quintessence

l'accès au savoir en santé mentale populationnelle

Volume 10, Numéro 4, Avril 2019

# FAMILLE+, un nouveau programme d'intervention préventive s'adressant aux parents ayant un trouble dépressif majeur et à leurs enfants âgés de 7 à 11 ans

**Geneviève Piché, Ph. D., Ps. éd., Aude Villatte, Ph. D., Rima Habib, M. Sc.**
Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches. Département de psychoéducation et de psychologie.
Université du Québec en Outaouais

## Contexte

« Les enfants vivant avec un parent atteint d'un trouble dépressif majeur sont à plus haut risque de vivre des difficultés sociales (…) »

Chaque année au Canada, environ 5% des enfants âgés de 12 ans et moins vivent avec un parent ayant un Trouble Dépressif Majeur (TDM) (Bassani, Padoin, Philipp et Velghuizen, 2009). La diminution des capacités parentales et le dysfonctionnement familial (p. ex., communication peu présente, faible cohésion familiale), pouvant être engendrés par les manifestations du TDM du parent, peuvent contrevenir aux besoins développementaux de l'enfant (besoins émotionnels, éducatifs et de supervision). De ce fait, les enfants vivant avec un parent atteint d'un TDM sont à plus haut risque de vivre des difficultés sociales, scolaires, émotionnelles, d'avoir un fonctionnement adaptatif plus faible et des troubles mentaux (Reupert, Maybery et Kowalenko, 2012). Le risque que ces enfants développent ce type de difficultés peut toutefois être réduit de 40% lorsque des services efficaces sont mis à leur disposition (Siegenthaler, Munder et Egger, 2012).

Plusieurs pays ont à ce jour développé des interventions préventives ciblées, s'adressant à ces enfants et à leurs familles, qui sont reconnues comme un moyen efficace, notamment pour prévenir l'apparition de symptômes dépressifs chez l'enfant (Reupert, Cuff, Drost *et al.*, 2012). Au Québec, bien que le soutien à apporter aux enfants de parents ayant un trouble mental constitue désormais une priorité gouvernementale, les efforts pour développer et rendre accessible des interventions efficaces n'en sont qu'à leurs balbutiements. En prenant appui sur deux programmes reconnus comme efficaces à l'étranger (principalement aux États-Unis, aux Pays-Bas, en Australie et en Norvège), nous avons développé un programme préventif ciblé destiné aux familles comptant un parent atteint d'un TDM.

## Description du programme

FAMILLE+ est un programme multifamilial de groupe qui s'adresse aux parents ayant un TDM et à leur-s enfant-s âgé-s de 7 à 11 ans. Il a pour but de prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale chez l'enfant et de favoriser la résilience familiale. FAMILLE+ vise à ce que les parents et les enfants : 1) approfondissent leurs connaissances concernant le TDM; 2) reconnaissent leurs forces personnelles; 3) consolident la relation parent-enfant et les liens familiaux; 4) renforcent leur réseau de soutien et 5) planifient le futur afin de prévenir les difficultés familiales. Le programme s'étend sur sept semaines, incluant six rencontres hebdomadaires (groupe parents et groupe enfants offerts en parallèle) et une rencontre familiale individuelle. Une rencontre de suivi a lieu un mois plus tard. Il s'agit d'un programme clés en main offrant aux intervenants une formation et une trousse complète d'animation.

Les rencontres incluent des moments d'éducation psychologique, de partages et de récits narratifs, une utilisation d'analogies et de métaphores ainsi que des exercices en sous-groupe (ex., jeux de rôles sur l'écoute active, quiz sur les rôles et responsabilités).

Voici quelques exemples d'activités proposées aux parents :

1- choisir une photo qui décrit le mieux leur vécu passé et actuel avec le TDM, afin de favoriser le partage en groupe. Les parents sont encouragés à réutiliser ce moyen de communication pour faciliter la discussion avec leur enfant;
2- faire l'inventaire du réseau de soutien de leur enfant. Les animateurs demandent aux parents d'inscrire le nom de leur enfant à l'intérieur d'un cercle central. Par la suite, ils doivent écrire les noms des personnes importantes et sources de soutien pour leur enfant dans d'autres cercles autour de celui de l'enfant; la distance entre eux représentant le niveau d'importance de ces sources de soutien;
3- penser à un plan pour le futur en s'appuyant sur les apprentissages réalisés durant le programme et en réfléchissant aux trois aspects suivants : 1) les objectifs de changement que le parent désire atteindre (en lien avec lui-même, sa relation avec ses enfants ou sa famille); 2) les défis possibles; et 3) les moyens que le parent compte utiliser pour atteindre ses objectifs malgré ces défis.

