

Types de Thérapies

Dans cette section, vous trouverez des renseignements généraux sur :

- les différents types de thérapies
- les types de défis qui sont les mieux adaptés aux diverses thérapies
- la durée de chaque type de thérapie

La liste n'inclut pas tous les types de thérapies destinées aux enfants et aux adolescents. Vous pouvez [visiter ce site](#) pour obtenir plus de renseignements sur quels types de psychothérapies sont fondés sur des preuves de défis spécifiques portant sur la santé mentale ou la consommation de substances. Certaines thérapies n'ont pas encore d'éléments probants issus de la recherche, mais pourraient tout autant être efficaces pour votre enfant et votre famille. Pour toute question relative au type de thérapie dont votre enfant fait l'objet, veuillez en discuter avec votre thérapeute.

Thérapie Cognitive Comportementale - TCC

En quoi consiste la thérapie cognitive comportementale?

La TCC est une **thérapie fondée sur des preuves qui sert à étudier plusieurs troubles mentaux. Elle peut atténuer les sentiments de détresse et améliorer vos facultés.** La TCC peut être utilisée sur les enfants et les adolescents en âge de scolarité. Si elle est modifiée pour porter une plus grande attention sur le comportement, la TCC est adaptable pour traiter les enfants aussi jeunes que 4 ans.

La TCC vous apprend à examiner et à changer la manière dont vous :

- **pensez** (l'aspect cognitif) et
- **agissez** (le comportement),
- afin de modifier ce que vous **ressentez** (sur le plan affectif et physique)

La théorie derrière le TCC stipule que nos pensées par rapport à une situation, ce que l'on ressent et le comportement qui s'ensuit sont tous interdépendants. La TCC permet aux enfants et aux adolescents de devenir plus conscients de leurs pensées, leurs actions et leurs émotions afin qu'ils puissent avoir un regard plus clair sur les situations difficiles et donc y répondre plus efficacement.

La TCC encourage également un enfant ou un adolescent à mettre en pratique des comportements plus serviables dans sa vie quotidienne. Ils apprennent à faire face graduellement aux situations dont ils ont peur au lieu de les éviter (dans le cas d'anxiété) ou de s'activer (en cas de dépression).

La TCC est mise en pratique en format individuel ou de groupe (référez-vous à la section sur la thérapie de groupe pour plus d'information).

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la TCC?

La TCC est un traitement efficace pour une large gamme de défis, y compris :

- la dépression
- l'anxiété

- la douleur chronique
- les troubles alimentaires
- la faible estime de soi
- les problèmes de maîtrise de la colère
- les problèmes liés à la consommation de substances
- le trouble obsessionnel-compulsif
- l'état de stress post-traumatique et ses symptômes

La TCC est particulièrement efficace pour gérer l'anxiété et la dépression légères à modérées. Elle est aussi efficace (si ce n'est plus) qu'un traitement ne préconisant que des médicaments. Les enfants et les adolescents aux prises avec l'anxiété et la dépression sont moins susceptibles de rechuter quand ils sont traités avec la TCC.

Combien de temps faudra-t-il?

Un enfant ou un adolescent participe à environ 8 à 20 sessions de traitements avec un thérapeute. Ils travaillent ensemble pour comprendre et changer les façons de penser et de se comporter. L'objectif est d'apprendre à se servir d'outils pour gérer des situations ou émotions qui posent un défi. Des sessions de mise en pratique à la maison sont un élément clé de la TCC. Une fois que les enfants apprennent de nouvelles compétences, qu'ils ont une chance de les maîtriser et qu'ils commencent à voir des changements positifs, ils arrêtent la thérapie. Parfois, ils ont besoin de quelques sessions de rappel quand des situations nouvelles et difficiles se présentent.

