



CORONAVIRUS

Petite notice des tics chez l'enfant en situation de confinement

Les maladies des tics (tics provisoires, tics chroniques, syndrome de Gilles de la Tourette - SGT) sont des situations fréquentes chez l'enfant. Chez certains patients, les tics sont isolés. Chez d'autres patients ils peuvent être associés à d'autres symptômes : chaque patient a SA maladie des tics, avec des spécificités qui sont bien à lui.

Publié le 14 avril 2020

Service : Neurologie Pédiatrique

Petite notice des tics en situation de confinement

Professeuse Agathe Roubertie, Neuropédiatre

Madame Stéphanie Sanchez, Psychologue

Centre de Compétences Syndrome de Gilles de la Tourette

Département de Neuropédiatrie - CHU de Montpellier

Les maladies des tics représentent une pathologie neuro-développementale résultant d'un déséquilibre de neurotransmission cérébrale. L'origine de ce désordre est multifactoriel et regroupe des facteurs environnementaux et génétiques. On peut dire que ces maladies résultent d'une diminution des processus de « contrôle », dans les domaines moteurs, émotionnels, et comportementaux. Pour certains patients, le domaine moteur est principalement concerné (ils auront alors des tics isolés). Chez d'autres

patients les difficultés seront plus variées, il s'agit des « comorbidités » :

- › trouble de l'attention,
- › impulsivité,
- › trouble du contrôle des émotions avec anxiété, opposition, troubles obsessionnels,
- › difficultés à respecter les règles et les consignes.

La pandémie du coronavirus et le confinement nous font traverser une période exceptionnelle, qui peut venir fragiliser un équilibre parfois déjà précaire.

Fluctuations des tics et des comorbidités

Les tics sont caractérisés par des fluctuations. L'enfant a un type de tic durant quelques jours ou quelques semaines, puis ce tic disparaît en laissant la place à un ou plusieurs nouveaux tics. Il y a des phases d'aggravation suivies de périodes plus calmes au cours desquelles les tics s'atténuent ou sont moins gênants. On dit que les tics vont et viennent et changent souvent... Les comorbidités (troubles de l'attention, impulsivité, opposition) sont plus constantes et stables, cependant comme les tics elles sont soumises à des fluctuations, avec des périodes d'amélioration ou d'accentuation. Certains facteurs peuvent majorer de manière transitoire les tics et les comorbidités. Ainsi une aggravation peu avant la rentrée scolaire est souvent rapportée par les parents. Les changements de mode de vie, les situations d'inquiétude peuvent également majorer les tics et les comorbidités. Cette aggravation peut être transitoire, jusqu'à ce qu'un nouvel équilibre soit trouvé. L'épidémie covid-19 et le confinement constituent un facteur pouvant influencer sur les tics et/ou les comorbidités.

Le coronavirus et Covid-19

La maladie Covid-19 est liée à un virus de la famille des coronavirus, identifié en Chine. Les signes les plus fréquents de la maladie sont la fièvre, la toux, des courbatures, une diarrhée, une perte de l'odorat et du goût. Des difficultés respiratoires plus sévères peuvent survenir chez certains patients.

Covid-19 et patient ayant des tics

Le système immunitaire des patients ayant des tics fonctionne normalement, donc il n'y a pas de risque accru. Un patient ayant des tics est considéré comme étant à risque s'il présente des comorbidités comme diabète, hypertension, maladie pulmonaire et

maladie cardiaque.

Covid-19 et confinement

Afin de limiter la propagation de l'infection, l'utilisation des gestes barrières et le confinement ont été demandés. Le confinement impose de nouvelles contraintes, auxquelles chacun doit s'adapter. Cette adaptation est un défi pour chacun, et encore plus pour les enfants ayant des tics et leurs familles :

- › la situation est nouvelle et l'adaptation à toute situation nouvelle peut constituer un facteur de fragilisation pour les patients ayant des tics,
- › la pandémie en elle-même génère des inquiétudes, du stress (risque d'infection, soucis pour les proches, ou éloignement imposé d'une partie de la famille),
- › le quotidien est partagé en continu : comment occuper le temps des enfants à la maison, comment gérer les devoirs, comment gérer la promiscuité en préservant la place de chacun dans le groupe familial tout en respectant les particularités et les besoins spécifiques des et des autres,
- › les prises en charge habituelles sont interrompues en présentiel (rééducation, psychothérapie de soutien, séances de thérapie cognitivo-comportementales, intervention d'éducateur),
- › le confinement impose de nouvelles règles de vie chez des enfants pour lesquels le respect des limites est souvent difficile, générateur d'anxiété ou d'exacerbation du comportement oppositionnel.

Conseils pour les parents

1. Donner à votre enfant les bons réflexes : lui demander de se laver fréquemment les mains au savon pendant 20 secondes (il peut soit compter jusqu'à 20 soit chanter « joyeux anniversaire » deux fois pendant le lavage) ; lui apprendre à tousser ou à éternuer dans son coude et respecter la distance "sociale" de 1 m entre deux personnes (lui montrer ce que cela représente pour l'aider à visualiser).
2. Maintenir une activité physique en famille. Si votre enfant présente un Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) associée il a encore plus besoin de se dépenser en cette période de confinement. Vous pouvez faire avec lui de l'exercice physique soit dans un jardin soit dans le couloir ou dans sa chambre si vous êtes en appartement en essayant de respecter au maximum le bien être des voisins. Vous avez le droit de vous promener à proximité de votre domicile pour une durée

<https://www.chu-montpellier.fr/fr/professionnels/journalistes-media/actualites/petite-notice-des-tics-chez-lenfant-en-situation-de-confinement-3991>

limitée (durée de sortie plus longue possible dans certaines conditions).

