

Qu'est ce qu'une psychothérapie de l'enfant ?

La psychothérapie de l'enfant a vu le jour avec Mélanie Klein et Anna Freud. Mais c'est surtout Françoise DOLTO qui à partir de sa clinique nous a permis de mieux comprendre le travail thérapeutique avec l'enfant.

L'enfant est un être en construction et l'espace thérapeutique va consister à **accompagner l'enfant dans son devenir au sein de sa famille**. L'implication de la famille dans le travail thérapeutique avec l'enfant est très importante car c'est elle qui est présente au quotidien avec l'enfant, **et c'est à partir de son lieu d'appartenance que le thérapeute va pouvoir s'appuyer pour aider l'enfant**. Plus simplement, l'enfant est encore plus que l'adulte dépendant de son système d'appartenance et il est fondamental de le prendre en compte en tant que membre relié aux autres. Sans cela, le travail n'a aucun sens.

Mais il est également nécessaire pour l'enfant que son espace thérapeutique soit préservé car c'est toute **son intimité et sa différence qui va pouvoir se dire**.

Une thérapie d'enfant est parfois difficile à comprendre pour les parents car ce qui y est fait n'est pas forcément « sérieux » contrairement en général à la raison pour laquelle l'enfant suit une thérapie.

Dans une séance de thérapie d'enfant, on joue, on dessine..... **le « jeu » est révélateur du « je » de l'enfant**. Et c'est les questions du thérapeute, son ressenti qui va donner du sens à ce que l'enfant est en train de dire par le jeu ou le dessin. **Le thérapeute interprète en fonction de ce qu'il voit mais surtout de ce qu'il ressent**, c'est ce que Serge Lebovici appelle **l'empathie enactante**. C'est-à-dire agir en fonction de ce que l'on ressent chez l'autre.

Ainsi, le thérapeute peut jouer avec l'enfant en étant toujours très attentif à éviter ce qui lui appartient en propre. Il est juste là pour se prêter au jeu de l'enfant, nommer éventuellement ce qu'il ressent ou ce qu'il voit, poser des questions à l'enfant ou simplement **faire évoluer le jeu ou le dessin vers une forme de « résolution »** en fonction de ce qu'il perçoit de l'histoire de l'enfant.

C'est aussi la relation au thérapeute qui va être importante. **Que l'enfant puisse faire confiance en l'adulte, qu'il puisse se sentir compris dans sa souffrance** sont aussi des choses très réparatrices.

Le thérapeute est un tiers par rapport à la famille et l'espace thérapeutique est un espace neutre, décloisonné de son quotidien. C'est pourquoi **des phrases dites par le thérapeute peuvent avoir un entendement différent pour l'enfant parce qu'il ne fait pas partie de la famille**.

De même le lieu thérapeutique est un lieu qui va permettre aux parents ou/ et à la fratrie de dire des choses à l'enfant qui sont importantes pour lui. Contrairement à ce que l'on peut penser, **ce n'est pas ce qui est fait ou ce qui est dit qui est traumatique, c'est ce qui n'est pas fait et ce qui n'est pas dit**. L'enfant a besoin d'entendre les choses qui le concerne car de toute façon même si ce n'est pas dit, l'enfant le sait inconsciemment, il le sent mais il sent aussi que c'est un secret et c'est cela qui va le faire souffrir et développer des symptômes.

Le thérapeute est garant du cadre de la séance et protège l'espace thérapeutique de l'enfant. **Tout ce qui concerne l'enfant peut être dit devant lui du moment que c'est fait dans le respect et l'intérêt de l'enfant**.

Dans une thérapie d'enfant, **le cadre est fluctuant**. D'une manière générale, les premières séances se passent avec les parents et l'enfant. L'objectif est d'exposer la situation, les difficultés de l'enfant et pour le thérapeute d'avoir quelques éléments de l'histoire familiale.

Jusqu'à la préadolescence, environ 10-11 ans, la thérapie se fait en étroite relation avec les parents. L'enfant est jusqu'à cet âge très dépendant de ses parents, il a besoin de leur être fidèle, de sentir leur amour et leur approbation pour se sentir bien.

A la préadolescence, l'enfant a besoin de s'autonomiser, de se sentir grand et la relation avec les parents et l'espace thérapeutique est un peu plus à distance, même si l'implication des parents dans le travail thérapeutique reste essentielle.

La psychothérapie de l'enfant

Quand et pourquoi consulter ?

La thérapie telle que je la pratique dans mon cabinet est appropriée pour des enfants à partir de 3 ans.

Un enfant qui ne va pas bien le dit rarement. **Ceux sont les symptômes qui disent quelque chose du mal être de l'enfant.**

La psychothérapie est préconisée lorsque l'enfant souffre d'un ou de plusieurs symptômes tel que :

- **Des cauchemars à répétition**
- **Des peurs inexplicables**
- **Des phobies trop invalidantes**
- **Des Troubles Obsessionnels du Comportement**
- **Des comportements agressifs**
- **Des troubles de l'alimentation**
- **Des troubles du sommeil**
- **Des troubles du langage (bégaiement, dyslexie)**
- **Des problèmes scolaires**
- **Des maladies à répétitions**
- **Des difficultés relationnelles avec les autres enfants (isolement, bouc - émissaire)**
- **Des états dépressifs**
- **Des pleurs inexplicables**
- **De l'énurésie**
- **De l'encoprésie**

Le symptôme est pour l'enfant **une façon d'exprimer une souffrance qu'il ne peut pas dire.**

La psychothérapie va l'aider à **dénouer les nœuds inconscients** qui le font souffrir et **trouver des résolutions psychiques internes** qui vont permettre à l'enfant de lâcher le symptôme.

L'enfant gagne **en confiance en lui et en joie de vivre**. Sa santé, sa relation aux autres et son apprentissage s'en trouvent améliorés.