Les parents sont impliqués dans la TCC de leur enfant soit directement dans la session ou indirectement en obtenant des mises à jour sur le progrès de leur enfant et de l'application de la thérapie à la fin de chaque session. Ils entraînent souvent leur enfant à la maison afin de mettre en pratique les nouvelles compétences apprises. Pour les enfants et les adolescents souffrant de trouble anxieux ou de trouble obsessionnel-compulsif, les thérapeutes peuvent également demander aux parents de permettre à leur enfant d'affronter ses peurs plutôt que de les éviter. Avec les adolescents, l'implication parentale dépend de plusieurs facteurs.

Thérapie Comportementale Dialectique - TCD

En quoi consiste la thérapie comportementale dialectique?

La TCD est une forme de traitement cognitivo-comportemental. Elle comprend habituellement une session de thérapie individuelle et une session de compétences en groupe chaque semaine pendant au moins 6 mois.

La session de compétences en groupe se concentre sur :

- la gestion de l'attention (compétences relevant de la pleine conscience)
- la gestion des émotions et la capacité à les surmonter (compétences relevant de la régulation émotionnelle)

- la capacité de pouvoir traiter efficacement avec autrui (la sociabilité ou les relations interpersonnelles)
- la capacité de pouvoir tolérer les troubles émotifs (compétences de tolérance à la détresse)

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la TCD?

La TCD est une thérapie fondée sur des preuves qui a été adaptée pour les adolescents. Elle est généralement recommandée pour les personnes qui ont essayées des thérapies moins intenses et qui font encore face à des défis.

La TCD est particulièrement efficace pour traiter les défis et les troubles suivants :

- le trouble de la personnalité limite
- les pensées ou les comportements suicidaires (tentatives de suicides)
- l'automutilation et autres comportements autodestructeurs
- la colère et la maîtrise de la colère
- les problèmes affectifs (comme une tristesse intense ou des craintes récurrentes)
- les comportements impulsifs pouvant être nocifs ou dangereux (comme une conduite imprudente, des rapports sexuels à risque périodiques, etc.)
- la difficulté à bâtir et maintenir des relations saines avec autrui
- les sentiments de vide chroniques
- les problèmes de consommation de substances
- les troubles alimentaires telles que les hyperphagies boulimiques et les purges

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne, mais les recherches montrent qu'une période de 6 mois à une année de traitement par la TCD s'avère être ce qu'il y a de plus efficace.

Thérapie Interpersonnelle - TIP

En quoi consiste la thérapie interpersonnelle?

La TIP est un traitement à court terme pour les adolescents souffrant de dépression et de problèmes interpersonnels. Elle cible les relations, les transitions de vie et comment améliorer la manière dont on communique ou on établit des liens avec les autres. La TIP aide les adolescents à identifier les émotions et les liens entre les événements et les émotions. Elle montre à ceux qui vivent une perte ou un changement de vie significatif, tel qu'intégrer l'école secondaire ou perdre un bon ami, comment développer de nouvelles compétences et de nouveaux mécanismes de soutien. Avec la TIP, les adolescents vont peu à peu constater que la manière dont ils communiquent peut engendrer des problèmes. Ils apprennent à étudier les problèmes et à s'exprimer plus efficacement.

La TIP est une thérapie fondée sur des preuves. La TIP est mise en pratique en format individuel ou de groupe (référez-vous à la section sur la thérapie de groupe pour plus d'information). La TIP peut être combinée à la thérapie familiale pour les adolescents les plus jeunes.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la TIP?

La TIP est principalement utilisée comme forme de traitement contre la dépression. Elle peut également aider les adolescents avec des problèmes spécifiques, y compris le deuil et le conflit, ainsi que des changements importants à domicile, à l'école, au travail et dans leur vie sociale.

La TIP peut être modifiée pour le traitement des défis suivants :

- les problèmes de consommation de substances
- les troubles alimentaires telles que la boulimie et l'anorexie mentale
- le trouble bipolaire
- la dysthymie

Combien de temps faudra-t-il?

