

AIDER UN ENFANT SOUFFRANT D'iatrophobie

PLAN D'ACCOMPAGNEMENT

Plan d'accompagnement étape par étape, adapté par tranche d'âge, avec des phrases concrètes à utiliser pour aider un enfant souffrant d'iatrophobie.

ENFANTS DE 2 A 5 ANS

Âge où l'imaginaire, le jeu et la sécurité affective sont essentiels.

Objectif : Familiariser, sécuriser, réduire la peur par le jeu et des explications simples.

Étapes d'accompagnement

Étape 1 : Préparer avec le jeu

- Jouer au docteur avec une peluche.
- Montrer un stéthoscope jouet.

Phrases :

- « On joue au docteur ? Tu me montres comment on regarde la gorge ? »
- « Le médecin aide le corps à aller mieux. »

Étape 2 : Dire simplement ce qui va se passer

- Expliquer en 1 ou 2 phrases, pas plus.
- Éviter les détails qui augmentent l'angoisse.

Phrases :

- « Le docteur va regarder ton ventre et ta gorge. »
- « Je reste avec toi tout le temps. »

Étape 3 : Permettre un choix

Même un petit choix aide énormément.

Phrases :

- « Tu veux t'asseoir sur mes genoux ou sur la chaise ? »
- « Tu veux que ton doudou regarde avec toi ? »

Étape 4 : Pendant la consultation

- Distraction (bulle, comptine, vidéo).
- Position sécurisante (sur les genoux).

Phrases :

- « Tu fais ça très bien, continue. »
- « Respire comme si tu soufflais une bougie. »

Étape 5 : Après la consultation

- Toujours féliciter, même si ça a été difficile.

Phrases :

- « Tu étais courageux, tu as réussi même si c'était dur. »
- « Je suis fier de toi. »

ENFANTS DE 6 A 9 ANS

Âge où la logique apparaît mais où l'imaginaire reste important.

Objectif : Donner du sens, préparer, prévenir l'anticipation anxieuse.

Étapes d'accompagnement

Étape 1 : Expliquer clairement

- Décrire les étapes : "D'abord écouter le cœur, puis regarder la gorge..."

Phrases :

- « Tu peux poser toutes tes questions, je t'expliquerai. »
- « Savoir ce qui se passe aide ton cerveau à être moins inquiet. »

Étape 2 : Valider la peur

Éviter de minimiser.

Phrases :

- « C'est normal d'avoir peur, beaucoup d'enfants l'ont aussi. »
- « Ta peur veut te protéger, mais nous savons que c'est sans danger. »

Étape 3 : Enseigner une stratégie de calme

- Respiration ballon
- Comptage lent
- Choisir un objet réconfortant

Phrases :

- « On respire ensemble : on gonfle le ventre... puis on souffle. »
- « Compte avec moi jusqu'à 5. »

Étape 4 : Donner un rôle

- L'enfant tient la carte vitale
- L'enfant note les questions à poser
- L'enfant dit « je suis prêt »

Phrases :

- « Tu veux poser la première question au docteur ? »
- « C'est toi qui annonces que tu es prêt. »

Étape 5 : Après

- Renforcer la réussite et la progression.

Phrases :

- « Tu as réussi quelque chose de difficile, c'est important. »
- « Tu as fait un pas en avant aujourd'hui. »

ENFANTS DE 10 A 13 ANS

Période où la rationalité augmente mais la honte / anticipation sociale aussi.

Objectif : Redonner du contrôle, réduire l'anticipation catastrophique.

Étapes d'accompagnement

Étape 1 : Identifier ce qui fait peur

- La douleur ?
- Ne pas savoir ?
- Être touché ?
- Le regard du médecin ?

Phrases :

- « Qu'est-ce qui te fait le plus peur dans les consultations ? »
- « Dis-moi ce qui serait le plus difficile pour toi. »

Étape 2 : Plan de préparation ensemble

Faire une liste :

- Ce que l'enfant refuse
- Ce qu'il accepte
- Ce qui peut l'aider

Phrases :

- « On va préparer ensemble pour que ce soit plus facile. »
- « On choisit une stratégie pour toi. »

Étape 3 : Techniques d'anxiété plus élaborées

- Respiration 4-4-6
- Auto-parole positive
- Visualisation (imaginer un endroit calme)

Phrases :

- « Tu peux te dire : *Je peux avoir peur et réussir quand même.* »
- « On respire 4 secondes, on garde 4, on souffle 6. »

Étape 4 : Donner du contrôle

- Choisir la chaise
- Demander au médecin d'expliquer chaque étape
- Dire "stop" pour une courte pause

Phrases :

- « Tu peux demander que le médecin t'explique avant chaque geste. »
- « Tu peux dire : *j'ai besoin d'une minute* si ça monte trop. »

Étape 5 : Débriefing après

- Valoriser la maîtrise
- Noter ce qui a fonctionné

Phrases :

- « Qu'est-ce qui t'a aidé aujourd'hui ? »
- « Tu as géré beaucoup mieux qu'avant. Ça, c'est un vrai progrès. »

ADOLESCENTS 14 A 17 ANS

Même si ce ne sont plus "des enfants", l'iatrophobie est fréquente.

Objectif : Les rendre acteurs et autonomes.

Étapes d'accompagnement

Étape 1 : Reconnaître leur maturité

- Parler en “adulte à jeune adulte”.

Phrases :

- « C'est normal que ça t'angoisse, tu n'es pas le seul. »
- « Voyons comment on peut t'aider à garder le contrôle. »

Étape 2 : Préparation avancée

- Regarder une courte vidéo explicative du geste
- Noter les questions à poser
- Prendre rendez-vous avec eux

Phrases :

- « Dis-moi exactement ce que tu veux savoir avant d'y aller. »
- « On peut y aller ensemble ou tu peux y aller seul, comme tu préfères. »

Étape 3 : Techniques de gestion

- Respiration
- Relaxation musculaire
- Auto-encouragement
- Musique / casque

Phrases :

- « Tu peux écouter ta musique préférée en attendant. »
- « Tu peux dire au médecin ce que tu veux éviter. »

Étape 4 : Renforcement de l'autonomie

Phrases :

- « Tu as réussi à gérer quelque chose de très difficile. »
- « Tu seras encore plus à l'aise la prochaine fois. »