

ÊTRE PARENT AVEC UNE BLESSURE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

GUIDE SUR LES CONVERSATIONS AVEC LES ENFANTS DES FAMILLES DES VÉTÉRANS



Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ci-après comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

LISTE DES CONTRIBUTEURS

Administration de projet

Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Hailley White

Approbation

Meriem Benlamri, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni, Hailley White

Conceptualisation

Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Hailley White

Méthodologie

Polliann Maher, Hailley White

Recherche et analyse

Dre Helena Hawryluk, Polliann Maher, Jerris Popik, Hailley White

Rédaction

Dre Helena Hawryluk, Polliann Maher, Jerris Popik, Hailley White

Révision

Meriem Benlamri, Dre Helena Hawryluk, Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Jerris Popik, Lori-Anne Thibault, Hailley White

Service-conseil

Tabitha Beynen, Andrew Gough, Dre Helena Hawryluk, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Rebecka Mason, serg. (à la retraite) D.L. McFee (GRC), Jerris Popik

Supervision

Meriem Benlamri, Cara Kane, Laryssa Lamrock, MaryAnn Notarianni

Visualisation

Wendy Sullivan

CITATION SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Être parent avec une blessure de stress post-traumatique : guide sur les conversations avec les enfants des familles des vétérans. Ottawa : 2025. Disponible sur : atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-guide-de-conversation

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : atlasveterans.ca/modele-collaboratif

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Définitions.	5
Comment les enfants d'une famille sont-ils affectés par une BSPT?	6
Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants?	8
Guide pour les conversations adaptées à l'âge des enfants au sujet des BSPT	13
Cadre et exemples de discussion avec des enfants et des jeunes au sujet des BSPT	15
Comment adapter la conversation aux différents âges	18
Références	20

Cette ressource est un guide pratique à l'intention des familles de vétérans qui recherchent des renseignements sur la façon dont les enfants sont affectés par les BSPT et des conseils pour avoir des conversations au sujet des BSPT avec les enfants.

Cette ressource convient à de nombreux types de dynamiques parentales et de configurations familiales. Nous savons que les familles de vétérans ne se ressemblent pas toutes, même si elles vivent des expériences communes. Il est possible que vous deviez adapter certaines des stratégies à votre situation particulière, mais vous pourrez tout de même profiter des conseils pratiques que nous vous communiquons.

En plus d'être éclairée par la recherche, cette ressource est le fruit d'une collaboration avec un comité consultatif comprenant des vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et des membres de famille de vétérans. Nous remercions les membres du comité consultatif d'avoir consacré leur temps et leur expertise à la création conjointe de ces ressources.



INTRODUCTION

Les vétérans peuvent être affectés par le stress post-traumatique de plusieurs façons qui pourraient avoir une incidence sur leurs expériences de vie en tant que personnes et en tant que parents, ainsi que dans leurs relations familiales. Les parents vétérans peuvent craindre que leur blessure ne les empêche d'être le genre de parents qu'ils souhaitent être et se préoccuper des répercussions sur leurs enfants. Il est possible que les familles de vétérans aient des questions sur la façon de gérer le rôle parental alors qu'elles cherchent à obtenir de l'aide pour une blessure de stress post-traumatique (BSPT). Les vétérans qui vivent une BSPT peuvent se sentir isolés, mais il y a de l'espoir et de l'aide est à leur disposition.

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille a conçu conjointement deux ressources sur le rôle parental après une blessure de stress post-traumatique. Ces ressources comprennent des renseignements et des conseils pratiques de la part d'autres parents vétérans et de familles qui ont assumé leur rôle parental après une BSPT.

Téléchargez **Être parent avec une blessure de stress post-traumatique : conseils pratiques à l'intention des parents des familles de vétérans** : atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-conseils-parents

« Nous avons tous quelque chose en commun – aucun d'entre nous ne doit marcher seul. Je souhaite dire aux personnes dans cette situation qu'il y a de nombreuses autres personnes qui peuvent comprendre ce qu'elles vivent et peut-être même leur simplifier un peu la vie. »

— Un parent et vétéran

« Vous ne voulez pas que la BSPT affecte vos enfants, mais ils en sont déjà affectés. Ils savent que quelque chose a changé et qu'il se passe quelque chose. Je pense que nous ne leur rendons pas service en les tenant à l'écart. »

— Un parent et membre de famille d'un vétéran

« Les enfants sont des éponges – ils entendent tout, que ce soit bien ou mal. Toute communication ouverte aidera les enfants à comprendre la situation. Parfois, nous ne reconnaissons pas jusqu'à quel point ils peuvent comprendre la situation. »

— Un parent et vétéran



DÉFINITIONS

Blessure de stress opérationnel (BSO) est un terme qui désigne une maladie mentale prolongée découlant de facteurs de stress opérationnels¹ (p. ex. événements traumatisants, missions de combat ou de maintien de la paix, deuil ou perte d'un être cher, situations de grand stress ou fatigue opérationnelle²) vécus par les personnes au sein des forces armées ou de la GRC. Ce n'est pas un diagnostic.

