

Pleins feux sur la santé mentale des enfants

Par Dr David Wolfe, président du Projet Santé mentale des enfants RBC

La plupart des parents ont la mystérieuse capacité de détecter rapidement (et avec précision) la gravité des maux dont sont affligés leurs enfants. Dans bien des cas, un rapide coup d'œil et quelques questions ciblées (est-ce que ça fait mal quand je touche ici ?) permettent de déterminer si le mal peut être traité à la maison ou s'il faut se rendre aux urgences.

- Une toux coriace ? Surveillons ça quelques jours
- Un bras cassé ? Direction, l'hôpital
- Des difficultés à respirer ? J'appelle le 911

L'instinct parental évolue au fil du temps, après plusieurs épisodes d'essais et d'erreurs, des appels aux grands-parents tard le soir, des discussions avec des amis parents, ou encore la lecture de magazines ou la consultation de sites Web destinés aux parents. Après un tel processus, la plupart des parents sont bien outillés pour juger des maux physiques de leurs enfants.

Mais comment nous en tirons-nous lorsqu'il s'agit de cerner et d'évaluer un problème qui touche l'esprit et non le corps de notre enfant ?

Malheureusement, la réponse est souvent « pas aussi bien qu'il le faudrait ».

Oui, les problèmes de santé mentale chez les enfants sont bien réels ...

On pense souvent, à tort, que les maladies mentales ne touchent que les adultes. En fait, il y a, dans notre société, un long et troublant historique de répression des questions de santé mentale chez les enfants. Il n'y a pas si longtemps, les problèmes de santé mentale chez les enfants relevaient du folklore et de théories non fondées, tant dans la littérature populaire que scientifique. Avant le 18^e siècle, on parlait rarement des problèmes de santé mentale chez les enfants (contrairement aux mêmes problèmes chez les adultes) dans les communications professionnelles ou autres. De nos jours, heureusement, nous reconnaissons que les problèmes de santé mentale chez les enfants et les adolescents sont fréquents et qu'il s'agit d'une préoccupation sociale partout dans le monde.

Actuellement, 1,2 million d'enfants et d'adolescents canadiens sont aux prises avec un problème de santé mentale. De récentes recherches indiquent qu'un enfant et un adolescent sur cinq souffriront d'une maladie mentale suffisamment grave pour occasionner une détresse importante et influencer sa qualité de vie. Bon nombre d'enfants manifestent des problèmes qui risquent de mener au développement d'un trouble psychologique, et il existe de plus en plus de preuves selon lesquelles plusieurs troubles psychologiques se manifestent dès l'enfance ou l'adolescence.

L'importance de la sensibilisation ICI

Bien que la notion de maladie mentale chez l'enfant englobe plusieurs troubles différents, on peut habituellement les regrouper selon ces deux catégories :

- Troubles du comportement (par ex., problèmes liés aux conflits, déficit d'attention, crise)
- Troubles émotionnels (par ex., problèmes liés à l'humeur [généralement la tristesse], anxiété)

D'une part, comme parent, le défi consiste à savoir si un comportement donné fait simplement partie du développement normal de l'enfant ou s'il s'agit d'un problème plus grave. D'autre part, nous ne devons pas automatiquement supposer qu'un enfant qui agit en dehors des paramètres considérés « normaux » a besoin de consulter un psychiatre. Tous ceux qui fréquentent les centres commerciaux ont remarqué que les enfants font parfois des crises de colère. Et oui, ils peuvent se sentir stressés, que ce soit à cause de l'école, des amis, des rivalités entre frères et sœurs, etc.

