

IATROPHOBIE DE L'ENFANT

COMMENT FAIRE FACE POUR LES PARENTS

Voici un guide clair et concret pour aider les parents à faire face à l'iatriphobie de l'enfant (peur excessive des médecins, soins ou examens).

Comprendre l'iatriphobie de l'enfant

L'iatriphobie est une peur intense et durable liée :

- Aux médecins ou au personnel soignant,
- Aux consultations, examens, hôpitaux,
- Aux piqûres ou procédures médicales.

Ce n'est pas un simple stress : l'enfant peut présenter des crises de panique, refus total, agitation, pleurs, fuite, ou symptômes physiques (nausées, tremblements).

Comment les parents peuvent aider

RASSURER PAR SA PROPRE ATTITUDE

Les enfants "absorbent" l'émotion des parents.

- Restez calme et posé (même si vous êtes stressé).
- Évitez les phrases menaçantes : "Si tu n'es pas sage, on va chez le docteur !"
- Valorisez le soin : "Le médecin est là pour t'aider, pas pour te faire du mal."

PREPARER L'ENFANT A L'AVANCE

- Expliquer simplement ce qui va se passer ("Le médecin va regarder ta gorge et écouter ton cœur").
- Utiliser les livres, dessins, jeux de rôle ("tu es le docteur, je suis le patient").
- Répondre aux questions honnêtement : ne pas promettre "ça ne fera pas mal" si on n'en est pas sûr.

3UTILISER LES OUTILS LUDIQUES

- Jouer au docteur avec une peluche.
- Regarder des dessins animés qui normalisent la consultation (ex. *Docteur La Peluche*).
- Utiliser un kit de médecin jouet pour familiariser.

4VALIDER LES EMOTIONS DE L'ENFANT

Plutôt que de minimiser :

- "Je comprends que cela te fait peur."
- "C'est normal d'être inquiet, mais je suis avec toi."

- “On peut avoir peur ET réussir à faire quelque chose.”

Éviter :

“Arrête de faire des histoires.”

“Ce n’est rien.”

DONNER DU CONTROLE A L’ENFANT

La perte de contrôle accentue la peur.

Proposez des petits choix :

- “Tu veux t’asseoir sur mes genoux ou sur la chaise ?”
- “Tu préfères que le médecin regarde ta gorge avant ou après ta respiration ?”
- “Tu veux tenir ton doudou ?”

Même de petites options diminuent l’angoisse.

TECHNIQUES DE GESTION DE LA PEUR

- Respiration “ballon” (gonfler puis dégonfler lentement le ventre).
- Comptage (compter jusqu’à 10 lentement).
- Visualisation (imaginer un endroit heureux).
- Chanson ou musique préférée.

Pour les piqûres :

- Patch anesthésiant type EMLA (demander au médecin).
- Distraction : vidéos, bulles de savon, objets sensoriels.

COLLABORER AVEC LE MEDECIN

Informez la personne soignante avant la visite :

- Que l’enfant a une forte anxiété,
- Ce qui l’aide,
- Ce qu’il craint.

Les professionnels peuvent :

- Adopter une approche plus douce et progressive,
- Éviter les gestes inutiles,
- Expliquer chaque étape à l’enfant,
- Montrer le matériel.

TRAVAILLER L’EXPOSITION GRADUEE (SI LA PEUR EST FORTE)

Petit à petit, et jamais en forçant :

1. Voir une photo du cabinet.
2. Passer devant le cabinet.
3. Entrer quelques secondes.
4. Dire bonjour au médecin sans examen.
5. Faire une mini consultation rassurante.

Un psychologue spécialisé en anxiété peut guider ce travail.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE PROFESSIONNELLE ?

Consultez un psychologue si :

- La peur empêche les soins médicaux nécessaires,
- L'enfant présente des crises violentes (fuite, panique, agressivité),
- Cela dure depuis des mois,
- L'angoisse s'étend à d'autres situations (aiguilles, blessures, examens scolaires).

Une psychothérapie basée sur les TCC (thérapies cognitivo-comportementales) est très efficace pour les phobies.

MESSAGE CLE POUR LES PARENTS

Vous n'êtes pas seuls, l'iatriphobie est fréquente chez les enfants.
Avec des explications adaptées, du jeu, des techniques de calme et une préparation progressive, la situation peut s'améliorer très nettement.