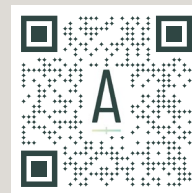
Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un type de trouble de santé mentale précis qui peut survenir après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Le diagnostic de TSPT est posé par un professionnel de la santé autorisé et repose sur des signes, des symptômes et des comportements précis.

Blessure de stress post-traumatique (BSPT) est un terme général qui désigne tout type de problème ou de trouble de santé mentale qui survient après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Vous n'avez pas besoin de diagnostic pour avoir une BSPT.

Il est important de noter que même si ces termes renvoient à des blessures distinctes, ils sont souvent utilisés de façon interchangeable. Les BSO ne sont pas toutes des TSPT, et tous les diagnostics de TSPT ne sont pas liés aux BSO. Nous utiliserons le terme BSPT dans la suite de cette ressource.

Pour en savoir plus sur les sujets qui affectent les vétérans et leur famille, consultez le site Web de l'Institut Atlas à atlasveterans.ca/sujets

Recherchez-vous de plus amples renseignements sur les BSPT à partager avec votre famille? [TrousseMentale.ca](https://troussementale.ca) est un carrefour éducatif sur la santé mentale pour les membres de votre famille de vétérans vivant avec une BSPT.



« Je suis reconnaissant de pouvoir tirer parti de toutes mes expériences et d'en faire quelque chose d'extraordinaire. Nos enfants deviendront des êtres humains incroyables parce que nous faisons de notre mieux et nous luttons pour faire de notre mieux. »

— Un parent et vétéran



COMMENT LES ENFANTS D'UNE FAMILLE SONT-ILS AFFECTÉS PAR UNE BSPT?

Les enfants et les jeunes peuvent être affectés de différentes façons lorsqu'un membre de leur famille a une BSPT³. Il peut y avoir des changements dans leur vie quotidienne. Les enfants peuvent également avoir une variété de pensées, de sentiments et de comportements en réaction à l'expérience.



Changements dans la routine : il est possible que les enfants remarquent des changements dans les habitudes et les activités familiales, comme faire une soirée cinéma à la maison au lieu d'aller au cinéma. Ils peuvent remarquer que certains membres de la famille doivent assumer de nouvelles tâches ou qu'on leur demande d'effectuer des tâches supplémentaires. Les enfants peuvent également observer des changements dans le fonctionnement de la famille, comme l'augmentation du nombre de conflits à la maison ou du stress découlant de certaines activités comme se rendre à l'école en voiture.



Pensées : il est possible que les enfants se demandent si leur famille reviendra comme elle était auparavant. Ils peuvent craindre que leur famille ne les aime plus et avoir l'impression que la responsabilité de régler la situation leur revient. Ils peuvent se blâmer eux-mêmes pour les symptômes de leur parent et les changements dans la famille.



Émotions : les enfants peuvent éprouver une variété de sentiments en réaction à la BSPT d'un proche. Ils peuvent vivre du désespoir, de la colère, de la confusion, de la frustration, le sentiment d'avoir été trahi, de la tristesse, la perte ou le deuil. Les enfants peuvent aussi ressentir de l'embarras, de la tension ou de la peur (comme s'ils marchaient sur des œufs).



Comportements : le comportement des enfants dans les familles vivant avec une BSPT peut être différent de ce qu'il était auparavant. Les enfants peuvent devenir attentifs aux symptômes de leur parent ou éviter carrément la famille et les amis. Ils peuvent avoir de la difficulté à tisser des liens avec leurs parents et leur famille et à garder d'autres relations ou amis. Certains enfants peuvent tenter d'assumer un rôle de soignant pour leur parent ou d'assumer des responsabilités d'adultes à la maison⁴. Les enfants peuvent aussi imiter le comportement de leur parent pour essayer d'établir des liens avec eux. Ils peuvent tenter de plaire à d'autres personnes ou déployer de trop grands efforts ou trop peu d'efforts pour réussir à l'école ou dans d'autres aspects de la vie. Ils pourraient refuser de participer à leurs activités ou à leurs passe-temps habituels et se comporter comme s'ils étaient plus vieux ou plus jeunes. Vous remarquerez peut-être aussi que vos enfants se comportent mal, font des choses risquées, sont agressifs ou violents, ou pratiquent l'automutilation. Les enfants peuvent aussi avoir des pensées suicidaires ou ressentir les symptômes d'un traumatisme, comme avoir les nerfs à vif.

