

## **FAIRE FACE A LA PEUR DU MÉDECIN OU DE L'HÔPITAL POUR LES ENFANTS**

En novembre de chaque année, le Centre Hospitalier du Haut-Valais (SZO) organise un hôpital des nounours « Teddybär-Spital » dans son Service de pédiatrie, à Viège. Les enfants de la maternelle et de l'école peuvent faire examiner et traiter leur peluche par les "Dr Teds". Ce parcours ludique donne aux enfants un aperçu de la vie quotidienne à l'hôpital. L'objectif principal est de réduire la peur des visites chez le médecin ou d'un séjour à l'hôpital.

"Ma licorne Michaela a même eu un plâtre", raconte Cassandra, les yeux émerveillés. La gamme de peluches de l'hôpital de Viège va de la licorne au hérisson, en passant par le panda, le rat, le traditionnel ourson brun, et même Spiderman. Ensemble, les enfants et les étudiants en médecine motivés « les Dr Teds » prodiguent des soins complets aux patients-peluches, tels que le prélèvement sanguin, la surveillance cardiaque, la radiographie, l'IRM, le traitement des plaies ou la pose d'un plâtre. Cette demi-journée enrichissante à l'hôpital des nounours permet aux enfants et aux parents d'éviter bien des larmes, des soucis ou des souffrances par la suite.

Rencontre avec le Dr Simon Fluri, médecin-chef du Service de pédiatrie du Centre Hospitalier du Haut-Valais, SZO :

**De quoi les enfants ont-ils le plus peur en général ? Comment vivez-vous la peur de ces jeunes patients ?**

Je dirais que les enfants ont peur des situations inconnues, de devoir se déshabiller devant un médecin qu'ils ne connaissent pas, et bien sûr, d'être séparé de leurs parents, comme lorsqu'il s'agit d'aller en salle d'opération. Mais la peur la plus fréquente reste celle de la douleur.

Ce qui est particulier avec les enfants, c'est qu'ils vivent dans le présent. C'est-à-dire, que s'ils ont peur ou s'ils souffrent, il est difficile de leur faire comprendre que demain ils n'auront plus mal. En tant que pédiatres, nous devons nous assurer que le moment présent soit le moins traumatisant possible.

**Cette peur est-elle innée ou est-elle le résultat de premières mauvaises expériences qui ont marqué l'enfant ?**

Les deux. Premièrement, la peur est un mécanisme de protection qui nous protège du danger. Si l'homme n'avait pas du tout peur, il ne pourrait probablement pas survivre. Deuxièmement, cette crainte peut être influencée positivement ou négativement. Après une opération douloureuse, un enfant peut être réticent à se faire examiner à nouveau. Il est donc important de combattre au mieux la douleur.

**En tant que pédiatre, comment tentez-vous d'éloigner la peur ?**

Il est important de parler à l'enfant et de bien le préparer à une intervention planifiée telle qu'une piqûre, etc. avec des mots qu'il ou elle peut comprendre. Pour une piqûre, j'essaie de

distraire les enfants sans pour autant leur mentir. Par exemple, mon astuce est de les faire tousser pendant l'injection, ainsi ils se concentrent sur ce geste plutôt que sur l'injection.

### **Comment les parents peuvent-ils préparer leurs enfants avant un rendez-vous chez le médecin ou un séjour à l'hôpital ?**

De nombreux parents utilisent des livres à images ou des jeux de médecine à la maison pour préparer son enfant. Une fois à l'hôpital, je prends ce relai, permettant ainsi que l'examen se passe avec le sourire, voire des rires. Incroyable, mais vrai : Il y a des rires à presque toutes les consultations.

### **Quels autres moyens ou méthodes pédagogiques existe-t-il ou quels sont ceux utilisés à l'hôpital de Viège pour diminuer la peur des enfants ?**

L'hôpital des nounours « Teddybär-Spital » est un outil éducatif très utile. Beaucoup d'enfants reviennent aux urgences et savent déjà comment ça marche et nous disent « Je n'ai plus peur ! ». De plus, à la pédiatrie de Viège, nous avons mis en place un projet très innovant en collaboration avec l'artiste Pascal Seiler de Gampel : grâce à la technique de la réalité virtuelle, « Kiko » une mascotte d'hôpital parle aux enfants afin de les éclairer sur les interventions prévues et les aide à affronter leurs peurs. Cette technologie sert également de support à la conversation entre l'enfant et ses parents.

De plus, nous avons de nombreux livres, peluches et poupées qui nous aident à discuter de sujets importants avec les enfants. Il existe également des méthodes techniques permettant de prélever des échantillons de sang avec de petits animaux vibrants qui peuvent réduire la douleur. En pédiatrie, la lutte contre la douleur est vraiment la première priorité.