



Quand mon parent à un problème de santé mentale

Ce que
je ressens
est valide
♡

Je ne suis
pas seul·e
♡

Je fais
déjà de
grands
efforts
♡

possible
d'aller mieux.
Un jour
à la fois.
♡

Des repères pour mieux comprendre,
trouver ta place et prendre
soin de toi.



COMPRÉHENSION
SOUTIEN
ÉQUILIBRE
ESPOIR
TOI D'ABORD



☒ Écouter
☒ Comprendre
☒ Avancer
☒ Être fier·e
de moi
♡

Quand mon parent a un problème de santé mentale



COMPRENDRE CE QUE VIT UN ENFANT
ET TROUVER DU SOUTIEN



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux enfants et aux adolescents dont un parent vit avec un problème de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression, un trouble de l'humeur ou tout autre défi de santé mentale.

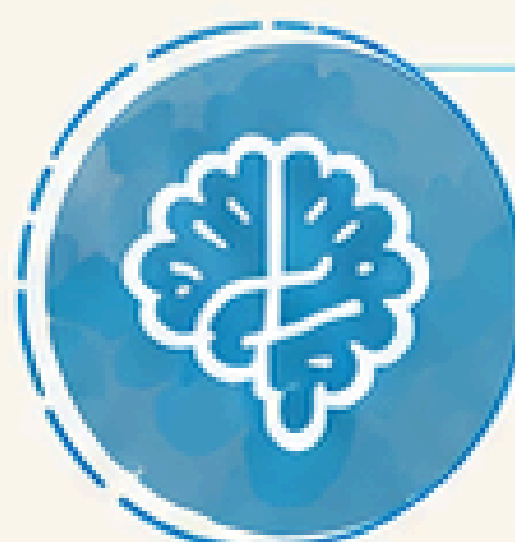
Tu y trouveras des informations claires pour mieux comprendre ce qui se passe, des réponses à tes questions et des stratégies simples pour t'aider au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te rassurer et de t'outiller pour mieux vivre ta réalité, en sachant que tu n'es pas seul-e.

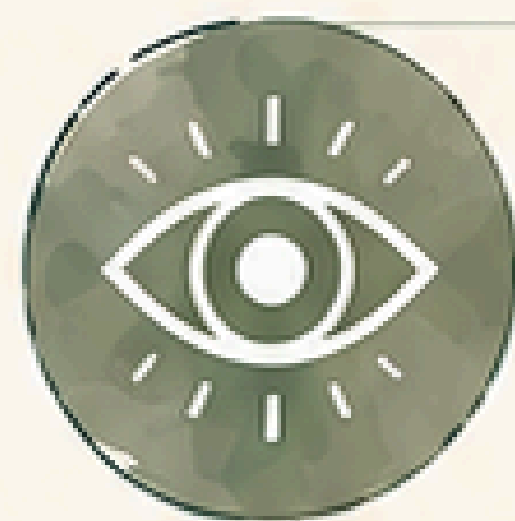


CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements.



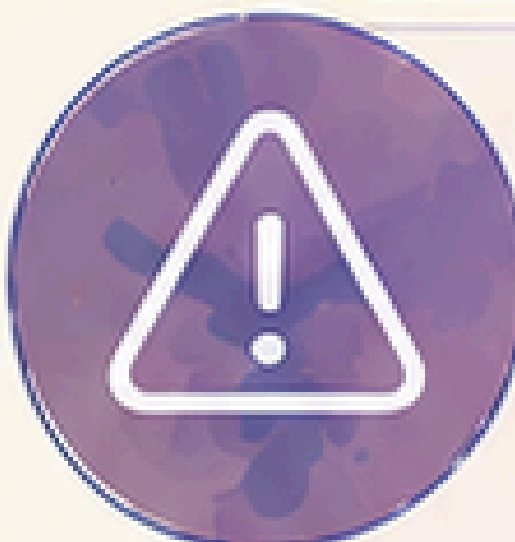
OBSERVER

- reconnaître les signes;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à appliquer au quotidien;
- outils simples pour prendre soin de toi;
- idées pour mieux gérer tes émotions et ton stress.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation;
- signes d'alarme;
- ressources disponibles pour t'aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

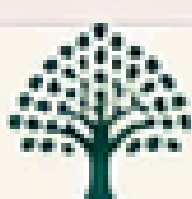


MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation ou celle de ton parent,
consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.

Des questions ?
Des émotions ?
C'est correct.
Tu peux en parler.



psychoeducatrice.net



Quand un parent ne va pas bien



Tous les parents peuvent vivre des périodes plus difficiles. Parfois, un parent traverse une période de détresse qui dure plus longtemps et qui affecte sa santé mentale. Cela peut influencer sa façon de se sentir, de penser, de réagir et de fonctionner au quotidien.

Un problème de santé mentale, ce n'est pas un choix et ce n'est pas un signe de faiblesse. Cela peut arriver à n'importe qui, même à des parents qui aiment beaucoup leurs enfants et qui font de leur mieux.

*Ce que vit ton parent
n'est pas ta faute, et tu n'es
pas seul dans cette situation.*



Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale?

Un problème de santé mentale fait référence à des difficultés importantes au niveau des pensées, des émotions, de l'humeur ou des comportements. Cela peut rendre certaines choses plus difficiles dans la vie de tous les jours, comme :

- gérer le stress;
- avoir de l'énergie;
- ressentir du plaisir;
- se concentrer;
- entrer en relation avec les autres;
- faire face aux responsabilités.

Il existe différents problèmes de santé mentale. Ils peuvent prendre des formes très variées d'une personne à l'autre.



Ce que cela peut changer au quotidien

Selon ce qu'il vit et à certains moments, ton parent peut avoir plus de difficulté à :

- gérer ses émotions (ex. : plus d'irritabilité, de tristesse ou d'anxiété);
- avoir de l'énergie;
- être disponible comme il le souhaiterait;
- faire face aux tâches de tous les jours;
- garder des routines stables;
- réagir comme il en a l'habitude.

Ces changements peuvent avoir un impact sur l'ambiance à la maison et sur la vie de toute la famille.

Pourquoi un parent peut-il avoir un problème de santé mentale?

Il n'y a pas une seule cause. Plusieurs facteurs peuvent contribuer, par exemple :

- des facteurs biologiques (ex. : vulnérabilité génétique);
- des événements de vie difficiles (ex. : deuil, stress, traumatisme);
- des facteurs environnementaux (ex. : isolement, pression financière);
- des enjeux de santé physique;
- une combinaison de plusieurs facteurs.



Un problème de santé mentale n'est pas causé par les enfants. C'est une condition complexe qui résulte souvent de plusieurs éléments.

À retenir

- ✓ Un problème de santé **mentale** peut toucher **n'importe quel parent**.
- ✓ Cela peut influencer sa façon de se sentir, de penser et de réagir.
- ✓ **Ce n'est pas un choix** et ce n'est pas un signe de faiblesse.
- ✓ Ton parent peut **t'aimer** même s'il vit des difficultés.
- ✓ **Tu n'es pas responsable** de ce qui lui arrive.
- ✓ Avec du soutien, il est possible d'aller mieux.