Pratiquement tous les enfants vivent de courts épisodes de problèmes comportementaux ou émotionnels à un moment ou un autre de leur développement. Cela fait partie de la vie. Mais lorsque ces problèmes perturbent le fonctionnement de l'enfant à la maison ou à l'école, il est peut-être temps d'y regarder de plus près. Et même s'il faut savoir bien distinguer un développement dit « normal » d'un développement « anormal » pour décider si un problème mérite l'attention d'un professionnel ou s'il s'agit simplement d'un comportement ayant pris des proportions démesurées, nous pouvons, comme parents, nous poser certaines questions. Par exemple : Ce comportement perturbe-t-il mon enfant ? Depuis combien de temps se manifeste-t-il ? Ce comportement est-il considéré comme « normal » pour un enfant de cet âge ? Les réponses à ces questions aideront à déterminer s'il est judicieux de consulter un professionnel.

Lorsqu'une famille souffre en raison de la maladie mentale d'un enfant, elle peut éprouver de l'impuissance, de la frustration et du désespoir. Bon nombre de parents dans cette situation ont indiqué ne pas savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide. Il est important de reconnaître que l'accès aux ressources appropriées peut mener à une intervention précoce, et ainsi, donner aux enfants et à leurs familles l'espoir d'un avenir meilleur.

Toutefois, moins de 10 % des enfants aux prises avec un problème de santé mentale obtiennent les services adéquats pour traiter des déficiences liées à des facteurs personnels, familiaux ou circonstanciels. Malheureusement, ce pourcentage n'a pas bougé depuis 30 ans. La dure réalité est donc que la majorité des enfants et des adolescents qui ont besoin de services de santé mentale ne les obtiennent pas, surtout en raison d'une compréhension insuffisante des troubles de santé mentale et de l'accès limité aux interventions.

Briser les tabous

La qualité des traitements et des services offerts pour les enfants souffrant de problèmes de santé mentale s'améliore sans cesse, ce qui est une bonne nouvelle en soi. Malheureusement, plusieurs enfants qui pourraient tirer profit de ces services n'y ont pas accès en raison des tabous associés aux problèmes de santé mentale chez les enfants. Certains parents ont honte de dire que leur enfant souffre d'un problème de santé mentale. Certains autres croient que leur enfant sera « catalogué » à cause de sa maladie. D'autres encore s'estimeront responsables du mal de leur enfant. Peu importe comment ils se manifestent, les tabous ont un effet négatif et paralysant et empêchent les enfants d'obtenir les traitements dont ils auraient besoin.

La morale cette histoire : si nous voulons augmenter le pourcentage des enfants qui reçoivent les soins appropriés, nous devons, comme société, passer outre les tabous actuellement associés aux troubles de santé mentale. Ne pas tenir compte des symptômes n'aura que des répercussions négatives, comme un piètre rendement scolaire, des conflits à la maison et à l'extérieur, ou des conséquences plus graves encore, comme l'abus de substances illicites. C'est en posant un diagnostic le plus tôt possible que nous obtiendrons une issue positive, et surmonter les tabous est un élément important de ce processus.

Que devons-nous faire ?

Si vous soupçonnez que votre enfant souffre d'un problème de santé mentale, la première chose à faire consiste à y porter une attention particulière. Prenez en note à quel moment le comportement de votre enfant a commencé à changer, et la nature et les caractéristiques des changements. Quand ce comportement s'est-il manifesté pour la première fois ? De quelle façon se manifeste-t-il ?

Ensuite, recueillez des renseignements fiables d'une source de confiance, comme le Centre de toxicomanie et de santé mentale (www.camh.net), Santé mentale pour enfants Ontario (www.kidsmentalhealth.ca) et d'autres organismes de ce genre. Les sites Web de ces organismes vous donneront de précieux renseignements, y compris des fiches de renseignements, des FAQ, des brochures et des listes de fournisseurs de services.

Enfin, si vous estimez qu'il y a un problème, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qualifié. La première ressource à consulter est votre médecin de famille, qui examinera votre enfant et vous recommandera un spécialiste, s'il y a lieu.

Surtout, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul à vivre cette situation angoissante et déstabilisante. Des milliers de parents partout au pays luttent contre les mêmes problèmes. Il existe des milliers de professionnels hautement qualifiés et dévoués qui ne demandent qu'à vous aider, à toutes les étapes du processus.