

# KIT DE VACCINATION COVID-19



## Qu'est-ce qu'un kit de vaccination COVID-19 ?

- Cette boîte à outils contient des ressources pour les parents et les personnes en charge d'enfants âgés de 5 à 11 ans qui recevront le vaccin COVID-19.
- Chaque conseil est conçu pour aider votre enfant avant, pendant et après le rendez-vous. L'utilisation de cette boîte à outils vous aidera à réduire la peur des aiguilles et de la douleur chez votre enfant.
- Les recherches montrent que lorsque vous utilisez les ressources de cette boîte à outils, votre enfant
  - a moins mal maintenant et dans le futur
  - acquiert de bonnes habitudes qui pourront s'avérer utiles dans le futur.

# PISTES POUR GÉRER LA DOULEUR ET L'ANXIÉTÉ



## CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les enfants disent que les aiguilles sont leur plus grande peur en matière de soins de santé.

Les craintes de nos enfants sont réelles et doivent être traitées avec soin. Ces craintes peuvent affecter les enfants à long terme.



## CE QUE DISENT LES PARENTS

Les soignants font de leur mieux pour soulager la douleur des enfants. Les parents ont confiance dans le fait que les soignants feront de leur mieux. Ils ont la responsabilité de fournir des soins de la meilleure façon possible.



## PRENEZ LE TEMPS

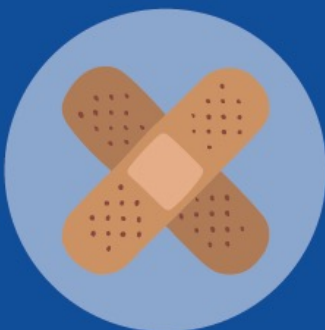
Il est prouvé que lorsqu'un enfant reçoit un vaccin, vous pouvez atténuer la douleur en recourant à

- un langage positif
- une position confortable
- des distractions
- une pommade anesthésiante



## MEMOIRE

La mémoire est un outil puissant, qui conditionne la façon dont un enfant ressent la douleur future. L'utilisation d'un langage positif peut modifier le souvenir que l'enfant garde du vaccin.



## RÉPONSE PHYSIQUE

Une douleur non traitée face aux aiguilles peut accroître la susceptibilité à de futures douleurs. Elle peut entraîner le développement d'une peur avant chaque vaccination et/ou d'une phobie des aiguilles. Cette peur peut persister tout au long de la vie.



## LES ACTIONS PRÉVENTIVES

Les enfants dont la douleur n'a pas été traitée lors d'une procédure médicale auront plus tard moins de possibilités de bénéficier de soins de santé préventifs.

Ils seront moins susceptibles de respecter les calendriers de vaccination recommandés.



Motivation

BAROMETER



IWK Health

# POUR FAIRE FACE À LA DOULEUR D'UNE PIQÛRE D'AIGUILLE : UN GUIDE POUR LES PARENTS ET LES SOIGNANTS

**1.** **Soyez confiant.** Si vous êtes anxieux, essayez de rester calme lorsque vous discutez du vaccin avec votre enfant avant, pendant et après l'injection. L'anxiété des parents/responsables d'enfants peut rendre l'expérience de l'enfant plus stressante. Soyez un modèle de calme et de soutien pour votre enfant. Surveillez votre langage corporel et votre voix. Toutefois, si vous sentez que vous ne serez pas en mesure de contrôler votre anxiété ou inconfort, n'hésitez pas à confier votre enfant à une autre personne de votre entourage en qui vous avez tous les deux confiance. Si vous ou cette personne restez calme, votre enfant vivra une meilleure expérience.

**2.** **Préparez votre enfant.** Dites à votre enfant ce à quoi il/elle doit s'attendre. Cela peut être des jours, des heures ou des minutes avant le vaccin. Dites-lui ce que vous ferez tous les deux pour rendre l'expérience aussi positive que possible. Rappelez-lui des choses qu'il/elle a vécues dans le passé. Expliquez quel est le rôle de chacun pendant la vaccination. **Exemple :** "*Ton travail consiste à rester assis sans bouger. Mon travail consiste à te tenir la main. Le travail de l'infirmière est de te donner le vaccin.*"

**3.** **Vocabulaire.** Les mots que vous utilisez sont importants. Soulignez ce qu'ils font bien. Restez positif. **Exemple :** "*Tu te débrouilles très bien en restant assis.*" Utilisez des mots pour distraire votre enfant. Racontez des histoires, faites des bruits amusants, chantez des chansons. Soyez créatifs ! Évitez les expressions telles que "*Je sais*", "*Je suis désolé*" ou "*C'est presque fini*", qui peuvent provoquer de l'anxiété. Ils peuvent augmenter la sensation de douleur.

**4.** **Pensez au confort.** Demandez à votre médecin et à votre pharmacien une pommade anesthésiante et appliquez-la sur le bras de votre enfant avant le vaccin. Apportez des jouets/électroniques pour le distraire. Laissez votre enfant s'asseoir sur vos genoux. Tenez la main de votre enfant. Si possible, permettez à votre enfant de choisir comment s'asseoir. Parlez à votre enfant de ces techniques avant la vaccination et demandez-lui ce qu'il/elle préfère, faites des choix ensemble. Ils sauront alors à quoi s'attendre et auront le sentiment de contrôler la situation.

**5.** **Mémoire.** La douleur d'un enfant est influencée par la façon dont on en parle. En soulignant ce qui s'est bien passé, vous pouvez créer des souvenirs plus positifs de la vaccination. Cela peut contribuer au bon déroulement de la prochaine vaccination. Rappelez à votre enfant les bonnes choses qui se sont passées pour renforcer ses souvenirs positifs. Faites en sorte que la vaccination soit une expérience aussi bonne que possible pour l'enfant. **Exemple :** Donnez à votre enfant une petite friandise (comme un autocollant) après la vaccination.



Motivation

BAROMETER



IWK Health

# COMMENT PARLER À VOTRE ENFANT DE LA VACCINATION

Des études montrent que la manière dont nous parlons des vaccins aux enfants influe sur leur compréhension. Nos paroles peuvent également influencer la facilité avec laquelle ils verront les vaccinations futures. Voici un guide sur la façon dont vous pouvez parler des vaccins à votre enfant avant, pendant et après le rendez-vous.

## AVANT

### Expliquez ce qui va se passer

"Tu va t'asseoir sur une chaise ou sur mes genoux. Tu va retrousser ta manche et nous regarderons une émission sur la tablette, chanterons une chanson... pendant que tu te fais vacciner. Il est normal de se sentir nerveux. C'est normal que tu te sentes en danger."

### Utilisez des mots neutres

Utilisez des expressions comme : " Tu peux sentir quelque chose qui te chatouille" ou " Ton bras peut être sensible par la suite". Les mots qui doivent être évités sont: "Aïe", "Mal", "Piquer".

### Expliquer le rôle de chacun

"L'infirmière va te faire un vaccin". "Maman ou Papa va te tenir la main", "Ton rôle est de dire comment tu te sens, de garder ton bras immobile, etc."

### Cela fera-t-il mal ?

Vous pouvez répondre : "Je ne sais pas exactement ce que tu vas ressentir, mais tu pourras peut-être me dire ce que tu as ressenti quand on aura fini."



## PENDANT

### Encouragez votre enfant

"Bravo! C'est super que tu restes assis", "C'est bien de poser des questions.", "Je suis fier de toi!"

### Utilisez des mots neutres

"La voilà" au lieu de " Voici la piqûre". Les mots d'avertissement peuvent provoquer un malaise, tout comme la mimique que l'on fait en les prononçant. Ils peuvent véhiculer un sens négatif.

### Évitez les phrases suivantes

"Je suis désolé", "Je sais", "C'est presque fini", "Ne t'inquiète pas". Cela peut causer à l'enfant encore plus de stress. Ce sont souvent de fausses assurances.

### Parlez sur un ton calme

Les enfants réagissent plus positivement si leur parent/gardien reste calme. Utilisez votre voix normale pendant la vaccination.



## APRÈS

### Soyez positif

Il y a beaucoup de points positifs à évoquer ! Par exemple, le soignant sympathique, un objet de distraction que vous avez utilisé, l'autocollant qu'ils ont reçu, l'aire de jeu après, ...

### Soyez réaliste

Demandez : "Qu'est-ce que ça fait ?" Validez leurs sentiments. S'ils exagèrent, vous pouvez les remettre dans leur contexte et être réaliste. Exemple : "*Oui, tu as un peu pleuré et tu as aussi été très courageux quand tu es resté immobile.*"

### Rappelez à votre enfant combien il/elle a été courageux(se)

Cela renforcera leur confiance. Dites-leur combien ils ont été courageux en tendant l bras. Ou la façon dont ils se concentrent sur l'objet de distraction (par exemple, un jouet ou un livre).

