



Série « La psychologie peut vous aider » : l'évaluation de la douleur chez les enfants

Comment puis-je savoir quel type de douleur mon enfant ressent?

Lorsque vous évaluez la douleur de votre enfant, il est important de faire la distinction entre la douleur aiguë et la douleur chronique.

La douleur aiguë décrit la douleur qui survient lorsque les tissus corporels sont endommagés par des blessures, des infections ou des procédures douloureuses telles que les interventions chirurgicales ou les vaccinations. La douleur aiguë se manifeste généralement rapidement et disparaît après quelques heures, jours ou semaines. Il s'agit du système d'alerte qu'utilise notre corps pour dire que quelque chose ne va pas. En général, la douleur aiguë est visible à l'œil nu, comme un gonflement, une coupure, une plaie infectée, une brûlure ou une peau chaude au toucher. Nous pouvons traiter ce type de douleur à l'aide de l'approche des « 3P », en nous concentrant sur des stratégies physiques, psychologiques et pharmacologiques (médicaments), par exemple protéger la zone douloureuse, porter son attention sur autre chose et prendre des analgésiques si nécessaire.

La douleur chronique est une douleur continue ou récurrente, qui dure plus de trois mois et qui persiste même après la guérison d'une blessure. Elle diffère de la douleur aiguë en ce sens qu'elle n'est pas toujours le signe que quelque chose ne va pas. On la qualifie souvent d'« affection invisible », parce qu'il est rare de voir des signes de douleur chronique à l'œil nu et qu'aucun test sanguin ou d'imagerie (rayons X, IRM) ne permet de détecter la douleur chronique. Cela s'explique par le fait que la douleur chronique se manifeste souvent au sein du système nerveux et nécessite l'approche des « 3P » dans le cadre de la gestion de la douleur. La douleur chronique peut faire partie d'une maladie (p. ex. l'arthrite) ou être une maladie à part entière (p. ex. le mal de dos chronique). Elle est influencée par de nombreux facteurs tels que la génétique, la culture, le tempérament, la réaction des parents à la douleur, les pensées et les émotions.

Quels sont les éléments importants à prendre en considération pour évaluer la douleur de mon enfant?

Il y a plusieurs facteurs à prendre en considération pour évaluer la douleur de votre enfant. Le principal moyen d'évaluer la douleur est l'auto-évaluation et l'observation du comportement de votre enfant. L'âge de votre enfant et sa capacité à communiquer sont des facteurs importants. Dans la mesure du possible, vous devez demander à votre enfant de décrire lui-même sa douleur. La douleur est une expérience subjective, et il est difficile de déterminer l'intensité de la douleur ressentie par une personne simplement en la regardant. Cela signifie qu'il est généralement préférable de demander à la personne qui souffre de vous dire à quel point elle a mal. Les observateurs peuvent être biaisés lorsqu'ils évaluent la douleur et ont tendance à sous-estimer la douleur d'un enfant. Il est donc important d'écouter et d'observer votre enfant et de croire ce qu'il dit.



L'âge

Les enfants plus jeunes n'ont pas la même façon d'exprimer la douleur que les enfants plus âgés, et sont plus susceptibles d'utiliser des mots comme « mal » plutôt que « douleur ». Chez les jeunes enfants (nourrissons et tout-petits) qui ne peuvent pas encore communiquer leur douleur verbalement, des comportements tels que les grimaces, l'agitation des jambes, l'irritabilité et la tension musculaire peuvent indiquer une douleur. Il existe un outil appelé l'échelle FLACC (pour Faces, Legs, Activity, Cry, Consolability [visage, jambes, activité, cris, consolabilité]) qui peut vous aider à évaluer si votre bébé ou votre jeune enfant a mal. Dès l'âge de 6 ans, les enfants dont le développement est normal peuvent utiliser une échelle de douleur pour évaluer l'intensité de leur douleur. Pour les enfants et les jeunes qui ont le sens des chiffres, vous pouvez leur demander d'évaluer leur douleur sur une échelle de 0 à 10, 0 étant « aucune douleur » et 10 étant « la pire douleur imaginable ». C'est ce que l'on appelle l'échelle numérique à 11 points. Pour les enfants qui n'ont pas le sens des chiffres, vous pouvez également utiliser un outil appelé *Faces Pain Scale-Revised* (l'échelle des visages). Cet outil montre cinq visages différents parmi lesquels l'enfant peut choisir pour vous aider à comprendre l'intensité de la douleur qu'il ressent. En cas de doute, il est préférable de poser une question préalable (oui ou non) pour savoir si l'enfant est blessé ou a mal, puis de compléter par une évaluation par l'observateur des comportements qui indiquent une douleur.

