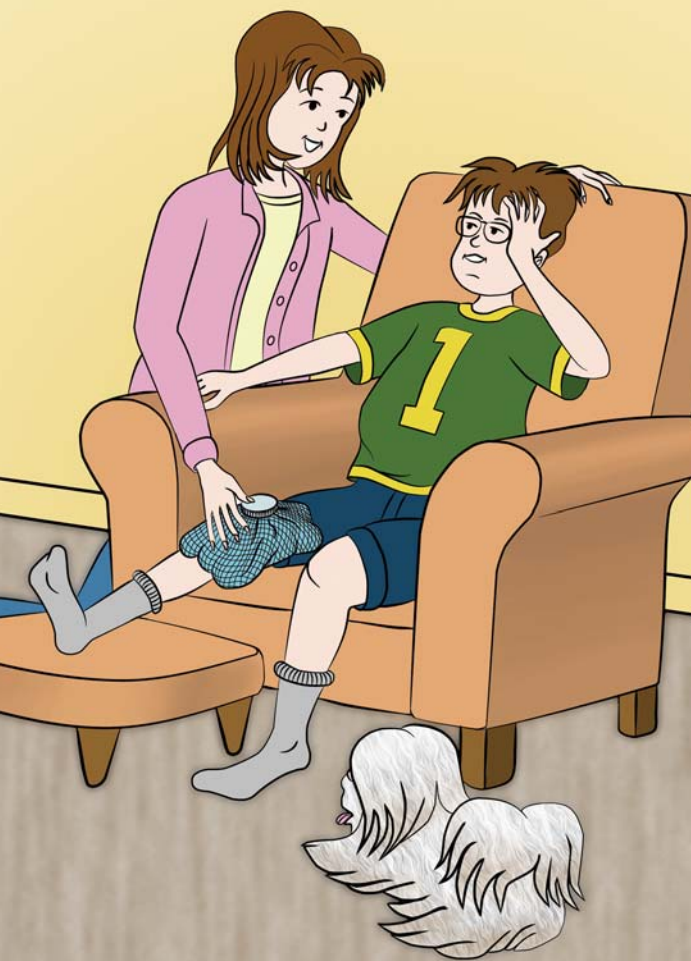


# Aider l'enfant à réagir à la douleur



Éprouver des douleurs et des souffrances fait partie de la vie, mais la douleur non traitée peut causer de la peur, de l'anxiété et d'autres symptômes. Il est important de reconnaître et de traiter la douleur de l'enfant, de telle sorte qu'il se sente mieux et se rétablisse plus rapidement d'une maladie.

## Reconnaître la douleur de l'enfant

Les symptômes de la douleur varient selon l'âge et le degré de développement de l'enfant. L'enfant peut pleurer, être capricieux, devenir moins actif, refuser de bouger, être incapable de s'endormir ou au contraire dormir trop. Chaque enfant a son propre mode de réaction au stress et à la douleur. Les parents doivent s'efforcer de reconnaître la réaction individuelle de l'enfant à la douleur.

## Soulager la douleur de l'enfant

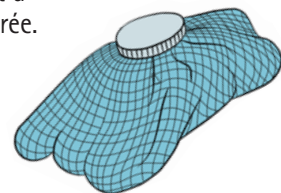
Il existe diverses méthodes pour soulager la douleur et l'anxiété chez l'enfant, qui vont des techniques de relaxation aux médicaments.

### Les méthodes non médicamenteuses

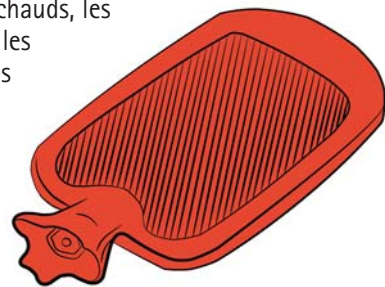
**L'imagerie mentale :** Les enfants peuvent souvent faire appel à leur imagination pour transformer et maîtriser la sensation douloureuse. Les spécialistes des Services éducatifs et scolaires de l'HME peuvent vous renseigner davantage sur l'imagerie pour aider votre enfant.

**Le froid :** Les coussins réfrigérants et les compresses froides aident à réduire l'enflure et à soulager les douleurs de courte durée. Appliquez les coussins réfrigérants enveloppés dans un tissu épais sur l'endroit douloureux ou enflé pour dix minutes par heure.

