

Caractéristiques d'une thérapie de soutien

Une thérapie de soutien devrait comprendre :

- une attitude :
 - une écoute active
 - une empathie

- des actions :
 - une psychoéducation : promotion du soin de soi, des règles hygiéno-diététiques (activité physique, hygiène du sommeil et alimentation), information sur la maladie
 - un travail de réflexion : clarifier les problématiques, travailler sur l'histoire du sujet, ses émotions, ses perceptions, aider à la résolution de problèmes et aux apprentissages d'habiletés, ...
 - une restauration des investissements et des projets
 - une programmation précise de rendez-vous dans ce cadre

- des collaborations :
 - une vérification et un maintien de l'alliance thérapeutique avec l'adolescent et les parents
 - une relation collaborative impliquant les parents, la famille et/ou l'entourage (établissement scolaire notamment) de manière adaptée à l'âge et à la situation ; et impliquant la construction d'objectifs communs
 - une guidance parentale et une prise en charge psychosociale si nécessaire
 - des aménagements de la scolarité si nécessaire