

# PETIT COUP DE GUEULE (PLEIN D'AMOUR) D'UNE PSYCHOLOGUE POUR ENFANTS/ADOLESCENTS

Parce qu'on peut être douce et poser un cadre clair.

## 1. NON, JE NE SUIS PAS UNE MAGICIENNE ✨

Je suis psychologue.

Je propose un espace d'écoute active, de réflexion, d'élaboration, de mise en sens.

Je ne fais pas de miracles.

Le travail thérapeutique est un travail d'équipe.

- Quand je reçois un enfant mineur, les parents font partie de l'équipe. Oui, vous aussi, vous avez du travail.
- Quand je reçois un adolescent, il doit pouvoir s'engager un minimum dans le processus.

Si les choses ne changent pas, cela ne veut pas automatiquement dire que je suis "nulle".

Cela peut simplement vouloir dire que :

- la fatigue est trop grande,
- le moment n'est pas le bon,
- ou qu'il existe un petit (ou gros) bénéfice secondaire à ce que la situation reste telle qu'elle est.

Et ça aussi, ça se travaille. Mais pas toute seule dans mon cabinet pendant que tout le monde attend le miracle à la maison.

## 2. NON, JE NE SUIS PAS UNE HOTLINE 7J/7 🚫

J'adore mon métier.

J'apprécie sincèrement mes patients.

Mais je ne vis pas dans mon cabinet.

J'ai une famille, des amis, une vie, un dimanche, parfois même des soirées (oui, c'est vrai).

Je ne réponds pas au téléphone le week-end ou tard le soir, sauf urgence clairement définie et validée ensemble.

Si votre fille refuse de se brosser les dents et déclenche une colère monumentale, je comprends que ce soit difficile. Vraiment.

Mais aucune vie n'est en danger.

Cela peut :

- attendre le prochain rendez-vous,
- ou faire l'objet d'un email pendant les heures de bureau.

Respirez. Vous allez survivre. Elle aussi.

Et si c'est plus grave qu'une histoire de dents pas brossées, il y a des services d'urgence qui existent pour ça.

### 3. NON, JE NE SUIS PAS EXPERTE JUDICIAIRE, NI AVOCATE, NI RÉDACTRICE DE RAPPORTS

Je suis psychologue clinicienne.

Je ne suis ni experte judiciaire, ni avocate.

Je ne rédige pas de rapports "à la demande" pour appuyer une position dans un conflit.

En revanche, je peux rédiger certains écrits lorsque cela a un **intérêt clinique clair pour le patient**, par exemple :

- pour favoriser la collaboration avec un médecin, un logopède, un autre professionnel de santé ;
- pour une administration si cela peut aider au financement des séances ;
- ou lorsqu'un écrit soutient réellement le parcours thérapeutique.

Ce que je ne fais **jamais** :

- rédiger dans un contexte de conflit parental ;
- prendre position dans une séparation ;
- écrire à l'avocat d'un parent ;
- produire un document destiné à être utilisé dans une bataille juridique.

Pourquoi ?

Parce que cela met en péril :

- la confidentialité,
- la neutralité,
- la sécurité de l'espace thérapeutique.

Mon cabinet n'est pas un champ de bataille.

Il doit rester un lieu sûr pour l'enfant ou l'adolescent.

Si vous avez besoin d'une expertise dans un cadre conflictuel ou judiciaire, il existe des professionnels spécialisés dans ce type de mission. C'est leur métier. Pas le mien.

### 4. OUI, JE SUIS TENUE AU SECRET PROFESSIONNEL.

Même si votre enfant est mineur.

Même si vous êtes son parent.

Même si vous êtes inquiet.

Un enfant et un adolescent ont droit à une vie intime.

Ils ont besoin de savoir que ce qu'ils confient ne sera pas répété.

Je ne vous transmettrai pas le contenu des séances si votre enfant souhaite que cela reste confidentiel.

Je vous informerai uniquement s'il existe un danger grave, imminent et certain, conformément au code de déontologie.

C'est difficile pour les parents.

Je le sais.

Mais c'est essentiel pour que votre enfant puisse parler librement.

## 5. OUI, J'AI UNE LISTE D'ATTENTE LONGUE. NON, JE NE FAIS PAS DE PASSE-DROIT 🏰

Je sais que l'attente est frustrante.

Je sais que c'est difficile quand on a enfin décidé de consulter.

Je sais que cela peut sembler urgent.

Mais je ne fais pas de tour de passe-passe.

Même si vous venez de la part d'un médecin extraordinaire.

Même si vous êtes recommandé par quelqu'un d'important.

Même si vous êtes la sœur de Taylor Swift.

Je ne retirerai pas la place d'un enfant pour en mettre un autre.

Chaque famille qui attend mérite le même respect.

La justice dans l'ordre d'arrivée fait partie du cadre éthique.

Ce n'est pas de la froideur.

C'est de l'équité.

## UN RENDEZ-VOUS NON HONORÉ, C'EST UNE HEURE PERDUE 🕒

Quand vous ne venez pas sans prévenir :

- c'est une heure que je ne peux pas proposer à un autre patient en attente,
- c'est une heure de travail perdue,
- c'est une heure sans revenu.

Aimeriez-vous que l'on retire une heure de votre salaire sans raison ?

Prévenir, c'est respecter le temps et le travail de l'autre.

## 6. VENEZ À L'HEURE

Si vous arrivez en retard, la séance se terminera à l'heure prévue.

Je ne décale pas tout mon planning.

Les patients suivants méritent le même respect.

## EN RÉSUMÉ

Je suis :

- un espace d'écoute,
- un cadre sécurisant,
- une professionnelle engagée et passionnée,
- une alliée dans le travail thérapeutique.

Je ne suis pas :

- une magicienne,
- une permanence téléphonique,
- une experte judiciaire,
- une confidente familiale,
- une variable d'ajustement d'agenda.

Et tout cela n'enlève rien à ma bienveillance.

Au contraire : le cadre protège le travail.

Avec respect, clarté...

et une pointe d'humour (nécessaire pour survivre dans ce métier).



*Soline d'Udekem*

Psychologue clinicienne & Psychothérapeute  
Compsy : 912214918 INAMI : 7-01502-02-000

+32 (0) 475 46 32 17  
✉ [sdudekem@gmail.com](mailto:sdudekem@gmail.com)  
🌐 [www.sdudekem.be](http://www.sdudekem.be)