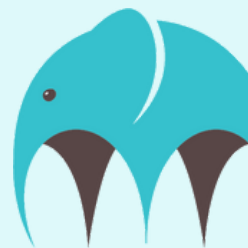


L'expérience des frères et sœurs :

Soutenir le(s) frère(s) ou sœur(s) d'un enfant ou jeune souffrant de troubles de santé mentale



Les relations entre frères et sœurs peuvent être formidables... mais elles peuvent aussi être très difficiles. Elles peuvent devenir encore plus difficiles si un frère ou une sœur souffre d'un problème de santé mentale. En tant que parent ou aidant.e naturel.le, vous pouvez vous sentir épuisé.e et dépassé.e par les besoins de tous les membres de la famille, en particulier lorsque l'un de vos enfants est en situation de crise. Mais il y a des choses que vous pouvez faire pour rendre ces situations un peu plus gérables pour vous et votre famille.

Quel est le contenu de cette ressource ?

- Comprendre ce que le(s) frère(s) ou sœur(s) d'un enfant ou jeune souffrant de troubles de santé mentale peuvent éprouver
- Comment puis-je soutenir les frères et sœurs à la maison ?
- Comment puis-je favoriser des relations saines entre frères et sœurs ?
- Comment puis-je prendre soin de moi ?
- Ressources additionnelles



Comprendre ce que le(s) frère(s) ou sœur(s) d'un enfant ou jeune souffrant de troubles de santé mentale peuvent éprouver

Grandir avec un frère ou une sœur souffrant de troubles de santé mentale peut avoir des répercussions uniques sur un enfant ou un jeune. Leurs expériences peuvent ressembler aux vôtres, mais ils peuvent avoir plus de mal à comprendre et à gérer leurs émotions. Il est difficile de s'y retrouver, car ils éprouvent toute une série de réactions, entre autres :

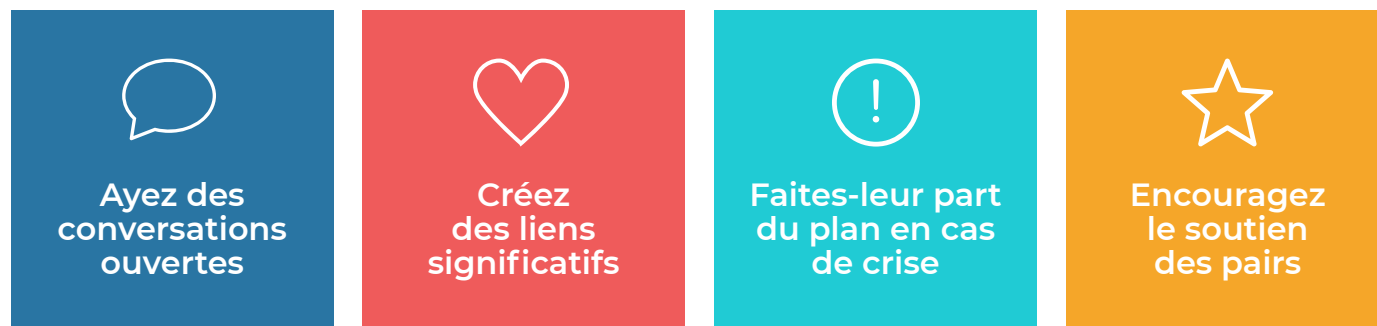
- **Le stress.** Votre enfant peut s'inquiéter à la fois pour son frère ou sa sœur et pour vous, en tant que parent ou aidant.e naturel.le. Ils peuvent se sentir obligés de maintenir le calme et la sérénité à la maison, ce qui est parfois hors de leur contrôle... ce qui, en retour, peut les stresser encore plus.
- **La détresse et l'inquiétude.** Les difficultés qui peuvent survenir lorsqu'un frère ou une sœur souffre d'un problème de santé mentale peuvent parfois amener votre ou vos enfants à se sentir angoissés, inquiets et seuls, ce qui peut parfois donner lieu à leurs propres problèmes de santé mentale.
- **Le ressentiment.** Il se peut que votre enfant éprouve du ressentiment à l'idée que son frère ou sa sœur soit confronté(e) à ces difficultés et que les services et le soutien ne soient pas toujours faciles à trouver.
- **La culpabilité.** La culpabilité et la honte sont des expériences courantes chez les frères et sœurs d'un ou de plusieurs enfants souffrant de troubles de santé mentale. Ils peuvent être embarrassés par ce qui se passe à la maison et se sentir coupables des difficultés de leur frère ou sœur.
- **La peur.** [Des agressions verbales et physiques](#) peuvent parfois survenir lorsqu'un enfant ou un jeune est en difficulté, et cela peut entraîner un traumatisme pour les frères et sœurs et les autres membres de la famille. Les frères et sœurs peuvent ne pas comprendre pourquoi cela se produit, se sentir impuissants à contrôler la situation et se sentir responsables d'une manière ou d'une autre. Naviguer dans le système de santé mentale peut également être traumatisant à certains moments, ce qui peut rendre les choses encore plus difficiles en tant que parent ou aidant.e naturel.le. Apprenez-en plus sur [comment gérer l'agression verbale et physique](#).
- **Accablés.** Il est clair que les frères et sœurs sont confrontés à beaucoup de choses lorsqu'un enfant ou un jeune souffre de problèmes de santé mentale, et il n'est donc pas surprenant qu'ils se sentent accablés. Ils peuvent avoir l'impression qu'ils doivent alléger le fardeau des parents ou des aidants naturels, dissimuler leurs propres problèmes afin de ne pas aggraver une situation déjà difficile et, d'une manière générale, assumer davantage de responsabilités pour aider leurs parents ou aidants naturels. C'est beaucoup de choses à gérer pour un enfant, et il n'est pas rare qu'il se sente dépassé.

la perspective
des **FRÈRES**
et des **SOEURS**

« Lorsque vous êtes en train de souper et que quelque chose se produit soudainement, cela peut être effrayant. Craindre la prochaine crise, ne pas savoir ce qui se passera à la maison au jour le jour, c'est vraiment difficile. »

Comment puis-je soutenir les frères et sœurs à la maison ?

Lorsqu'un enfant ou jeune souffre de problèmes de santé mentale, cela peut sembler insurmontable pour les parents et les aidants naturels qui tentent de soutenir le jeune qui est en difficulté, en même temps que les autres enfants à la maison. Il est impossible de répondre aux besoins de chacun en permanence, mais il existe des moyens d'aider le(s) frère(s) ou la sœur(s) à faire face à la situation :



Ayez des conversations ouvertes

Gérer les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes peut s'avérer difficile, et encore plus en période de crise. Il peut être utile d'avoir des conversations ouvertes et franches avec les frères et sœurs sur ce qui se passe dans la famille et sur l'impact que cela a sur tout le monde. Un enfant ou un jeune dont un frère ou une sœur est aux prises avec des problèmes de santé mentale ressent probablement de nombreuses émotions, souvent contradictoires (comme l'isolement et la frustration), et il/elle n'est peut-être pas en mesure de mettre des mots sur ce qu'il/elle vit. Il peut être utile d'en parler avec votre enfant ou votre jeune. Identifier et valider les expériences des frères et sœurs et les encourager à partager leurs pensées peut les aider à se sentir vus.es, entendu.es et aimé.es.

Voici quelques conseils pour avoir une conversation ouverte :

- **Dites-leur qu'ils ont le droit de vous faire part de leurs pensées et de leurs émotions** à propos de ce qui se passe avec leur frère ou leur sœur, même si elles sont négatives. Il est important qu'ils aient l'espace nécessaire pour en parler et cela les aidera à comprendre pourquoi ils ressentent ces émotions.

de **PARENT**
à **PARENT**

Lorsque ma fille était en difficulté, je disais souvent : « C'est tellement difficile. Ce n'est pas correct que ta sœur te fasse parfois du mal, et c'est normal que tu te sentes en colère ou effrayée. Nous pouvons la soutenir et avoir des sentiments à ce sujet. Je suis là pour te soutenir. »

