

## **LA PEUR DU MEDECIN CHEZ LES ENFANTS**

Pour beaucoup d'enfants, la visite chez le pédiatre ou chez le dentiste peut devenir une réelle épreuve. Certains pleurent rien qu'en y pensant, d'autres refusent carrément d'y aller.

### **Qu'est-ce qui se cache derrière cette peur ?**

Et comment les parents peuvent-ils soutenir leurs enfants pour que les visites médicales ne tournent pas au drame ?

Mardi matin, alors que Lena (6 ans) prend son petit déjeuner, elle se met soudain à pleurer. Elle a mal au ventre, dit-elle, mais sa mère sait qu'elle doit aller chez le dentiste aujourd'hui. Des semaines auparavant, Lena se demandait déjà si cela ferait mal, si elle aurait une piqûre, si elle devrait aller seule dans la chambre. Comme beaucoup d'enfants, Lena a développé une peur prononcée de l'inconnu - de la douleur, de la perte de contrôle et de la réaction des adultes.

### **Pourquoi les enfants ont-ils si peur de la visite chez le pédiatre ou au dentiste ?**

Environ 40 pour cent des enfants dans le monde montrent une peur des interventions médicales. Chez le dentiste, ce pourcentage se situe même entre 36 et 57 pour cent. Souvent, ce n'est pas une expérience concrète qui est en cause. C'est plutôt l'inconnu : les blouses blanches, les lampes criardes, le bruit de la fraise du dentiste. Les enfants en bas âge ne peuvent pas encore traiter les explications de manière rationnelle. Ils perçoivent des humeurs subtiles - et lorsque les parents sont eux-mêmes nerveux ou tendus, ils le ressentent.

À partir de trois ans environ, les enfants peuvent être préparés de manière ludique aux visites médicales. Par exemple, en les laissant examiner leur animal en peluche ou en leur racontant une histoire sur la visite médicale. Il est important que les parents restent honnêtes : au lieu de dire « ça ne fait pas mal », ils préfèrent dire « ça va peut-être pincer un peu, mais on va le faire ensemble ». Une explication empathique renforce la confiance et celui qui sait à quoi s'attendre a moins peur.

### **Accompagner la phobie du médecin en fonction de l'âge**

Un enfant d'âge préscolaire n'a pas les mêmes besoins qu'un adolescent. Les jeunes enfants veulent tenir la main de leurs parents et avoir leur « doudou » ou leur peluche avec eux. Ils se calment souvent grâce au contact physique ou à des rituels connus. Les enfants scolarisés, en revanche, profitent d'accords concrets : Que se passe-t-il exactement ? Combien de temps cela dure-t-il ? Y a-t-il une pause ? Un mot-clé comme « stop » peut aider à garder le contrôle. Les adolescents apprécient de pouvoir participer aux décisions - par exemple, si un parent doit venir ou non dans la salle de traitement.

*Les parents ont un rôle central à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants lors des visites médicales.*

Même si ce n'est pas toujours facile, les parents soutiennent au mieux leur enfant lorsqu'ils sont stables, restent calmes et clairs. Pour cela, il est important d'être conscient de ses propres sentiments et réactions. Quels sentiments une visite chez le médecin ou le dentiste provoque-t-elle chez soi ? Il vaut peut-être la peine d'élaborer des stratégies qui aident à rester calme et serein dans des situations stressantes, afin de bien accompagner les petits patients.

Que faire si l'enfant refuse d'y aller ?

### **Parler de la peur du pédiatre ou du dentiste**

Les parents ont un rôle central à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants chez le médecin. Ils peuvent être critiques, poser des questions et avoir le courage de poser des limites si nécessaire pendant le traitement de l'enfant. Pourtant, nombreux sont ceux qui hésitent à aborder la peur de leur enfant dans le cabinet médical. Pour de nombreux enfants, il est également utile de les impliquer : "Lena, tu as un peu peur en ce moment, n'est-ce pas ? Tu veux bien nous dire de quoi exactement ?" Cela peut aider énormément si le professionnel sait que l'enfant est anxieux et de quoi il a peur. Il peut ainsi réagir avec sensibilité et contribuer à une expérience positive.