



Série « La psychologie peut vous aider » : La douleur causée par une aiguille

Pourquoi la douleur causée par une ponction ou une injection à l'aide d'une aiguille importe-t-elle?

Les traitements faisant appel à l'utilisation d'une aiguille ne sont pas inhabituels pour les personnes en santé tout autant que pour celles souffrant de maladies chroniques comme le cancer, qui peuvent devoir subir des traitements pénibles effectués à l'aide d'une aiguille comme une rachicentèse (appelée aussi ponction lombaire). L'immunisation/vaccin est le plus souvent à l'origine de la douleur infligée à un enfant par l'injection d'une aiguille. La vaccination représente une très grande avancée de la médecine moderne et elle a permis des progrès majeurs dans la prévention de maladies infectieuses, mais la douleur demeure le mal nécessaire de ces injections bienfaitrices. L'expérience est aussi très fréquente : le calendrier de vaccination canadien recommande plus de 20 aiguilles, sans compter les vaccins annuels contre la grippe, avant qu'un enfant n'atteigne 18 ans. La peur et la douleur causées par les aiguilles posent aussi un problème à un grand nombre d'adultes. En fait, environ 10 % des adultes ont une peur extrême (ou phobie) des aiguilles en raison d'expériences négatives éprouvées par le passé.

Quelles sont les stratégies psychologiques qui aident à réduire la douleur causée par une aiguille?

La bonne nouvelle est que les personnes peuvent apprendre à gérer leur douleur et leur détresse lorsqu'elles se font piquer, de sorte qu'elles en viennent à ne plus s'inquiéter des prochaines piqûres.

Un grand nombre de ces stratégies s'inspirent de la thérapie cognitivo comportementale (TCC). La recherche révèle que les techniques psychologiques décrites ci dessous aident à réduire la douleur de l'inoculation chez les enfants et peuvent aider à gérer la douleur causée par une aiguille chez l'enfant ainsi que chez l'adulte. Ces techniques sont toutes relativement faciles à employer et leur coût est faible, voire même gratuites. Toutes ces techniques peuvent être modulées au besoin, selon l'âge de la personne et le traitement particulier qu'elle reçoit.

- Distraction – une technique simple mais utile qui suppose d'attirer l'attention d'une personne ailleurs que sur l'injection.
- AVANT une injection :
 - répondez aux questions que les enfants pourraient poser d'une manière qui est honnête, mais appropriée à leur âge;
 - dites à un très jeune enfant ce que vous allez faire juste un peu avant l'injection;



- dites à des enfants plus âgés ce que signifie une injection avant le jour où ils la recevront afin qu'ils puissent songer à leur propre stratégie de gestion.
- AU COURS d'une injection :
 - Distraction par un adulte/autre personne – cette stratégie suppose qu'un adulte (ou une autre personne) aide un enfant (ou un adulte) à se distraire. Elle peut être utilisée pour les enfants (et les adultes) de tous âges, mais la technique particulière utilisée devrait être appropriée au développement. Par exemple, pour un enfant de moins de trois ans, un adulte pourrait utiliser un hochet, chanter, ou souffler des bulles pour aider à distraire un enfant. Pour un enfant d'âge scolaire, un adulte pourrait compter, parler de quelque chose autre (p. ex. d'un animal à la maison), ou regarder une vidéo. Pour un adolescent, vous pourriez parler de ses prochains congés, vous racontez des blagues ou vous pourriez lui donner des conseils ou lui rappeler de se concentrer sur une vidéo amusante.
 - Distraction menée par l'enfant/soi même – cette stratégie fonctionne le mieux pour les enfants de plus de trois ans et suppose que l'enfant ou l'adulte s'engage dans une activité distrayante sans l'intervention d'une autre personne. Écouter de la musique, regarder une vidéo, jouer à un jeu vidéo tenu en main, jouer avec son jouet ou lire un livre ne sont que des exemples de distractions dans lesquelles l'enfant lui-même peut s'engager. Encore ici, la stratégie utilisée devrait être appropriée à l'âge (p. ex. un livre animé pour un enfant de trois ans ou un adolescent qui écoute un lecteur MP3).
- Respiration profonde ou expiration – cette stratégie suppose que la personne prend des respirations lentes, profondes et régulières, qui peuvent favoriser la détente. Si un jouet est utilisé (p. ex. un moulinet ou une baguette à souffler des bulles) l'activité de respiration profonde peut aussi inclure la distraction. Cette technique est appropriée pour les enfants de plus de trois ans. On peut demander aux enfants (et aux adultes) de prendre une respiration calme et lente à partir du diaphragme (p. ex. « prend une respiration profonde à partir de ta bedaine. Lorsque tu inspires, ta bedaine devrait se gonfler comme un ballon. Ensuite respire en poussant tout l'air à l'extérieur. »).
- Stratégies psychologiques combinées – il s'agit de stratégies qui allient au moins une technique comportementale (p. ex. une respiration profonde) avec une technique cognitive (p. ex. des énoncés d'encouragement comme « Je peux le faire », « Il ne faudra que deux secondes », etc.). Selon la facilité d'utilisation de ces techniques, ces stratégies peuvent être utilisées pour les enfants de plus de trois ans.

