

Ce qu'il FAUT SAVOIR

La santé mentale et les maladies mentales chez les enfants et les adolescents Renseignements à l'intention des parents et des aidants

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale (comme la santé physique) est une ressource nécessaire à la vie. Elle nous permet d'apprendre, de travailler, de nous amuser et de prendre plaisir à la vie. Elle nous aide aussi à traverser les périodes difficiles.

Pour un enfant ou un adolescent, la santé mentale, ça veut dire...



Qu'est-ce qu'une maladie mentale?

Une personne a un problème de santé mentale ou une maladie mentale quand ses pensées, ses émotions ou ses comportements nuisent à sa vie quotidienne à la maison, à l'école ou au travail.

Il arrive à tout le monde de se sentir triste ou irrité. Mais lorsque ces émotions sont si fortes qu'on a de la difficulté à les supporter à l'école ou à la maison, c'est qu'on a peut-être un problème de santé mentale.

Pour un enfant ou un adolescent, un problème de santé mentale (ou une maladie mentale), ça pourrait vouloir dire...



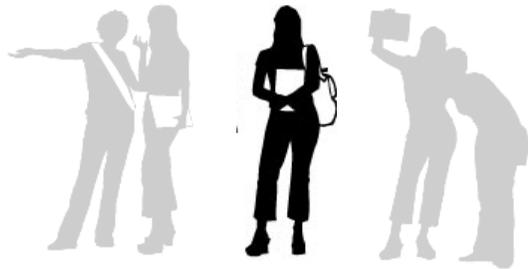
Peut-on avoir une maladie mentale et être en santé en même temps?

Oui. C'est bizarre, mais on peut avoir une maladie et être quand même en santé. Prenez une personne qui a une maladie de cœur. Elle doit suivre un régime, faire de l'exercice et prendre des médicaments, mais elle se sent peut-être « bien » et peut poursuivre ses activités quotidiennes. C'est vrai aussi dans le cas des maladies mentales. Une adolescente atteinte de dépression pourrait avoir besoin de thérapie par la parole et de médicaments régulièrement. Elle devra peut-être apprendre à gérer son stress ou ses émotions. Cependant, lorsque les symptômes de sa dépression sont maîtrisés, elle se sent bien et peut aller à l'école, fréquenter ses amis et faire les choses qu'elle aime.

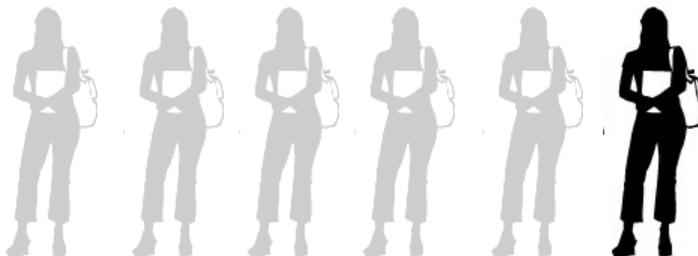
Parfois, il arrive cependant que la maladie soit très grave. Même quand on fait de son mieux et qu'on suit son traitement à la lettre, il arrive qu'on soit limité dans ses capacités, que l'on ait une maladie mentale ou un problème au cerveau. Mais il faut accepter et soutenir les gens malades, qu'ils aient une maladie du cœur ou un problème de santé mentale.

Les problèmes de santé mentale sont-ils répandus chez les enfants et les adolescents?

Les problèmes de santé mentale sont plus courants qu'on ne le pense. Ils touchent **1 enfant et adolescent sur 5** en Ontario.



Or, la plupart de ceux qui ont besoin de l'aide d'un professionnel n'en obtiennent pas. Seul **1 enfant et adolescent sur 6** reçoit l'aide nécessaire. C'est comme si seulement 1 personne sur 6 qui a une fracture se faisait traiter.



Les maladies mentales ont des conséquences très négatives pour les enfants, les adolescents et les personnes qui en prennent soin. Par exemple, le suicide est la deuxième cause de décès en importance chez les 15 à 19 ans (la première étant les blessures non intentionnelles, ou « accidents »).

Quelles sont les causes des maladies mentales?

