

*Comment
parler aux
enfants*

**lorsqu'un de
leurs parents
ou un·e aidant·e
a vécu une
psychose**

LES ENFANTS SE POSENT DE NOMBREUSES QUESTIONS lorsqu'un membre de leur famille est malade. S'il s'agit de psychose, le problème devient souvent un secret; personne n'en parle. Les enfants peuvent alors se tourner vers les réseaux sociaux ou leurs camarades pour comprendre ce qu'ils ressentent et tirer des conclusions erronées ou terrifiantes.

Le présent dépliant vous aidera à parler de la psychose avec l'enfant. Vous y trouverez une liste de questions que se posent de nombreux enfants et des suggestions de réponses.

Chaque famille abordera le sujet à sa façon, selon l'âge de l'enfant et sa capacité de traiter l'information. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant.

Qu'est-ce que la psychose?

- La psychose est une perte de contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas est atteinte de psychose. Lorsque cela se produit, on parle d'« épisode psychotique ».
- Le corps contient des substances chimiques, des hormones et d'autres éléments qui, s'ils sont déséquilibrés, peuvent causer des maladies comme le diabète. Le déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau peut nuire à son fonctionnement.

Comment la psychose se manifeste-t-elle?

- Une personne atteinte de psychose peut avoir plusieurs symptômes. Toutefois, ces symptômes varient d'une personne à une autre.
- La psychose peut causer un trouble de la perception :
 - La personne peut se sentir ou paraître désorientée. Elle peut entendre des voix ou voir des choses qui en réalité n'existent pas, ou que les autres personnes ne peuvent ni entendre ni voir. On appelle cela des « hallucinations ».
 - Les personnes atteintes de psychose peuvent être dans l'incapacité d'entendre ce qu'on leur dit ou leur demande.
- La personne peut avoir des pensées ou des croyances qui semblent étranges. On appelle cela des « délires ». Par exemple, elle peut croire que quelqu'un la suit. C'est ce qu'on appelle le « délire paranoïde ».
- La personne peut parfois dire des choses qui font peur ou inventer des histoires qui ne sont pas crédibles. Elle peut dire des choses qui n'ont apparemment aucun sens.
- La personne peut avoir du mal à parler de ses sentiments ou à les montrer à ses enfants (par exemple leur faire des câlins ou leur dire « Je t'aime »). Elle peut même dire des choses méchantes. Les enfants peuvent se sentir angoissés ou peïnés. Il est important de reconnaître ce qu'ils ressentent.

Quelles sont les causes de la psychose?

- On ne sait pas pourquoi certaines personnes font une psychose et d'autres non. Les scientifiques effectuent des recherches à ce sujet.
- Il existe de nombreuses causes possibles à la psychose, parfois inconnues. La cause peut varier d'une personne à l'autre.
- La psychose peut se développer brusquement ou progressivement.

- Les symptômes peuvent apparaître après une crise de la vie, un stress ou une autre maladie. Ils peuvent se manifester dans un certain nombre de maladies comme la schizophrénie, le trouble schizoaffectif, le trouble bipolaire, la dépression majeure et le syndrome de stress post-traumatique. Les symptômes de la psychose peuvent aussi être déclenchés par un autre problème de santé.
- L'usage de substances psychoactives peut causer des symptômes psychotiques.

Peut-on traiter la psychose?

- Oui. Il est possible de traiter la psychose.
- Lorsqu'une personne reçoit un traitement, ses pensées, ses sensations et son comportement bizarres s'estompent progressivement. Cela se produit plus ou moins rapidement selon l'individu.
- Les symptômes psychotiques peuvent persister ou revenir et doivent alors être traités à nouveau.
- Certaines personnes ne connaissent qu'un épisode psychotique dans toute leur vie tandis que d'autres en connaissent plusieurs. Tout dépend de la personne et de son type de maladie. Certaines personnes ne présentent que quelques symptômes et peuvent se livrer à toutes leurs activités habituelles.
- D'autres personnes peuvent avoir besoin d'un repos afin de se concentrer sur leur rétablissement.

Qu'est-ce qui peut aider maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi à aller mieux?

- Des symptômes graves peuvent se manifester au début de la maladie. Cela peut être une période déconcertante et terrifiante pour la personne malade et sa famille.
- Les médecins, le personnel infirmier et les autres travailleurs de la santé essaieront d'aider la personne malade grâce à des traitements qui ont aidé d'autres personnes atteintes de psychose.
- Dans bien des cas, on a recours aux médicaments et à la thérapie par la conversation pour traiter la psychose. Lorsque vous discutez avec votre enfant, mettez l'accent sur le traitement administré à sa mère, son père ou toute autre personne qui s'occupe de lui :
 - Les médicaments aident à rétablir l'équilibre des substances chimiques dans le cerveau. La personne peut alors commencer à se sentir mieux.
 - La thérapie par la conversation met l'accent sur les sentiments de la personne. Une ou un thérapeute l'aide à comprendre la maladie et à trouver des façons saines de composer avec elle.

