

ce que les enfants veulent savoir lorsqu'un de leurs parents est déprimé



LES ENFANTS SE POSENT BEAUCOUP DE QUESTIONS lorsqu'un membre de leur famille est malade. S'il s'agit de dépression, le problème devient souvent un secret ; personne n'en parle. Lorsque les enfants ne trouvent pas réponse à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes.

Quand parents et enfants abordent le sujet de la dépression, 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 bien portant ou déprimé, grand-père ou grand-mère de l'enfant, ou autre adulte proche, ce dépliant vous permettra de mieux vous préparer à faire le premier pas. Si vous avez déjà abordé le sujet de la dépression 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 de la dépression 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 la dépression ?

Comment la dépression fonctionne-t-elle ?

- La dépression est un trouble qui influence la façon dont une personne se sent, pense et agit.
- Lorsque les gens sont déprimés, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude. Notre cerveau guide nos pensées, notre état d'âme et nos actions. Par conséquent, lorsqu'une personne est déprimée, son mode de pensée, son état d'âme et ses actions ne sont pas les mêmes que lorsqu'elle va bien.
- La dépression n'est pas une faiblesse.
- La dépression est un trouble assez courant, même si les gens n'en parlent pas toujours.

Pourquoi papa agit-il ainsi ? Comment se sent-on quand on est déprimé ? Que se passe-t-il dans la tête de maman quand elle n'est pas la même ?

- La dépression amène les gens à se comporter autrement que d'ordinaire.
- La vie avec une personne déprimée peut être très difficile, car cette personne peut faire ou dire des choses qui perturbent ou qui troublent les enfants.
- Si leur mère ou leur père est déprimé, la plupart des enfants remarquent que celle-ci ou celui-ci est moins disposé à faire des choses avec eux, comme jouer, parler ou les conduire quelque part en voiture.

- La dépression rend beaucoup de gens impatients, plus irritables et plus enclins à la colère que d'habitude. Ces réactions de la mère ou du père peuvent être très éprouvantes pour les enfants.
- Les personnes déprimées peuvent se fatiguer plus facilement et passer beaucoup de temps au lit.
- Elles ont parfois de la difficulté à se concentrer.
- Elles peuvent se faire plus de souci que d'habitude.
- Parfois elles voient la vie en noir ou elles ont peu confiance en elles-mêmes.
- La dépression peut toucher les gens de nombreuses façons. (*Ce serait l'occasion pour le père ou la mère de discuter de ses symptômes avec l'enfant.)
- Lorsque la dépression régresse, la personne recommence lentement à se comporter plus comme à son habitude.

Qu'est-ce qui cause la dépression ?

Comment commence-t-elle ?

- La dépression est un trouble, au même titre que le diabète ou l'hypertension.
- Les causes possibles de la dépression sont nombreuses et ne sont pas toujours connues. La cause de la dépression peut varier d'une personne à une autre. Les symptômes se manifestent parfois de façon soudaine et pour aucune raison apparente, parfois à la suite d'une crise dans la vie d'une personne, d'un événement stressant ou d'une maladie.
- On ne sait pas très bien pourquoi certaines personnes deviennent déprimées plus facilement que d'autres.
- L'enfant n'est pas la cause de la dépression de son père ou de sa mère.

La dépression finira-t-elle par s'en aller ?

- Heureusement, la dépression est facile à traiter.
- S'ils sont traités, les adultes déprimés vont mieux dans 75 à 85 pour cent des cas.
- Parfois la dépression peut reprendre et on peut la traiter de nouveau.

Qu'est-ce qui peut aider maman ou papa à aller mieux ?

- De nombreuses options de traitement sont disponibles, y compris les médicaments et la psychothérapie.
- Les médicaments contribuent à améliorer l'action des substances chimiques présentes dans le cerveau, ce qui peut aider la personne déprimée à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement plus normaux.
- La psychothérapie permet aux personnes déprimées de parler à un thérapeute de l'expérience qu'elles vivent. Cette thérapie les aide à apprendre de nouvelles façons de surmonter leurs difficultés et à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement plus positifs.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que maman ou papa aille mieux ?

- Le soutien de la famille est vraiment important pour les personnes déprimées, mais c'est aux adultes (p. ex., médecins et thérapeutes) de traiter la dépression, et non pas aux enfants.
- Même s'il t'est impossible d'arrêter la dépression de ta mère ou de ton père, tu peux parfois l'aider en comprenant qu'il s'agit d'un problème qui finira par se résoudre.

Est-ce que ça m'arrivera aussi ? Est-ce que moi aussi, je vais faire une dépression ?

