

N'AYEZ PLUS PEUR DES "PSY".

Article paru dans : - *Le Luxembourger Wort*, 18 mars 1999,
- *La revue Apertura n°13*, Septembre 1999

"Le psychologue soigne les fous", le "pepsi cologue" c'est celui qui fait jouer les enfants, "je vais voir une espèce de philosophe",

Un amalgame existe entre les différents "psy". Les plus connus sont les psychiatres : ce sont des médecins spécialisés en psychiatrie (les pedo psychiatres s'occupent plus spécifiquement des enfants) traitant les maladies mentales; les psychanalystes (quiconque peut être psychanalyste après avoir suivi une thérapie par la psychanalyse) permettent la découverte de la vie inconsciente.

MAIS, QU'EST-CE QU'UN PSYCHOLOGUE ?

En France, un psychologue justifie d'une formation universitaire de cinq ans, validée par un DESS (diplôme d'études supérieures spécialisées) de psychologie. Le psychologue pour enfants suit une spécialisation durant ses études qui lui donne le droit de s'occuper des enfants et des adolescents, mais également de leurs parents ou tout autre public.

A QUOI SERT UN PSYCHOLOGUE ?

Un psychologue se donne les moyens de comprendre le problème des parents et/ou de l'enfant tout en restant neutre par rapport au conflit. Sa connaissance du développement de l'enfant, sa qualité d'écoute ainsi que ses outils professionnels (tests, entretiens, questionnaires) lui permettent de répondre à ces trois questions :

1° Comment l'enfant vit-il avec sa ou ses difficultés ?

2° Pourquoi les difficultés sont apparues ?

3° QUELS SONT LES POINTS FORTS de l'enfant sur lesquels on peut s'appuyer pour AMORCER UN CHANGEMENT ?

POURQUOI LE RENCONTRER ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir un motif grave pour venir consulter un psychologue. Si vous avez le sentiment de ne plus comprendre vos enfants, vos parents, vos amis ou une situation à laquelle vous êtes confrontée, un entretien avec un psychologue peut vous aider, seulement si vous le souhaitez sincèrement, à découvrir les raisons de vos difficultés et à mettre en place des solutions pour y pallier.

Voici une ou plusieurs raisons d'aller voir le psychologue :

- L'enfant ne veut plus aller à l'école.
- L'enfant ne veut pas travailler, oublie ses devoirs, ses livres, ses cahiers.
- L'enfant a peur de l'enseignant, rate tous ses contrôles, il est toujours puni.
- L'enfant ne comprend rien aux maths, a du mal à lire ou écrire.
- L'enfant n'a pas d'amis ou tape sur ses camarades.
- L'enfant dort mal.
- L'enfant est tendu, agressif envers son entourage, nerveux.
- L'enfant mange "trop" ou trop peu.
- L'enfant est triste, replié sur lui-même.
- L'enfant vit une situation difficile comme un décès, un divorce ou encore une naissance.

QUE VA T'IL VOUS "FAIRE" ?

Le psychologue est amené à établir des diagnostics, à proposer des solutions ou des changements à l'enfant et ses parents.

Pour cela il écoute d'abord la personne exprimer ses difficultés, son point de vue, ses désirs. Le psychologue ne cherche pas la vérité, il écoute VOTRE vérité. Il peut vous proposer des tests afin d'enregistrer vos compétences, ou encore de faire des dessins, ou vous mettre dans des situations de jeu. Ces outils spécifiques, NON TRAUMATISANTS, sont exploités afin d'établir une synthèse qui constitue le bilan psychologique. La synthèse effectuée, le psychologue pourra répondre à votre demande initiale. (Le code de déontologie auquel se soumet tout psychologue vous garantit le secret professionnel).

UN CAS PARTICULIER : L'ADOLESCENCE .

"Il n'y a pas de guérison de la crise d'adolescence car ce n'est pas une maladie". Mais parfois certains adolescents sont dépressifs, isolés, paumés, en conflit avec la famille. Ils ont alors besoin de parler de leurs problèmes; les parents étant rarement les meilleurs interlocuteurs; les copains, eux-mêmes débordés par leurs difficultés, offrent, certes, un soutien affectif mais parfois insuffisant pour retrouver équilibre et confort.

