

2. Outiller la fratrie et la famille

Comme la communication avec les intervenants se fait souvent avec une seule personne, soit le parent ou le conjoint de la personne ayant un trouble mental, les membres de la fratrie peuvent être moins considérés dans leurs besoins d'information concernant la situation. Toutefois, eux aussi peuvent avoir des questionnements qui sont propres à leur rôle et leur position dans la situation (160). Au Québec, des initiatives intéressantes de soutien existent pour répondre aux besoins spécifiques des proches vivant avec un parent ou une personne ayant un trouble mental.

En voici des exemples :

.....➤ **Anna et la mer** est un programme d'ateliers de 8 rencontres offert aux jeunes de 7 à 13 ans et mis en œuvre dans plusieurs organismes communautaires de soutien aux proches (161).

.....➤ Le **Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche)** est voué à la recherche sur les enjeux familiaux associés aux troubles mentaux et plus précisément sur la situation des jeunes de 0 à 25 ans qui ont un parent atteint d'un trouble mental. Ce laboratoire est d'ailleurs à l'origine d'un guide de soutien et d'information développé par et pour des adolescents et des jeunes adultes vivant avec un parent ayant un problème de santé mentale : *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes* (2020). Disponible via le lien suivant : https://www.researchgate.net/publication/345008241_Quand_ton_parent_a_un_trouble_mental_Conseils_et_temoignages_de_jeunes

« Lorsqu'il est en crise, ça mobilise énormément, il peut appeler tous les jours. On devient le centre de crise [...] Moi, il faut constamment que je me ramène dans mon rôle [de sœur] et que je lui explique que notre relation est plus précieuse que sa maladie. » (Proche)

« Pour ma fille, ce qui a le plus aidé c'est qu'elle a participé à un groupe de soutien dans lequel il y avait une personne qui avait un trouble psychotique comme son frère. [...] Elle était beaucoup dans la critique envers moi, et en parlant avec lui cela l'a aidé à comprendre mes réactions. » (Proche)

Voici également à titre d'exemple deux initiatives québécoises prometteuses qui ciblent plus largement la famille incluant la fratrie :

- Le programme **HoPE** (Horizon Parent-Enfant), implanté au CIUSSS de la Capitale-Nationale en 2016, offre un accompagnement aux familles dont un parent est atteint d'un trouble mental. Dans une approche systémique, l'intervention cible tous les membres de la famille. Les infirmières cliniciennes attitrées au programme ont comme rôle d'évaluer la condition physique et mentale de chacun des membres des familles qui leur sont référées tout en considérant les facteurs de risque environnementaux, socioéconomiques ainsi que les habitudes de vie. Cette évaluation permet d'offrir une réponse personnalisée aux besoins de chacun, la continuité dans les soins et services ainsi que la liaison avec les ressources du réseau de la santé, du milieu communautaire, avec le médecin de famille ou encore avec le milieu scolaire.

- **FAMILLE+** est un programme multifamilial qui s'adresse aux parents ayant un trouble mental et à leurs enfants âgés de 7 à 11 ans. Développé par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), il est actuellement en implantation dans certaines régions du Québec. Ce programme a pour but de prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale chez l'enfant et de favoriser la résilience familiale. FAMILLE+ vise chez tous les membres de la famille : le développement des connaissances, la reconnaissance des forces personnelles, la consolidation des liens familiaux, le renforcement du réseau de soutien et la prévention des difficultés. Il s'étend sur sept semaines, incluant six rencontres hebdomadaires (groupe parents et groupe enfants offerts en parallèle) et une rencontre familiale individuelle. Il s'agit d'un programme clés en main offrant aux intervenants une formation, disponible sur demande, incluant une trousse d'animation (162, 163). Plus d'informations sont disponibles via le lien suivant : <https://lapproche.uqo.ca/projets/familleplus>