La capacité à communiquer

Les enfants qui ne communiquent pas verbalement ou qui sont atteints de troubles cognitifs ont souvent besoin de méthodes d'évaluation de la douleur différentes de celles de leurs camarades au développement normal. Si votre enfant est capable de communiquer son degré de douleur à sa manière, il est préférable d'utiliser ses déclarations. Si votre enfant n'est pas en mesure de le faire, vous êtes la meilleure personne pour évaluer sa douleur, car c'est vous qui le connaissez le mieux. Vous pouvez observer des changements dans le comportement vocal et social, l'expression du visage, l'activité et les signes physiques. La SCP a une fiche d'information sur la douleur chez les enfants ayant une déficience intellectuelle. Vous pouvez également utiliser l'échelle FLACC pour votre enfant.

Le sexe

Les garçons peuvent être moins enclins à exprimer leur douleur que les filles. Même si votre enfant n'exprime pas sa douleur verbalement, il est important d'être attentif à tout signe comportemental indiquant que votre enfant ne se sent pas bien (p. ex., votre enfant ne fait plus les activités qu'il préfère, il a des changements d'humeur, tient son membre affecté ou grimace).

Enfants marginalisés ou racialisés

La recherche montre que les enfants peuvent tous ressentir la même intensité de douleur, mais que les fausses croyances et attitudes des professionnels de la santé influencent leur évaluation de la douleur chez les enfants qui sont marginalisés ou racialisés dans la société (p. ex. selon leur origine ethnique, culture, langue, statut d'immigration). Il est préférable de demander à l'enfant le degré de douleur qu'il ressent et de croire ce qu'il dit. Les parents ou parents substituts sont des défenseurs importants pour s'assurer que la douleur de l'enfant est comprise et traitée.



Prise en compte globale de l'expérience de la douleur

L'évaluation de la douleur de votre enfant ne consiste pas seulement à déterminer son emplacement précis, son degré de gravité et sa fréquence. La compréhension de l'expérience globale de la douleur comprend non seulement les aspects biologiques, mais aussi les aspects psychologiques et sociaux de la douleur de l'enfant (ce que l'on appelle le « modèle biopsychosocial »). Par exemple, il est important de tenir compte des pensées de votre enfant (p. ex. s'il considère la douleur comme une menace), de ses émotions (p. ex. anxiété, mauvaise humeur), de sa personnalité et de sa capacité à accéder à un traitement médical. Les réactions de leurs parents, des membres de leur famille, de leurs amis et de leurs enseignants à leur douleur peuvent également influencer la façon dont les enfants se sentent. Il est important de tenir compte de tous ces facteurs lorsque vous évaluez la douleur de votre enfant.

Où puis-je obtenir plus d'information?

AboutKidsHealth (<https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>) offre une mine de renseignements sur l'évaluation et la gestion de la douleur chez les enfants et les jeunes.

Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP) (<https://kidsinpain.ca/fr/>) offre des ressources sur la douleur aiguë et chronique chez les enfants, ainsi que sur l'évaluation de la douleur.

L'organisme International Association for the Study of Pain (<https://www.iasp-pain.org/resources/>) propose des ressources sur l'évaluation et le traitement de la douleur.

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 rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Danielle Ruskin, Elise Kammerer et Kathryn Birnie, en partenariat avec Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP), un réseau national de mobilisation des connaissances dont la mission est d'améliorer la prise en charge de la douleur chez les enfants par la mise en place de solutions fondées sur des données probantes, grâce à la coordination et à la collaboration.

Date : octobre 2022

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : 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