La TIP s'échelonne habituellement sur 8 à 20 sessions, mais cela dépend de la personne. Les adolescents plus âgés rencontrent normalement le thérapeute en seul à seul et les parents sont invités à la session au début, au milieu et à la fin de la thérapie. La recherche montre que les sessions de suivi (une fois tout les 1 à 2 mois) diminueront les chances de rechute.

Thérapies Basées sur la Pleine Conscience

En quoi consistent les thérapies basées sur la pleine conscience?

La pleine conscience consiste en l'acte de prêter attention d'une manière particulière : délibérément et dans l'instant présent. L'objectif de la pleine conscience est de se focaliser moins sur la réaction à quelque chose ou à quelqu'un et plus sur l'observation et l'acceptation sans préjugés. Elle nous apprend à être sensible aux pensées et aux émotions qui nous viennent à l'esprit et de les accepter, sans pour autant s'y attacher ou réagir à leur présence. Cette pratique permet de prendre conscience d'une réaction automatique et de la transformer en réflexion.

La recherche a prouvé que la pleine conscience favorise :

- le changement de comportements négatifs
- la gestion d'émotions difficiles à maîtriser
- la réduction de la souffrance
- le perfectionnement de la conscience de soi
- l'augmentation de l'empathie

La mise en pratique de la pleine conscience peut être appliquée à différents types de thérapies. Par exemple, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience associe les idées de la thérapie cognitive avec la pratique de la pleine conscience.

Quels types de défis sont les mieux adaptés aux thérapies basées sur la pleine conscience?

Les thérapies basées sur la pleine conscience constituent des traitements efficaces pour :

- le stress

- la douleur
- l'anxiété
- les troubles de la personnalité (en association avec d'autres traitements)
- la dépression (en association avec d'autres traitements)

La recherche suggère que les enfants qui adoptent la pratique de la pleine conscience obtiennent fréquemment des résultats élevés quant à leur bien-être et plus bas par rapport au niveau de stress. La pratique de la pleine conscience peut se révéler utile pour tout le monde – consultez notre [section sur la pleine conscience](#) pour de plus ample renseignements, ainsi que les ressources audio et vidéo sur la pleine conscience.

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne et des défis spécifiques qu'il affronte. Les programmes sur la pleine conscience sont le plus souvent offerts en format de groupe et les exercices pratiques à la maison sont fortement encouragés.

Thérapie Psychodynamique

En quoi consiste la thérapie psychodynamique?

Ce type de thérapie se consacre sur la façon dont l'enfance et les relations interpersonnelles peuvent avoir un effet sur notre développement. Son approche est guidée par l'idée que l'inconscient retient des sentiments et des émotions qui sont trop difficiles à traiter par l'esprit conscient. Beaucoup d'enfants développent des mécanismes de défense comme le déni pour dissimuler ces souvenirs et ces expériences et se protéger eux-mêmes. Le but de la thérapie psychodynamique est de transférer l'inconscient dans l'esprit conscient. Elle aide un enfant ou un adolescent à ressentir et commencer à comprendre ses vrais sentiments enracinés afin de pouvoir leur faire face.

La thérapie psychodynamique est axée sur :

- le développement d'une meilleure conscience de soi
- l'examen des pensées et des sentiments
- l'accroissement de la résilience
- l'adaptabilité

L'objectif de la thérapie est d'amoindrir les symptômes les plus apparents et d'aider les enfants et les adolescents à mener un mode de vie plus sain.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la thérapie psychodynamique?

Cette forme de thérapie est efficace pour de nombreux types de symptômes de santé mentale, y compris :

- la dépression
- l'anxiété
- la panique

- les symptômes physiques causés par le stress

Grâce à la thérapie, les enfants et les adolescents parviennent à comprendre et à se sentir plus confortables avec les sentiments sous-jacents qui peuvent être source de confusion. Le thérapeute parle à la fois aux parents et à leur enfant pour mieux comprendre les problèmes, puis adapte le traitement à l'individu. Le jeu fait souvent partie des sessions de thérapie pour les enfants plus jeunes. Parfois le thérapeute combine la thérapie individuelle avec la thérapie de groupe ou la thérapie familiale.

