

De sages conseils sur la santé mentale des enfants

Par Gayle Grass

Pour le Projet Santé mentale des enfants RBC

J'ai un fils atteint d'un trouble de santé mentale.

Maintenant âgé de 34 ans, il souffre de cette maladie depuis l'âge de 18 ans. Dans sa petite enfance et jusqu'à l'école secondaire, notre fils était un enfant enjoué, aimant, doué pour les études et les sports. De plus, il s'était vu offrir des bourses dans plusieurs universités américaines grâce à ses nombreuses compétitions de tennis. Puis, il est tombé malade et ses rêves se sont envolés en fumée.

À titre de parent d'un enfant souffrant d'un trouble de santé mentale, j'ai une perspective unique. Mes démarches pour trouver de l'aide pour mon fils m'ont permis d'explorer diverses avenues – conseils de spécialistes, lecture de maints ouvrages sur le sujet et participation à plusieurs groupes sur la santé mentale. J'ai eu tôt fait de constater que le principal obstacle à l'obtention de soins et de services adéquats pour mon fils était la honte associée aux troubles de santé mentale. Que pouvais-je **faire** pour changer cette perception ? M'appuyant sur mon expérience, j'ai décidé d'écrire un livre pour enfants sur la santé mentale des enfants. C'est ainsi qu'est née la série de livres illustrés *Iris the Dragon*. Mon objectif consistait à utiliser la série *Iris the Dragon* pour aider les parents et les enfants à comprendre que le trouble de santé mentale est véritablement une maladie et que, souvent, il est possible de la prévenir. En outre, la sensibilisation et le diagnostic à un jeune âge peuvent faire une énorme différence. Mais surtout, *Iris the Dragon* procure ce dont nous avons tous besoin – **DE L'ESPOIR**.

*« J'ai rapidement acheté le livre, et j'ai tout de suite eu les larmes aux yeux, non pas à cause de l'histoire ou des renseignements qu'il contenait. Non, il s'agissait plutôt de larmes de soulagement. Pour la première fois, j'avais accès à quelque chose de concret pour aider ma fille, et je pouvais espérer **une issue positive**. J'étais soulagée de ne pas être la seule à éprouver ces difficultés, de savoir que d'autres avant moi avaient vécu les mêmes batailles, et qu'ils avaient réussi à accepter la situation et à offrir leur soutien. » – Sarah Cannon*

Comme parents, nous partageons le même objectif. Nos histoires se ressemblent. Nous aimons nos enfants et nous voulons les aider à guérir. Nous ne sommes pas différents des parents ayant des enfants atteints du cancer, du diabète, de la sclérose en plaques ou de la fibrose kystique. Nous sommes anéantis par le diagnostic, et nous nous tournons vers le milieu médical pour obtenir de l'aide. Nous cherchons des réponses et nous voulons comprendre la maladie. Nous cherchons dans la collectivité des ressources pour nous aider. Nous nous adressons aux écoles pour connaître les programmes et le soutien offerts.

Nous espérons que nos amis et notre famille nous appuieront. Nous espérons que notre enfant guérira. L'espoir est notre force, notre armure. Nous avons besoin d'une armure solide pour lutter contre la cruelle réalité voulant que les troubles de santé mentale soient différents des autres maladies infantiles, contre les tabous que véhicule un public indifférent et contre le manque omniprésent de connaissances générales sur la santé mentale des enfants. Tous ces facteurs font obstacle à l'obtention de soins et de traitements dont les enfants ont grandement besoin, rapidement. Le facteur temps est souvent crucial – il s'agit tout de même d'une maladie pouvant devenir débilante et subsister la vie durant!

Notre confiance repose sur **LE SOUTIEN et L'ÉDUCATION**. Le soutien, lorsqu'on en reçoit, peut prendre différentes formes. On peut en obtenir à petites doses, ou de façon continue. À petites doses, il peut être offert par des membres de la famille, des amis ou des membres de la collectivité bien intentionnés qui s'y sentent obligés. De façon continue, il donne des ailes et peut favoriser la GUÉRISON, surtout lorsqu'il s'agit d'éducation. L'éducation stimule le changement, dont le changement des perceptions au sein de la collectivité, et ouvre la voie à la mise en place de programmes de réadaptation. L'éducation fait évoluer les programmes d'enseignement pour qu'y soient ajoutés des cours de perfectionnement sur la santé mentale et affective. L'éducation peut même changer les opinions et les perceptions.

Comme auteure d'ouvrages sur la santé mentale, j'ai l'honneur d'avoir à parler à des travailleurs sociaux, des enseignants, des parents et des enfants de ce sujet. Récemment, on a demandé à *Iris the Dragon* de participer au groupe Changer les mentalités constitué par la Commission de la santé mentale du Canada dans le cadre de son initiative antistigmatisation.

Mais à titre de parent et d'intervenante, je sais que le système a grandement besoin d'être amélioré afin de faire rayonner le soutien aux niveaux médical, communautaire et parental pour en définitive aider nos enfants à aller mieux. Nous devons continuer de nous battre afin de réduire les tabous et d'accroître la sensibilisation. L'ESPOIR, le SOUTIEN et l'ÉDUCATION permettront aux parents d'enfants atteints de troubles de santé mentale d'avoir un plus vaste éventail de possibilités pour aider leurs enfants et leur permettre de vivre une vie normale.