

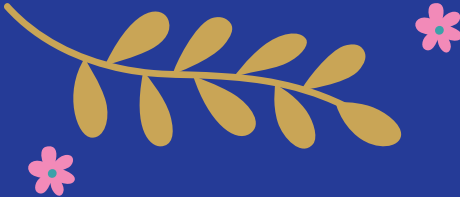
Dr Beth Mosley

La santé
mentale
de mon
enfant

Comment apaiser son anxiété
et prendre soin de ses émotions
tout au long de son enfance
et de son adolescence



**POUR
LES PARENTS
D'ENFANTS
DE 4 À 21 ANS**



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Traduction française depuis la langue anglaise : Christine Destruhaut
Titre original : *Happy families: A Guide to Your Child's Mental Health*, D^r Beth Mosley MBE :
publié en langue anglaise pour la première fois au Royaume-Uni par Bluebird (Pan Macmillan)

Relecture/correction : Marie-Gabrielle Houriez et Nadia Bellon

© 2023 by D^r Beth Mosley MBE
© 2023 by Bluebird an imprint of Pan Macmillan
The Smithson, 6 Briset Street, London EC1M 5NR

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01099-6

Dr Beth Mosley

La **santé**
mentale
de mon
enfant

Comment apaiser son anxiété
et prendre soin de ses émotions
tout au long de son enfance
et de son adolescence

● Éditions
EYROLLES

*À mes trois enfants et à tout ce qu'ils m'ont appris
sur l'amour et le courage.*

Avertissement

Ce livre délivre uniquement des informations générales et n'est pas destiné à répondre aux besoins spécifiques des lecteurs. Il ne doit en aucun cas remplacer les conseils de leur médecin ou d'un spécialiste de la santé mentale. Nous vous recommandons de consulter un professionnel pour toute question relative à la santé (mentale ou physique).

Sommaire

Introduction	1
--------------	---

PREMIÈRE PARTIE

La santé mentale des enfants : pourquoi est-elle si importante ?

Chapitre 1. Les situations susceptibles de mal tourner	11
Chapitre 2. Les incontournables à savoir	26
Chapitre 3. Les temps d'écran : à partir de quand est-ce trop ?	53

DEUXIÈME PARTIE

Les sentiments inconfortables

Chapitre 4. Le lien entre sentiments et comportements	89
Chapitre 5. Se connecter à son enfant avant de chercher des solutions	110
Chapitre 6. Déterminer ce qui est vraiment important	129

TROISIÈME PARTIE

L'anxiété : comment l'empêcher de contrôler la vie de votre enfant

Chapitre 7. La peur et le corps	153
Chapitre 8. Quelques conseils pour gérer l'inquiétude	180
Chapitre 9. Des actes de courage pour dépasser peurs et inquiétudes	205

QUATRIÈME PARTIE

La déprime :

comment remonter le moral votre enfant

Chapitre 10. Les pièges de la déprime	227
Chapitre 11. Faire ce qui compte	250
Chapitre 12. L'automutilation : comment réagir si votre enfant se fait du mal	269

CINQUIÈME PARTIE

L'aide :

le secret pour donner et recevoir

Chapitre 13. Construire de solides relations : astuces de communication	289
Chapitre 14. L'adolescence : une période marquée par des risques et des opportunités	310
Postface	339
Feuilles de travail et activités	341
Ressources supplémentaires	359
Notes	363
Remerciements	369
À propos de l'auteure	371

Introduction

Être parent est une immense tâche, et ce même dans les bons jours, lorsque tout va bien. Elle peut paraître insurmontable lorsque rien ne se passe comme prévu dans notre vie ou celle de nos enfants. Les hauts et les bas émotionnels de la parentalité ne ressemblent à rien d'autre. Biologiquement, nous sommes programmés pour nous occuper au mieux de nos petits. Il nous incombe de les guider en toute sécurité jusqu'à l'âge adulte. Dans cette entreprise, il est donc logique d'être confronté à une profonde angoisse (en essayant de les garder en vie) et à une grande joie (pour continuer dans cette voie). Nous les aimons, les nourrissons, les perturbons légèrement (parce qu'il est impossible d'être parfaits). Nous voulons souvent pour eux ce que nous n'avons pas eu dans notre jeunesse. En résumé, au-delà de notre souhait de les voir arriver à l'âge adulte (survivre), nous voulons qu'ils soient les meilleures versions d'eux-mêmes (s'épanouir).

Notre connexion émotionnelle et physique avec nos enfants est à la fois simple et complexe. Tandis qu'ils grandissent et se développent, notre rôle évolue jusqu'à leur départ du nid. Un bébé dépend totalement de nous. Un bambin compte sur nous pour la plupart des choses. Il recherche nos encouragements pour partir sereinement à l'aventure, découvrant le monde et d'autres personnes de confiance. Un enfant a besoin d'une structure sécurisante pour aller à l'école, appartenir à une communauté, apprendre à lire et à écrire, se faire des amis, exprimer ses idées et respecter les règles. Un adolescent développe des relations totalement extérieures à nous, comptant sur ses amis pour éclairer son

monde. Il a besoin d'aide pour acquérir les connaissances et les compétences qui lui permettront de décider, de prendre soin de lui-même et des autres, alors qu'il commence à appréhender la complexité souvent obscure de l'humanité.

Nos enfants grandissent physiquement et émotionnellement pendant cette période, affrontent de profonds changements biologiques. Parfois, nous avons l'impression qu'ils s'éloignent de nous et deviennent des étrangers. Ceci peut être douloureux. Leur corps et leur cerveau se développent et changent, et c'est aussi le cas pour leur monde. Tout comme nous, ils seront confrontés à des pertes et à des déceptions. Ils feront face à des changements inattendus (perte de relations importantes) et prévisibles (passage au lycée). Ils subiront des pressions que nous n'avons peut-être pas connues (réseaux sociaux, accès permanent aux événements mondiaux). Mais ils vivront probablement moins d'expériences que celles peut-être éprouvées dans notre enfance (châtiments corporels, gratification différée, impossibilité, contrairement à aujourd'hui, de voir en ligne tout ce que nous souhaitons). Nous pouvons avoir des sentiments mitigés sur la valeur de toutes ces situations et ne pas très bien savoir lesquelles représentent des avantages et lesquelles constituent des fardeaux.

Toutefois, nous savons avec certitude que la parentalité n'est pas une page blanche. Nous avons notre propre histoire, antérieure à nos enfants – notre propre voyage que nous poursuivons tout en les élevant. Nous agissons souvent dans le cadre du développement de nos relations avec l'autre parent, voire avec un nouveau partenaire, qui apporte sa ou ses propres histoires, valeurs, son approche de la parentalité et de la vie. Il n'est pas étonnant que, en tant que parents, élever des enfants puisse parfois paraître écrasant !

À mesure que nous nous développons et nous adaptons à nos enfants, nous pouvons avoir besoin d'un petit coup de pouce de notre/nos partenaire(s), nos amis, notre famille, notre communauté, YouTube, voire d'un professionnel. Nous nous inquiétons pour eux des difficultés qu'ils doivent surmonter et de leurs répercussions sur leur vie. Peut-être avons-nous remarqué un changement dans leur comportement et ignorons si c'est normal. Nous voulons agir au mieux mais

nous ne savons pas quoi faire. Nous constatons qu'un problème avec l'un de nos jeunes a un impact sur un autre, voire que notre relation avec notre partenaire est mise à rude épreuve ou se dégrade.

Peut-être élevons-nous notre/nos enfant(s) sans partenaire. De même, nos propres problèmes de santé mentale risquent d'influencer notre façon de leur répondre ou de nous inquiéter pour eux. Alors que vous lisez ces lignes, vous vous demandez comment préserver les vôtres de ces difficultés tout en leur permettant de gérer les contraintes de l'existence.

D'après mon expérience, ces problèmes sont communs à toutes les familles que je rencontre, dans le cadre professionnel ou personnel. Les parents ont souvent du mal à savoir ce qu'il en est pour d'autres familles, parce que nous avons tendance à présenter aux autres la meilleure version de notre vie et non la plus imparfaite. Cette propension est souvent renforcée par les modes de communication de la société via les réseaux sociaux, créant des pressions supplémentaires pour réussir en tant que parent, couple et famille.

La santé mentale des enfants est un sujet brûlant, donnant lieu à de nombreux reportages sur sa détérioration ces dernières années. Vous avez sans doute entendu parler ou fait l'expérience directe de la difficulté d'obtenir de l'aide concernant celle de votre jeune. Elle est source d'anxiété et de frustration pour les parents souhaitant plus que tout protéger leur progéniture de la détresse risquant d'entraîner une mauvaise santé mentale.

Au fil des ans, en tant que psychologue clinicienne travaillant dans les services de santé mentale, j'ai rencontré des centaines de parents désorientés et inquiets au sujet de leurs enfants, ignorant si leur expérience était « normale » ou s'il fallait « demander de l'aide ». Ils craignent souvent que leurs actions aient contribué aux problèmes de leurs jeunes. Les informations que je leur transmets changent souvent leur vie. Elles leur apportent la compréhension et le réconfort indispensables, des outils pratiques fondés sur des données probantes pour soutenir leurs enfants dans les moments difficiles. À travers mon travail, les parents découvrent que protéger leur santé mentale n'est pas aussi intimidant qu'ils l'appréhendaient au départ. Ils sont soulagés de

constater qu'ils peuvent prendre des mesures claires pour les aider. Ils disent souvent : « Si seulement nous l'avions su plus tôt, nous n'en serions peut-être pas là aujourd'hui. »

Heureusement, parents et enfants se rendent compte que non seulement les outils pour gérer les situations pénibles, mais aussi les compétences de vie, leur permettent d'être la meilleure version d'eux-mêmes (même si celle-ci est imparfaite). Ces supports aident à avancer sur le chemin difficile de la vie, avec une compréhension approfondie de ce qu'est un être humain, s'accompagnant de sentiments réels et de pensées puissantes.

J'ai écrit ce livre pour tous les parents, et pas seulement pour ceux que je reçois dans mon cabinet de thérapie. J'ai réuni ces conseils en un seul endroit, sous forme d'un guide simple et accessible à tous, afin qu'il réponde à leurs questions et les épaulé pour soutenir proactivement la santé mentale de leur enfant, avant et pendant les difficultés que celui-ci connaît. Où que vous en soyez dans votre cheminement, j'espère que cet ouvrage vous donnera les moyens d'agir comme j'ai pu le faire avec ceux qui m'ont consultée.

Malgré des décennies de formation et d'expérience, je n'ai pas été un parent parfait. J'ai trois enfants et, en tant que mère célibataire, j'ai dû apprendre à les élever tout en faisant face à des événements traumatisants imprévus. Mes enfants ont tous affronté des problèmes différents et, à ce titre, j'ai personnellement fait l'expérience directe des difficultés à appliquer les connaissances (ce que nous savons devoir probablement faire) à la réalité (ce que nous faisons *réellement*). J'ai appris à mes dépens, comme de nombreux lecteurs de ce livre, comment survivre à l'adversité. Mais je me suis retrouvée coincée en mode survie, jusqu'au jour où ma fille m'a interpellée : « Pourquoi es-tu toujours inquiète, maman ? » Dès lors, j'ai commencé à me demander si survivre était suffisant pour moi et eux. Je voulais pouvoir arrêter de me précipiter vers un objectif lointain de sûreté, de sécurité financière, et, au final, me détendre et profiter du fruit de mon travail. En tant que parent, je me répétais inlassablement « Quand tout sera réglé... » ou « Il faut juste que l'on s'en sorte ». Puis, dès le problème résolu, un événement inattendu et incertain survenait et je recommençais à dire

« quand... alors ». En regardant les photos de mes enfants, je me suis rendu compte que j'étais tellement préoccupée par la survie que je ne parvenais pas à « être » dans le moment, à les voir pleinement et, en fin de compte, à être le parent que j'espérais être.

D'autres fois, je me suis débattue avec les aspects les plus ordinaires de la parentalité, désespérant toute la journée de réussir à coucher mes enfants pour pouvoir enfin « me détendre ». J'ai toujours l'impression de les aimer bien plus lorsqu'ils dorment que lorsqu'ils sont éveillés. Alors que j'essaie de me relaxer, je ressens cette sensation familière de regret : peut-être étais-je trop occupée à subir la journée pour leur témoigner cet amour.