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne, mais les statistiques indiquent que les enfants et les adolescents bénéficient le plus souvent d'un minimum de 12 sessions allant jusqu'à un an de thérapie psychodynamique.

Thérapie de Groupe

En quoi consiste la thérapie de groupe?

Dans le contexte de thérapie de groupe, un petit groupe de patients ou de familles se réunissent régulièrement avec le thérapeute. Il existe de nombreux types de thérapies de groupe. Certains groupes sont de nature plutôt pédagogique et d'autres se focalisent sur la pratique et n'abordent presque pas les problèmes individuels. D'autres groupes encouragent les membres à discuter de problèmes et à partager des suggestions constructives sous les conseils avisés du thérapeute. Tous les renseignements personnels partagés dans le contexte du groupe sont confidentiels.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la thérapie de groupe?

La thérapie de groupe est efficace pour un large éventail de préoccupations sur la santé mentale. Beaucoup de gens sont réticents à essayer la thérapie de groupe, mais la plupart deviennent assez rapidement à l'aise avec le groupe. Certains membres ne parlent pas souvent mais apprennent des techniques rien que par le simple fait de leur présence et de rester à l'écoute. Les familles estiment souvent que le traitement leur offre énormément de soutien. Elles apprécient la chance de partager leurs préoccupations avec d'autres personnes qui connaissent une situation similaire.

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend du groupe.

Thérapie Centrée sur les Émotions - TCE

En quoi consiste la thérapie centrée sur les émotions?

La TCE se concentre sur les émotions et la manière dont on les gère. Elle met également l'accent sur le « soi » et l'importance des relations antérieures. La TCE est basée sur l'idée que beaucoup de problèmes de santé mentaux et physiques sont provoqués par le fait d'esquiver les émotions en faisant semblant que tout va bien ou par le manque de réponse à nos besoins affectifs. La TCE aide

les personnes à résoudre des sentiments déplaisants en travaillant sur ces émotions au lieu de les réprimer. Elle se sert de ces sentiments déplaisants comme source d'information. La TCE se concentre sur la *manière* dont vous ressentez les problèmes et les comportements que vous adoptez comme moyen de gérer vos émotions.

La TCE est offerte en format individuel, de couple ou de famille. La thérapie familiale centrée sur les émotions a été initialement développée pour les troubles alimentaires. Récemment, son emploi s'est étendu pour englober d'autres domaines de traitement.

Dans le cas de thérapie familiale centrée sur les émotions, les parents apprennent à être le moniteur d'émotions et le moniteur de rétablissement pour l'enfant. Elle voit l'enfant comme un enfant, peu importe son âge. Les liens entre le parent et l'enfant sont la pierre angulaire de ce type de thérapie. La thérapie familiale centrée sur les émotions explore toute crainte ou blocage qui entrave le soutien de l'enfant par les parents. Elle permet de faire croire à toute la famille que l'objectif peut être atteint. Elle est idéale pour déceler les indices cachés comme « Je ne veux pas que mes parents soient impliqués dans mon traitement », qui en fait veut vraiment dire « Je veux que mes parents soient impliqués dans mon traitement, mais j'ai peur que ça tourne mal. »

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la TCE?

La TCE est particulièrement efficace pour traiter les types de défis et troubles suivants :

- la dépression modérée
- les effets de la privation et de la maltraitance durant l'enfance
- les problèmes interpersonnels
- les troubles alimentaires
- les difficultés dans le couple ou dans une relation

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne mais en principe la TCE dure entre 16 à 20 semaines.

Thérapie Familiale

En quoi consiste la thérapie familiale?

