



# The Mind Hub

By



Sujet : Que se passe-t-il si mon enfant ne veut pas voir le psychologue scolaire parce qu'il a peur que ses amis ne le découvrent ?

Il n'est pas rare que les élèves hésitent ou refusent même de rencontrer le psychologue scolaire par peur que leurs amis ne découvrent la vérité. Pour de nombreux enfants et adolescents, les préoccupations concernant la vie privée, l'embarras ou la stigmatisation peuvent sembler accablantes.

En tant que parent, cela peut vous bloquer. Vous voulez que votre enfant reçoive du soutien, mais vous ne voulez pas insister au point qu'il se déconnecte complètement.

La newsletter de ce mois-ci se concentre sur la compréhension des raisons pour lesquelles les enfants peuvent résister au soutien en santé mentale à l'école, comment fonctionne la confidentialité, et comment les familles peuvent gérer ces préoccupations avec empathie et clarté.

---

## **Pourquoi un enfant ne voudrait-il pas voir le psychologue scolaire ?**

Les enfants et les adolescents sont très réceptifs à la perception de leurs pairs. Les peurs courantes sont : « Les gens vont penser qu'il y a un problème chez moi », « Mes amis vont le découvrir », « Je serai traité de bizarre », « Seuls les enfants avec de sérieux problèmes vont là-bas », « Et si quelqu'un me voit entrer ? ».

Surtout pour les élèves plus âgés, l'appartenance sociale semble cruciale. La peur d'être jugé peut l'emporter sur le désir d'aide.

## **Qu'est-ce que la stigmatisation ?**

La stigmatisation fait référence à des attitudes négatives ou des stéréotypes envers une personne basés sur un trait spécifique, comme le besoin de soutien en santé mentale ou la nécessité de consulter un psychologue scolaire.

Bien que les discussions sur la santé mentale soient plus courantes aujourd'hui, certains étudiants craignent encore que l'aide ne soit perçue comme une faiblesse. En réalité, demander de l'aide est un signe de confiance en soi et de force.

### **Comment fonctionne la confidentialité dans les écoles ?**

L'une des choses les plus importantes que les familles (et les élèves) doivent comprendre est la confidentialité. Dans la plupart des milieux scolaires, les conversations avec le psychologue scolaire sont privées, les informations ne sont pas partagées avec les pairs, le personnel ne partage les informations que sur la base du besoin de savoir, les parents sont informés lorsque cela est approprié, des exceptions existent en cas de risque de sécurité (préjudice à soi-même ou aux autres). Les élèves ne sont jamais publiquement identifiés comme bénéficiaires du soutien.

Aider votre enfant à comprendre ces limites peut réduire l'anxiété.

### **Signes avant-coureurs indiquant que la peur de la stigmatisation bloque le soutien**

Vous remarquerez peut-être :

1. Refus d'assister aux réunions même si le besoin est évident
2. Peur d'être appelé hors cours
3. Demandes d'annulation des services après le lancement
4. Minimiser les difficultés (« Ce n'est pas si terrible. »)
5. Posture défensive renforcée lorsque le sujet est abordé

La résistance ne signifie pas nécessairement qu'un enfant n'a pas besoin de soutien, mais souvent aussi qu'il se sent vulnérable.

## **Conseils et astuces**

1. Validez avant de convaincre.
2. Redéfinir la signification de support
3. Proposez des choix lorsque c'est possible.
4. Normaliser le soutien en santé mentale
5. Allez directement à la question « Et si mes amis l'apprenaient ? » Souvent, la peur est plus grande que la réalité.
6. Renforcez aussi le soutien à la maison

---

## **❖ FAQs**

1. *Q. Dois-je forcer mon enfant à assister aux séances ?*

A. Cela dépend de l'ampleur de la préoccupation. S'il y a des problèmes de sécurité, une détresse émotionnelle sévère ou un impact académique important, l'intervention peut être non négociable. Pour des causes plus légères, l'encouragement et la coopération progressifs fonctionnent souvent mieux que la violence.

2. *Q. Les autres élèves sauront-ils que mon enfant va voir le psychologue scolaire ?*

A. Non. Les élèves ne sont pas appelés ni publiquement invités à se rendre au bureau du psychologue scolaire. De plus, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les élèves peuvent consulter le psychologue scolaire. Les employés ne précisent pas qui reçoit ces avantages.

3. *Q. Et si mon enfant dit : « Je ne suis pas fou » ?*

- A. Rassurez-les en leur disant qu'il ne s'agit pas d'être « fou » à l'idée de voir un psychologue scolaire. Il s'agit d'apprendre des compétences, de résoudre des problèmes et d'avoir un espace sûr pour parler.
4. *Q. Peut-on essayer une thérapie externe à la place ?*
- A. Oui. Certaines familles préfèrent les établissements de thérapie privés. Les services scolaires sont pratiques et coopératifs avec les enseignants, mais la thérapie externe est une autre option viable.
5. *Q. Et si mon enfant refuse complètement ?*
- A. Continue la conversation calmement au fil du temps. Évitez les luttes de pouvoir. Si les inquiétudes s'aggravent, consultez vous-même le psychologue scolaire pour obtenir d'autres démarches.
6. *Q. Comment puis-je réduire la stigmatisation liée à la santé mentale chez moi ?*
- A. Parlez ouvertement des émotions. Évitez les étiquettes négatives. Partagez des exemples de personnes qui réussissent et qui valorisent la santé mentale. Montrez la recherche d'aide quand c'est approprié. Les enfants perçoivent nos attitudes.
- 

## **Dernières réflexions**

Il est naturel que les enfants et les jeunes s'intéressent beaucoup à ce que pensent leurs camarades. Vouloir de l'intimité ne signifie pas qu'ils n'ont pas besoin de soutien ; Cela signifie souvent qu'ils protègent leur identité sociale.

Notre rôle adulte est de réduire la honte, d'accroître la compréhension et de faire en sorte que le soutien se sente en sécurité. Chercher de l'aide n'est pas une faiblesse. C'est une compétence.

Si vous avez des questions sur la confidentialité, les services scolaires ou la manière d'aborder cette conversation avec votre enfant, veuillez nous contacter. Nous sommes là pour soutenir les étudiants calmement, respectueusement et professionnellement.

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

