

Infobébés

*Nouvelle
formule*

**Un rhume ? Non,
c'est la grippe**

Parents en 2012
Ce que vous changeriez
si vous étiez Ministre de la Famille

NUTRITION
Gâteaux, biscuits...
Lesquels et à quel âge ?

**Et si bébé
avait besoin
d'un psy**

**Massage
à la maison**
C'est bon
pour le moral !

PSYCHO
Baby blues,
petite déprime...
J'ai retrouvé
la pêche !

**POUR
OU
CONTRE**
La garde
alternée

GÉRER SON BUDGET
3 pages d'astuces anti-crise

N° 106 - FÉVRIER 2012

ISSN 1277-2542 - Belgique : 2,25 € - Can : 4,5 \$ CAN - Polynésie : 350 CFP
DOM : 2,5 € - Nouvelle Cal : 300 CFP - Maroc : 25 MAD - Suisse : 2,90 CHF

M 06480 - 106 - F: 1,90 €



Et si Bébé avait besoin d'un psy...

Au cours de ses tout premiers printemps, un enfant exprime surtout son malaise par le corps : difficultés à s'endormir, vomissements répétés, propreté non acquise ou brutalement perdue, etc. Heureusement, le développement de son langage lui permettra progressivement de s'exprimer de manière explicite, et ce, pour le plus grand bonheur de ses parents. Car une chose est certaine : il n'y a rien de plus frustrant que de ne pas comprendre le malaise de son tout-petit ! La solution miracle ? Elle n'existe pas. Et les sous-titres de ces manifestations inquiétantes varient d'un enfant à l'autre. Alors, dans certains cas, le recours à un psychologue peut s'avérer nécessaire. Ce professionnel vous permettra de mieux aborder et comprendre le

La plupart du temps, on apprend vite à gérer les petits désordres émotionnels de son enfant. Mais que faire lorsqu'on se sent vraiment dépassé ? Un psy ? Hou là là, ça fait peur !

PAR HÉLOÏSE JUNIER

malaise de votre bébé... Peur de franchir le cap ? Réponse aux questions que vous vous posez sans doute.

Un psy, c'est quoi ?

Eh non, le psy n'est pas cet individu au silence immuable qui vous épie avec insistance derrière des lunettes à double foyer ! Son rôle ? Vous aider à décrypter les difficultés de votre enfant et répondre à vos interrogations. Ses outils ? L'écoute, la

parole, un esprit d'analyse et une connaissance approfondie des problématiques psychiques d'un bébé et de ses parents.

À noter : il est plutôt rare qu'un psy invite un petit de moins de 5 ans à dessiner. Mais en cas de doute, et avec votre accord, il peut recourir à un "test" pour mieux évaluer son développement. Vous vous demandez si votre bambin a besoin d'un psy ? Le seul fait de vous interroger est déjà positif. Cela montre que vous êtes une maman à l'écoute de ses difficultés. Faites-vous confiance et lancez-vous dès que vous le sentez en souffrance. C'est parti pour la toute première consultation...

Comment bien préparer la première consultation ?

De votre côté, tentez le mieux possible de cerner

les difficultés quotidiennes de votre enfant et commencez à réfléchir aux questions que le psychologue serait susceptible de vous poser. Quant à votre loulou, expliquez-lui simplement que vous allez voir une personne qui vous aidera à mieux comprendre ce qui se passe en lui. Toutefois, sachez que vous seule appréhendez cette consultation. Votre petit étant dans la spontanéité, il saura s'y adapter sans difficulté, d'autant plus qu'il ne sera pas physiquement manipulé comme chez le pédiatre.

Premier entretien, comment ça se passe ?

Cette rencontre avec le spécialiste sera pour vous l'occasion de verbaliser les difficultés de votre petit devant une personne extérieure et experte, et pour lui le moyen de chercher à comprendre son malaise,



La deuxième fois, c'était la bonne!

LORSQUE JÉRÔME AVAIT 2 ANS, J'AI CONSULTÉ UNE PSY POUR SES DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT. MAIS VOILÀ : LE FEELING ÉTAIT MAL PASSÉ, ET JE NE ME SUIS PAS DU TOUT SENTIE AIDÉE. MON FILS, LUI, NE SEMBLAIT PAS GÊNÉ. UNE AMIE M'A ALORS CONSEILLÉ DE "REBONDIR" ET M'A ORIENTÉE VERS LA PSY DE SA SŒUR. VIRAGE À 180 DEGRÉS ! NON SEULEMENT JE FUS PLUS À L'AISE, MAIS LA PSY A EN PLUS MIS LE DOIGT SUR DES POINTS IMPORTANTS. DEPUIS, J'AI REPENSÉ L'ORGANISATION DES RITUELS DU COUCHER, ET CELA VA NETTEMENT MIEUX...

AMÉLIE - LOMMOYE (78)

... à interpréter ses difficultés. La durée ? Elle varie selon son âge. Toutefois, elle excède rarement une heure sans quoi votre loustic risquerait fort de s'impatience ! Première démarche ? Faire le point. Le psy va vous poser quelques questions sur le passé et le présent de votre petit bout : habitudes de vie, âge des premiers pas, âge du premier sourire intentionnel, qualité du sommeil, valeur de ses échanges avec ses parents, ses camarades, etc. De fil en aiguille, il va tenter des liens, émettre des hypothèses et vous soumettre ses quelques interprétations. Certaines d'entre elles vous parleront alors plus que d'autres et vous feront avancer... dans votre propre réflexion. À partir de 3 ans, voire 3 ans et demi, votre chérubin pourra même être reçu seul en consultation.

Mon enfant n'est-il pas trop jeune pour ce type de démarche ?

Puisque le psychologue travaille "en équipe" avec vous et que les difficultés d'un enfant peuvent survenir à tout moment du développement, il n'y a pas d'âge minimum pour consulter. Certaines interrogations peuvent même émerger dès la grossesse ! Ainsi, il n'est pas nécessaire que votre enfant sache bien parler. En effet, le psychologue ne se focalisera pas sur son langage, mais sur sa vie en globalité. Exemple : il cherchera à comprendre ses activités diurnes pour mieux aborder ses difficultés nocturnes. De même, il s'intéressera à la relation que Bébé entretient avec ses parents pour mieux aborder la séparation difficile... Et ne pensez pas à tort que rencontrer régulièrement

Psychologue ou pédopsychiatre ?

La principale distinction entre ces deux praticiens est que le pédopsychiatre est habilité à délivrer des médicaments, alors que le psychologue, non. Mais cela ne fait pas une grande différence, car ces traitements sont rarement prescrits à des bout'choux de moins de 5 ans. Le plus important est que vous choisissiez un professionnel expérimenté et compétent, homme ou femme, avec lequel vous vous sentez à l'aise. Ne restez surtout pas sur une expérience négative et n'hésitez pas à changer de praticien si vous en ressentez le besoin.

un spécialiste risque de "compliquer" encore plus les choses dans sa tête. L'objectif n° 1 est de dénouer une problématique et de soulager un individu, en l'occurrence un p'tit bout. Quoi qu'il en soit, rassurez-vous, le psychologue ne trouvera pas de problèmes là où il n'y en a pas. Ceci est un préjugé de plus ! Quant à la longueur de la prise en charge, elle peut être très brève. Souvent, quelques séances suffisent. Nous sommes donc bien loin des psychanalyses pour adultes. De manière générale, gardez à l'esprit que plus tôt vous consulerez, moins les difficultés de votre bout'chou se seront inscrites dans le temps, et plus vite elles auront une chance de s'estomper. Eh oui, un mois de vie est loin d'avoir la même valeur pour un bébé de 5 mois, que pour un enfant de 5 ans ou un adulte de 50 ans !

