

Quand tout  
devient sombre  
et triste!



Comprendre la maladie  
mentale dans la famille



Pour les enfants qui ont un parent  
atteint de dépression



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. Elle est toujours triste et déprimée sans raison, ou pour des petits riens! C'est effrayant, parfois ça me fait peur! J'aime ma mère, mais c'est difficile à vivre!" *Michel*

"C'est bien dommage. J'adore la balle molle et je fais partie de l'équipe de l'école. J'espérais que mon père pourrait assister à nos matchs. Mais il a l'air si malheureux, et rien ne semble l'intéresser. J'aimerais savoir quoi faire. "

*Marie*



"Quand maman guérira-t-elle? Papa dit qu'elle est malade. Il ajoute qu'elle ne se sent pas bien et que c'est pour cette raison qu'elle pleure souvent et joue rarement avec moi." *Thomas*

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

la dépression

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

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

Il t'est sûrement déjà arrivé d'avoir envie de pleurer...

...ou de pleurer vraiment. Parce que tu avais perdu quelque chose, que tu avais peur ou que tu n'avais pas obtenu ce que tu voulais. Quelle que soit la raison, ce n'était pas agréable d'être triste et de ne pas pouvoir t'amuser.

Imagine un instant que tu deviennes triste et malheureux *sans raison* ou pour des choses qui ne te dérangent pas auparavant. Tu n'aimes pas ce sentiment, mais tu n'y peux rien. Tes amis ne recherchent plus ta compagnie parce qu'ils n'ont plus de plaisir avec toi.

Imagine aussi que tu désires te sentir mieux et recommencer à t'amuser. Mais tu n'es pas capable. Tu décides de regarder un film, mais tu n'arrives pas à te concentrer. Tu décides de te familiariser avec ton jeu vidéo.

Mais ça ne t'intéresse plus!

Alors, tu penses qu'une bonne sieste te fera du bien, mais tu n'arrives pas à te reposer. Une crème glacée te ferait peut-être plaisir? Non, tu n'aimes plus ça.

Des amis t'invitent à une fête, mais juste à y penser tu te sens encore plus mal...



Tu as perdu ton devoir. Et tu te mets à pleurer. Comme c'est gênant! Ça ne te ressemble pas. Mais pas du tout!

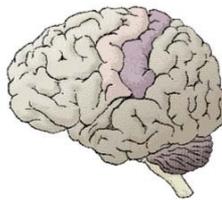
Qu'est-ce qui se passe donc?

Ce sont là quelques-unes des choses qui arrivent lorsqu'une personne souffre de

## DÉPRESSION.

Maintenant, tu sais ce que vivent les personnes qui en sont atteintes.

La dépression est une maladie du cerveau.



C'est une expérience très désagréable!

Mais ce qui aggrave parfois la situation, c'est que ça va tellement mal que les personnes atteintes se mettent à consommer de l'alcool ou de la drogue dans l'espoir de

se sentir mieux. Malheureusement, ça ne fonctionne pas très longtemps. Elles finissent par avoir des problèmes d'alcool ou de drogue en plus de leur dépression. La vie peut même devenir si insupportable, que certains décident de se suicider. Oui, ça peut aller jusque-là! Certains enfants qui ont vécu ce drame se demandent si c'est de leur faute. **CE N'EST PAS DE TA FAUTE.**

## **QU'EST-CE QUI CAUSE LA DÉPRESSION?**

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 la dépression.

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

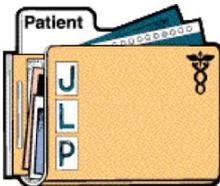
Mais il y a aussi d'autres facteurs. Dans le cas du diabète, la maladie n'est pas toujours causée seulement par le mauvais fonctionnement d'un organe; il y a autre chose. Par exemple, le fait de manger trop de sucré et de ne pas faire pas assez d'exercice aggrave le problème.

Dans la dépression, il y a aussi des facteurs qui peuvent aggraver la maladie. Le fait d'avoir de gros problèmes dans la vie et de ne pas savoir comment les régler peut être un de ces facteurs.

## 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 d'une telle maladie!

## LEUR ÉTAT PEUT-IL S'AMÉLIORER?



Comme pour toute autre maladie, il y a des moyens de traiter la dépression.

Il existe d'abord des médicaments. Ils sont efficaces, mais ça peut prendre du temps pour trouver celui qui convient à une personne.

Pour traiter la dépression, parfois, on propose aussi des séances de thérapie. Tu te demandes sans doute ce que c'est. Durant ces séances, on enseigne aux gens comment faire face à leurs problèmes. Les personnes qui tombent malades ont parfois de la difficulté à poursuivre leurs activités normalement. Connais-tu des enfants qui se sont cassé une jambe? Ils ont besoin d'aide pendant un certain temps, que ce soit des béquilles pour marcher ou le soutien d'autres personnes. Parfois, ils doivent réapprendre à marcher. Souvent, les personnes dépressives prennent des médicaments et participent à des séances de thérapie.

Rappelle-toi que c'est comme pour le diabète : beaucoup de gens doivent suivre un traitement pendant longtemps. 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.

Eh bien, tu as appris beaucoup de choses!

Si tu connais quelqu'un qui souffre de dépression, tu comprends maintenant ce qu'il vit.

Ce n'est pas drôle d'être malade!



**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.** 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  
Courriel : [info@schizophrenie.qc.ca](mailto:info@schizophrenie.qc.ca)  
Site internet: [www.schizophrenie.qc.ca](http://www.schizophrenie.qc.ca)