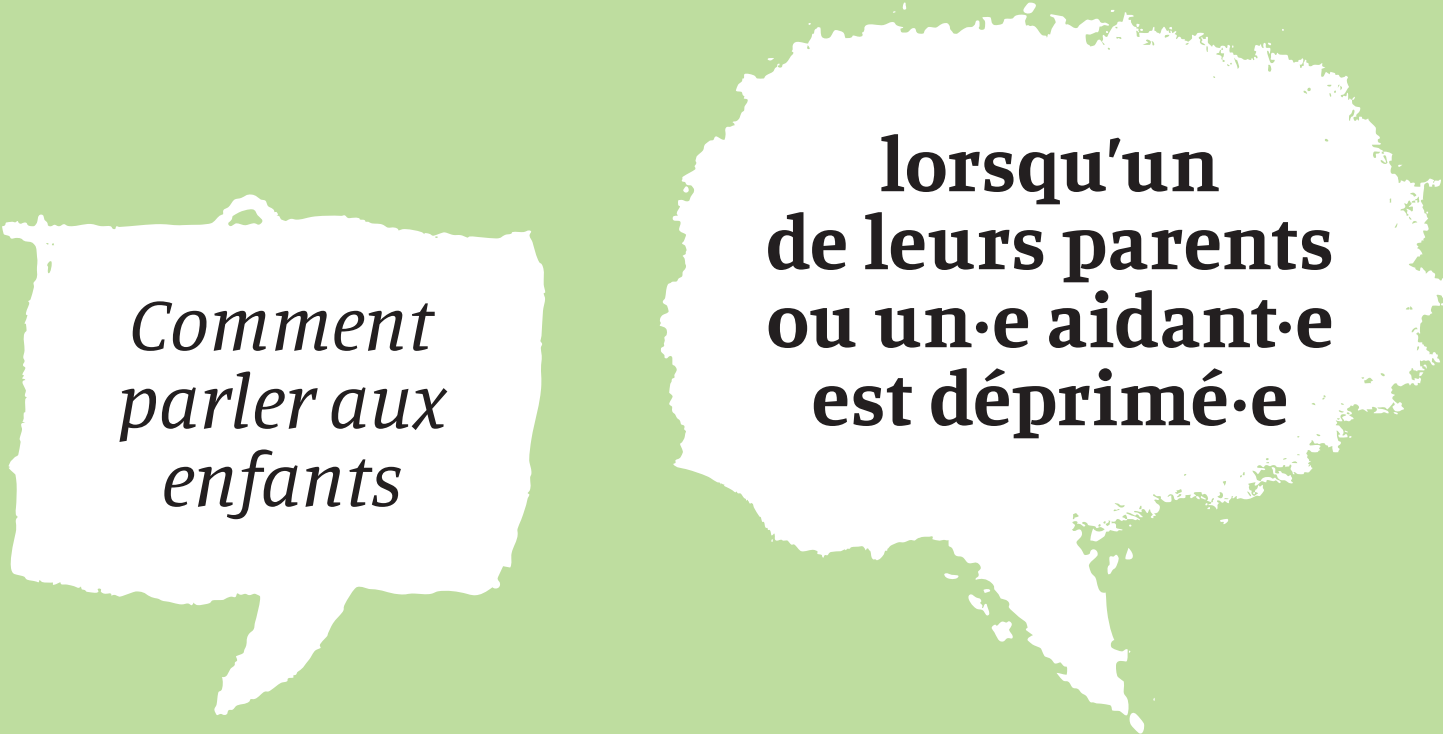




*Comment
parler aux
enfants*

**lorsqu'un
de leurs parents
ou un·e aidant·e
est déprimé·e**

LES ENFANTS SE POSENT DE NOMBREUSES 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 peuvent 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 dépression 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.

Questions au sujet de la dépression

Les renseignements suivants vous aideront à répondre aux questions de votre enfant.

Qu'est-ce que la dépression?