- **Trouvez un équilibre entre écouter et valider les sentiments** qu'ils partagent avec vous plutôt que d'utiliser le temps pour expliquer les besoins de santé mentale du frère ou de la sœur qui a des difficultés.
- **Créez un environnement sûr pour ces conversations.** Une promenade ou un trajet en voiture, rien que tous les deux, peut les aider à parler ouvertement de ce qu'ils ressentent.
- **Faites-lui part de ce que vous avez remarqué** sur la façon dont il/elle s'est comporté.e ou a réagi à la situation, car cela peut l'aider à se sentir valorisé.
- **Aidez-les à comprendre ce qui peut se passer** avec leur frère ou leur sœur, d'une manière adaptée à leur âge. Veillez à équilibrer le partage d'informations de manière simple, à respecter la vie privée de l'enfant ou du jeune ayant des besoins de santé mentale et à permettre au frère ou à la sœur de faire part de ses sentiments sur la situation et de ses expériences.

la perspective des **FRÈRES** et des **SOEURS**

« Trouvez un équilibre entre parler du frère ou de la sœur souffrant de troubles de santé mentale et écouter et soutenir les autres frères et sœurs. Je ne voulais pas toujours entendre parler de ses problèmes, j'en entendais et j'en voyais assez. J'avais besoin d'un espace pour parler de moi. »

Il était très important pour moi de passer du temps en tête-à-tête avec mon fils cadet, sachant que la plupart de mon temps et de mon énergie étaient consacrés au soutien de son frère. J'ai dû intentionnellement réserver du temps pour cela.

de **PARENT** à **PARENT**

À 5 ans, mon fils m'a dit : « Ça fait beaucoup, n'est-ce pas maman ? » et pendant des années, si je lui disais : « Il se passe beaucoup de choses avec ta sœur », il était capable de comprendre qu'elle n'allait pas bien. Je ne savais pas comment lui expliquer ce que je ne comprenais pas vraiment moi-même.

« Lorsque nos enfants étaient petits, nous avons créé un livre d'images pour les aider à comprendre leur frère, et notamment à être en sécurité avec lui... »

Créez des liens significatifs

Si vous le pouvez, essayez de passer du temps en tête-à-tête avec chacun de vos enfants. Bien qu'il soit important de partager vos pensées et vos sentiments, essayez de vous concentrer sur les frères et sœurs et sur la manière dont vous pouvez les soutenir.

la perspective
des **FRÈRES**
et des **SOEURS**

Il est très important de passer du temps en tête-à-tête avec ses parents. Je me souviens d'avoir passé du temps avec ma mère, ce qui était vraiment spécial et nous permettait de nous évader du stress et des soucis à cause de ce qui se passait à la maison.

Faites-leur part du plan en cas de crise

Le fait de disposer d'un plan d'action concret pour répondre à une crise permet de s'assurer que tous les membres de la famille restent en sécurité. Parler de ce plan et (le cas échéant) demander au frère ou à la sœur d'y contribuer peut les aider à faire face à la situation.

Il était parfois difficile de trouver les mots pour parler de choses qui se passaient et que je ne comprenais pas toujours non plus. Je disais donc des choses comme « nous avons dû appeler une ambulance parce que ton frère se débattait et voulait se faire du mal. C'est l'une des façons dont nous nous protégeons les uns les autres - quand je ne suis pas sûr.e de pouvoir vous protéger tous, nous avons besoin d'une ambulance et nous l'appelons. »

de **PARENT**
à **PARENT**

Encouragez le soutien des pairs

Mettre votre enfant en contact avec d'autres frères et sœurs d'enfants souffrant de troubles de santé mentale peut s'avérer extraordinairement utile et réconfortant. Le soutien informel des pairs peut être très efficace pour réduire l'isolement, valider les sentiments normaux et aider à résoudre les problèmes. Un moyen pratique d'y parvenir pourrait être de [rechercher vous-même des pairs](#), afin que votre enfant puisse entrer en contact avec le(s) enfant(s) de vos pairs. Les enfants peuvent avoir besoin d'aide pour s'ouvrir aux autres tout en respectant la vie privée de leurs frères et sœurs ou de leur famille ; il est important d'en parler avec eux.