En thérapie familiale, un thérapeute peut travailler de concert avec toute la famille qui va former un groupe et parfois avec des sous-groupes ou individus. Les thérapeutes familiaux portent un grand intérêt pour les objectifs de la famille et ses forces. Ils voient la famille comme la clé du rétablissement d'un enfant dans le cas d'un problème de santé mentale, de consommation de substances ou de troubles du comportement. Elle met également l'accent sur l'importance de la communication et de la compréhension. En thérapie, les familles explorent et identifient des tendances et des comportements positifs, ainsi que ceux qui peuvent contribuer à la détresse. La thérapie familiale va souvent de pair avec d'autres thérapies pour un membre individuel de la famille.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la thérapie familiale?

La thérapie familiale est particulièrement efficace pour les personnes affectées par :

- les troubles alimentaires
- les problèmes de consommation de substances
- les problèmes de colère ou comportements oppositionnels
- l'anxiété et le trouble obsessionnel-compulsif
- les enfants et les adolescents souffrant d'une maladie médicale

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne. La thérapie familiale s'étend normalement sur 8 à 20 sessions.

Thérapie par le jeu

En quoi consiste la thérapie par le jeu?

La thérapie par le jeu offre à l'enfant un environnement de jeu accueillant et confidentiel. Il met en place le moins de restrictions possibles, mais tout de même assez pour que les enfants se sentent en sécurité, physiquement et émotionnellement. À travers la thérapie par le jeu, un enfant ou un adolescent peut potentiellement exprimer ses expériences et ses sentiments par le biais du jeu, confronter ses problèmes affectifs, augmenter sa conscience de soi, gérer son comportement, développer des aptitudes sociales, surmonter les symptômes de stress et de traumatismes et rétablir un sentiment de bien-être. Le thérapeute par le jeu peut travailler seul à seul avec un enfant ou avec des petits groupes.

La thérapie par le jeu ou jeu thérapeutique, peut comprendre :

- l'art-thérapie
- la danse
- les histoires
- le théâtre (jeux de rôle)
- la visualisation créative
- la musique

Dans le cas de chacune de ces types de thérapie, l'attention est portée sur l'expression personnelle; il n'est donc pas nécessaire d'avoir une expérience préalable pour en bénéficier.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la thérapie par le jeu?

La thérapie par le jeu est généralement la mieux adaptée aux enfants âgés de 2 à 11 ans. Elle peut être particulièrement utile pour les enfants en bas âge et pour ceux qui ont du mal à parler de leurs pensées et de leurs sentiments.

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne. Les sessions ont lieu à une fréquence hebdomadaire ou bihebdomadaire et durent environ 30 à 45 minutes. Les parents rencontrent souvent le thérapeute par le jeu au début de la session pour partager de l'information puis à la fin de la session (ou ensembles de sessions) pour en apprendre plus sur l'enfant.

Psychothérapie pour Parents et Jeunes Enfants

En quoi consiste la psychothérapie pour parents et jeunes enfants?

Il existe plusieurs types de psychothérapie pour parents et jeunes enfants. Ces thérapies sont toutes axées sur le renforcement des liens entre le parent et l'enfant. Certaines commencent aussitôt que la première année de vie et d'autres thérapies sont plus adaptées aux enfants d'âge préscolaire et aux enfants des premières années du cycle primaire.

Des exemples de psychothérapie pour les parents et les jeunes enfants comprennent : la formation interactive parent-enfant (FIPE), le rôle parental par cercle de sécurité, la psychothérapie parent-enfant, l'orientation d'interaction modifiée et la thérapie basée sur la relation enfant-parent.

Quels types de défis sont les mieux adaptés à la psychothérapie pour parents et jeunes enfants?

Ces types de thérapies peuvent être utiles dans la prévention et le traitement des troubles du comportement chez les jeunes enfants et peuvent aussi les aider à gérer l'anxiété, le traumatisme et autres défis.

Combien de temps faudra-t-il?

Cela dépend de la personne et du type de thérapie.

Types de Thérapies: Foire Aux Questions (FAQ)

Voici des réponses générales pour les questions fréquentes. Si vous avez des questions spécifiques au sujet de la thérapie qui vous a été prescrite ou à votre enfant, posez les questions pertinentes au thérapeute que vous consultez.

