



Comment les parents et les proches peuvent aider leur enfant en thérapie

Votre enfant peut être orienté vers une prise en charge psychologique parce qu'il traverse une période d'anxiété, de colère, de sautes d'humeur, de tristesse, de difficultés de concentration, d'explosions émotionnelles ou toute autre situation qui perturbe son quotidien. Quelle que soit la raison initiale, **l'objectif de la thérapie est l'acquisition de nouvelles ressources pour faire face aux moments difficiles.** Que les séances aient lieu à l'école, dans un centre de soins ou en visioconférence, **les parents et les proches jouent un rôle essentiel dans le bon déroulement de la thérapie.**

« On a tendance à croire que c'est un signe de faiblesse de parler à quelqu'un. Ça ne l'est pas. »

PARENT

LA RELATION, AU CŒUR DE LA THÉRAPIE

Pour qu'une thérapie soit bénéfique, il est indispensable que votre enfant et vous-même vous sentiez en confiance avec le thérapeute. Une relation solide et sécurisante avec le thérapeute permet à votre enfant de tisser un lien solide avec le professionnel et de **s'exprimer librement sur ce qu'il pense, ressent ou vit.** Cette liberté de parole aide le thérapeute et la famille à identifier les sources de stress et à travailler sur des stratégies pour y faire face.

Tous les thérapeutes sont différents, et il est possible que le premier que vous rencontrez ne soit pas celui qui conviendra le mieux à votre enfant. Si le courant ne passe pas avec le thérapeute de votre enfant, demandez simplement à rencontrer un autre professionnel.

Pour que la thérapie soit efficace, votre enfant doit se sentir en sécurité pour s'exprimer. Cela peut prendre du temps, comme pour toute nouvelle relation.

« La thérapie n'est pas une solution miracle. »

THÉRAPEUTE EN
MILIEU SCOLAIRE

LES FAITS SUR LA THÉRAPIE

IDÉES REÇUS	RÉALITÉ
La thérapie, c'est juste parler.	La thérapie permet d'apprendre des outils concrets pour faire face aux difficultés du quotidien.
Le thérapeute dit aux gens ce qu'ils doivent faire.	Le thérapeute offre un espace d'écoute pour favoriser la réflexion et pose des questions pour aider à comprendre ce que l'on ressent.
Il n'y a aucune raison de raconter nos problèmes à quelqu'un d'extérieur.	Garder pour soi des expériences passées et douloureuses peut rendre la vie plus difficile. Parler de « ses problèmes » permet de comprendre ce qui nous affecte et d'avancer. La thérapie est un lieu sans jugement, où la confidentialité est strictement respectée, sauf danger pour quelqu'un.
La thérapie va tout arranger ! Mon enfant ne ressentira plus jamais de tristesse, d'anxiété ou de colère !	La thérapie, ce n'est pas de la magie ! Certaines situations resteront difficiles, mais les compétences développées en famille dans un espace sûr pour y partager ses difficultés permettent de mieux les traverser.
En tant que parent, je devrais être présent pendant les séances.	Les parents ont le droit de savoir ce qu'il se passe pendant les séances, mais leur présence peut empêcher l'enfant de parler librement de ses émotions ou comportements. Des échanges réguliers avec le thérapeute sont utiles, mais les séances se déroulent le plus souvent sans les parents. Si vous souhaitez faire un travail commun, renseignez-vous sur la thérapie familiale.

LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE

En tant que parent ou proche, maintenir un dialogue ouvert avec le thérapeute est fondamental. Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre enfant, donc si vous remarquez des changements d'humeur ou de comportement, ce sont des informations précieuses à partager. Partager les événements familiaux récents (un deuil, un déménagement, etc.) aide également le thérapeute de votre enfant à comprendre son environnement. Le thérapeute respecte la confidentialité : rien n'est partagé sans votre accord, sauf en cas de risque pour la sécurité de votre famille. Même si certains détails vous semblent insignifiants, ils peuvent aider à mieux comprendre ce que vit votre enfant en dehors des séances. **En cas d'hésitation, mieux vaut transmettre l'information ! Cela aide votre thérapeute à mieux accompagner votre enfant.**

« Je reste en lien avec le thérapeute pour être sûre que les besoins de mon enfant soient bien compris et pris en compte. »

PARENT

PRATIQUER ENSEMBLE LES NOUVELLES COMPÉTENCES

Après quelques mois de thérapie, votre enfant aura appris de nouvelles stratégies pour se calmer lorsqu'il se sent dépassé. Parmi les techniques les plus courantes, on retrouve la respiration guidée, les exercices d'ancrage (comme compter), l'écriture ou encore des mouvements corporels sécurisants.

Ce sont de vraies compétences, et comme pour n'importe quel apprentissage, il faut s'entraîner ! À la maison, parents et proches peuvent réserver du temps pour pratiquer les outils que l'enfant découvre en séance.

Les enfants observent énormément les adultes de confiance autour d'eux, donc les familles peuvent donc soutenir l'apprentissage en utilisant elles-mêmes ces techniques pour se calmer. Lorsque vous traversez un moment difficile, essayez d'utiliser la même stratégie que votre enfant apprend en thérapie. La voir appliquée par un adulte aimant lui montre que ces outils servent réellement au quotidien. Même si votre enfant ne le dit pas, **constater que ses proches utilisent leurs propres techniques pour réguler leurs émotions l'aide à comprendre comment les stratégies d'adaptation s'intègrent dans la vie de tous les jours.**

« Soutenez ce que votre enfant apprend en thérapie, à la maison. C'est en dehors des séances que le travail se fait vraiment. »

THÉRAPEUTE EN MILIEU SCOLAIRE

Quand votre enfant est calme, c'est le meilleur moment pour s'exercer à utiliser ses stratégies d'adaptation.

« Mon rôle, c'est de marcher à ses côtés les jours difficiles comme les beaux jours, pour qu'elle sache qu'elle n'est jamais seule et que son avenir reste porteur d'espoir. »

PARENT

SOUTENEZ VOTRE ENFANT EN L'ÉCOUTANT AVEC EMPATHIE

Voici ce que disent des adolescents sur la manière dont ils souhaitent être accompagnés par leurs proches.

« On ne choisit pas d'être anxieux ou déprimé. »
ADO

« Écoute seulement. Les conseils, parfois, c'est trop. »
ADO

« Pleurer, ce n'est pas exagérer. Les émotions sont valides et méritent d'être entendues. »
ADO

« On fait de notre mieux. Faites de votre mieux aussi. »
ADO



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

children.wi.gov