Les maladies mentales et physiques sont causées par une combinaison de facteurs :

- **L'hérédité** : Ce que nous sommes dépend beaucoup de nos gènes; ces gènes viennent de nos parents, et nous n'avons aucune influence sur eux. Comme certains enfants ont le cancer (pour des raisons indépendantes de leur volonté), d'autres présentent un risque plus élevé d'avoir un problème de santé mentale.
- **Les antécédents familiaux** : Les enfants et les adolescents dont un membre de la famille a déjà eu une dépression ou de l'anxiété courent un risque plus élevé d'en être atteint aussi.
- **Nos habitudes de vie** : Mangeons-nous bien? Faisons-nous de l'exercice? Prenons-nous trop d'alcool? Exprimons-nous nos émotions de façon constructive?

- **Nos réactions aux événements de la vie** : Les situations stressantes peuvent provoquer des maladies mentales et physiques. Un enfant qui grandit dans une famille où il y a du stress, des mauvais traitements ou de la négligence présente un risque beaucoup plus élevé que les autres d'avoir des problèmes de santé mentale.
- **Nos ressources** : A-t-on assez d'argent? Un travail satisfaisant? Un bon logement? Des occasions de s'épanouir? Des amis et une famille sur qui s'appuyer?

Peut-on prévenir les maladies mentales?

Comme dans les cas des problèmes de santé physique, il est possible de réduire le risque de problèmes de santé mentale. On peut protéger sa santé physique en mangeant des aliments sains, en faisant de l'exercice, en ne fumant pas ou en bouclant sa ceinture de sécurité. Mais même quand on prend ces précautions, il arrive que l'on soit malade ou blessé. C'est la même chose pour la santé mentale.

Conseils pour préserver sa santé mentale :

- Bien dormir, faire de l'exercice et manger des aliments sains
- Passer du temps avec sa famille et ses amis
- Faire des activités agréables
- Être conscient de ses émotions, et en parler à ses amis intimes et à sa famille
- Être conscient de son niveau de stress à la maison et au travail
- Faire face au stress et le gérer de façon positive
- Essayer de voir les choses selon un autre point de vue
- Résoudre ses problèmes de façon saine

Conseils pour préserver la santé mentale des enfants et des adolescents :

- **Donnez l'exemple.** Les enfants doivent nous voir exprimer nos émotions, discuter d'un problème avec notre partenaire, ou envisager les choses selon le point de vue de quelqu'un d'autre.
- **Encouragez un mode de vie sain.** Servez des aliments sains, assurez-vous que les enfants et les adolescents dorment assez et font suffisamment d'exercice.
- **Demandez aux enfants et aux adolescents si leur journée s'est bien passée.** Quand ils ont fait quelque chose de bien, dites-leur (p. ex., quand ils font beaucoup d'efforts, sont patients ou aimables, ou s'améliorent). Concentrez-vous sur l'effort plutôt que sur le résultat. Si quelque chose les dérange ou les stresse, demandez-leur s'ils ont besoin d'aide pour résoudre leur problème.
- **Demandez aux enfants et aux adolescents ce qu'ils ressentent.** Certains enfants ne savent pas toujours comment s'exprimer. Aidez-les à « nommer » et à exprimer leurs émotions (p. ex., « Ça devait être frustrant d'attendre aussi longtemps... »).
- **Aidez-les à voir les choses selon un autre point de vue.** Il faut montrer l'exemple aux enfants (p. ex., « Ma patronne était de très mauvaise humeur aujourd'hui, mais il faut qu'elle prenne soin de sa mère et ce n'est pas facile pour elle »).
- **Montrez aux enfants à demander de l'aide et du soutien** quand ils en ont besoin.
- **Prenez toujours au sérieux les préoccupations et les inquiétudes des enfants.** Les enfants et les adolescents pourraient croire que leurs émotions n'ont aucune importance si on les néglige.
- **Passez des moments agréables avec eux** pour bâtir une relation positive fondée sur la confiance.
- **Aidez-leur à faire face au stress** et à le gérer de façon positive.
- **Ayez des attentes et prévoyez des limites et des sanctions appropriées** quant à leur comportement.