- Donnez des renseignements clairs à votre enfant au sujet de la dépression :
 - La dépression est un trouble qui influence la façon dont une personne se sent, pense et agit.
 - Notre cerveau guide nos pensées, notre état d'âme et nos actions. Lorsque les gens sont déprimés, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que lorsqu'ils vont bien.
 - La dépression n'est pas une faiblesse ni une simple tristesse. C'est une maladie au même titre que l'asthme ou le diabète.
 - Un grand nombre de personnes font une dépression, même si elles n'en parlent pas.

Pourquoi maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi agit-il ainsi?

- Soyez à l'écoute des préoccupations de l'enfant et donnez-lui des renseignements sur la dépression :
 - 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 troublent les enfants.
 - La dépression rend de nombreuses personnes impatientes, plus irritables et plus enclines à la colère que d'habitude. Elles peuvent également être tristes ou pleurer souvent.
- Si vous êtes le parent ou l'aidant-e aux prises avec une dépression, vous pouvez rappeler à l'enfant qu'il demeure important pour vous même si vos comportements changent.
- Rassurez l'enfant en lui rappelant ce qui suit :
 - Il n'a rien fait de mal et ne mérite pas de subir les effets négatifs de la maladie.
 - Lorsque la dépression se sera estompée, vous vous comporterez davantage d'une manière qu'il reconnaîtra.

Comment se sent-on quand on est déprimé?

- Les effets de la dépression varient d'une personne à une autre.
- Vous pouvez décrire vos symptômes ou ceux des parents ou de l'aidant-e de l'enfant, ou utiliser les exemples suivants :

- Les personnes déprimées peuvent se fatiguer plus facilement et passer beaucoup de temps au lit.
- Elles ont parfois de la difficulté à se concentrer ou à penser.
- Elles peuvent se faire plus de souci que d'habitude ou voir la vie ou elles-mêmes de façon négative.
- Parfois, les personnes déprimées ont des douleurs, ont mal au ventre ou ont des maux de tête. De plus, leur appétit peut changer.

Quelles sont les causes de la dépression?

- Donnez les explications suivantes à l'enfant :
 - L'enfant n'est pas la cause de la dépression.
 - Les causes de la dépression ne sont pas toujours connues et sont différentes d'une personne à une autre.
 - Les symptômes peuvent se manifester de façon soudaine sans raison apparente, parfois à la suite d'une crise dans la vie d'une personne, d'un événement stressant ou d'une maladie.

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

- 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.
- Certaines personnes sont aux prises avec une dépression toute leur vie. Toutefois, si elles suivent un traitement et reçoivent le soutien de leur famille et de leur communauté, elles peuvent mener une vie gratifiante.

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

- De nombreux traitements existent :
 - 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 une ou 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 qui assurent une bonne santé.
- Pour certaines personnes, la luminothérapie, l'exercice, la méditation ou les activités de mieux-être adaptées à leur culture s'avèrent efficaces.

- De nombreuses personnes combinent divers traitements afin de trouver la solution qui leur convient le mieux.

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 mère ou le père de l'enfant ou la personne qui s'occupe de lui.
 - Les médecins et les thérapeutes sont chargés de soigner la personne atteinte de dépression. D'autres adultes, comme les membres de la famille et les amis, peuvent lui offrir leur soutien affectif.
 - Selon son âge, l'enfant peut montrer à la personne atteinte de dépression qu'il se soucie de son bien-être (p. ex. dessiner une carte, dire à la personne qu'il l'aime ou lui téléphoner si elle n'est pas à la maison).

Que puis-je faire pour ne pas souffrir de dépression?

- Rassurez l'enfant :
 - La dépression est une maladie. Ce n'est pas quelque chose qui « s'attrape » comme un rhume.
 - Le risque de souffrir de dépression est plus élevé s'il y a des antécédents dans la famille. Toutefois, cela ne signifie pas que l'on en sera inévitablement atteint.
 - En apprenant à composer avec le stress et en menant une vie équilibrée, on favorise une bonne santé mentale.

Que puis-je faire si je ressens des émotions intenses?

