



## Ces jeunes ayant un proche vivant avec un trouble mental

**Julie Belleau, M.S.S.**

Coordonnatrice clinique de l'organisme La Boussole, intervenante et responsable du Programme Enfance-Jeunesse, Québec

### Contexte

La Boussole est un organisme communautaire [qui a] pour mission de regrouper et de soutenir les membres de la famille (...) d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble mental.

Tous les jours quand il revient de l'école, Thierry se demande si sa mère sera couchée dans son lit en pleurs et incapable de lui préparer son repas, ou encore, si elle sera partie au centre hospitalier ou à un centre de crise. Une statistique de 2012<sup>1</sup>, indique que près de 38 % des Canadiens et Canadiennes de 15 ans et plus vivent avec un proche ayant un trouble mental. Cette réalité occasionne donc des impacts et des défis dans le quotidien familial. Il arrive souvent que ces gens voient leur vie familiale perturbée, puis en viennent à s'isoler et perdre tout contact avec leur réseau social<sup>2</sup>.

La Boussole est un organisme communautaire à but non lucratif de la région de Québec mis en place au début des années 80. Il a pour mission de regrouper et de soutenir les membres de la famille et de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble mental. Une gamme de services est offerte aux membres afin de les aider, de les informer et de les outiller en vue d'améliorer leur qualité de vie. Plus de 50 enfants et adolescents se présentent annuellement au Programme Enfance-Jeunesse (PEJ) de La Boussole. Ils manifestent le désir de mieux comprendre le trouble mental du proche, d'être rassurés quant à leur santé et leur sécurité, de rencontrer d'autres jeunes vivant une situation similaire, de parler de leur vécu et de leurs émotions, puis, bien évidemment, de vivre des moments de plaisir et de répit.

### Intervention auprès des jeunes ayant un proche vivant avec un trouble mental

Le PEJ est né en 1998 d'un besoin observé auprès de la clientèle adulte de La Boussole, soit d'offrir du soutien aux enfants affectés par le trouble mental d'un proche. Les objectifs poursuivis étaient de prévenir et de réduire les effets néfastes que le trouble mental avait sur l'enfant. Les bases théoriques du PEJ s'inspiraient alors de divers auteurs, tels Finzi et Stange<sup>3</sup>, qui démontraient que les facteurs de protection étaient l'information, le soutien émotionnel et le répit. En 2003, une étude de validation s'appuyant sur la littérature scientifique, l'avis de cinq experts et des entrevues avec les intervenants du PEJ, réalisée par une étudiante au doctorat<sup>4</sup>, a conclu à la pertinence du modèle théorique ainsi qu'à la cohérence des activités retenues. Au fil des années, ce Programme ne cesse de se structurer et de s'améliorer afin de répondre au plus grand nombre de jeunes de moins de 18 ans, et ce de manière toujours plus efficace. En passant par les groupes d'entraide, les suivis, et le camp d'été, le PEJ offre des services tout au long de l'année. Les participants du PEJ, accompagnés d'intervenants qualifiés, abordent des thèmes variés tels les troubles mentaux, l'estime de soi, la gestion des émotions, et bien d'autres. Ces thèmes sont abordés par l'entremise d'activités telles des discussions, des jeux-questionnaires, des ateliers de zoothérapie, etc. Ainsi, ce programme répond en grande partie à la pyramide des soins familiaux présentée par Mottaghipour et Bickertons.

Lorsque le jeune arrive à La Boussole, il ressent immédiatement ce sentiment de sécurité et cette ouverture de la part de chacun à entendre son histoire et à l'accueillir comme il est. Le jeune reçoit l'information quant aux troubles mentaux et ceux-ci ne sont pas diabolisés ou présentés comme une fatalité auprès de cette clientèle dont la vulnérabilité génétique et environnementale est réelle. Une approche préventive quant à l'importance de prendre soin de sa santé est mise de l'avant par diverses activités d'information, de sensibilisation et de mise en pratique de bonnes habitudes de vie (ateliers culinaires pour une saine alimentation, activité de relaxation et de respiration, jeux de défoulement et d'expression de soi). De plus, l'appropriation d'un pouvoir d'agir sur leur bien-être est valorisée auprès de ces jeunes vivant bien souvent de l'impuissance et de la culpabilité. La plupart des participants confient que c'est la première fois qu'ils se permettent de parler des troubles mentaux de leur parent, de verbaliser leurs émotions et points de vue sans



