

DANS LA BIBLIOTHÈQUE DE L'INSTITUT

CINDY GRAHAM

Qu'il s'agisse d'un problème de santé mentale, d'un déficit comportemental ou d'un trouble neurologique du développement, on estime qu'un cinquième des enfants d'âge scolaire vivent avec une affection « invisible » qui est assez importante pour affecter leurs relations interpersonnelles à la maison, à l'école et dans leur collectivité. Les parents de ces enfants ont souvent beaucoup de difficulté à déceler et à prendre en charge un tel trouble, tout en assumant parallèlement leurs autres responsabilités familiales. Dans son ouvrage intitulé *Parenting Through the Storm: How to Handle the Highs, Lows and Everything in Between*, l'auteure canadienne Ann Douglas s'adresse à ces parents en leur proposant un guide complet conçu pour les épauler à chacune des étapes que suppose cette réalité parentale unique, pour faire en sorte que cette expérience soit « un peu moins solitaire et beaucoup moins écrasante » [traduction].

À partir d'éléments factuels, l'ouvrage *Parenting Through the Storm* offre divers conseils aux parents qui soupçonnent la présence d'un trouble quelconque chez leur enfant, pour mieux les guider au fil du processus d'évaluation et de diagnostic, et les aider à défendre les intérêts de leur jeune tout en veillant à leur propre bien-être. M^{me} Douglas met en relief les défis auxquels ces parents sont parfois confrontés, tant au sein de leur famille, vis-à-vis de l'école que dans leur collectivité, et elle dresse un portrait global des enjeux, des sentiments, des inquiétudes, des écueils éventuels et des nouvelles possibilités auxquels ces parents seront exposés.

Il n'est pas rare que les parents qui sollicitent des soins pour leur enfant dont la santé mentale est fragilisée doivent faire face à de longs délais d'attente, sans compter que la réalité n'est pas la même d'un réseau de soins à l'autre, suivant les provinces. Par conséquent, l'auteure insiste surtout sur les *aspects pratiques* auxquels les aidants peuvent s'en remettre au quotidien pour mieux aider l'enfant et les membres de la famille, et ce, avant, pendant ou après la prise en charge. Ann Douglas propose diverses stratégies pour la famille, notamment de consigner les données pour mieux faire valoir la situation de l'enfant, d'apprendre à gérer son stress et d'adopter diverses mesures pour éviter que la maladie de l'enfant ne finisse par causer préjudice aux parents et à leurs propres relations interpersonnelles. L'auteure explique pourquoi certains facteurs associés au mode de vie (comme le sommeil, l'exercice, le jeu et l'alimentation) influencent directement la santé mentale de l'enfant et sa capacité de faire face à certains défis.

Dans son livre, M^{me} Douglas insiste par ailleurs sur l'importance capitale du rôle des parents, puisque c'est habituellement sur ces derniers que repose la charge d'élever l'enfant dans l'attente d'autres soins. Toutefois, certaines études ont révélé que malgré l'importance de leur rôle, environ le quart d'entre eux seraient mal à l'aise si leur entourage apprenait que

Parenting Through the Storm

Ann Douglas
(en angl. seul., *Parents dans la tempête*)
Toronto: HarperCollins
Canada, 2015.



À partir d'éléments factuels, M^{me} Douglas conseille les parents d'enfants atteints d'un problème de santé mentale, d'un déficit comportemental ou d'un trouble neurologique du développement.

leur enfant est atteint d'un trouble mental. Dans un tel contexte, certains parents hésitent à solliciter les soins dont leur enfant a besoin, ce qui entraîne alors une forme d'isolement. Ann Douglas insiste cependant sur une réalité particulière à l'intention du lecteur : les parents d'enfants atteints de troubles mentaux *ne sont pas seuls*.

Le livre *Parenting Through the Storm* propose donc de précieux conseils pratiques pour trouver des mesures de soutien communautaire, et fournit divers renseignements sur les politiques provinciales ou territoriales en matière de soins de relève. L'auteure ajoute une dimension humaine à l'équation en racontant le parcours d'autres parents qui élèvent (ou ont élevé) des enfants ayant divers problèmes. Ces récits s'accompagnent d'extraits d'entrevues avec des spécialistes du domaine de la santé mentale infantile, ainsi que de l'expérience de M^{me} Douglas elle-même, dont les enfants sont aujourd'hui devenus de jeunes adultes épanouis malgré différents diagnostics reçus en bas âge.

Proposant un contenu à la fois clair et étoffé, *Parenting Through the Storm* permet aux parents de mieux comprendre les problèmes de santé mentale, les déficits comportementaux et les troubles neurologiques du développement, et d'apprendre à mieux gérer leurs responsabilités familiales dans un tel contexte. On y retrouve diverses ressources utiles, notamment un glossaire, un répertoire des publications disponibles, une liste des ressources en ligne, de même qu'une liste des troubles associés. Comme le reconnaît M^{me} Douglas elle-même : « Les familles des enfants ayant un problème de santé mentale doivent affronter un véritable torrent où se mêlent stress, déchirements, inquiétude et dur labeur » [traduction]. Heureusement pour ces parents-là, son plus récent ouvrage contient des notions et des conseils pour passer à travers la tempête...[▼]

Cindy Graham est rédactrice professionnelle. Elle habite à Ottawa.



À propos de cet ouvrage > <http://bit.ly/1Ty9sq5>
Ressources supplémentaires > <http://bit.ly/1HMLV1A>