



## Psychothérapie pour enfants et adolescents

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La psychothérapie est une forme de traitement qui est appliquée par un psychothérapeute (psychologue ou psychiatre) en cas de problèmes psychiques. Ces problèmes peuvent être très divers :

- craintes injustifiées (phobies) ;
- délires et hallucinations (psychoses) ;
- troubles dépressifs ;
- troubles du développement ;
- problèmes lors de l'interaction entre les enfants et les parents ou d'autres adultes ;
- troubles du développement cognitif (apprentissage) et du comportement ;
- conséquences d'expériences traumatisantes ;
- etc.

La psychothérapie a pour objectif d'aider la personne à gérer ses craintes et ses problèmes. Chez l'enfant, il est important de favoriser un développement équilibré. Parfois, il est nécessaire de l'aider à interagir harmonieusement avec les autres enfants de son âge ou les adultes. Chez d'autres enfants, il est important de développer une vision positive d'eux-mêmes et des relations avec les autres.

Avant de commencer une psychothérapie, un examen approfondi aura lieu pour poser un diagnostic. Sur cette base, un plan de traitement est établi. La famille de l'enfant est toujours impliquée dans le traitement et doit donner son consentement avant de pouvoir le commencer. Les adolescents plus âgés doivent également donner leur autorisation.

Pour assurer autant que possible la convivialité, le traitement a toujours lieu au même endroit, et la séance a toujours la même durée. La thérapie individuelle a généralement lieu une fois par semaine et dure environ 45 minutes. Une séance de thérapie familiale dure un peu plus longtemps et se déroule à des intervalles moins rapprochés.

### Quelles sont les différentes formes de traitement qui existent ?

#### Thérapie psychodynamique individuelle

C'est la thérapie à laquelle on a le plus souvent recours chez l'enfant souffrant d'anxiété ou de dépression. Le thérapeute permet à l'enfant de communiquer ses expériences intérieures. Il tient très fort compte de l'ensemble des caractères qui font la particularité de cet enfant en particulier (individualité de l'enfant).

L'objectif est le suivant :

- favoriser un développement psychique normal ;

- aider à gérer les émotions, les problèmes et les déceptions ;
- améliorer les compétences en communication ;
- stimuler l'estime de soi ;
- diminuer l'anxiété.

#### Psychothérapies cognitives et cognitivo-comportementales

Les psychothérapies cognitives se concentrent sur les troubles du développement du processus d'apprentissage et des schémas de pensée. Selon les théories comportementales et de l'apprentissage, les troubles sont la conséquence de comportements appris ou de réactions à des schémas de pensée.

Le but de la thérapie est que l'enfant ou l'adolescent reconnaisse et mette des mots sur ses sentiments, qu'il change ses idées négatives et déformées qu'il a de lui-même, des autres et de l'environnement, et que ses compétences sociales et de communication s'améliorent.

Cette forme de thérapie peut être utilisée chez les enfants souffrant de dépression, d'un trouble de l'alimentation, d'anxiété ou d'un trouble de l'attention ou du comportement. Comme cette thérapie nécessite une certaine maturité d'esprit, elle n'est pas utilisée avant l'âge scolaire.

#### Thérapie familiale

Plus que d'autres formes de traitement, la thérapie familiale s'adresse à la famille. On y a recours lorsque le trouble de l'enfant provoque des problèmes dans les interactions entre les membres de la famille. Les membres de la famille doivent trouver de nouvelles façons de communiquer les uns avec les autres et d'évoluer dans le bon sens.

Souvent, la famille est accompagnée par deux ou trois thérapeutes. Il est également important d'impliquer les membres de la famille dans le traitement du trouble de l'enfant pour qu'ils connaissent et comprennent mieux la situation et pour que la relation entre les parents et l'enfant puisse s'améliorer.

#### Psychothérapie des traumatismes

La psychothérapie des traumatismes vise à parcourir progressivement les expériences traumatisantes de l'enfant. Elles sont en quelque sorte revécues, mais dans un environnement contrôlé et sûr. Le nombre de séances est limité. En cas de traumatisme à long terme, la psychothérapie est plus adaptée.

La psychothérapie des traumatismes utilise le jeu. A travers le jeu, l'enfant exprime ses émotions, ce qui peut avoir une fonction thérapeutique. Chez les adolescents, la psychothérapie des traumatismes consiste à discuter et verbaliser.

#### Thérapie pour une interaction précoce

Il s'agit ici de la relation entre le bébé ou le jeune enfant et ses parents, c'est-à-dire une thérapie mère-enfant ou une thérapie mère-père-enfant. Cette thérapie peut être utilisée en cas de dépression après l'accouchement (dépression du post-partum) ou en cas de problèmes d'alimentation, de sommeil ou d'interaction.