L'aide d'un psychologue peut éviter à l'adolescent l'isolement et l'incompréhension. Les entretiens de soutien ont cet objectif. Ni thérapie, ni psychanalyse ils apportent une aide ponctuelle à l'adolescent à un moment difficile.

AIDES ET THERAPIES

C'est la synthèse des différents entretiens, ou des conclusions du bilan psychologique pour les enfants ou adolescents qui va constituer le point de départ d'une nouvelle phase de travail du psychologue. Il proposera différentes aides aux personnes concernées. Mais le psychologue n'a pas le pouvoir de transformer les gens. Il peut proposer son aide afin que chacun trouve SA solution, mais cela ne suffit pas toujours. Modifier son comportement peut prendre du temps et demande une motivation constante se heurtant au poids de nos habitudes, sans compter l'effort considérable dont on doit faire preuve.

Au niveau des enfants, plus il est jeune, plus les parents et la famille sont impliqués dans l'intervention. Rien ne peut donc se concevoir sans leur accord ni leur soutien. Ce n'est jamais l'enfant seul qui est concerné.

Dans certaines propositions du psychologue, on peut trouver des orientations vers des aides spécifiques telles qu'une rééducation en psychomotricité (difficultés en motricité fine, difficultés motrices, difficultés de latéralisation, d'organisation spatiale, instabilité psychomotrice ...) ou en orthophonie (rééducation du langage parlé, rééducation du langage écrit, rééducation en mathématiques).

Mais l'aide proposée par le psychologue peut aussi bien s'appliquer à l'organisation pratique de la vie de l'enfant ou encore à son éducation sous forme d'entretiens d'aide ou de thérapies psychanalytiques ou non. Cette aide peut être conseillée soit à l'enfant seul, soit aux parents ou l'un d'entre eux, selon l'analyse de la situation familiale et la nature des difficultés de l'enfant. Il ne s'agit pas, pour les parents, de considérer cette aide thérapeutique comme l'aveu d'un échec ou d'un dysfonctionnement. Ce n'est pas parce qu'ils sont "mauvais parents", mais bien au contraire parce qu'ils sont les plus à même à pouvoir aider leur enfant. C'est donc par eux que le travail doit passer. Il est reconnu que certaines difficultés enfantines peuvent se résoudre par une modification du comportement des parents qui véhiculent plus ou moins inconsciemment leurs angoisses, expériences et frustrations passées ou inexpérience en matière d'éducation.

Toutefois, si les éléments du diagnostic laissent à penser que l'enfant ne trouvera pas les moyens, seul ou aidé de ses parents, de résoudre ses conflits, le psychologue peut être amené à proposer une thérapie. L'enfant sera alors vu par un thérapeute (le psychologue lui-même, un pédo-psychiatre ou éventuellement un psychanalyste) de façon régulière. C'est un engagement qui nécessite une disponibilité des parents, et représente une contrainte d'argent et de temps. Les séances peuvent être individuelles, en groupe (psychodrames) ou familiales (thérapie familiale). Les effets de l'aide thérapeutique se manifestent par une diminution du malaise de l'enfant (disparition progressive du symptôme) et par une nouvelle adaptation à la réalité scolaire et/ou familiale.

Les patients attendent d'un psychologue une aide pour se comprendre soi-même en situation difficile ou non, ou pour aider leurs enfants. Souvent ils attendent trop longtemps avant d'entreprendre cette démarche qu'ils jugent utile pour les autres mais pas pour soi. Ils s'interrogent sur leurs difficultés mais préfèrent attendre dans l'espoir d'une éventuelle amélioration : "Avec l'âge ça va s'arranger...", "C'est difficile pour tout le monde...", "Si je n'avais pas ce problème là, j'en aurai un autre...". Mais toute vie comporte des passages plus ou moins difficiles ou des conflits plus ou moins latents. Pour en venir à bout il faut rassembler toute sa volonté et savoir qu'un psychologue ne va pas vous assaillir de questions indiscretes, ni vous répertorier dans la catégorie "mauvais parents". Ni confesseur, ni juge, ni sorcier, le psy est tout simplement un professionnel qui met sa compétence au service de votre confort psychologique. Sachez l'utiliser...