

## **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. 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**.

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.

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 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.