

Comment agir sur la douleur de mon enfant lors de la vaccination ?

Rédaction : Dr Julie Spoden – Cellule Vaccination de la SSMG – Mai 2022



La plupart des vaccins sont administrés avec une aiguille. Cela peut être **douloureux** voire **effrayant** pour un enfant. En préparant votre enfant à cette injection, vous pourrez apaiser ses peurs et **rendre l'expérience plus positive**. À l'inverse, en ignorant les craintes de l'enfant par rapport à l'injection, on peut renforcer sa vision négative du vaccin. Ce sentiment peut avoir une influence sur sa perception de la vaccination dans le futur, en alimentant sa peur du personnel de soin, voire en le poussant, plus tard, à reporter des vaccins.

En tant que parent, vous avez un grand rôle en soutenant votre enfant quand il se fait vacciner.

Avant le vaccin :

Pour préparer votre enfant à la vaccination, parlez-lui en utilisant un langage clair et adapté à son âge :

- ◆ utilisez des mots positifs pour décrire l'administration du vaccin (« tu vas sentir une pression ») ;
- ◆ évitez de le rassurer faussement (« tu ne vas rien sentir ») ou d'utiliser un langage anxiogène (« ça va faire mal ») ;
- ◆ répondez à ses questions ;
- ◆ parlez-lui des solutions qui existent pour rendre son expérience moins pénible ; si son âge le permet, demandez-lui ce qui pourrait l'aider à mieux supporter la douleur et la peur ;
- ◆ pour un enfant plus âgé, expliquez-lui l'utilité du vaccin et répondez à ses questions.

- ◆ installez-le en position verticale, idéalement sur vos genoux. Durant la vaccination, le contact avec un parent lui offrira un réconfort physique. Soutenez-le pour l'aider à se sentir à l'aise et à rester immobile, sans pression trop forte.



- ◆ Pour un enfant allaité, il peut l'être avant – pendant – après l'acte, sans que ça n'affecte la suite de l'allaitement ;
- ◆ pour un enfant non allaité, jusqu'à environ 6 mois, vous pouvez lui administrer une solution sucrée 1 à 2 minutes avant la vaccination et l'inviter à sucer une tétine ou un doigt pendant la vaccination.

Pendant le vaccin :

Pour agir sur la douleur et l'anxiété, il existe différentes stratégies que vous pouvez combiner selon les préférences et l'âge de votre enfant :

- ◆ appliquez un patch anesthésiant 30-60 min avant le vaccin (demandez bien au soignant où l'appliquer) ;
- ◆ restez présent durant l'injection ;
- ◆ adoptez un langage positif ;
- ◆ soyez attentif à votre enfant et aidez-le à se sentir en sécurité :

- ◆ Pour un plus grand enfant, chez qui le vaccin est administré dans le bras, invitez-le à détendre son bras en le remuant comme un « spaghetti cuit »,
- ◆ distrayez-le pendant et après la vaccination pour réduire sa détresse et la douleur liée à la vaccination (selon son âge vous pouvez chanter, utiliser des jouets, faire des bulles, lui montrer des vidéos, ...).
- ◆ Si votre enfant demande à regarder l'injection, faites-lui confiance, ça peut aussi l'aider à tenir le coup.



Ressources pour les parents :

- ◆ Site Internet www.vaccination-info.be
- ◆ Brochures « À chaque âge sa vaccination », à télécharger sur le site de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (www.one.be) :
 - > Vaccination des 5-8 ans
 - > Vaccination des 11-12 ans

E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés