

**LA PEUR DES SOINS.** La grande majorité des enfants n'ont pas peur des médecins ou des piqûres ! Même si certains rencontrent des difficultés passagères, elles n'ont pas de conséquences majeures, surtout si elles restent isolées. Mais pour une proportion non négligeable d'enfants, des soins difficiles ou douloureux peuvent laisser des traces indélébiles.

## Préserver la confiance des enfants envers les « blouses blanches »

TÉMOIGNAGES  
DE DAMIEN,  
PAUL, SACHA,  
CASSANDRA,  
SANINA  
ET PAULINE

COMMENTAIRES DE  
FRANÇOISE GALLAND,  
directrice et  
cofondatrice  
de l'association  
Sparadrap pour  
guider les enfants  
dans le monde  
de la santé,  
[www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)  
[francoise.galland@sparadrap.org](mailto:francoise.galland@sparadrap.org)

Le financement  
par l'industrie  
pharmaceutique  
de l'association  
Sparadrap correspond  
à 3 % de ses  
ressources en 2015  
(à 7 % en moyenne  
sur les 6 dernières  
années).

### LES TÉMOIGNAGES

#### Les yoyos de Damien, 2 ans et demi

Notre fils Damien a subi la pose d'aérateurs transtympaniques. La pose n'a posé aucun problème, mais, malgré la visite du site Sparadrap, cette intervention l'a beaucoup angoissé. Si bien que le réveil de l'anesthésie s'est mal passé. Résultat, pendant 2 ans, Damien a très mal dormi : plus moyen d'aller se coucher, réveils nocturnes de 2 à 4 fois par nuit. La prise en charge psychologique a montré un stress intense dû à cette opération.

#### La prise de sang de Paul, 2 ans et demi

Dans le laboratoire de ma ville, sans que j'aie pu le rassurer, deux aides-soignantes ont emmené Paul dans une salle de prélèvement et la responsable du laboratoire m'a barré le chemin, m'interdisant catégoriquement d'entrer dans la salle, prétextant que c'était interdit ici ! Au début j'ai accepté, mais entendant derrière une porte fermée que mon fils, qui faisait sa première prise de sang, pleurait, j'ai voulu aller le voir pour pouvoir le rassurer. Là encore, la responsable m'a éconduite, me disant que les pleurs de mon fils étaient de « faux pleurs » et que je lui transmettais mes peurs. Or je fais des prises de sang tous les mois et cet acte ne me fait



ni peur ni ne m'impressionne outre mesure ! C'est presque avec force que je suis entrée dans la salle, mon fils était en larmes, j'ai fait remarquer qu'il pleurait, on m'a répondu que c'était normal puisqu'on le maintenait...

#### Le parcours de Sacha

Quelques mois après la naissance de Sacha, une trachéomalacie a été diagnostiquée et il a eu de nombreuses séances de kinésithérapie et des aérosols pendant plusieurs mois. À 6 mois, Sacha a été hospitalisé une semaine pour insuffisance respiratoire et, à 1 an, il a été opéré d'un hypospadias. Après son opération, Sacha a eu de gros problèmes de sommeil : difficultés pour s'endormir, cauchemars la nuit, réveils fréquents. Petit à petit, le sommeil est revenu, mais son papa s'est fait opéré d'une hernie discale et de nouveau son sommeil a été perturbé...

#### La phobie de Cassandra, 11 ans

En fait, moi, c'est plutôt d'une peur que je vais parler... J'ai la phobie des piqûres, des prises de sang... Juste il y en a plein qui se moquent, arrêtez ! C'est une phobie ! Vous aussi vous en avez, je pense ! Bref, c'est « handicapant » car, quand je dois aller faire un vaccin, je tremble, je pleure, je ne me contrôle plus... et je ne sais pas quoi faire pour ne plus avoir peur.

#### Le vaccin de Sanina, 11 ans

Salut tout le monde, au mois de novembre, je me suis fait vacciner au collège et j'étais morte de peur. J'avais la tête qui tournait et j'étais toute blanche et j'ai failli m'évanouir. Heureusement, l'infirmière m'a donné du sucre.

#### La peur des piqûres de Pauline, 13 ans

Bonjour, je suis ici pour vous dire que je suis atteinte de multiples >>>

# VIVRE AVEC... LA PEUR DES SOINS

maladies. Je vais donc souvent à l'hôpital. J'ai peur des piqûres et j'en ai toutes les fois et je n'ai pas les possibilités analgésiantes telles le MEOPA (mélange équimolaire oxygène et protoxyde d'azote)... Cela m'aiderait beaucoup.

