



Quand l'humeur
joue aux
montagnes russes



Comprendre la maladie mentale dans la famille



Pour les enfants qui ont un parent
atteint du trouble bipolaire



SOCIÉTÉ
QUÉBÉCOISE DE LA
SCHIZOPHRÉNIE



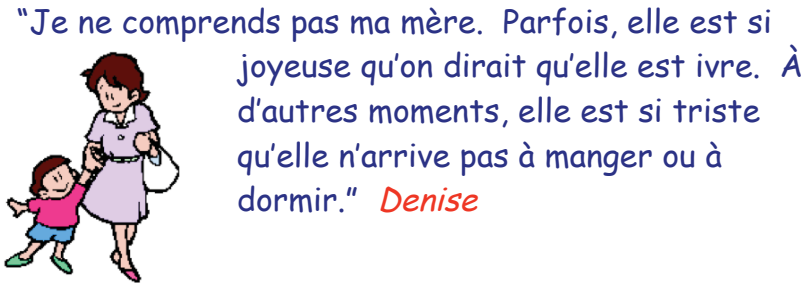
British Columbia
Schizophrenia Society

Cette brochure a été rédigée par Nicole Chovil, Ph.D.,
*Director, Program and Support Services, British Columbia
Schizophrenia Society*, à partir de documents produits
par Sabin Sebastian, M.D., de Birmingham, en Alabama, et
le ministère de la Santé mentale de la Caroline du Sud.

La traduction de cette brochure a été réalisée
en partenariat avec Pfizer Canada.

© 2003

"Personne ne veut venir à la maison."



"Je ne comprends pas ma mère. Parfois, elle est si joyeuse qu'on dirait qu'elle est ivre. À d'autres moments, elle est si triste qu'elle n'arrive pas à manger ou à dormir." *Denise*

"C'est bien dommage! J'adore la balle molle et je fais partie de l'équipe de l'école. Je voudrais que mon père assiste à nos matchs, mais j'ai peur. Qu'arriverait-il s'il se transformait subitement comme ça lui arrive parfois. Il pourrait se prendre pour notre entraîneur ou quelque chose du genre." *Marc*



C'est difficile à dire, et j'ai peur que mes amies finissent par s'en rendre compte. Mais, parfois, mon père dit des choses étranges; il se prend pour Dieu ou pour un roi. Il lui arrive même d'entendre des voix..."

Isabelle

De quoi souffrent tous ces parents? D'une maladie qui s'appelle :

le trouble bipolaire

Un bien grand mot, n'est-ce pas?

Ne t'en fais pas! Tu le comprendras mieux quand tu auras lu cette brochure. Tu en sauras même autant, sinon plus que certains adultes!

Voyons d'abord comment on se sent quand on est atteint de cette maladie.

Disons que tout va bien, puis soudainement, sans raison, tu te sens bizarre. Tu te prends pour une vedette rock, même si tu ne sais pas jouer de la guitare et que tu n'as jamais chanté!

Puis, ça devient encore plus fou! Tu as toutes ces idées étranges dans la tête et tu n'arrêtes pas d'en parler : tout le monde doit être au courant! Mais les gens te regardent avec étonnement. Pour toi, tout semble normal, mais pas pour les autres. Tu débordes d'énergie au point de pouvoir te priver de sommeil! Tu entreprends toutes sortes de projets, mais tu n'as pas le temps des les finir!



À d'autres moments, tu deviens très irritable et tu fais de grosses colères. Personne ne semble te comprendre! Et parfois, les choses se mettent à aller vraiment très mal. Tu commences à entendre des voix ou à voir des choses que les autres ne perçoivent pas!

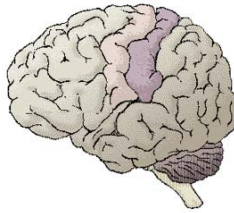
Mais le pire, c'est que tu sais bien que, tôt ou tard, viendra une période où tu te sentiras sans valeur, inutile, triste et malheureux. C'est vraiment terrible.

Ce n'est pas drôle d'être malade!



Tu sais maintenant ce que vivent les personnes atteintes du trouble bipolaire.

Le trouble bipolaire est une maladie du cerveau.



Il se caractérise par des périodes *maniaques* et des périodes *de dépression*.

En *période maniaque*, la personne parle trop et elle déborde d'énergie. Elle se croit exceptionnelle, et peut même entendre des voix et voir des choses bizarres.

Pendant les longues *périodes de dépression*, elle est triste et malheureuse, même si elle n'a aucune raison de l'être.

Parfois, les personnes atteintes peuvent être déprimées et maniaques en même temps! Il arrive aussi qu'elles se mettent à consommer de l'alcool ou de la drogue.

