

Développement d'un outil éducatif pour identifier les facteurs déclenchants de la migraine chez l'enfant

Céline Rousseau Salvador¹, Rémy Amouroux², Cécile Cunin Roy³, Esther Soyeux⁴, Marlène Payet⁵

(1) Psychologue Trousseau - Paris, (2) Psychologue UBO - Brest, (3) Psychologue Robert Debré - Paris, (4) Médecin Coordinateur Directeur LCD - Paris, (5) Chargée de Projets LCD - Paris

CONTEXTE

Dans le cadre d'une formation à l'éducation thérapeutique du patient proposée par le réseau Lutter Contre la Douleur (Paris), nous avons élaboré un outil éducatif destiné aux enfants migraineux âgés de 8 à 14 ans, à leur famille et aux praticiens.

En effet, la réalisation de cet outil fait suite au constat des difficultés à identifier les facteurs déclenchant les crises de migraine. Ce sont parfois les facteurs émotionnels qui sont en cause. Selon les enfants, on obtient des informations précises ou lacunaires... Paradoxalement, ce sont souvent les enfants qui ont le plus de mal à trouver des facteurs déclenchant émotionnels qui y sont le plus confrontés.

OBJECTIFS

- L'outil permet d'aborder simplement et de manière ludique avec les enfants, des situations ou autres facteurs qui, dans leur quotidien, déclenchent des maux de tête.
- C'est une aide au diagnostic thérapeutique
- C'est un moyen pour faire prendre conscience à certains parents de la complexité de la vie psychique de leur enfant

« Comment vous savez tout ce qui nous donne mal à la tête ? »
Alan, 13 ans.

« C'est plus facile pour discuter des trucs qui rendent tristes »
Chloé, 11 ans

« Pourquoi si on se dispute ça fait la migraine ? »
Karim 8 ans

« La cantine ça donne mal à la tête ! »
Fanny, 10 ans

« Y'avait des trucs qui donnent mal à la tête auxquels j'avais pas pensé ! »
Marion, 12 ans

« C'est plus amusant que quand on nous pose plein de questions »
Claudia, 8 ans

« Est-ce que je peux l'emmener dans ma maison ? »
Aurélia, 9 ans

« C'est rassurant car j'ai pas beaucoup de facteurs déclenchants par rapport à tous ceux qui sont sur les rondes »
Thomas, 13 ans



Les 7 rondes des facteurs déclenchant la migraine

OUTIL : Il s'agit d'une boîte cartonnée contenant 7 étuis percés d'une fenêtre. Chaque étui contient une «ronde» rotative (Ø20cm) sur un thème, divisée en 7 parts égales dans lesquelles sont définies 6 situations de la vie quotidienne de l'enfant (images sur une face pour les plus jeunes, texte sur l'autre face pour les plus âgés). Une case comporte un point d'interrogation afin que l'enfant puisse éventuellement décrire d'autre(s) situation(s) rencontrée(s).

METHODE

Une série de quinze entretiens auprès d'enfants et d'adolescents migraineux âgés de 8 à 14 ans a permis de mettre en évidence les sept familles de thèmes. Ces thèmes prennent en compte la majorité des situations qui peuvent déclencher des crises de migraine. Ils ont donné lieu à la production de «cartes thématiques» qui illustrent par des exemples ces situations. Nous nous sommes assurés de la clarté du vocabulaire et de la compréhension globale de ces cartes auprès de 30 enfants et adolescents migraineux.

LIMITES DE L'OUTIL

Pour le praticien :

- Allongement du temps de consultation
- Nécessité d'être formé /sensibilisé à l'ETP
- Financement de l'outil*

RÉSULTATS

Les sept thèmes sont : l'école, la fratrie, la famille, les amis, les activités quotidiennes, les vacances et les activités extra-scolaires. Chaque thème décline six exemples issus des entretiens évoqués ci-contre. L'ensemble fournit un guide qui peut servir aux soignants de support à un entretien non-directif sur les facteurs déclenchants des migraines. Quelques paroles d'enfants sont notées ci-dessus.

PERSPECTIVES

Les 7 «rondes» des facteurs déclenchant la migraine pourront être utilisées par les praticiens (médecins, pédiatres, psychologues) en cabinet de ville ou dans les centres ou Unités de Traitement de la douleur.