

Soutenir votre enfant en thérapie

CONSEIL D'UN PARENT



« Voir ma petite-fille profiter de la thérapie m'a montré **à quel point il est essentiel que les parents soient informés et impliqués**. Il y a plus de 20 ans, lorsque mon fils était en thérapie, je ne comprenais pas vraiment le processus. **Aujourd'hui, m'engager fait une vraie différence : cela aide ma petite-fille à se sentir en sécurité, comprise et soutenue.** »

– Angela Clements

- ▶ **Vous êtes le premier soutien et défenseur de votre enfant.** N'hésitez pas à poser des questions lorsque quelque chose n'est pas clair.
- ▶ N'oubliez pas : votre rôle n'est pas de « résoudre » le problème, mais de **montrer l'exemple, de pratiquer et d'encourager les nouvelles compétences** avec votre enfant. Et vous aurez peut-être, vous aussi, des compétences à développer !
- ▶ **La pratique, c'est le progrès, pas la perfection.** Célébrez chaque petit pas, et rappelez à votre enfant (et à vous-même) qu'apprendre de nouvelles stratégies demande du temps.
- ▶ **L'empathie est l'un de vos outils les plus puissants.** Écouter votre enfant, tout simplement, renforce votre lien et l'aide à se sentir en sécurité pour se confier.
- ▶ **La guérison prend du temps, et les progrès ne suivent pas toujours une ligne droite.** Continuez d'encourager votre enfant et de communiquer régulièrement avec le thérapeute.
- ▶ Durant le parcours thérapeutique de votre enfant, il se peut que vous identifiez des choses en vous qui méritent aussi d'être travaillées. **Ce que vous avez vécu n'est pas de votre faute, mais votre guérison vous appartient.** Engagez-vous, vous aussi, à guérir et à grandir aux côtés de votre enfant.