



Devenir adulte lorsque l'on a un parent atteint d'un problème de santé mentale : ce qu'en disent les jeunes lors de leur participation à un projet *Photovoice*

Aude Villatte, Ph. D., Geneviève Piché, Ph. D., Rima Habib, M. Sc. et Sylvie Benjamin, M. Sc. (c)
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 nombreux défis à relever lors de la période de transition à la vie adulte contribuent à expliquer la hausse de difficultés psychosociales observée au cours de cette période¹. Alors qu'un certain nombre de travaux souligne l'importance du soutien parental et d'un climat familial positif pour aider les jeunes à relever ces défis^{2,3}, rares sont les études à s'être penchées sur la situation des jeunes qui peuvent manquer d'un tel environnement familial en raison de l'état de santé mentale de leur(s) parent(s). En 2019, une recherche-action participative a été menée auprès de 10 JPSM (Jeunes ayant un Parent atteint d'un problème de Santé Mentale) âgés de 18 à 24 ans afin d'explorer leur vécu et leurs besoins.

Un projet *Photovoice* pour documenter le vécu et les besoins des JPSM

Les participants (90 % étant des jeunes femmes), répartis en deux groupes, ont pris part à des ateliers *Photovoice* de façon hebdomadaire entre avril et juin 2019. Cette méthode permet d'identifier des problématiques et des pistes de solution au moyen de photographies et de discussions de groupe ainsi que d'utiliser ce matériel pour sensibiliser la communauté aux enjeux identifiés par les participants⁴. Après une rencontre d'introduction, comprenant la distribution d'appareils photo à chaque participant, les ateliers se déroulaient de la façon suivante :

- **trois rencontres d'échange** sur les photos prises par les participants en dehors des séances afin d'illustrer différentes thématiques :
 1. « Comment vivez-vous le fait d'être un jeune en transition vers l'âge adulte avec un parent atteint d'un problème de santé mentale? »,
 2. « Vous considérez-vous comme un proche aidant? Qu'est-ce que cela évoque pour vous? »,
 3. « Qu'est-ce qui vous aide à faire face aux défis engendrés par le problème de santé mentale de votre parent? »;
- **une rencontre de réflexion** sur les ressources et services susceptibles de soutenir la transition vers l'âge adulte des JPSM;
- **deux rencontres destinées à la planification d'outils** pour soutenir la sensibilisation, par les jeunes eux-mêmes, afin de transmettre le fruit de leurs réflexions à différents publics cibles.

Deux « animateurs-facilitateurs » ont accompagné les participants en leur donnant de l'information sur la prise de photographies, en stimulant leur réflexion lors des rencontres et en encadrant la préparation d'outils pour soutenir la sensibilisation.

Les photos prises par les jeunes ont permis de témoigner des enjeux fréquemment relevés dans les études menées auprès de JPSM mineurs⁵ (p. ex., difficultés relationnelles avec le parent, instabilité familiale, inquiétudes quant à l'état de santé du parent, responsabilités nombreuses, sentiment de honte et d'isolement), mais aussi d'enjeux plus spécifiques à la transition vers l'âge adulte. Les participants soulignent, par exemple, des défis liés à la prise d'autonomie et au départ du foyer parental (notamment une certaine culpabilité à l'idée de laisser son parent seul et le sentiment d'être peu outillé pour faire face à de nouvelles responsabilités en l'absence d'un soutien parental efficace). Sur le plan identitaire, les jeunes disent avoir du mal à se projeter dans l'avenir en l'absence de modèles adultes positifs et craindre de « devenir comme leur parent ». Enfin, la

Les photos prises par les jeunes ont permis de témoigner des enjeux fréquemment relevés dans les études menées auprès de JPSM mineurs (...).

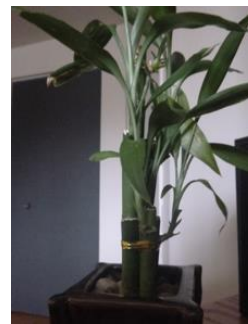


difficulté à concilier leurs propres besoins avec le soutien qu'ils doivent apporter à leur parent est évoquée par la majorité des participants (voir photo de Bianca, par exemple).