- La thérapie peut également aider la personne à vivre avec la psychose afin qu'elle puisse continuer à faire ce qui est important pour elle.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi aille mieux?

- Rappelez ce qui suit à l'enfant :
 - C'est aux adultes qu'il incombe d'aider la personne atteinte de psychose à se sentir mieux.
 - Les médecins et les thérapeutes prodiguent des traitements. Les autres adultes comme les membres de la famille et les amis peuvent offrir un soutien affectif.
 - L'enfant peut montrer à la personne atteinte de psychose qu'il se soucie d'elle en lui donnant une carte ou une photo ou en lui téléphonant.
- Vous pouvez aider l'enfant à trouver une façon de montrer à la personne que son bien-être est important pour lui ou lui faire rencontrer l'équipe soignante.

Est-ce que ça m'arrivera aussi? Est-ce que, moi aussi, j'aurai une psychose?

- Rassurez l'enfant :
 - La psychose est une maladie mentale, ce n'est pas quelque chose qui « s'attrape », comme un rhume.
 - La psychose est une maladie rare, mais personne ne peut dire avec certitude s'il sera touché au cours de sa vie.
 - C'est normal de s'inquiéter à ce sujet. La psychose est comme les autres maladies. S'il y a des antécédents dans la famille, il se peut qu'un autre membre de la famille en soit atteint.
 - Même s'il y a des antécédents de psychose dans la famille, la probabilité que l'enfant ne l'ait pas est beaucoup plus grande.

Et si maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi doit aller à l'hôpital?

- Si la mère, le père ou l'aidant-e doit aller à l'hôpital ou si l'enfant est inquiet à ce sujet, dites-lui que l'hôpital prendra soin de la personne et que cette dernière pourra se reposer dans une chambre confortable.
- Vous pouvez répondre aux autres questions de l'enfant au sujet du traitement. Par exemple, il se peut que l'enfant se demande s'il peut rendre visite à la personne. Si les visites sont interdites, aidez l'enfant à trouver d'autres façons de rester en contact avec la personne.
- Dites à l'enfant de ne pas hésiter à poser des questions au sujet de la situation.

Et si maman, papa ou la personne qui prend soin de moi est trop malade pour s'occuper de moi?

- Dressez un plan pour que l'enfant sache ce qui se passera si la personne doit être hospitalisée. Passez ce plan en revue avec l'enfant et demandez-lui son opinion.
- Prenez les dispositions nécessaires avec une « personne sûre », quelqu'un avec qui l'enfant se sent à l'aise pour parler et qui peut le soutenir.
- Expliquez la situation à l'enfant et dites-lui que, parfois, les personnes atteintes d'une psychose doivent se concentrer sur leur rétablissement.
- Aidez l'enfant à rester en contact avec la personne d'une façon qui est saine pour les deux parties (p. ex. visites, lettres, cartes, appels téléphoniques).
- Rappelez à l'enfant que la personne reçoit de l'aide et que, à mesure qu'elle se sentira mieux, ils pourront passer plus de temps ensemble. Cette période de changements peut être très difficile et il se peut que la personne manque à l'enfant ou que ce dernier soit inquiet à son sujet. De plus, si l'enfant doit être pris en charge par une personne qu'il ne connaît pas, il peut avoir peur.
- L'enfant devrait continuer d'aller à l'école et de se livrer à ses activités préférées. S'il se sent coupable de s'amuser pendant que sa mère, son père ou la personne qui s'occupe de lui est à l'hôpital, encouragez-le à vous en parler.

Que vais-je dire aux enfants, à l'école?

