



Peur et phobie des aiguilles

Qu'est-ce que la phobie des aiguilles?

La peur des aiguilles est très répandue chez les enfants comme chez les adultes. Tous les enfants reçoivent des piqûres (injections) dans le cadre du programme de vaccination. Certains d'entre eux doivent en plus avoir des injections de médicaments ou des prises de sang parce qu'ils sont malades. La plupart des enfants et des adultes arrivent à surmonter leur peur des aiguilles pour recevoir des injections (vaccins, médicaments) ou avoir une prise de sang.

Mais si la peur devient si intense qu'elle empêche tout contact avec une aiguille, elle peut se transformer en « phobie des aiguilles ». Cette peur excessive peut avoir des conséquences sur la santé, parce qu'elle peut mener une personne à éviter les piqûres à tout prix. De plus, certains métiers, régimes d'assurance, programmes de formation ou voyages exigent de recevoir des vaccins ou d'avoir des prises de sang. La phobie des aiguilles peut par conséquent poser divers problèmes dans la vie de ces personnes.

Quelle est la fréquence de la phobie des aiguilles?

La phobie des aiguilles est courante. Les chercheurs estiment qu'entre 1 enfant et 1 adulte sur 10 ou sur 20 ont une phobie des aiguilles. (Craske, Antony et Barlow, 1997; Kleinknecht, 1987; Mark, 1988).

Quelles sont les causes de la phobie des aiguilles?

La phobie des aiguilles est probablement liée à plusieurs facteurs simultanés (Hamilton, 1995; Willemsen, 2002) :

- Antécédents familiaux. Les personnes qui ont une phobie des aiguilles ont souvent un parent qui souffre aussi de cette phobie;
- Antécédents personnels. Les personnes qui ont une phobie des aiguilles ont souvent eu une expérience traumatisante lors d'une injection (ou un proche parent a eu une expérience négative). La phobie des aiguilles peut aussi apparaître après avoir assisté à un épisode désagréable ou en avoir entendu parler.

Comment se manifeste la phobie des aiguilles?

Lorsqu'elles doivent recevoir une piqûre, les personnes atteintes d'une phobie des aiguilles :

- Ressentent une grande angoisse et une peur intense;
- Voient leur fréquence cardiaque et leur tension artérielle augmenter (Willemsen, 2002).

Lorsque la fréquence cardiaque s'accélère et que la tension artérielle augmente, l'organisme tente de compenser. Ce phénomène, appelé « réflexe vasovagal », entraîne un ralentissement de la fréquence cardiaque et une baisse de la tension artérielle. Le réflexe vasovagal est parfois si intense que la personne perd connaissance ou s'évanouit (Willemsen, 2002).

Comment réagir en présence d'un réflexe vasovagal?

- Assurez-vous que votre enfant ou votre adolescent soit allongé au moment de l'injection, de l'insertion d'une intraveineuse ou de la prise de sang.
- Demandez-lui de demeurer allongé quelques minutes après la piqûre et de se relever très lentement.
- Demandez-lui de contracter les muscles de son corps en relaxant uniquement ceux du bras qui reçoit la piqûre.

Que faire si votre enfant a une simple peur des aiguilles?

Tout d'abord, expliquez-lui à quoi sert l'injection. Par exemple : « la piqûre que tu vas recevoir évitera que tu tombes malade cette année ». Vous pouvez montrer aux jeunes enfants ce qui va se passer en mimant une injection à l'aide d'une poupée ou d'un animal en peluche. Si la piqûre doit se faire immédiatement (par exemple au Service des urgences), restez auprès de votre enfant pour le réconforter. Dites-lui qu'il a le droit de pleurer.



Interrogez votre enfant sur sa peur des aiguilles pour essayer de déterminer ce qui le dérange le plus de recevoir la piqûre. Par exemple : « Qu'est-ce qui te fait le plus peur de la piqûre? » ou « Qu'est-ce qui t'empêche de recevoir la piqûre? ». Cela peut aider votre jeune à maîtriser sa peur. Votre enfant ou votre adolescent peut aussi choisir la stratégie qui lui permet le mieux de gérer sa peur des aiguilles. Si votre enfant:

- A peur de n'avoir aucune contrôle sur la situation, essayez de trouver des solutions pour qu'il ait le sentiment de pouvoir agir et faire des choix. Par exemple, demandez-lui :
 - « Aimerais-tu que je (ou que quelqu'un d'autre) reste avec toi pendant que tu reçois ta piqûre? »;
 - « Veux-tu qu'on t'explique ce qui va se passer ou préfères-tu ne pas le savoir? »;
 - « Préfères-tu que je prenne rendez-vous mercredi ou jeudi? Qu'aimerais-tu manger au dîner ce jour-là? ».
- A peur de la douleur, vous pouvez utiliser une solution topique pour anesthésier la peau (comme la crème ou le timbre EMLA® [eutectic mixture of local anesthetics]). Ces produits s'utilisent sur une peau saine et sans plaie avant une injection ou une prise de sang. Ils sont offerts dans la plupart des pharmacies; il suffit de suivre les directives de l'emballage. Vous pouvez aussi essayer de placer une poche de glace sur la peau quelques minutes avant la piqûre.



Autres moyens d'aider votre enfant ou votre adolescent à maîtriser sa peur des aiguilles

Tentez de le distraire

Détournez l'attention de votre enfant pour diminuer sa peur en lui proposant de :

- Jouer avec une console de jeu portative;
- Écouter de la musique;
- Jouer avec un jouet qui émet des sons;
- Jouer à « Devine ce que je vois! » ou un autre jeu similaire;
- Fermer complètement ses yeux et tourner sa tête en direction opposée;
- Discuter d'une activité amusante qu'il a fait récemment.

Montrez l'exemple en demeurant calme

Votre enfant aura plus de facilité à rester calme si vous l'êtes aussi. Si vous n'avez pas peur des aiguilles, emmenez votre enfant au moment de votre prochaine injection ou prise de sang.

Trouvez un moyen de maîtriser votre peur si vous avez du mal à voir votre enfant recevoir une piqûre. Bien souvent, les parents d'enfants qui ont une phobie des aiguilles en souffrent également. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale pour apprendre à surmonter votre peur.

Insistez sur les aspects positifs

- Félicitez votre enfant ou votre adolescent pour son courage et son attitude positive;
- Soulignez les petits progrès de votre enfant, même si la piqûre n'a finalement pas été possible;
- Prévoyez une récompense après la piqûre, mais soyez très clair sur vos attentes et la nature de la récompense. Par exemple : « Tu devras rester assis sans bouger pendant la piqûre, mais après, nous irons manger une crème glacée.

Demeurez positifs

Les enfants et les adolescents qui ont une phobie des aiguilles ont parfois des pensées qui accroissent l'anxiété, comme : « Ça va faire mal! » ou « Je n'y arriverai jamais! ». Aidez votre enfant à adopter une attitude positive : « Ça ne fait pas si mal que ça! » ou « Ça ne dure que quelques secondes! ».

Évitez de souligner les aspects négatifs

De nombreux adultes se souviennent d'avoir été taquinés, rabaissés ou humiliés quand ils étaient jeunes à cause de leur phobie des aiguilles. Le fait de vous fâcher ou de manifester votre frustration devant votre enfant ne l'aidera pas. Si votre enfant ou votre adolescent n'arrive pas à maîtriser sa peur, montrez-lui que vous comprenez sa détresse, puis dites quelque chose d'encourageant. Par exemple : « Je sais que c'est vraiment difficile pour toi, mais la crème que nous venons d'appliquer va faciliter les choses. Parlons plutôt de ce film qui nous a fait mourir de rire, te rappelles-tu le passage où... ».



Si vous pensez que votre enfant a une phobie des aiguilles...

Beaucoup d'enfants n'aiment pas les piqûres. Toutefois, si cette peur va jusqu'à les empêcher de recevoir une injection, n'hésitez pas à consulter un professionnel pour aider votre enfant.

Les médecins et les infirmières utilisent des stratégies pour aider les jeunes à maîtriser leur peur. Si ces techniques ne suffisent pas, demandez à votre médecin de vous orienter vers un autre professionnel, comme un psychologue. Les psychologues utilisent souvent les approches suivantes pour aider les enfants et les adolescents à surmonter leur phobie des aiguilles.

Approches utilisées pour traiter la phobie des aiguilles

1. Exposition-Désensibilisation-Répétition

Il s'agit d'une approche de type « pas à pas » qui décompose les étapes de la réalisation de la piqûre pour apprendre à maîtriser sa peur petit à petit. Par exemple :

Étape 1 : Regarder des livres ou des vidéos qui montrent une visite chez le médecin et la réalisation d'une piqûre. De nombreux hôpitaux pour enfants ont aussi une page de leur site Web qui offre des renseignements sur le sujet;

Étape 2 : Les jeunes enfants peuvent jouer « au docteur » ou « à l'infirmière » à l'aide d'une trousse médicale. Ils pourront ainsi se « donner » des piqûres entre eux ou à une poupée ou à un animal en peluche.

Avec les enfants plus âgés et les adolescents, le thérapeute utilisera peut-être de vraies aiguilles et encouragera le jeune à :

- Observer l'aiguille;
- Manipuler l'aiguille;
- Placer l'aiguille sur sa peau, mais sans la perforer.

L'utilisation de véritables aiguilles est rare et doit être réservée aux traitements par un professionnel de la santé mentale;

Étape 3 : Se rendre au cabinet du médecin et passer un peu de temps dans la salle d'attente;

Étape 4 : Se rendre au cabinet du médecin, passer du temps dans la salle d'attente, rencontrer le médecin, mais sans recevoir de piqûre;

Étape 5 : Se rendre au cabinet du médecin, passer du temps dans la salle d'attente, rencontrer le médecin et recevoir une piqûre.

2. Exercices de relaxation et de respiration

Lorsque nous sommes nerveux, nous avons tendance à respirer plus rapidement. Les inspirations profondes peuvent être très efficaces pour se calmer. Le fait de se concentrer sur leur respiration peut aussi aider les jeunes à détourner leur attention de l'aiguille. Votre enfant peut apprendre et pratiquer des techniques pour se calmer et relaxer. N'hésitez pas à consulter les programmes MindMasters et Mini MindMasters mis développés au CHEO.

www.child-youth-health.net/fr/child-youth-health/MindMasters_p280.html et

www.child-youth-health.net/fr/child-youth-health/Mini_MindMasters_p2236.html.

3. Imagerie mentale Il s'agit d'arriver à produire des images dans sa tête, comme se trouver dans un endroit reposant ou une situation de calme, pendant la piqûre.

4. Hypnose: Un médecin de famille ou un psychologue formé aux techniques d'hypnose peut aider un enfant ou un adolescent à atteindre une sensation de profonde relaxation (état hypnotique).

Références

Antony, Martin M., & Watling, Mark A. (2006). Overcoming medical phobias: How to conquer fear of blood, needles, doctors, and dentists. New Harbinger Publications.

Hamilton, James G. (1995). Needle phobia: a neglected diagnosis. *Journal of Family Practice*, 41:169-175.

Uman, L.S., Chambers C.T., McGrath, P.J., Kisely, S (2006). Psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, issue 4, retrieved Dec 3, 2007 from <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005179/frame.html>

Willemsen, H., Chowdhury, U., Briscall, L. (2002). Needle phobia in children: a discussion of aetiology and treatment options. *Child Psychology and Psychiatry*, 7(4): 609-619.



Où obtenir de l'aide dans l'Est de l'Ontario

- ☐ **En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes, familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou sans frais, 1 877 377-7775
- ☐ **Vous cherchez des ressources en santé mentale?** www.eMentalHealth.ca propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada.
- ☐ **Comté de Renfrew.** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke : 613-735-2374/1 800 465-1870, www.renc.igs.net/~phoenix
- ☐ **Comtés unis de Leeds et Grenville.** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott : 613 498-4844, www.cywc.net
- ☐ **Comté de Lanark.** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, à Smiths Falls et à Perth : 613 283 8260, www.opendoors.on.ca
- ☐ **Pour trouver un psychologue en Ontario.** Ordre des psychologues de l'Ontario : 1 800 489-8388, <http://www.cpo.on.ca/>

Où trouver de l'aide à Ottawa

- ☐ **Bureau des services à la jeunesse** (de 12 à 20 ans), 613 562-3004, www.ysb.on.ca
- ☐ **Services à la famille Ottawa**, 613 725-3601, http://www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html
- ☐ **Service familial catholique d'Ottawa**, 613 233 8418, <http://www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html>
- ☐ **Jewish Family Services**, 613 722-2225, www.jfsottawa.com
- ☐ **Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (orientation par un médecin requise) 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : www.cheo.on.ca
- ☐ **Pour trouver un psychologue à Ottawa :** Téléphonnez au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa 613 235 2529, pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : <http://www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm>

À propos du présent document

Document rédigé par les professionnels de la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), 613 737-7600 www.cheo.on.ca.

Merci à Diane Sharp, IA et chef clinique de l'équipe spécialisée en intraveinothérapie, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, et à Sylvia Naumovski, présidente de l'organisme Parents for Children's Mental Health, www.parentsforchildrensmentalhealth.org.

Document protégé par une licence de Creative Commons (Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Pas de Modification 2.5 Canada). Vous avez le droit de reproduire, de distribuer et de communiquer cette création au public à des fins non commerciales. Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette création. Vous pouvez visualiser la licence complète sur le site Web : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>



L'information contenue dans ce fascicule est offerte « telle quelle » et son but n'est que de fournir de l'information générale. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de pertes, de blessures, de réclamations, de dommages ou de responsabilités de quelque sorte que ce soit découlant du contenu du présent document. Adressez-vous toujours à un professionnel de la santé qualifié pour obtenir d'autres renseignements à propos de votre situation ou circonstance particulière.