*Comprendre ce qui se passe
peut t'aider à moins te sentir confus
et à te sentir plus en confiance pour
demander du soutien au besoin.*



Ce que je remarque à la maison

Quand un parent vit un problème de santé mentale, cela peut se voir dans son comportement, son humeur, son niveau d'énergie ou sa façon d'interagir avec les autres. Chaque parent est unique et les manifestations peuvent être très différentes d'une personne à l'autre.

Les signes peuvent être plus ou moins présents selon les périodes. Il est possible que ton parent vive des moments plus difficiles, puis des moments où il va mieux.

Des changements possibles

Voici quelques exemples de changements que certains enfants et adolescents remarquent chez un parent qui traverse une période de difficultés :

- avoir moins d'énergie, être souvent fatigué ou se coucher plus souvent;
- avoir des sautes d'humeur ou être plus irritable;
- être plus triste, anxieux ou inquiet;
- avoir moins d'intérêt pour des activités qu'il aimait;
- être plus préoccupé, stressé ou avoir de la difficulté à se concentrer;
- se retirer, être moins disponible ou avoir moins de temps pour la famille;
- avoir des réactions plus intenses que d'habitude;
- avoir plus de difficulté à gérer certaines responsabilités;
- parler négativement de lui-même;
- avoir des routines moins stables (sommeil, repas, tâches quotidiennes).



Ces changements peuvent avoir un impact sur l'ambiance à la maison, sur les relations familiales et sur la manière dont chacun se sent au quotidien.

Prendre du recul

Il arrive parfois qu'on interprète les comportements de son parent en croyant qu'ils sont liés à nous. Pourtant, plusieurs facteurs peuvent expliquer ce qu'il vit. Prendre du recul peut t'aider à mieux comprendre la situation et à être moins dur envers toi-même. Observer ce qui se passe, sans tirer trop vite de conclusions, peut t'aider à mieux te situer.



Rappelle-toi...

- Tu n'as pas à tout comprendre.
- Tu n'as pas besoin de trouver des solutions.
- Tu n'es pas responsable des émotions ou des réactions de ton parent.

Une réalité qui peut varier

Un problème de santé mentale peut se manifester de différentes façons. Certaines personnes vivent surtout de l'anxiété, d'autres de la dépression, des épisodes d'humeur plus intenses ou d'autres difficultés. Les signes ne sont pas toujours visibles et ils peuvent être plus discrets chez certains parents.



Bon à savoir !

- Deux personnes vivant le même type de difficulté peuvent avoir des comportements très différents.
- Un parent peut bien fonctionner dans certains domaines de sa vie et avoir plus de difficulté dans d'autres.
- Le fait d'avoir un problème de santé mentale ne signifie pas qu'un parent n'aime pas son enfant.



Tu peux remarquer des changements à la maison, même si tu n'as pas toutes les réponses. C'est normal d'avoir des questions.



Petite réflexion

Qu'est-ce que tu remarques à la maison depuis quelque temps ? Tu peux écrire, faire une liste ou dessiner.

Prendre le temps d'observer ce qui se passe peut t'aider à mieux comprendre ta réalité et à trouver des moyens qui te conviennent.

Ce n'est pas à cause de moi

Les difficultés de mon parent ne sont pas causées par mes actions, mes émotions ou mes choix.



Ce n'est pas ta faute

Un problème de santé mentale chez un parent n'est pas causé par son enfant. Cela n'est pas dû à ce que tu fais, à ce que tu dis, à tes émotions ou à ta personnalité.

Les problèmes de santé mentale sont généralement liés à une combinaison de plusieurs facteurs, comme :

- **des facteurs biologiques** (ex. : génétique, fonctionnement du cerveau);
- **des facteurs psychologiques** (ex. : stress, événements difficiles);
- **des facteurs sociaux et environnementaux** (ex. : isolement, pression financière, manque de soutien);
- **des événements de vie** (ex. : deuil, séparation, traumatismes).

Ces facteurs sont souvent complexes et interagissent entre eux. Un enfant, peu importe son âge, ne peut pas en être la cause.



Tu peux avoir de l'empathie pour ce que vit ton parent, tout en sachant que ce n'est pas à toi d'en porter la responsabilité.



Une image pour t'aider à comprendre

Imagine une plante qui a besoin de plusieurs choses pour bien grandir : de la lumière, de l'eau, une bonne terre et un environnement stable. Si la plante ne va pas bien, ce n'est pas parce qu'une seule chose manque, ni à cause d'une petite action. C'est souvent plusieurs éléments ensemble qui influencent son état.

C'est un peu la même chose pour la santé mentale d'un adulte : il n'y a pas une seule cause.

Tu n'as pas causé ce qui arrive.
Tu fais déjà de ton mieux.



Des pensées qui peuvent se présenter

Quand un parent ne va pas bien, il est fréquent d'avoir des pensées qui peuvent faire du tort. Voici quelques exemples :

- « Si j'étais plus sage, il irait mieux. »
- « C'est parce que je pose trop de questions. »
- « Je le rends triste. »
- « Je devrais faire plus d'efforts. »
- « C'est ma faute s'il est fâché. »
- « Si je le rends heureux, tout redeviendra comme avant. »
- « Je devrais être capable de l'aider. »

Ces pensées sont compréhensibles, mais elles ne sont pas justes. Elles peuvent augmenter la culpabilité et l'anxiété, alors qu'elles ne reflètent pas la réalité.



La réalité

- Tu n'es pas responsable de la santé mentale de ton parent.
- Tu peux aimer ton parent sans avoir à le soigner.
- Tu peux vouloir qu'il aille mieux, mais ce n'est pas à toi de le rendre heureux.
- Tu as le droit d'être un enfant ou un adolescent, avec tes propres besoins, tes forces et tes défis.



Réflexion

Parmi les pensées de la page du haut, lesquelles t'arrivent parfois ? Y en a-t-il d'autres ?

Quelle serait une pensée plus juste, plus aidante et réaliste que tu pourrais te répéter ?

J'ai le droit de ressentir plusieurs choses

Toutes tes émotions
sont valides, même lorsqu'elles
sont contradictoires.



Des émotions qui peuvent être intenses et variées

Vivre avec un parent qui a un problème de santé mentale peut faire vivre plusieurs émotions, parfois en même temps. Ces émotions sont normales et compréhensibles, même si elles sont difficiles.

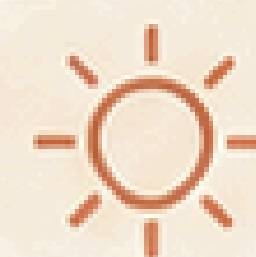
Tu peux ressentir, par exemple :

- de l'**inquiétude** : se demander comment ton parent va;
- de la **tristesse** : voir ton parent souffrir ou être moins présent;
- de la **colère** : quand c'est difficile, injuste ou imprévisible;
- de la **honte** : craindre le jugement des autres;
- de la **confusion** : ne pas comprendre ce qui se passe;
- de la **peur** : lorsque la situation te semble instable;
- du **soulagement** : lorsque ton parent va mieux ou quand tu es ailleurs;
- de l'**amour** : tu tiens à ton parent, même si c'est difficile;
- de l'**impuissance** : avoir l'impression de ne pas pouvoir changer la situation.

