



The Mind Hub

By



Sujet : Quand chercher un soutien extérieur pour votre enfant

En tant que parents et éducateurs, nous attendons des enfants et des jeunes qu'ils connaissent des hauts et des bas. Les sautes d'humeur, les problèmes d'amitié, le stress scolaire et les troubles comportementaux occasionnels font tous partie du développement. Cependant, il existe des situations où les difficultés d'un élève dépassent ce que nous considérons comme « typique » et un soutien supplémentaire en dehors de l'école peut être utile.

Cette newsletter est conçue pour vous aider à comprendre quand un soutien externe en santé mentale pourrait être approprié, à quoi ce soutien peut ressembler, et comment entreprendre les prochaines étapes avec confiance. Chercher de l'aide n'est pas un signe d'échec. C'est une mesure proactive pour renforcer le bien-être de l'enfant.

Comprendre le soutien en santé mentale

Que veut-on dire par « soutien externe » ?

Le soutien externe désigne des services qui vont au-delà de ce que l'école offre. Cela peut inclure:

- Thérapeutes ou conseillers agréés
- Psychologues
- Psychiatre
- Pédiatres qui proposent un accompagnement comportemental
- Services sociaux
- Centres de diagnostic

Des prestataires externes peuvent travailler avec les familles, et parfois avec l'école, pour soutenir les besoins émotionnels, comportementaux ou psychologiques de l'enfant.

Qu'est-ce que « typique » ou « inquiétant » ?

Tous les enfants vivent du stress, de la frustration, de la tristesse et des conflits. Les principales différences entre les défis typiques de développement et les préoccupations pouvant nécessiter un soutien extérieur incluent souvent:

Typique	Inquiétant
Temporaire	Persistant (prend environ 3 mois)
Selon la situation	Se produit dans plusieurs environnements
Léger à modéré	Intense ou en escalade
Réactif au soutien d'un adulte	Malgré les interventions, la situation ne s'améliore pas

Lorsque les défis commencent à affecter significativement la capacité d'un élève à performer — sur le plan académique, social, émotionnel ou comportemental — il peut être temps de considérer une aide supplémentaire.

Signes qu'il est peut-être temps de consulter un professionnel externe

1. Sautes d'humeur persistantes
 - a. Tristesse persistante, irritabilité ou colère
 - b. Perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées
 - c. Pleurements fréquents
2. Une anxiété considérable

- a. Refus d'école
 - b. Des soucis excessifs qui interfèrent avec la vie quotidienne
 - c. Inconfort physique (douleurs abdominales, maux de tête) sans raison médicale
3. Escalade comportementale
- a. Agressivité au-delà des attentes du développement
 - b. Défiance extrême et changements soudains de comportement
4. Retrait social
- a. Évitez les amis
 - b. Isolement à l'école
 - c. Difficulté à construire ou à maintenir des relations
5. Déclin académique
- a. Chute soudaine des performances
 - b. Difficulté à se concentrer au-delà de l'habitude
 - c. Travail inachevé dû au stress émotionnel
6. Discussions sur le désespoir ou l'automutilation
- a. Les déclarations sur le désir de disparaître, de ne plus vouloir vivre ou les comportements d'automutilation doivent être traités immédiatement avec un soutien professionnel.

Clarification importante

Chercher un soutien externe ne signifie PAS que:

- Un enfant est « brisé »
- Les parents ont échoué
- Un élève ne peut pas réussir à l'école
- Ce sera automatiquement un médicament

Cela signifie que les adultes réalisent que l'enfant mérite des outils, des stratégies et des soins professionnels supplémentaires.

Conseils pour les parents

1. Faites confiance à votre instinct : les parents et les enseignants remarquent souvent des changements subtils avant tout le monde. Si quelque chose semble « faux », ça vaut la peine d'explorer.
 2. Commencez par une conversation : parlez calmement et ouvertement avec votre enfant. Par exemple : « J'ai remarqué que tu as l'air plus stressée ces derniers temps », « Comment tu te sens ? » Évitez de passer directement aux solutions.
 3. Consultez votre pédiatre : le médecin peut écarter des problèmes médicaux, vous orienter et vous guider pour les prochaines étapes.
 4. Normalisation de la thérapie : présenter la thérapie comme un soutien, pas comme une punition.
 5. Collaborez avec l'école : Communiquez avec le personnel scolaire si nécessaire afin que tout le monde puisse travailler ensemble. La cohérence entre différents environnements soutient le progrès.
-

❖ FAQs

1. *Q. Comment puis-je savoir si ce n'est qu'une phase ?*
 - A. Beaucoup de comportements sont des phases. Les indicateurs les plus importants sont la durée, l'intensité et l'impact. Si les inquiétudes persistent plusieurs semaines, surviennent dans différents environnements ou affectent significativement le fonctionnement quotidien, cela peut être plus qu'une phase.

2. *Q. La thérapie sera-t-elle incluse dans le dossier scolaire permanent de mon enfant ?*

A. Non. Les services de thérapie externes sont des dossiers médicaux ou de santé mentale confidentiels et ne font pas automatiquement partie des dossiers scolaires.

3. *Q. Chercher du soutien signifie-t-il que mon enfant a besoin de médicaments ?*

A. Pas forcément. La thérapie n'inclut pas automatiquement des médicaments. Beaucoup d'enfants bénéficient uniquement du counseling. Si un médicament est envisagé, il sera soigneusement discuté avec les familles et les professionnels de santé.

4. *Et si mon enfant refuse d'aller en thérapie?*

A. La résistance est courante. Tu peux:

- a. Normalisez-le
- b. Insistez sur le fait que c'est un soutien, pas une punition
- c. Donnez-leur un choix (par exemple, choisir un thérapeute)

Souvent, la résistance diminue une fois qu'un enfant établit une relation avec un prestataire.

5. *Q. Combien de temps dure généralement la thérapie ??*

A. Cela varie selon la préoccupation. Certains étudiants bénéficient de thérapies à court terme basées sur les compétences (8 à 12 séances). D'autres peuvent bénéficier d'un soutien plus long. Les plans de traitement sont adaptés individuellement.

Dernières réflexions

Chaque enfant fait face à des défis. Les difficultés ne sont pas des signes de faiblesse – elles sont des opportunités de croissance si elles sont répondues par le bon soutien.

Chercher de l'aide extérieure est un acte de plaidoyer. Elle montre aux enfants que:

- Tes sentiments comptent.
- Demander de l'aide est sain.
- Les systèmes de soutien existent au-delà de la famille immédiate.

Lorsque parents, enseignants et professionnels externes travaillent ensemble, les élèves sont mieux placés pour réussir sur les plans académique, social et émotionnel.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous avez besoin de plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

