



# Et maintenant ?

**MA MAMAN  
OU MON  
PAPA NE VA  
PAS BIEN  
DANS SA  
TÊTE**

Livret de  
lecture et  
d'activités

**pour les enfants à partir de 6 ans**  
KOPP | KOAP | Familieplattform | PC Bethanië ©2019

Est-ce que ça n'arrive qu'à moi ?  
**NON, tu n'es pas seul** [p6]

Est-ce de ma faute ?  
**NON, ce n'est jamais de ta faute** [p12]

C'est quoi un problème psychique ?  
**Un mot, plusieurs types de problèmes** [p16]

Est-ce que ça va s'améliorer ?  
**Heureusement, souvent, oui** [p22]

Qu'est-ce que je peux faire ?  
**Ça aide d'en parler et de faire des choses amusantes** [p28]

Qui peut m'aider (nous aider) ?  
**Plusieurs personnes sont là pour toi** [p34]

Parfois, tu trouveras des mots difficiles.  
L'explication se trouve sur **une fiche ABC** à la fin de ce livret [p38]

colophon

**ILLUSTRATIONS**

Kristel Goor  
Evelyne Van Buynder  
Lien Larosse

**MISE EN PAGE**

lu'cifer

**TEXTE**

Erika Schrauwen  
(Goed Voor Druk)

**©2019**

Familieplatform vzw (Berchem),  
PC Bethanië (Zoersel)  
[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)  
[www.pzbethanienhuis.be](http://www.pzbethanienhuis.be)

Ceci est un livret de lecture et d'activités qu'une personne de confiance peut parcourir avec l'enfant. Il est en même temps ludique, il permet de se recentrer et est instructif. Merci de te lancer sur cette voie, de préférence petit à petit.

# À LIRE !

Quand tu es malade, tu vas chez le médecin. La grippe, un mal au ventre, une jambe cassée... ça arrive à tout le monde. Aux mamans et papas aussi, bien sûr. Quelqu'un doit aller à l'hôpital ? Ça peut arriver. Ce n'est pas bizarre. Tu peux en parler.

Mais que faire si ta maman ou ton papa agit bizarrement ? Tout à coup il ne supporte plus rien ? Ou il veut seulement dormir tout le temps ? Ça pourrait être une autre sorte de maladie. Une maladie dans sa tête.

Pas un mal de tête, mais une douleur intérieure. Pas une jambe cassée, mais un cœur ou une âme brisé(e). C'est très grave.

## Tu n'y comprends rien.

Tu as donc beaucoup de questions.  
C'est tout à fait normal.  
On va y répondre dans ce livret.

et à FAIRE !

tourne vite  
cette page

Tu peux créer  
quelque chose  
sur chaque feuille  
quadrillée.

Tu peux commencer tout de suite si tu veux.  
Parce que ce livret est tout à toi.

colorier  
coller

Écrire

**Ce livret appartient à :**

Mon anniversaire :

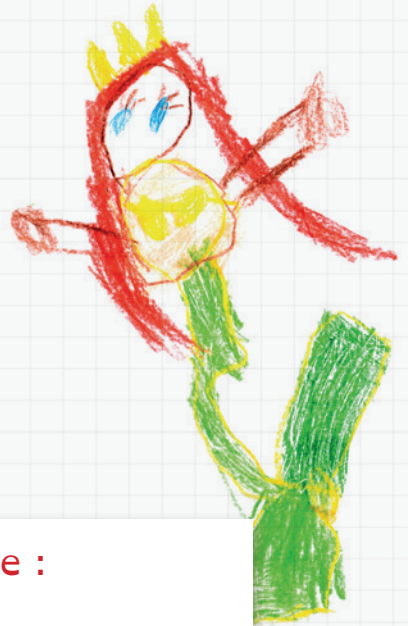
Ma couleur préférée :

Mon animal préféré :

Mon plat préféré :

et dessiner

**C'est moi :**



Voici ma famille :

# Est-ce que ça n'

**NON, tu n'es pas seul**

Tout le monde peut tomber malade.  
Se sentir mal dans sa tête est un  
problème courant. Seulement les gens  
n'en parlent pas beaucoup. Pourquoi ?  
Nous nous posons la même question.  
Les gens trouvent ça bizarre. Ou ils  
en ont honte. Mais pourquoi ? Tu n'as  
pas honte d'avoir mal à la gorge !  
Ça peut arriver à tout le monde.

# arrive qu'à moi ?

Savais-tu que de nombreux adultes ont ce genre de maladie ? Rien qu'en Flandre, on en compte plus de 250 000. Parmi eux, beaucoup de mamans et de papas. Donc, beaucoup d'enfants sont concernés. Peut-être même un demi-million. Il y a donc beaucoup d'enfants dans une situation comme la tienne.

Voir fiche  
ABC  
au dos

Nous les appelons les enfants de parents qui ont un trouble psychique\*. Il y a aussi les enfants de parents qui souffrent d'addictions\*\*. Ils ont donc une addiction, comme à l'alcool ou des drogues. Ces enfants eux-mêmes n'ont pas de problème. Ce sont des enfants tout à fait normaux, comme toi. Seulement, leur maman ou leur papa a des problèmes psychiques.

Et ça, ce n'est vraiment pas facile.

\*En néerlandais KOPP : Kinderen van Ouders met Psychische Problemen.

\*\*En néerlandais KOAP : Kinderen van Ouders met AfhankelijkheidsProblemen.







'Je souris à l'extérieur,  
mais à l'intérieur  
j'ai envie de pleurer.'

Kaddisha, 8 ans

# Quand c'est difficile

Ta maman ou ton papa a des problèmes psychiques. Cela rend souvent les choses difficiles pour toi à la maison.

Tu peux être inquiet, ou triste. Et parfois, c'est vraiment trop dur. Heureusement, tu peux aussi faire des choses qui te rendent la vie un peu plus facile. Ça te permet d'oublier tes soucis pendant un moment.

## Qu'est-ce qui t'aide ?

- ☐ j'en parle avec mon meilleur ami
- ☐ je vais promener le chien
- ☐ je vais jouer dehors
- ☐ je fais du sport  
(jogging, vélo, foot, natation, etc.)
- ☐ je fais un dessin ou j'écris

## Ou bien as-tu d'autres idées ?

je

je

je

Comment te sens-tu aujourd'hui ?

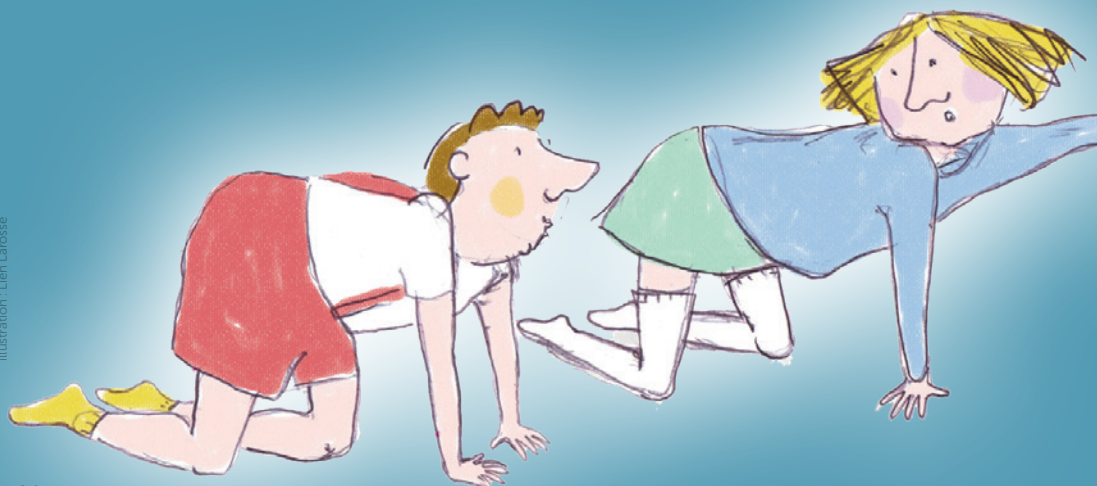


C'est permis. Tout le monde a des émotions. Et elles ne sont pas toujours les mêmes. C'est OK.

