



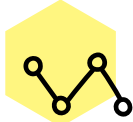
VACCINATION ADAPTÉE AUX ENFANTS

Une vaccination est souvent une expérience effrayante pour les enfants. Mais tout peut bien se passer avec une bonne préparation et un bon encadrement. Apprenez comment en lisant les recommandations suivantes.

Comment préparer au mieux un enfant



Une vaccination est beaucoup plus agréable pour un enfant si l'on **établit d'abord un lien** avec eux. Des techniques simples sont souvent suffisantes pour susciter leur curiosité et établir la confiance.



Élaborez un plan avec l'enfant. De quoi a-t-il/elle besoin pour rendre les choses plus faciles ? Qui fait quoi, comment se déroule la vaccination ?



Soyez ouvert et honnête avec les enfants sur ce qui va se passer et expliquez les choses avec des mots neutres, en vous concentrant sur le résultat souhaité. Par exemple, plutôt que de dire « ça ne sera pas long », dites plutôt « je te fais ce vaccin pour que tu restes en bonne santé ».



Chaque enfant vit différemment le fait d'être vacciné. Certains enfants ressentent brièvement la douleur, d'autres ressentent comme une pression, un picotement ou un chatouillement. Le déroulement est souvent imprévisible, soyez donc ouvert à toute situation et permettez-leur de vous dire leur propre ressenti.



Les parents et les soignants peuvent utiliser un **langage constructif** pour aider un enfant à ressentir moins de douleur, de peur ou de stress. Dites par exemple « Moins tu bouges ton bras, plus ce sera rapide ». Scannez le QR code au dos pour obtenir d'autres exemples pratiques.

Conseils de vaccination pour le personnel de santé

Établissez un contact



La communication non verbale est très importante lors de l'établissement du contact. Adaptez votre posture : respectez l'espace dont a besoin l'enfant et asseyez-vous à sa hauteur. Écoutez attentivement ce que dit l'enfant, puis prolongez la conversation en répétant quelques mots ou en décrivant ce que l'enfant porte sur son t-shirt. L'enfant se sent alors entendu et considéré, ce qui crée un lien de confiance. Prenez ensuite les devants et demandez, par exemple, ce que l'enfant aime faire le plus.

Discutez du déroulement



Discutez du déroulement de la vaccination avec l'enfant, notamment dans quelle position il/elle souhaite s'asseoir et ce qu'il/elle peut ou ne veut pas faire. Lui donner plusieurs choix peut le rassurer. Par exemple : « Préfères-tu t'asseoir sur les genoux de ta maman ou sur ta chaise ? » Le fait d'avoir leur mot à dire leur donne un sentiment de contrôle et réduit leurs inquiétudes. D'autres exemples d'expressions constructives peuvent être : « Préfères-tu voir/savoir ce que nous allons faire, ou pas ? » ou « Veux-tu m'aider ? Si oui, j'aurais besoin que tu tiennes ce sparadrap ». En donnant à l'enfant le choix entre plusieurs options, ou une tâche à accomplir, vous lui donnez un sentiment de contrôle.

Distraction

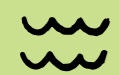


Quelles distractions pourraient aider ? Expliquez que nos têtes ne peuvent faire qu'une seule chose à la fois et qu'on peut s'en servir pour se distraire (« tout comme tu n'entends pas toujours tes parents te demander de mettre la table quand tu es concentré sur ton smartphone »). Il peut aussi être utile d'apporter son doudou préféré, un livre de lecture ou un petit jeu.



Utilisez une technique de distraction adaptée au développement de l'enfant. La distraction fonctionne mieux lorsque l'enfant est vraiment absorbé par ce qu'il voit, fait ou dit. Par exemple : feuilleter un livre de recherche, souffler des bulles, regarder une vidéo, compter, jouer à un jeu (par exemple : « je pars en voyage et j'emène avec moi ... »).

Un environnement calme



Une inspiration et une expiration calmes permettent aux enfants et aux parents de se sentir plus détendus. Demandez aux enfants (et aux parents) d'inspirer par le nez (en comptant jusqu'à 3) et d'expirer par la bouche (en comptant jusqu'à 3). Pour les enfants plus jeunes, on peut par exemple leur faire souffler des bougies imaginaires. Plus la respiration est calme, plus les muscles sont relâchés, ce qui facilite la vaccination.

