



ENFANT

# Douleur



## La douleur n'est pas une fatalité. Soulager la douleur de votre enfant, c'est possible.

Dans cet établissement, les équipes soignantes s'engagent à prendre en charge la douleur de votre enfant et à vous donner toutes les informations utiles.

### Prévenir et soulager la douleur, c'est possible.

Votre enfant est hospitalisé, toutes ses douleurs doivent être prises en compte et soulagées.

- Celles provoquées par la maladie elle-même et qui empêchent ses activités habituelles.
- Celles qui sont prévisibles et nécessaires pour le soigner : les douleurs lors de gestes quotidiens (déplacer l'enfant, faire sa toilette...), lors de certains soins et examens (piqûres, pansements, pose de sondes,...) ou lors d'une opération.

### Comment savoir que votre enfant a mal ?

**Tous les enfants ne réagissent pas de la même manière devant la douleur. Pour traiter la douleur il faut d'abord l'évaluer.**

Cette évaluation permet ensuite de vérifier l'efficacité des traitements.

Les enfants ne savent pas toujours dire où, décrire comment et "combien" ils ont mal. Selon l'âge de l'enfant et ses capacités à communiquer, on utilise différentes méthodes.

- Pour les plus jeunes enfants ou les enfants handicapés, ce sont les soignants qui évaluent la douleur en remplissant régulièrement des "grilles d'observations".
- A partir de 5-6 ans, l'enfant peut dire lui-même "combien" il a mal en répondant aux questions de l'équipe soignante ou grâce à une règlette et au "dessin du bonhomme".



## Comment le soulager ?

**Il existe différents moyens : souvent un seul suffit, mais il faut parfois en utiliser plusieurs.**

L'enfant ressentira moins la douleur s'il est bien entouré, s'il a confiance et s'il comprend ce qui se passe. Quand on a moins peur, on a moins mal...

**Les médicaments qui agissent contre la douleur sont classés en trois catégories selon leur puissance (depuis le paracétamol jusqu'à la morphine).**

On les utilise en fonction de l'intensité de la douleur : modérée, importante ou intense.

Les médicaments sont donnés sous des formes variées : comprimé, sirop, suppositoire, pommade, perfusion, inhalation...

Pour certains soins douloureux, (piqûres, pansements, points de suture...) l'équipe soignante peut utiliser d'autres méthodes telles que :

- pratiquer une anesthésie locale (spray, crème anesthésiante, injections...),
- faire respirer un mélange gazeux (oxygène et protoxyde d'azote) qui permet d'avoir moins mal et moins peur,
- ou encore, faire une anesthésie générale.

**Dans tous les cas, il est important de faire part à l'enfant de la décision médicale et de lui expliquer le déroulement des soins afin de favoriser sa participation : il peut par exemple enlever lui-même un pansement, tenir le masque...**

## Votre rôle est essentiel.

**Vous qui connaissez votre enfant mieux que quiconque, soyez son porte-parole.**

Vous connaissez son comportement habituel et la façon dont il exprime ses douleurs ; signalez à l'équipe soignante ses modifications de comportement, ses douleurs, ses peurs, ses pleurs et ses peines.

Votre présence à côté de lui, en particulier lors des soins douloureux, est un soutien pour votre enfant, surtout lorsqu'il est petit. Vous pouvez le rassurer, le distraire, l'encourager, le consoler.

## N'oubliez pas !

Plus l'enfant est jeune, moins il comprend pourquoi il a mal ou pourquoi "on lui fait mal, pour le soigner..."

Tous les enfants ressentent la douleur, même les nouveau-nés et les bébés.

Dire qu'on a mal n'est pas un signe de faiblesse.

Certains enfants n'osent pas dire qu'ils ont mal, pour ne pas inquiéter leurs parents, par peur d'avoir une piqûre ou de rester à l'hôpital.

**Le dialogue est essentiel. L'équipe soignante est là pour vous écouter et vous aider, vous et votre enfant.**

