



Série « La psychologie peut vous aider » : La douleur causée par les aiguilles et les injections

Pourquoi ne doit-on pas négliger la douleur causée par les interventions médicales qui utilisent des aiguilles?

Plusieurs interventions médicales utilisent des aiguilles pour prévenir, diagnostiquer, surveiller et traiter une variété de problèmes de santé. Par exemple, les injections d'insuline et les piqûres au bout du doigt font partie de la vie des personnes diabétiques, tandis que les ponctions de moelle osseuse et les ponctions lombaires sont des interventions courantes chez les personnes atteintes de cancer. Chez l'enfant, l'immunisation/vaccin est la cause la plus courante de douleur causée par les injections et les aiguilles. Par exemple, selon le calendrier d'immunisation canadien, l'enfant aura reçu plus de 20 piqûres avant d'atteindre l'âge de 18 ans, et à cela s'ajoute la vaccination annuelle contre la grippe. Bien que la vaccination soit un élément essentiel des soins de santé et qu'elle joue un rôle majeur dans la prévention des maladies infectieuses, elle est parfois douloureuse. Une mauvaise prise en charge de la douleur causée par les injections a des conséquences à court et à long terme; elle peut, notamment, accroître la durée de l'intervention, entraîner des évanouissements et des blessures, engendrer des souvenirs négatifs et de la peur, et faire craindre les interventions futures au point de les éviter.

Pourquoi ne doit-on pas négliger la douleur causée par les injections?

Heureusement, il existe plusieurs façons de gérer la douleur et la détresse pendant les interventions qui utilisent des aiguilles. Voici différents types de stratégies à envisager :

- Intervention clinique : la façon dont le clinicien effectue l'intervention (p. ex., ne pas aspirer avant d'injecter le vaccin).
- Stratégie physique – à tous les âges, la position assise est recommandée, sauf si la personne a des antécédents d'évanouissement. Si c'est le cas, la détente musculaire progressive est une technique qui peut s'avérer utile.
- Stratégie pharmacologique – analgésique topique ou autres médicaments s'il s'agit d'une intervention plus invasive.
- Stratégies psychologiques. Pour en savoir plus sur les stratégies à utiliser avec les enfants d'âge préscolaire et les enfants plus âgés, voir ci-dessous.

Les stratégies recommandées peuvent changer en fonction de l'âge de la personne qui reçoit l'injection. Par exemple, avec les bébés (de moins d'un mois) : la méthode mère kangourou; une étreinte étroite par le parent ou le soignant; allaiter l'enfant pendant l'intervention et/ou donner de l'eau sucrée dans le cas d'interventions mineures, comme l'administration de vaccins ou la veinopuncture.





La recherche révèle que les techniques psychologiques décrites ci-dessous aident à réduire la douleur causée par la vaccination et peuvent aider à gérer la douleur causée par les injections chez l'enfant ainsi que chez l'adulte. Ces techniques sont toutes relativement faciles à employer et peu coûteuses, voire gratuites. Chaque technique peut être adaptée au besoin, selon l'âge de la personne et l'intervention qu'elle subit.

- **Information et préparation** – chacun a le droit de connaître l'intervention médicale qui lui est proposée, de savoir pourquoi il la reçoit et ce qui sera fait pour la rendre plus facile à supporter (ce que la personne peut faire et ce qui sera fait par les autres). Donnez le choix lorsque c'est possible : par exemple, le patient veut-il voir ou non l'aiguille? Quelles stratégies d'adaptation utilisera-t-il? Le patient souhaite-t-il qu'un soignant ou une autre personne de confiance soit présent?

Avant l'injection :

- Répondez honnêtement aux questions que se pose la personne tout en adaptant votre réponse à son âge;
 - S'il s'agit d'un très jeune enfant, parlez de l'aiguille juste avant l'injection;
 - S'il s'agit d'un enfant plus âgé, d'un adolescent ou d'un adulte, parlez de l'intervention qu'il subira la veille de l'intervention afin qu'il puisse planifier des stratégies d'adaptation.
- **Communication à la personne immédiatement avant l'intervention et pendant l'intervention. À tous les âges :**
 - Parlez calmement, clairement, en utilisant un langage simple.
 - De façon neutre, informez la personne que l'intervention commencera (p. ex., en disant « 1, 2, 3, on y va »).
 - Ne dites pas « Cela ne fera pas mal ». Cela ne sert à rien et n'est pas forcément vrai, et cela risque de rendre la personne méfiante.
 - Ne rassurez pas la personne sans arrêt (p. ex., en disant « Ça va » ou « C'est presque terminé »). Cela n'aidera pas.
 - **Distraction** – il s'agit de stratégies qui consistent à attirer l'attention de la personne ailleurs que sur l'injection. Utilisez des techniques de distraction adaptées à l'âge, comme :
 - Parler d'autre chose que de l'intervention (p. ex., vacances, film préféré)
 - Jouets
 - Vidéos (avec l'accompagnement d'un adulte pour intéresser l'enfant, lorsqu'il s'agit d'un jeune enfant)
 - Chanter
 - Jeux vidéo
 - Livres





- **Respiration profonde ou expiration** – cette stratégie consiste à inviter la personne à prendre des respirations lentes, profondes et régulières, ce qui peut favoriser la détente. L'utilisation d'un jouet est recommandée avec les enfants d'âge scolaire et les adolescents (p. ex., un moulin à vent ou une baguette à bulles), ce qui fait aussi une diversion. On peut demander aux enfants (et aux adultes) de pratiquer la respiration diaphragmatique, en respirant calmement et lentement (p. ex., « Prends une grande respiration en gonflant ton ventre. Lorsque tu inspires, ton ventre devrait se gonfler comme un ballon. Ensuite, expire en faisant tout sortir l'air. ») Certains adultes trouveront utile de tousser, ou de prendre une respiration profonde puis retenir leur souffle (s'il s'agit d'une injection comme l'administration d'un vaccin).

Que faire si la peur des aiguilles est très présente?

La peur des aiguilles est présente chez environ les deux tiers des enfants et le quart des adultes et peut aller de légère à grave. Les stratégies énumérées ci-dessus aident les personnes qui ont une peur des aiguilles faible à modérée. Au cours de leur vie, environ 10 % des individus éprouveront une peur élevée des aiguilles, qui peut les empêcher de subir les interventions médicales dont ils ont besoin. À l'extrémité la plus grave du spectre, environ 4 % à 5 % des individus ont une phobie des aiguilles, caractérisée par une peur et une anxiété extrêmes et appelée phobie du sang-injection-accident. Pour les personnes qui ont très peur des aiguilles, les stratégies ci-dessus ne sont pas suffisantes. Ces personnes doivent suivre une thérapie basée sur l'exposition, au cours de laquelle elles sont confrontées à leur peur de manière contrôlée et progressive. Une fois que leur peur a diminué, les stratégies habituelles de gestion de la douleur et de la détresse peuvent leur être bénéfiques.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- Récemment, l'équipe de HELPinKids&Adults, un groupe de professionnels de la santé de différentes spécialités, y compris des psychologues, a publié des lignes directrices sur la prise en charge de la douleur liée à la vaccination des enfants. <http://phm.utoronto.ca/helpinkids/>
 - Le guide de pratique clinique de l'équipe de HELPinKids&Adults se trouve à l'adresse <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/187/13/975.full.pdf>.
 - Les annexes comprennent des algorithmes basés sur l'âge ainsi que d'autres outils.
 - Le système CARD^{MC} pour la vaccination scolaire est également basé sur ce travail : <https://www.aboutkidshealth.ca/card>
- Solutions pour la douleur chez les enfants : <https://www.kidsinpain.ca/>





- Campagne Itdoesnthavetohurt sur les médias sociaux et ressources (p. ex., vidéos) : <https://itdoesnthavetohurt.ca/>
- Au sujet de la peur des aiguilles :
 - Balado de CANVAX sur la peur des aiguilles (voir l'épisode 3) : <https://canvax.ca/emerging-topics-podcast>
 - Guide de pratique clinique sur la prise en charge des différents niveaux de peur des aiguilles (information supplémentaire dans les documents d'accompagnement) : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2016.1157204>
- Ressources et vidéos pour aider les bébés en particulier :
 - Petite douceur pour bébés : <https://www.cheo.on.ca/fr/clinics-services-programs/be-sweet-to-babies.aspx>
 - Réduction de la douleur liée à la vaccination des bébés : <https://www.youtube.com/watch?v=5Oqa1Fag5eQ&feature=youtu.be>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la Dre C. Meghan McMurtry, de l'Université de Guelph. La présente version est basée sur la version de 2011 rédigée par la Dre C. Meghan McMurtry, la Dre Christine T. Chambers, de l'Université Dalhousie, et la Dre Anna Taddo, de l'Université de Toronto.

Date : mai 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

