



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal

Aider votre enfant inquiet lors d'une visite à l'hôpital



Chers parents,

Il est possible d'aider votre enfant s'il s'inquiète au sujet d'une visite à l'hôpital. Voici quelques idées pour outiller les parents ou les accompagnateurs d'enfants d'âge préscolaire. Vous pouvez aussi vous inspirer de ces idées pour aider un enfant plus âgé. Nous tenons à remercier d'emblée les parents et les professionnels qui ont aidé à créer cet outil. À vous, maintenant, de l'adapter à vos besoins !

Il est impossible d'éliminer toutes les sources de stress de la vie de votre enfant et il doit apprendre à surmonter ses peurs, petit à petit. **La clé du succès est donc de l'aider juste assez, sans en faire trop**, en vous limitant à quelques idées parmi celles qui vous sont proposées.

En tant que parent, ces visites peuvent également vous préoccuper. Sachez que votre enfant vous observe. **Vous pouvez lui inspirer confiance en réduisant votre stress et en collaborant étroitement avec vos partenaires, les soignants !**

3

Voici des idées...

Utiles à divers moments

Avant, pendant ou après la visite à l'hôpital

À adapter

Selon l'enfant ou la situation

À compléter

Avec vos bons coups !

À conserver

Comme aide-mémoire !

Avant la visite médicale

Que dire à votre enfant ?

- ▶ Répondez aux questions de votre enfant de façon simple et claire, aussi souvent que nécessaire. Pour ne pas l'inquiéter inutilement, mieux vaut vous en tenir aux informations essentielles, sans cacher la vérité.
- ▶ Si votre enfant se préoccupe des aspects désagréables d'une intervention, répondez-lui, par exemple : « Oui, parfois ça fait mal, mais après, c'est fini et ça va mieux ! ». Soulignez l'idée que ce moment de vie difficile ne durera pas pour toujours et suscitez l'espoir de meilleurs moments après.
- ▶ Si vous n'avez pas réponse à tout, ne vous en faites pas ! Vous pouvez lui dire, par exemple : « Je ne sais pas, mais je suis avec toi, on verra ! ». De temps en temps, vérifiez ce que votre enfant comprend et rétablissez les faits pour éviter qu'il se fasse de fausses idées.
- ▶ La veille, ou peu avant, annoncez le rendez-vous avec simplicité, sur un ton naturel.

Des trucs à essayer

- ▶ Montrez à votre enfant le lieu où il recevra ses soins et présentez-lui ses soignants (si possible).
- ▶ Informez-vous sur le déroulement de la visite pour pouvoir l'expliquer à votre enfant au besoin.
- ▶ Aidez les soignants à connaître les besoins de votre enfant et les vôtres en tant que parent. Vous pouvez leur demander ce que votre enfant ou vous-même pouvez faire pour que les choses se déroulent le mieux possible.
- ▶ À la maison, pratiquez certains gestes avec votre enfant pour qu'il s'y habitue (par ex. : examiner ses dents, lui pencher la tête pour laver ses cheveux, mettre un pansement).
- ▶ Apprenez à votre enfant à relaxer par la respiration (voir référence plus loin).
- ▶ Proposez-lui des livres qui portent sur la visite à venir ; regardez-les ensemble ou laissez-les à la vue de votre enfant pour qu'il puisse les regarder quand il en a envie.
- ▶ Le jeu aide votre enfant à comprendre ce qui va se passer, à exprimer ses émotions et à gérer son stress. Offrez-lui du matériel sécuritaire (par ex. : une petite trousse médicale), des déguisements (par ex. : un masque jetable) et des poupées. Expliquez-lui la procédure à venir, le

rôle de chacun et ce qu'il peut faire pour aider. Votre enfant peut ensuite créer son scénario, poser ses questions, exprimer ses peurs ou celles de ses personnages. Aidez-le à inventer une histoire qui finit bien.

- ▶ Prévoyez une activité spéciale à faire pendant ou après la visite, un moment que votre enfant anticipera avec plaisir (par ex. : aller au parc ou prendre une collation appréciée ensemble).
- ▶ Si vous devez accompagner votre enfant à plusieurs visites médicales, alternez les rôles : votre enfant s'y rend parfois avec maman, d'autres fois avec papa. Ainsi, la tâche est partagée par les deux parents et votre enfant profite des façons de faire de chacun !

Et vous ?

Avez-vous déjà vécu une expérience
comme celle qui attend votre enfant ?
Qu'est-ce qui vous avait aidé à ce moment-là ?
Se pourrait-il que les choses se passent
autrement cette fois-ci ?
Avez-vous pensé à vos besoins,
à vous ?

D'autres idées ? Notez-les ici !

Le jour de la visite médicale

L'essentiel...

- ▶ **Restez calme** et parlez à votre enfant sur un ton apaisant en le regardant dans les yeux. **Laissez-le exprimer sa peur ou sa douleur** sans la ridiculiser ou la minimiser, pour qu'il se sente compris. Vous pouvez par exemple lui dire : « Oui, tu as peur (ou mal), tu n'aimes pas ça, je le sais, je suis avec toi... ».
- ▶ **Faites confiance aux soignants** pour que votre enfant aussi leur fasse confiance.

Des préparatifs qui font une différence

- ▶ Avant la visite médicale, **favorisez le calme ou le repos**. Si votre enfant se fatigue vite ou qu'il est peu tolérant, prévoyez un moyen de transport qui lui évite de se dépenser (par ex. : poussette). S'il a plutôt besoin de bouger, encouragez-le à marcher, à prendre les escaliers ou à transporter son petit bagage.
- ▶ Assurez-vous que votre enfant a **bien dormi, a bien mangé, est allé aux toilettes...**
- ▶ Allez au rendez-vous sans vous presser. **Prévoyez du temps** pour que votre enfant se familiarise avec l'environnement.
- ▶ Prévoyez une **collation, un objet réconfortant** (suce, couverture, toutou, objet qui porte votre odeur), **des jouets** pour le tenir occupé au cas où l'attente serait longue (voir, par exemple, la trousse de réconfort proposée dans les références).
- ▶ **Rappelez à votre enfant l'activité agréable** prévue après l'intervention.

Pendant l'intervention

- ▶ **Offrez-lui une distraction** (par ex. : dessin animé, musique) ou un **objet réconfortant**. **L'humour**, aussi, aide à se détendre... Pourquoi ne pas écouter ensemble des vidéos drôles sur le cellulaire ?
- ▶ **Rappelez-lui comment respirer** et faites-le avec lui (penser à des images, à des sons ou à des odeurs plaisantes ; inspirer les bonnes choses et expirer les mauvaises ; souffler dans des bulles de savon, dans un virevent ou dans une flûte de fête).
- ▶ Lors d'un moment désagréable ou imprévu, **encouragez votre enfant, soulignez ses forces** : « On est avec toi ! Tu fais bien ça ! Tu es capable ! ».

- ▶ **Aidez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent**. L'enfant plus âgé peut décrire son niveau d'inconfort. Il peut dire si ça va mieux, dire ce qui l'aide. Si votre enfant ne peut pas parler, on peut décrire son état, nommer ses émotions et souligner le fait qu'il *a l'air* d'aller mieux.
- ▶ **Lorsque la situation le permet**, tenez votre enfant dans vos bras. **Le contact physique** transmet un sentiment de sécurité et l'aide à se centrer ailleurs que sur la douleur. Tenez-lui la main pour qu'il vous transfère sa douleur en serrant les doigts.
- ▶ **Marquez le temps qui passe**. Pour l'aider à anticiper la fin, rappelez à votre enfant les étapes qui sont terminées, soulignez ce qui va bien et ce que votre enfant fait de bien.
- ▶ Si vous pouvez être à ses côtés, **rappelez à votre enfant ce qu'il peut faire** pour aider (par ex. : comment se placer, s'il peut bouger ou non, quel signal donner pour dire comment ça va).
- ▶ S'il est impossible d'être à ses côtés, dites à votre enfant : « Je te confie à... (dire le nom du soignant), qui prendra soin de toi, et **je reviens te voir** tout de suite après. » Vous aurez tout le temps par la suite pour l'aider.

Et vous ?

**Avez-vous pensé à vos besoins, à vous ?
Qu'est-ce qui vous aiderait pendant l'attente
et pendant l'intervention médicale ?**

D'autres idées ? Notez-les ici !

Après la visite médicale

L'essentiel...

- ▶ Laissez du temps à votre enfant pour **qu'il retrouve son calme**.
- ▶ **Soulignez à votre enfant le fait que le moment difficile est terminé**, qu'il n'a pas duré pour toujours et qu'il est maintenant possible de passer à autre chose. Cela l'aidera à traverser d'autres moments stressants dans sa vie.

Tout de suite après l'intervention...

