



www.familynavigator.ca

Welcome to Family Navigator News!

This bi-monthly newsletter is an opportunity for Military Family Resource Centres and Canadian Forces (CF) families with special needs and responsibilities to share stories, ideas, tips and resources from across the country. For more information about the Navigator Program, go to www.familynavigator.ca.



Organization of the month

Centre for Addiction and Mental Health
Centre for Addiction and Mental Health is Canada's largest mental health treating hospital. On their website, www.camh.net, you will find a listing of mental disorders by topic with self-help tools about explaining mental disorders to children.

Resource of the month

Operational Stress Injury Social Support (OSISS) offers information and support for military members, and veterans with an operational stress injury and provide support for family members. Go to their website, www.osiss.ca, for self-help resources and contact information for your local OSISS office.



Check out the Family Navigator page on Facebook and Twitter.

Topic of the month

Mental Illness in Parents: Helping Children Understand

By Marjolaine LeBlanc RSW, Family Liaison Officer, Moncton MFRC

Although our society has made great advances in the last decades, mental illness remains a taboo subject for many people. That is why it's sometimes difficult to discuss openly when a loved one is living with such an illness. Furthermore, it can be very difficult to explain to children the nature of a mental illness and why mom or dad is affected by one. If your child is asking questions about a parent's mental illness, remember that children are naturally curious and that they may have many questions. As a Canadian Forces family you might be faced with a loved one with a mental illness. In this newsletter you will find tips and resources to help assist your children in understanding mental illness.

Some important things to keep in mind:

- Be knowledgeable - If you don't know the answer it's ok, just be honest and tell them you will try to find the answer.
- Welcome communication and feelings - Encourage your child by sharing your own feelings regarding the illness and how it is affecting their parents.
- Recognizing your child's feelings is a good way to open the conversation - A child may be angry because they're getting less attention from you because their other parent takes a lot of your time. You can ask the child about their behaviors. For example; "You've been throwing all the dishes in the dishwasher, you look very angry, is it because a lot of my attention was on taking care of Mom or Dad today"?
- Give your child tools following that conversation - Share feelings of anger instead of using behaviors that can be destructive or unhealthy. For example: "instead of throwing the dishes, you can talk to me when you're feeling angry".
- Discuss the behavior of their loved one with your child - A child needs to feel secure and safe. Don't forget that their world revolves around them, so it's important to recognize that children may very well blame themselves for their parent's illness. It's significant to clarify that this is not true. A good way



It can be very difficult to explain to children the nature of a mental illness and why mom or dad is affected by one.

to explain mental illnesses to younger children is to compare it to a physical illness. For example, explain that when he or she had the flu, they were grumpy. Add that their parent's mental illness is similar, that the illness is in the part of the brain that controls feelings and that is why daddy or mommy cries a lot, or is often angry.

- Make sure you adapt to your child's age. A younger child might need reassuring regarding blame or the fear that they will have the same illness. A teenager might be embarrassed by their parent's illness. It's important to never tell your child to hide the mental illness. By speaking openly about it, your child will feel safe and secure and will even be able to explain it to others.

Bienvenue sur le bulletin d'informations du Navigateur destiné aux familles!

Cette lettre d'information bimensuelle est l'occasion pour les familles des militaires, des centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), des Forces canadiennes (FC), ainsi que pour les familles ayant des besoins spéciaux de partager des histoires, des idées, des conseils et des ressources de partout au pays. Pour de plus amples renseignements sur le programme du Navigateur, visiter le www.familynavigator.ca.



Thème du mois

Aider les enfants à comprendre la maladie mentale d'un parent

De Marjolaine LeBlanc, CSS, Agente de liaison avec les familles, CRFM de Moncton

Malgré les grands progrès accomplis par la société au cours des dernières décennies, les maladies mentales sont encore pour beaucoup un tabou. C'est pourquoi il est parfois délicat d'aborder ouvertement la question lorsqu'un proche de la famille souffre d'une maladie mentale. Par ailleurs, il peut être très difficile de faire comprendre à un enfant en quoi consiste la maladie mentale et de lui expliquer pourquoi maman ou papa en souffre. Lorsqu'un enfant pose des questions sur la santé mentale d'un parent, il faut se rappeler qu'il cherche à assouvir sa curiosité naturelle et à comprendre. Votre famille fait partie des Forces canadiennes; il se peut qu'un proche soit aux prises avec ce genre de maladie. Ce bulletin vous offre des conseils et des ressources pour vous aider à faire comprendre aux enfants les troubles de la santé mentale.



Il peut être très difficile d'expliquer aux enfants la nature d'une maladie mentale et pourquoi maman ou papa peut en être affecté.

Quelques points à retenir

- Se renseigner – Vous ne pouvez pas tout savoir. Soyez honnête, dites que vous chercherez la réponse.
- Être ouvert et réceptif– Encouragez l'enfant en lui faisant part de vos propres sentiments à l'égard de la maladie mentale d'un proche; expliquez-lui comment elle affecte papa ou maman.
- Reconnaître les sentiments de l'enfant pour ouvrir le dialogue – Un enfant peut manifester de la colère parce qu'il se sent négligé, parce que vous vous occupez beaucoup de l'autre parent. Demandez-lui de vous expliquer les causes de sa colère. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Dernièrement, t'as toujours l'air fâché. Tu fais du bruit, tu lances la vaisselle dans le lave-vaisselle. Est-ce que c'est parce que je m'occupe beaucoup de papa ou de maman ces temps-ci? »
- Donner à l'enfant les outils qu'il lui faut – Donnez-lui le droit d'être en colère tout en lui montrant comment éviter des comportements destructeurs ou malsains. Par exemple, invitez-le à vous parler de sa colère plutôt que de se livrer à des gestes futiles, comme de lancer la vaisselle.
- Parler des comportements du parent malade avec l'enfant – Un enfant a besoin de se sentir en sécurité. Son univers tourne autour de ses parents. Il se peut qu'il se sente coupable, qu'il croit être la source de la

maladie du parent. Il est capital de lui faire comprendre que c'est faux. Une bonne façon d'expliquer à un tout jeune la maladie mentale est de la comparer à la maladie physique. Par exemple, vous pouvez lui rappeler que lorsqu'il a eu la grippe, il n'était pas de bonne humeur. Expliquez-lui que c'est un peu la même chose pour papa ou maman, que la maladie a atteint la partie du cerveau qui contrôle les émotions. C'est pourquoi papa ou maman pleure beaucoup ou est souvent en colère.

- Adaptez vos explications à l'âge de l'enfant. Un plus jeune aura besoin d'être rassuré, de comprendre qu'il n'est pas à blâmer ou qu'il n'aura pas la même maladie. Un adolescent sera gêné par la maladie de son père ou de sa mère. Rappelez à l'enfant – quel que soit son âge – de ne pas cacher la maladie de son parent. Parler ouvertement de la maladie dont est atteint le parent rassurera l'enfant, lui donnera confiance et l'incitera peut-être à l'expliquer à d'autres.

Organisation du mois

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale

Il s'agit du plus grand établissement hospitalier au Canada à se consacrer au traitement des maladies mentales. On trouve sur son site Web www.camh.net/fr une liste de troubles de la santé mentale par symptômes ainsi que différentes ressources pour expliquer les problèmes de santé mentale à un enfant.

Ressources du mois

Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO) – Il s'agit d'un programme dont la mission est d'offrir de l'information et du soutien aux militaires, aux anciens combattants et à leurs familles aux prises avec un problème de stress opérationnel. On trouve sur son site Web www.osiss.ca des ressources, une liste de contacts et les coordonnées de chaque bureau régional du SSVSO.

Veuillez consulter la page Web **Navigateur** sur Facebook et sur **Twitter**.