

## MON ENFANT PLEURE CHEZ LE MEDECIN

Que faire ? Stop aux idées reçues et fausses croyances ! Oui aux façons d'être constructives et soutenantes.

« Et voilà, à peine entrés dans le cabinet du médecin, à peine le médecin s'approche de mon enfant, à peine commence-t-il à l'ausculter, et mon enfant se met à pleurer ! ». Cela vous est très certainement arrivé et vous aimeriez bien cesser de vous sentir mal, gêné, embarrassé, démuni ou même contrarié devant ces réactions de votre enfant.

### **Idées reçues et fausses croyances**

Alors vous vous sentirez déjà mieux en apprenant que cette **réaction chez l'enfant** est tout simplement NORMALE ! Oui vous avez bien lu, ces réactions chez l'enfant sont totalement normales.

Alors oui, cela peut être surprenant car les discours vont bon train sur ces sujets. Mais sachez que tous ces discours n'ont aucun fondement neuroscientifique. Ils sont seulement en lien avec notre envie que « ça s'arrête ! » et une façon très habituelle dans nos sociétés dites « modernes » de mettre à distance tout ce qui nous importune, tout ce qui nous met dans l'impuissance.

Allez, déconstruisons ensemble toutes ces idées reçues et fausses croyances, si répandues dans notre société, toutes aussi fausses les unes que les autres et tordons-leur le cou une bonne fois pour toutes ! Vous êtes prêts ?

Donc :

- « Non, votre enfant ne fait pas un caprice, ni de la comédie » ;
- « Non, votre enfant n'est pas « timide » ou « pénible » ...et encore moins « nigaud » comme je l'ai entendu de la part d'un médecin de garde qui auscultait ma fille alors prise de violentes douleurs aux oreilles. Ben oui, elle pleurait pour

plusieurs raisons comme nous allons le voir après, mais aussi à cause des violentes douleurs auxquelles s'ajoutaient les gestes brusques du médecin ! et oui, ça compte aussi ... Mettons nous à la place des enfants ;

- « Non, votre enfant ne fait pas exprès » ;
- « Et non, sa réaction n'est pas faite pour vous embêter. » ;
- « Mais alors que se passe-t-il si mon enfant pleure dès que le médecin s'approche ou qu'il refuse d'être touché ou qu'il se met en crise ? ».

En réalité, votre enfant réagit simplement de façon RÉFLEXE par des mécanismes liés à des réflexes de survie naturels chez tous les êtres humains. En effet l'humain est programmé pour survivre. Et dès le 8ème mois environ, l'enfant prend conscience qu'il connaît certaines personnes et que d'autres lui sont étrangères. On appelle cela « l'angoisse de l'étranger ». Or quand vous emmenez votre enfant chez le médecin, la plupart du temps, il n'a pas le temps nécessaire pour se sentir en confiance lorsque le médecin s'approche pour l'ausculter. Et ça, ce n'est pas de sa faute, mais c'est un réflexe du cerveau reptilien qui se met en mode « j'attends de voir si je ne suis pas en danger et si je peux faire confiance, me relâcher et me détendre. » C'est souvent là que la majorité des gens vous diront des phrases du genre « il fait son timide ou il est timide », « il fait son nigaud ». Et bien non ! maintenant vous saurez que ça n'a rien à voir et que votre enfant est tout à fait normal et bien constitué

### **Comment faire pour rassurer l'enfant ?**

Et j'ai une bonne nouvelle pour vous, puisque plusieurs choses vont vous aider à améliorer progressivement ces situations :

- tout d'abord **pensez à anticiper la situation en expliquant simplement** - et sur un rythme de parole tranquille - à votre enfant ce qui va se passer et qui il va rencontrer. Par exemple :
  - « On va chez le docteur. On va d'abord attendre en salle d'attente. Puis le médecin viendra nous chercher. Et nous nous mettrons sur une table spéciale pour qu'il regarde ta gorge ...

jouer pour mimer la situation et dédramatiser. il regardera tes oreilles... jouer à ça. Puis il écoutera ton cœur et tes poumons.... etc. » ;