## COMMENTAIRES DE L'ASSOCIATION SPARADRAP

### Difficile de soigner un enfant apeuré ou phobique

La mémoire d'un soin difficile ou douloureux existe, même chez les bébés. Tout geste, même *a priori* non douloureux, peut être mal vécu par l'enfant. L'enjeu consiste à agir pour que les premiers gestes se passent bien (au cabinet, au laboratoire en ville, en établissement de soins...) afin d'éviter la classique spirale infernale où l'enfant inquiet, effrayé, agité se retrouve contenu de force, ce qui renforce son agitation et sa détresse...

Une attention continue des professionnels à cette problématique peut apporter de multiples bénéfices. Il est ainsi possible de :

– prévenir ou minimiser les effets délétères, voire traumatisants de ces situations de soin ;

– préserver la confiance des enfants envers les adultes ;

– faciliter le parcours de soins de l'enfant ;

– exercer son métier de professionnel de santé de manière plus gratifiante et satisfaisante.

Pour l'association Sparadrap, ce « prendre soin » comprend trois facettes indissociables.

### Accueillir et informer l'enfant

En s'adressant directement à lui, on peut lui expliquer ce qu'on va lui faire et pourquoi, sans banaliser ni dramatiser. Il doit pouvoir anticiper ce qui risque d'être inconfortable, gênant, douloureux... et connaître les précautions ou solutions qui seront prises pour l'aider. À défaut, il peut imaginer bien pire et/ou se sentir trahi s'il se retrouve en difficulté. Il existe des moyens pour l'informer de façon adaptée : avec des mots simples, en s'aidant d'illustrations, de schémas, de photos, si possible en reproduisant les gestes sur une poupée ou en lui faisant manipuler le matériel médical. Même si les capacités de compréhension de l'enfant sont limitées (bébé, enfant étranger ou handicapé), il perçoit l'attention bienveillante du soignant à son égard. Les parents bénéficient aussi de ces efforts d'information car, très

souvent, eux-mêmes ne connaissent pas précisément le déroulement du soin ou sa finalité, et ils n'osent pas toujours le dire...

### Éviter et soulager la douleur

Les douleurs induites sont prévisibles, et les professionnels disposent aujourd'hui d'une panoplie importante de moyens pour les éviter. Peur et douleur sont intimement liées, en particulier chez les enfants. La complémentarité des moyens est donc indispensable : information, confort, cadre chaleureux, ambiance sereine, soutien parental, solutions sucrées, allaitement, anesthésiques, antalgiques, distraction...

### Favoriser le rôle des proches

L'enfant a besoin d'être accompagné par un proche quand il se retrouve dans un milieu inconnu et contraignant car il est plus vulnérable. Cette évidence n'est malheureusement pas toujours prise en compte dans certains contextes (laboratoire en ville, centre d'imagerie médicale, salle de réveil...) malgré les progrès dans la connaissance des besoins psychologiques de l'enfant. ☺



## QUAND ON A MOINS PEUR, ON A MOINS MAL !

Quelques pistes pour éviter une mémorisation négative ou une phobie des soins :

- prendre le temps d'entrer en relation avec l'enfant, de l'« apprivoiser », obtenir sa confiance avant de le toucher...
- un investissement « rentable » pour les fois suivantes et les collègues ;
- mettre les bébés et les plus jeunes sur les genoux ou dans les bras des parents ;
- éviter de coucher l'enfant, privilégier la position assise ou semi-allongée, en particulier pour les

plus jeunes, cela aide l'enfant à mieux « gérer la situation » ;

- disposer de moyens de distraction variés adaptés à l'âge de l'enfant pour l'aider à ne pas se focaliser sur le soin et l'amener vers quelque chose de plus attrayant et positif ;
- maintenir uniquement la partie du corps où le soin doit être fait et de façon souple, car empêcher totalement l'enfant de bouger peut l'angoisser et, au contraire, provoquer son agitation ;
- éviter les mots qui peuvent faire peur, préférer les formes verbales

positives aux négatives :

- « Sois tranquille » plutôt que « N'aie pas peur » ;
- favoriser la participation active de l'enfant : « C'est toi qui... », « Tu préfères que... ? » ;
- évaluer sa satisfaction : « Si on devait le refaire, est-ce que tu serais d'accord pour que cela se passe de la même façon ? ».

Si l'enfant est orienté vers d'autres professionnels ou structures :

- connaître leurs pratiques en matière d'antalgie et de présence parentale pour informer les parents

et/ou orienter au mieux si le choix est possible ;

- informer l'enfant à l'avance et/ou conseiller et orienter les parents pour qu'ils complètent l'information ;
- selon l'histoire et l'anxiété de l'enfant, prescrire ou conseiller des moyens antalgiques ou anxiolytiques.

Depuis 23 ans, l'association Sparadrap aide à mieux préparer les enfants à un soin, un examen, une hospitalisation. Une mine d'informations est disponible sur : [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)