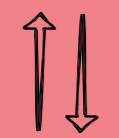


Donnez une tâche aux parents. Exemples : tenir la main, chatouiller le dos, tenir le souffleur à bulles, (aider à) souffler sur un moulin à vent, discuter avec l'enfant des dernières chouettes vacances, etc.



En tant que soignant, rayonnez de calme et de respect. Veillez à ce qu'une seule personne parle à l'enfant. Cela procure de la tranquillité.

Langage



Utilisez une voix douce et montrez un véritable intérêt pour l'enfant. Expliquez à l'enfant comment il peut vous aider et utilisez des mots positifs. « Rends tes bras lourds et tout ira bien » « Plus ton bras est détendu, plus vite ce sera passé ». « Rends tes muscles mous, comme un spaghetti, et ce sera plus facile. » Scannez le QR code au dos pour en savoir plus sur le « Langage Constructif ».



La demande préalable à votre médecin d'une ordonnance d'EMLA® ou de Rapydan peut faciliter l'anesthésie locale de la peau.

Crème anesthésiante ou sparadrap

Il est possible d'insensibiliser l'endroit de la piqûre avec une crème ou un patch, par exemple avec **EMLA®/Rapydan®**. Ces remèdes peuvent être obtenus auprès du médecin de famille.



EMLA® doit agir pendant au moins 60 minutes. Rapydan® pendant au moins 35 minutes.

Buzzy

La sensation de piqûre peut être réduite en utilisant une **technique qui combine une sensation de froid et des vibrations**, telle que l'outil Buzzy®. Grâce à ces vibrations, une douleur peut être moins ou pas du tout ressentie. Placez d'abord le Buzzy sur l'endroit de la piqûre pendant 1 minute, puis faites-le glisser vers le haut sur quelques cm.



Pendant la vaccination



Assurez-vous que **tous le matériel** (telles que les seringues ou les aiguilles) **reste hors de vue**. Gardez la seringue de vaccin hors de la vue de l'enfant autant que possible pendant la vaccination, à moins que l'enfant lui-même n'indique qu'il aimerait regarder. N'annoncez pas que vous allez piquer et ne faites pas de décompte, à moins que l'enfant ne le demande expressément à l'avance. **Insérez l'aiguille en un seul mouvement régulier**, n'aspirez pas, puis injectez lentement.

Points de vigilance



Contraindre physiquement des enfants lorsqu'ils subissent des procédures médicales non urgentes **n'est pas dans leur intérêt** et viole les droits fondamentaux des enfants. Le besoin de contraindre l'enfant par la force doit être un signal pour interrompre l'acte et réfléchir à une alternative confortable.



Organisez le processus de vaccination ou d'autres procédures de manière à ce que les enfants en attente ne soient pas confrontés aux expériences négatives des autres enfants. Au lieu de cela, **donnez-leur une tâche à accomplir ou proposez-leur des distractions** telles qu'un écran de télévision, un parcours d'activités ou des suggestions pour se détendre, comme remuer les orteils ou observer sa respiration pendant l'attente.



Les enfants très anxieux et ceux qui ne sont pas en mesure de bien coopérer, comme ceux atteints de troubles développementaux, méritent **une approche différente** et il est généralement préférable de les orienter vers des équipes de soins ayant une expertise spécifique en matière de confort procédural. Par ailleurs, plusieurs hôpitaux néerlandais ont lancé des initiatives visant à vacciner les enfants craignant les aiguilles d'une manière qui leur soit confortable.

Après la vaccination

Une fois la vaccination terminée, prenez le temps de terminer sur une note positive et mentionnez spécifiquement ce qui s'est bien passé.

Autres points importants

Langage constructif

Un dépliant destiné à aider les parents et les professionnels de la santé à comprendre le langage à utiliser pour orienter des enfants a été créé. Il est disponible en plusieurs langues via le QR code à droite.



« Tu es maître de ton cerveau »

Apprenez-en davantage sur le fonctionnement de la douleur et sur ce que vous pouvez faire pour atténuer la sensation de douleur.



Développé par le Centre de connaissances PROSA.



Rendu possible par la fondation Charlie Braveheart, Skills4Comfort et Kind&Ziekenhuis.



Le centre de connaissances PROSA est le principal institut des Pays-Bas en matière de soins pédiatriques sans traumatisme. En s'appuyant sur des données scientifiques, il forme les professionnels de la santé aux connaissances et compétences nécessaires pour prévenir la douleur et l'anxiété. Les recommandations de PROSA reposent sur la recherche et les preuves scientifiques, et sont soutenues par l'Association Néerlandaise de Pédiatrie (NVK).