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » émotion. Elles sont toutes des messages qui t'aident à comprendre ce que tu vis.



Tu peux aimer ton parent, être triste de le voir souffrir, et aussi être en colère des impacts que cela a sur toi. Ces émotions peuvent exister en même temps.



Il est normal d'avoir des émotions contradictoires

Il est possible d'aimer ton parent et de ressentir de la colère envers lui. Tu peux être triste qu'il ne aille pas bien et en même temps te sentir soulagé lorsque tu es chez un ami. Tu peux t'avoir envie de l'aider et aussi te sentir fatigué de la situation. Ces émotions contradictoires sont fréquentes. Elles ne signifient pas que tu n'aimes pas ton parent. Elles montrent simplement que ta situation est complexe.



Parler de ses émotions, ça peut faire du bien

Parler de ce que tu ressens à un adulte de confiance, à un ami ou à un intervenant peut t'aider à :

- mieux comprendre ce que tu vis;
- te sentir moins seul;
- trouver des idées pour te sentir mieux;
- être écouté sans jugement.



Une question pour t'aider

Si tes émotions pouvaient te parler, que te diraient-elles en ce moment ?

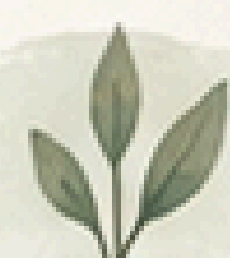


Petit défi

Choisis une émotion que tu ressens souvent et trouve une façon saine de l'exprimer cette semaine. Cela peut être :

- en parler à quelqu'un;
- l'écrire dans un journal;
- la dessiner;
- faire une activité qui t'aide à te calmer;
- bouger, écouter de la musique ou passer du temps dehors.

Il n'y a pas une seule bonne façon d'exprimer ce que tu ressens. L'important est de trouver ce qui fonctionne pour toi.

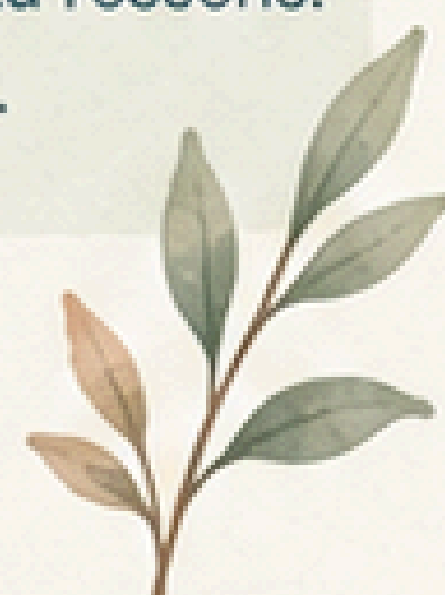


Les émotions comme des alliées

Les émotions ne sont pas là pour te compliquer la vie. Elles te donnent des informations importantes. Par exemple :

- La peur peut t'indiquer que quelque chose te semble dangereux ou incertain.
- La colère peut te montrer qu'une situation te semble injuste.
- La tristesse peut te signaler une perte, un manque ou en quelque chose d'important pour toi.
- Le soulagement peut t'indiquer ce qui te fait du bien.

Écouter tes émotions peut t'aider à mieux te comprendre et à identifier ce dont tu as besoin.



Aider sans devenir responsable de mon parent

Aider, c'est une belle qualité. Mais tu n'as pas à porter seul un poids qui est trop lourd.



Aider, c'est différent d'être responsable

Il est normal de vouloir aider un parent qu'on aime. Tu peux poser des gestes qui montrent que tu tiens à lui, comme l'écouter, lui offrir du réconfort ou l'encourager à aller chercher de l'aide. Cependant, certains jeunes finissent par assumer des responsabilités qui dépassent ce qui est habituellement attendu pour leur âge. On appelle cela la **parentification**.



La **parentification**, c'est lorsqu'un enfant ou un adolescent prend en charge des responsabilités d'adulte de façon régulière, au détriment de ses propres besoins.



Des responsabilités qui peuvent devenir trop lourdes

Voici quelques exemples de responsabilités que certains jeunes assument lorsqu'un parent a un problème de santé mentale :

- **Surveiller l'état de son parent** : se demander constamment comment il va, s'il prend sa médication ou s'il est en sécurité.
- **Gérer la maison** : faire le ménage, la cuisine, les courses ou s'occuper des papiers.
- **S'occuper de frères et sœurs** : les rassurer, les encadrer ou répondre à leurs besoins.
- **Cacher la situation** : éviter d'en parler pour protéger le parent ou par peur du jugement des autres.
- **Essayer de régler les problèmes** : trouver des solutions, rassurer, consoler ou empêcher une crise.
- **Mettre ses propres besoins de côté** : ses activités, ses amis, son temps libre ou ses projets.

Ces responsabilités peuvent parfois sembler nécessaires sur le moment, mais lorsqu'elles prennent trop de place, elles peuvent être épuisantes et nuire à ton bien-être.



À retenir

- ✓ Tu peux aider ton parent sans être responsable de lui.
- ✓ Tu as le droit d'être un enfant ou un adolescent.
- ✓ Tes besoins sont aussi importants.
- ✓ Demander de l'aide n'est pas un manque de loyauté.
- ✓ Il est possible de prendre soin de toi tout en restant une personne importante pour ton parent.

Comment savoir si j'en fais trop ?

Voici quelques signes qui peuvent indiquer que tu portes des responsabilités qui dépassent ce qui est habituellement attendu pour ton âge :

- Tu te sens souvent responsable du bien-être de ton parent.
- Tu as l'impression que tout repose sur toi.
- Tu es rarement libre de penser à toi ou à ce que tu aimes.
- Tu te sens coupable quand tu prends du temps pour toi.
- Tu es constamment en alerte, même à l'école ou chez des amis.
- Tu es fatigué, stressé ou dépassé.



Aider de temps en temps fait partie de la vie de famille. Le problème survient lorsque tu as l'impression de devoir toujours être là, peu importe ce que cela te coûte.



Réflexion

Quelles sont les responsabilités que tu assumes à la maison ? Lesquelles te semblent justes et lesquelles te paraissent trop lourdes ?

Si tu pouvais enlever une responsabilité de tes épaules, laquelle serait-ce ? Qu'est-ce que cela t'apporterait ?

Tu peux être une personne qui soutient, sans t'oublier.



Moi aussi, j'ai des besoins

Prendre soin de toi
n'est pas égoïste.
C'est essentiel pour
ton bien-être.



Des besoins importants à chaque étape de la vie

Comme tous les enfants et les adolescents, tu as des besoins qui t'aident à grandir, à te sentir bien et à développer ton plein potentiel. Ces besoins sont importants, même si ton parent vit des difficultés.

Tu as besoin :

- **de sécurité** : te sentir en sécurité à la maison et ailleurs;
- **de stabilité** : des repères, des routines et un environnement prévisible;
- **d'amour et d'attention** : te sentir important et aimé;
- **de soutien** : des adultes présents et à l'écoute;
- **de relations positives** : des amis, de la famille ou d'autres adultes significatifs;
- **de plaisir** : des moments agréables et des activités qui te font du bien;
- **de reconnaissance** : te sentir capable et valorisé;
- **de temps pour toi** : un espace pour être un enfant ou un adolescent, avec tes propres intérêts et projets.



Ces besoins sont normaux et légitimes. Ils sont aussi importants que ceux de ton parent.



*Tu as le droit
d'avoir du plaisir,
de rêver, de t'amuser
et de construire
tes projets, même si
ton parent traverse
des difficultés.*



! Se donner la permission

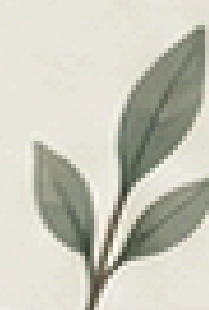
Il peut être difficile de prendre du temps pour soi lorsque l'ambiance est plus lourde à la maison. Tu peux parfois ressentir de la culpabilité ou avoir l'impression que tu devrais toujours être disponible pour ton parent. Pourtant, il est important de te rappeler :

- Tu as le droit de faire des choses qui te font du bien.
- Tu n'abandonnes pas ton parent en prenant soin de toi.
- Il est possible de penser à toi et aux autres.
- Tu peux te donner la permission de vivre des moments heureux, même si tout n'est pas parfait.

Pourquoi c'est important de prendre soin de toi?

Lorsque tes besoins sont mieux comblés, tu as plus de chances :

- de mieux gérer le stress et les émotions difficiles;
- de te concentrer à l'école;
- d'avoir plus d'énergie et de motivation;
- de maintenir des relations positives;
- de développer une meilleure estime de toi;
- de faire face plus facilement aux défis;
- de garder espoir pour l'avenir.

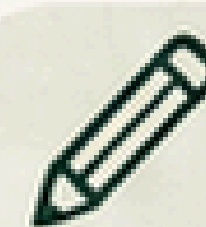


Prendre soin de toi t'aide à être plus fort pour faire face aux difficultés, maintenant et plus tard.



Quelques idées pour prendre soin de toi

- Faire des activités que tu aimes.
- Passer du temps avec des amis.
- Bouger, jouer dehors ou faire du sport.
- Écouter de la musique.
- Lire, dessiner ou créer.
- Te reposer quand tu en as besoin.
- Parler à quelqu'un en qui tu as confiance.
- Être dans des endroits où tu te sens bien.
- Célébrer tes petites et grandes réussites.



Ma petite liste personnelle

Quelles sont 3 choses que tu pourrais faire cette semaine pour prendre soin de toi ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui t'aide le plus à te sentir bien ?

*Tes besoins comptent.
Tu as le droit d'exister pleinement.*



Ce qui dépend de moi... et ce qui ne dépend pas de moi

Je ne peux pas
contrôler tout ce qui arrive,
mais je peux choisir
comment je prends soin
de moi.



Pourquoi c'est important ?

Lorsqu'un parent vit un problème de santé mentale, il peut être difficile de savoir sur quoi tu as du contrôle. Certaines situations sont imprévisibles et c'est normal. Essayer de tout contrôler peut augmenter l'anxiété, la frustration et le sentiment de responsabilité.

Apprendre à distinguer ce qui dépend de toi de ce qui ne dépend pas de toi t'aide à te concentrer sur ce que tu peux réellement influencer. Cela peut te donner un sentiment de plus grande stabilité et t'aider à te sentir moins impuissant.



Rappelle-toi...

- Tu ne peux pas contrôler la santé mentale de ton parent.
- Tu peux toutefois poser des actions pour prendre soin de toi.
- Se concentrer sur ce que tu peux faire t'aide à garder ton énergie pour ce qui compte vraiment.

Une image pour mieux comprendre

Tu peux imaginer que tu portes un sac à dos. À l'intérieur, il y a des choses qui t'appartiennent et d'autres qui ne t'appartiennent pas. Si tu essaies de tout porter, le sac devient très lourd. En remettant ce qui ne t'appartient pas aux adultes concernés, tu peux alléger ton sac et avoir plus d'énergie pour ta propre vie.



Tu n'as pas à
porter ce qui
ne t'appartient pas.
Tu peux te concentrer
sur ce qui est
dans ton sac
et qui t'aide
à avancer.



Des exemples concrets



Ce qui dépend de moi

- Mes actions et mes choix.
- La façon dont je réagis.
- Prendre soin de moi (sommeil, alimentation, activités, amis).
- Demander de l'aide.
- Exprimer mes émotions.
- Mes efforts à l'école.
- Les relations que je choisis d'entretenir.
- Les moyens que j'utilise pour me calmer.
- Ce que je fais de mon temps libre.



Ce qui ne dépend pas de moi

- La santé mentale de mon parent.
- Ses émotions, ses humeurs ou ses réactions.
- Ses décisions ou ses choix de vie.
- Les traitements qu'il accepte ou non.
- Les événements du passé.
- Les situations qui peuvent déclencher une crise.
- Ce que les autres pensent de ma famille.
- Le temps qu'il mettra à aller mieux.



Ma réflexion

Parmi les situations que tu vis, lesquelles sont les plus difficiles à accepter parce qu'elles ne dépendent pas de toi ?

Quelles sont les actions que tu peux poser cette semaine pour te concentrer sur ce qui dépend de toi ?



Bon à savoir !

- Accepter que certaines choses ne dépendent pas de toi ne veut pas dire que tu t'en fiches. Tu peux y penser, mais sans te sentir responsable.
- Cela peut prendre du temps pour y arriver. C'est un apprentissage qui se fait un pas à la fois.
- Lorsque tu te concentres sur ce que tu peux contrôler, tu renforces ton sentiment de compétence.



Mon objectif

Un petit pas que je veux faire cette semaine :

Je fais ce que je peux,
et c'est déjà beaucoup.



Quand l'ambiance à la maison me garde sur mes gardes

Mon corps
remarque parfois
le danger avant
même que je le
comprenne.



Pourquoi je suis plus sur mes gardes ?

Quand un parent vit un problème de santé mentale, l'ambiance à la maison peut parfois être imprévisible. Tu peux ne pas savoir comment il sera d'une journée à l'autre, ou même d'un moment à l'autre.

Cette incertitude peut amener ton cerveau à rester en alerte, comme s'il devait toujours être prêt. C'est ce qu'on appelle l'**hypervigilance**. C'est une façon pour ton corps de se protéger, surtout lorsqu'une situation semble imprévisible ou difficile à comprendre.



L'hypervigilance n'est pas un choix.

C'est une réaction normale du corps face à une situation stressante ou imprévisible. Elle a pu t'être utile, mais elle peut aussi être épuisante à long terme.



Être sur mes
gardes ne veut pas dire
que je suis faible. Cela
montre que je m'adapte
à une situation difficile.



Des signes que je suis sur mes gardes



Dans mon corps

- J'ai de la difficulté à me détendre.
- Je me sens souvent tendu ou inquiet.
- J'ai des maux de ventre ou de tête.
- Mon cœur bat plus vite.
- J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent.



Dans mes pensées

- Je pense souvent au pire.
- J'anticipe ce qui pourrait arriver.
- J'ai de la difficulté à me concentrer.
- Je me sens responsable de l'ambiance à la maison.



Dans mes comportements

- Je suis toujours à l'affût des changements d'humeur.
- J'évite de faire du bruit ou de poser des questions.
- Je m'isole ou je me sens plus irritable.
- J'ai de la difficulté à relaxer, même quand tout va bien.



Ces réactions sont compréhensibles. Elles montrent que tu es attentif à ton environnement. Tu n'es pas trop sensible.

Des stratégies pour me sentir plus calme

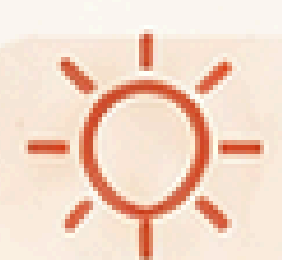
Même si tu ne peux pas toujours changer ce qui se passe à la maison, il existe des moyens pour aider ton corps et ton esprit à se sentir un peu plus en sécurité.

- ✓ Prendre quelques respirations lentes et profondes.
- ✓ Nommer ce que je ressens (ex. : « Je me sens tendu en ce moment »).
- ✓ Me recentrer sur le moment présent (ex. : regarder autour de moi et nommer 3 choses que je vois).
- ✓ Écouter de la musique, bouger ou faire une activité où je me sens bien.
- ✓ Parler à un adulte de confiance de ce que je vis.
- ✓ Me créer un espace calme, même pour quelques minutes.
- ✓ Me rappeler que je fais de mon mieux.



Ma réflexion

Quels sont les signes qui te montrent que tu es sur tes gardes ? Comment pourrais-tu prendre soin de toi lorsque tu remarques ces signes ?



À retenir

- ✓ Être sur ses gardes est une réaction normale dans un contexte difficile ou imprévisible.
- ✓ Tu peux apprendre à reconnaître tes signes de tension.
- ✓ Il existe des stratégies simples qui peuvent t'aider à te sentir plus calme et en sécurité.

Je peux m'apaiser,
un petit pas à la fois.



Prendre soin de moi sans abandonner mon parent

Prendre soin de toi
n'est pas égoïste.
C'est une façon d'avoir
plus d'énergie pour
traverser les défis.



Pourquoi c'est important ?

Lorsque tu vis avec un parent qui a un problème de santé mentale, il est normal de vouloir être présent et de t'inquiéter pour lui. Cependant, pour bien l'accompagner, tu dois aussi prendre soin de toi. Ta santé physique, émotionnelle et sociale est essentielle pour te sentir bien, poursuivre tes projets et garder un équilibre dans ta vie.



Tu as le droit de vivre des moments agréables, de rire, de t'amuser et de penser à toi. Cela ne veut pas dire que tu abandonnes ton parent.

Prendre soin de soi, c'est...

- ♥ Écouter ses besoins.
- ✓ Se donner du temps pour se reposer.
- ✓ Faire des activités qui font du bien.
- ✓ Passer du temps avec des amis.
- ✓ Prendre soin de son corps (sommeil, alimentation, activité physique).
- ✓ Exprimer ses émotions.
- ✓ Se fixer des objectifs qui nous tiennent à cœur.
- ✓ Accepter de demander de l'aide.

Des idées pour prendre soin de moi



Mon sommeil

- Essayer d'avoir une routine de sommeil régulière.
- Limiter les écrans avant de me coucher.
- Me créer un environnement calme.



Ma santé physique

- Manger des repas nourrissants.
- Bouger, même un peu, chaque jour.
- Écouter les signaux de mon corps.



Mes relations

- Passer du temps avec des amis qui me font du bien.
- Parler à un adulte de confiance.
- Accepter l'aide et le soutien qu'on m'offre.



Mes activités et mes passions

- Prendre du temps pour faire ce que j'aime.
- Découvrir de nouvelles activités.
- Me fixer de petits objectifs qui me motivent.



Mes émotions

- Reconnaître ce que je ressens.
- Trouver des moyens qui m'aident à me calmer.
- Écrire dans un journal, parler ou créer (dessin, musique, etc.).



Prendre du temps
pour ce que j'aime
m'aide à me sentir
mieux et à garder
un équilibre dans
ma vie.



Mon plan bien-être

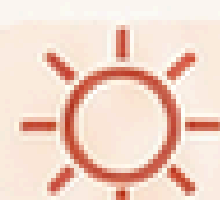
Choisis 2 ou 3 actions simples que tu aimerais mettre en place cette semaine pour prendre soin de toi.

1. _____
2. _____
3. _____



Réflexion

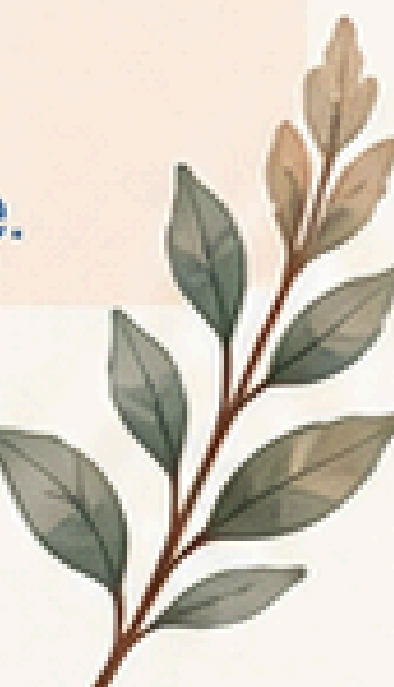
Qu'est-ce qui m'aide le plus à me sentir bien dans les moments difficiles ? Comment puis-je intégrer davantage ces éléments dans ma routine ?



À retenir

- ✓ Prendre soin de toi est essentiel, pas égoïste.
- ✓ Tu as le droit d'avoir des moments pour toi.
- ✓ Tu peux soutenir ton parent sans t'oublier.
- ✓ Un petit pas à la fois fait une grande différence.

Un esprit plus calme
t'aide à mieux avancer.



Je peux soutenir
mon parent tout
en continuant
à vivre ma vie
et à construire
mon avenir.



Je n'ai pas à garder tout ça pour moi

Parler, c'est se donner de l'air, de nouvelles idées et un peu plus de légèreté.



Pourquoi il est important d'en parler ?

Garder ses émotions pour soi pendant trop longtemps peut devenir lourd. Parler de ce que tu vis t'aide à mieux comprendre la situation, à te sentir moins seul et à trouver du soutien. Tu n'as pas à tout régler, mais simplement à mettre des mots sur ce que tu ressens.

