Les enfants oubliés – un projet de prévention exemplaire en faveur des enfants de parents atteints de troubles psychiques

«Jamais je ne savais ce qui m'attendait lorsque je rentrais à la maison après l'école. Parfois, ma mère avait préparé le repas de midi et je l'entendais chanter dans la cuisine. Parfois, elle criait, elle jurait, et une odeur d'alcool empestait la maison – je savais alors qu'il fallait que j'organise quelque chose à manger pour mon petit frère et pour moi.» C'est, en substance, l'histoire que me racontent plusieurs de mes patientes et patients devenus aujourd'hui adultes; certains évoquent également la maltraitance et la peur, ou les pièces sombres et leur mère alitée des journées entières.

«Je n'avais personne à qui parler de notre situation à la maison.»

Ce n'est qu'à l'âge adulte qu'ils apprennent à comprendre ce qui leur est arrivé lorsqu'ils étaient enfants: la tension et la peur permanentes qui les ont tant marqués, les sentiments de culpabilité diffus et irrationnels qui les ont accablés et désarçonnés, les événements vécus à la maison qui étaient empreints de honte, et de ce fait ne pouvaient être abordés nulle part. Mais comment ces enfants pouvaient-ils comprendre ce qui se passait s'il était impossible d'en parler? Comment assumer les conflits de loyauté si, par exemple, à l'école on venait à leur parler de leur situation à la maison ou si, simplement, quelqu'un demandait pourquoi les résultats scolaires étaient en baisse. Pour certains, l'un des parents malades disparaissait dans une clinique psychiatrique – là aussi, sans que rien ne soit expliqué aux enfants. «Personne ne m'a jamais parlé des problèmes psychiques de mon père!» Cette phrase a bien trop souvent jalonné ma longue pratique de psychothérapeute. Bien trop souvent aussi, les enfants des patients d'hier sont les patientes et les patients d'aujourd'hui. A nous d'enrayer cette spirale!

Un groupe de chercheurs de Winterthour s'est penché sur la question des enfants de parents atteints de troubles psychiques. A la page 1521 de ce numéro du Bulletin des médecins suisses, les auteurs présentent leur projet dont l'objectif est de poser les fondements d'une meilleure prise en charge de ce groupe vulnérable – le canton de Zurich compte à lui seul quelque 4000 enfants concernés. La collaboration interdisciplinaire se trouve au cœur du projet. De grandes avancées sont possibles si la prise en charge des différents acteurs du système de santé est coordonnée, et de plus, si ces derniers coopèrent avec les différents organismes d'aide impliqués. En effet, à qui peut s'adresser le médecin de famille qui suit à nouveau une patiente après un séjour en hôpital psychiatrique et remarque qu'une aide à domicile serait nécessaire? La psychiatre aura-t-elle l'idée de contacter le service psychologique scolaire lorsqu'elle réalise que l'enfant de sa patiente toxicomane connaît des difficultés à l'école? La conseillère maternelle sait-elle ce à quoi elle doit veiller lorsqu'une mère dépressive la consulte et à qui elle peut s'adresser en cas de besoin?

La coordination et la collaboration des différents organismes spécialisés sont d'autant plus importantes que les difficultés rencontrées par les familles touchées sont souvent multiples. La plupart des parents ont un faible niveau d'études, ils sont davantage touchés par le chômage, et dans une proportion supérieure à la moyenne, il s'agit de familles monoparentales, généralement autour de la mère. Pour ces familles, il est parfois très difficile de parler des problèmes consécutifs aux troubles psychiques de l'un des parents. Dans ce contexte, avoir associé au projet des parents concernés, et les avoir interrogés sur les soutiens reçus – ceux qu'ils ont ressentis comme tels, et ceux qui n'en étaient pas – prend une valeur considérable.

La collaboration entre les différents organismes spécialisés est primordiale lors de la prise en charge de familles avec un parent atteint de troubles psychiques.

Le projet de Winterthour lui-même repose sur une collaboration interdisciplinaire exemplaire, à l'instar de ce qu'il recherche pour la prise en charge des «enfants oubliés». Grâce au regard que chacun a su porter au-delà des limites de sa propre spécialité, grâce à l'interaction des diverses perspectives des groupes professionnels et grâce à la participation de patients concernés, un projet prometteur a vu le jour, auquel nous souhaitons la meilleure réalisation et un rayonnement largement au-delà des frontières cantonales.

Dr Christine Romann, psychiatre, membre du Comité central de la FMH, responsable du domaine Promotion de la santé et Prévention