Comment puis-je favoriser des relations saines entre frères et sœurs ?

S'efforcer de maintenir l'harmonie familiale et d'encourager des relations solides entre frères et sœurs est un aspect important du rôle de parent ou d'aidant.e naturel.le. Ce n'est pas toujours facile, surtout lorsque l'un de vos enfants souffre d'un trouble mental. Vous pouvez toutefois prendre un certain nombre de mesures pour favoriser des relations saines entre les enfants et les jeunes de votre famille :

- **Encouragez la flexibilité.** Il peut être frustrant que les interactions entre frères et sœurs soient harmonieuses une journée et difficiles le lendemain. Le fait d'encourager le frère ou la sœur à aller doucement et à faire preuve de souplesse avec l'enfant qui a des difficultés peut contribuer à renforcer les relations entre frères et sœurs.
- **Encouragez les frères et sœurs à faire des choses ensemble.** Il est important de passer du temps en famille, mais il est tout aussi important que les frères et sœurs puissent faire des choses sans la présence de leurs parents ou des personnes qui s'occupent d'eux. Si vous pouvez le faire en toute sécurité et si les frères et sœurs sont intéressés, encouragez vos enfants à passer du temps ensemble (par exemple, en jouant à des jeux, en regardant un film, en se promenant) pour les aider à bâtir et à renforcer leur relation.
- **Soutenir les activités en dehors de la famille.** Encouragez le frère ou la sœur à faire des choses par eux-mêmes en dehors de la famille, car cela peut les aider à prendre confiance en eux et à avoir le sentiment d'avoir accompli quelque chose. Par exemple, fréquenter des amis, faire du sport ou s'adonner à des passe-temps, passer du temps à l'extérieur, et peut-être développer un plan de répit avec et pour eux, peut permettre au frère ou à la sœur de s'éloigner de la famille et de certains des facteurs de stress de l'environnement familial.
- **Évitez de communiquer de manière à rejeter le blâme sur l'autre.** Lorsqu'un membre de la famille a des difficultés, les autres membres du foyer doivent parfois faire des adaptations. Il s'agit de mesures que vous prenez pour maintenir un environnement familial positif, plutôt que de rejeter la responsabilité sur l'enfant ou le jeune qui souffre de troubles de santé mentale et qui a besoin de ces adaptations. Par exemple, au lieu de dire « Désolé, tu ne peux pas passer de temps devant un écran parce que ta sœur ou ton frère a vraiment des difficultés avec les écrans », essayez plutôt de dire « Trouvons une autre activité qui te plaira, mais qui n'implique pas d'être sur ton téléphone ou ton appareil ».
- **Célébrez les moments positifs.** Lorsque les frères et sœurs s'entendent bien et s'amuse les uns avec les autres, il est bon de le souligner pour qu'ils comprennent que les moments difficiles sont contrebalancés par de très bons moments.

la perspective

des **FRÈRES**
et des **SOEURS**

« Le fait d'avoir mes propres activités parascolaires m'a permis d'avoir mon propre espace. Parfois, ce sont les moments dont j'ai les meilleurs souvenirs. »

Lorsque les frères et sœurs passent du temps ensemble et que cela se passe bien, laissez-les en profiter et envisagez d'y mettre fin tôt sur une note positive si possible. Ils ont besoin d'équilibrer les moments difficiles avec les nombreux souvenirs de joie et de gentillesse qu'ils ont les uns avec les autres.

de **PARENT**
à **PARENT**

Comment puis-je prendre soin de moi ?