- Jamais personne ne pourra avoir la certitude d'être à l'abri de la dépression.
- Il est normal de s'inquiéter de cette possibilité. Comme les autres maladies (p. ex., l'arthrite et le diabète), un cas de dépression dans ta famille pourrait t'exposer davantage à cette maladie, mais tu pourrais tout aussi bien être épargné. On ne sait pas vraiment. 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.

Que puis-je faire pour empêcher que je devienne déprimé ?

- L'une des choses les plus importantes que les enfants puissent faire pour se protéger de la dépression est de parler ouvertement de leurs sentiments. Il leur est bon de parler à leurs parents ou à d'autres adultes de leur entourage de ce qu'ils traversent.
- En s'ouvrant à leurs parents et à d'autres adultes qui s'intéressent à eux, les enfants peuvent obtenir l'aide dont ils ont besoin pour se sentir mieux et résoudre les problèmes de la vie.
- Certains enfants dont la mère ou le père est déprimé ne disent pas toujours qu'ils sont en colère, tristes, désorientés ou qu'ils ont peur. Ils pensent que leurs parents ou les autres adultes ne veulent peut-être pas entendre parler de ces sentiments. Mais ce n'est vraiment pas le cas !
- La participation à des sports, à des loisirs et à d'autres activités avec des adultes et des enfants bien portants est essentielle, car elle t'aidera à t'amuser et à être bien dans ta peau.

Les parents peuvent-ils transmettre à d'autres leur dépression ? Est-ce comme un rhume ? Est-ce qu'on peut attraper une dépression ?

- Non. La dépression n'est pas comme un rhume. Il n'y a pas de microbe. Elle n'est pas contagieuse. Ce n'est pas possible de l'attraper. Tu peux passer du temps avec quelqu'un qui est déprimé sans jamais craindre d'attraper sa dépression.

Questions concernant l'automutilation

Ces questions portent sur les principaux sujets qui intéressent les enfants. Cela dit, les enfants peuvent poser toutes sortes de questions sur des situations familiales. Une fois la conversation entamée, il est difficile de savoir exactement ce qu'un enfant pourrait demander. Dans la plupart des cas, les parents arrivent à gérer les questions indirectes (p. ex., « Pourquoi maman est-elle à l'hôpital ? Quand va-t-elle rentrer à la maison ? »). La question du suicide est plus difficile.

Beaucoup de personnes déprimées n'ont pas de pensées suicidaires. C'est pourquoi nous n'incluons pas ce sujet dans un format « questions et réponses ». Si des questions surviennent au sujet du suicide ou de l'automutilation d'un père ou d'une mère, 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 pourrait mourir. Il est arrivé à des enfants de demander si la dépression pouvait tuer. Bien que le suicide soit un risque qui accompagne la dépression, ce n'est que l'un des nombreux symptômes possibles. Les enfants doivent comprendre que la dépression n'empêche pas le corps de fonctionner, comme pourrait le faire une crise cardiaque, et donc que la dépression ne tue pas. Mais il arrive que des gens déprimés se sentent si mal qu'ils disent « Je veux mourir », par exemple. Entendre ce genre de chose peut être terrifiant pour un enfant. Et il arrive effectivement que certaines personnes déprimées essaient de se faire du mal ou de se suicider lorsqu'elles pensent et se sentent ainsi.

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 ne plus se sentir ainsi.

Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?

Pour de plus amples renseignements sur la dépression et son effet sur les enfants et la famille, consultez votre médecin de famille ou appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale au 1 800 463-6273 ou, à Toronto, au 416 595-6111.

Autres publications du Centre de toxicomanie et de santé mentale :

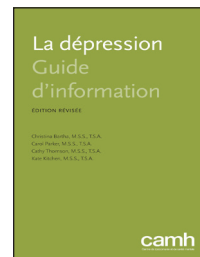
*Est-ce que je peux l'attraper comme le rhume ?
Faire face à la dépression de sa mère ou de son père*



Aussi attrayant qu'éducatif, ce livre répond aux questions clés que posent les enfants sur la dépression et constitue un point de départ idéal au dialogue entre parents et enfants sur la dépression.

Publié en 2011 • 32 pages • 19,99 \$
ISBN : 978-0-88868-182-9 (code de produit : P5596)

La dépression : Guide d'information



Cette ressource, conçue pour les personnes vivant avec une dépression et pour leur famille, fournit des renseignements clés sur ce trouble et son traitement.

Publié en 2013 • 67 pages • 6,95 \$
ISBN : 978-1-77052-575-7 (code de produit : PM104)

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir 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 © 2002

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

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

2519 / 04/2015 / PM024