L'un des défis liés à l'élaboration du contenu des rencontres du groupe enfants était de l'adapter aux capacités cognitives, attentionnelles et socio-émotionnelles des enfants âgés de 7 à 11 ans. À titre d'exemple, les enfants de cette tranche d'âge spécifique ont de la difficulté à comprendre des concepts abstraits (tels que « qu'est-ce que la dépression ? »), partager verbalement leurs émotions ou leur vécu, écouter attentivement le contenu d'une capsule d'éducation psychologique et résoudre des problèmes sociaux (Garber, Frankel, et Herrington, 2016). Pour faciliter les processus de réflexion et d'apprentissage des enfants participants à FAMILLE+, les moyens suivants sont utilisés dans le groupe enfants : activité « prendre le pouls de ses émotions » (avec des outils visuels[1]), dessins et activités de percussions corporelles. Également, afin de clarifier certains concepts plus complexes comme le trouble dépressif et les émotions, faciliter la discussion autour de sujets sensibles, normaliser et faire des liens avec le vécu des enfants, un livre d'histoire pour les enfants, spécifiquement développé pour FAMILLE+ *(Le Trésor de l'île Rouge*[2]), est aussi utilisé.

## Première mise à l'essai de FAMILLE+

« L'un des défis [du contenu] (…) était de l'adapter aux capacités cognitives, attentionnelles et socio-émotionnelles des enfants »

Afin d'assurer que le programme soit évaluable et assez mature pour être implanté à plus grande échelle (Potvin, 2009), l'acceptabilité et la satisfaction des participants à l'égard du contenu et des composantes du programme FAMILLE+ ont été évaluées auprès de cinq enfants, trois parents et trois animateurs. Les résultats préliminaires montrent que les moyens d'apprentissage et les interventions proposées sont bien acceptés et appréciés par les parents et les enfants. Quant aux animateurs, ils expriment une opinion favorable envers le contenu et le format de prestation de FAMILLE+. Cette première mise à l'essai a permis de soulever des éléments à améliorer (par ex., réduire le contenu de certaines rencontres, ajouter davantage d'activités ludiques pour les enfants) et repérer les obstacles et les éléments favorables à la mise en œuvre. L'ensemble de ces renseignements permettra de mieux préparer l'implantation et l'évaluation de FAMILLE+ envisagées au cours de la prochaine année.

## Bibliographie


Bassani, D. G., Padoin, C. V., Philipp, D. et Veldhuizen, S. (2009). Estimating the number of children exposed to parental psychiatric disorders through a national health survey. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 3*(1), 1-6. doi: 10.1186/1753-2000-3-6.

Garber, J., Frankel, S. A., et Herrington, C. G. (2016). Developmental demands of cognitive behavioral therapy for depression in children and adolescents: cognitive, social, and emotional processes. *Annual review of clinical psychology*, *12*, 181-216.

Potvin, P. (2009). Éléments et critères d'évaluabilité d'un programme d'intervention psychosociale. Dans M. Alain et D. Dessureault (dir.), *Élaborer et évaluer les programmes d'intervention psychosociale* (p.101-145). Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.

Reupert, A. E., Maybery, D. et Kowalenko, N. (2012). Children whose parents have a mental illness: Prevalence, need and treatment. *Medical Journal of Australia*, *1*(1), 7 - 9. doi: 10.5694/mjao11.11200

Reupert, A. E., Cuff, R., Drost, L., Foster, K., van Doesum, K. T. et van Santvoort, F. (2012). Intervention programs for children whose parents have a mental illness: a review. *Medical Journal of Australia, 199*(3 Suppl), S18-22. doi: 10.5694/mja11.11145

Siegenthaler, E., Munder, T. et Egger, M. (2012). Effect of preventive interventions in mentally ill parents on the mental health of the offspring: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *51*(1), 8-17. doi: 10.1016/j.jaac.2011.10.018


[1] Issus de l'Institut d'éducation socio-émotionnelle (https://staging.superko.org/kelly/ISEE/)
[2] Illustrations par Isabelle Salmon (http://www.numerosept.com)