

Comment parler à mon enfant et l'accompagner

Après une réimplantation



Vous avez eu une opération de réimplantation d'un doigt, d'une main ou d'un avant-bras. Comment expliquer ce qui se passe à votre ou vos enfant(s)? Vous trouverez ici des conseils pour vous guider.

Est-il important de parler de ma blessure avec mon enfant?

Oui. Un enfant a besoin de comprendre ce qu'il perçoit. S'il n'a pas vu l'accident, il peut sentir des tensions ou être témoin de pleurs ou d'un va-et-vient inhabituel.

Privé de la vérité, un enfant peut imaginer un scénario bien pire et développer des peurs.

Il vaut mieux lui raconter vous-même ce qui s'est passé. Cela le mettra en confiance. De plus, il sera moins confus s'il entend différentes versions.

Quand devrais-je lui en parler?

Le plus tôt possible est le mieux. Cela le rassurera. Par la suite, parlez-lui de comment la guérison avance, au fur et à mesure (ex. : la pose d'une nouvelle orthèse).

Quoi dire et comment?

Les moments d'échange sont très importants. Il faut prendre le temps et s'y préparer. Voici quelques conseils.

- > Choisir un moment calme.
- > Utiliser un langage adapté à l'âge de votre enfant.
- > Décrire l'accident en étant bref, sans détail sanglant. Par exemple : « Je me suis coupé les doigts avec la scie ».
- > Surtout, ne pas communiquer un sentiment d'horreur ou être dramatique.
- > Le rassurer sur le fait que votre vie n'est pas en danger et que vous avez les meilleurs soins possibles.
- > Dire que la guérison sera longue et peut-être difficile par moments. À la maison, tout le monde devra s'entraider.
- > Dire que vous êtes encore sous le choc et que pendant un certain temps, vous ne serez peut-être pas aussi disponible que d'habitude. Le rassurer : avec le temps et les soins, ça ira mieux.
- > Inviter votre enfant à exprimer lui aussi ses émotions et ses préoccupations.



Selon le cas :

- > Si vous devez avoir une amputation, il est important de lui expliquer que c'est pour votre bien.
- > Si la blessure finit par causer un handicap important, dire ce qui va changer dans sa vie et ce qui ne changera pas.

Comment mon enfant risque-t-il de réagir ?

Les réactions varient d'un enfant à l'autre, entre autres selon l'âge et le caractère. L'enfant peut vivre de l'anxiété, de la peur, de la colère, de la culpabilité, de l'impuissance ou de la tristesse. C'est tout à fait normal.

Pendant un certain temps, il se peut que son comportement change. C'est sa façon à lui d'exprimer sa peine et toutes les tensions qu'il ressent. Par exemple, il peut :

- avoir des comportements régressifs : faire pipi au lit, demander à dormir avec ses parents ou devoir être rassuré souvent
- être agité ou turbulent, alors qu'il est calme d'habitude
- avoir plus de mal à s'endormir
- avoir du mal à se concentrer à l'école
- s'isoler



Si votre enfant a été témoin de l'accident, il peut réagir plus fortement. Dans ce cas, soyez plus attentif.

Mon enfant a-t-il besoin d'une aide professionnelle ?

Si ses réactions persistent ou sont très fortes, au point de l'empêcher de faire ses activités (crises de colère répétées et/ou intenses, perte d'énergie ou échec scolaire), demandez une aide psychologique. En cas d'inquiétudes, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Que puis-je faire pour aider mon enfant au jour le jour ?

Garder sa routine

L'enfant a besoin d'un cadre qui lui permet de se sentir en sécurité. La routine aide à diminuer son stress.

Lui donner un rôle actif

Faire participer votre enfant à certaines tâches, incluant des petits services à vous rendre. Par exemple, mettre la table ou vous aider à attacher vos souliers.

Bien l'entourer

Identifier des proches à qui il peut se confier et qui peuvent le reconforter.

À qui m'adresser, si je veux avoir de l'aide psychologique pour lui ?

Vous pouvez le demander à un membre de votre équipe de soins. On vous référera à un psychologue du CHUM ou d'un établissement de santé dans votre région.



RESSOURCES UTILES

Ordre des psychologues du Québec.
Pour trouver un psychologue dans le privé :
> **514 738-1223** ou **1 800 561-1223**
> ordrepsy.qc.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca