

Astuces pour apaiser la crainte des aiguilles et la douleur

La plupart des vaccins, y compris celui contre la COVID-19, sont administrés à l'aide d'une aiguille. Certaines personnes craignent les aiguilles, ce qui peut compliquer la vaccination. Voici quelques stratégies fondées sur les données probantes pour faciliter la vaccination des enfants et des adultes.

POUR LES PARENTS



AVANT

- Expliquez le processus en utilisant des mots que votre enfant comprendra.
- Soyez honnête et objectif quant à la sensation lors du vaccin. Dites par exemple : « Tu vas sentir une pression ou une piqûre sur ton bras ».
- Expliquez pourquoi le vaccin est important : il contribuera à te protéger, toi et ta famille.
- Dites ce que vous ferez pour gérer la douleur ou la peur; par exemple, jouer à un jeu ou tenir un jouet.
- Pensez à utiliser un analgésique en crème ou en gel. Au Canada, ces produits sont en vente libre. Au besoin, parlez-en à un professionnel de la santé. Vous devrez l'appliquer 30 à 60 minutes avant l'injection.



PENDANT

- Restez positif et calme.
- Prenez votre enfant sur vos genoux ou tenez-le pour le réconforter.
- Encouragez-le à relâcher son bras et à le laisser se détendre, comme des spaghettis cuits.
- Distrayez-le avec des chansons, des blagues, des jouets, des bulles ou des appareils mobiles.



APRÈS

- Félicitez-le.
- Demandez à un professionnel de la santé quels médicaments vous pouvez donner à votre enfant pour atténuer les effets secondaires courants comme les muscles endoloris ou une légère fièvre.

POUR TOUS

Le système CARD (communication, aise, réconfort, distraction) présente des stratégies visant à rendre la vaccination plus agréable pour vous et pour vos enfants.

COMMUNICATION

Demandez :

- Que va-t-il se passer?
- Que vais-je ressentir?
- Puis-je avoir un coin tranquille?
- Puis-je utiliser une crème analgésique pour diminuer la douleur?

AISE

- Asseyez-vous bien droit et détendez votre bras.
 - Si vous avez des antécédents d'évanouissement, serrez les genoux ou demandez à vous allonger.
- Portez une chemise à manches courtes.
- Apportez un objet réconfortant comme une couverture ou un toutou.

RÉCONFORT

- Demandez qu'une personne de confiance vous accompagne.
- Respirez lentement et profondément.
- Adoptez une attitude positive.

DISTRACTION

- Parlez à quelqu'un.
- Jouez sur votre téléphone.
- Écoutez de la musique.

VOUS POUVEZ AUSSI

Parler de vos craintes à un professionnel de la santé.

Utiliser des méthodes traditionnelles comme la purification, la prière et le temps passé dans la nature pour vous préparer mentalement et physiquement à la vaccination.

Demander si le vaccin peut être administré dans un lieu privé.

LIENS CONNEXES

[Vaccination des enfants : à quoi s'attendre lors de la visite de vaccination](#)
[Apaiser la crainte des aiguilles](#)



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada