pour un enfant. Et, de temps à autre, il arrive que certaines personnes aux prises avec le trouble bipolaire tentent de se faire du mal ou de s'enlever la vie lorsqu'elles sont dans cet état d'esprit. Si elles se sentent ainsi, elles doivent consulter un médecin ou un thérapeute qui peut leur venir en aide.

Si vous discutez de ce sujet avec un enfant, il est important de le rassurer en lui disant que :

- son père ou sa mère n'a jamais voulu se faire de mal ou s'enlever la vie (ne le dites que si c'est vrai) ;
- si son père ou sa mère se sentait mal au point de vouloir mourir, un médecin, un thérapeute ou un autre adulte l'aiderait à se sentir mieux et en sécurité.

Vous avez besoin d'aide supplémentaire ?

Pour de plus amples renseignements sur le trouble bipolaire et ses répercussions sur les enfants et les familles, consultez votre médecin de famille ou appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), au 1 800 463-6273 ou, à Toronto, au 416 595-6111.

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour télécharger un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser à Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients : 416 535-8501, poste 32028 ou 32027
Courriel : client.relations@camh.ca

Copyright © 2003 Centre de toxicomanie et de santé mentale
Available in English.

Autres publications de CAMH :

Est-ce que je peux l'attraper comme le rhume ?

Faire face à la dépression de sa mère ou de son père

(code de produit : P5596)

- Aussi attrayant qu'éducatif, ce livre répond aux questions clés que se posent les enfants sur la dépression. La dépression étant une composante principale du trouble bipolaire, ce livre constitue un point de départ idéal au dialogue entre parents et enfants sur le trouble bipolaire.

Le trouble bipolaire : Guide d'information

(code de produit : PM018)

- Ce guide s'adresse aux personnes ayant le trouble bipolaire et à leur famille. Il les renseigne sur la maladie et son traitement.

camh Centre de toxicomanie
et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine
de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto