

BOÎTE À OUTILS DU IWK HEALTH POUR LE VACCIN CONTRE LA COVID-19



« Nous ferons tout en notre pouvoir afin de prévenir et de traiter la douleur. »



IWK Health

En quoi consiste une boîte à outils pour le vaccin contre la COVID-19?

- Cette boîte à outils contient des ressources pour les parents et les personnes soignantes d'enfants âgés de 5 à 11 ans qui se feront vacciner contre la COVID-19.
- Chaque ressource vise à soutenir l'enfant avant, pendant et après son rendez-vous. L'utilisation de cette boîte à outils offre des moyens d'atténuer les craintes et la douleur associées aux piqûres d'aiguille chez un enfant.
- En 2021, IWK Health a lancé un programme fondé sur des données probantes, qui s'appelle **The Comfort Promise**.
- **The Comfort Promise**, c'est l'engagement du IWK « à faire tout en son pouvoir afin de prévenir et de traiter la douleur. »
- Les recherches démontrent que, chez l'enfant, l'utilisation des ressources de cette boîte à outils peut :
 - atténuer la douleur ressentie maintenant et à l'avenir;
 - favoriser l'apprentissage de saines pratiques pouvant l'aider à long terme.
- De plus amples renseignements sur chacune des ressources se trouvent à la page « Autres ressources », à la fin de cette boîte à outils.

CELA N'A PAS À FAIRE MAL : RAISONS POUR LESQUELLES LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DE LA DOULEUR LIÉE AUX AIGUILLES SONT UNE PRÉOCCUPATION DANS LE SECTEUR PÉDIATRIQUE



CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les enfants affirment que les aiguilles sont leur plus grande peur liée aux soins de santé. Les peurs de nos enfants sont réelles. Il faut les aborder en douceur. Les peurs peuvent avoir une incidence à long terme sur les enfants.



CE QUE DISENT LES PARENTS

À titre de fournisseurs de soins de santé, nous ferons tout en notre pouvoir pour soulager la douleur des enfants. Les parents estiment que nous nous efforcerons de satisfaire à leurs attentes. Il nous incombe de fournir des soins qui appliquent les pratiques exemplaires.



PRENDRE LE TEMPS

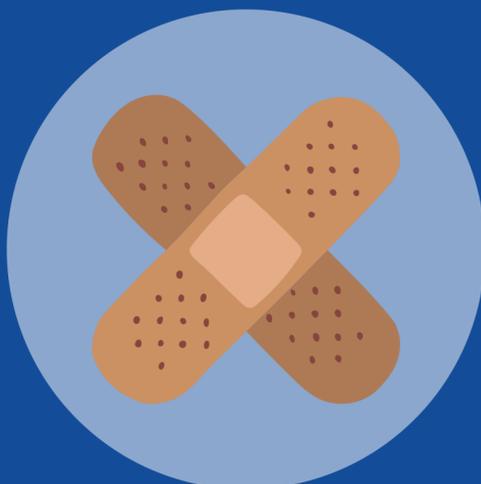
Lors de la vaccination d'un enfant, il est prouvé que l'on peut atténuer sa douleur en ayant recours à :

- un langage positif;
- une position confortable;
- une distraction;
- une crème anesthésique.



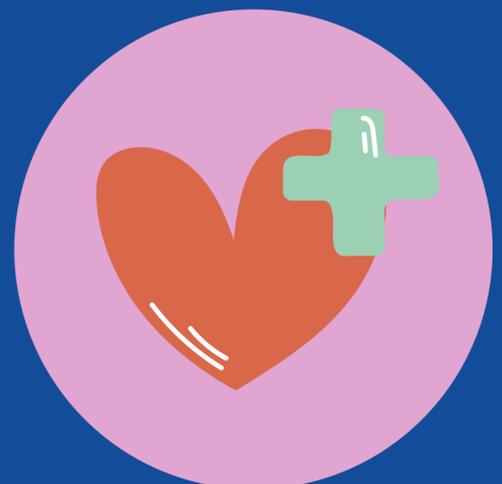
MÉMOIRE

La mémoire est un puissant outil quant à la façon dont un enfant éprouvera la douleur à l'avenir. L'emploi d'un langage positif peut restructurer le souvenir qu'aura l'enfant de son vaccin. Cela peut transformer la façon dont les enfants se remémoreront cette expérience.



RÉACTIONS PHYSIQUES

Omettre de traiter la douleur associée aux piqûres d'aiguille peut accroître la sensibilité à la douleur à l'avenir. Cela peut provoquer l'apparition d'anxiété avant la procédure ou de phobies des aiguilles. Cette peur peut persister toute la vie.



PRATIQUES EN MATIÈRE DE SOINS DE SANTÉ PRÉVENTIFS

Les enfants dont la douleur n'est pas soulagée dans un contexte de soins de santé peuvent être moins susceptibles de chercher à obtenir des soins de santé préventifs. Ils peuvent également être moins susceptibles de respecter les calendriers de vaccinations recommandés.

GÉRER LA DOULEUR ASSOCIÉE AUX PIQÛRES D'AIGUILLE : UN GUIDE POUR LES PARENTS ET LES PERSONNES SOIGNANTES

1.

Soyez conscient de la façon dont vous vous sentez. Si vous éprouvez de l'anxiété, tentez de rester calme lorsque vous discutez du vaccin avec votre enfant, avant, pendant et après l'injection. L'anxiété éprouvée par le parent ou par la personne soignante peut rendre l'expérience de soins de santé plus pénible pour l'enfant. Adoptez un comportement exemplaire, en étant calme et en offrant du soutien à votre enfant. Prenez conscience de votre langage corporel et du ton de votre voix. Si vous restez calme, votre enfant vivra une bien meilleure expérience.



2.

Préparez votre enfant. Informer l'enfant de ce à quoi il doit s'attendre. Vous pouvez le faire quelques jours, heures ou minutes avant son vaccin. Dites-lui ce que chacun de vous deux fera pour rendre cette expérience la plus positive possible. Rappelez-lui des situations qu'il a vécues par le passé. Expliquez le rôle de chaque personne durant son vaccin. **Exemple** : « Ta mission est de rester immobile. La mienne est de te tenir la main. Celle de l'infirmière est de te vacciner. »



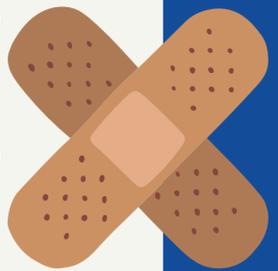
3.

Langage. Les mots que vous employez sont importants. Soulignez ce que l'enfant fait correctement. Restez positif. **Exemple** : « Tu restes immobile comme un champion! » Employez des mots qui aident à distraire l'enfant. Racontez des histoires, émettez des sons loufoques, chantez des chansons. Faites preuve de créativité! Évitez de dire des choses comme « Je sais », « Je suis désolé » ou « C'est presque terminé. » Ces formulations peuvent provoquer de l'anxiété. Elles peuvent accroître la douleur ressentie par l'enfant.



4.

Promesse de confort. Demandez une crème anesthésique à votre pharmacien et appliquez-en sur le bras de votre enfant avant son vaccin. Apportez des jouets ou des appareils électroniques pour le distraire. Faites asseoir votre enfant sur vos genoux. Tenez-lui la main. Offrez à votre enfant le choix de la façon de s'asseoir, lorsque cela est possible. Avant le vaccin de votre enfant, discutez avec lui de ces techniques. Il saura à quoi s'attendre.



5.

Mémoire. La douleur de l'enfant est influencée par la façon dont on en discute. En soulignant ce qui s'est bien déroulé, on peut créer des souvenirs plus favorables de l'injection. Cela peut contribuer au bon déroulement de son prochain vaccin. Rappelez à l'enfant les éléments positifs qui ont eu lieu afin de renforcer ses souvenirs positifs. Faites en sorte que l'expérience se termine bien pour l'enfant. **Exemple** : Après le vaccin, offrez une petite récompense à votre enfant (comme un autocollant).



GUIDE RELATIF AU LANGAGE : FAÇONS DE PARLER DES VACCINS AVEC SON ENFANT

Les études démontrent que les façons dont nous discutons des vaccins avec les enfants ont une incidence sur leur rendez-vous. Nos mots peuvent avoir une incidence sur le degré de difficulté qu'ils associeront à leurs prochaines vaccinations. Voici un guide sur les façons de parler des vaccins avec son enfant, avant, pendant et après son rendez-vous.

AVANT

EXPLIQUEZ CE QUI VA SE PRODUIRE :

« Tu t'assoiras sur une chaise ou tu peux t'asseoir sur mes genoux. Il faudra relever ta manche, puis nous pourrions regarder une émission sur la tablette/serrer ton jouet favori/chanter une chanson, etc. pendant que tu te fais vacciner. »
C'est normal de se sentir nerveux. C'est normal de se sentir incertain.

EMPLOYEZ DES MOTS NEUTRES ET LÉGERS :

Au lieu de « piqûre », vous pouvez dire « petit pincement. »
Employez des mots comme « Il se peut que ça te pique » ou « Ton bras pourrait être sensible après. »
Voici les mots à éviter : « piqûre », « bobo », « faire mal » et « douleur. »

EXPLIQUEZ LE RÔLE DE CHAQUE PERSONNE :

« L'infirmière/le pharmacien/le fournisseur de soins va te vacciner. »
« Maman ou Papa va te tenir la main. »
« Tu dois nous dire comment tu te sens, garder ton bras immobile, etc. »

EST-CE QUE CELA FERA MAL? :

Si votre enfant demande « Est-ce que cela fera mal? », vous pouvez répondre « Je ne sais pas exactement ce que tu vas ressentir, mais si tu utilises ce que nous avons préparé, cela ne te dérangera pas autant. Tu pourrais me dire ensuite ce que tu as senti, lorsque nous aurons fini. » Demandez-lui ce qu'il a ressenti après.



PENDANT

ENCOURAGEZ ET FÉLICITEZ VOTRE ENFANT :

« Tu es resté immobile comme un champion! » « Tu fais bien de poser des questions. »
« Je te remercie d'utiliser tes mots. »
« Je suis fier de la façon dont tu gères cela. »

EMPLOYEZ DES MOTS NEUTRES :

« C'est parti » plutôt que « Ça va pincer. » Les mots d'avertissement peuvent provoquer de l'anxiété. Les expressions faciales que nous adoptons lorsque nous formulons un avertissement sont aussi importantes. Elles peuvent transmettre un message négatif.

ÉVITEZ CES EXPRESSIONS COURANTES :

« Je suis désolé. »
« Je sais. »
« Presque fini. »
« Ne t'inquiète pas. »
Ces dernières peuvent générer davantage d'anxiété chez l'enfant. Souvent, elles ne le réconfortent pas vraiment.

EMPLOYEZ UN TON DE VOIX CALME :

Les enfants réagissent de façon plus positive lorsque leur parent ou leur personne soignante reste calme. Employez votre ton de voix habituel pendant le vaccin.



APRÈS

CONCENTREZ-VOUS SUR LES ÉLÉMENTS POSITIFS :

Il y a plusieurs éléments positifs dont on peut parler! Voici quelques exemples : la gentille personne qui a prodigué les soins, un objet distrayant que l'on a utilisé, l'autocollant que l'enfant a reçu. Vous avez peut-être fait une activité plaisante après, comme aller jouer à un terrain de jeux.

FAITES PREUVE DE RÉALISME :

Demandez à votre enfant « Qu'as-tu ressenti? » Validez ses sentiments. Si l'enfant dramatise ses sentiments, on peut les restructurer en faisant preuve de réalisme. Exemple : « Oui, tu as un peu pleuré et tu étais aussi très courageux en ne bougeant pas. »

RAPPELÉZ À VOTRE ENFANT LE COURAGE DONT IL A FAIT PREUVE :

Cela stimulera sa confiance en lui. Mentionnez le courage dont il a fait preuve en tendant son bras. Vous pouvez également lui parler de la façon dont il s'est bien concentré sur l'objet distrayant (par exemple, un jouet ou un livre).

MÉMOIRE :

En se concentrant sur le positif, cela fera en sorte que votre enfant ait un souvenir plus positif de l'expérience. Cela permettra à l'enfant d'avoir moins peur la prochaine fois.



CRÈME ANESTHÉSIQUE : UNE MÉTHODE POUR ATTÉNUER LA DOULEUR ASSOCIÉE AUX PIQÛRES D'AIGUILLE

Qu'est-ce que la crème anesthésique?

- La crème anesthésique est un remède que l'on applique sur la peau afin d'atténuer la douleur et l'inconfort provoqués par les vaccins et les autres piqûres d'aiguille. Elle est offerte sous forme de crème ou de timbre.
- Il existe plusieurs types de crèmes anesthésiques. Si vous n'êtes pas certain de la crème appropriée pour votre enfant, demandez-le à votre fournisseur de soin ou à votre pharmacien



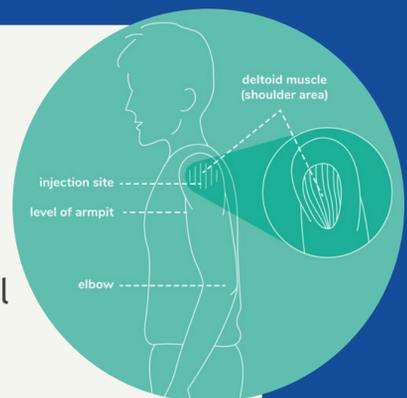
Où puis-je m'en procurer?

- Les crèmes anesthésiques sont en vente libre dans pratiquement toutes les pharmacies.
- Vous pouvez appeler à votre pharmacie locale à l'avance pour demander une crème anesthésique et devriez pouvoir l'obtenir en 24 heures. Ce délai peut varier durant la fin de semaine.
- Discutez du produit choisi avec votre pharmacien.



De quelle façon dois-je l'appliquer?

- Il faut appliquer la crème ou le timbre de 30 à 60 minutes avant le vaccin. Lisez les directives d'emploi du produit avant de l'utiliser.
- Suivez les directives relatives à la quantité de crème à appliquer. Ces directives sont fondées sur l'âge de l'enfant et sur le produit que vous utilisez.
- Il faut appliquer la crème ou le timbre sur la partie supérieure du bras où le vaccin sera injecté. Il faut éviter toute partie de peau atteinte de lésions.



Demandez à votre fournisseur de soins.

- Parlez toujours avec votre fournisseur de soins avant d'utiliser tout médicament.
- Lorsqu'elles sont utilisées selon leurs directives, les crèmes anesthésiques sont sûres et comportent peu d'effets secondaires.
- Vous pouvez remarquer une décoloration ou une rougeur sur la peau. C'est une réaction courante.
- Parmi les réactions moins courantes, on dénote l'éruption cutanée, l'enflure ou l'urticaire. Ces effets secondaires peuvent indiquer une allergie. Nettoyez immédiatement la crème et signalez-le à votre fournisseur de soins.
- Certains enfants peuvent ne pas être en mesure d'utiliser une crème anesthésique. Avant d'utiliser une crème anesthésique, indiquez à votre fournisseur de soins si votre enfant a :
 - des plaies ouvertes sur la peau;
 - une maladie du rein ou du foie;
 - une sensibilité ou une allergie aux produits anesthésiques;
 - un déficit en G6PD;
 - une méthémoglobinémie congénitale ou idiopathique.



GUIDE POUR DISTRAIRE ET POSITIONNER LES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

LA POSITION VERTICALE EST LA MEILLEURE



Adopter une position confortable peut aider les enfants à se sentir plus en contrôle. Ils se sentent mieux épaulés et plus en sécurité, sont moins susceptibles de ressentir de la douleur et sont plus susceptibles de rester coopératifs durant leur rendez-vous. La meilleure position pour un enfant qui reçoit son vaccin est habituellement la position assise.

Discutez-en avec votre fournisseur de soins : Si la position assise n'est pas celle qui convient le mieux à votre enfant, d'autres positions sont possibles.

DANS LES BRAS D'UN PARENT OU D'UNE PERSONNE SOIGNANTE



Les enfants veulent être réconfortés par leur parent ou leur personne soignante. Lui permettre de s'asseoir sur vos genoux ou lui tenir la main lui fournit un soutien physique et émotionnel. Demandez l'aide du fournisseur de soins afin de trouver une position confortable pour vous deux durant son rendez-vous afin que vous puissiez rester à ses côtés.

N'oubliez pas : En tant qu'adulte de confiance pour votre enfant, conserver un langage corporel calme aidera à soulager ses craintes.

DISTRACTION



Distraire l'enfant durant son vaccin est un moyen reconnu pour contribuer à soulager son anxiété et sa douleur. Demandez à l'enfant quel jouet ou quel objet il souhaite apporter lors de son rendez-vous.

Exemples : Son jouet favori, une vidéo ou une application sur une tablette ou sur un téléphone, des livres, des pages de type « Recherche et trouve », des techniques de respiration, des toupies de main et des objets à manipuler ou des jouets sensoriels de type POP IT.

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Discutez avec votre fournisseur de soins d'autres techniques qui pourraient aider votre enfant.

AUTRES RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES PERSONNES SOIGNANTES

Pour prendre le rendez-vous de votre enfant pour le faire vacciner contre la COVID-19 en Nouvelle-Écosse ou pour en apprendre davantage sur le vaccin, veuillez consulter la page Web pour la prise de rendez-vous du IWK et de Santé Nouvelle-Écosse.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/novascotiacanimmunize



Si vous désirez avoir plus de renseignements sur le contenu de la boîte à outils du IWK sur le vaccin contre la COVID-19, veuillez consulter les liens ci-dessous :



IWK Health

Ressources au sujet de la vaccination pour les jeunes et pour les familles, portant sur la sécurité des vaccins contre la COVID-19, sur les phobies des aiguilles et sur les façons de parler de la vaccination.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/iwkhealth



Santé des enfants Canada

La COVID-19 et les enfants : les façons de vacciner les enfants en toute confiance.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/chcc



Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP)

Ressources pour les familles et pour les professionnels de la santé en ce qui concerne la gestion de la douleur liée aux vaccinations.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/SKIP



Laboratoire de recherche PEAK

Recherche de la Dre Melanie Noel portant sur le pouvoir de la mémoire et l'expérience de la douleur.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/PEAK



Société canadienne de pédiatrie

Renseignements pour les parents, provenant de pédiatres du Canada, au sujet du vaccin contre la COVID-19 chez les enfants et les jeunes.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/cps



Immunisation Canada

Renseignements destinés au grand public portant sur la COVID-19, accompagnés de trucs pour se préparer à recevoir son vaccin contre la COVID-19.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/immunizecanada



Cela n'a pas à faire mal

Programme de recherche axé sur le patient portant sur la gestion de la douleur chez les enfants et dirigé par la Dre Christine Chamber

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/itdoesnthavetohurt



Agence de la santé publique du Canada

Information spécialisée au sujet des vaccins contre la COVID-19, accompagnée de foires aux questions, de rapports sur la sécurité des vaccins et de données sur les vaccins contre la COVID-19.

Vous pouvez y accéder ici : tiny.url/publichealthagency