Même quand nous nous efforçons de favoriser la santé mentale, nous ou nos enfants pouvons quand même être atteints d'une maladie mentale.

Quels sont les problèmes de santé mentale les plus courants chez les enfants et les adolescents?

Souvent, les enfants et les adolescents ayant un problème de santé mentale se sentent tellement mal qu'ils n'arrivent pas à demander de l'aide. Il importe donc que les parents, enseignants et amis puissent remarquer les signes montrant qu'ils en ont besoin.

Signes à surveiller

- L'enfant ou l'adolescent parle de suicide ou se sent désespéré
- Il a des problèmes d'humeur : irritabilité, colère, rage ou tristesse extrême
- Mauvaises notes ou absences de l'école
- Changements importants dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation
- Nombreux problèmes physiques (p. ex., maux de tête ou d'estomac) dont le médecin ne peut trouver la cause
- Arrêt des fréquentations et activités normales
- Tout comportement ou symptôme qui empêche l'enfant ou l'adolescent de se livrer à ses activités quotidiennes

Problèmes de santé mentale courants chez les enfants et les adolescents

Problème	Votre enfant ou adolescent éprouve-t-il ce problème?
Troubles anxieux	<p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ s'en fait beaucoup?◦ a des inquiétudes graves au point où elles nuisent à ses activités à la maison ou à l'école, ou à ses fréquentations? <p>Il arrive à tout le monde d'être nerveux et inquiet. Quand on a un trouble anxieux, cependant, ces inquiétudes sont si intenses qu'elles nuisent à sa vie normale. Les troubles anxieux comprennent le trouble d'anxiété généralisée, l'angoisse de séparation, les phobies, les crises de panique et le trouble obsessionnel compulsif.</p>
Troubles de l'alimentation	<p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ craint de prendre du poids?◦ saute des repas, fait trop d'exercice ou perd beaucoup de poids? <p>L'anorexie est un trouble de l'alimentation qui consiste à se priver de nourriture au point où on devient malade et incapable de se livrer à ses activités normales.</p> <p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ fait de l'hyperphagie (il mange énormément de nourriture à la fois) puis se purge (en se faisant vomir ou en prenant des laxatifs)?◦ va aux toilettes tout de suite après les repas (pour vomir)? <p>La boulimie est un trouble de l'alimentation qui consiste à manger beaucoup pendant une courte période, puis à se purger (généralement en se faisant vomir).</p>
Problèmes de comportement (trouble oppositionnel avec provocation ou trouble de conduite)	<p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ a de graves problèmes de comportement?◦ a beaucoup de difficulté à respecter les règles?◦ est souvent impulsif? <p>Les enfants et les adolescents atteints d'un trouble oppositionnel avec provocation ont peine à respecter des règles de comportement de base, et ils sont souvent impulsifs. Ce trouble peut avoir plusieurs causes; un professionnel peut les identifier et venir en aide à l'enfant et à sa famille.</p> <p>Votre enfant ou adolescent se comporte-t-il souvent de façon à violer les droits d'autres personnes? Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ Être agressif à l'égard d'autres personnes ou d'animaux◦ Détruire ou endommager des biens◦ Voler ou mentir◦ Enfreindre des règles, comme ne pas rentrer à l'heure convenue ou faire l'école buissonnière