1.) Qu'est-ce que la psychothérapie (si ko t ra pie)?

C'est le nom d'un groupe de thérapies que vous aident à faire des changements. Cette méthode est le plus souvent « la thérapie par la parole » qui est basée sur la communication verbale. Certains exemples sont la thérapie cognitive comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie interpersonnelle (TIP) et la thérapie familiale. Cela peut-être aussi les moyens d'expression non verbale, comprenant l'art, le jeu, l'attention et le mouvement. La psychothérapie peut être efficace si vous avez des difficultés au niveau de vos émotions, vos pensées ou votre comportement. En thérapie, les enfants et les adolescents sont encouragés à parler, jouer, dessiner, construire et prétendre, en tant que moyens pour partager leurs émotions et travailler sur les problèmes. La psychothérapie peut être utilisée avec des personnes, des familles ou des groupes.

2.) Quelle est l'efficacité de la psychothérapie?

Le nombre de thérapies fondées sur les preuves disponibles augmente. Ce site Web explique quels types de thérapies sont fondés sur des preuves pour des problèmes spécifiques :

<http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders>.

Il existe des preuves que la thérapie cognitive comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie interpersonnelle (TIP) et la thérapie familiale sont efficaces pour une gamme étendue de défis et de problèmes de santé mentale chez les enfants, les adolescents et les adultes. D'autres types de thérapie bénéficient de moins de recherche, mais peuvent tout de même être utiles. Par exemple, l'art-thérapie peut être efficace pour les enfants qui ont une grande difficulté à verbaliser leurs problèmes. Il est également possible d'adapter une thérapie fondée sur des preuves pour un enfant en particulier.

3.) Quelle est la différence entre les psychologues, les psychiatres et les conseillers?

Les psychologues (si ko logue) ont une formation avancée au niveau du doctorat. Ils étudient la façon dont nous pensons, nous percevons et nous nous comportons et ils utilisent ces connaissances pour aider les gens à changer leurs pensées, émotions ou comportement. Ils peuvent évaluer, diagnostiquer et traiter les problèmes de santé mentale chez les enfants et les adolescents. Ils bénéficient d'une formation dans le cadre de l'utilisation des médicaments pour traiter les maladies mentales, mais ils ne prescrivent pas de médicaments.

Les psychiatres (si qui a tre) sont des médecins qui se sont spécialisés en santé mentale. Ils peuvent prescrire des médicaments pour aider les gens à gérer leurs troubles mentaux. De nombreux psychiatres exercent aussi la psychothérapie. Il y a un nombre limité de psychiatres pour les enfants et les adolescents en C.-B., si bien que d'autres prestataires de santé mentale fournissent la plupart des services psychothérapeutiques. Le Plan de service médical paye pour la plupart des consultations chez un psychiatre, il n'y a donc aucuns frais pour les patients.

Les conseillers ont toute une gamme de compétences. Ils peuvent avoir le niveau d'un baccalauréat, d'une maîtrise ou d'un doctorat Les gens peuvent se présenter comme « conseillers » ou « thérapeutes », mais ils peuvent avoir ou ne pas avoir la formation pour évaluer ou traiter les défis de santé mentale. Les conseillers peuvent être très bien informés, mais la loi ne leur permet pas de diagnostiquer l'état de santé mentale.

4.) Notre médecin/psychologue a suggéré une thérapie de groupe pour mon enfant, mais celui-ci n'aime pas les groupes. Faut-il tout de même y aller?

La thérapie de groupe est efficace pour de nombreux types de défis de santé mentale. Souvent les enfants et les adolescents hésitent à être dans un contexte de groupe. Essayez d'encourager votre enfant à aller à la première session et de se contenter d'écouter. Expliquez-lui qu'il n'est pas obligé à participer et d'être un membre actif du groupe tant qu'il ne se sent pas confortable et en sécurité. Les enfants et les adolescents finissent souvent à vraiment profiter du processus de connexion avec des pairs et à rencontrer les autres ayant le même genre de difficultés.