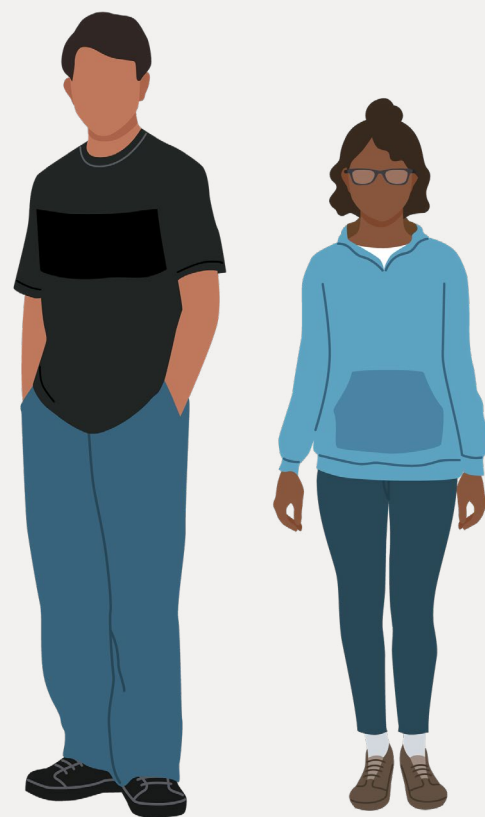
Si vous ou votre famille avez besoin de soutien, vous pouvez obtenir de l'aide.

Pour obtenir un soutien immédiat, vous pouvez appeler ou texter la **Ligne d'aide en cas de crise suicidaire (9-8-8)** ou composer le **9-1-1** s'il s'agit d'une urgence (au Nunavut, communiquez avec votre détachement local de la GRC ou au **1-867-979-1111**). Les enfants et les jeunes peuvent communiquer avec **Jeunesse, J'écoute** en composant le **1-800-668-6868** ou en textant **686868**. Votre famille et vous-même pourriez être admissibles à recevoir du soutien par l'intermédiaire de la **Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546)**.

Pour obtenir du soutien à long terme, vous pouvez communiquer avec un professionnel de la santé mentale pour lui parler de ce que vous remarquez chez votre enfant. Le répertoire des services de l'Institut Atlas comprend une liste de différentes ressources qui pourraient vous aider : atlasveterans.ca/repertoire-des-services

Avant et après une BSPT

De nombreuses familles de vétérans ont vécu des expériences « avant une BSPT » et « après une BSPT », mais ce n'est pas toujours le cas. Il est possible que certains enfants connaissent uniquement leur parent vétéran avec une BSPT ou qu'ils ne se souviennent pas de comment était leur parent avant la blessure. Il peut être plus difficile de voir comment votre enfant est affecté par une BSPT, car il est possible que les changements ne soient pas perceptibles sans la possibilité de comparer le comportement « avant » et « après » la blessure. Toutefois, les enfants peuvent tout de même être affectés par la BSPT de leur parent des différentes façons décrites dans la présente section. De plus, plutôt que d'examiner leur dynamique familiale avant et après la blessure, les enfants et les jeunes peuvent comparer leurs expériences familiales à celles de leurs pairs et remarquer que quelque chose est différent.





COMMENT LES PARENTS PEUVENT-ILS AIDER LEURS ENFANTS?

Amoindrir les sentiments de culpabilité et de honte

Les enfants des familles vivant avec une BSPT peuvent tirer leurs propres conclusions quant aux raisons pour lesquelles leur parent agit d'une certaine façon. Les enfants peuvent croire que leur parent est en colère ou qu'il s'isole à cause de ce qu'ils ont fait et peuvent intérioriser de tels messages, même si ce n'est pas le cas.

Vous pouvez aider vos enfants à gérer leurs sentiments de culpabilité et de honte en faisant ce qui suit :



Écouter leurs questions et les informer au sujet des BSPT. Il peut être utile d'avoir des conversations adaptées à l'âge de vos enfants au sujet de la blessure et de son incidence sur votre famille et vous-même. ***Consulter les sections suivantes pour en savoir plus sur la façon d'avoir ces conversations.***



Donner aux enfants un espace sûr pour s'exprimer. Vous pouvez aider les enfants à s'exprimer et à se sentir en sécurité de le faire en réagissant de façon positive à leurs questions, à leurs émotions, à leurs intérêts et à leurs demandes d'activités communes. Il peut également être utile pour les enfants d'avoir plusieurs personnes et espaces sûrs pour s'exprimer. Par exemple, le fait d'avoir un autre membre de la famille en qui ils ont confiance qui partage leur intérêt pour une activité ou un passe-temps en particulier, ou d'encourager les enfants à s'exprimer de façon créative à l'école et à la maison. En tant que parents, vous pouvez être un exemple positif pour vos enfants en exprimant vos propres sentiments.



