Surmonter la Peur des Aiguilles

Rendre les Piqûres Moins Effrayantes—Une Piqûre à la Fois !

Qu'est-ce que la Peur des Aiguilles ?

Les aiguilles font partie des soins médicaux courants—vaccins, prises de sang, médicaments. La plupart des enfants n'aiment pas se faire piquer, mais certains ressentent une peur intense, rendant les visites médicales stressantes. Cela peut impacter leur santé, leur scolarité, leurs voyages et même leurs futurs emplois nécessitant des vaccins.

Signes à Surveiller :

- Peur intense, pleurs ou évitement des aiguilles
- Certains enfants peuvent même s'évanouir—si cela arrive, allongez-les avant et après la piqûre

Comment Aider ?

Avant la Piqûre

En Parler

- Demandez : Qu'est-ce qui fait peur ? (La douleur ? L'inconnu ?)
- Proposez des solutions : Crème anesthésiante (EMLAÓ) ou pack de glace vibrant (comme BuzzyÓ) pour réduire la douleur
- Expliquez : Pourquoi c'est important ? ("Pour te garder en bonne santé !")
- Préparez-les : "Ça pourrait ressembler à un petit pincement—essayons de pincer ton bras pour voir !"
- Impliquez-les : "Tu veux apporter un jouet ? Regarder une vidéo ? Tenir ma main ?"
- Prévoyez une récompense : Une activité sympa après ? Un goûter préféré ?

Rendre l'Expérience Familiale

- Jouer au docteur à la maison pour s'entraîner

Pratiquer des Techniques d'Apaisement

- Respiration profonde (faire semblant de gonfler un ballon)
- Imaginer un endroit heureux
- Stratégies personnalisées—chaque enfant est différent !

Pendant la Piqûre

Distraction & Réconfort Sont Essentiels

- Écouter de la musique ou regarder une vidéo
- Apporter un jouet, un objet à manipuler ou un livre
- Fermer les yeux ou détourner le regard
- Tenir la main d'un parent et la serrer en cas de peur—ou s'asseoir sur ses genoux si possible

Parents : Restez Calmes & Positifs

- Votre attitude influence la leur—restez détendu(e) et encourageant(e) !
- Évitez de dire "Ça ne fera pas mal" (si ça fait mal, ils risquent de perdre confiance)

Copyright 2025 CIDsCaNN (cidscann.ca)

Surmonter la Peur des Aiguilles

Rendre les Piqûres Moins Effrayantes—Une Piqûre à la Fois !

Après la Piqûr

Célébrez la Victoire !
- Félicitez l'effort, pas seulement le résultat ("Tu as été tellement courageux(se) !")
- Prévoyez des petites étapes pour la prochaine fois
- Offrez une petite récompense ou une activité amusante pour associer l'expérience à du positif

Rappel : Vous N'êtes Pas Seuls ! La peur des aiguilles est courante, et avec les bonnes stratégies, on peut la rendre plus facile. Votre équipe médicale est là pour vous aider—n'hésitez pas à demander des conseils et des ressources !

Voici quelques liens (en anglais)

Needle Fears and Phobia
From CHEO (Children's Hospiotal of Eastern Ontario)

Acute Pain and Needle Fear Resources
From The University of Guelf

Vaccination and Needle Phobia
From The Royal Children's Hospital of Melbourne

Copyright 2025 CIDsCaNN (cidscann.ca)