- Certains enfants dont la mère, le père ou l'aidant-e a une dépression ne parlent pas de ce qui les met en colère ou les rend tristes, désorientés ou craintifs. Ils pensent que leurs parents, la personne qui s'occupe d'eux ou d'autres adultes ne veulent pas entendre parler de ces sentiments. Rappelez à l'enfant qu'il n'est pas seul :
 - Vous voulez qu'il vous dise ce qu'il ressent et vous vous souciez de son bien-être.
 - Il est bon pour l'enfant de parler à ses parents, aux personnes qui s'occupent de lui ou à d'autres adultes de son entourage de ce qu'il vit.
 - En s'ouvrant à ces personnes, l'enfant peut obtenir l'aide dont il a besoin pour se sentir mieux et résoudre les problèmes de la vie.

- Encouragez l'enfant à :
 - Faire du sport et à se livrer à ses passe-temps et à d'autres activités en compagnie d'adultes et d'enfants en bonne santé pour qu'il se sente moins seul.
 - Continuer de se livrer aux activités qui lui font du bien, qui lui permettent de s'amuser et qui renforcent son estime de soi.

Questions concernant l'automutilation

Une fois la conversation au sujet de la dépression entamée, il est difficile de savoir exactement ce qu'un enfant pourrait demander. Dans la plupart des cas, vous arriverez à gérer les questions indirectes (p. ex. « Pourquoi maman est-elle à l'hôpital? Quand va-t-elle rentrer à la maison? »). Les questions du suicide et de l'automutilation sont plus difficiles. Les renseignements suivants vous aideront à en discuter avec l'enfant.

Que dois-je faire si maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi veut se faire du mal?

- Rassurez l'enfant et aidez-le à déterminer ce qu'il fera :
 - Il n'est pas responsable de la situation. L'enfant doit faire le 9-1-1, téléphoner à une ligne d'aide en cas de crise de suicide comme le 9-8-8 ou parler à une personne adulte digne de confiance.
 - Offrez-lui de l'aider à élaborer un plan de sécurité indiquant par exemple le nom et le numéro de téléphone de personnes adultes à qui il peut demander de l'aide et ce qu'il doit faire en cas d'urgence. Vous pouvez vous inspirer du modèle de Jeunesse, J'écoute (voir Autres ressources).

La dépression sera-t-elle mortelle pour maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi?

- Dites ce qui suit à l'enfant :
 - La dépression n'empêche pas le corps de fonctionner comme cela peut arriver lors d'une crise cardiaque.
 - Parfois, les personnes atteintes de dépression disent qu'elles veulent mourir. Dans bien des cas, elles ne le souhaitent pas vraiment, mais de tels propos peuvent faire peur à l'enfant.
 - Certaines personnes atteintes de dépression essaient de se faire du mal.
 - Le suicide est un facteur de risque pour les personnes déprimées, mais un grand nombre d'entre elles n'ont pas de pensées suicidaires et d'autres ne souhaitent nullement se faire du mal.

- Expliquez à l'enfant les mesures que prend la personne déprimée pour éviter de se faire du mal comme :
 - suivre un traitement;
 - prendre des médicaments;
 - se faire soigner à l'hôpital;
 - élaborer un plan de sécurité;
 - demander l'aide d'autres adultes..

Vous avez besoin de parler à quelqu'un?

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

Jeunesse, J'écoute

Plan de sécurité

Consultez le site jeunessejecoute.ca.

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

Ce livre d'histoires répond aux questions sur la dépression et constitue un point de départ idéal pour discuter de cette maladie. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire par l'entremise de notre Cyberboutique ou à l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles (voir la colonne de droite).

Pour plus de renseignements sur la dépression adaptés aux enfants et aux familles

- Consultez votre médecin de famille.
- Téléphonnez au Centre de toxicomanie et de santé mentale au 416 535-8501 (option 2).
- Rendez-vous au Centre de ressources pour les familles de CAMH (voir la colonne de droite).

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.