

# Aider votre enfant à réagir à la douleur



Ressentir de la douleur fait partie de la vie, mais une douleur qui n'est pas traitée peut donner lieu à de la peur, de l'anxiété et d'autres symptômes. Il est important de reconnaître et de traiter la douleur de votre enfant pour qu'il se sente mieux et se rétablisse plus rapidement.

## Reconnaître la douleur de l'enfant

Les symptômes de la douleur varient selon l'âge et le niveau de développement de l'enfant. L'enfant peut pleurer, se montrer capricieux, être 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, et les parents doivent s'efforcer de reconnaître la réaction de leur enfant à la douleur.

## Soulager la douleur de l'enfant

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

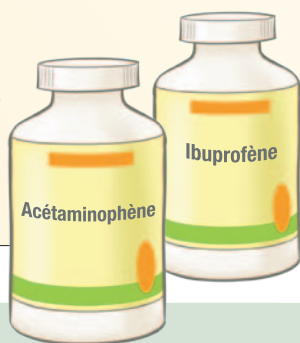
### Les méthodes non médicamenteuses

- **L'imagerie mentale :** Les enfants peuvent souvent faire appel à leur imagination pour atténuer et maîtriser la douleur. Si votre enfant est hospitalisé, les éducateurs en milieu pédiatrique 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 pendant dix minutes par heure. Utilisez le froid avec prudence si votre enfant a des lésions cutanées ou nerveuses. Pour les nourrissons et les jeunes enfants, les coussins réfrigérants et les compresses froides doivent être utilisés uniquement sur ordre d'un médecin.
- **La chaleur :** Les bains chauds, les compresses chaudes et les bouillottes soulagent les muscles endoloris, les articulations ankylosées et les crampes musculaires. Demandez à votre médecin ou à une infirmière de vous expliquer comment bien utiliser la chaleur. N'appliquez pas de chaleur sur une blessure récente ou une plaie chirurgicale. Ne placez jamais de compresses au four micro-onde pour les réchauffer.

- **Les massages :** Les massages avec de la lotion ou de l'huile tiède pratiqués sur les endroits douloureux aident à soulager la tension musculaire et les spasmes de votre enfant.
- **La musique :** La musique permet à votre enfant de penser à autre chose qu'à la douleur et constitue un passe-temps agréable. Vous pouvez chanter pour votre enfant ou le faire chanter, lui faire écouter des CD ou jouer d'un instrument.
- **Le toucher :** Prendre votre enfant dans vos 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 petits enfants, évoquant des gestes apaisants. Massez le dos, les bras, les jambes et les pieds de votre enfant pour l'aider à se concentrer sur une sensation agréable.
- **Le langage :** Dites à votre enfant que vous savez qu'il a mal. 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 votre enfant que sa douleur est soignée et qu'elle disparaîtra.
- **La relaxation :** Les techniques de respiration profonde et de relaxation aident aussi à soulager la douleur et l'anxiété. Les enfants peuvent s'amuser à faire semblant d'être des « nouilles trop cuites » 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 relaxer. Faire des bulles de savon est également un petit jeu amusant qui détend et détourne l'attention de la douleur.



# Tableau posologique



	Acétaminophène	Ibuprofène
<b>Dose</b>	10 à 15 mg/kg	5 à 10 mg/kg
<b>Intervalle de dosage</b>	4 à 6 heures	6 à 8 heures
<b>Délai avant la réduction maximale de température</b>	2 heures	3 heures
<b>Durée d'action</b>	4 à 6 heures	4 à 8 heures

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

## Les médicaments sans ordonnance

- Il ne faut pas toujours une ordonnance du médecin pour se procurer des médicaments. Les médicaments sans ordonnance constituent une solution efficace et fiable pour tenter de soulager la douleur de votre enfant. L'emploi d'un analgésique comme l'**acétaminophène** (Tylenol®) est un moyen très efficace et très sûr de soulager la douleur de l'enfant, s'il est utilisé selon les recommandations. Plusieurs 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 soulager certaines douleurs précises (maux de tête, douleurs musculaires, arthritiques ou articulaires, et certaines douleurs postopératoires). Parlez à votre pharmacien avant de donner de l'ibuprofène à votre enfant; ce médicament pourrait interagir avec d'autres médicaments.

## Faire face aux interventions médicales douloureuses ou angoissantes

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



Ce feuillet a été préparé par le Centre de consultation pédiatrique de l'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill.

**L'Hôpital de Montréal pour enfants**

1001, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J1

Tél.: 514-412-4400

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

**Venez nous rejoindre sur nos réseaux sociaux:**

[facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants](https://facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants)

[twitter.com/hopitalchildren](https://twitter.com/hopitalchildren)

[youtube.com/thechildrens](https://youtube.com/thechildrens)

Pour commander d'autres exemplaires de ce feuillet, appelez au 514-412-4307