### Mémoire

En se concentrant sur les aspects positifs, votre enfant gardera un souvenir plus positif de cette expérience. Cela aidera votre enfant à avoir moins peur la prochaine fois.



Motivation

BAROMETER



IWK Health

# POMMADE ANESTHÉSIANTE : MÉTHODE DE RÉDUCTION DE LA DOULEUR DE L'AIGUILLE

## Qu'est-ce qu'une crème anesthésiante ?

La pommade anesthésiante est un médicament appliqué sur la peau pour réduire la douleur et la gêne occasionnées par les vaccins et autres piqûres. Il est disponible sous forme de pommade ou de patch.

Il existe différents types de pommades anesthésiantes. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si vous n'êtes pas sûr de ce qui convient à votre enfant.



## Où puis-je l'obtenir ?

La pommade anesthésiante est disponible dans presque toutes les pharmacies. Demandez une ordonnance à votre médecin et procurez-vous à l'avance la pommade anesthésiante auprès de votre pharmacien.

Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien du produit que vous choisissez.



## Comment dois-je l'appliquer ?

La pommade ou le patch doit être appliqué 30 à 60 minutes avant le vaccin. Lisez les instructions du produit avant de l'utiliser. Suivez les instructions pour connaître la quantité de pommade à appliquer. Cela dépend de l'âge de votre enfant et du produit que vous utilisez. La pommade ou le patch doit être appliqué sur la partie supérieure du bras de votre enfant, là où le vaccin sera administré. Évitez les zones où la peau est abîmée.



## Demandez à votre professionnel de la santé

- Consultez toujours votre prestataire de soins de santé avant d'utiliser un médicament.
- Les pommades anesthésiantes sont sûres et ont peu d'effets secondaires si elles sont utilisées conformément aux instructions.
- Vous pouvez avoir une peau plus blanche ou plus rouge. C'est courant.
- Plus rarement, une éruption cutanée, un gonflement ou de l'urticaire peuvent apparaître. Ces effets secondaires peuvent être les signes d'une allergie. Retirez immédiatement la pommade et informez votre professionnel de santé.

Certains enfants ne peuvent pas utiliser de pommade anesthésiante. Informez votre prestataire de soins de santé avant d'utiliser la pommade si votre enfant présente l'une des caractéristiques suivantes :

- Taches ouvertes sur la peau
- Maladie rénale ou hépatique
- Sensibilité ou allergie aux anesthésiques
- Déficience en G6PD
- Méthémoglobinémie congénitale/idiopathique



Motivation

BAROMETER



IWK Health



# GUIDE DE DISTRACTION ET DE POSITIONNEMENT POUR LES ENFANTS DE 5 À 11 ANS

## LA POSITION VERTICALE EST LA MEILLEURE



L'utilisation d'une position confortable peut aider votre enfant à se sentir plus en contrôle. Ils se sentent ainsi plus en sécurité et soutenus, moins susceptibles de se faire mal et plus enclins à coopérer pendant le traitement. La position assise est généralement la meilleure position pour un enfant lorsqu'il reçoit un vaccin. Discutez-en avec votre professionnel de santé : il existe des alternatives à la position assise droite si celle-ci n'est pas la meilleure pour votre enfant.

## TENU PAR UN PARENT



Les enfants veulent être réconfortés par leurs parents ou leurs tuteurs. Lui proposer de s'asseoir sur vos genoux ou lui tenir la main lui apporte un soutien physique et émotionnel. Demandez à votre soignant de vous aider tous les deux à trouver une position confortable pendant le rendez-vous de votre enfant afin que vous puissiez rester à proximité. N'oubliez pas : en tant qu'adulte en qui votre enfant a confiance, vous pouvez atténuer son anxiété en gardant votre langage corporel calme.

## DISTRIBUION



Distraire votre enfant pendant la vaccination est un moyen éprouvé d'atténuer l'anxiété et la douleur. Demandez à votre enfant quel jouet ou objet il aimerait apporter au rendez-vous. Exemples : Un jouet préféré, une vidéo ou une application sur une tablette ou un smartphone, des livres, des techniques de respiration, une boule anti-stress,.....

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Parlez à votre professionnel de santé des autres techniques qui pourraient être utiles à votre enfant.