Expliquer aux enfants que les réactions et les comportements de leur parent n'ont rien à voir avec la façon dont ils se sont comportés. Il est possible que les enfants ne comprennent pas pourquoi leurs parents réagissent de certaines façons ni ce qui cause leurs sentiments ou leurs comportements. Si un parent se comporte d'une façon particulière parce qu'il se sent irrité (comme crier), il est possible que les enfants ne comprennent pas qu'ils ne sont pas la cause de ce comportement. Si personne ne leur explique clairement que de telles réactions et de tels comportements ne sont pas de leur faute, les enfants peuvent intérioriser des messages leur laissant croire qu'ils ont fait quelque chose de mal sans savoir de quoi il s'agit.

Promouvoir des expériences positives de l'enfance

Lorsque les enfants grandissent dans un environnement qui favorise des expériences positives de l'enfance, ils sont moins susceptibles de subir les effets négatifs du traumatisme.



Passer du temps de qualité ensemble

Le fait de passer du temps avec vos enfants et leur accorder toute votre attention peut renforcer votre relation. Cela peut montrer à vos enfants que vous êtes présents pour eux et que vous aimez être en leur compagnie, et peut aider à créer des souvenirs précieux du temps que vous passez ensemble. L'activité ou le temps passé ensemble n'a pas à être un événement planifié. Vous pouvez tout simplement regarder une émission préférée ensemble ou faire un pique-nique dans la cour arrière.



Relations positives

L'établissement et le maintien de relations positives avec les amis et la famille ou un réseau de soutien peuvent faire en sorte qu'un enfant ait le sentiment que la communauté prend soin de lui.



Traditions familiales

Les traditions familiales (comme les soirées de jeux, les soupers du dimanche ou les mardis tacos) peuvent être des activités significatives que les enfants attendent avec impatience.



Activités parascolaires/communautaires

Faire des activités avec vos enfants (comme du sport, de l'artisanat ou la visite d'un musée) ou aider votre communauté peut être une expérience positive pour les enfants. Les passe-temps et les activités en dehors de l'école aident les enfants à découvrir leurs intérêts et à se forger une image positive d'eux-mêmes.



Occasions de communiquer avec leurs pairs

Il peut être utile que les enfants fréquentent des pairs pour acquérir des aptitudes sociales et établir des liens. Ces liens peuvent être établis à l'école ou à la garderie, et aussi être encouragés lors d'activités parascolaires comme les camps, les sports, les cours d'art ou les troupes de théâtre.



Maintenir les routines et la structure

Les routines sont avantageuses pour de nombreuses personnes. Il est possible que les routines et la structure constituent une composante importante du bien-être des enfants.

Reconnaître les forces

Bien que vous ayez pu avoir des difficultés dans votre rôle parental au sein d'une famille vivant avec une BSPT, cette expérience peut également vous aider à découvrir et à développer vos forces. Le fait de reconnaître ces forces peut vous aider à avoir une compréhension juste de l'incidence de la BSPT sur votre famille, y compris les aspects positifs. Voici quelques forces que les enfants peuvent tirer de leur expérience au sein d'une famille vivant avec une BSPT :



Davantage d'empathie, de compassion, d'aptitudes à communiquer, de patience et de résilience

Le fait de parler des BSPT dans la famille peut aider les enfants à faire preuve d'une plus grande empathie envers les autres. Ces conversations peuvent également leur donner les outils nécessaires pour aborder des expériences difficiles avec compassion et patience, surtout lorsque les parents leur en donnent l'exemple.



Aisance de poser des questions à l'extérieur de la maison

Les enfants posent souvent plein de questions, ce qui peut être une bonne chose! Ils pourraient être plus à l'aise de faire preuve de curiosité et de parler de santé mentale si la famille parle ouvertement des BSPT. Votre façon de répondre à leurs questions peut aussi aider vos enfants à être plus à l'aise de poser des questions à l'école, par exemple.



Mise en évidence des forces et du caractère inné des enfants

Les expériences difficiles peuvent être une occasion d'en apprendre davantage sur nous-mêmes et de découvrir nos forces innées. Si votre famille a été affectée par une BSPT, vos enfants pourraient en apprendre davantage sur leurs forces pendant les moments difficiles.



Avantages de parler tôt de la santé mentale, de l'autorégulation et des autosoins aux enfants

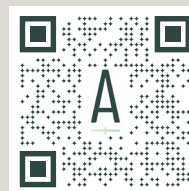
Le fait d'avoir des conversations sur la santé mentale et l'importance des autosoins peut aider vos enfants à acquérir d'importantes compétences en matière de maintien du bien-être qu'ils pourront utiliser au besoin.

Enseigner les capacités d'adaptation

Les capacités d'adaptation sont les méthodes et les stratégies que les personnes utilisent pour gérer des situations stressantes ou difficiles. Il est important d'enseigner ces capacités d'adaptation à vos enfants afin qu'ils aient les outils nécessaires pour traverser les moments difficiles. Ces capacités d'adaptation peuvent être un élément clé pour les aider à s'adapter à la BSPT au sein de la famille.

Recherchez-vous plus de renseignements et de ressources sur la santé mentale des enfants et les BSPT dans les familles de vétérans? Consultez le site

[TrousseMentale.ca](https://troussementale.ca), un endroit où les jeunes peuvent explorer des sujets liés à la santé mentale et au cerveau, ce que c'est que de vivre avec une BSPT dans sa famille et différentes façons de relever des défis.



N'oubliez pas : Votre propre rétablissement vous a enseigné des compétences – vous pouvez les enseigner à vos enfants.



Normalisez une gamme d'émotions. N'oubliez pas qu'il est acceptable de vivre des émotions. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, et peuvent fournir des renseignements utiles pour comprendre notre expérience humaine. Le fait d'enseigner à vos enfants qu'il est acceptable de ressentir n'importe quelle émotion et que chacune d'elles a sa raison d'être est l'une des premières étapes à franchir pour les aider à gérer leurs émotions de façon saine.



Réfléchissez à la façon d'exprimer de fortes émotions. Les émotions guident nos actions et jouent un rôle dans la compréhension de nos expériences, mais elles peuvent parfois être accablantes ou difficiles à gérer. Par exemple, la colère peut être un signe important que vos limites sont dépassées. Cependant, le fait d'exprimer cette colère en criant ou en lançant des objets peut blesser d'autres personnes. Il peut être utile d'apprendre à vos enfants à faire une pause après avoir ressenti un sentiment, afin qu'ils puissent choisir des façons saines d'exprimer une émotion ou un sentiment intense.



Faites de la place à la régulation émotionnelle. La régulation émotionnelle est une compétence qui peut être développée. Une fois qu'un sentiment est identifié, il est possible d'utiliser différents outils pour aider votre enfant à retrouver un état de calme, de confort et de sécurité. Il peut être utile de faire de la place pour traiter les sentiments en faisant une activité qui aide à réduire le stress, qui apporte de la joie ou qui est apaisante (p. ex. aller marcher, faire de l'exercice ou lire un journal). Les stratégies adoptées sur le moment peuvent consister à respirer profondément ou à s'éloigner de la situation. Il est important de savoir que la régulation émotionnelle peut être différente d'une personne à l'autre. Des activités bénéfiques pour une personne ne le sont pas nécessairement pour d'autres.



Reconnaissez que tout le monde a des besoins. Chaque personne a des besoins qui doivent être comblés pour se sentir à son meilleur. Lorsque vous reconnaissez qu'il est acceptable d'avoir des besoins, vous faites le premier pas vers la reconnaissance de ceux-ci.



Remarquez les besoins qui doivent être comblés. Si quelque chose ne semble pas aller ou si vous savez que vos besoins ne sont pas comblés, prenez un moment pour vous demander : « *de quoi ai-je besoin en ce moment?* »



Demandez de l'aide. Lorsque vous demandez de l'aide, les autres sont plus susceptibles de vouloir vous aider. Le fait de demander de l'aide peut aussi permettre aux autres de se sentir plus près de vous et d'établir une relation de confiance. Il faut de la force et du courage pour demander de l'aide, des qualités que beaucoup admirent. Rappelez à vos enfants que le fait de demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.



Enseignez les activités d'autosoins. Nous devons d'abord prendre bien soin de nous-mêmes pour être en mesure d'atteindre nos objectifs dans la vie et d'aider les autres. Pour prendre soin de soi, on peut s'adonner à des passe-temps ou à des activités relaxantes, ou prendre du temps pour soi-même en dehors de sa routine habituelle. On peut également faire des tâches qui seront bénéfiques, comme nettoyer la maison, prendre un rendez-vous ou faire des devoirs dans le cadre d'une thérapie. Le plus important est de trouver les activités d'autosoins qui fonctionnent pour vous et vos besoins.

