

## «J'ai mal au ventre !» Maladie ou astuce ?

Par Sylvie Bourcier  
Intervenante en petite enfance

*Léa a mal au cœur lorsqu'on lui demande d'exécuter une tâche qui lui déplaît. Arthur, lui, se plaint de maux de ventre avant de partir au milieu de garde. Il exprime ainsi son désir de demeurer à la maison avec maman et le nouveau-né.*

Certains enfants deviennent anxieux lorsqu'ils sont confrontés à certaines situations (nouvelle éducatrice, changement de milieu de garde, déménagement...). Leur malaise physique est le reflet de leur insécurité. D'autres enfants développent des symptômes pour obtenir de l'attention ou éviter des tâches désagréables. Si les visites chez le médecin rassurent, les plaintes répétées peuvent néanmoins mener les parents à les ignorer ou à s'impatienter.

Plus vos enfant sont jeunes, plus ils s'expriment avec leur corps. Il est donc important de décoder le message envoyé par le malade imaginaire, afin de l'aider à exprimer ouvertement ce qu'il ressent.

### Comment réagir

Prendre le temps d'écouter calmement la plainte de votre enfant. Vérifier si son malaise est accompagné de fièvre et lui poser des questions : «Montre-moi où tu as mal. Est-ce que tu as mal pour vrai ? Est-ce que tu sais pourquoi tu as mal ?» Vous aurez avantage à émettre des hypothèses : «Tu as peut-être mal au ventre parce que tu es inquiet de...», ou : «Tu as mal parce que je te demande de nettoyer ton dégât. Je pense que tu voudrais te reposer pour ne pas avoir à ranger.»

Votre enfant se rendra compte que vous vous intéressez à lui sans être leurré par son astuce. **Si vous êtes convaincu qu'il s'agit d'une stratégie pour attirer votre attention, vous pouvez offrir à l'enfant des alternatives** pour répondre à son besoin. «Je pense que tu me parles de ton bobo pour que je m'occupe de toi. Il n'est pas nécessaire d'être malade pour avoir des câlins. Tu peux me le demander.»

**Si les malaises de votre enfant expriment une anxiété, il a besoin d'être rassuré.** Commencer par reconnaître sa crainte. Vous pourrez ensuite l'aider à se préparer aux situations nouvelles qui peuvent l'inquiéter : «Je pense que tu as mal à la tête parce que tu penses beaucoup à... On va en parler ensemble.»

La méthode du remède «miracle» porte fruit avec les petits. Vous pouvez demander à votre enfant : «Quel moyen veux-tu utiliser pour enlever ton bobo, ta douleur ? Un verre d'eau ? Un baiser magique ?»

Qu'il s'agisse d'une maladie physique réelle, d'un malaise psychologique (anxiété, tristesse) ou d'une astuce pour obtenir de l'attention ou éviter une situation désagréable, **il est bon que vos enfants apprennent à nommer ce qu'ils ressentent et ce dont ils ont réellement besoin**, afin que vous puissiez y répondre.

### **À RETENIR**

- Le malaise exprimé par vos enfants peut être le reflet de leur anxiété ou d'un besoin d'attention.
- Poser des questions afin qu'ils apprennent à exprimer ce qu'ils ressentent.
- Proposer à vos enfants d'autres alternatives afin d'obtenir votre attention.
- Si les malaises sont liés à une inquiétude, rassurer vos enfants.

### **Ressources**

*Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans, quoi dire, quoi faire*, C. Brunet et A.-C. Sarfati, Albin Michel, 1999, 400 p.

*L'enfant malade, Répercussions et espoirs*, J. Boivin, S. Palardy, G. Tellier, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2000, 96 p.