

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 besoins d'information des membres de la fratrie peuvent être moins pris en compte. Toutefois, eux aussi peuvent avoir des questions qui sont propres à leur rôle et à leur place dans la situation (162). Au Québec, des initiatives de soutien intéressantes existent pour répondre aux besoins particuliers des proches qui vivent avec un parent ou une personne ayant un trouble mental.

En voici des exemples :

- **Anna et la mer** est un programme d'ateliers en 8 rencontres offert aux jeunes de 7 à 13 ans et mis en œuvre dans plusieurs organismes communautaires de soutien aux proches (163).
- 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 conçu 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 à l'adresse : https://www.researchgate.net/publication/345008241_Quand_ton_parent_a_un_trouble_mental_Conseils_et_temoignages_de_jeunes.

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

- Le programme **HoPE** (Horizon Parent-Enfant), mis en place 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 l'état physique et mental de chacun des membres des familles qui leur sont recommandées, tout en prenant en compte les facteurs de risque environnementaux et socioéconomiques ainsi que les habitudes de vie. Cette évaluation permet d'assurer une réponse personnalisée aux besoins de chacun, la continuité dans les soins et services ainsi qu'une liaison avec les ressources du réseau de la santé et 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 implanté 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, l'acquisition de 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, soit 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, sur demande, qui comprend une trousse d'animation (164, 165). De plus amples renseignements sont accessibles à l'adresse <https://lapproche.uqo.ca/projets/familleplus>.

« 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)