



ACCUEIL / MA VIE / PSYCHO

## Comment bien accompagner son enfant lors d'une hospitalisation ?

Quand un enfant doit être soigné ou subir un examen à l'hôpital, la famille est souvent gagnée par le stress. Découvrez des pistes de réflexions pour traverser au mieux cette expérience.

Lisette Gries

Publié le 21/05/2021 à 12h03 | Mis à jour le 25/05/2021 à 16h15

Article réservé aux abonnés



Quand un soin délicat doit être porté à son enfant, ici la pose d'une perfusion, il est toujours bon de s'y préparer. • ALEX BONNEMAISON/ASSOCIATION SPARADRAP

Aller chez le médecin avec son enfant : aucun parent n'aime cela, mais finit par s'y faire. En revanche, lorsqu'il s'agit de l'accompagner pour une prise de sang, une consultation aux urgences, des examens approfondis, une opération chirurgicale, une hospitalisation... nous voilà démunis pour l'aider à bien vivre ces étapes.

Or, les mauvaises expériences peuvent compromettre la suite de son parcours médical : échaudé, voire marqué, l'enfant sera plus réticent à être soigné. Comment faire, dès lors, pour que ces moments impressionnants se passent au mieux ? Voici quelques conseils.

### Je reste auprès de lui

En règle générale, vous êtes les bienvenus pour l'accompagner dans les soins. Sauf lors de gestes délicats, comme une ponction lombaire, pour lesquels le personnel peut vous demander de rejoindre

la salle d'attente. « *Il est primordial qu'un enfant ait son parent auprès de lui, et encore plus s'il reçoit un soin douloureux* », assure Myriam Bliidi, chargée de projet au sein de [l'association Sparadrap](#).

Depuis 25 ans, cette dernière s'implique pour les enfants malades ou hospitalisés. « *Je vous conseille de ne pas lâcher votre enfant. Rien ne vous oblige à regarder le soin, bien au contraire ! Il vaut mieux vous placer face au regard de l'enfant* », poursuit-elle.

---

### A lire aussi **Prenez soin du cerveau émotionnel des enfants**

---

Si les professionnels sont réticents à ce que vous restiez, vous pouvez contrer leurs arguments : « *On ne prendra pas de place* », « *Je mettrai la tenue adéquate pour respecter l'hygiène* », etc. Rien de rationnel ne justifie *a priori* qu'on vous exclue.

« *Même en salle de réveil, où ça coince encore souvent, insiste Myriam Bliidi. Il est préférable pour un enfant de voir ses parents quand il ouvre les yeux, plutôt qu'une personne inconnue ou une machine qui clignote.* » Quand l'intervention est programmée, n'hésitez pas à aborder ces questions en amont ni à envisager de choisir un autre établissement si la marge de négociation est trop étroite.

### **Chassez le stress**

« *La présence des parents permet de diminuer l'anxiété générale. Il faut être le plus loyal possible envers les enfants, ne pas les prendre par surprise* », recommande le docteur Sébastien Rouget, pédiatre. S'il revient essentiellement aux professionnels d'expliquer les gestes, vous pouvez participer à cette préparation, sans mentir à votre enfant sur une éventuelle douleur, ni insister outre mesure. Au besoin, il est possible d'en discuter avec l'équipe, ou de vous appuyer sur des supports adaptés, comme ceux élaborés par l'association Sparadrap.

---

### A lire aussi **Comment aider un enfant hypersensible ?**

---

« *Pendant le soin, vous avez un rôle à jouer : distraire votre enfant. Avec des livres, des comptines, des petits jouets, de la musique, on peut emmener son attention vers autre chose* », conseille Myriam Bliidi. Les tablettes font aussi des merveilles. Il existe des applications pensées exprès pour accompagner les enfants soignés. Si le soin le permet, gardez un contact physique avec votre enfant, en l'installant sur vous ou dans vos bras, ou à défaut en lui tenant la main.

### **S'il refuse le soin, j'accueille son émotion**

Si malgré la préparation, votre enfant refuse d'être soigné, n'essayez pas de le raisonner : « *Les enfants ne sont alors pas capables de comprendre notre point de vue, nos contraintes et nos contingences. Au contraire, c'est aux adultes de rejoindre l'enfant, pour accueillir son émotion* », explique Bénédicte Lombart, une infirmière en pédiatrie titulaire d'un doctorat en philosophie et éthique hospitalière.

La menace est encore moins utile. Mieux vaut donc éviter les phrases du style : « *Si tu continues à t'opposer, je sors de la pièce !* » Pour l'aider à retrouver son calme, Bénédicte Lombart propose un exercice qui consiste à former une bulle imaginaire avec son pouce et son index, que l'enfant éloignera en y soufflant sa peur : le stress s'estompera.

« On peut aussi laisser l'enfant maîtriser une partie du processus. Par exemple, il peut choisir comment il veut être installé, ou quel bras sera piqué pour une prise de sang, etc. », complète-t-elle. S'il persiste dans son refus, la solution devra être imaginée au cas par cas par les professionnels.

## Je participe aux soins sous certaines conditions

« Attention, un parent n'est pas un auxiliaire de soin, avertit Myriam Bliidi. Quand un enfant souffre de maladie chronique, les parents sont parfois sollicités pour réaliser eux-mêmes certains gestes. Il faut s'en garder, même si l'on comprend que cela soulagerait la charge de travail des soignants. »

Une petite exception peut être consentie quand il s'agit d'aider à tenir l'enfant. « Tant que c'est dans la douceur, sans contrainte, on peut participer, mais attention, la limite est parfois ténue. Dès qu'on sent qu'on exerce une forme de violence, on n'est plus dans son rôle de parent », poursuit Myriam Bliidi. S'il s'avère nécessaire de maintenir l'enfant plus fermement, passez la main à l'équipe. Et proposez ensuite à votre enfant d'exprimer ses émotions. Cette discussion, sans jugement, est fondamentale pour éviter de le traumatiser.

### Les P'tits Doudous, les alliés des enfants soignés

Fondée au CHU de Rennes en 2011, l'association les P'tits Doudous a ensuite conquis près de 90 autres blocs opératoires. Son but : diminuer l'anxiété des enfants opérés.

« En 2011, nous avons commencé à offrir des récompenses en salle de réveil, financées par le recyclage du métal des bistouris électriques. Aujourd'hui, nous proposons également un jeu sur tablette qui suit l'enfant de sa chambre jusqu'au bloc, ainsi que des petites voitures électriques en remplacement des brancards. Nous imaginons aussi des films pour casques de réalité virtuelle à destination des ados », détaille l'infirmière fondatrice, Nolwenn Febvre.

Les résultats sont probants : il n'y a plus de pleurs en salle de réveil, et les enfants rentrent à la maison moins marqués. « Récemment, un petit garçon est ressorti du bloc en demandant à sa maman quand il pourrait revenir », se félicite Nolwenn Lefebvre. La liste des antennes locales est [disponible sur le site internet de l'association](#).

---

A lire aussi **Des contes hypnotiques pour s'endormir**

---

Lisette Gries

Hôpital

Enfant

Soins