Parler ne veut pas dire « dénoncer » ton parent. Cela signifie plutôt partager ton vécu avec une personne de confiance, qui peut t'écouter, te soutenir et t'aider à y voir plus clair.



Tes émotions sont importantes. Elles méritent d'être entendues, même si la situation est complexe.

Les bienfaits d'en parler

- ✓ Se sentir moins seul.
- ✓ Mettre des mots sur ce que tu vis.
- ✓ Être écouté sans jugement.
- ✓ Obtenir du soutien et des conseils.
- ✓ Mieux comprendre la situation.
- ✓ Trouver des solutions ou des ressources.
- ✓ Diminuer l'anxiété et la charge émotionnelle.
- ✓ Se donner le droit d'être soutenu.

Parler m'aide à me sentir plus léger et moins seul.



Mes craintes... et la réalité

Il est normal d'avoir des hésitations. Voici quelques craintes fréquentes et ce qu'il peut être utile de se rappeler :

Mes craintes	À garder en tête
J'ai peur qu'on juge mon parent.	Les personnes de confiance sont là pour t'écouter, pas pour juger.
J'ai peur de trahir mon parent.	Parler de ce que tu vis n'est pas trahir. C'est prendre soin de toi.
J'ai peur que la situation empire.	Tu peux en parler à une personne formée qui saura t'orienter et respecter ton rythme.
Je ne sais pas par où commencer.	Tu peux commencer par dire simplement : « J'ai quelque chose de difficile à partager. »
J'ai peur de déranger.	Tes besoins sont importants et légitimes. Tu as le droit de demander de l'aide.

Parler, c'est ouvrir la porte à de nouvelles possibilités. ♥

À qui puis-je en parler ?

Il existe plusieurs personnes qui peuvent t'écouter et te soutenir :



Un adulte de confiance

Un membre de ta famille, un enseignant, un intervenant scolaire, un entraîneur, un voisin, le parent d'un ami, etc.



Un professionnel

Un psychoéducateur, un psychologue, un travailleur social, un médecin, etc.



Un organisme d'aide

Des ressources spécialisées existent pour les jeunes qui vivent une situation semblable.



Un ami

Parler à un ami de confiance peut aussi aider, même si cette personne ne peut pas tout régler.

Comment amorcer la conversation ?

Voici quelques idées pour t'aider à te lancer :

- Choisir un moment calme.
- Commencer par dire comment tu te sens.
- Utiliser des phrases simples et honnêtes.
- Dire ce dont tu as besoin (ex. : écouter, comprendre, obtenir un conseil).
- Prendre ton temps, tu n'as pas à tout dire d'un coup.
- Rappeler que tu fais confiance à cette personne.

Voici quelques phrases qui peuvent t'aider :

- « J'ai quelque chose de difficile à te partager. »
- « J'ai besoin d'en parler, parce que je me sens dépassé. »
- « J'aimerais avoir ton avis sur une situation que je vis. »
- « Est-ce que tu aurais un moment pour m'écouter ? »



Ma réflexion

À qui pourrais-tu en parler cette semaine ?

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus à l'aise d'en parler ?



À retenir

- ✓ Tu n'es pas seul dans ce que tu vis.
- ✓ Parler est un geste de courage.
- ✓ Il existe des personnes et des ressources pour t'écouter.
- ✓ Tu as le droit d'être soutenu et d'obtenir de l'aide.
- ✓ Tes mots comptent et ta voix est importante.

Tu mérites d'être écouté. ♥



Trouver mes adultes de confiance

Un adulte de confiance peut faire une grande différence dans ton parcours. Tu n'as pas à traverser tout ça seul.



Qu'est-ce qu'un adulte de confiance ?

Un adulte de confiance est une personne qui t'écoute, te croit, te respecte et qui veut ton bien. C'est quelqu'un avec qui tu peux parler de ce que tu vis, sans avoir peur d'être jugé. Cet adulte peut t'offrir du soutien, des conseils et, au besoin, t'aider à trouver d'autres ressources.

Avoir un adulte de confiance ne veut pas dire que tu dois tout lui dire. Tu peux y aller à ton rythme, selon ce que tu te sens prêt à partager.



Un adulte de confiance, c'est une personne qui marche à tes côtés, pas devant toi, et qui respecte ton rythme.

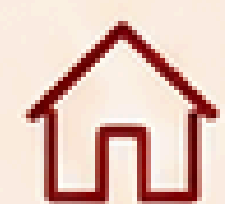
Comment reconnaître un adulte de confiance ?

Un adulte de confiance :

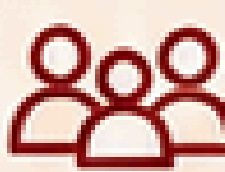
- ✓ T'écoute sans te juger.
- ✓ Respecte tes limites et ton rythme.
- ✓ Prend tes émotions au sérieux.
- ✓ Te croit et te montre qu'il te comprend.
- ✓ Veut t'aider, même si la situation est complexe.
- ✓ Garde une attitude bienveillante et respectueuse.
- ✓ T'encourage à trouver des solutions.
- ✓ Respecte ta confidentialité dans la mesure du possible.
- ✓ Reste présent, même quand c'est difficile.

Où trouver un adulte de confiance ?

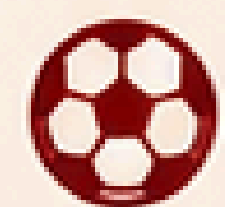
Il peut s'agir d'une personne dans différents milieux de ta vie :



Dans ta famille (ex. : un autre parent, un oncle, une tante, un grand-parent).



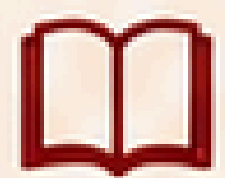
À l'école (ex. : un enseignant, un éducateur, un psychologue, un conseiller d'orientation).



Dans tes activités (ex. : un entraîneur, un responsable d'activité).



Dans ton entourage (ex. : le parent d'un ami, un voisin, un ami de la famille).



Dans la communauté (ex. : un intervenant jeunesse, un travailleur social, un mentor).



Ma réflexion

Qui sont les adultes en qui j'ai confiance ou avec qui je me sens à l'aise ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Qu'est-ce qui fait que je me sens bien avec ces personnes ?



Comment aborder la conversation ?

Il n'est pas toujours facile de parler de ce que l'on vit. Voici quelques conseils qui peuvent t'aider :

- Choisir un moment calme.
- Commencer par ce qui est plus facile à dire.
- Utiliser tes mots, même si c'est imparfait.
- Dire à l'adulte ce dont tu as besoin (ex. : écouter, comprendre, obtenir un conseil).
- Être honnête sur ce que tu ressens.
- Te rappeler que tu as le droit de demander de l'aide.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'en parler. L'important, c'est d'oser faire le premier pas.



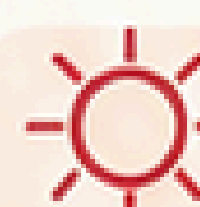
S'entourer de bonnes personnes, c'est se donner une chance d'aller mieux.



