

# Comment Aider Les Enfants QUAND LES PARENTS SUBISSENT DES BLESSURES À LA TÊTE



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Bureau d'éducation des patients  
Patient Education Office



**Bureau d'éducation des patients  
Patient Education Office**

Ce livret a été conçu par Alexandra Polonia, MSW et Harle Thomas, MSW du Programme TCC de l'HGM du CUSM

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la conception, la rédaction et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation explicite et écrite de [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca).

© droit d'auteur le 5 septembre 2014, Centre universitaire de santé McGill



## **IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE**

Ce document a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Cette brochure est également disponible sur :  
Office d'éducation des patients du CUSM  
[educationdespatientscusm.ca](http://educationdespatientscusm.ca)

# Comment Aider Les Enfants QUAND LES PARENTS SUBISSENT DES BLESSURES À LA TÊTE

Les enfants, tout comme les adultes, peuvent être profondément affectés lorsqu'un proche, particulièrement un parent, subit une blessure à la tête, aussi appelée traumatisme crânio-cérébral (TCC). Le fait que le parent soit à l'hôpital peut rendre la situation encore plus angoissante et difficile.

Heureusement, certains moyens s'offrent à vous pour expliquer à vos enfants la blessure à la tête d'un parent et les aider à faire face à la situation. Ce livret, élaboré par le Programme TCC du CUSM, a été conçu pour vous aider à soutenir vos enfants tout au long de cette période souvent difficile pour toute la famille.

Le mot « parent » fait référence à tout adulte de la famille – mères, pères, grand-mères, grands-pères, tantes, oncles, et même sœurs et frères aînés – ayant subi une blessure à la tête.

---

## Table des matières

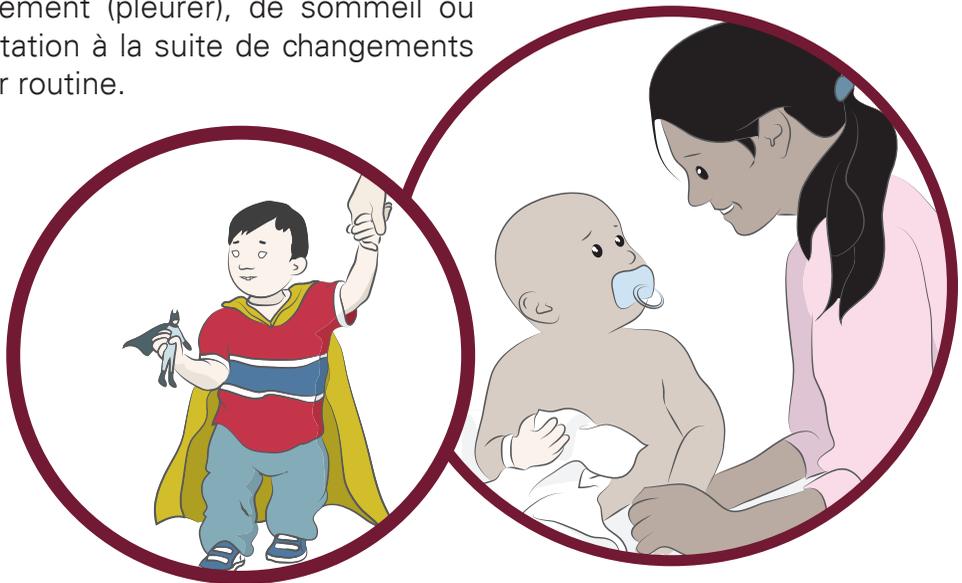
Comment mon enfant peut-il réagir face à la blessure à la tête de son parent ? .....	page 4
Comment parler avec mon enfant de la blessure à la tête de son parent ? .....	6
Comment préparer mon enfant pour une visite à l'hôpital ? .....	10
Que faire si mon enfant refuse de visiter son parent à l'hôpital ? .....	11
Où puis-je trouver de plus amples renseignements ? .....	11

# Comment mon enfant peut-il réagir face à la blessure à la tête de son parent ?

Les enfants réagissent différemment des adultes lorsqu'ils sont confrontés à des situations stressantes. Selon son âge, votre enfant peut présenter toute une gamme d'émotions et de comportements différents. Heureusement, la majorité des enfants sont résilients et capables de surmonter rapidement les crises et les expériences difficiles.

## Nourrissons et bambins (0 à 2 ans)

- Sont souvent affectés par les événements qui surviennent autour d'eux, même s'ils ne les comprennent pas encore.
- Développent parfois des troubles de comportement (pleurer), de sommeil ou d'alimentation à la suite de changements dans leur routine.

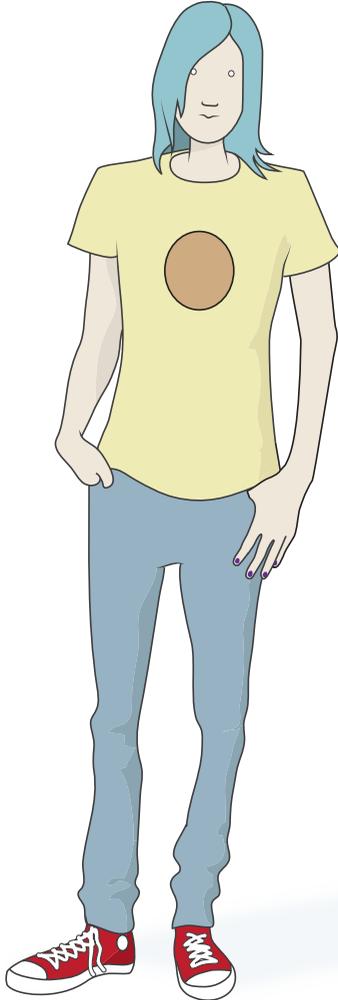


## Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)

- Peuvent devenir « collants » ou développer de l'anxiété de séparation.
- Peuvent avoir davantage des crises de colère.
- Peuvent perdre certaines des habiletés acquises précédemment.
- Développent parfois de nouvelles peurs (de la noirceur, par exemple).

## Enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans)

- Se font parfois taquiner à cause du comportement ou de l'apparence de leur parent.
- Peuvent devenir tristes et s'isoler des autres.
- Prennent quelquefois du retard dans leurs travaux scolaires.
- Peuvent craindre que d'autres membres de la famille se blessent également.



## Adolescents (13 à 17 ans)

- Deviennent parfois amers ou colériques.
- Peuvent devenir fatigués (en raison d'un plus grand nombre de tâches à la maison).
- Peuvent être dépassés par leurs travaux scolaires.
- Présentent parfois davantage de sautes d'humeur ou de réactions excessives.

**Essayez autant que possible de maintenir la routine de votre enfant.  
C'est la meilleure façon de le protéger de tout stress additionnel.**

# Comment parler avec mon enfant de la blessure à la tête de son parent ?

- **Écoutez.** Écoutez attentivement. Qu'est-ce que votre enfant essaie de vous dire ?
- **Soyez honnête et ouvert.** La communication ouverte est essentielle ! Parlez avec votre enfant, pas seulement à votre enfant.
- **Choisissez vos mots soigneusement.** Lorsque vous parlez à votre enfant, utilisez des mots qu'il peut comprendre et donnez-lui des exemples concrets. Cela aidera à éviter toute confusion et à diminuer son anxiété.
- **Faites attention à la quantité d'information que vous partagez.** Essayez de ne pas submerger votre enfant de trop d'information. Limitez-vous à une quantité de détails que vous jugez appropriée et que votre enfant peut tolérer. N'oubliez pas : si votre enfant veut en savoir plus, il vous le demandera !

Voici quelques conseils pour vous aider à parler avec votre enfant.



## Bambins (2 à 3 ans)

- Sont capables de percevoir différentes émotions (par exemple, la colère, la tristesse et la joie).

### Conseils

Communiquez en utilisant des mots simples et/ou des livres d'images. Utilisez des poupées pour aider votre enfant à recréer ce qui se passe à la maison ou à l'hôpital.

## Enfants d'âge préscolaire (4 à 5 ans)

- Sont plus confiants.
- Sont capables de jouer avec les autres.
- Utilisent la « pensée magique » (par exemple, les fées, le Père Noël, les jouets qui parlent, les amis imaginaires, etc.).

### Conseils

Choisissez des livres qui racontent des histoires similaires à ce que vit votre famille.

Familiarisez votre enfant avec l'environnement de l'hôpital en utilisant des photos, des images et des objets.

Utilisez une trousse de médecin (jouet) pour aider votre enfant à comprendre ce qui se passe.



## Enfants d'âge scolaire (6 à 7 ans)

- Sont capables de suivre des règles.
- Apprécient qu'on leur donne des responsabilités.
- Ne comprennent pas toujours comment et pourquoi les blessures surviennent.
- Développent essentiellement leur estime de soi en fonction de leurs parents.

### Conseils

Communiquez de façon interactive (par exemple, créez une histoire avec votre enfant).

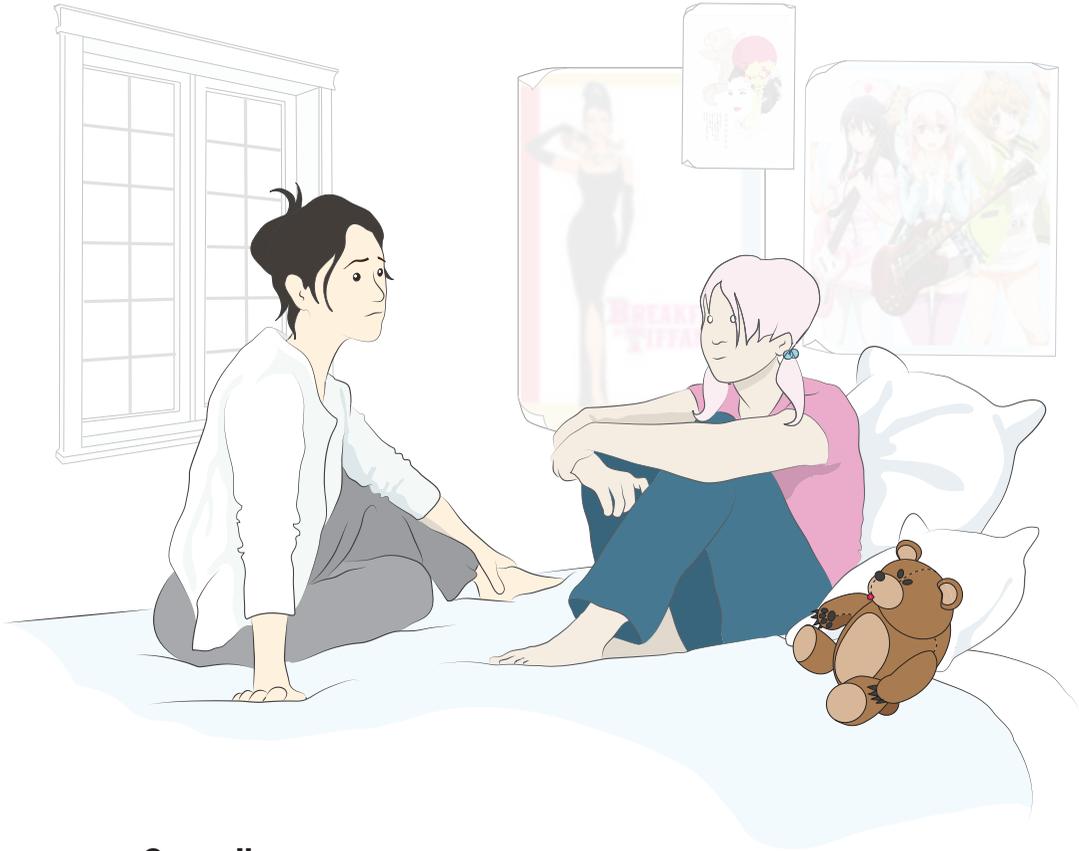
Créez un album de photos de famille avec votre enfant. Parlez de vos photos et de vos souvenirs familiaux.

Regardez des films qui racontent des histoires similaires à ce que votre famille vit présentement.



## Enfants d'âge scolaire (8 à 11 ans)

- Comprennent mieux comment et pourquoi les blessures peuvent survenir.
- Sont moins centrés sur eux-mêmes et sont capables de comprendre ce que les autres ressentent.
- Peuvent faire preuve d'empathie.



### Conseils

Prêtez attention aux pensées et aux opinions de votre enfant.

Posez des questions qui nécessitent des réponses plus étendues que oui ou non.

Donnez des faits véridiques, et non des explications « magiques ».

Expliquez le déroulement des événements, étape par étape. Incluez des faits et des détails véridiques pour que votre enfant sache à quoi s'attendre.

## Adolescents (12 à 17 ans)

- Vivent les changements émotionnels et physiologiques liés à la puberté.
- Cherchent à acquérir davantage de liberté et d'indépendance.
- Désirent essentiellement être acceptés par leurs pairs.
- S'intéressent de plus en plus aux relations intimes.



### Conseils

Parlez de façon franche et réaliste.

Présentez les faits à votre enfant (y compris le diagnostic, le pronostic, les traitements et les résultats prévus).

Discutez régulièrement avec votre enfant de ses préoccupations.

