

LA PEUR DU MEDECIN DURANT L'ENFANCE

La peur du médecin est fréquente durant l'enfance. Malgré cette peur, les enfants doivent tout de même voir le médecin, que ce soit pour leur suivi médical ou une visite liée à un problème de santé. Il est possible de diminuer leurs craintes par de petits gestes avant, pendant et après les rendez-vous.

Pourquoi certains enfants ont-ils peur du médecin ?

Le plus souvent, la peur du médecin se développe lorsque l'enfant associe ce professionnel de la santé à une **expérience négative qu'il a vécue** (ex. : vaccin, traumatisme et douleur). Par conséquent, les enfants de tous les âges peuvent développer la peur du docteur. **Les tout-petits âgés de 2 à 5 ans sont toutefois plus à risque** parce que leur compréhension de ce qui se passe est plus limitée.

Vers l'âge de 8 mois, il est par ailleurs **tout à fait normal que votre bébé commence à pleurer en présence, entre autres, du médecin**, car c'est l'âge où apparaît l'angoisse de séparation et la peur des étrangers. Il s'agit d'une réaction normale qui disparaîtra petit à petit vers l'âge de 1 an.

Comment aider un enfant à ne pas avoir peur du médecin ?

Avant le rendez-vous

- **Ne faites pas croire à votre enfant que vous l'amenez ailleurs que chez le médecin**, car cela risque de nuire à la confiance qu'il a en vous. Votre tout-petit pourrait aussi, par la suite, avoir peur lors de sorties non liées aux visites médicales. La veille du rendez-vous ou quelques heures avant, dites-lui qu'il ira voir le médecin et expliquez-lui comment cela va se passer. Ces explications seront mieux comprises par un enfant âgé de plus de 2 ans.
- **Jouez au médecin avec votre tout-petit ou lisez-lui des livres dont l'histoire se déroule chez le docteur** afin de préparer votre enfant à une visite médicale. Il existe plusieurs livres pour enfants sur le sujet. Cela lui permettra de visualiser et d'appivoiser l'examen médical.

Il est important de prendre le temps d'écouter les peurs de votre tout-petit et de le rassurer.

- **Parlez du médecin de façon positive.**
- **Évitez d'ignorer, de ridiculiser ou de minimiser la peur de votre enfant.** Dites-lui plutôt : « C'est normal de se sentir un peu inquiet quand on va chez le docteur ou quand l'on fait quelque chose pour la première fois. »
- **Demandez à votre enfant ce qui lui fait peur et rassurez-le.** Il est possible que ses peurs soient non fondées (ex. : « Je suis très malade », « Je vais devoir rester à l'hôpital », etc.).
- **Si votre enfant s'inquiète de la douleur d'une prise de sang ou d'un vaccin, évitez de lui dire que ça ne fera pas mal.** Dites-lui plutôt : « Tu sentiras un petit pincement comme une piqûre de moustique. »

- **Si votre enfant est anxieux à l'idée de passer un examen auquel vous n'avez pas le droit d'assister (ex. : tomodensitométrie), prenez le temps de lui expliquer comment cela se déroulera**, en lui décrivant les différentes étapes.

Pendant l'examen

Prenez le temps de parler avec le médecin au début du rendez-vous. Cela permettra à votre enfant de s'habituer à sa voix et à son visage.

- **Si votre bébé pleure, réconfortez-le en lui parlant et en le touchant.** Vous pouvez demander s'il est possible de le tenir dans vos bras pendant l'examen. Avec un enfant plus âgé, consolez-le en lui disant qu'il est normal de pleurer quand on a peur. Invitez-le à prendre de grandes respirations et à expirer en faisant semblant de souffler sur des bougies.
- **Soyez calme pour aider votre enfant à se calmer.** Votre enfant se fie à vos réactions pour ajuster son comportement.
- **Apportez un toutou, un jouet, une doudou ou un livre** pour distraire et réconforter votre tout-petit.
- **Si votre médecin ne parle pas beaucoup, n'hésitez pas à commenter ses gestes** pour rassurer votre enfant. Par exemple, dites-lui : « Le docteur va regarder ta gorge. » Cependant, la plupart des médecins mettent les enfants en confiance en leur parlant et en expliquant ce qu'ils font.
- **Encouragez les bons comportements de votre enfant** avec des phrases comme : « Bravo, tu ne bouges pas! » ou « Tu fais ça comme un champion! ».
- **Pour un vaccin, demandez à ce que votre enfant s'assoie sur vous.** S'il s'agit d'un bébé, allaitez-le pendant et après l'injection. Cela aidera à calmer la douleur.

Après le rendez-vous

- **Prenez le temps de réconforter et de cajoler votre bébé.** Cela le rassurera.
- **Félicitez votre enfant à la fin de l'examen** même s'il a eu peur ou s'il a pleuré. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Bravo, tu as laissé le docteur regarder dans ta gorge même si tu avais très peur au début. » Cela lui donnera confiance en ses capacités.
- **Permettez à votre enfant de s'amuser avec les jouets de la salle d'attente ou faites une activité qu'il apprécie avant ou après la visite** (ex. : aller au parc, lire une histoire, faire une sortie). La visite chez le docteur sera ainsi associée à quelque chose de positif.

Gérer votre propre peur

Les peurs liées aux examens médicaux, aux piqûres ou au sang apparaissent chez certains enfants durant l'enfance en fonction des expériences qu'ils ont vécues. Parfois, ces peurs restent à l'âge adulte.

Si c'est votre cas, parlez-en à votre enfant sans insister sur vos inquiétudes. Par exemple, dites-lui : « Moi non plus, je n'aime pas aller chez le docteur, mais j'y vais pour qu'il s'assure que je suis en bonne santé ou pour soigner un problème ou un bobo. » Pour aider votre enfant, il est important que vous gériez votre propre anxiété, car vous lui servez de modèle lors des rendez-vous médicaux.

Si vous pensez que vos propres peurs peuvent rendre votre enfant nerveux, demandez à un autre adulte de venir avec vous au rendez-vous ou laissez l'autre parent ou un autre membre de la famille accompagner votre enfant.