5.) En tant que parent/soignant, est-ce que je serai impliqué dans la thérapie?

Cela dépend du type de thérapie. Les parents peuvent être impliqués de plusieurs façons. Il est toujours important pour eux d'écouter et d'être encourageant. Si vous avez des inquiétudes parce que vous ne vous sentez pas assez impliqué ou trop impliqué, n'hésitez pas à en parler avec le thérapeute.

6.) Je dois m'attendre à combien de sessions et à une durée de combien de temps pour la thérapie? Après combien de temps pouvons-nous nous attendre à voir des progrès?

Nous aimerions tous avoir une réponse à ces questions, mais chaque personne est unique. Chaque thérapie est différente et adaptée pour aider la personne et sa famille. Si vous avez essayé un type de thérapie et n'avez remarqué aucun progrès après 3 ou 4 mois, vous pouvez voir si un autre type de thérapie peut aider. Partagez vos inquiétudes avec le thérapeute en incluant l'opinion de votre enfant, pour savoir si la thérapie est utile. Parfois, les changements chez votre enfant ne sont pas toujours évidents pour les autres, même pour les parents.

7.) Que faire si mon enfant ne communique pas avec son thérapeute?

Il est très important de trouver le bon thérapeute. La relation entre le thérapeute et le client est l'un des prédateurs les plus importants du succès de la thérapie. Vous pouvez encourager votre enfant à essayer de participer à quelques sessions avant de décider si c'est la bonne thérapie ou non. La première étape pour l'adolescent ou les parents est de discuter de leurs inquiétudes concernant la thérapie avec le thérapeute. Si vous estimez que ce traitement ne marchera pas, alors cherchez une autre option, mais n'abandonnez pas l'idée de thérapie.

8.) Comment accéder à la psychothérapie? Quel en est le coût?

Il y a de nombreuses façons d'accéder à la psychothérapie en C.-B. - certains services sont payants et d'autres gratuits.

Les psychologues et les conseillers privés facturent des frais pour leurs services. Votre régime d'assurance-maladie complémentaire ou programme d'aide aux employés peut payer les frais. Certains thérapeutes offrent des taux réduits ou subventionnés. Pour trouver un psychologue ou conseiller privé, allez à <http://www.psychologists.bc.ca/> ou <http://bc-counsellors.org/>.

Le traitement de santé mentale gratuit est offert par le biais des [Services de santé mentale pour les enfants et les adolescents](#). Ils emploient un travail d'équipe et offrent une variété de services. L'équipe emploie des travailleurs sociaux, des psychologues, du personnel infirmier, des cliniciens et des travailleurs communautaires. Ce programme fait partie du Ministère des Enfants et du Développement de la Famille en C.-B.

Le BC Children Hospital (Hôpital des enfants de la C.-B.) offre également des services de santé mentale aux enfants et aux adolescents partout en C.-B. Ces services comprennent:

- traitement psychiatrique
- traitement individuel à court terme, pour la famille et traitement de groupe
- vérification des médicaments

* Par référence seulement (à l'exception du Service d'urgence de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent).

Pour obtenir plus d'information allez à : <http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services>.

De nombreux organismes communautaires offrent également des services de counseling gratuits ou à faible coût, un soutien entre pairs ou des groupes de soutien.

[Contactez-nous](#) au Kelty Mental Health Resource Centre pour obtenir plus d'informations concernant les services mentionnés ci-dessus. Nous avons également des informations concernant d'autres options ou soutiens qui peuvent être disponibles pour vous et votre famille.

9.) Mon enfant ne veut pas manquer l'école. Peut-on tout de même recevoir de la thérapie?

Certains thérapeutes peuvent accommoder l'horaire de votre enfant et lui offrir la thérapie après les heures d'école, le soir et les fins de semaine. Si le problème est grave, votre famille peut décider de donner priorité à la thérapie pour un certain temps. Partagez ces inquiétudes avec le thérapeute et l'école au besoin. N'oubliez pas que l'apprentissage et les progrès à l'école dépendent d'une bonne santé mentale.

