

DEDRAMATISER LA PEUR DU DOCTEUR

Elodie Benarousse

Les enfants peuvent parfois être terrifiés à l'idée de se faire ausculter par le médecin ou le dentiste. Nos astuces et conseils pour le rassurer avant une visite médicale.

Souvent, il suffit d'une mauvaise expérience pour faire craindre aux enfants les visites médicales. *"Quand elle avait 2 ans, ma fille a fait quelques séances de kinésithérapie pour soigner une bronchiolite. Elle l'a très mal vécu et a développé une angoisse. Pendant près d'un an, elle hurlait dès qu'un médecin l'approchait !"*, raconte Alexandra, maman de Margaux. Parfois aussi, c'est le contexte qui peut impressionner les enfants : les hôpitaux à la déco blanche et froide, les blouses blanches, ces malades inquiets qu'ils côtoient en salle d'attente ou encore ces instruments qui leur paraissent gigantesques. Leur peur d'avoir mal, l'appréhension des piqûres, l'odeur et le goût de certains médicaments... sont autant de raisons qui les poussent à se cacher derrière papa ou maman lors de ces rendez-vous médicaux. Voici quelques idées pour dédramatiser la situation :

Expliquer à l'enfant le déroulement de sa visite médicale

N'hésitez pas à discuter, en amont, avec votre enfant du déroulement de son rendez-vous médical, de manière à répondre à toutes ses interrogations. Il existe une multitude de livres sur des thématiques adaptées à l'âge de votre tout-petit. L'association Sparadrap, qui fête ses 25 ans, lance une campagne sur les effets "désirables" de l'information avant un soin, un examen médical ou une hospitalisation. *"En expliquant à un enfant et sa famille ce qui va se passer, on va baisser le niveau de stress, on va les rendre moins anxieux, alors que le contraire est catastrophique et peut compromettre tous les soins à l'avenir"*, explique dans un communiqué le Dr Catherine Devoldère, présidente de SPARADRAP. Sur son site internet, l'association propose des guides pratiques pour expliquer la douleur, mais aussi l'opération des amygdales ou des végétations, l'anesthésie, la piqûre, la visite chez le dentiste, etc. Chaque fiche détaille, étape par étape, comment le médecin ou le chirurgien va procéder, pourquoi il faut lui rendre visite et les instruments qu'il va utiliser. Cela permet à l'enfant de mieux appréhender son rendez-vous parce qu'il saura plus exactement ce qui l'attend.

Le site SantéBD propose également des fiches pratiques pour chaque type de consultation, à télécharger depuis un smartphone ou une tablette, par exemple dans la salle d'attente du médecin. Les dessins peuvent être personnalisés, notamment en fonction de l'examen et de l'acte médical attendu, ou si le docteur est un homme ou une femme.

Vous pouvez aussi opter pour un livre destiné aux tout-petits comme "Docteur Lolotte", "T'choupi chez le docteur", "Splat va chez le docteur", "Qui a peur du docteur" ou encore "Aaaah ! Pas le dentiste !". Ces ouvrages abordent avec humour la peur du docteur. Sans oublier la collection du Dr Catherine Dolto destinée aux 2-5 ans pour rassurer les petits et leur faire découvrir le monde des "urgences", de "l'hôpital", ainsi que "l'opération"...

Choisir un dentiste pédiatrique

Jona Andersen, chirurgien-dentiste pédiatrique, accueille ses petits patients dans un cadre ludique, où l'enfant se sent chez lui. La salle d'attente diffuse des dessins animés et propose des jeux vidéo en attendant le soin dentaire, l'équipe médicale (vêtue de blouses à l'effigie de personnages et de héros) est formée à la prise en charge des enfants et sait cerner leurs

craintes. *"S'ils ont peur, il s'agit souvent d'une mauvaise expérience chez un autre dentiste, ou d'une surprotection des parents"*, explique la spécialiste. Elle conseille par ailleurs, s'il n'y a pas d'urgence, d'effectuer une première séance pour créer un lien et établir un échange de manière à ce que l'enfant soit en confiance la fois suivante.

Utiliser le bon vocabulaire !

"On parle aux enfants avec beaucoup de métaphores", ajoute Jona Andersen. *"Pour qu'il accepte de s'asseoir sur le fauteuil, on lui parle de tapis volant, on donne des noms aux instruments qui aident à faire la chasse aux microbes dans la bouche. On utilise également des goûts à la fraise ou au gâteau, de manière à rendre agréable cette séance chez le dentiste".* Elle conseille aussi aux parents d'utiliser un vocabulaire adapté et de ne surtout pas dramatiser la situation. *"Évitez de dire "tu ne vas pas avoir mal", "n'aie pas peur", ou "tu ne vas rien sentir", mais utilisez plutôt "le dentiste va être gentil avec toi", car l'enfant a tendance à ne pas entendre la négation et à retenir uniquement la douleur",* explique-t-elle.

Choisir le bon accompagnant

Si vous êtes plutôt angoissé, vous aussi, par les équipes médicales ou que vous ne supportez pas de voir votre enfant gémir pour une dent arrachée, ou pleurer avant même que l'infirmière n'ait effectué la prise de sang, évitez alors d'accompagner votre petit à son rendez-vous. Il a besoin de se sentir rassuré, mais aussi de voir que vous n'avez pas peur pour lui. Autrement, vous risqueriez de le stresser encore plus. Pourquoi ne pas demander au papa ou à un grand-parent de l'accompagner ? En cherchant moins la protection de la maman, il se montrera sans doute plus courageux. N'oubliez pas ensuite de le féliciter afin de valoriser ses efforts !

Jouer avec lui au docteur !

Votre enfant doit se faire opérer ?

Utilisez des jouets, comme l'hôpital pédiatrique aménagé de Playmobil, pour expliquer aux petits, de manière ludique, en quoi consistent les soins. A travers de petits personnages qu'ils connaissent bien et des histoires que vous imaginez, les enfants osent plus facilement poser leurs questions et exprimer leurs angoisses par le jeu. Ils s'identifient alors au petit patient qui vient soigner son bobo et qui rencontre le médecin dans cet hôpital contenant une chambre, un bloc opératoire et tout le matériel médical.

D'autres jeux aident les enfants à se familiariser avec cet univers, comme le Docteur Maboul (pour apprendre les différentes parties du corps humain),

Docteur Peluche, la classique mallette de docteur, ou encore la nouvelle camionnette de Barbie, qui se transforme en clinique mobile.