# Est-ce que c'est de ma faute ?

**NON, ce n'est jamais de ta faute**

Est-ce que c'est de ta faute si ton père a la grippe ? Pas du tout ! C'est pareil pour les maladies mentales. L'origine est généralement très compliquée. Il peut y avoir de nombreuses causes. Mais ce n'est jamais de ta faute. Ça doit être très clair.



# C'est toujours bien de s'amuser

Faire quelque chose de chouette est toujours une bonne idée.  
Surtout quand tu ne te sens pas bien,  
mais aussi quand tu te sens bien, évidemment.

## Note 5 choses que tu aimes faire.

Avec qui? Ou plutôt seul ?

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

## Tu pourrais en dessiner une ?

## Tu peux être fier de toi.



Car il y a des choses que tu sais très bien faire. Des grandes choses ou des petites. Par exemple: chanter, colorier, raconter des blagues, jouer au football...

Que sais-tu faire le mieux ?  
Je suis un expert en :

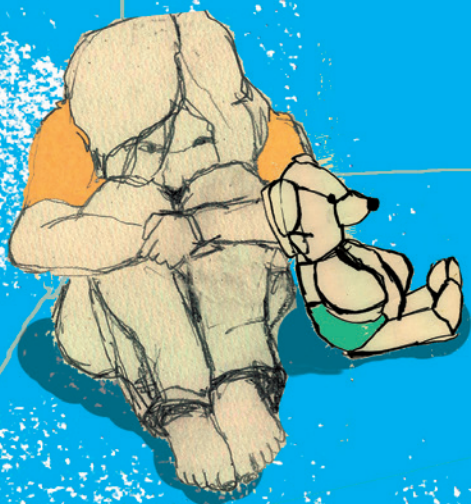
|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

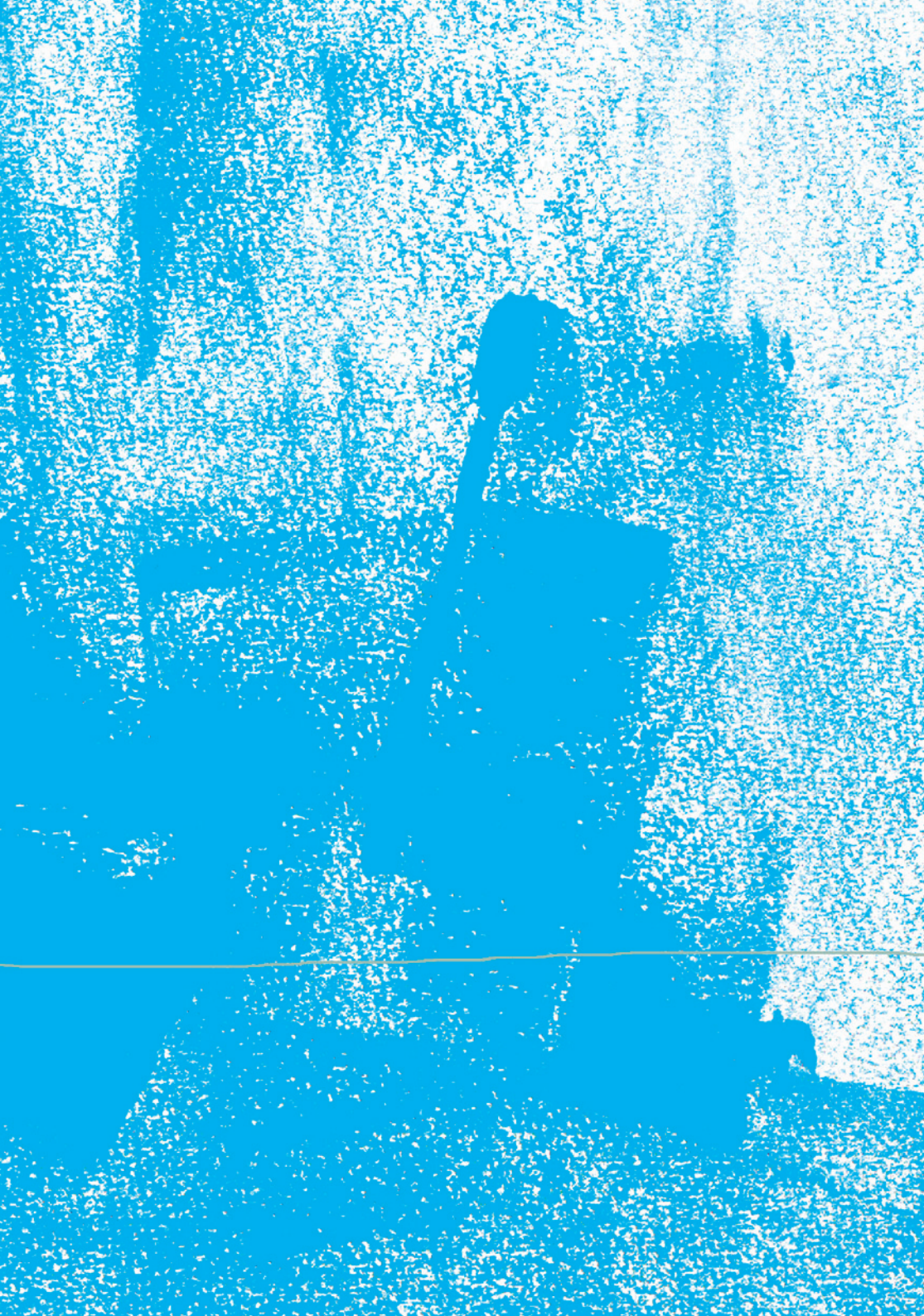


'J'aime mon père, mais pàs  
quand il a bu.

Dans ce cas, j'aimerais  
avoir un autre père.'

Noah, 10 ans





# C'est quoi un problème psychique ?

**C'est un mot difficile, qui parle  
de nombreux problèmes différents.**

Quel grand mot: psyché. C'est  
le mot grec pour âme. On utilise  
aussi parfois l' esprit ou la  
vie intérieure. Les problèmes  
psychiques sont donc des  
problèmes de l'âme, pas du corps.

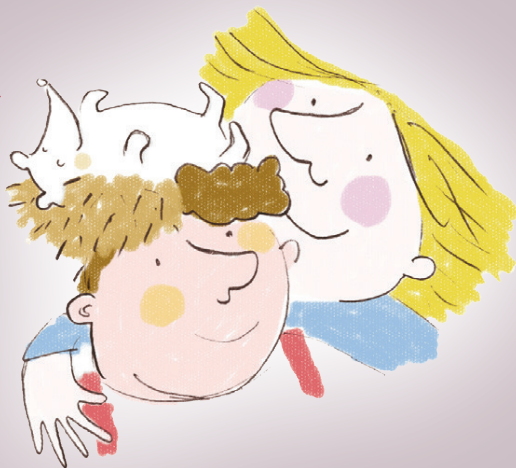
Généralement, ça ne se voit pas. Comment est-ce qu'on sait alors que quelqu'un a des problèmes psychiques ? Les personnes n'arrivent plus à faire les choses simples du quotidien comme: se lever, préparer à manger, aller au travail... Pas seulement pendant une heure ou une journée, mais pendant une période plus longue. Personnes sont parfois complètement confus ou bizarres. Ou elles sont soudainement colériques, effrayées ou tristes. Ou alors, elles dorment ou pleurent tout le temps.

Il existe de nombreux types de problèmes psychiques comme :

voir  
fiches ABC  
au dos

Le burnout, la dépression  
et la dépendance sont  
très fréquents.

Tu trouveras plus  
d'informations à ce  
sujet sur les fiches ABC.



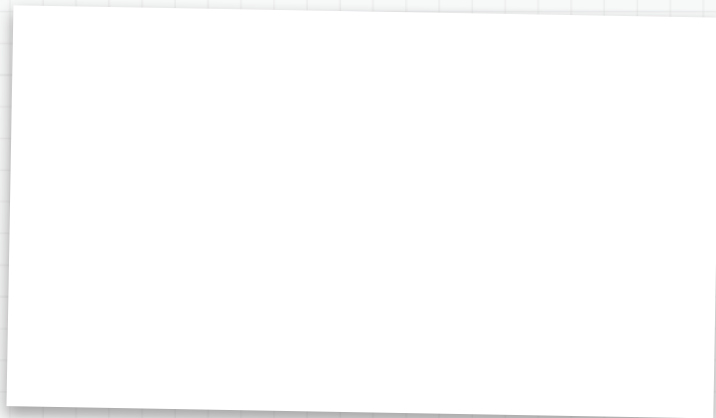
Quels sont des mots difficiles que tu comprends ?

Y a-t-il des mots difficiles que tu ne comprends pas encore et que tu aimerais mieux connaître ?

N'hésite pas à demander à maman ou papa, à ton instituteur ou à n'importe qui d'autre de t'expliquer si tu te sens à l'aise pour le faire.

As-tu déjà été malade ?

Connais-tu d'autres maladies ?





Avant, je ne savais pas ce qu'était la dépression. Je pensais qu'il manquait un morceau dans le cerveau de ma mère et que ça l'empêchait d'être heureuse.

Fien, 13 ans



# Est-ce que ça

**Heureusement, souvent, oui.**

C'est comme pour les autres maladies. En général, les malades se rétablissent. Parfois, les personnes ne guérissent pas vraiment. Il faut alors apprendre à vivre avec. Et ce n'est pas toujours facile.

Chaque maladie psychique est différente. Et chaque personne est unique. C'est pourquoi il existe tant de façons différentes de guérir. Parfois, la maladie disparaît d'elle-même. Parfois ça aide de parler, parfois les médicaments soulagent, parfois les deux ensemble. Ou parfois, il suffit de se reposer beaucoup. Parfois, il vaut mieux s'occuper ou être actif: bricoler, dessiner, marcher, jardiner ... C'est différent pour chacun.

# va s'améliorer ?

Il y a personnes qui peuvent s'occuper de ta maman ou de ton papa malade. Un médecin, un psychologue ou une infirmière peuvent aider. Peut-être que ta maman ou ton papa devra aller à un hôpital psychiatrique pendant un certain temps ? Ou dans un service spécial d'un hôpital général ? C'est aussi une option. Les personnes là-bas aideront ta maman ou ton papa malade.

Un hôpital psychiatrique est un peu différent d'un hôpital général. Les personnes ne sont pas toutes couchées dans leur lit. La plupart des personnes ne portent pas de pyjama, mais leurs vêtements de tous les jours. Parfois, elles disent ou font des choses bizarres. Elles sont confuses. Mais ce n'est pas de leur faute. Et heureusement après, ils peuvent souvent rentrer chez eux.



tu peux faire  
quelque chose  
ici

**Es-tu déjà allé à l'hôpital ?**

Pourquoi ?

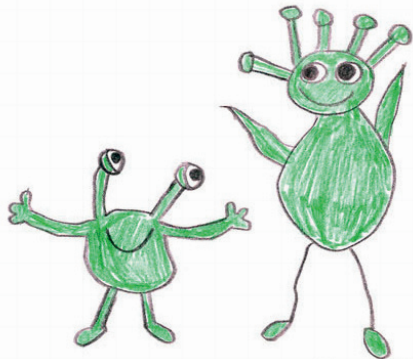
Qu'est-ce qui t'a plu ?

Et qu'est-ce que tu n'as pas aimé ?



As-tu déjà parlé à un psychologue ou à un médecin ?

C'était comment ?





'J'ai toujours senti que je devais  
prendre soin de ma mère. Je suis  
devenue indépendante très jeune.'

Dorien, 21 ans

# Qu'est-ce que

**Ça fait du bien d'en parler et de faire des trucs chouettes !**

Si ta maman ou ton papa a de gros problèmes, ce n'est pas toujours agréable à la maison. Ils font de leur mieux, mais parfois ça ne marche pas. Ils peuvent t'embêter parfois. Ou ils se mettent en colère contre toi, même si tu n'as rien fait de mal. Tu t'inquiètes. Tu y penses tout le temps. Tu as envie de te cacher dans un coin. Ou tu veux faire tout ce que tu peux pour les aider. Ou peut-être que tu prends même le rôle de ta maman ou de ton papa. Bravo !

Mais n'oublie pas : tu es encore un enfant. Tu ne peux pas encore être une maman ou un papa. Un enfant doit pouvoir rester un enfant : jouer, te défouler et faire des choses sans te soucier du monde. C'est très important que tu fasses des choses amusantes. Des choses qui te rendent heureux. Qui te font oublier tes soucis. C'est bon pour toi et tu en as besoin tous les jours.



# je peux faire ?

Et si quelque chose te préoccupe, il est bon d'en parler. Par exemple, si quelqu'un te harcèle à l'école ou si tu t'es disputé avec quelqu'un. Ou simplement parler de tes émotions. C'est bien d'en parler à quelqu'un comme ton professeur ou ton meilleur ami. Quelqu'un avec qui tu te sens à l'aise, quelqu'un qui te comprend. Parler soulage. Parler aide.



Tu peux aussi en parler avec ta maman ou ton papa (malade). Mais parfois, ça ne marche pas. Alors, il vaut peut-être mieux en parler à un autre adulte. Quelqu'un en qui tu as confiance... Quelqu'un qui peut t'aider à chercher des solutions.

Et n'oublie pas: ta maman ou ton papa t'aime très fort.

## Qu'as-tu fait d'amusant aujourd'hui ?



ri à voix haute à une blague

caressé le chat

joué dehors

## Avec qui peux-tu bien t'amuser ?



### A quel adulte choisirais-tu de parler ?

- ☐ à ton instituteur ou institutrice
- ☐ à ton voisin ou ta voisine
- ☐ à la maman ou au papa de ton meilleur ami  
ou de ta meilleure amie
- ☐ à ta grand-mère ou ton grand-père
- ☐ à ton oncle ou une tante
- ☐ à un ami de ta maman ou de ton papa
- ☐ au médecin

quelqu'un d'autre :



'Je suis content d'avoir quelque chose qui me plaît chez les scouts, je peux être tout à fait moi-même et je peux complètement me changer les idées.'

Luca, 12 ans



# Qui peut m'aider ?

voir fiche  
ABC au  
dos

Le psychiatre ou le psychologue aide ta maman ou ton papa malade. Mais qui t'aide toi? Parce que toi aussi tu pourrais avoir besoin d'aide et de soutien.



# Plusieurs personnes

## Des personnes que tu connais

Tu connais sûrement des adultes **que tu apprécies et en qui tu as confiance.**

Des personnes à qui tu peux poser tes questions. Des personnes à qui tu peux te confier. Ou qui peuvent t'aider à résoudre des problèmes pratiques.

Tu ne peux plus te rendre au club de football ou tu ne peux pas aller à l'école de musique tout seul ? Peut-être que quelqu'un peut t'y conduire.