GUIDE POUR LES CONVERSATIONS ADAPTÉES À L'ÂGE DES ENFANTS AU SUJET DES BSPT

Points à retenir

1

Il s'agit d'un processus. Ce n'est pas une conversation ponctuelle. Commencez par établir que « la porte est toujours ouverte » dans votre famille pour parler de ce qui se passe entre vous. Cela peut aider à créer une atmosphère propice aux discussions honnêtes lorsqu'une personne est inquiète ou contrariée par quelque chose qui se passe dans la famille.

2

Le parcours vers le rétablissement avec une personne qui a une BSPT n'est pas linéaire. Il peut s'écouler un certain temps avant que la personne blessée ne commence à suivre un traitement ou à se rétablir. Il est important de maintenir une communication continue tout au long du parcours et de ne pas simplement attendre le rétablissement. La possibilité de donner un sens à la blessure permet à la famille de développer sa résilience.

3

Vous n'avez pas besoin de parler de l'expérience traumatisante. Vous pouvez parler de votre blessure et communiquer des renseignements sur son incidence sur vous sans entrer dans les détails de cette expérience.

4

Il peut être utile de chercher un moment sûr pour avoir des conversations difficiles. C'est peut-être après le souper, lors d'une marche ou d'une promenade en voiture à la campagne avec en famille. Essayez de ne pas aborder de sujets difficiles dans un moment de réaction, comme pendant une dispute animée.

5

Ayez une personne de confiance avec vous. Cette personne peut vous aider à réguler vos propres émotions lorsque vous parlez.

6

Essayez d'avoir des conversations adaptées à l'âge des enfants. S'il y a une grande différence d'âge entre vos enfants, vous pouvez leur parler séparément, car ils pourraient avoir des besoins différents. Par exemple, il est possible que les jeunes enfants puissent seulement assimiler de courts éléments d'information ou qu'ils ne veuillent pas connaître les détails. D'un autre côté, il est possible que les jeunes plus âgés posent plus de questions ou demandent plus de détails sur votre blessure.

Reconnaissez l'incidence de cette blessure sur vos enfants. N'oubliez pas que la discussion ne porte pas sur la façon dont vos enfants peuvent vous aider à vous rétablir, mais plutôt sur l'incidence de cette blessure sur eux. C'est une question de relation! Rappelez-leur que la blessure peut être difficile à vivre, car même si elle est invisible, elle entraîne parfois des comportements qui ont une incidence sur votre relation avec eux. Il est important de ne pas imposer plus de responsabilités aux enfants lorsque vous leur parlez de ce que vous vivez. Remarquez la différence entre dire « *Je me fâche et c'est à cause de la blessure, donc vous allez devoir vivre avec* » et « *Je me fâche parce que parfois certains éléments agissent comme des déclencheurs, comme les bruits forts. Je sais que ces moments peuvent être difficiles à comprendre pour toi et que tu peux avoir l'impression que je suis en colère contre toi. Je veux que tu saches que je t'aime beaucoup et que je fais des efforts pour te parler de ce qui me met en colère et aussi de ce qui peut m'aider à me calmer.* »

Étapes à suivre avant la conversation

1. **Planifiez la conversation avec votre partenaire, une personne de confiance ou un thérapeute.** Réfléchissez à ce que vous souhaitez tirer de la conversation et à ce dont vous avez besoin pour avoir cette conversation dans les meilleures conditions possibles. N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'expliquer en détail comment ou pourquoi vous avez une BSPT. Vous pouvez plutôt vous concentrer sur l'incidence de la blessure sur vous-même maintenant.
2. **Demandez-vous ce dont vos enfants pourraient avoir besoin.** Vous pouvez choisir les renseignements et les détails que vous souhaitez divulguer selon l'âge de l'enfant ou du jeune. Quoi qu'il en soit, il est important de ne pas oublier de vérifier ce qu'ils ont compris et comment ils se sentent. N'oubliez pas que vous n'avez pas à corriger leurs sentiments. Ils peuvent se sentir bouleversés, en colère ou confus. Vous pouvez reconnaître leurs sentiments et leur dire : « *Oui, je comprends que les choses qui m'arrivent et qui arrivent à notre famille puissent faire en sorte que tu te sentes ainsi.* »
3. **Rassemblez vos outils et vos ressources.** Il peut être utile d'avoir des outils à portée de main pour orienter la conversation, comme la présente ressource ou d'autres ressources que vous trouvez utiles.



CADRE ET EXEMPLES DE DISCUSSION AVEC DES ENFANTS ET DES JEUNES AU SUJET DES BSPT

1

Expliquez que vous avez vécu un événement stressant pendant votre service.

Commencez par ce que votre enfant sait déjà de votre expérience dans le militaire ou dans la GRC.



