

Dossier

Quand la tête de papa ou maman va mal

Que faire face à la souffrance psychique d'un parent lorsque l'on est enfant? Face à **ce tabou** qui isole, plusieurs structures proposent d'accompagner ces jeunes en souffrance.

Texte: Viviane Menétrey et Pierre Léderrey Photos: Matthieu Spohn



Un papa qui explose à la moindre occasion et qui peut se révéler les jours suivants d'une euphorie ahurissante, une maman qui croit dur comme fer qu'on cherche à l'empoisonner, une autre qui traîne en pyjama du matin au soir. Vivre avec un parent atteint de maladie psychique est rarement un long

fleuve tranquille. Du conjoint, lorsqu'il est encore là, aux enfants, c'est toute la famille qui souffre. Seulement, à l'inverse d'un cancer ou d'un autre trouble physique, la maladie psychique est un mal qui ne se montre pas et qui souvent ne se voit pas. Du moins de l'extérieur. Car dans le huis clos domestique, c'est une autre histoire.

Que faire lorsque votre mère souffre de délires paranoïaques et vous accuse de vouloir l'empoisonner? Comment affronter la phase de décompensation schizophrène de papa quand vous n'avez que 11 ans? Face à la maladie mentale, les enfants sont démunis et sans ressources. À Genève, Le Biceps propose

depuis 2001 une consultation ouverte et gratuite à l'intention de ces enfances chahutées. En groupe ou en tête-à-tête avec l'une des trois psychologues et psychothérapeutes qui réalisent près de mille consultations par année. «Le tabou est encore très fort, constate la responsable Silvia Parraga Furnari. Parler de son parent qui a un problème

Une mère dépressive

«Je ne voulais pas susciter de la pitié»

Cynthia*, 16 ans, Genève

«**Tout a commencé au divorce de mes parents.** Ma maman, qui était déjà très affectée, a perdu son travail et a commencé à avoir des problèmes d'argent. Elle ne se levait plus, ne s'habillait plus, ne sortait plus. Un rien la faisait éclater en sanglots. Nous qui avions l'habitude de recevoir du monde à la maison ne voyions plus personne. À l'époque, j'avais 13 ans et ma petite sœur 9 ans. Je n'en parlais pas autour de moi, car je ne voulais pas susciter de la pitié. Ni mes amies ni l'école n'étaient au courant. Ce qui était au départ un burn-out a fini par se muer en une dépression assortie de troubles bipolaires. Moi, je n'avais jamais vécu avec la maladie et la dépression m'était quelque chose de totalement inconnu. Je pense d'ailleurs qu'il est très difficile de se représenter ce que c'est avant d'y être confronté. C'est très étrange: je ne reconnaissais plus ma mère. Puis elle a commencé un traitement et les choses se sont petit à petit améliorées. Il y a eu des rechutes, mais elle n'a jamais baissé les bras. Sur-tout, elle nous a toujours parlé de ce qui lui arrivait et m'a proposé d'aller voir son médecin si j'avais des questions sur sa maladie. Elle se sentait très coupable, était très stressée et avait envie de bien faire. Je me suis donc jamais sentie mise à l'écart et n'avais pas l'impression que l'on faisait peser sur moi une trop grande charge, même si, bien sûr, vivre avec la dépression n'était pas facile.

Un jour, mon oncle (le frère de ma mère) m'a dit qu'il trouvait tout de même que je portais beaucoup de choses sur mes épaules pour mon âge et m'a proposé d'aller à la consultation du Biceps. **C'est là que je me suis rendu compte que vivre au contact d'une personne malade n'était pas anodin** et que j'avais sans doute grandi et mûri plus vite que les autres enfants de mon âge. Cela m'a permis de prendre du recul et de voir ma vie dans sa globalité, d'apprendre à penser à moi. Aujourd'hui, ma mère est en réinsertion professionnelle. Elle va beaucoup mieux, mais je sais qu'elle peut toujours faire une rechute.»

* Prénom d'emprunt

psychique reste incroyablement douloureux, et il est difficile pour ces enfants de venir jusqu'à nous.»

Sortir de la solitude

D'ailleurs, ajoute la psychologue, le sujet est même rarement abordé au sein des fratries. «Chacun reste dans son coin, comme si ne rien dire protégeait

aussi les autres. Ici, ils peuvent parler et sortir de leur solitude.»

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne sur quatre connaît un épisode de difficulté psychique durant sa vie. De quoi démontrer à quel point la problématique est sous-évaluée. Au Biceps, on propose d'abord trois rendez-vous et l'on fait le point, si possible →





Une mère paranoïaque

«J'ai dû faire le deuil de ma mère»

Sandra, 30 ans, Genève

en présence du parent concerné. Ce qui est loin d'être toujours évident, relève Silvia Parraga Furnari, certains n'étant même pas au courant de la démarche de leur enfant. «Notre priorité reste le bien-être et la santé mentale de l'enfant. Parfois il faut l'aider à s'éloigner du parent concerné mais en dernier recours seulement, par exemple lorsque ce dernier reste dans un déni total, refusant de considérer les difficultés que son état provoque.»

Rencontrer d'autres enfants

La demande est bien réelle dans tous les cantons. À Lausanne, l'antenne vaudoise d'As'trame a lancé voici un an ZigZag, un groupe de soutien pour les enfants et les familles concernés par la fragilité psychique d'un parent, la priorité absolue reste le bien-être de l'enfant. «Il s'agit d'un accompagnement et non d'une thérapie. Ce n'est pas l'enfant qui a une difficulté mais son parent», relate la directrice Anne de Montmollin.

