

# Les Différentes Thérapies

Version 1 : Nathalie PEDEUX JABOIN Psychologue Clinicienne, Psychothérapeute, Hypnothérapeute

Version 2: 2025 actualisation par des bénévoles de l'association

## Résumé

Une première partie permet de mieux comprendre « la planète PSY » pas toujours évidente à déchiffrer : psychiatre, psychologue, psychothérapeute.

La seconde partie évoque synthétiquement ce qu'une autre fiche « bilan » développe.

Enfin, un aperçu des différentes familles de psychothérapie est dressé. Elles sont nombreuses et il est difficile de savoir quoi privilégier pour nos enfants. Après une rapide présentation, un encadré donne l'avis de l'association sur leur adéquation à la situation de nos enfants.

Il faut cependant ne jamais oublier l'importance de la qualité de la relation qui va s'établir entre votre enfant et le thérapeute. Des études montrent en effet **l'importance de l'« alliance thérapeutique »** qui joue un rôle presque plus important dans le succès d'une thérapie que l'approche adoptée par le thérapeute.

Quand vous prenez contact avec un thérapeute, vous pouvez lui demander quel type de thérapie il exerce. Parfois certains se disent « intégratifs », car ils peuvent utiliser plusieurs type de thérapie. Outre leur type de thérapie, ils peuvent s'être spécialisé dans l'accompagnement de certains profils (TSA, TDA/H, EIP, Stress post traumatique ...). **N'hésitez pas à vous renseigner sur les thérapeutes que vous contactez.**

Autre point important : **ce qui va convenir à un enfant ne conviendra pas forcément à un autre.** Lorsque l'association vous donne des noms remontés par des parents, c'est que ces professionnels ont compris la phobie scolaire de leur enfant et ont pu les aider. Mais cela ne dit rien sur la relation singulière qui pourra s'établir entre votre enfant et ces professionnels.

Enfin, **soyez prudent vis-à-vis des thérapies dites alternatives que l'association ne recommande pas.** Elle ne régleront jamais les problèmes de fond. Il y a des risques de dérives régulièrement remontés par la MIVILUDE. Elles ne sont pas remboursées.

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.

## 1- Pédopsychiatre, psychologue, psychothérapeute : Qui consulter ? Quelles différences entre ces 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**. Étant 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 ([voir fiche : Antidépresseurs ou pas ?](#)). 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, n'est en général pas un psychothérapeute. Quelques uns le sont cependant et propose alors un suivi de psychothérapie. 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 adultes, des nourrissons, des personnes âgées... **Il est donc important de regarder ses spécificités avant de choisir un psychologue.** Il peut faire du soutien psychologique, des bilans psychologiques auprès d'enfants etc. Tous les psychologues ne sont pas psychothérapeutes. Tous les psychologues ne font pas des bilans.

Le psychologue possède un numéro RPPS (Registre des Professionnels de santé), 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. Il peut parfois ne proposer que des bilans par exemple.

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. Depuis quelques années, un dispositif « Mon soutien psy » permet le remboursement de 12 séances chez les psychologues ayant adhéré au dispositif. <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

**Le psychothérapeute** : Le psychothérapeute réalise des psychothérapies. C'est à dire, il accompagne son client dans un processus de changements importants afin de soulager et même d'éliminer des souffrances ou des états de détresse face à certaines situations vécues. NB : depuis juillet 2010 le titre de **psychothérapeute** est réglementé en France.

## 2- Le diagnostic, les bilans

*Voir fiche Bilans, Pour qui et pour quoi faire, pour plus de détails*

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 V (sorti 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 n'est pas en elle-même source de phobie scolaire. Par contre, la précocité qui va compenser un ou des troubles neurodéveloppementaux (TSA, TDA/H ou DYS) est plus souvent associée à un risque de phobie

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). 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).

### 3- Le soin : l'accompagnement psychothérapeutique

#### ***Différentes approches – comment s'y retrouver ?***

On distingue classiquement plusieurs familles d'approche.



**Des études montrent l'importance de l'alliance thérapeutique (confiance dans la relation) qui joue un rôle presque plus important dans le succès d'une thérapie que l'approche adoptée par le thérapeute.**

La multiplicité des approches peut rendre perplexe. On donne ci-après quelques indications de leur intérêt pour nos jeunes en refus scolaire anxieux.

Il existe aussi des thérapeutes « intégratifs » utilisant plusieurs approches en s'adaptant au patient.

#### ***Les approches d'inspiration psychanalytique (dites psychodynamiques)***

Les thérapies classiques d'inspiration psychanalytiques : elles peuvent être menées par les pédopsychiatres, les psychologues cliniciens, les psychothérapeutes.

Une des approches les plus anciennes. Ces méthodes font l'hypothèse de l'existence d'un inconscient qui motiverait certaines de nos pensées, rêves, comportements, symptômes pathologiques... Le thérapeute va aider à interpréter ce que vit le patient pour rechercher les causes inconscientes de son mal-être. En les identifiant, il pourra se rétablir. Elles travaillent sur le passé.



Elles ne sont pas toujours à privilégier pour nos enfants en refus scolaire anxieux, notamment lorsqu'il existe des troubles du neuro-développement.

## Les approches cognitivo-comportementales

Voir fiche à venir: *Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)* ou page du site: <https://phobie-scolaire.org/le-regard-des-professionnels/les-therapies-comportementales-et-cognitives-tcc/>

Elles peuvent être menées par des pédopsychiatres, des psychologues formés à ces techniques et des psychothérapeutes également.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) visent la correction des comportements et des cognitions (pensées) erronées. L'accent n'est pas mis sur les causes du mal-être mais sur les stratégies que le patient va pouvoir mettre en œuvre pour aller mieux, pour gérer ses crises d'anxiété, Le thérapeute propose différentes techniques : relaxation, désensibilisation, exposition, ... Elles travaillent sur le présent.

Les évolutions récentes intègrent la dimension émotionnelle caractérisée par l'acceptation plutôt que l'évitement des pensées pénibles, et qui s'inspire aussi de techniques de méditation.



Elles sont recommandées notamment dans le cadre de troubles anxieux, donc bien adaptées pour des troubles anxieux scolaires.

De récentes évolutions à noter dont :

- la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
- la thérapie des schémas
- Thérapies en réalité virtuelle

## Les approches humanistes et existentielles

Contrairement à la psychanalyse qui laisse une large place à l'interprétation de l'inconscient, elles tendent à accroître la conscience de soi. Elles aident le sujet à trouver en lui les ressources nécessaires à son accomplissement personnel. Elles travaillent essentiellement sur le présent. Beaucoup d'approches humanistes portent plus sur les sensations et sur les émotions plus que sur la pensée, sur le comment plutôt que le pourquoi.

De nombreuses méthodes partagent cette approche humaniste d'authenticité et de respect de la personne : la gestalt-thérapie, l'approche centrée sur la personne, l'analyse transactionnelle, la programmation neuro-linguistique humaniste, ...



Elles peuvent aider certains de nos jeunes s'ils accèdent à la parole. Elles sont sans doute plus adaptées pour les plus âgés.

## Les approches psycho-corporelles et émotionnelles



Elles peuvent être adaptées pour nos jeunes notamment lorsqu'ils ne sont pas capables d'adhérer à d'autres thérapies engageant plus la parole.

**L'EMDR** est particulièrement pertinente en cas de traumatisme important. C'est une thérapie brève. Elle a fait ses preuves pour le traitement des états de stress post traumatique. Le principe est repose sur des stimulations bilatérales alternées (saccades oculaires, stimulations acoustiques ou tactiles) pour permettre aux mémoires traumatiques d'être reconsolidées. Même si on ignore encore exactement comment elle fait effet, elle est reconue officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé (en 2013), l'Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale (2004 et 2015) et la Haute Autorité de la Santé (2007). ... Voir fiche détaillée EMDR.



Elle peut aider nos jeunes pour qui du harcèlement a créé du stress post traumatique.

**L'hypnose éricksonienne** est également une indication pour la gestion de l'anxiété, C'est une forme d'hypnose plus souple et moins directive que l'hypnose traditionnelle. Elle repose sur l'idée que notre inconscient est capable de trouver ses propres solutions à ses problèmes, sans l'aide du praticien. Il faut savoir que nous ne sommes pas tous réceptifs à l'hypnose.



Elle peut aider à soulager nos jeunes de leur stress et de leur anxiété. Elle ne traitera pas forcément les problèmes de fond mais peut apporter un mieux être et aider par exemple à anticiper des moments difficiles comme des examens.

**La sophrologie** repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress. Ce n'est pas une psycho thérapie à proprement parlé, mais pour des jeunes qui refusent de parler à un thérapeute, cela peut les aider à diminuer leur anxiété, favoriser leur sommeil.



**Attention** : les praticiens de ces approches ne sont pas forcément reconnus par un titre officiel. Ces approches étant à la mode, certaines formations surfent là-dessus mais sont trop peu consistantes. Il faut donc faire attention au sérieux de leur formation. Des psychologues ou quelques psychiatres ont parfois compléter leur formation initiale par ces approches. C'est a priori une garantie.

## ► L'approche systémique

Cette approche est fondée sur la notion de système considéré comme un ensemble d'éléments en interaction. Elle porte sur l'interaction entre l'individu et son environnement.

**La thérapie familiale** constitue aujourd'hui une des applications les plus répandues de cette approche. La famille est considérée comme un système et le patient comme le porteur de symptômes du système familial.



Dans certaines situations de phobie scolaire, elles peuvent s'avérer pertinente car la phobie scolaire met souvent à mal l'ensemble du système familial.

## Les thérapies de groupe

- ★ **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
- ★ **Les groupes d'habilités sociales** : pour nos jeunes souffrant de TND. S'inspire des TCC.

## Les thérapies alternatives

- ★ **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.



Il existe beaucoup d'autres thérapies alternatives. Le registre est vaste : elles peuvent parfois apporter un soulagement, mais ne régleront pas le fond du problème.

**Attention aux titres de ces thérapeutes, le titre de thérapeute n'est pas réglementé !**

## Avertissement 1



L'association met en garde contre certaines thérapies « à la mode » ( [kinésiologie](#), [shiatsu](#), [ostéopathie micro crânienne](#), [reiki](#) ...). Elles n'ont pas prouvé leur efficacité d'une part, et elles sont pratiquées par des personnes parfois peu formées. La MIVILUDE en rappelle régulièrement les risques.

Même si tous les praticiens ne présentent pas de risques de dérive, ces thérapies engagent des dépenses importantes. Il semble plus pertinent, de notre large expérience terrain, de payer pour de bons bilans et pour des thérapies ciblant plus le fond des problèmes.

## Avertissement 2



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.