



Préparer Votre Rendez-Vous Avec Votre Médecin Généraliste

Avant tout: **Oui, emmenez votre enfant à ce rendez-vous.**

Avant de vous rendre chez votre médecin généraliste pour parler de votre enfant et de sa santé mentale, vous devez faire certaines choses. Voici quelques suggestions auxquelles vous n'avez peut-être pas pensé:

1) Préparez votre enfant. Assurez-vous d'avoir communiqué à votre enfant l'objectif du rendez-vous. Demandez-lui d'être aussi ouvert et honnête que possible avec son médecin. Faites part de vos inquiétudes à votre enfant et faites-lui savoir que vous êtes là pour le soutenir et l'aider dans la mesure du possible.

2) Notez vos préoccupations. Toutes. Souvent, lorsque nous prenons rendez-vous, nous oublions de mentionner quelques points importants. Notez tout ce dont vous aimeriez discuter, toutes les situations que vous jugez importantes pour le médecin. Mettez en avant les points les plus importants (le temps est souvent limité), mais cela vous permettra de faire entendre vos préoccupations principales.

3) Les émotions peuvent survenir. Il est possible que vous soyez ému(e) lors de ce rendez-vous. Vos émotions sont valables et doivent être partagées. L'inquiétude que vous ressentez pour votre enfant est réelle, vous n'avez pas besoin de faire bonne figure tout le temps. Autorisez-vous à ressentir vos émotions, mais essayez de maintenir la conversation sur votre enfant et sa santé mentale.

4) Prenez un rendez-vous pour vous-même. Vous pouvez envisager de prendre un rendez-vous avec votre médecin généraliste pour vous-même après le rendez-vous de votre enfant. Soutenir votre enfant lorsque vous avez des inquiétudes concernant sa santé mentale et peut-être gérer un enfant diagnostiqué avec une maladie mentale exige presque toujours que le parent reçoive lui-même des conseils. Les personnes qui soutiennent leur enfant de la manière dont on a besoin sont appelées les guerriers du soutien - et les guerriers du soutien - vous avez besoin de soutien vous aussi. Allez donc voir votre médecin généraliste pour qu'il vous oriente vers un psychiatre, un psychologue, ou un conseiller.



Préparer Votre Rendez-Vous Avec Votre Médecin Généraliste

5) Prévoyez de faire quelque chose d'amusant après votre rendez-vous. Pour certains, ces premiers rendez-vous peuvent être très émouvants. Il est donc important de prévoir quelque chose d'amusant à faire après votre rendez-vous. Prévoyez d'aller manger une glace, de sortir déjeuner, d'aller au cinéma, ou de vous blottir dans un canapé pour regarder un film. Quoi que ce soit qui vous apporte joie et légèreté, à vous et à votre enfant, il est important de passer du temps avec eux après ces premiers rendez-vous.

6) Respirez. Vous faites tout ce qu'il faut à ce stade. Vous aidez, avec succès, votre enfant à parcourir le système et vous plaidez en faveur d'une vie joyeuse et saine en ce moment. Cela peut être épuisant, alors respirez et continuez à aller de l'avant. Il se peut que vous commenciez à vous sentir dépassé, mais à ce stade, c'est un pied devant l'autre. Avancez pas à pas et essayez de ne pas regarder trop loin dans les "et si" et les "que se passe-t-il quand". Respirez. Soyez dans le moment présent et seulement dans ce moment.