Mon petit plan d'action

Quelle est la prochaine étape que je peux faire pour rejoindre un adulte de confiance ?

- ☐ Lui parler cette semaine.
- ☐ Lui écrire un message.
- ☐ Lui en parler lors d'une prochaine rencontre.
- ☐ Autre : _____



À retenir

- ✓ Tu as le droit d'être écouté et soutenu.
- ✓ Demander de l'aide est un signe de courage.
- ✓ Un adulte de confiance peut t'aider à voir plus clair.
- ✓ Tu n'es pas seul. Il y a des gens qui tiennent à toi.

Des adultes bienveillants croient en toi.



Quand mon parent va vraiment moins bien

Même dans les moments plus difficiles, il y a des ressources, du soutien et de l'espoir.



Comment savoir si mon parent va moins bien ?

Il peut y avoir des moments où ton parent semble vivre une période plus difficile. Les signes peuvent varier selon la personne et la situation. Parfois, le changement est graduel, d'autres fois, il est plus soudain. Cela peut être lié à une dépression, de l'anxiété, un épisode de manie, une consommation, un épuisement ou une autre difficulté de santé mentale.



Ces signes ne veulent pas toujours dire que la situation est grave, mais ils indiquent que ton parent a peut-être besoin de plus de soutien.

Certains signes possibles

- ✓ Il semble très triste, irritable ou en colère plus souvent.
- ✓ Il se renferme et s'isole.
- ✓ Il a moins d'énergie ou ne s'occupe plus de lui.
- ✓ Il dort beaucoup plus ou beaucoup moins.
- ✓ Il a des pensées négatives ou un discours décourageant.
- ✓ Il consomme plus d'alcool ou de drogues.
- ✓ Il a des propos confus ou semble perdre le contact avec la réalité.
- ✓ Il parle de ne plus vouloir continuer ou de ne plus voir de sens.
- ✓ Il a de la difficulté à remplir ses responsabilités.



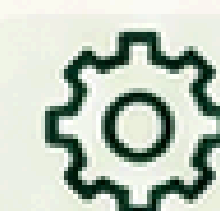
Si tu constates un changement important et inhabituel dans son comportement, il est important d'en parler à un adulte de confiance.

Ce que je peux ressentir

Lorsque mon parent va moins bien, il est normal que je ressente plusieurs émotions, parfois en même temps :

Inquiétude	Tristesse	Confusion	Colère
Peur	Culpabilité	Impuissance	Doute
Stress	Responsabilité	Solitude	Fatigue

Toutes ces émotions sont normales. Elles montrent que tu tiens à ton parent et que la situation t'affecte.



Ce que je peux faire

- ✓ Rester attentif à ma sécurité et à mes besoins.
- ✓ Parler de ce que je vis à un adulte de confiance.
- ✓ Poser mes questions, même si c'est difficile.
- ✓ Accepter que je ne peux pas tout contrôler.
- ✓ Chercher du soutien pour moi aussi.
- ✓ Me rappeler que la situation peut s'améliorer avec l'aide de professionnels.

Parler d'une situation qui m'inquiète

Tu pourrais utiliser des phrases comme :

- « Je suis inquiet, car j'ai remarqué que... »
- « J'ai besoin d'en parler, car je me sens... »
- « J'ai l'impression que la situation est plus difficile depuis... »
- « Je ne sais pas quoi faire et j'aimerais avoir ton avis. »
- « Est-ce qu'on peut chercher de l'aide ensemble ? »

Parler de ce que tu observes peut permettre à ton parent d'obtenir l'aide dont il a besoin.



Ma réflexion

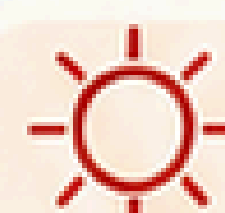
Quels sont les signes que j'ai déjà remarqués chez mon parent lors d'une période plus difficile ? Comment est-ce que je me suis senti ? Qu'est-ce qui m'a aidé ?



Mon plan de sécurité

Si la situation m'inquiète, je peux :

- ☐ En parler à un adulte de confiance.
- ☐ Appeler une ressource d'aide (voir la section ressources).
- ☐ M'assurer d'être dans un environnement sécuritaire.
- ☐ Demander de l'aide si je me sens en danger ou si je crains pour la sécurité de mon parent.
- ☐ Me rappeler que demander de l'aide est un geste responsable et courageux.



À retenir

- ✓ Il est normal de se sentir inquiet lorsque son parent va moins bien.
- ✓ Tu n'es pas responsable de sa santé mentale.
- ✓ Tu as le droit d'être soutenu et écouté.
- ✓ Il existe des ressources et des personnes qui peuvent t'aider.
- ✓ Même dans les moments plus difficiles, il peut y avoir des améliorations.
- ✓ Tu n'as pas à vivre ça seul.

Prendre soin de toi t'aide à traverser les moments plus durs.



Quand demander de l'aide rapidement ?

Demander de l'aide, c'est un signe de force, pas de faiblesse.



Il est important d'agir

Il peut arriver que la situation devienne plus difficile et qu'un parent ait besoin d'aide rapidement. Demander du soutien tôt peut faire une grande différence, autant pour ton parent que pour toi et pour ta famille.

Tu n'as pas à évaluer la situation seul. Si tu te sens inquiet, si quelque chose te semble dangereux ou si tu ne sais pas quoi faire, il vaut mieux en parler à un adulte de confiance ou contacter une ressource d'aide.



Demander de l'aide, ce n'est pas « dénoncer » son parent. C'est s'assurer que chacun puisse recevoir le soutien dont il a besoin.



Tu n'es pas responsable de tout, mais tu peux faire une grande différence en demandant de l'aide.



Des situations qui nécessitent une aide rapide

- ! Ton parent parle de se faire du mal.
- ! Ton parent a des idées suicidaires ou en parle ouvertement.
- ! Ton parent adopte des comportements dangereux (ex. : conduite avec facultés affaiblies, gestes violents).
- ! Il y a de la violence à la maison (verbale, physique ou psychologique).
- ! Ton parent est incapable de s'occuper de lui-même (ex. : ne mange plus, ne se lève plus, ne répond plus).
- ! Tu te sens en danger ou tu as peur pour ta sécurité.
- ! Un enfant de la maison n'est pas en sécurité ou est laissé sans supervision.

D'autres signes qui doivent t'attirer l'attention

- ! La situation se détériore rapidement.
- ! Ton parent consomme beaucoup d'alcool ou de drogues.
- ! Ton parent a des comportements imprévisibles ou très différents de son habituel.
- ! Tu te sens dépassé, anxieux ou très triste.
- ! Tu ne te sens plus capable de gérer la situation seul.
- ! Tu as l'impression que la situation ne s'améliore pas malgré les efforts.
- ! Tu as un mauvais pressentiment et tu sens que quelque chose de grave pourrait arriver.

Comment demander de l'aide ?

