

LES ENFANTS DE PARENTS MALADES MENTAUX SOUFFRENT PSYCHIQUEMENT

Publié le 21 août 2015



La situation des enfants de parents malades mentaux est sous-évaluée par les recherches cliniques.

Maître de conférences à l'Université Libre de Bruxelles (ULB), Yves-Hiram Haesevoets fait le point sur cette réalité dans «[Les enfants de parents fous](#)» aux éditions De Boeck. Pour cerner les conséquences de la maladie mentale. Comprendre comment des enfants survivent, recroquevillés sur leur souffrance psychique. Adapter la thérapie à leur quotidien. Des situations éprouvantes sont décrites dans des vignettes cliniques, reflets de récits de vie.

«La plupart des enfants qui ont un parent atteint d'une maladie mentale éprouvent différentes difficultés à y faire face», explique le psychologue clinicien, psychothérapeute d'orientation psychanalytique. «Ils n'ont ni la maturité ni les outils pour parer à certaines situations complexes. En fonction de son âge et de son degré de maturité, il importe que l'enfant soit mis au courant de la maladie de son parent. Et de ce qu'elle signifie ou implique, avec ses impondérables, la manifestation de crises probables. Confronté à cette réalité difficile, plutôt que de fantasmer des choses qui ne sont pas vraies, l'enfant doit pouvoir se forger une opinion et s'en ouvrir à d'autres.»

"Les enfants de parents fous" par Yves-Hiram Haesevoets. Ed De Boeck, VP 32 euros.

Démystifier la maladie mentale par le dialogue

Les enfants souffrent d'autant plus quand les troubles mentaux sont imprévisibles. Notamment lorsqu'ils sont confrontés à un père ou une mère qui développe deux personnalités presque contraires suivant le moment, les circonstances. Ce malade, dit «bipolaire» ou «maniaco-dépressif», vit en permanence sur des montagnes russes. De l'euphorie au désespoir, il exprime toutes les émotions à la puissance 10. Passant d'un extrême à l'autre. Sans forcément en comprendre la raison.

«Chaque épisode de crise est un moment de stress existentiel pour le patient, ses proches et ses enfants en particulier», précise Yves-Hiram Haesevoets.

«Soutenir ces enfants confrontés à la maladie mentale n'est pas une sinécure. Trop préoccupé par ce qu'il vit, l'enfant est rarement disponible et/ou demandeur. S'exprimer, verbaliser auprès d'un psychothérapeute, d'une manière régulière et dans un cadre bien défini peut soutenir l'enfant de manière individuelle. Un dialogue constructif avec une personne de confiance, à la fois confidente, compétente et objective lui permet d'appréhender ses difficultés existentielles.»

L'enfant engagé dans une thérapie peut s'en sortir. Mieux se réapproprier son histoire personnelle. Parce qu'il se sent écouté et compris, il exprime davantage ses émotions. Extériorise ses pensées. Consolide des relations positives avec ses parents. En communiquant plus facilement avec d'autres enfants, il s'ouvre aux possibilités d'un espace plus riche en relations humaines.

Des enfants deviennent thérapeutes

Les enfants d'un parent souffrant d'une maladie mentale ou chronique rencontrent des difficultés dans la gestion de leur vie quotidienne. Certains arrivent pourtant à mobiliser des stratégies de survie et des compétences résilientes. La majorité d'entre eux s'impliquent, s'occupent du malade. Quitte à devenir des sortes de thérapeutes, de soignants, d'aidants, d'éducateurs.

Le Commonwealth Department of Family and Services australien (Psychiatric Epidemiology Research Centre, Australian National University Canberra, Australian Capital Territory 0200, Australia) a lancé une des très rares études concernant ce phénomène. Sur cette île-continent, 388.800 jeunes de moins de 26 ans prennent soin d'un membre de leur famille, handicapé ou malade pour une période supérieure à six mois. Beaucoup le font sans qu'on le sache.

Tous les milieux sont représentés. Contrairement à une idée reçue, les jeunes filles ne sont que très légèrement majoritaires. La gamme des responsabilités est large: faire la toilette, donner des médicaments, s'acquitter des tâches ménagères et administratives, aider aux déplacements... Le phénomène est appelé à prendre de l'ampleur avec la progression du nombre de familles monoparentales, isolées.

Quelques études pointent les effets négatifs de ces responsabilités. Le choix de vie des enfants se

rétrécit. Leur avenir professionnel est limité. Leur santé physique et mentale risque d'être mise en danger... Les solutions s'imposent d'elles-mêmes selon Yves-Hiram Haesevoets. Repérer les jeunes qui passent beaucoup de temps à s'occuper d'un malade. Créer des réseaux d'aide qui les soulagent temporairement. Renforcer les moyens institutionnels pour mieux les comprendre, les soutenir. Et leur ménager des plages qui permettent de mieux suivre les cours.