Problème	Votre enfant ou adolescent éprouve-t-il ce problème?
	<p>Le trouble de conduite est un problème de comportement très grave; l'enfant atteint viole soit les droits fondamentaux des autres, soit les règles et normes de base de la société. Si cette situation n'est pas corrigée, l'enfant atteint pourrait éprouver des problèmes judiciaires dans l'avenir.</p>
<p>Dépression (ou dépression majeure)</p>	<p>Votre enfant ou adolescent est-il triste, a-t-il des sautes d'humeur ou est-il irritable au point où :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ il a des problèmes de sommeil, d'appétit, d'énergie ou de concentration? ◦ il a de la difficulté à se livrer à ses activités normales à la maison ou à l'école? <p>Les enfants et les adolescents atteints de dépression se sentent tellement mal qu'il leur est difficile de vivre normalement.</p>
<p>Psychose et schizophrénie</p>	<p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ agit de façon étrange ou inhabituelle? ◦ voit ou entend des choses que les autres ne perçoivent pas? ◦ craint d'être suivi, blessé ou espionné? <p>Il y a psychose lorsqu'une personne a des hallucinations (elle entend ou voit des choses) ou un délire (des pensées qui n'ont aucun sens). La psychose accompagne divers troubles, comme la schizophrénie.</p>
<p>Usage d'alcool ou de drogues</p>	<p>Est-ce que votre enfant ou adolescent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ a changé d'amis (et s'est joint à un groupe d'amis qui prennent de la drogue)? ◦ a laissé traîner de la drogue ou des accessoires de drogue dans la maison (seringues, papier à rouler, pipe à eau)? ◦ est souvent ivre ou « high »? ◦ ne parle jamais de ses amis? <p>Il y a des jeunes qui abusent de l'alcool, des drogues de rue ou des médicaments sur ordonnance au point où ils ont des problèmes physiques, sociaux ou émotionnels. Ils peuvent aussi acquérir une dépendance physique à l'alcool ou aux drogues, et éprouver un sevrage s'ils en manquent.</p>
<p>Problèmes d'apprentissage</p>	<p>De nombreux troubles peuvent nuire à l'apprentissage, comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ des problèmes d'attention ◦ des troubles d'apprentissage, p. ex., de l'apprentissage non verbal <p>Il peut également être difficile pour les enfants et adolescents atteints de se livrer à des activités normales hors de la salle de classe.</p>
<p>Retard du développement et déficiences intellectuelles</p>	<p>Ces troubles touchent la fonction cognitive. Les enfants et les adolescents atteints ont des difficultés concernant les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ apprentissage, mémoire et résolution de problèmes ◦ vie quotidienne, communication ou aptitudes sociales <p>Les enfants et adolescents atteints ont besoin de soutien supplémentaire à l'école et à la maison. De nombreux troubles, comme le syndrome de Down ou le syndrome d'alcoolisation fœtale, peuvent causer un retard du développement. Autrefois, on disait souvent « débilité mentale » pour décrire un retard grave du développement, mais ce terme n'est plus employé pour diverses raisons.</p>

Problème	Votre enfant ou adolescent éprouve-t-il ce problème?
Troubles envahissants du développement	Les enfants et adolescents atteints de troubles tels que le trouble autistique et le syndrome d'Asperger ont de la difficulté à comprendre les autres et à entretenir des rapports avec eux.
Autres difficultés	D'autres troubles tels que les problèmes de traitement sensoriel et auditif peuvent causer des difficultés aux enfants et adolescents, qui présentent alors un risque plus élevé de développer d'autres problèmes de santé mentale.

Que faire si on croit que son enfant a un problème de santé mentale?

Si les humeurs ou les comportements de votre enfant vous inquiètent :

Discutez-en avec votre enfant. Vous pourriez lui dire :

« Dernièrement j'ai remarqué que _____, et ça m'inquiète parce que tu n'es pas comme ça d'habitude. »

« Comment ça va? »

« Comment te sens-tu? Tu à l'air vraiment déprimé ces temps-ci. »

« Qu'est-ce qui cloche ces jours-ci? »
« Qu'est-ce qui te dérange ces jours-ci? »

Parlez aux responsables de l'école. Discutez avec l'enseignante ou l'enseignant, qui fréquente votre enfant à l'école et qui peut comparer sa situation à celle d'autres enfants. Vous pourriez lui demander :

- si votre enfant a un bon rendement;
- comment votre enfant s'entend avec les autres enseignants et ses camarades;
- si elle ou il a des préoccupations.
- Si le personnel de l'école a remarqué que quelque chose ne va pas, il pourrait peut-être vous donner du soutien. Les travailleurs sociaux, conseillers en orientation ou psychologues de l'école seraient peut-être à votre disposition. L'école pourrait aussi vous orienter vers d'autres ressources utiles de la communauté.
- Il est possible votre enfant n'éprouve pas à l'école les problèmes que vous avez constatés, ou que personne ne les a remarqués. Souvent, les enfants et les jeunes peuvent « se retenir » jusqu'après l'école, surtout si leur problème n'est pas encore grave. Mais il faut quand même obtenir de l'aide pour votre enfant ou adolescent, même si l'école n'a rien remarqué.

