

## Les Différentes Thérapies

Votre enfant éprouve des difficultés pour se rendre à l'école, au collège, au lycée, des pleurs, des maux de ventre, des céphalées, des vomissements pouvant aller parfois jusqu'à l'évanouissement, une énurésie secondaire (après une période de propreté), il ne peut plus petit-déjeuner et vous vous posez la question de la phobie scolaire ou du refus scolaire anxieux...

Il est difficile de dire avec certitude si votre enfant souffre de ce trouble. Voilà pourquoi dès les premiers signes et premières questions que vous vous poserez nous vous conseillons d'aller consulter un professionnel.

Consulter un professionnel me direz-vous oui mais quel professionnel ?

Sur la « planète PSY » comme je le dis souvent, qui devez-vous aller consulter ? Un psychologue, un pédopsychiatre ou même un psychiatre, un psychothérapeute ou encore un psychanalyste ? Quel professionnel sera en mesure de détecter ou de diagnostiquer ce trouble si votre enfant en souffre réellement ?

Vous avez plusieurs solutions, mais il faudra vous tourner en premier lieu vers l'un de ces deux professionnels, c'est-à-dire un pédopsychiatre ou un psychologue, pour permettre de mettre un nom sur le trouble avec « certitude » et ensuite aider votre enfant et vous-même à « combattre » ce trouble.

### **Consulter un pédopsychiatre ou un psychologue ou un psychothérapeute ? Quelles différences entre les professionnels ?**

- **Le pédopsychiatre** est un médecin spécialisé dans les troubles psychiatriques chez l'enfant ou l'adolescent (pour l'adulte on consulte un psychiatre), il est le **seul professionnel à pouvoir poser un diagnostic**. Etant donné sa formation de médecin, il pourra également, le cas échéant, prescrire un traitement médicamenteux si les symptômes que ressent votre enfant sont trop invalidants, par exemple si votre enfant ne mange plus, ne dort plus...Les traitements peuvent être légers en commençant par des choses à base de plantes pour aller vers des choses plus complexes comme les

antidépresseurs ou les anxiolytiques. Une hospitalisation peut être envisagée parfois également si l'enfant ou l'adolescent passe par des moments trop douloureux. Le pédopsychiatre, tout comme le psychiatre, est un psychothérapeute. La consultation du pédopsychiatre (comme celle du psychiatre) sera prise en charge par la Sécurité Sociale. Vous devrez l'avancer si vous consultez en libéral, vous n'aurez rien à déboursier si vous consultez en milieu hospitalier, en CMP (Centre Médico Psychologique), CMPP (Centre Médico Psycho Pédagogique) ou bien en Maison des Adolescents. Cependant, attention au délai de consultation dans les institutions qui peuvent malheureusement parfois être assez longs.

- **Le psychologue**, lui, est un professionnel de la « santé psychologique ». Après 5 années d'étude à l'Université il bénéficie d'un titre de psychologue (titre protégé Master 2 de Psychologie) lui permettant selon sa formation spécifique de prendre en charge des enfants, des adolescents, des enfants précoces, des adultes, des nourrissons, des personnes âgées... **Il est donc important de regarder ses spécificités avant de choisir un psychologue.**

En ce qui concerne l'évaluation psychométrique (test de QI - Quotient Intellectuel), **seul le psychologue ou le neuropsychologue (psychologue spécialisé en neuropsychologie) sont habilités** à faire passer les tests de QI, à savoir en fonction de l'âge la WPPSI (avant 6 ans), le WISC IV (à partir de 6 ans ; la prochaine édition WISC V sortira en octobre 2016) ou la WAIS (pour les adolescents à partir de 16 ans ou avant s'il y a une grande douance intellectuelle). La précocité intellectuelle étant souvent l'une des raisons de la phobie scolaire il vous sera sûrement utile d'envisager un test de QI.

Le psychologue possède un numéro ADELI, il est enregistré auprès de l'ARS (**Agence Régionale de la Santé**) où vous êtes en droit de vérifier son inscription. **Le psychologue peut en outre être psychothérapeute (et psychanalyste aussi) mais ce n'est pas toujours le cas.**

A la différence du médecin pédopsychiatre la consultation chez un psychologue en libéral ne vous sera pas remboursée par la Sécurité Sociale, mais peut l'être par votre mutuelle si les garanties le concerne. En revanche vous pouvez consulter gratuitement un psychologue dans un CMP, un CMPP ou encore une Maison des Adolescents.

Une fois ces premières démarches entamées, **un diagnostic sera posé. En théorie, seul le médecin pédopsychiatre est habilité à poser ce diagnostic.** Le psychologue pourra déjà orienter celui-ci en faisant un pré-diagnostic. Mais les écrits du médecin pédopsychiatre seront de poids

pour la demande d'aménagement au sein de l'établissement ou la demande d'une scolarisation via le CNED (Centre National d'Enseignement à Distance), dans le cas où votre enfant ne pourrait plus supporter la pression liée à une scolarité standard.