Le fait d'avoir un enfant ou un jeune souffrant de troubles de santé mentale peut être très éprouvant pour vous en tant que parent ou aidant.e naturel.le. Pour apporter le meilleur soutien possible à vos enfants, il est essentiel que vous preniez également soin de vous. Voici quelques mesures concrètes que vous pouvez prendre :

1

Prendre soin de vous. Prendre soin de soi est essentiel, car cela permet d'être plus présent pour ses enfants. Essayez de passer du temps avec les personnes qui sont importantes pour vous, d'avoir une alimentation saine et même de faire un peu d'exercice (par exemple, marcher tous les jours), de méditer ou de pratiquer une activité spirituelle pour vous aider à rester centré et en bonne santé. Le simple fait de prendre 5 à 15 minutes pour vous chaque jour peut s'avérer utile et vous aider à répondre plutôt qu'à réagir à vos enfants.

2

Accès aux soins de répit. En tant que parent ou aidant.e naturel.le d'un enfant ou d'un jeune souffrant de troubles de santé mentale, il peut être bénéfique pour vous de faire une pause et de demander à quelqu'un d'autre de s'occuper de vos enfants pendant une courte période. Essayez de faire appel à des membres de votre famille ou à des amis qui pourraient être en mesure de vous aider de cette manière. Il existe des [options financées par le gouvernement](#), toutefois, il est important de noter que leur accès nécessite des démarches et que les conditions d'admissibilité peuvent ne pas correspondre à votre famille.

3

Recherchez le soutien des pairs. À [Parents for Children's Mental Health](#), nous savons à quel point il est difficile de trouver des personnes qui peuvent comprendre certains des défis uniques auxquels sont confrontés les parents et les aidant.es naturel.les d'enfants aux prises avec des problèmes de santé mentale. Notre vaste réseau de groupes [de soutien par les pairs](#) peut vous aider à trouver et à vous joindre à une section près de chez vous.

Il peut être difficile pour un frère ou une sœur de vivre avec un enfant ou un jeune qui a des problèmes de santé mentale, et il est important de le reconnaître. Il peut également être difficile pour les parents ou les aidants naturels d'apporter une aide adaptée à chaque enfant, de la bonne manière et au bon moment. Grâce à ces expériences, toute la famille peut développer et affiner des forces telles que la compassion, l'empathie et la flexibilité, qui sont toutes importantes pour la vie future. Consultez ces informations supplémentaires et ces ressources de soutien pour obtenir de l'aide :

Ressources additionnelles :

Pour les parents et aidant.es naturel.les :

- [Parenting Survival Guide Part 5 Sibling Relationships - Family Care Centre](#)
- [Comment puis-je soutenir mes autres enfants \(frères et sœurs\) lorsqu'ils ont un frère ou une sœur souffrant de troubles de santé mentale ? | Kelty Mental Health](#)
- [Siblings in the hospital: Helping your children cope](#)
- [Parent tip sheet: Supporting siblings](#)
- [Borderline Personality Disorder: An Information Guide for Families](#)
- [A Family Guide to Concurrent Disorders](#)
- [Improving Sibling Relationships | APA](#)

Pour les frères et sœurs :

- [CMHA psychosis resource for siblings](#)
- [A Sibling's Guide to Psychosis – Information, Ideas and Resources](#)
- [The Voices of Siblings: Tools We Can Use to Help Support Siblings of Children with Mental Health Challenges](#)
- [Parlons franchement de la maladie mentale : Renseignements pour les frères et les sœurs : Canada : eSantéMentale.ca](#)
- [When your Brother or Sister has Schizophrenia | Here to Help](#)
- [When Your Brother or Sister Has Schizophrenia](#)
- [SibKit - A booklet for brothers and sisters of children who have pediatric Acquired Brain Injuries \(ABI\).](#)

Vous n'avez pas besoin de vous débrouiller seul

Si vous êtes un parent ou un proche aidant qui s'inquiète pour son enfant, ou un jeune qui cherche de l'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Notre réseau de centres de santé mentale pour enfants et adolescents compte 4,000 professionnels prêts à aider les enfants, les adolescents et les familles en leur offrant gratuitement des services de counseling et des traitements. Nous offrons des soins en personne, par téléphone et virtuellement. Aucun problème n'est trop important ou trop modeste.

[Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)