Faites connaissance avec les amis de votre enfant ou adolescent et des parents. Invitez les amis chez vous, et accueillez-les chaleureusement (laissez-leur un peu d'intimité et donnez-leur beaucoup à manger!). Soyez aimables avec les amis de votre enfant et intéressez-vous à eux, sans trop exagérer. Vous voulez que les amis se sentent à l'aise pour faire part de leurs inquiétudes au sujet de votre enfant ou adolescent (des études ont montré que les jeunes ayant un problème de santé mentale sont plus susceptibles d'en parler à un ami qu'à un adulte). Essayez de rencontrer d'autres parents lors d'activités scolaires ou sportives, ou quand vous déposez vos enfants. Vous pourriez demander à d'autres parents s'ils ont remarqué quelque chose chez votre enfant, ou si ce dernier a confié une inquiétude à leur enfant.

Consultez un médecin de famille ou un pédiatre avec votre enfant. Le médecin cherchera la cause de vos inquiétudes et pourrait s'assurer qu'aucun problème médical (p. ex., un déséquilibre hormonal) n'est pas à la source des problèmes. Le médecin (ou l'école) pourrait recommander pour votre enfant d'autres services de soutien fournis dans la communauté.

Faites examiner votre enfant par un professionnel de la santé mentale, comme :

- un psychologue
- un travailleur social
- un psychiatre

Les services de santé mentale des hôpitaux ou les organismes communautaires de santé mentale devraient également pouvoir vous aider. Bien des gens hésitent à consulter un professionnel, car ils craignent que leur enfant se fasse prescrire des médicaments tout de suite. Dans la plupart des cas, il existe bien d'autres solutions. Les médicaments ne devraient pas être le premier traitement en cas de problème de santé mentale, mais ils peuvent être très utiles quand les autres traitements ne fonctionnent pas.

Les préjugés et les attitudes négatives sur les maladies mentales

Les gens qui ont un problème de santé mentale (ou qui ont un enfant qui en est atteint) ressentent souvent de la honte, de la culpabilité ou de l'embarras. Certains pensent que cette maladie est un signe de faiblesse, et que vraiment rien ne justifie qu'ils se sentent ainsi. Les parents se sentent parfois coupables, croyant qu'ils ont causé la maladie mentale de leur enfant. D'autres condamnent ou jugent les personnes qui ont un problème de santé mentale. Ces préjugés compliquent encore plus la vie des enfants, des adolescents et des familles qui doivent faire face à un tel problème. C'est l'une des raisons pour lesquelles il leur arrive de ne pas demander d'aide.

Changer les attitudes sur la maladie mentale

Vous pouvez contribuer à changer les attitudes sur la maladie mentale (y compris la vôtre!) par les moyens suivants :



Dites-vous qu'une maladie mentale, c'est comme une maladie physique.

Posez-vous ces questions : « Si mon enfant avait mal à l'estomac, est-ce que je l'emmènerais chez le médecin? », « Si mon enfant se faisait traiter pour le cancer, est-ce que je me sentrais coupable? », « Si l'enfant d'un ami avait le diabète, est-ce que je penserais que ses parents l'ont causé? »



Discutez ouvertement de votre expérience personnelle de la maladie mentale.

Si votre enfant est atteint de dépression et si vous avez eu un problème semblable, dites-le-lui. Parlez-lui de ce que vous avez fait pour y faire face. Ce faisant, soulignez qu'il est bon de demander de l'aide quand on a un problème, au lieu de tout garder pour soi.



Attention à votre langage.