Il est important de remarquer qu'il n'y a pas de preuve que le recours à une « suggestion simple » (p. ex. en disant « ça ne fera pas mal ») seulement est efficace dans l'atténuation de la douleur; les soignants et les professionnels de la santé devraient éviter ces énoncés. De plus, les adultes ne devraient pas essayer d'être trop rassurants (p. ex. en disant « c'est correct ») ou en s'excusant (p. ex. « Je suis désolé ») à l'enfant étant donné que ces comportements peuvent accroître la douleur et la détresse.



En plus de ces stratégies psychologiques, d'autres stratégies physiques et comportementales qui peuvent servir à atténuer la douleur causée par une aiguille (mis à part l'utilisation de médicaments qui engourdissent la douleur). Par exemple, les personnes de tous âges peuvent se sentir plus à l'aise lorsqu'elles se font piquer lorsqu'elles sont en position assise droite, ou pour un bébé, s'il est tenu droit. Il est recommandé de donner aux enfants en bas âge de l'eau sucrée (un paquet de sucre pour deux cuillerées à thé d'eau) immédiatement avant l'immunisation, ou le nourrir au sein pendant quelques minutes avant et pendant qu'il est inoculé. Pour les enfants de plus de quatre ans, on peut frotter la peau près du site d'injection immédiatement avant et pendant l'injection. La combinaison des stratégies psychologiques avec ces stratégies physiques, et les médicaments au besoin, produisent les meilleurs résultats.

Où puis je obtenir plus d'information?

Récemment, l'équipe HELPinKIDS, un groupe constitué d'un grand nombre de types de professionnels de la santé, y compris un psychologue, ont publié une ligne directrice sur la gestion de la douleur pour les immunisations des enfants.

Les lignes directrices de pratique clinique de l'équipe HELPinKIDS au complet se trouvent à l'adresse www.cmaj.ca/content/182/18/1989/suppl/DC1

Les annexes qui se trouvent en ligne à www.cmaj.ca/content/182/18/1989/suppl/DC1 comprennent des brochures à l'intention des parents et des professionnels des soins de santé, ainsi qu'un outil d'évaluation de la douleur et de la documentation.

Il se trouve une vidéo par l'équipe HELPinKIDS à l'adresse suivante www.sickkids.ca/Learning/SpotlightOnLearning/profiles-in-learning/help-eliminate-pain-in-kids/index.html

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, veuillez vous rendre à l'adresse suivante <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr C. Meghan McMurtry, Université de Guelph, Dre Christine T. Chambers, Université Dalhousie et Dre Anna Taddio, Université de Toronto.

Dernière révision : décembre 2011



Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets 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