Autres possibilités

- Si vous connaissez d'autres techniques qui fonctionnent bien pour vous et votre enfant/ado, communiquer les à l'équipe de soins de santé.
- Les autres méthodes utilisées pour soulager la douleur sont la rétroaction biologique, le toucher thérapeutique, la neurostimulation transcutanée, l'acuponcture et l'acupression. Bon nombre de ces méthodes nécessitent une formation spécialisée ou des appareils spéciaux.
- Dans de rares cas, quand il est difficile de traiter la douleur, les professionnels de la santé specialisés tels que les physiothérapeutes, les anesthésistes ou les psychologues peuvent aider.
- Vous pouvez vous renseigner auprès de votre équipe de soins de santé sur les choix de méthodes de traitement de la douleur pour votre enfant/ado.

Adapté avec permission de *Let's Talk... About helping manage your child's pain.* Iowa Health Centre. Primary Medical Centre, juillet 1999 et McGrath, J. P. et J. Ritchie, *Pain, Pain, Go Away: Helping Children with Pain*, Association for the Care of Children's Health, septembre 1997.

Comment peut-on traiter la douleur chez votre enfant/ado?

- Les membres de l'équipe de soins de santé vous poseront (à vous ou à votre enfant/ado) des questions sur votre expérience face à la douleur. Les renseignements recueillis leur permettront de mieux comprendre la douleur qu'éprouve votre enfant/ado et de savoir comment ce dernier réagira à la douleur.
- Une infirmière évaluera régulièrement le degré de douleur qu'éprouve votre enfant/ado en utilisant une échelle de la douleur (voir dépliant « *Reconnaître la douleur chez les enfants/ados hospitalisés* »).
- Ensemble, les membres de l'équipe de soins de santé et vous utiliseront probablement deux ou trois des méthodes suivantes pour faire en sorte que votre enfant/ado soit le plus confortable possible: des méthodes sans recours aux médicaments, l'utilisation de médicaments en vente libre et l'administration d'opiacés (comme la morphine).

Si vous voulez d'autres renseignements sur la douleur chez les enfants/ados, consultez les dépliants complémentaires, soit ***Reconnaître la douleur chez les enfants/ados*** et ***Soulager la douleur chez les enfants/ados au moyen de médicaments.***

Formulaire P5050F
Date de révision: mai 06
Available in English

Soulager la douleur chez les enfants/ados sans recours aux médicaments

CHEO
Children's Hospital of Eastern Ontario
Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

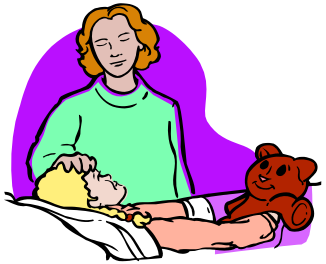
401, chemin Smyth, Ottawa K1H 8L1
www.cheo.on.ca

Méthodes de soulager la douleur sans recours aux médicaments

- On peut réduire la douleur et l'angoisse de plusieurs façons sans avoir recours aux médicaments. Vous trouverez ci-dessous certaines des méthodes que les parents peuvent utiliser pour aider leurs enfants/ados.
- Le jeu et les activités sont utiles, comme lire, regarder un film et jouer aux cartes. Les Spécialistes du Milieu de l'enfant aideront les enfants/ados hospitalisés à trouver des activités appropriées.

- **Le langage :** Faites savoir à votre enfant/ado que vous comprenez qu'il éprouve de la douleur. Utilisez des termes qui communiquent le soutien, l'espoir, l'amour, l'encouragement et la compréhension. Parlez d'une voix calme et douce. Rappelez à l'enfant/ado qu'on est en train de traiter sa douleur et que celle-ci finira par disparaître.
- **La musique :** Les enfants/ados aiment la musique de tous genres. Vous pouvez chanter, faire jouer des cassettes, jouer d'un instrument ou demander à votre enfant de chanter. La musique sert à distraire l'enfant/ado et l'aider à oublier sa douleur. Elle est aussi une façon agréable de passer le temps.

- **Le froid :** L'application de compresses ou de linges froids contribue à réduire l'enflure et à apaiser la douleur à court terme. Appliquez-les sur la région sensible ou enflée pendant 10 minutes, à toutes les heures. Suivez bien les directives du médecin si vous utilisez cette méthode chez les bébés et les jeunes enfants. De plus, soyez prudent dans les cas de dommages aux nerfs ou blessures à la peau. Ne placez jamais les compresses froides directement sur la peau de l'enfant/ado. Utilisez un linge pour protéger la peau contre le froid.
- **La chaleur :** Un bain à l'eau tiède, les compresses chaudes et les bouillottes contribuent à apaiser les douleurs, les spasmes musculaires et la raideur articulaire. Demandez au médecin de vous fournir des directives sur l'utilisation de la chaleur. N'appliquez pas de chaleur sur des nouvelles blessures ou plaies chirurgicales. Pour éviter les brûlures, n'utilisez jamais le four à micro-ondes pour réchauffer les compresses.
- **Le massage :** Le massage sert à détendre les muscles et à atténuer les spasmes. Frottez les régions sensibles avec une lotion ou une huile chaude.



- **Le toucher :** On peut réconforter l'enfant ou lui manifester du soutien en le tenant, en le tapotant doucement, en le frottant ou en le caressant tout en lui parlant ou non. Les bébés et les jeunes enfants aiment qu'on les tapote doucement. Cette méthode peut évoquer chez eux le confort des habitudes quotidiennes à la maison. En frottant ou en caressant le dos, les bras, les jambes ou les pieds de l'enfant/ado, ce dernier se concentre sur une sensation agréable et l'aide à oublier sa douleur.

- **L'imagerie :** Les enfants/ados utilisent souvent leur imagination pour modifier la sensation de douleur et pour la maîtriser. On peut utiliser cette technique tout au long de la vie pour réduire le stress et favoriser la relaxation. Au CHEO, les Spécialistes du Milieu de l'enfant peuvent vous en dire plus long sur l'imagerie mentale dirigée.
- **La relaxation :** La respiration profonde et la relaxation peuvent contribuer à soulager la douleur et l'angoisse. Les enfants/ados peuvent faire semblant qu'ils sont des « nouilles molles » pour détendre leurs muscles, ou ils peuvent contracter et relâcher les muscles de la tête aux pieds. Il est aussi utile de compter les respirations et de se concentrer sur la respiration lente.