Mon travail m'a souvent éloignée d'eux et offert des récompenses plus immédiates, mobilisant davantage mon esprit et mes compétences. Il est difficile de ne pas tomber ici dans le piège de la culpabilité. Il existe d'innombrables attentes sociétales et familiales liées au rôle parental. Je jongle entre subvenir financièrement aux besoins de mes enfants, obtenir une stimulation intellectuelle bénéfique pour moi, avoir un sentiment d'appartenance et d'identité hors de la parentalité. Mais d'une certaine façon, je me sens mal à l'aise à cet égard – peut-être parce que, secrètement, je préfère parfois le travail à la condition de parent. Mon métier est souvent plus simple, ses fruits plus tangibles, je suis plus confiante en ma capacité à bien travailler sur mon lieu professionnel que dans mon foyer ! Même si j'adore mon activité, dans les jours sombres, lorsque je me sens peu appréciée, je peux en vouloir déraisonnablement à mes bambins (qui m'en veulent probablement d'être préoccupée par mon travail) de ne pas apprécier mes efforts acharnés pour nous offrir une vie meilleure. Que nous soyons salariés ou indépendants, aimions ou non notre profession, nous jonglons tous avec les impératifs de l'existence tout en élevant une famille. De fait, nous éprouvons inévitablement des sentiments complexes renforçant les pressions.

Face à tous les dilemmes et sentiments que la parentalité suscitait en moi, j'ai compris que si je n'appliquais pas les règles dont je parle aux autres au quotidien, je finirais par être épuisée et à l'opposé de ce que je voulais être : une mère bonne et aimante, donnant à ses enfants,

à ses amis et à sa famille la meilleure version d'elle-même. J'ai commencé à comprendre que les événements survenus ou les contraintes pesant sur ma disponibilité n'expliqueraient pas pourquoi mes rejetons se débattaient avec leur santé mentale. Ils résulteraient de ma façon d'y répondre.

Paradoxalement, la pression pour être parfaite, tout réussir, accentuait cette absence maternelle. J'étais physiquement présente mais toujours aux prises avec mes propres pensées et inquiétudes. Ceci peut vous sembler familier ou ne pas s'appliquer du tout à vous. Quoi qu'il en soit, j'espère vous faire comprendre que j'ai écrit ce livre pas seulement en tant que professionnelle mais aussi en tant que parent sachant à quel point il peut être difficile d'être en première ligne de sa propre vie.

Note de l'auteure

Tout au long de ce livre, j'ai mis à profit mes vingt années de formation et d'expérience pour rassembler des idées et compétences diverses qu'il peut être utile de comprendre et d'utiliser en tant que parent. Vous y trouverez des théories et des techniques issues de plusieurs thérapies basées sur des données probantes, notamment la thérapie comportementale et cognitive (TCC), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie d'activation comportementale (TAC) et la thérapie interpersonnelle (TIP).

Elles sont fondées sur l'utilisation d'un programme complet, en grande partie dispensé par un professionnel qualifié. Dans le cadre de mon travail, j'ai constaté que les parents et les jeunes ont trouvé utile d'acquérir certaines compétences liées aux différentes composantes de ces enseignements. Je les partage avec vous car les familles avec lesquelles j'ai travaillé les ont trouvées bénéfiques. Il ne s'agit pas de vous aider à devenir le thérapeute de votre enfant mais plutôt de vous fournir une palette d'outils susceptibles de faciliter votre communication avec lui et de le soutenir au besoin. Chaque parent est unique, tout comme chaque enfant. Donc, trouvez ce qui fonctionne pour vous et pour lui.

Si vous vous inquiétez pour votre enfant, adressez-vous à ses enseignants ou à un professionnel de la santé pour obtenir conseils et guidance. Si ce livre met en évidence certaines de vos propres difficultés,

là encore parlez-en à quelqu'un. La vie est complexe, nous avons tous vécu des expériences qui nous ont blessés. Peut-être nous trouvons-nous dans une situation qui continue de nous blesser. Guérir de telles épreuves prend du temps et requiert généralement un soutien. Reconnaître ces dernières est un premier pas primordial vers la guérison.

Demander un soutien ou un accompagnement est probablement une partie essentielle de votre voyage et exige du courage. J'espère que ce livre vous aidera à mieux comprendre vos besoins. Son objectif : vous permettre de prendre soin de vous-même d'une manière bénéfique pour vous, vos enfants et votre famille.

Il y aura des occasions de réflexion, ainsi que des suggestions d'activités à réaliser vous-même et avec votre jeune. Je vous recommande, pour en tirer le meilleur parti, de vous munir d'un stylo, d'un bloc-notes, d'un téléphone, d'une tablette ou d'un autre appareil en guise de support. Essayez de prendre soin de vous tout en lisant le livre, installez-vous confortablement. Protégez-vous. Votre enfant et votre vie sont des thèmes sensibles, susceptibles de susciter en vous des sentiments forts. Lisez-le au bon moment, au bon endroit, au bon rythme pour vous. Il est écrit de façon que vous puissiez vous plonger dans des chapitres vous paraissant particulièrement pertinents pour vous ou votre famille. S'il fait remonter en vous des émotions, n'hésitez pas à demander du soutien à des personnes de confiance. Les informations figurant dans les dernières pages s'appliquent à tout le monde.

Lorsque je parle de « parent », je fais référence à toute personne qui s'occupe d'un jeune dans le rôle de parent/soignant.



PREMIÈRE PARTIE

La santé mentale des enfants

Pourquoi est-elle si importante ?



Chapitre 1

Les situations susceptibles de mal tourner

Les parents d'Olivia sont assis en face de moi. Leur visage me raconte une histoire mêlant inquiétude et confusion. Je peux voir qu'ils sont épuisés et se sentent seuls. Ils sont désespérés, reconnaissants d'être assis devant une professionnelle qui – espèrent-ils – pourra les aider. Leur vie de famille a changé au point d'en être méconnaissable. Leur foyer, autrefois un sanctuaire, s'est transformé en un lieu de forte tension. Plus personne ne mange ni ne dort bien. La mère d'Olivia a dû arrêter de travailler. La famille et les amis, si souteneurs il y a encore quelques mois, semblent avoir désormais disparu. Les activités que la famille avait l'habitude d'apprécier ensemble, comme s'asseoir pour regarder un film ou aller à la plage pour la journée, s'apparentent à de lointains souvenirs d'une autre vie. Le frère d'Olivia a du mal à supporter la situation. Il pense à elle en permanence. Il vient d'entrer au lycée mais ne veut pas inquiéter ses parents à propos de ses difficultés. Il fait de son mieux pour tout gérer seul. Ses parents ont remarqué qu'il passe plus de temps seul et ne veut plus voir ses amis, et s'inquiètent pour lui. « Avant, nous étions une famille heureuse, souligne le père. Si seulement nous avions su comment aider Olivia plus tôt... »

Je peux ressentir leur amour et leur désespoir. Malgré tout, ils ont eu du mal à comprendre Olivia. Ils n'ont pas pu lui éviter de souffrir. Plus frustrant que tout, ils n'ont pas su comment l'aider.

Qu'est-il arrivé à cette famille pour qu'elle cesse d'être « heureuse » et devienne la proie de la douleur et de la confusion ?

En lisant ce livre, vous comprendrez qu'elle s'est débattue avec la santé mentale d'Olivia.

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la santé mentale des jeunes est devenue une préoccupation croissante ces dernières années, et à juste titre. Les troubles afférents (comme l'anxiété et la dépression) semblent se multiplier de façon exponentielle chez nos enfants. En 2021, 21 % des 18-24 ans ont souffert de dépression contre 12 % en 2017¹. De plus, 18 % des jeunes de 17 ans ont eu des pensées suicidaires en 2022 contre 11 % en 2017.

Si ces augmentations étaient observées dans le domaine de la santé physique (en cancérologie par exemple), nous poserions immédiatement deux questions : (1) Qu'arrive-t-il à nos enfants ? (2) Qu'allons-nous faire pour y remédier ?

Ce livre n'a pas toutes les réponses. Toutefois, il a pour objectif de fournir des informations qui vous seront utiles dans votre quotidien pour prévenir et traiter les problèmes de santé mentale de votre enfant. Porteur d'espoir, il vous guidera pour vous permettre d'atteindre le but auquel vous aspirez : être une famille heureuse. Je ne peux pas vous garantir que le voyage sera facile. Mais je peux vous promettre ceci : l'amour pour votre enfant et vos rêves pour l'avenir vous soutiendront tout au long de votre parcours.

Ce qui peut aller bien

Olivia était devenue inaccessible. Même si sa famille a connu une descente aux enfers, elle l'a soutenue et comprise. Ce qui a permis à Olivia de revenir vers ses proches. Comme l'a exprimé sa mère : « Pour l'instant, la vraie Olivia nous est rendue et elle regarde vers le futur avec espoir. Il y aura des défis à relever, mais elle se sent mieux armée pour reconnaître ces sentiments et en parler à l'avenir. Votre impact sur notre famille est immense. »

Olivia est maintenant la chef d'entreprise qu'elle rêvait d'être. Ses derniers mots resteront gravés à jamais dans ma mémoire : « J'utiliserai tout ce que vous m'avez appris dans la vie pour m'en sortir. Cela a modifié radicalement la personne que je suis. Je me sens mieux dans ma peau. »