

Comment expliquer à son enfant la démarche pour aller voir un psychologue ?

*Voici une possibilité d'explication de consultation donnée à un enfant par votre psychologue.
N'hésitez pas à la reprendre à votre façon s'il vous questionne avant le rendez-vous :*

- « Tu as peut-être dit à tes parents qu'il y avait des choses qui te faisaient du souci ou eux-mêmes se sont rendus compte qu'il y avait des choses qui étaient difficiles pour toi.
- Tes parents ont senti qu'ils ne pouvaient pas t'aider tous seuls. C'est pour cela qu'ils ont pris rendez-vous auprès d'une personne dont le métier est d'aider les enfants qui ont trop de soucis qui rendent leur vie compliquée ou douloureuse. Ces gens, on les appelle des « psy » : c'est une dame ou un monsieur qui va essayer, avec toi et tes parents, de comprendre ce qui se passe et de trouver des solutions ou des aides.
- La première fois, tu rencontreras le psy avec tes parents. Il parlera avec toi et tes parents de ce qui t'embête. Il te proposera aussi de dessiner ou de jouer ou simplement de t'écouter en fonction de ton âge et de ce que tu souhaites. Cela t'aidera à comprendre ce qui peut t'embêter ou t'inquiéter.
- Il aura probablement besoin de te voir plusieurs fois : il t'expliquera toujours ce qui va se passer. Et toi tu peux lui poser toutes les questions que tu veux pour bien comprendre ce qui se passe. »