

PEUR OU ANGOISSE DES ENFANTS CHEZ LE MEDECIN

Il y a des facteurs à cette peur des enfants de la visite chez le médecin et des moyens à la fois du côté des parents mais aussi des médecins et des pédiatres pour la dissiper. Ce nouveau sondage du CS Mott Children's Hospital (University of Michigan) confirme que cette peur est toujours bien là mais qu'il existe différentes stratégies pour aider les enfants à se préparer pour la visite chez le médecin.

La peur de la visite chez le médecin est bien une réalité alors qu'ici 50% des parents répondants la confirment, avec une peur qui domine, celle de la vaccination. Ainsi un parent sur 4 va reporter un vaccin en raison de la peur de son enfant. Les parents développent différentes stratégies pour aider leurs enfants à se préparer à la visite chez le médecin cependant, globalement, la consultation reste décrite comme une expérience éprouvante pour les enfants et leurs parents, en particulier lorsque les efforts visant à calmer les jeunes patients vont dominer toute la visite.

Un sondage fait dans le Michigan

Ainsi, parmi les résultats marquants du sondage, mené auprès de 726 parents ayant au moins un enfant âgé de 2 à 5 ans soit un échantillon représentatif :

- 1 parent sur 5 déclare qu'il était difficile de se concentrer sur ce que le médecin ou l'infirmière disait, en raison de l'agitation ou de la contrariété de leur enfant ;
- Les niveaux de peur ne diffèrent pas selon que l'enfant voit régulièrement le même médecin ou plusieurs ou s'il s'agit de l'aîné de la fratrie ; cela suggère que le médecin « n'y est pour rien ».
- Parmi les parents ayant un enfant qui a peur des visites chez le médecin :
 - 66% ont peur de se faire vacciner,
 - 43% ont peur des étrangers,
 - 89% ont peur des piqûres,
 - 13% conservent de mauvais souvenirs de maladies.
- Les implications de la peur de l'enfant :
 - la détresse des enfants finit par entraver la capacité des parents à poser des questions et à partager des informations avec leur médecin,
 - 22% des parents déclarent qu'il leur est difficile de se concentrer sur ce que dit le médecin ou l'infirmière ;
 - 9% préfèrent ne pas poser de questions ou ne pas faire part de leurs préoccupations, pour ne pas prolonger la visite ;
 - 4% des parents signalent ainsi avoir préféré retarder la vaccination de leur enfant ;
 - 3% ont annulé une visite en raison de la peur de l'enfant.

Des stratégies diverses

- Les parents ont différentes stratégies pour aider leurs enfants à mieux se préparer pour la visite chez le médecin. 31% des parents tentent de calmer leur jeune enfant en

leur promettant un médicament après la visite, 21% en lui promettant qu'il n'aura pas de piqûre.

- D'autres parents tentent d'éduquer leur enfant sur ce qui va se passer durant la visite par des mots (61%), par le jeu, avec une trousse médicale par exemple (26%), en lisant un livre ou en regardant une émission sur le sujet (23%).
- Cependant 22% ne font rien de particulier pour préparer leur enfant à la visite médicale.
- Les médecins ont aussi un rôle à jouer : le fait de tenir l'enfant dans ses bras ou de le serrer dans ses bras peut calmer de nombreux enfants. Distraire l'enfant avec des chansons, une vidéo, ou même tousser brièvement avant une injection, peut atténuer l'anxiété.

Comment rendre ces visites moins anxiogènes pour les enfants ?

1. Préparer l'enfant avant sa visite, est le moyen le plus efficace d'atténuer les peurs. Il s'agit par exemple de susciter des conversations avec des livres adaptés ou au cours d'une émission télévisée pour enfants sur la visite chez le médecin. « La plus grande peur est souvent la peur de l'inconnu. Tout ce qui rend l'interaction plus familière est utile, surtout à la maison où l'enfant est à l'aise. »
2. Éviter d'induire la peur ou de plaisanter au sujet des piqûres : alors que le vaccin ou la piqûre est la plus grande peur de l'enfant, « mieux vaut rester prudent et éviter de parler de la phobie des aiguilles ». En revanche, insister sur le fait que les vaccins ne sont pas une punition mais permettent d'empêcher de tomber malade.
3. Ne pas faire « de promesses en l'air » : alors qu'un parent sur 4 dit à son enfant qu'il n'aura pas de piqûre, même en cas de vaccination, les parents rompent ainsi la relation de confiance avec leur enfant, et vont renforcer la nervosité lors des prochaines visites.
4. Distraire l'enfant : laisser un enfant regarder une vidéo, écouter de la musique ou lire un livre pendant la visite peut être utile pour certains enfants. Demander à la maman de tousser juste avant un vaccin est également une méthode qui fonctionne pour de nombreux enfants, en atténuant l'attention, la distraction atténue souvent la douleur.
5. Réconforter : prendre son enfant dans le bras est préférable à le maintenir de force. Une position chaleureuse et confortable permet aux parents de soutenir leur enfant, les enfants se sentent plus en sécurité et cela contribue à réduire leur anxiété. L'anxiété du parent exacerbe aussi la peur de l'enfant, ajoutent les auteurs. Les parents doivent donc être conscients de leur propre stress.
6. Offrir une petite friandise ou récompense après ! La promesse d'un petit goûter, d'un petit jouet ou d'une sortie amusante peut permettre de créer ou de renforcer une association positive avec cette expérience du médecin.

Ces contrôles médicaux réguliers sont vitaux pendant la petite enfance, non seulement en raison de l'importance de la prévention, en particulier par la vaccination, mais aussi parce que ces consultations sont l'occasion pour les parents de s'informer et de poser leurs questions sur la santé de leur enfant. Si un enfant a peur « du médecin », les visites médicales peuvent constituer une expérience difficile pour toute la famille. L'anxiété des enfants peut avoir un impact négatif sur les interactions des parents avec les médecins et même amener certains

parents à reporter ou annuler des rendez-vous. *Ces interactions doivent donc être familières pour l'enfant, et exemptes d'anxiété ou de peur.*

Source: Mott Children's Hospital Oct 2018 6 Simple Ways to Ease Children's Fears at the Doctor (Visuel 2 C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health at the University of Michigan)

Les 4 livres écrits par le Docteur Arnault Pfersdorff, fondateur de *pediatre-online*, édités chez Hachette-Famille

- « **Manuel Bébé Premier mode d'emploi** » Hachette Famille 286 pages 16,95€
Disponible *ICI*
- « **Mon enfant ne dort pas- 7 solutions** » Hachette Famille 64 pages 5,95€
Disponible *ICI*
- « **Mon enfant ne mange pas- 7 solutions** » Hachette Famille 64 pages 5,95€
Disponible *ICI*
- « **Mon enfant n'est pas propre – 7 solutions** » Hachette Famille 65 pages 5,95€
Disponible *ICI*

C'est désormais 4 livres du Dr Pfersdorff pédiatre, qui sont édités chez Hachette et distribués dans toutes les librairies de France, mais aussi Belgique, Luxembourg, Suisse, Canada. Ils s'adressent aux parents. Egalement sur Amazon, Fnac, BNF, etc.