Prêtez attention à tout changement de comportement brusque et extrême.

Parlez à votre médecin ou infirmier(ère) si vous observez des changements plus sérieux dans l'humeur, les habitudes alimentaires et de sommeil ou s'il y a présence de comportements à risque.

# Comment préparer mon enfant pour une visite à l'hôpital ?

Vous pouvez préparer ou soutenir votre enfant de diverses façons lorsqu'il visite ou s'apprête à visiter un parent à l'hôpital. Voici quelques suggestions pour favoriser le bon déroulement de la visite :



**Donnez le choix à votre enfant.** Tout enfant qui manifeste le désir de visiter son parent doit être pris au sérieux. Encouragez votre enfant afin qu'il se sente le plus à l'aise possible lors de la visite.

**Préparez votre enfant avant la visite.** Dites-lui à quoi il peut s'attendre. Lui montrer une photo du parent hospitalisé pourrait faciliter le processus.

**Venez à l'hôpital accompagné d'un deuxième adulte.** Ainsi, votre enfant pourra partir lorsqu'il sera prêt, même si vous devez rester plus longtemps. N'obligez pas votre enfant à rester dans la chambre d'hôpital s'il désire s'en aller.

**Discutez avec votre enfant après la visite.** Votre enfant peut avoir éprouvé différentes émotions pendant ou après sa visite. Il peut avoir des questions ou des préoccupations à propos de ce qu'il a vu. Surveillez de près tout changement dans le comportement de votre enfant. N'oubliez pas que les enfants ne réagissent pas tous immédiatement.

**Évitez une visite stressante.** N'amenez pas votre enfant lorsque le parent blessé est agité ou confus.

# Que faire si mon enfant refuse de visiter son parent à l'hôpital ?

Si votre enfant ne veut pas visiter son parent à l'hôpital, essayez de trouver avec lui la raison pour laquelle il ne veut pas y aller. Essayez de répondre à ses préoccupations. (Votre enfant a-t-il peur ? Se tient-il responsable de la blessure du parent ? Comprend-il ce qui se passe ?)

Si votre enfant n'est pas prêt à visiter son parent, vous pouvez lui offrir d'autres options (écrire une lettre ou une carte au parent, faire un dessin à afficher sur le mur de la chambre d'hôpital, préparer un petit cadeau).

Savez-vous que votre travailleur social ainsi que d'autres membres de votre équipe de traitement à l'hôpital peuvent vous aider à faciliter la visite de votre enfant ? Venez nous voir si vous avez des questions ou des préoccupations. Nous sommes là pour vous aider.

## Où puis-je trouver de plus amples renseignements ?

### Sites Web

Association québécoise des  
traumatisés crâniens

Site Web : [aqtc.ca](http://aqtc.ca)

Téléphone : 514-274-7447 (Montréal)  
450-629-9911 (Laval)

Centre local de services  
communautaires (CLSC)

Site Web : [santemontreal.qc.ca](http://santemontreal.qc.ca)

Office des personnes handicapées  
du Québec

Site Web : [ophq.gouv.qc.ca](http://ophq.gouv.qc.ca)

Téléphone : 1-800-567-1465

Centre d'information pour les  
personnes atteintes de troubles  
neurologiques

Site Web : [infoneuro.mcgill.ca](http://infoneuro.mcgill.ca)

Téléphone: 514-398-5358



### Livres pour enfants

*Maman, reviens!* de Charlotte Hudson (3 ans et +)

*Gros dodo* de Hélène Vignal (9 ans et +)

# Aidez-nous à aider les autres

Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients du CUSM. Votre don fera une grande différence. Il nous permettra de développer de nouveaux programmes et matériels d'information sur la santé afin d'offrir les meilleurs soins pour la vie.

Tout le matériel pour le patient est disponible gratuitement sur notre site internet pour les patients du CUSM et pour les patients et les familles partout.

**Faites un don à la Fondation de Hôpital général de Montréal :**



**Éducation des patients CUSM  
Dr. David Fleiszer**



**En ligne :** [fondationhgm.com](http://fondationhgm.com)

**Par téléphone :** 514-934-8230

LA FONDATION DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL



THE MONTREAL GENERAL HOSPITAL FOUNDATION



**En personne / Par courrier :** 1650, avenue Cedar, bureau E6-129  
Montréal QC, H3G 1A4

**Merci de votre soutien!**

L'Office d'éducation des patients du CUSM: [educationdespatientscusc.ca](http://educationdespatientscusc.ca)