Il y a sûrement des personnes à qui tu peux parler à l'école. **Ton instituteur**, par exemple. Ou préfères-tu parler à un autre instituteur ? Ou à quelqu'un d'autre que tu aimes bien et avec qui tu t'entends bien ? N'hésite pas à en discuter avec eux.

Tu peux aussi toujours contacter **le CLB (Centre d'encadrement des élèves)\***. Leur numéro de téléphone se trouve sur le site de ton école. Tu peux toujours prendre rendez-vous avec eux.



\*À Bruxelles aussi le CPMS (Centre Psycho-Médico-Social).

# sont là pour toi.

## Un peu plus loin

**Awel**, c'est une ligne téléphonique pour tous les enfants et les jeunes qui ont un problème ou une question. Tu peux appeler du lundi au samedi, entre 16h et 22h. C'est gratuit et anonyme.

Numéro : **102**

E-mail : [brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)

Ou chatter sur : [www.awel.be](http://www.awel.be)

**JAC**, c'est pour tous les jeunes à partir de 12 ans qui ont des questions ou des soucis. Tu peux téléphoner, envoyer un e-mail, chatter ou aller dans un centre JAC dans toute la Flandre. Pendant les heures d'ouverture ou sur rendez-vous.

Visite [www.caw.be/jac](http://www.caw.be/jac) pour les adresses, numéros de téléphone et heures d'ouverture.

**TEJO\***, c'est pour tous les enfants à partir de 10 ans. Si tu ne vas pas bien, tu peux appeler ou envoyer un e-mail à TEJO. Tu peux aussi simplement entrer dans une maison TEJO près de chez toi. Des personnes sont là pour t'écouter, tout de suite, gratuitement, sans rendez-vous. Tu peux venir seul ou avec quelqu'un.

Infos : [www.tejo.be](http://www.tejo.be)

**GRIP** aide les enfants dont les parents sont dépendants (accros à l'alcool, à la drogue...). Tu y trouveras des explications et des conseils pour mieux gérer la situation.

Site : [www.druglijn.be/grip/kind-van](http://www.druglijn.be/grip/kind-van)

**Familieplatform** est un site web fait spécialement pour les enfants dont un des parents a des problèmes psychiques.

Tu y trouveras des astuces, des réponses à tes questions, et aussi les adresses où tu peux demander de l'aide près de chez toi.

Visite le site :

[www.familieplatform.be/kopp-koap](http://www.familieplatform.be/kopp-koap)

**WATWAT** est un forum de plus de 70 organisations qui veulent informer et aider les enfants. Tu trouveras des réponses à de nombreuses questions et tu apprendras où trouver de l'aide.

Site : [www.watwat.be](http://www.watwat.be)

\*Pareil en français : Les Maisons d'adolescent (les MADO).

# Il y a parfois des mots difficiles. Tu trouveras l'explication sur cette fiche ABC

## ABC

### Problèmes psychiques ›

Psyché. C'est le mot grec pour âme. Parfois on dit aussi l'esprit ou la vie intérieure. Les problèmes psychiques sont donc des problèmes de l'âme, pas du corps.

## ABC

### Burn-out ›

Travailler dur, très longtemps et être très stressé n'est pas sain. Quelqu'un peut complètement craquer et tomber malade: tout à coup plus rien ne fonctionne. Faire le ménage, les courses, travailler... soudain, ça ne va plus: c'est le burnout.

## ABC

### Depression ›

Parfois, tu n'as envie de rien. Tu es fatigué, triste ou malheureux. Ça arrive à tout le monde, et d'habitude, ça passe tout seul. Mais chez certaines personnes, ce n'est pas un petit moment. Ça ne passe pas, et ça devient très lourd. On appelle ça une dépression. Parfois, c'est tellement grave que la personne ne veut même plus vivre.

## ABC

### Phobie ›

Quand tu as une phobie, tu es terrifié par des choses très ordinaires qui ne te feraient pas peur normalement. Il existe de nombreux types de phobies. Il y a des personnes qui ont tellement peur d'avoir les mains sales qu'elles n'osent rien toucher, ou alors elles se lavent les mains jusqu'à 100 fois par jour. D'autres personnes ont tellement peur de marcher dans la rue qu'elles n'osent plus sortir. Les phobies peuvent rendre la vie de ces personnes très difficile.

## ABC

### Psychose ›

Parfois, tu entends, tu vois ou tu penses des choses qui ne sont pas vraiment là. C'est tout à fait normal, ça arrive à tout le monde de temps en temps. Si tu as vu un film captivant, tu pourrais aussi penser qu'il y a un méchant derrière l'arbre, mais tu te rends vite compte que ce n'est pas vrai. Mais si ces pensées étranges ne disparaissent pas et que tu continues à entendre ou à voir des choses qui n'existent pas, alors c'est une psychose. Tu as besoin d'aide.

## ABC

**Psychiatre** › Un psychiatre, c'est un docteur spécial pour les personnes qui ont des problèmes dans leur tête. Il les aide en parlant avec elles, et parfois avec des médicaments.



## ABC

**Thérapeute** › Un thérapeute (ou psychothérapeute), c'est quelqu'un qui aide les gens à aller mieux quand ça ne va pas dans leur tête. Tu connais déjà le mot « psyché ». Le mot « thérapie » vient également du grec et signifie « traitement ». Un thérapeute aide donc les personnes ayant des problèmes de santé mentale. Il peut s'agir d'un psychologue, mais pas nécessairement. Il existe de nombreux types de thérapie.

## ABC

**Psychologue** › Un psychologue en sait aussi beaucoup sur l'esprit humain, mais ce n'est pas un médecin. Dans notre pays, seuls les médecins sont autorisés à prescrire des médicaments. Un psychologue ne l'est pas. Il aide les personnes ayant des problèmes psychologiques en leur parlant.

## ABC

**Dépendance** › Certaines personnes ne peuvent pas vivre sans bière, vin, drogues ou pilules. Faire du gaming toute la journée ou être incapable d'arrêter de jouer est aussi une forme de dépendance. Si tu ne peux vraiment pas vivre sans quelque chose comme ça, tu en es dépendant. À tel point que tu ne peux plus vivre une vie normale. Alors tu dois réapprendre à vivre à nouveau sans cette dépendance.

(à l'intention des professionnels)

### Guide de lecture

**Vous êtes à la recherche d'un livre sur les enfants de parents avec des problèmes psychologiques (KOPP) ou des problèmes de dépendance (KOAP) ?**

Par exemple, un ouvrage pour approfondir une problématique particulière, ou une histoire dans laquelle on peut se reconnaître ?

Consultez alors notre guide de lecture sur :



[www.familieplatform.be/leeswijzer](http://www.familieplatform.be/leeswijzer)

## Ensemble nous prenons mieux soin

### JE T' AI DONNÉ CE LIVRET

Je suis :

Mon nom :

Organisation :

Comment me contacter :

Quand et où tu peux aller :

**Plus d'informations**  
**[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)**

Il existe également une brochure KOPP pour les jeunes de 12 ans et plus.

Les parents, les professionnels, les personnes de confiance peuvent se servir des deux publications.

#### Des questions ?

Tu peux toujours nous contacter,  
voir [www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)



Cette brochure a été réalisée sous la coordination de Familieplatform, en s'appuyant sur la longue expertise en matière de KO(A)PP en Flandre, grâce à, entre autres, KOPP Vlaanderen, KOPP OPI, PC Bethanië et les réseaux de santé mentale pour les enfants et les adolescents (programme Crosslink), ainsi que sur l'expertise des organisations de familles.

Nous remercions également WGC De Regent d'avoir examiné la brochure du point de vue des soins primaires, ainsi que les enfants des groupes KOPP pour leur précieuse contribution.