

# Trouble mental chez le parent

## Rôles et responsabilités dans la famille

### → L'importance des rôles et responsabilités dans la famille

Dans une famille, chacun possède un ou des rôles vis-à-vis des autres membres de la famille, lui donnant ainsi des droits et des obligations, soit d'assumer certaines responsabilités familiales.

En tant que parent, vous êtes **responsable d'assurer le bon développement de votre enfant, en essayant de répondre à ses besoins quotidiens.**

Pour assurer un bon fonctionnement familial :

- Les membres de la famille doivent s'entendre sur la distribution de responsabilités, soit sur le « qui fait quoi » à la maison.
- Les responsabilités doivent être attribuées en fonction de l'âge et des capacités de chacun.
- Il est souhaitable que la famille puisse faire preuve de flexibilité ou d'adaptabilité face aux rôles et responsabilités, notamment en situation de crise ou lors d'une période stressante.
- Tout changement qui se produit chez l'un des membres de la famille peut affecter tous les autres membres.



### Exercice de réflexion sur les rôles et responsabilités

« Imaginez un mobile suspendu au plafond, formé de quatre ou cinq pièces, et qui remue légèrement. L'ensemble est en équilibre et néanmoins en mouvement. Certaines pièces bougent rapidement; d'autres sont presque immobiles. Certaines sont plus lourdes et leur poids détermine davantage la direction que prendra le mobile, alors que d'autres semblent se laisser entraîner par le mouvement. Une brise qui souffle sur un seul élément du mobile met immédiatement en mouvement tous les autres, quoiqu'inégalement, et le mouvement s'amplifie, certaines pièces se retrouvant en déséquilibre et se mettant à tourner de façon chaotique pendant un moment. L'ensemble, cependant, exerce peu à peu son influence sur les parties instables et l'équilibre finit par se rétablir, mais seulement à la suite d'un changement de direction concerté. Représentez-vous aussi la distance qui sépare les pièces, l'effet qu'elles produisent lorsqu'elles se touchent et l'importance de l'axe vertical. Le mouvement de deux pièces peut être coordonné alors que celui d'une pièce peut sembler constamment isolé. Pourtant, cette pièce solitaire demeure essentielle à l'équilibre du système tout entier. »



(Allmond et al., 1979, traduit par Wright et Leahy, 2007)

Face à une nouvelle situation particulièrement difficile pour la famille (par ex., épisode dépressif, décès, maladie physique) ou bien en situation de stress, il peut y avoir une certaine confusion au niveau des responsabilités de chacun des membres de la famille, à court terme. Il est possible que la situation demande de revoir et de redistribuer les responsabilités de chacun. Favoriser un bon fonctionnement familial dans ces situations demande que la famille soit flexible et capable de s'adapter face à de tels changements, tout en respectant l'âge et les capacités de chacun.




## Exercice de réflexion sur les rôles et responsabilités

Vous êtes invité.e à prendre un temps pour réfléchir et prendre conscience des rôles et responsabilités de chacun des membres de votre famille. Pour vous aider, vous pouvez choisir un moment de votre quotidien (par ex., le retour à la maison de votre enfant) et penser aux rôles et responsabilités de chacun dans cette situation.

Réfléchissez aux types de responsabilités confiées et aux raisons pour lesquelles elles ont été divisées de cette façon entre les membres de votre famille.

Vous pouvez aussi penser à des moyens concrets pour encourager votre enfant à réaliser les tâches qui lui sont confiées dans son quotidien (par ex., renforcement positif, utilisation du jeu et de la musique).

PARENT(S)	ENFANT(S)
<p><b>Rôles</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Rôles</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Responsabilités</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Responsabilités</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: right;"></p>

*Le défi d'assurer une répartition équitable des responsabilités au sein de la famille peut être plus grand lors de périodes difficiles, stressantes ou de transition (par ex., le départ vers l'école, après l'école, les déplacements). Il s'agit d'un enjeu commun pour la majorité des familles.*

Moyen(s) concret(s) pour encourager mon enfant dans ses tâches :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## → Responsabilités de mon enfant

*« Personnellement, j'ai de la difficulté à donner des responsabilités à mes enfants car cela éveille chez moi un sentiment de culpabilité (je pense toujours qu'une bonne mère est une mère qui fait tout et ne demande rien). »*

- TÉMOIGNAGE D'ADELA

Lorsque vous confiez des responsabilités à votre enfant, cela peut lui être très bénéfique. En effet, en plus de se sentir utile, il apprend à collaborer, à rendre service à l'autre et à être plus autonome. Ce sont des facteurs qui contribuent à renforcer son estime personnelle et son développement.

En revanche, il est important de connaître ou de se rappeler le type de responsabilités qu'un enfant peut assumer.

- La nature et le nombre de responsabilités qu'un enfant peut réaliser évoluent dans le temps et dépendent de son âge, sa maturité, ses habiletés et ses capacités à les réaliser.
- Chaque enfant évolue à son propre rythme!
- Plus l'enfant grandit et apprend à réaliser une tâche, moins il a besoin d'être supervisé ou accompagné dans la réalisation de celle-ci, car il aura acquis une plus grande autonomie.

- Restez à l'affût de ce que votre enfant est en mesure d'assumer comme tâche et accompagnez-le dans le développement de son autonomie. Pour cela, il peut être aidant de discuter avec votre enfant des responsabilités qu'il voudrait avoir et celles qu'il ne voudrait pas avoir, ainsi que de l'inviter à faire part de ses émotions et ses limites (par ex., si une tâche est trop difficile).
- Certaines tâches nécessitent une plus grande vigilance, par exemple celles qui touchent la sécurité et les soins de base des enfants. Il est donc recommandé que la responsabilité de superviser de jeunes enfants soit confiée à un enfant âgé d'au moins 12 ans, qui démontre la maturité nécessaire pour le faire.

# → Tâches selon l'âge de mon enfant

Le tableau suivant, présente des exemples de tâches qui peuvent être assumées par un enfant selon son âge. Un enfant peut réaliser, dès un jeune âge, certaines tâches quotidiennes ou ménagères de la maison avec l'aide de son parent. Avant l'âge de 3 ans, vous pouvez impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes, mais il est nécessaire de l'accompagner et le superviser.

## CE QU'UN ENFANT PEUT FAIRE

ENTRE 2 ET 3 ANS	ENTRE 4 ET 5 ANS	ENTRE 6 ET 7 ANS	ENTRE 8 ET 9 ANS	ENTRE 10 ET 11 ANS
● Ranger ses jouets avec de l'aide	● Ranger ses jouets	● Faire son lit	● Ramasser sa chambre	● Changer ses draps
● Choisir entre deux aliments à acheter à l'épicerie	● Mettre les achats dans le panier d'épicerie	● Participer aux choix des achats à l'épicerie	● Aider à ranger l'épicerie	● Comparer les prix à l'épicerie
● Plier les débarbouillettes et faire une pile	● Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge	● Mettre le linge à sécher sur un support	● Aider à plier et ranger les vêtements propres	● Utiliser la laveuse et la sécheuse (avec une aide, au besoin)
● Fermer la porte ou la lumière avant de sortir à l'extérieur	● Déneiger le balcon avec une petite pelle, si la quantité de neige est faible	● Aider à arracher les mauvaises herbes	● Aider à ramasser les feuilles mortes	● Tondre la pelouse
● Nettoyer la table ou d'autres objets avec une lingette humide	● Passer le balai sous la table après le repas	● Épousseter les meubles et les comptoirs	● Sortir les poubelles	● Passer l'aspirateur ou nettoyer la salle de bain et la cuisine
● Laver les légumes	● Aider à mettre la table en plaçant les ustensiles	● Aider à préparer des repas ou mettre la table	● Préparer sa boîte à lunch et la compléter avec des collations.	● Préparer des repas simples
● Mettre un déchet dans la poubelle	● Mettre sa vaisselle sale sur le comptoir, près du lavabo	● Aider à nettoyer ou ranger la vaisselle	● Vider le lave-vaisselle	● Utiliser le lave-vaisselle (produits et mise en marche) ou faire la vaisselle
● Nourrir un animal domestique avec de l'aide	● Arroser les plantes, sous votre supervision	● Arroser les plantes	● Promener un animal domestique	● Donner les soins simples d'hygiène à un animal domestique (par ex., changer la litière)
● Se brosser les dents avec de l'aide	● S'habiller seul et faire son lit	● Se brosser seul les dents	● Se laver seul le corps et les cheveux	● Faire sa routine du matin et soir (avec supervision) ou faire ses devoirs seuls

### Informations tirées de :

Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). *Programme FAMILLE+*. Manuel du parent [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche).  
 Brigitte, R. (2008). *La discipline, un jeu d'enfant*. Éditions CHU Sainte-Justine.  
 Ferland, F. (2014). *Le développement de l'enfant au quotidien de 6 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte-Justine.  
 Allôprof Parents. (2017). *Outil : quelles responsabilités donner à mon enfant?* <https://www.alloprofparents.ca/outils/>  
 Naitre et Grandir. (2016). *Quelles tâches ménagères confier à un enfant?* <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc-taches-menageres>

Il est important d'être alerte par rapport au respect de l'équilibre dans la répartition des responsabilités dans la famille. Au-delà d'un nombre de tâches précis à ne pas dépasser, il est suggéré de s'assurer que les enfants ne ressentent pas un stress ou des préoccupations concernant la conciliation entre leurs responsabilités familiales et leurs responsabilités d'enfant! Par exemple, il est bien de s'assurer que les enfants aient suffisamment de temps pour s'amuser, faire leurs devoirs, voir leurs amis, faire des sports ou des hobbies, etc.



## ASTUCES POUR DÉFINIR LES RESPONSABILITÉS DE CHACUN

Il peut être bien de prendre un moment en famille pour discuter de la distribution des rôles et des responsabilités au sein de la famille et noter les responsabilités de chacun.

Il peut arriver que vous trouviez plus ardu d'assumer votre rôle, de remplir toutes vos obligations et responsabilités professionnelles, familiales et sociales, ainsi que de répartir les tâches de façon équitable au sein de la famille, particulièrement lors des situations difficiles. Dans ce cas, vous pouvez vous tourner vers vos ressources et votre réseau social de manière à trouver le soutien nécessaire, par exemple pour vous aider à réaliser les tâches quotidiennes ou pour tout autre type de soutien. C'est un excellent réflexe pour prévenir l'apparition de problèmes au sein de votre famille !

[Cliquez ici si vous avez envie de faire l'inventaire des personnes et des ressources qui font partie de votre réseau de soutien.](#)

**Attention au phénomène de *parentification*. Ce phénomène se caractérise par l'attribution d'un rôle parental à un ou plusieurs enfants du système familial, c'est-à-dire qu'il y a une inversion partielle ou complète des rôles du parent et de l'enfant. L'enfant joue donc le rôle du parent, par exemple le parent demande des conseils à son enfant, lui demande d'être responsable de la préparation complète des repas ou d'un nombre de responsabilités beaucoup trop élevé. Cette inversion des rôles peut être nocive pour le développement de l'enfant – peu importe son âge -, puisque ses propres besoins ne sont pas répondus et qu'il ne peut donc pas s'épanouir adéquatement. Vous jouez un rôle fondamental, qui ne peut pas être interchangeable avec celui d'un enfant.**

Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité aviseur du LaPProche pour leur collaboration et implication lors de la conception de cette fiche d'informations.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

## Références

- Aldrige, Jo., & Becker, S. (2003). *Children caring for parents with mental illness: Perspectives of young carers, parents and professionals*. The Policy Press.
- Allmond, B.W., Buckman, W. & Gofman, H. F. (1979). *The family is the patient: An approach pediatrics for the clinician*. Mosby.
- Beardslee, W.R., Martin, J., & Gladstone, T. (2012) *Family Talk preventive intervention manual*. Boston Children's hospital: FAMPOD. fampod.org
- Brigitte, R. (2008). *La discipline, un jeu d'enfant*. Éditions CHU Sainte-Justine.
- Naitre et Grandir. (2016). *Quelles tâches ménagères confier à un enfant?* naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=taches-menageres
- Ferland, F. (2014). *Le développement de l'enfant au quotidien de 6 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte-Justine.
- Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). Programme FAMILLE+. *Manuel du parent* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.
- Piché, G., Villatte, A., Habib, R., & Vetri, K. (2019). Programme FAMILLE+. *Manuel de l'enfant* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.
- Solantaus, T., & Ringbom, A. (2002). How Can I Help My Childrend? *A Guide Book for Parents With Mental Health Problems*.

## Ressources

- Allôprof Parents.  
alloprofparents.ca/outils
- Naitre et grandir.  
naitreetgrandir.com/fr
- Réseau Avant de Craquer  
1-855-CRAQUER (272-7837)  
avantdecraquer.com
- LigneParents  
1-800-361-5085  
ligneparents.com

*L'information contenue dans cette fiche ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez une ressource professionnelle.*

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). *Trouble mental chez le parent : Rôles et responsabilités dans la famille*. Université du Québec en Outaouais, 5 pages.

© LaPProche 2021 | lapproche.uqo.ca  
Tous droits réservés.

Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite du LaPProche.