- Au lieu de dire, « Jean est schizophrène », dites plutôt « Jean a appris qu'il est atteint de schizophrénie ». Ainsi, on privilégie la personne au lieu de la réduire à sa maladie.
- Ne dites pas qu'une personne est un « malade mental », un « fou », un « débile », etc. Ces noms sont insultants.
- Si le comportement de votre enfant vous dérange, exprimez vos émotions honnêtement, mais concentrez-vous sur le comportement et non sur l'enfant. Par exemple :
 - « Je n'ai vraiment pas aimé ça quand tu as... »
 - « Je ne suis pas d'accord avec tes choix. »



Écoutez et offrez du soutien.

Demandez si vous pouvez être utile. « Merci de m'avoir dit comment tu te sens. Je suis là pour toi. Comment puis-je t'aider? »



Contribuez au traitement de votre enfant.

- Proposez de l'accompagner à ses rendez-vous. Si votre conjoint l'accompagne, proposez d'y aller aussi.
- Faites preuve d'ouverture envers les traitements recommandés par les professionnels de la santé, même s'ils ne vous ont pas été utiles à vous.

Par exemple, il se peut que le counseling ne vous ait pas été utile. Cependant, il pourrait l'être pour votre enfant.

Il se peut aussi que vous vous opposiez aux médicaments; mais ils sont parfois nécessaires, comme pour les problèmes de santé physique. Ne soyez donc pas déçu que votre enfant ait besoin de médicaments pour un problème de santé mentale. Après tout, le seriez-vous s'il avait besoin d'insuline pour le diabète?

Il est normal d'être parfois en désaccord avec le médecin ou le fournisseur de soins de votre enfant. Si vous avez des questions ou des préoccupations sur le plan de traitement de votre enfant, demandez à lui parler en privé (en l'absence de votre enfant ou adolescent).

Où trouver de l'aide dans l'Est de l'Ontario

- En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes, familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou, sans frais, 1 877 377-7775
- Vous cherchez des ressources en santé mentale?** www.eMentalHealth.ca propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada
- Comté de Renfrew :** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke, 613 735-2374 ou, sans frais, 1 800 465-1870, www.renc.igs.net/~phoenix
- Comtés unis de Leeds et Grenville :** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott, 613 498-4844, www.cywc.net
- Comté de Lanark :** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, Smiths Falls et Perth, 613 283-8260, www.opendoors.on.ca
- Pour trouver un psychologue en Ontario :** Ordre des psychologues de l'Ontario, 1 800 489-8388, www.cpo.on.ca

Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse, pour les personnes de 12 à 20 ans, 613 562-3004
- Services à la famille Ottawa, 613 725-3601, www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html
- Service familial catholique Ottawa, 613 233-8418, www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html
- Jewish Family Services, 613 722-2225, www.jfsottawa.com
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa (orientation par un médecin requise), 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : www.cheo.on.ca
- Pour trouver un psychologue à Ottawa, téléphonez au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa, 613 235-2529, pour obtenir une liste non exhaustive de psychologues d'Ottawa, www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm

À propos du présent document

Document révisé par le comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et les membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des jeunes (www.cymhin.ca/index_f.php). Nos remerciements aux enfants, adolescents et familles du Forum des familles du CHEO, dont les commentaires et suggestions nous ont permis d'améliorer le présent document. Merci également aux D^{rs} Simon Davidson et Ian Manion du Centre d'excellence provincial en santé mentale des enfants et des ados.

Licence : Utilisation autorisée en vertu d'une licence de Creative Commons. Vous pouvez fournir, copier et diffuser le présent document dans son intégralité, sans modification. L'utilisation du présent document à des fins commerciales est interdite. Communiquez avec le comité d'information sur la santé mentale si vous désirez produire une adaptation du présent document pour votre communauté.



Avis : Les renseignements contenus dans la présente feuille de renseignements pourraient ou non convenir au cas de votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.

Produit par :

Références

Davidson S, Manion I. (1995). Youth and Mental Illness. Retrieved Jan 1, 2008 from <http://publications.cpa-apc.org/browse/documents/20>.

Health Canada (1996). Mental Illness and Violence: Proof or Stereotype?

Health Canada (2002). Report on Mental Illnesses in Canada.

Standing Senate Committee on Social Affairs, Science and Technology (2006). Out of the Shadows at Last: Transforming Mental Health, Mental Illness and Addiction Services in Canada.