Va-t-on parler de mon petit... ou de moi ?

Plus votre enfant est jeune, plus vous occupez une place majeure dans son épanouissement, donc plus vous serez impliquée dans sa prise en charge thérapeutique. Donald Winnicott, un célèbre psychanalyste britannique, ne manquait pas de signifier qu'"un bébé en lui-même n'existe pas. Il y a un bébé et quelqu'un avec lui". En effet, pendant

ses premiers mois, vous constituez l'environnement physique et affectif de votre petit, ce qui lui permettra de se développer et d'exister plus tard à part entière. En d'autres mots, vous êtes "indissociables". Par conséquent le psychologue prêtera sûrement autant d'attention à votre enfant qu'à vous-même. Mais ne vous sentez pas jugée ! Ce praticien connaît les nombreuses problématiques liées à la maternité et à la parentalité. Et personne n'a dit qu'être maman était facile !

Le psy va-t-il m'aider à faire le point ?

Cet espace de parole sera pour vous l'occasion de vous confier, de verbaliser les difficultés rencontrées dans à votre vie de mère et de femme, et même de bénéficier de quelques conseils. Il se peut que le spécialiste vous invite à réfléchir à certaines de vos habitudes, de vos croyances. Toutefois, pas d'inquiétude à avoir, il n'entreprendra ce type de réflexion que si vous-même y êtes encline.

Et le papa dans tout ça ?

Il est très important que Monsieur soit aussi partie prenante et présent aux consultations, au moins de temps en temps. S'il vous est impossible de vous libérer tous les deux en même temps, n'hésitez pas à alterner.

Le papa n'y est pas favorable ? Ce n'est pas grave pour autant, son absence ne représentera pas un frein à la démarche thérapeutique. Il est très fréquent que les mamans consultent seules, sans que leur conjoint le sache. Laissez-lui du temps. Peut-être pourrez-vous l'inclure dans la prise en charge un peu plus tard, quand il se sentira prêt. La présence du papa est donc importante, mais non indispensable.

Qui consulter et à quel prix ?

À présent que nous avons fait le tour de la question, il est temps de passer à l'étape suivante : trouver un psychologue et planifier un rendez-vous.

Entre ces deux étapes, une période de réflexion personnelle est bien souvent nécessaire aux mamans. Celle-ci est bénéfique dans le sens où elle vous permettra de vous sentir confiante le jour J.

À partir de ce point, de nouvelles interrogations d'ordre pratique émergeront : où trouver un bon psychologue ? À quel prix ? Pour une première fois, il est préférable de vous adresser à un service public spécialisé dans la petite enfance, tel un centre

de PMI (Protection maternelle et infantile). Renseignez-vous auprès de votre mairie. Bien entendu, n'hésitez pas à en parler à votre pédiatre qui demeure en première ligne.

Sachez aussi que chaque crèche publique comporte un psychologue référent. Bien que celui-ci ne soit présent qu'à temps partiel et qu'il ne puisse vous recevoir en consultation, il est à même de vous conseiller et de vous orienter. Deux possibilités s'offrent alors à vous : consulter un psychologue exerçant au sein d'une structure publique (auquel cas la consultation sera gratuite) ou bien contacter un psychologue

privé que l'on vous aura chaudement recommandé. Le prix de l'entretien ? Il varie en fonction du praticien, de sa localisation – les prix grimant dans les grandes villes – et de vos revenus. Comptez entre 45 et 70 euros pour une consultation. Sachez que celle-ci n'est pas remboursée chez la (trop) grande majorité des mutuelles. Et voilà, armée de ces précieux conseils, partez à la recherche du psy qui résolvera les petits (ou gros) soucis rencontrés par Bébé. ●

CONSEILLÈRE : JACQUELINE WENDLAND, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET MAÎTRE DE CONFÉRENCES EN PSYCHOPATHOLOGIE DU JEUNE ENFANT À BOULOGNE (92).