Utilisez le froid avec prudence si l'enfant a des atteintes nerveuses ou des lésions cutanées. L'utilisation des coussins réfrigérants et des compresses froides pour les nourrissons et les petits enfants exige la supervision du médecin.



**La chaleur :** Les bains chauds, les compresses chaudes et les bouillottes soulagent les muscles endoloris, l'ankylose des articulations et les crampes musculaires. Demandez à votre médecin ou à une infirmière (ou infirmier) les instructions relatives à l'application de la chaleur. N'appliquez pas de chaleur sur une blessure récente ou sur une zone chirurgicale. Ne jamais placer de compresses au micro-ondes pour les réchauffer.



**Les massages :** Les massages avec de la lotion ou de l'huile tiède sur les endroits douloureux relâchent la tension musculaire et soulagent les crampes de l'enfant.

**La musique :** La musique détourne l'attention de l'enfant de la douleur et constitue un passe-temps agréable. Vous pouvez chanter pour l'enfant, lui faire jouer des cassettes ou des CD, jouer d'un instrument ou faire chanter l'enfant.

**Le toucher :** Tenir l'enfant dans ses bras, le tapoter légèrement, le masser et le caresser sont des formes de toucher qui expriment votre soutien et votre réconfort. Le tapotement donne de bons résultats chez les nourrissons et les jeunes enfants, évoquant aussi les gestes apaisants. Les massages du dos, des bras, des jambes et des pieds aident l'enfant à se concentrer sur la sensation agréable.

**Le langage :** Dites à l'enfant que vous vous rendez compte qu'il ressent de la douleur. Employez des mots qui traduisent votre soutien, votre espoir, votre amour, votre encouragement et votre compréhension. Parlez d'une voix

calme et rassurante. Rappelez à l'enfant que sa douleur est soignée et qu'elle cessera.

**La relaxation :** Les techniques de respiration profonde et de relaxation aident aussi à soulager la douleur et l'anxiété. Les enfants peuvent jouer aux « spaghettis cuits » pour relâcher leur tension musculaire ou tendre et détendre alternativement leurs muscles de la tête aux pieds. Ils peuvent aussi compter leurs respirations et respirer lentement pour se relaxer. Faire des bulles de savon est également un petit jeu amusant qui détend et détourne l'attention de la douleur.



### Les médicaments sans ordonnance

Il ne faut pas toujours une ordonnance du médecin pour se procurer des médicaments. Les médicaments sans ordonnance sont une option efficace et fiable pour soulager la douleur de l'enfant.

L'emploi d'un analgésique comme l'acétaminophène (par ex. Tylenol®), suivant les recommandations, est un moyen très efficace et très sûr de soulager la douleur de l'enfant.

N'oubliez pas que de nombreux médicaments analgésiques d'ordonnance contiennent aussi de l'acétaminophène. D'autres analgésiques efficaces, comme l'ibuprofène (Advil® et Motrin®), possèdent des propriétés anti-inflammatoires et peuvent être utiles pour le soulagement de douleurs spécifiques (maux de tête, douleurs musculaires, arthritiques ou articulaires et certaines douleurs post-



opératoires). Parlez avec votre pharmacien avant d'administrer de l'ibuprofène à votre enfant, car ce médicament est contre-indiqué dans certains cas.

Les analgésiques font effet lentement. Il est donc préférable de traiter la douleur dès son apparition. N'attendez pas qu'elle soit vive. Si vous vous interrogez sur le meilleur médicament à administrer à votre enfant adressez-vous à votre médecin, à une infirmière ou infirmier ou encore à votre pharmacien.

## Comment aborder les procédures médicales douloureuses ou angoissantes

Si l'enfant doit subir une procédure médicale douloureuse ou angoissante, il est important de lui expliquer le déroulement. Ne pas le prévenir de ce qui lui arrivera pourrait aggraver la situation et avoir des effets négatifs sur ses expériences ultérieures.

**Les analgésiques font effet lentement. Il est donc préférable de traiter la douleur dès son apparition. N'attendez pas qu'elle soit vive.**

L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital



Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital



Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

LA FONDATION DE L'HÔPITAL  
DE MONTRÉAL POUR ENFANTS



THE MONTREAL CHILDREN'S  
HOSPITAL FOUNDATION

(514) 412-4400  
2300, rue Tupper, Montréal, Québec  
H3H 1P3

[www.hopitalpourenfants.com](http://www.hopitalpourenfants.com)



**Centre universitaire de santé McGill**  
**McGill University Health Centre**

**IMPORTANT : S.V.P. LIRE**

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.