3. Organiser son quotidien en lui demandant de vous aider aux différentes tâches ménagères pour qu'il se sente utile ; en privilégiant quelques temps calmes comme le dessin ou la lecture ; en faisant des jeux de société en famille pour se détendre un peu.

4. Maintenir le travail scolaire souhaité par l'enseignant en maintenant les aménagements scolaires qui étaient en place (utilisation de l'ordinateur, allègement des tâches graphiques), en le répartissant dans la journée. Respecter des pauses et ne pas hésiter à demander de l'aide à l'enseignant par mail ou par téléphone. Ne pas mettre trop de pression à l'enfant, la période actuelle peut être suffisamment anxiogène.

5. Respecter le rythme habituel pour les heures des repas et les heures du coucher surtout si votre enfant a des troubles du sommeil associés.

6. Si votre enfant a beaucoup de tics ou présente des séries de tics, n'hésitez à avoir recours à la relaxation avec des exercices de respiration abdominale afin de réduire le stress : il peut fermer les yeux pour mieux se concentrer sur sa respiration et poser une main sur son ventre pour bien sentir les mouvements. Lui demander de fermer la bouche et de prendre l'air par le nez (inspiration) tout en faisant gonfler progressivement le ventre (ne pas monter les épaules). Puis faire sortir l'air par la bouche (expiration) en rentrant le ventre. Renouveler cet exercice 2-3 fois en prenant bien le temps. Si votre enfant a bénéficié d'une prise en charge en TCC vous pouvez reprendre les exercices mis en place par la psychologue. Proposez aussi à votre enfant de s'isoler dans sa chambre en essayant de se détendre en s'allongeant sur son lit, en sortant sur le balcon ou dans le jardin tout en pensant aux exercices de respiration.

7. Maintenir une alimentation saine et ne pas abuser des sucreries face à l'ennui notamment chez les enfants qui peuvent présenter des compulsions alimentaires. N'hésitez pas à introduire des fruits et légumes dans vos repas et lui demander de boire de l'eau de façon régulière.

8. Limiter le temps sur les écrans et sur les consoles de jeux qui peut être excessif en cette période de confinement face à l'ennui. L'exposition aux écrans peut augmenter les tics en raison d'une certaine excitation.

9. Rester en contact avec les amis, le reste de la famille et notamment les grands-parents par le téléphone ou par appels vidéo ; organiser avec eux des moments de convivialité comme les apéritifs en partage d'écran.

10. Limiter l'accès aux informations de manière répétée. En effet, la répétition du flux d'informations peut être perturbante et source de stress. Eviter les réseaux sociaux où de nombreuses fausses idées circulent mais aider plutôt votre enfant à aller chercher des sources d'information fiables comme les données actualisées régulièrement par l'OMS.

11. Echanger avec votre enfant et partager avec lui ses inquiétudes face à ce virus. Si vous voyez que les tics ont considérablement augmenté c'est peut-être que l'anxiété de votre enfant s'est majorée. N'hésitez pas à répondre à ses questions de manière simple, soyez rassurant en lui rappelant que les enfants sont en sécurité dans la maison ou sur le lieu de garde. Vous pouvez évoquer la fin du confinement, sans promesses non réalistes.

12. Poursuivre le traitement pharmacologique, ne pas le modifier sans avis médical. Si un nouveau traitement vient d'être débuté, il est très délicat de l'évaluer dans la période actuelle : l'observation de l'enfant en continu (imposée par le confinement) peut majorer l'impression de sévérité ou de fréquence élevée des tics (on en voit beaucoup ... car on est tout le temps ensemble). Les tics fluctuent et sont exacerbés par les facteurs environnementaux et cet effet peut être très transitoire. Il est essentiel de ne pas conclure trop vite à l'inefficacité d'un traitement. Deux à trois mois sont généralement nécessaires pour évaluer le bénéfice d'un médicament pour les tics et cette durée reste identique en période de confinement. Bien entendu, des ajustements peuvent être apportés par le médecin. Les consultations en présentiel ont été annulées, cependant les praticiens restent disponibles afin d'échanger avec les familles et d'affiner si nécessaire les prises en charge (il est possible de les contacter par leur secrétariat).

Vivre avec des tics pendant le confinement

Vivre avec les tics n'est pas simple et le confinement constitue un nouveau défi pour les familles et les enfants/adolescents ayant des tics. Les praticiens qui suivent les patients peuvent être sollicités afin de discuter de chaque situation spécifique. Les associations de familles peuvent également prodiguer des conseils attentifs et apporter un soutien bienveillant. Les professionnels restent à l'écoute des familles pour les aider et les guider dans cette période troublée. Des téléconsultations ou échanges par visioconférence restent possibles avec certains praticiens.

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE MONTPELLIER

191 av. du Doyen Giraud
34295 Montpellier cedex 5