- Prenez cela comme un jeu, car plus il y aura du plaisir et de la Joie, plus votre enfant assimilera les informations. Et vous avez là une occasion en or de discuter avec votre enfant pour lui apprendre (selon son âge) les parties de son corps.
- **Ensuite vous pouvez anticiper et familiariser votre enfant avec un livre sur le sujet.** C'est un outil fabuleux pour que l'enfant s'imagine ce qui va se passer et se sente un peu plus rassuré. De plus il pourra poser ses questions ce qui renforcera son sentiment de confiance.
- Et puis il y a bien sûr **votre attitude** : en effet plus vous serez bienveillants, doux, compréhensifs et rassurants, en mettant des mots sur ce que vit votre enfant, plus votre enfant pourra s'apaiser :
  - « Bien oui tu ne connais pas le docteur et tu te sens inquiet (ou angoissé selon l'état de l'enfant). Tu te demandes si tu peux te sentir en confiance. Tu as besoin d'être rassuré que tu es en sécurité. Et ça te fait peur parce que tu ne sais pas ce que ce monsieur va faire. Si tu veux nous pouvons raconter ensemble ce qui va se passer. Nous pouvons demander au Docteur de t'expliquer. etc...» ;
  - En prenant le temps de mettre des mots, progressivement votre enfant pourra mettre du sens sur cette situation non familière et donc inquiétante.
- D'autre part si **vous emmenez votre enfant chez le même médecin**, peu à peu il deviendra plus familier et sera plus rassuré à chaque fois.
- Et en ayant votre attitude calme et compréhensive face à ses peurs et ses larmes, son cerveau reptilien enregistrera la situation en mémoire dans la case « tout va bien, situation de confiance ».
- **Enfin si chaque médecin se prête au jeu pour mettre des mots sur ses actes, avant de les faire, l'enfant trouvera plus de sécurité.** Car il s'agit avant tout de

considérer l'enfant avec une attention différente puisque – rappelons-le - un enfant n'est pas du tout un adulte en miniature – un enfant a donc besoin d'une attention différente en se mettant à sa hauteur, en s'adressant à lui par le jeu, avec un visage doux et souriant.

- En effet les neurosciences nous expliquent que la douceur crée des hormones de bien-être chez l'enfant. Donc l'enfant peut se calmer plus vite grâce à notre gentillesse à son égard.
- Et bien sûr, **il s'agit aussi d'entrer en contact avec une certaine distance pour que l'enfant ait le temps de voir cet adulte étranger et de se familiariser** avant de se rapprocher en douceur. Pour exemple, lorsque je reçois des enfants en consultation, je rentre en contact en m'accroupissant pour être à leur hauteur. Je me présente par mon prénom et je les invite à me parler d'eux. Je peux regarder le jeu qu'ils sont en train de faire et dire ce que je vois et la plupart du temps, en 2 minutes, l'enfant est rassuré et nous pouvons travailler.

Alors quoiqu'en en dise le médecin, restez proche de votre enfant, continuez de le rassurer en lui parlant pour lui expliquer la situation. En effet, nombreux sont les médecins qui n'ont aucune notion de psychologie, ni de tact pour ausculter les enfants (désolée pour ceux qui en ont, mais vous êtes trop rares). Et cela a donc pour conséquence de susciter encore plus de peur chez l'enfant, puisque d'emblée l'enfant a déjà peur...avec l'angoisse de l'étranger, nous l'avons vu, c'est normal.

Encore une fois, ces réactions sont réflexes et liées à une partie du cerveau qui ne connaît pas le raisonnement. Donc rassurez-vous si votre enfant continue de pleurer, car vous l'avez compris, il n'a pas les moyens de décider d'arrêter de pleurer. Par contre c'est son cerveau reptilien et limbique qui va stopper l'état d'alerte et permettre à l'enfant de se sentir bien si vous adoptez les bonnes attitudes.

Alors continuez votre attitude de réassurance car même si ça ne se voit pas, votre enfant emmagasinera plus de confiance pour les fois prochaines et peu à peu pourra se sentir rassuré dès le départ.