Rencontrer d'autres enfants affrontant la même situation leur permet de mieux appré- ➔

«La maman que nous avons, mon frère, ma sœur et moi, n'existe plus. J'ai dû faire le deuil de ma mère il y a de cela près de vingt ans. J'avais 12 ans quand tout a basculé. Ma mère et ma grand-mère étaient employées de maison chez une vieille dame très riche d'origine juive qui vivait seule et sans enfants. Nous étions arrivés du Pérou et ne savions pas encore si nous pourrions rester en Suisse. Maman travaillait beaucoup tandis que papa s'occupait de nous à la maison. Elle portait toute la famille sur ses épaules ainsi que les soucis qui allaient de pair. Un jour, des parents de la dame qui l'employait ont accusé ma mère de vol. Elle n'a pas supporté. Petit à petit, elle a commencé à développer une paranoïa autour de la famille de sa patronne, imaginant que certains tentaient d'empoisonner la nourriture de leur aïeule afin de toucher plus rapidement l'héritage. Elle a commencé à avoir peur pour elle également et s'est mise à accuser les juifs de tous les maux. C'est devenu obsessionnel au point qu'un soir, elle a décidé qu'elle ne retournerait plus jamais travailler là-bas. Depuis ce jour, la situation n'a cessé de se dégrader, sa paranoïa a pris le dessus et elle

voit le mal partout. Quand nous sortons faire des courses, elle bâillonne de scotch la porte du frigo afin d'être sûre que personne n'empoisonnera la nourriture. Elle parle sans arrêt de complot et m'a même accusée une fois d'avoir voulu l'empoisonner.

Je sais qu'il faut que je trouve un appartement et que je fasse ma vie, mais j'avoue que je ne me rends même plus compte des délires paranoïaques de ma mère. Pour mon frère, ma sœur et moi, c'est devenu quelque chose de banal. Il nous arrive même de plaisanter avec elle de ses croyances délirantes. Il est vrai que ma mère n'a jamais été tendre. Mais même si notre relation n'était pas fusionnelle, elle n'est plus la personne que nous connaissions. Parfois, cela me fait mal quand je croise en ville des filles en train de faire du shopping avec leur maman. Je me dis que tout cela, je n'ai jamais pu le faire.

Aujourd'hui je ne suis plus triste, j'ai appris à vivre avec la maladie de ma mère, à me dire que nous n'y pouvions rien, mais je sais que je ne serai jamais tranquille et qu'au fond, je m'inquiéterai toujours pour elle.»



Une mère schizophrène

«On m'a appris à prendre soin de moi et à me protéger»

Julien*, 17 ans, Genève

hender le fonctionnement en zigzag de leur parent. «Globalement, ces enfants vivent une situation d'isolement. La maladie psychique est d'autant plus difficile à vivre qu'elle n'est pas entourée de la même bienveillance que la maladie physique», explique Amélie Giafferi, psychologue FSP à la fondation As'trame. Cette démarche permet de ne plus souffrir en silence, mais également parfois de libérer la parole au sein de la famille. Silvia Parraga Furnari abonde: «Certains enfants ont seulement besoin de savoir de quoi souffre leur parent. D'autres nous utilisent comme un lieu de soutien quand le besoin se fait sentir.»

Même si la maladie parentale laisse forcément des traces, «on peut grandir assez sereinement avec une maman fragile sur le plan psychique si les choses sont nommées et explicitées», conclut Amélie Giafferi. MM

«Je viens au Biceps depuis trois ans. L'assistant social qui me suivait et qui m'avait placé en foyer pour un temps m'avait dirigé ici. Je me suis senti obligé, ça m'embêtait. Je n'avais pas envie de parler. Du coup, la première année, souvent, je ne venais pas aux rendez-vous.

Tout a changé en 2017, lorsque ma mère a fait un gros épisode de décompensation. Mon frère cadet vit chez notre père et ne vient avec nous qu'un week-end par mois. J'étais seul avec elle sans trop comprendre ce qui se passait. Je n'allais pas bien du tout. Et à l'école, ça dérapait depuis un moment déjà. Alors j'ai moi-même appelé l'assistant social et j'ai demandé à ce que l'on me place en foyer d'urgence. Je ne pouvais pas rester à la maison.

Je me posais plein de questions et c'est ici avec Silvia que j'ai pu avoir des réponses. J'avais plusieurs rendez-vous par semaine. Parce que jusqu'alors on m'avait bien dit que

ma mère était malade mais sans me donner trop de détails. Et puis je n'avais que 11 ans, je ne pouvais de toute façon pas trop comprendre.

Je refusais de voir ma maman comme quelqu'un d'un peu différent. Ensuite je m'inquiétais beaucoup pour elle. Ici on m'a appris que je devais aussi prendre soin de moi et me protéger. Au début, ma mère a eu du mal à accepter que je parle de la situation à l'extérieur de la maison. Elle me reprochait de venir. Petit à petit, je crois qu'elle a vu que cela me faisait du bien. Peut-être aussi que ça la rassurait, parce qu'elle se faisait beaucoup de souci pour moi.

Le diagnostic est posé, aujourd'hui. Je sais que ma mère est schizophrène avec des troubles bipolaires. J'ai aussi compris ce que cela signifiait et combien cela avait dû être dur pour elle.» MM

* Prénom d'emprunt

Sur le web:
<https://www.astrame.ch/trouver-du-soutien/lors-dune-maladie.html>