Au cours de ce diagnostic, et surtout de la compréhension de ce qui arrive à votre enfant, de ce travail en collaboration avec le pédopsychiatre et le psychologue, vous pourrez être amené à réaliser d'autres bilans : bilan orthophonique (remboursé par la Sécurité Sociale sur prescription du médecin traitant) afin de déterminer un éventuel trouble des apprentissages (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie...) ; un bilan orthoptique (dépistage d'une dyspraxie visuo spatiale ou d'autres troubles oculomoteurs) ; un bilan en psychomotricité pour évaluer la latéralisation et d'autres troubles psychomoteurs (bilan non remboursé). Lien d'association de dys...Il sera important d'évaluer avec le psychologue ou neuropsychologue et avec le pédopsychiatre un éventuel Trouble Déficitaire de l'Attention, le fameux TDA/H c'est-à-dire avec Hyperactivité ou non (TDA). <http://www.tdah-france.fr>

Tout cela dans l'objectif d'affiner le diagnostic et de mettre en place les rééducations nécessaires et les aménagements souhaitables pour l'enfant ou l'adolescent.

**Une fois la situation ainsi clarifiée viendra le moment du SOIN. Pourquoi le SOIN me direz-vous ? Eh bien tout simplement parce que lorsque l'on souffre on a besoin d'être soigné, écouté, compris et aidé. Et j'aimerais donner une règle d'OR ici en tant que psychologue, psychothérapeute et Maman. La règle d'or c'est que ça doit "passer" avec la personne que l'on va consulter. Le lien doit s'établir c'est la priorité, c'est ce qui fera avancer tout le monde. L'enfant, l'adolescent et VOUS, parents, devez-vous sentir respectés, compris, écoutés et traités avec bienveillance.**

Même si **la phobie scolaire ne se voit pas**, l'enfant, l'adolescent **souffrent**, ils ont besoin de reconnaissance de leur souffrance (car ils se posent énormément de questions), besoin d'écoute, d'attention, d'explications sur ce qui leur arrive, de conseils et ce sera le travail du professionnel, à mener en lien avec les parents et les établissements scolaires le cas échéant. Bien sûr, les parents aussi peuvent avoir besoin d'aide et ils ne doivent pas hésiter à aller consulter des professionnels).

**Le soin, alias la psychothérapie, peut revêtir différentes formes :**

- 1) **Les thérapies classiques d'inspiration psychanalytiques** : elles peuvent être menées par les pédopsychiatres, les psychologues cliniciens, les psychothérapeutes.  
*Nota Bene* : Les psychothérapeutes sont des professionnels de la psychothérapie, ils obtiennent un titre protégé également (comme les psychologues) au bout de leurs 5 années d'étude dans une école de psychothérapie. Ils doivent être inscrits et déclarés en Préfecture.
- 2) **Les Thérapies Cognitivo-Comportementales ou TCC** : elles peuvent être menées par des pédopsychiatres, des psychologues formés à ces techniques et des psychothérapeutes également.
- 3) **Les thérapies brèves** : hypnose Ericksonienne, EMDR, thérapie systémique, PNL etc. peuvent être menées par des pédopsychiatres, psychologues cliniciens, psychothérapeutes et d'autres professionnels (PNListes, coach, praticiens en hypnose, en thérapie brèves, en EMDR), n'ayant pas ces titres mais étant formés à ce type de techniques.
  - ★ **L'Art-thérapie** : qui comprend la musicothérapie, la danse thérapie, sont des techniques de mieux être qui utilisent un média artistique (danse, chant, musique, modelage, peinture, dessin...) pour permettre d'évacuer des conflits, de les exprimer et de travailler ensuite dessus. En général, les ateliers d'Art Thérapie sont menés par deux co-thérapeutes et en groupe.
  - ★ **Les thérapies avec les animaux** : le processus thérapeutique est médiatisé par un animal qui met en confiance l'enfant ou l'adolescent. On entend beaucoup parler de l'équithérapie à savoir thérapie avec les chevaux mais un autre animal peut venir en terme de co-thérapeute avec le thérapeute tel que le chien, le chat, etc.
  - ★ **Les groupes de paroles** : d'adolescents, groupe de photolangage, permettent eux aussi de travailler par un autre biais sur ce qui fait souffrance, de l'exprimer et de porter un autre regard dessus pour avancer et reprendre confiance en soi.