10.) C'est mon enfant qui a des difficultés, quelle est la raison pour laquelle notre professionnel de santé a suggéré une thérapie familiale ou d'aller à un groupe de parents?

La thérapie familiale implique que les autres membres de la famille à part votre enfant participeront au processus de thérapie. Les forces de la famille peuvent être utilisées pour aider votre enfant à gérer les problèmes. La thérapie familiale est un type de thérapie très actif. Les membres de la famille sont souvent invités à participer à la fois pendant et en dehors des sessions. Dans certains cas, les parents peuvent apporter des changements qui ont un effet positif sur les difficultés de l'enfant même lorsqu'un enfant refuse de suivre la thérapie.

Les groupes de parents peuvent aider les parents à faire face aux défis auxquels ils sont confrontés. Il peut être très utile d'entendre d'autres histoires, de poser des questions et de faire partie d'un groupe qui offre une communication ouverte et honnête.

11.) Comment puis-je faire en sorte que le thérapeute de mon enfant soit au courant de tout sur ce qui se passe?

Les thérapeutes sont compétents, très instruits et expérimentés. En général, ils sont spécialisés dans des domaines spécifiques de la santé mentale et travaillent avec des parents, des enfants et des adolescents. Si vous doutez que le thérapeute soit au courant de toute l'histoire, n'hésitez pas à lui demander. Le thérapeute devrait être disponible pour vous parler et répondre à vos questions.

Il est primordial pour l'adolescent que sa relation avec le thérapeute soit confidentielle. C'est aussi la loi, à l'exception des urgences. Le thérapeute doit répondre aux questions que l'adolescent ou la famille posent à propos du partage d'information. Sauf dans de rares cas, l'adolescent doit être averti si les parents ou d'autres personnes partagent de l'information à propos de lui avec le thérapeute.

12.) Puis-je apprendre certaines des compétences apprises en thérapie pour soutenir mon enfant?

Oui! Bien sûr! Les membres de la famille apprennent souvent des compétences pour soutenir leurs proches lorsqu'ils assistent à la thérapie ensemble. Ces compétences peuvent être employées à domicile et longtemps après la fin de la thérapie. Dans la plupart des cas, il est très utile que les parents apprennent ce que l'enfant apprend. C'est la raison pour laquelle plusieurs types de thérapie incluent les parents dans des sessions individuelles ou des groupes de parents.

13.) Mon enfant consulte déjà un conseiller à son école. A-t-il vraiment besoin d'un autre thérapeute?

Il est courant pour les enfants de consulter leur conseiller à leur école avant d'être référé à un service de santé mentale. Dans certains cas, une autre thérapie remplacera la thérapie avec le conseiller scolaire. Dans d'autres cas, le conseiller scolaire offrira le soutien à l'école alors que l'enfant participe à une autre thérapie. Parfois, le conseiller scolaire est la meilleure personne pour continuer à être le thérapeute principal de l'enfant.

Remerciements :

Merci au service en santé mentale externe pour enfants et pour adolescents du BC Children's Hospital et en particulier au Programme de psychothérapie, pour le temps et l'expertise qu'ils ont consacré à aider à la création de ce document. Nous tenons à remercier plus particulièrement les personnes ci-après pour leur importante collaboration dans la réalisation de ce document.

Ashley Miller, MDCM, FRCPC

Directrice de la clinique d'enseignement et de consultation, psychiatre pour les enfants et les adolescents, BCCH

Professeure adjointe de la clinique du Programme de psychothérapie, Université de la Colombie-Britannique

Kristen Catton, travailleuse sociale hospitalière, travailleuse sociale autorisée, CAPU

Dirigeante en pratique professionnelle, Département du travail social,

BC Children's Hospital, BC Women's Hospital & Health Centre

Enseignante clinique, Département de psychiatrie, Université de la Colombie-Britannique