L'expérience positive du fait d'être mère apporte la guérison. Les parents sont directement assistés dans l'interaction, mais on utilise aussi des techniques psychodynamiques pour aborder l'image de soi, les désirs et les émotions.

#### Art-thérapie

L'art-thérapie se concentre à la fois sur l'expression elle-même et sur l'interaction avec les autres qui en découle. Le thérapeute tente de traduire les images intérieures, et il aide à gérer les peurs et les conflits qui font obstacle à la thérapie. Cette forme de traitement peut avoir lieu individuellement ou en groupe.

#### Thérapie assistée par le cheval (hippothérapie)

Les chevaux sont utilisés en thérapie chez les enfants physiquement handicapés ou malades, ou atteints de troubles du comportement ou de troubles émotionnels. Le contact avec l'animal peut stimuler les compétences de communication des patients inhibés et émotionnels.

L'objectif est de permettre aux enfants de s'amuser, de connaître des succès et d'avoir confiance en leurs propres compétences. Il est possible d'utiliser cette thérapie pour :

- les troubles du comportement ;
- les troubles de l'attention ;
- les troubles de l'alimentation ;
- les troubles des relations interactives ;
- l'autisme.

### Musicothérapie

La musicothérapie est axée sur l'écoute de la musique ou permet au patient de faire lui-même de la musique. Différentes parties du cerveau sont ainsi stimulées. Cela peut aider les enfants qui ont du mal à raconter leur histoire avec des mots, qui éprouvent des difficultés à établir des contacts avec les autres ou qui sont agressifs ou psychotiques. La musique fait généralement du bien aux gens, ce qui peut augmenter l'efficacité des autres formes de traitement.

### Ergothérapie

L'ergothérapie est une forme de thérapie qui considère la personne comme une unité corps-esprit. Le but est d'apprendre à l'enfant à mieux s'exprimer et à vivre cette expérience comme une réussite. Les activités créatives telles que le théâtre, la musique, les arts ou des exercices physiques permettent de développer les compétences d'apprentissage.

En pratiquant les habiletés nécessaires au quotidien au cours de la thérapie, l'autonomie augmente, ce qui permet de poursuivre plus facilement les activités de loisirs procurant du plaisir au quotidien.

### Thérapie de groupe

En thérapie de groupe, les membres du groupe sont encouragés à développer des formes de communication grâce auxquelles ils peuvent s'entraider. C'est un traitement efficace, en particulier pour les enfants qui ont des problèmes de contact avec les enfants de leur âge. Avec un animateur, ils apprennent à communiquer de manière constructive par le jeu, ou (pour les adolescents) lors de discussions. Le travail du thérapeute consiste principalement à superviser la conversation ou le jeu. Un groupe est composé de 3 à 5 enfants avec 1 ou 2 animateurs. Parfois, les parents sont également intégrés à la thérapie de groupe.

### **Que pouvez-vous faire en tant que parent ?**

En tant que parent d'un enfant qui a des problèmes psychiques, il est important de soutenir votre enfant le plus possible et d'accepter le diagnostic et le traitement. Plus votre enfant est jeune, plus il est important de soutenir le traitement en tant que parent. Ceci permet d'augmenter les chances de succès. Parfois, cela nécessite une thérapie pour les parents, souvent avec un thérapeute autre que celui de l'enfant. Chez les adolescents, une approche doit bien entendu être convenue avec le jeune lui-même.

Le thérapeute aura toujours un contact avec les parents pour obtenir les informations générales correctes sur l'enfant. De son côté, le thérapeute expliquera aux parents les effets de la thérapie sur le développement de l'enfant et comment les parents peuvent soutenir l'enfant de manière optimale. Une relation de collaboration doit se développer entre les parents et le thérapeute.

### **Que peut faire le médecin ?**

Pour débiter une bonne psychothérapie, un diagnostic doit être posé aussi clairement que possible, et des objectifs de traitement doivent être établis. Cela se passe bien sûr en concertation avec les parents. Le médecin vérifiera le besoin d'explication et de thérapie auprès des parents et des membres de la famille, afin d'obtenir le plus de soutien possible pour l'enfant au sein de son entourage immédiat.

### **En savoir plus ?**

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Centre PMS – Fédération Wallonie-Bruxelles](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

**Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Formes de traitement psychothérapeutique pour enfants et adolescents' \(2000\), mis à jour le 20.04.2017 et adapté au contexte belge le 16.06.2018 – ebpracticenet](#)