

# TROUVER UN-E THÉRAPEUTE : LISTE DE QUESTIONS (PARENTS PROTECTEURS À LA RECHERCHE D'UN-E THÉRAPEUTE POUR LEUR ENFANT)

Un-e thérapeute doit toujours commencer par vous sécuriser vous et votre enfant et établir une relation de collaboration. Pour avoir un aperçu des différents types de thérapeutes, consultez cette page : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/psychotherapy-talk-therapy>.

## **Pour avoir des recommandations, vous pouvez :**

- demander à des amis de confiance;
- vous renseigner auprès du pédiatre de votre enfant ou de votre hôpital pour enfants;
- vous renseigner auprès de votre centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel;
- consulter un répertoire en ligne.

**Demandez un appel exploratoire :** Certain-es thérapeutes offrent une première consultation gratuite par téléphone. *Prenez soin de vérifier en début d'appel s'il y aura des frais.*

## **Questions importantes à poser lors d'un appel ou d'une consultation exploratoire :**

**Acceptez-vous mon assurance? (S'il y a lieu)** *Les régimes d'assurance diffèrent beaucoup d'un employeur ou d'une compagnie à l'autre. Ayez en main les détails de votre couverture au moment de l'appel ou de la consultation; cela vous sera utile à vous comme au thérapeute.*

---

---

**Avez-vous souvent traité des enfants qui ont subi des violences sexuelles (en ligne ou hors ligne)?**

---

---

**Avez-vous une formation spécialisée pour traiter des enfants? Si oui, de quel genre de formation s'agit-il?**

---

---

**Quelle est votre approche du traitement vis-à-vis d'un enfant qui a subi des violences sexuelles (en ligne ou hors ligne)?**

---

---

**Bénéficiez-vous d'un accompagnement dans votre travail clinique?**

**Allez-vous rencontrer mon enfant seul.e? Quelles informations me communiquerez-vous au sujet de votre travail avec mon enfant?**

---

---

**Allez-vous rencontrer mon enfant seul.e? Quelles informations me communiquerez-vous au sujet de votre travail avec mon enfant?**

---

---

**Me ferez-vous intervenir dans ce travail (comme parent protecteur)? À quelle fréquence?**

---

---

**Qu'est-ce je peux faire comme parent pour aider mon enfant?**

---

---

**Qu'est-ce que je peux faire pour mieux composer avec la réalité et comprendre l'expérience de mon enfant?**

---

---

**Questions à poser lors de votre première vraie séance :**

- Pensez-vous pouvoir aider mon enfant? Quelles sont ses chances de s'en sortir et de prendre du mieux tout au long de cette démarche?

---

---

- Pouvez-vous m'expliquer comment vous fonctionnez?

---

---

- Intégrez-vous d'autres approches comme le jeu de sable, l'art-thérapie, la musicothérapie ou la ludothérapie?

---

---

Écrivez vos autres questions ici :

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

**Questions à vous poser et à poser à votre enfant (s'il ou elle est assez mature) après votre rendez-vous :**

- Cette personne a-t-elle l'air de s'y connaître en matière de traumatismes et d'expériences comme celles que mon enfant a vécues?

---

---

- Est-ce que j'éprouve un sentiment de proximité? Est-ce que mon enfant semblait à l'aise avec cette personne? (Même si moi et mon enfant éprouvons aussi une anxiété naturelle à l'idée d'entreprendre une thérapie?)

---

---

- Cette personne me semble-t-elle bienveillante, empathique, ouverte d'esprit?

---

---

- Est-ce que je me suis senti·e respecté·e?

---

---

- Cette personne a-t-elle demandé à mon enfant quelles étaient ses forces?

---

---

**Éléments à considérer pour déterminer si ce thérapeute est la personne qu'il vous faut : Posez-vous (et posez à votre enfant, s'il est assez grand) les questions suivantes :**

1. Est-ce que je me suis senti·e bousculé·e?

---

---

2. Est-ce que je me suis senti·e poussé·e à dévoiler trop de détails sur les violences que j'ai subies avant d'être prêt·e à le faire?

---

---

3. Est-ce que cette personne s'est souvenue de moi/des choses que je lui ai dites?

---

---

4. Est-ce que je me suis senti écouté·e?

---

---

5. Ai-je eu l'impression que cette personne a su respecter mon espace personnel et mes limites physiques?

---

---