« Lorsque j'étais dans les forces armées, j'ai pu faire des choses vraiment géniales (comme conduire des chars d'assaut et voler à bord d'un hélicoptère), mais j'ai aussi dû faire et voir des choses qui m'ont rendu triste ou effrayé. Les choses que j'ai vues et que j'ai faites m'ont causé un trouble de santé mentale. »



« Au cours de ma carrière policière, j'ai dû aider beaucoup de personnes vivant des situations très difficiles. Le fait de voir ces situations et d'y être présent m'a laissé des souvenirs qui font en sorte que je me sens parfois triste ou fâché. Les choses que j'ai vues et que j'ai faites m'ont causé un trouble de santé mentale. »

2

Nommez la blessure.

Insistez sur le fait que tout le monde a une santé physique et mentale. Tout comme les blessures physiques visibles (comme une jambe cassée), notre santé mentale peut également subir des blessures. Ces troubles de santé mentale peuvent être plus difficiles à comprendre parce que nous ne pouvons pas les voir comme une jambe cassée.

Même si la blessure est invisible, il est possible que votre enfant ait remarqué certains de vos symptômes ou des changements de comportement. Il peut être utile de reconnaître ces facteurs et d'expliquer qu'ils sont liés à votre blessure (bien qu'il ne soit pas nécessaire de donner des détails sur l'origine de celle-ci).



« En raison de ces expériences stressantes, j'ai un problème de santé mentale / on m'a diagnostiqué (nom du diagnostic, p. ex. un TSPT) / j'ai (trouble, p. ex. de l'anxiété).

Les blessures invisibles sont difficiles à comprendre parce que nous ne pouvons pas les voir. C'est pourquoi il est important d'en parler. »



« C'est un peu comme si on avait refait les circuits de mon cerveau pendant mes expériences stressantes, et maintenant je travaille avec mes médecins pour aider à réparer les circuits et comprendre comment vivre avec ma blessure. »

3 Décrivez les comportements liés à la gestion de la BSPT.

Il est important de souligner que vous prenez des mesures pour gérer les symptômes et les comportements liés à votre BSPT.



« Parfois, mon cerveau est très confus. Et cela m'amène à avoir des problèmes de colère, à me fermer et à faire des choses qui pourraient être malsaines pour m'aider à me sentir mieux. C'est comme si mon cerveau était réglé pour ressentir le danger et la peur. »

« C'est pourquoi je reçois du soutien pour adopter des mécanismes d'adaptation sains qui aideront mon cerveau et mon corps à se sentir en sécurité. »

4 Reconnaissez que votre blessure a une incidence sur la famille.

Cette reconnaissance s'effectue en trois étapes :

- Tout d'abord, rassurez vos enfants et dites-leur que vos changements de comportement sont liés à la blessure et non à leur façon de se comporter.
- Deuxièmement, expliquez-leur que la tension ou les changements dans la famille ne sont pas de leur faute.
- Troisièmement, dites-leur qu'ils n'ont pas à s'inquiéter de « réparer » la situation – ce n'est pas leur responsabilité.



« Je suis très inquiet et tendu. C'est difficile pour moi de me détendre. »



« Je sais que, parfois, je suis désagréable et je suis brusque avec vous, même si vous n'avez rien fait de mal. Parfois, ma blessure m'amène à me mettre en colère rapidement et facilement. J'ai la mèche courte, un peu comme un pétard. »



« J'ai remarqué que vous ne vouliez pas passer autant de temps avec moi dernièrement. Parfois, je me sens vraiment mal en raison de ma blessure et j'ai une journée difficile. Je veux que vous sachiez que vous n'avez rien fait de mal et que je ne suis pas fâché contre vous. »



« Je vous remercie d'avoir remarqué que j'avais une journée difficile et d'avoir essayé de m'encourager – c'était une belle attention. Mais vous n'avez pas à vous préoccuper de « régler le problème » lorsque j'ai une journée difficile. Il y a des choses que je peux faire pour m'aider à me sentir mieux et j'ai la responsabilité de prendre soin de moi-même de façon saine. »

5 Exprimez ce que vous avez remarqué à propos des difficultés que votre enfant a vécu en raison de la BSPT.

Réfléchissez aux changements que vous avez observés dans son comportement et demandez-lui de vous parler de ce qu'il pense et de comment il se sent.



« Je remarque que tu t'éloignes de moi lorsque j'ai eu une journée difficile ou que je suis triste ou de mauvaise humeur. Veux-tu parler de comment tu te sens lorsque je suis comme ça? »



« Je remarque que tu me donnes plus de câlins quand j'ai une journée difficile. Je t'en remercie. Sais-tu pourquoi tu me donnes plus de câlins ces jours-là? »

6 Insistez sur l'importance d'être présent pour soutenir votre enfant ou votre jeune.

Reconnaissez que vous êtes toujours son parent, mais que votre façon de le soutenir peut être différente. Dites que vous souhaitez toujours faire des activités et passer du temps de qualité avec votre enfant.



