

QUAND AMENER SON ENFANT CHEZ UN PSY ?

Première chose à dire et à écrire en lettres géantes dans toutes les têtes des parents : **le premier thérapeute d'un enfant, ce sont ses parents !** C'est à eux, avec pour seule méthode thérapeutique leur amour et leur attention, de se mettre à l'écoute, de rassurer, de contenir leur enfant.

Un enfant n'est pas un extra-terrestre. Il est une personne à part entière. Une petite personne, avec ses hauts et ses bas, avec ses soucis, ses [angoisses](#) et ses peurs. Et tout cela est absolument normal. Cela fait partie de la vie. Avec ceci de particulier que l'enfant est une sorte de « valise », de récepteur des angoisses des grands.

Soyez en certain, dès ses premiers sourires de nourrisson, jusqu'à ses grandes rébellions d'ado, votre enfant porte en lui et exprime, comme il le peut, vos propres angoisses. En plus des siennes

Consulter un psy

Alors, parfois, entre vos angoisses à vous, vos conflits à vous, ceux de votre famille ou de votre couple, cela fait trop, et votre enfant peut développer des symptômes qui vous inquiètent. Et là, parfois, ça bloque. La communication est rompue et la culpabilité, comme un parasite, vient tout compliquer.

Dans ce cas, lorsque vous sentez qu'il y a blocage, lorsque vous vous sentez débordé, lorsque vous le sentez, lui, en souffrance, alors **n'hésitez plus et poussez tous ensemble la porte du psy !**

Qu'un enfant traverse des moments difficiles, encore une fois, c'est normal. C'est la vie. Qu'il ait des difficultés scolaires, parfois, n'est pas alarmant. Qu'il ait envie de s'appropriier sa chambre, par exemple (même si vos goûts et les siens diffèrent beaucoup), c'est normal. Qu'il ait des coups de gueule, des coups de déprime ou des coups d'éclat, c'est normal. Qu'il ait, au contraire, envie d'un peu de solitude et de repli, ça peut arriver. Il est vivant, il réagit aux événements avec ses moyens d'expression à lui. Tout cela est même signe de bonne santé.

En revanche, si les « petites manies » deviennent trop envahissantes, si vous sentez qu'un sentiment, qu'une émotion prend le dessus sur toutes les autres, s'il y a déséquilibre, alors, il faut aller consulter. **Et surtout, ne pas attendre que les symptômes s'installent.**

Qu'un enfant ait peur dans certaines situations n'est pas pathologique. En revanche, si la peur tourne à la phobie, alors, il y a déséquilibre. Qu'un enfant aime ranger ses « petites affaires » perso dans sa chambre, dans ses boîtes, c'est bien : il s'approprie son territoire. Si, en revanche, il ne supporte pas que ses objets soient déplacés et que cela provoque en lui une [angoisse](#), alors, il peut s'agir d'un trouble obsessionnel qu'il faut traiter.

LES INDICES A SURVEILLER

Si la tristesse, les problèmes de sommeil, après un deuil ou une séparation, par exemple, sont normaux pendant un certain temps, il y a cependant des symptômes qui doivent attirer l'attention des parents.

> **D'abord, un changement brutal de comportement.** Si votre enfant devient soudainement très sage, alors qu'il était plutôt agité, ou, à l'inverse, s'il adopte une attitude agressive ; si ses résultats scolaires chutent soudainement, alors, il peut s'agir des symptômes liés à un trouble psychologique.

> **Si vous constatez des troubles alimentaires**, quel que soit l'âge de votre enfant, un refus de s'alimenter ou, au contraire, des envies insatiables de nourritures, là encore, il peut s'agir d'un trouble psychologique qu'il ne faut pas banaliser.

> Si, tout simplement, vous sentez que la communication est rompue, que la confiance est entamée, alors, il peut être important pour votre enfant de parler à quelqu'un de neutre, un tiers bienveillant.

Il n'y a pas d'âge pour aller consulter un [psy](#). Prenons le cas d'un nourrisson qui régurgite, qui fait des fausses routes, ou qui rencontre des difficultés quelconques au moment des tétées. Une fois éliminés les problèmes organiques (un éventuel rejet gastro-œsophagien, par exemple, ou une malformation), il se peut qu'il s'agisse d'un problème lié à l'[angoisse](#) de la maman.

Si la tendance de l'enfant est de se sentir responsable des soucis des grands, la tendance de la maman, quant à elle, est de culpabiliser. Si, alors, au moment des tétées, elle se sent trop [anxieuse](#), si elle se met à redouter la fausse route ou le rejet, c'est à elle d'aller rencontrer un spécialiste, avec son bébé. Un pédiatre d'abord et un pédopsychiatre, si nécessaire. La maman rassurée, le bébé le sera tout autant.

Il ne faut pas attendre. Dès que les parents sentent une situation se fermer, il faut aller consulter. Plus tôt on va évacuer les [angoisses](#), plus on évite les situations de blocages. Si votre enfant souffre du ventre, vous n'hésitez pas à l'emmener chez le médecin ! Il en est de même des souffrances psychologiques. Il est inutile d'attendre que les symptômes deviennent trop envahissants.

Donc, à la question : à quel âge amener son enfant chez le psy ? La réponse serait : peu importe l'âge, tout dépend des symptômes. Il existe des psys pour tous les âges de la vie. Celui de l'enfant est le pédopsychiatre.

LES ÂGES CLÉS

On peut repérer plusieurs grandes périodes dans le développement d'un enfant, qui peuvent correspondre à l'apparition de certains symptômes. Petit rappel :

> **Lorsque votre bébé vient au monde**, il est physiquement complet. Mais c'est mentalement qu'il est à construire. C'est à cette période de sa vie qu'il est à l'écoute exclusive et fusionnelle de ses parents. Il est comme une sorte de capteur émotionnel. Vos [angoisses](#), il les sent, il les vit, vos joies aussi et l'amour que vous lui portez est sa source d'énergie. C'est par l'amour de ses parents et l'attention qu'ils lui portent, que l'enfant va construire sa force mentale.

> **Vers l'âge de 18 mois**, ce corps, jusqu'alors en fusion avec ses parents, l'enfant va se l'approprier. Il va devenir une petite personne à part entière. On peut dire que 18 mois, c'est l'âge de la majorité du petit. La majorité physique tout au moins ! C'est l'âge où il commence à marcher, et donc, à sortir de la fusion parentale. C'est l'âge où il devient maître de son corps, il devient propre. L'âge où il va commencer à se séparer des parents, pour aller à l'école, par exemple. L'enfant devient un être social. Il accède à son propre espace.

> Puis, vient la période de la trace : non seulement il s'est approprié son corps, mais il en fait un outil de création et d'expression. C'est la période de l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.

> Et plus tard, tout au long de la croissance de l'enfant. Bien sûr, **l'adolescence** constitue une période clé, pendant laquelle il va acquérir une indépendance, une identité sociale...

Toutes ces périodes, tous ces âges, sont autant d'étapes essentielles pour la construction de votre enfant. A toutes ces étapes, votre enfant a besoin d'être soutenu pour grandir. Ce soutien, c'est à vous de l'apporter. Mais, si vous-même avez des difficultés, alors le pédopsychiatre pourra vous aider, vous et votre enfant, à franchir les moments difficiles.

> **Le premier médecin** de l'enfant, après vous, c'est votre médecin traitant ou un pédiatre. Il pourra en principe vous orienter vers le [psy](#) le mieux adapté à l'âge de votre enfant.

> Vous pouvez également en parler autour de vous : rassurez-vous, vous n'êtes sûrement pas les premiers parents confrontés à ce genre de problème !

> Vous pouvez aussi vous adresser aux **interlocuteurs scolaires**, les assistantes sociales de l'école, les infirmières scolaires : elles connaissent les structures de soin. Sachez que dans les CMP (Centres Médicaux Psychologiques) se trouvent tous les spécialistes (psychologues, psychiatres, orthophonistes, rééducateurs) qui peuvent venir en aide à votre enfant sur des points particuliers.

> **Si vous choisissez un thérapeute privé, vérifiez bien qu'il ait les titres requis.** Le psychiatre est un médecin (remboursé par l'Assurance maladie), le psychologue possède un diplôme d'Etat (ses prestations sont gratuites dans les structures publiques de type CMP). Et pour le choix du thérapeute, faites-vous confiance et surtout, faites confiance à votre enfant : il saura vous dire lui-même si le « courant passe » ou pas. Et vous pourrez constater rapidement, par vous-même, des résultats.

> Dans le cas de phobies ou de troubles obsessionnels, les [thérapies comportementales](#) et cognitives sont très efficaces. Ces thérapies courtes (quelques mois tout au plus), ont l'avantage de traiter le symptôme. Elles peuvent être suivies, si cela est nécessaire, d'une thérapie analytique, plus longue, mais qui permet de « creuser » davantage.

LE CAS DE L'ADO

Les jeunes enfants, en général, acceptent facilement de rencontrer un thérapeute. En revanche, il n'en est pas toujours de même pour les adolescents, surtout si la proposition de rencontrer un [psy](#) vient des parents eux-mêmes !

Si le jeune est en période de conflit avec ses parents, s'il a tendance à rejeter tout ce qui vient d'eux, l'idée d'une rencontre avec un thérapeute peut être rejetée, du seul fait qu'elle provient, justement, des parents. C'est la difficulté. Il faut donc expliquer au jeune que le psy est une personne neutre, qui travaille toujours sous le sceau du secret professionnel, que ce thérapeute est le sien, qu'il n'est pas « complice » des parents. Pour cela, dans le cas d'une communication rompue ou trop conflictuelle avec les parents, la proposition d'une rencontre avec un thérapeute peut être faite par un autre membre de la famille ou par un ami.

Un bon psy, c'est...

Lorsque le jeune rencontre son thérapeute, il est important qu'il se sente en confiance avec lui. S'il ne se sent pas à l'aise avec son psy, rien ne sert de continuer, il faut vite en chercher un autre qui saura « l'accrocher », le retenir, et entamer un travail avec lui.

Et sachez que ce thérapeute est celui de votre enfant. Le cabinet du psy, c'est son territoire à lui. Pas le vôtre. Cela n'empêche pas que vous soyez tenu au courant des progrès thérapeutiques, bien sûr. Mais gardez vous de trop d'intrusion, de trop de questionnement à la sortie de la séance. C'est parfois difficile à accepter pour un parent, mais peut-être le temps de la séparation est-il venu. Votre enfant s'appartient à lui-même. L'amour et la bonne entente en dépendent.

ET LES PARENTS ?

Pas facile, pour un parent, d'emmener son enfant chez le [psy](#) ! La salle d'attente est parfois une sorte de purgatoire. Avez-vous déjà observé le regard [anxieux](#) des mamans, quand leur enfant, juste à côté, livre ses [angoisses](#) les plus intimes à un parfait inconnu ? C'est le cruel moment de la séparation. Et, bien souvent, la maman, derrière son magazine féminin, souffre les mille maux de la culpabilité.

Remise en question... sans culpabilité !

C'est peut-être aussi, pour les parents, le moment d'une remise en question. S'il y a un problème de communication avec votre enfant, cela a peut-être rapport avec vous. Avec vos propres rapports avec vos parents. Et si vous en profitez, vous aussi, pour aller consulter ? Pour aborder, en adulte, les problèmes éventuels de communication de toute la famille ?

Il ne s'agit pas de culpabiliser et de dire que tous les problèmes viennent de vous, mais simplement de profiter de ce moment pour regarder sa vie le plus objectivement possible. Ni de se défausser sur un thérapeute, ni de s'enliser dans une culpabilité vaine. Mais de tenter de réparer les éventuels blocages de votre enfance à vous. C'est un bon moyen d'éviter les répétitions.

Interview du docteur Youssef Mourtada, pédopsychiatre.

Quand un parent doit-il se décider à emmener son enfant chez le psy ?

Je dirais, quand la situation est bloquée. Quand les parents se sentent impuissants face à la souffrance de leur enfant. Et cela, quel que soit l'âge de l'enfant.

Quel est le rôle du pédopsychiatre ?

Son rôle est de permettre à l'enfant de se séparer des problèmes de ses parents. Vous savez, les enfants fonctionnent tous comme ça : ils se sentent responsables des problèmes des grands. Et c'est cela qui génère tant d'[angoisse](#) chez eux. Ils ont leurs propres problèmes, scolaires ou avec les copains, et en plus, ils portent les problèmes de leurs parents. C'est lourd. Et parfois, cela conduit à des situations de blocage. L'enfant développe alors des symptômes ou des comportements invalidants pour lui, et inquiétants pour les parents. C'est là qu'il faut aller consulter.

Quand l'enfant a besoin d'un psy, est-ce que ce sont les parents qui ont failli à leur tâche ?

Pas forcément, bien sûr. Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents. Mais, pour être parent, dans l'idéal, il faudrait être adulte. Et c'est affolant de voir le nombre de parents qui sont eux-mêmes restés des enfants. Qui, justement, ne se sont pas encore séparés des problèmes de leurs propres parents à eux. Et qui, du coup, se retrouvent complètement dépassés par leurs petits.

Le rôle des parents reste donc essentiel, même si cela n'est pas toujours facile...

Je crois vraiment qu'il ne faut pas banaliser le rôle de parents. Pour grandir, un enfant a besoin d'être porté, d'être soutenu. Il a besoin, pour se repérer dans la vie, de bornes, de limites, de points fixes. C'est cela qui va lui permettre de se construire et de devenir lui-même, à son tour, un adulte. S'il a en face de lui des parents-enfants qui inversent les rôles, qui lui demandent, à lui, son avis sur des décisions à prendre ou qui sont trop dans le doute, alors l'enfant se sent débordé et répond à ce trop plein d'angoisse par des symptômes. Ce n'est pas à l'enfant de porter ses parents. C'est l'inverse. Ce sont les parents qui doivent porter l'enfant jusqu'à l'âge adulte.