QU'EST-CE QUI CAUSE LE TROUBLE BIPOLAIRE?

Tu connais probablement des gens qui font du diabète (taux de sucre trop élevé dans le sang) ou de la haute pression (hypertension). C'est un peu la même chose pour le trouble bipolaire.

Chez un diabétique, le pancréas fonctionne mal (c'est un organe qui se trouve dans le ventre). Chez une personne qui souffre de trouble bipolaire, c'est une partie du cerveau qui ne fonctionne pas bien.

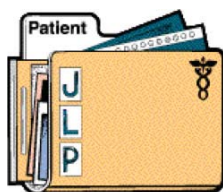
Mais il y a aussi d'autres facteurs.

Le diabète n'est pas toujours causé seulement par le mauvais fonctionnement d'un organe; il y a autre chose. Par exemple, le fait de manger trop de sucré et de ne pas faire assez d'exercice aggrave le problème.

De la même manière, dans le trouble bipolaire, des facteurs comme les problèmes au travail, les soucis financiers, etc. peuvent aggraver la maladie, bien qu'ils n'en soient pas la cause.

EST-CE DE TA FAUTE? PAS DU TOUT!

Les enfants se demandent parfois s'ils sont responsables de la maladie de leur papa ou de leur maman. Il arrive même que leurs parents ou quelqu'un d'autre leur disent que c'est de leur faute (probablement lorsqu'ils sont de mauvaise humeur). Voyons donc, les enfants ne sont pas la cause de ces maladies!



PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE?

Comme pour toute autre maladie, il y a des moyens de traiter le trouble bipolaire.

Il existe d'abord des médicaments, qu'il faut prendre pendant toute sa vie. Mais c'est mieux de prendre des médicaments que de toujours tomber malade.

Rappelle-toi que c'est comme pour le diabète : beaucoup de gens doivent suivre un traitement pendant de longues années. Et certains d'entre eux tombent malades et se rétablissent, puis retombent malades et vont mieux de nouveau. Il y a des gens qui doivent voir un médecin toute leur vie.

Pour traiter le trouble bipolaire, parfois, on propose aussi des séances de thérapie. Tu te demandes sans doute ce que c'est.

Les personnes qui tombent malades ont parfois de la difficulté à poursuivre leurs activités normalement. Les séances de thérapie les aident à mieux faire face à leurs problèmes.

Même si cette maladie a des aspects qui peuvent faire peur, il existe de bons traitements. Si la personne malade prend ses médicaments régulièrement, son état devrait s'améliorer.

Si tu connais une personne atteinte du trouble bipolaire, tu comprends maintenant ce qu'elle vit.



CE QU'IL FAUT SAVOIR si un membre de ta famille souffre de maladie mentale...

Ce n'est pas de ta faute. Personne n'est responsable de la maladie mentale de quelqu'un d'autre.

Tes sentiments sont normaux. Il est normal de se sentir triste, seul, en colère ou perdu. D'autres enfants ressentent la même chose.

Parle à une personne en qui tu as confiance.

Exprime tes sentiments à une personne en qui tu as confiance : un de tes grands-parents, une tante ou un oncle, un conseiller scolaire, ton professeur ou ton entraîneur.

Prends soin de toi. Fais des choses qui t'apportent du plaisir. Intéresse-toi à un loisir, à un sport, à la lecture ou à une autre activité qui te plaît.

La situation peut s'améliorer. La situation peut s'améliorer. Grâce aux médicaments et à l'aide de médecins, de thérapeutes, de la famille et des amis, l'état des personnes qui souffrent de maladie mentale peut s'améliorer.

Il n'y a pas de quoi rire. On ne doit jamais ridiculiser la maladie mentale. Demande à un professeur, à une bibliothécaire ou à un conseiller scolaire de t'aider à te renseigner sur la maladie mentale.

Retiens bien les trois "Je" :

Je ne suis pas responsable de la maladie.

Je ne peux pas la guérir.

Mais je peux prendre soin de moi.

Ce que je peux faire pour m'aider

En cas d'urgence, je peux téléphoner à :

Si je ressens le besoin de parler, je peux téléphoner à :

Si j'ai besoin de renseignements, je peux téléphoner à :

Si j'ai besoin d'aide, je peux m'adresser à :

Situations où je pourrais avoir besoin d'aide :

Ce que je peux faire pour me sentir mieux :



Pour de plus amples renseignements sur le soutien offert aux familles aux prises avec la maladie mentale, veuillez communiquer avec la :

Société québécoise de la schizophrénie

7401, rue Hochelaga

Montréal (Québec) H1N 3M5

Tél: (514) 251-4000 poste 3400 ou 1-866-888-2323

Courriel : info@schizophrenie.qc.ca

Site internet: www.schizophrenie.qc.ca