- Vous pouvez apprendre à l'enfant à répondre aux questions de ses camarades. Il peut notamment utiliser les réponses suivantes :
 - « Maman est malade et doit aller à l'hôpital pour se faire soigner. »
 - « Lorsque papa est malade, ça change sa façon de parler et de se comporter. »
- Dites à l'enfant qu'un grand nombre de personnes ont de la difficulté à parler de la psychose, y compris, peut-être, ses amis. Lorsque les gens sont mieux informés au sujet de la maladie mentale, ils se sentent plus à l'aise d'en parler.
- Les enfants peuvent se sentir seuls ou tristes parce qu'ils ne peuvent pas parler de ce qu'ils vivent avec leur parent ou leur aidant-e.
- Dites à l'enfant qu'il peut parler de sa situation avec ses amis, mais qu'il voudra peut-être le faire en présence d'une personne adulte. Suggérez-lui de parler à une

personne adulte digne de confiance comme un membre de sa famille ou du personnel enseignant, une ou un thérapeute ou un médecin s'il ne peut pas se confier à ses amis. Selon sa culture ou sa communauté, il peut également demander le soutien d'un chef religieux ou d'un aîné.

- Rappelez à l'enfant qu'il n'est pas obligé de rentrer dans les détails et qu'il peut mettre fin à la conversation si elle le rend mal à l'aise. Il peut dire « Merci de m'avoir posé la question, mais je ne veux plus en parler ».
- Dites à l'enfant que certaines personnes font des blagues ou des commentaires méchants parce qu'elles ne comprennent pas les maladies mentales. Dans ce cas, l'enfant devrait quitter les lieux et demander l'aide d'un membre du personnel enseignant ou d'une autre personne adulte digne de confiance. Rappelez-lui qu'il mérite — et que la personne atteinte de psychose mérite — d'être traité avec respect.

Que puis-je faire lorsque je suis très inquiet-e de ma mère, de mon père ou de la personne qui s'occupe de moi?

- Il est parfois rassurant pour les enfants de dresser un plan d'action avec leurs parents. Cela les aide à savoir quoi faire lorsqu'ils ont peur.
- Le plan d'action peut indiquer ce qui suit :
 - le nom et le numéro de téléphone d'une personne adulte que l'enfant peut appeler;
 - le numéro de téléphone du médecin de sa mère, son père ou son aidant-e ou d'une ligne d'urgence avec qui il peut communiquer s'il a des inquiétudes de nature médicale;
 - un endroit sûr où il peut se rendre ou une mesure de sécurité qu'il peut prendre;
 - la marche à suivre en cas d'urgence.
- Les enfants ont besoin d'une personne adulte à qui ils peuvent parler si leur mère, leur père ou leur aidant-e n'est pas disponible. Cela peut être un autre membre de la famille, un membre du personnel enseignant, un-e ami-e des parents ou la ou le médecin de famille.
- La personne atteinte de psychose peut avoir dit ou fait des choses qui ont bouleversé l'enfant. L'enfant doit savoir que ces choses s'expliquent par la maladie et qu'il n'a rien fait de mal. Il pourrait lui être bénéfique d'en parler.
- Si l'enfant est inquiet et n'a personne à qui parler, il peut téléphoner à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 pour obtenir de l'aide.

- En cas d'urgence, l'enfant peut faire le 9-1-1. Si lui-même ou la personne atteinte de psychose risque de se faire du mal, il peut téléphoner au 9-8-8, la ligne d'aide nationale en cas de crise de suicide.

Vous avez vous besoin d'aide ou de renseignements supplémentaires?

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Cette ligne est ouverte jour et nuit, sept jours sur sept. Il suffit de composer ou de texter le 9-8-8 de n'importe où au Canada.

988.ca

Autres ressources

Société canadienne de la schizophrénie

schizophrenia.ca

Hope + Me (Mood Disorders Association of Ontario)

Sans frais : 1 888 486-8236

À Toronto : 416 486-8046

info@hopeandme.ca

hopeandme.org

Institute for Advancements in Mental Health

(auparavant la Schizophrenia Society of Ontario)

Sans frais : 1 800 449-6367

À Toronto : 416 449-6830

www.iamentalhealth.ca

Ressource de CAMH

La psychose précoce : Guide d'information

Ce guide traite des causes, des symptômes et du traitement de la psychose, et de l'évolution du rétablissement. Il est offert dans notre boutique en ligne (voir la page suivante).

Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et les dépendances 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 au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

publications@camh.ca

store.camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau de l'expérience des patients et des familles : 416 535-8501, poste 32028; pfe@camh.ca

Les familles peuvent trouver un soutien auprès du Centre de ressources pour les familles (CRF), situé dans l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles (EAPF), et peuvent également se rendre à ce dernier pour obtenir des ressources et se faire orienter vers d'autres services.

1025, rue Queen Ouest (Centre McCain des soins complexes et du rétablissement)

CRF : 416 535-8501, poste 32028; pfe@camh.ca

EAPF : 416 535-8501, poste 33995; pfls@camh.ca

www.camh.ca/pfls

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH : 416 979-6909; foundation@camh.ca

© 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.