« Il est vraiment important pour moi que tu puisses venir me parler ou parler à un autre membre de notre famille lorsque tu as de la difficulté à comprendre la situation. Il est important que nous prenions soin de toi, même si je ne suis pas en meilleure forme à ce moment-là. Et si c'est nécessaire, nous pouvons trouver une personne à qui tu pourras parler de tout ce qui se passe dans notre famille en raison de ma santé mentale. »

7 Dites que vous travaillez ensemble en tant que famille, comme une équipe.



« Tous les membres de cette famille veulent faire des activités amusantes ensemble, dîner ensemble et être présents lorsque nous avons besoin les uns des autres. Nous formons une équipe et nous nous soutenons les uns les autres. Par exemple, si j'avais une blessure physique comme une jambe cassée, tout le monde m'aiderait jusqu'à ce que ma jambe guérisse. C'est ce que j'aimerais maintenant, que nous travaillions ensemble. »



COMMENT ADAPTER LA CONVERSATION AUX DIFFÉRENTS ÂGES

Pour les jeunes enfants (de 1 à 5 ans)

- Utilisez un langage simple pour décrire les sentiments, comme le bonheur, la tristesse ou la colère.
- Afin de faciliter la compréhension de votre enfant, les renseignements que vous communiquez doivent être brefs et sans trop de détails⁵.
- Utilisez des outils visuels comme un livre d'histoires ou des expressions faciales pour les aider à comprendre ce que vous voulez dire.

Pour les enfants en bas âge (de 5 à 11 ans)

- Soyez ouvert à leurs questions. Il est possible qu'ils vous demandent plus de détails ou souhaitent comprendre la situation.
- Utilisez des termes précis pour décrire vos sentiments (p. ex. nerveux, confus, inquiet), car c'est à cet âge que les enfants en apprennent au sujet de leurs propres sentiments et qu'ils commencent à avoir des sentiments plus complexes.

Pour les jeunes adolescents (de 11 à 14 ans)

- N'oubliez pas que les adolescents de cet âge vivent beaucoup de changements, qui peuvent avoir une incidence sur leur humeur. Il vaut peut-être mieux attendre un autre moment s'ils ont une mauvaise journée.
- Soyez prêt à expliquer les mythes ou les croyances stigmatisantes au sujet de la santé mentale qui se manifestent pendant la conversation et qu'ils ont peut-être entendus de leurs pairs ou dans les médias.
- Faites-les participer aux décisions (au besoin) plutôt que de leur dire quoi faire.

Pour les adolescents (de 14 à 18 ans)

- N'oubliez pas que même si les adolescents sont en mesure de comprendre des idées plus complexes, ils sont encore en plein développement émotionnel et apprennent à exprimer et à réguler leurs propres émotions.
- Sachez que les adolescents peuvent poser des questions difficiles. Vous pouvez être honnête dans votre réponse tout en respectant vos limites.
- Créez un dialogue ouvert qui permet à votre adolescent de contribuer à la conversation avec ses propres questions et suggestions.
- Évitez d'organiser la conversation comme s'il s'agissait d'un cours.
- Faites une activité pendant la conversation afin de la rendre moins intense : pratiquez un sport ou un jeu, faites une marche ou une promenade en voiture, ou créez des œuvres d'art ensemble.
- Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que le fait de parler de votre santé mentale puisse encourager votre adolescent à parler de sa santé mentale avec vous, mais reconnaissez qu'il est également normal que les adolescents cherchent à affirmer leur indépendance et à maintenir leur vie privée à ce stade de leur développement.



RÉFÉRENCES

1. Centre de santé Royal Ottawa. Clinique pour traumatismes de stress opérationnel [en ligne]. Ottawa : Centre de santé Royal Ottawa [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : leroyal.ca/programmes/clinique-pour-traumatismes-de-stress-operationnel
2. Ministère de la Défense nationale. Programme de Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO) [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada ; 2021 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/ssbso.html
3. Cramm H, Godfrey CM, Murphy S, McKeown S, Dekel R. Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. JBI Evidence Synthesis; le 1 juillet 2022;20(7):1638-1740.
4. Cramm H, Norris D, Schwartz KD, Tam-Seto L, Williams A, Mahar A. Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. Military Behavioral Health; le 2 avril 2020;8(2):148-58.
5. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [en ligne]. Washington : American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [mise à jour décembre 2024]. Talking To Kids About Mental Illnesses ; juillet 2017 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Les travaux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille sont rendus possibles grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.