- ▶ **Félicitez votre enfant** pour les efforts qu'il a faits et pour ses petites victoires, même si le résultat n'est pas parfait.
- ▶ **Favorisez un échange positif entre votre enfant et le soignant**. Avant de partir, sans forcer votre enfant, attendez une réaction favorable de sa part envers l'intervenant (un geste, un regard, une parole).

Un peu plus tard...

- ▶ **Faites l'activité promise** ou convenue avec votre enfant.
- ▶ Plusieurs activités peuvent aider votre enfant à **évacuer son stress** : faire du sport, avoir une occasion de rire, prendre un bain chaud, passer un moment dans la nature, jouer avec de la pâte à modeler...
- ▶ **Les massages et les câlins** détendent. Ils rappellent à votre enfant que le toucher procure aussi du bien-être.
- ▶ Certains enfants apprécient **le contact avec un animal** auquel ils peuvent se confier.
- ▶ **Maintenez les routines et les règles habituelles** de la maison. Ce cadre est sécurisant et prévisible pour votre enfant.
- ▶ **Offrez à votre enfant la chance de parler de son expérience, s'il en a envie** : ce qui a bien été, ce qu'il n'a pas aimé... Les plus jeunes peuvent le faire par le jeu ou par le dessin. Avec les plus vieux, valorisez l'expérience acquise (par ex. : « Quel conseil donnerais-tu à un enfant qui vivrait la même chose ? Comment pourrait-on l'aider ? »). Les réponses pourront aider à préparer la prochaine visite.
- ▶ **Pendant quelque temps, laissez traîner à la maison les livres** que vous aviez trouvés pour le préparer, au cas où votre enfant aimerait repenser à ce qu'il a vécu.

Et vous ?

Faites, vous aussi, un retour sur la façon dont les choses se sont passées.

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Félicitez-vous pour vos bons coups !

Qu'est-ce que vous feriez autrement, la prochaine fois ?

Notez vos observations plus bas pour vous en souvenir.

Qu'est-ce qui vous ferait du bien, à vous, maintenant que ce moment est passé ?

Comment pourriez-vous vous détendre ou faire le plein d'énergie ?

Si vous trouvez que les inquiétudes prennent trop de place dans la vie de votre enfant ou dans la vôtre, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Des ressources vous sont proposées à la fin de ce document.

D'autres idées ? Notez-les ici !

Références et suggestions... que vous pouvez compléter

Au sujet de l'hospitalisation et des soins de santé

Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine, en collaboration avec Charest, M.-C., Slater, M.-È. et la Clinique de la douleur. *Capsule d'information et de prévention : La trousse de réconfort*
<https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils/Des-soins-en-douceur/La-trousse-de-reconfort> (D'autres capsules sont aussi disponibles sur divers thèmes).

Amyot, I., Bernard-Bonnin, A.-C., et Papineau, I. (2004). *Le séjour de mon enfant à l'hôpital*. Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal.

CHU de Québec (2013). *Mon enfant et sa chirurgie cardiaque* (en particulier 1.3 *Comment préparer votre enfant qui sera opéré et quoi lui communiquer*)
<http://en-coeur.org/nos-services/nos-publications/>

L'organisme SPARADRAP
Centre national de ressources sur l'enfant et l'hôpital
www.sparadrap.org

Caillou chez le docteur^{MD} (Application interactive où l'enfant aide Caillou lors de sa visite médicale)
Pour prévisualiser : www.youtube.com/watch?v=I45XVMrglVE

My Town : Hospital^{MD} (Application interactive où l'enfant se familiarise avec l'environnement hospitalier, en anglais).
Pour prévisualiser : www.youtube.com/watch?v=BAZ6ltgQWIY

11

Pour gérer l'anxiété au quotidien

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux. Guide pratique pour parents et enfants*. Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal.

Relaxations pour enfants — Agence Sciences-Press (2015). *Mieux gérer les émotions grâce à la respiration*. (Dans le site Web de Naître et grandir)
<http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20150622-mieux-gerer-emotions-grace-respiration>

Borderleau, N. (2008). *Relaxations pour enfants* (CD). Studio YogaMonde Productions.

Snel, É. (2013). *Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants... avec leurs parents* (avec CD). Montréal : Éditions Transcontinental.
Pour un extrait : www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C3

Téléphone : 514 345-4931

www.chusj.org

Préparé par :

Marie-Claude Vinay, psychologue
Clinique CINC du CHU Sainte-Justine

Photo de la page couverture :

www.123.rf

Impression :

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-2861 GRM : 30009414 (Révisé : 03.2017)



CIRENE
Centre intégré du réseau
en neuro-développement de l'enfant