... [les] interventions du PEJ sont adaptées à chacun, selon sa réalité familiale ainsi que sa compréhension et son rythme personnels.

inhibition, et même de confier leurs secrets (par exemple de nommer la colère ressentie envers son parent). Il s'agit également du seul endroit où ils peuvent le faire.

Tout au long du parcours du jeune au sein du PEJ, les interventions sont adaptées à chacun, selon sa réalité familiale ainsi que sa compréhension et son rythme personnels. À cet effet, une ancienne participante du PEJ témoigne de son parcours dans une capsule vidéo réalisée par la Faculté de médecine de l'Université Laval<sup>6</sup>. De plus, comme prôné dans le Plan d'action en santé mentale 2015-2020, il est essentiel d'assurer des soins et des services adaptés aux jeunes, de la naissance à l'âge adulte<sup>7</sup>. La Boussole offre donc la possibilité aux jeunes de poursuivre un cheminement à la fin de leur parcours au PEJ grâce à l'offre de services au volet adulte (suivi individuel, groupes d'entraide, capsules d'information, écoute téléphonique).

## Conclusion

Les bienfaits du PEJ de La Boussole sont constatés à travers le cheminement des participants dans diverses sphères de leur vie. Des commentaires positifs sont recueillis auprès des familles qui bien souvent réfèrent le PEJ à d'autres membres de leur entourage. Lors de son passage à l'émission télévisée « Quand la maladie mentale s'invite », un ancien participant du PEJ devenu adulte a partagé avec brio son vécu et le cheminement incroyable réalisé au sein de La Boussole. Les partenaires du réseau de la santé et des services sociaux en reconnaissent l'expertise et les bienfaits en y référant des familles, en consultant l'équipe du PEJ pour des conseils cliniques ou un besoin en formation ainsi qu'en faisant circuler l'information concernant ce programme. Le PEJ est un programme novateur et unique duquel s'inspirent d'autres milieux d'intervention ou domaines jeunesse. La Boussole est fière de partager son expertise afin de favoriser un soutien de qualité à ces jeunes vulnérables qui méritent de s'épanouir à la hauteur de ce qu'ils sont, c'est-à-dire des jeunes résilients, matures et d'une sensibilité désarmante.

## Bibliographie

1. Pearson, C. (2015). L'incidence des problèmes de santé mentale sur les membres de la famille. *Ministre de l'Industrie. Statistique Canada, no. 82-624-X*.
2. Gouvernement du Canada (2006). Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada. *Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux*. 188 pages.
3. Finzi, R. et Stange, D. (1997). Short term group intervention as a means of improving the adjustment of children of mentally ill parents. *Social Work with Groups, 20*. 69-80.
4. Gadbois, S. (2003). Validation du modèle théorique sous-jacent au Programme Enfance-Jeunesse de l'organisme communautaire La Boussole. *Québec, Université Laval*. 30 pages.
5. Mottaghypour, Y. et Bickerton, A. (2005). The pyramid of family care: A framework for family involvement with adult mental health services. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3)*, 210-217
6. Capsule vidéo de Rose Thériault, ancienne participante au Programme Enfance-Jeunesse de La Boussole, bloc 2 « Se retrouver entre proches », [www.laboussole.ca](http://www.laboussole.ca)
7. Gouvernement du Québec (2017). Plan d'action en santé mentale 2015-2020 : Faire ensemble et autrement. *La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux*. 87 pages.
8. Documentaire « Quand la maladie mentale s'invite » <https://www.envedette.ca/stars/television/quand-la-maladie-mentale-s-invite-un-documentaire-a-voir-absolument-1.8698081>