Voici deux exemples de photographies, accompagnées des titres et légendes rédigés par les jeunes, qui illustrent certains de ces enjeux :



Titre : Grandir petit.
Légende : En transitionnant vers l'âge adulte, on peut se sentir petit et peu en confiance en raison de l'absence de modèles en grandissant. Peut-être que nos modèles avaient eux-mêmes de la difficulté à s'accrocher à la vie en raison de leur difficulté. Alors, on ne se sent pas équipé pour faire face à ce monde vaste et s'imaginons encore petit.
(Victoria, 24 ans)



Titre : Le choix d'une vie.
Légende : Faire le choix entre soi ou autrui. Avancer soi-même ou faire avancer autrui (son parent) au détriment de soi-même par amour.
(Bianca, 22 ans)

Les jeunes (...) considèrent avoir pu développer des compétences grâce à leur expérience.

Les jeunes soulignent toutefois leur volonté de ne pas être considérés comme des « victimes » et considèrent avoir pu développer des compétences grâce à leur expérience (p. ex. : maturité, empathie, capacité à gérer des situations complexes). Ils rapportent également différents facteurs de protection, tant individuels (p. ex., sens de l'humour, projets de vie) que relationnels (p. ex., autre parent présent, soutien conjugal) et contextuels ou sociaux (p. ex., pratique d'une activité artistique, accès à des ressources d'aide).

Les participants ont dégagé, enfin, un certain nombre de besoins auxquels il s'agirait de répondre, par différents moyens possibles, pour soutenir la transition vers l'âge adulte. Notons entre autres, l'importance d'avoir accès à de l'information à propos des problèmes de santé mentale, que soient proposées des stratégies concrètes pour faire face aux défis rencontrés et qu'un soutien professionnel et informel puisse être accessible gratuitement et « discrètement ». Des actions destinées à limiter la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale leur semblent également plus que nécessaires à mener.

Retombées du projet

L'ensemble des pistes de solutions proposées par les JPSM ont été présentées, par trois des participantes, au directeur général du Réseau Avant de Craquer et à la directrice du Conseil d'administration de cet organisme, qui travaillent actuellement à élaborer un plan d'action afin de les opérationnaliser.

Les JPSM développent, quant à eux, un guide pratique (adapté de l'outil australien *When your parent has a mental illness*) et des affiches de sensibilisation à destination d'autres JPSM, dont la parution est prévue pour l'hiver 2020. Ces outils seront intégrés à la plateforme numérique co-développée par les responsables du *LaPProche* et du *Réseau Avant de Craquer* et en collaboration avec trois JPSM ayant participé aux ateliers *Photovoice* grâce au soutien financier du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

Bibliographie

1. Leipold, B., Munz, M., et Michèle-Malkowsky, A. (2019). Coping and Resilience in the Transition to Adulthood. *Emerging Adulthood, 7*(1), 12-20.
2. Aquilino, W. S. (2006). Family relationships and support in emerging adulthood. Dans J.J. Arnett et J.L. Tanner (dir.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193-217). Washington, DC: American Psychological Association.
3. Villatte, A., Marcotte, D., et Potvin, A. (2017). Correlates of depression in first-year college students. *Canadian Journal of Higher Education, 47*(1), 114-136.
4. Palibroda, B., Krieg, B., Murdock, L., et Havelock, J. (2009). *A practical guide to photovoice: Sharing pictures, telling stories and changing communities*. Winnipeg, MB: Prairie Women's Health Centre of Excellence
5. Gladstone, B. M., Boydell, K. M., Seeman, M. V., et McKeever, P. D. (2011). Children's experiences of parental mental illness: a literature review. *Early Intervention in Psychiatry, 5*(4), 271-289. Doi : 10.1111/j.1751-7893.2011.00287.
6. Grove, C., Melrose, H., Reupert, A. E., Maybery, D. J., et Morgan, B. (2015). When your parent has a mental illness: children's experiences of a psycho-educational intervention. *Advances in Mental Health, 13*(2), 127 - 138. <https://doi.org/10.1080/18387357.2015.1063637>