Il existe d'autres techniques alternatives, le registre est vaste : sophrologie, kinésiologie, shiatsu, ostéopathie micro crânienne, reiki, diverses méthodes qui visent à améliorer l'état physiologique pour améliorer l'état psychologique. A ce propos, **la rigueur est de mise** car la formation de ces

praticiens n'est pas toujours équivalente selon les organismes où ils se sont formés. N'hésitez pas à demander des renseignements aux personnes que vous allez rencontrer sur leurs "titres", lieux et type de formations.

Une autre règle d'or concernant la phobie scolaire : **ce qui fonctionne pour un enfant ne fonctionnera pas forcément pour un autre enfant.**

### **Pourquoi ?**

Parce que chaque enfant est différent, a connu une histoire de vie différente, est structuré différemment, et ne va donc pas réagir de la même manière à différentes propositions.

Une chose que vous ne devez jamais perdre de vue c'est le lien qui vous unit à votre enfant. Ne le voyez pas uniquement comme un élève qui ne va plus ou ne peut plus aller à l'école. **Prenez du temps avec lui** en dehors de ce bras de fer lié à l'école pour **passer de bons moments** hors contexte : cela va le nourrir et construire les fondations de son mieux être.

**Important : ne pas hésiter à solliciter le médecin traitant et le médecin scolaire** dans le protocole de prise en charge de votre enfant.

**Nathalie PEDEUX JABOIN**  
**Psychologue Clinicienne, Psychothérapeute, Hypnothérapeute**

## Glossaire

- ❖ **Hypnose ericksonienne** : L'hypnose ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson (1901-1980). Caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste, cette forme d'hypnose a donné naissance à de nombreux courants de psychothérapie moderne : thérapie familiale, thérapie brève (stratégique, systémique), Programmation Neuro-Linguistique (PNL)...
- ❖ **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** : ou désensibilisation et retraitement par mouvement des yeux est un type d'intervention à visée psychothérapeutique mise au point par Francine Shapiro à partir de 1987. Cette thérapie est notamment utilisée dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique. La particularité de l'EMDR réside dans la stimulation sensorielle généralement appliquée sous une forme bilatérale alternée et le plus souvent par le biais des mouvements oculaires.
- ❖ **Thérapie systémique** : En psychothérapie, la thérapie systémique cherche à aborder les gens non seulement au niveau individuel, comme l'avait fait l'objet des premières formes de thérapie, mais dans une compréhension globale portant sur les interactions de groupes et les caractéristiques du système dans lequel elles vivent. Ces thérapies examinent les troubles psychologiques et comportementaux du membre d'un groupe comme un symptôme du dysfonctionnement dudit groupe (généralement la famille).
- ❖ **PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** : La programmation neuro-linguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps. Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite.
- ❖ **Sophrologie** : La sophrologie est un terme créé par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre orienté par l'école de psychiatrie phénoménologique et existentielle, pour désigner une méthode qu'il a conçu pour l'étude de la conscience harmonieuse et la conquête de **l'équilibre corps - esprit**, par la répétition de techniques psychocorporelles qui lui sont propres. En fait, il ne s'agit pas de voir "la vie en rose" ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le "négatif" sont inhérents à la vie. Mais il s'agit de

sortir d'une vision non réaliste et négative (cf. les biais cognitifs des déprimés, soulignés par les thérapies cognitives) pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible), en renforçant le positif que nous avons en nous.

- ❖ **Kinésiologie** : La kinésiologie est une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental, émotionnel et social. Elle propose différentes techniques qui utilisent de façon heuristique la réaction musculaire au stress.
- ❖ **Shiatsu** : Le shiatsu (littéralement « pression des doigts ») est une technique de médecine non conventionnelle de thérapie manuelle d'origine japonaise, inspirée de l'acupuncture chinoise et du anma. Il utilise des pressions verticales (baro-stimulations), réalisées à l'aide des pouces principalement, parfois avec les autres doigts ou les paumes des mains sur l'ensemble du corps humain, en référence aux connaissances de la médecine traditionnelle japonaise (dont les bases sont quasi identiques à celle de la médecine chinoise) ou aux connaissances de l'anatomie/physiologie moderne, afin de traiter différents troubles fonctionnels[réf. nécessaire], voire organiques spécifiques[réf. nécessaire], et en tant que médecine préventive[réf. nécessaire]. Le shiatsu se pratique au sol, sur un matelas de type tatami.
- ❖ **Ostéopathie micro crânienne** : L'ostéopathie est une médecine douce qui respecte l'écologie des êtres vivants et qui, à l'origine, se base essentiellement sur l'anatomie. En tant que médecine douce, l'ostéopathie n'emploie que des méthodes naturelles et seules les mains du thérapeute servent de vecteur au traitement.
- ❖ **Reiki** : Le reiki est une méthode de soins non conventionnelle d'origine japonaise, fondée sur des soins dits « énergétiques » par apposition des mains.