- ✓ Parle à un adulte de confiance.
- ✓ Contacte une ressource d'aide (voir prochaine page).
- ✓ Sois le plus honnête et précis possible sur la situation.
- ✓ Explique ce qui t'inquiète et ce que tu as observé.
- ✓ N'hésite pas à poser des questions et à demander ce qui va se passer ensuite.
- ✓ Rappelle-toi que tu as le droit d'être écouté et pris au sérieux.



Tu fais déjà une différence !

Parler, poser des questions et chercher du soutien sont des gestes courageux qui peuvent aider toute la famille.



Si tu as un doute...

Il n'est pas toujours facile de savoir si une situation est assez grave pour demander de l'aide. Voici quelques questions pour t'aider à y voir plus clair :

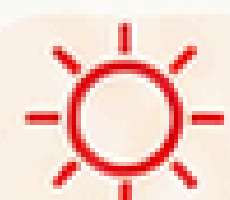
- ☐ Est-ce que je me sens en sécurité à la maison ?
- ☐ Est-ce que la situation me préoccupe depuis un certain temps ?
- ☐ Est-ce que j'ai l'impression que la situation s'aggrave ?
- ☐ Est-ce que mon parent est capable de s'occuper de lui-même ?
- ☐ Est-ce qu'un enfant est en danger ou laissé sans supervision ?
- ☐ Est-ce que j'ai besoin de conseils pour savoir quoi faire ?

Si tu réponds « oui » à une ou plusieurs questions, il est préférable d'en parler à un adulte ou de contacter une ressource.



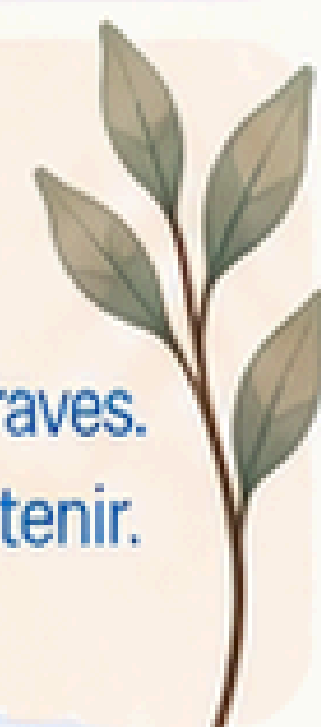
Ma réflexion

Qu'est-ce qui m'empêche parfois de demander de l'aide ?
Qu'est-ce qui pourrait m'aider à le faire plus facilement ?



À retenir

- ✓ Tu n'as pas à vivre cette situation seul.
- ✓ Demander de l'aide rapidement peut prévenir des situations plus graves.
- ✓ Il existe des personnes et des ressources pour t'écouter et te soutenir.
- ✓ Tu as le droit d'être en sécurité, peu importe ce qui se passe.
- ✓ Ton bien-être est important.



Ta sécurité et ton bien-être comptent.

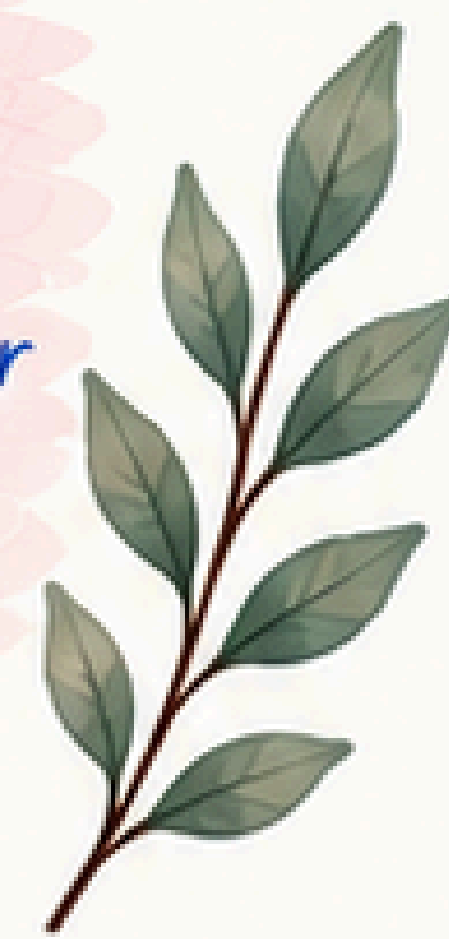


Ressources

tu n'es pas seul

Voici une sélection de ressources qui peuvent t'aider, que tu sois toi-même concerné ou que tu veuilles mieux comprendre et soutenir un proche.

Il existe des personnes
et des ressources
pour t'écouter,
te soutenir et t'accompagner
dans ton parcours.



Organismes

Des organismes offrent du soutien aux jeunes et aux familles dans la région de Québec.



La Boussole

Situé à Québec, cet organisme offre un soutien spécialisé aux familles et aux proches, incluant un projet famille et des services pour les jeunes.

📞 418 523-1502 🌐 www.laboussole.ca



Le Cercle Polaire

Basé à Charlesbourg, il propose de l'accompagnement et des services d'écoute pour l'entourage de personnes vivant avec un trouble de santé mentale.

🌐 www.lecerclepolaire.com



Les CLSC de la Capitale-Nationale

L'accès psychosocial de votre CLSC offre du soutien gratuit et confidentiel pour les jeunes et leur famille.

🌐 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca



Lignes d'aide et sites Web pour les jeunes

Des services accessibles, confidentiels et sans jugement.



Tel-jeunes

Service gratuit, confidentiel et sans jugement accessible 24/7.

📞 1 800 263-2266 📠 Texto : 514 600-1002
🌐 www.teljeunes.com



Jeunesse, J'écoute

Ligne d'aide nationale et bilingue pour les jeunes en détresse ou en besoin de soutien en santé mentale.

📞 1 800 668-6868 📠 Texto : PARLER au 686868
🌐 www.jeunessejecoute.ca



Info-Social 811

Composez le 811 (option 2) pour parler 24/7 à un intervenant psychosocial en cas de besoin immédiat.

📞 811 (option 2) 🌐 www.quebec.ca



Balados (Podcasts)

Des balados inspirants pour mieux comprendre et se sentir moins seul.



Cap vers l'entourage

Produit par CAP santé mentale, ce balado donne la parole aux intervenants et met en lumière la réalité des proches vivant dans l'ombre de la maladie mentale.

🌐 www.capsantementale.ca



Éclairer la santé mentale des jeunes

Une série de balados francophones conçue pour outiller les adolescents et aborder les enjeux psychologiques sans tabou.

🌐 www.frq.gouv.qc.ca



Livres et outils jeunesse

Des livres qui peuvent t'aider à mieux comprendre et à mettre des mots sur ce que tu vis.



Maman n'est plus comme avant

Un livre jeunesse qui aide les enfants et préadolescents à comprendre la maladie mentale d'un parent, à travers une histoire douce et sensible.



Du brouillard dans la tête

Un livre jeunesse qui permet d'expliquer simplement la maladie mentale à un enfant et de l'aider à mieux comprendre ce que vit son parent.

Demander de l'aide,
c'est faire preuve
de courage. ❤️

Chaque petit pas compte.
Il existe des gens qui croient en toi
et qui sont là pour t'aider. ❤️