

# POUR UNE VACCINATION DES ENFANTS TOUT EN DOUCEUR



Voici six stratégies éprouvées qui vous aideront à vous préparer à la vaccination d'enfants et d'adolescents. Elles aideront à diminuer leur inconfort et leur anxiété et ainsi améliorer leur expérience et la vôtre.

## 1. La préparation

- Les enfants et leurs parents devraient recevoir des explications sur les étapes de l'intervention et des sensations qui peuvent être perçues pendant la procédure. Chaque personne est différente et certains décriront le froid du tampon d'alcool, un pincement et/ou la chaleur du vaccin. Évitez d'utiliser des termes comme « piquer » ou « mal ». Expliquez le rôle de l'enfant pour encourager sa collaboration: « fais la statue à mon signal ». Évitez de dire « ça ne va pas faire mal », « c'est presque fini ». Donnez des consignes positives pour distraire l'enfant: « regarde dans le cherche et trouve, dis-moi où est le papillon », « quelle est ta vidéo préférée, nous pourrions la regarder ensemble ».
- Si vous avez la chance de communiquer avec la famille avant le vaccin, demandez aux parents de préparer leur enfant en expliquant ce qui va se passer, ce qu'il va ressentir et ce qu'il pourrait faire pour diminuer son inconfort. **Invitez les parents et les enfants à visionner les vidéos de Tout doux sur le sujet, dans la section S'il s'agit d'un vaccin.**



[chusj.org/  
StrategiesToutDoux](https://chusj.org/StrategiesToutDoux)

### Fiche résumée pour les parents :



[chusj.org/VaccinationToutDoux](https://chusj.org/VaccinationToutDoux)

### Le Système CARD peut être aussi utilisé pour la vaccination en milieu scolaire :



[chusj.org/SystemeCARD](https://chusj.org/SystemeCARD)

## 2. Le positionnement

- Le **bébé** devrait être tenu sur son parent.
- L'**enfant** devrait être assis sur les genoux du parent, face à l'intervenant ou en câlin.
- Le **préadolescent ou l'adolescent** devrait être assis près de son accompagnateur. Il peut aussi être couché s'il le désire, selon son confort ou ses expériences antérieures.

**Pour les jeunes avec antécédents de syncopes**, demandez d'alterner entre la contraction et la relaxation des muscles de leurs jambes/abdomen pour réduire les risques de récurrence.

Pour voir la technique :



**toit  
doix**  
pour des soins  
tout en douceur

**CHU  
Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant  
Université  
de Montréal

### 3. La distraction

Ce moyen est démontré efficace pour réduire la douleur perçue et l'anxiété des enfants pendant la vaccination et devrait être débutée avant le vaccin. Utilisez un champ d'intérêt de l'enfant.

- Idées de distraction : vidéo/jeu sur tablette ou cellulaire, cherche et trouve, chanter, écouter de la musique, parler d'un autre sujet (ex. : faire parler l'enfant d'une activité agréable, lui parler d'un intérêt particulier au lieu du vaccin), utiliser des exercices de respiration (ex. : utiliser la respiration en carré, faciliter les exercices en faisant souffler sur un vire-vent).

### 4. Les anesthésiques topiques :

- Il est fortement recommandé d'appliquer la crème anesthésique topique avant d'administrer un vaccin, car elle diminue la douleur des enfants.
- Exemples de crèmes anesthésiques : EMLA<sup>MD</sup> (60 min avant l'injection), Maxilène<sup>MD</sup> (30 min) et Ametop<sup>MD</sup> (30 min).
- Lorsque le délai d'application est difficile à respecter, un dispositif réduisant la douleur par la vibration et le froid (Buzzy<sup>MD</sup>) peut être utilisé 2 minutes avant le vaccin chez l'enfant de 2 ans et plus. On peut l'utiliser sans les ailes chez l'enfant de moins de 2 ans ou l'enfant présentant une maladie falciforme. Le vaporisateur vapocoolant (Pain Ease<sup>MD</sup>) peut également être intéressant lorsqu'utilisé en méthode indirecte (vaporisateur sur une compresse puis application sur la peau du patient) chez les enfants de 4 ans et plus.

### 5. L'allaitement ou sucrose :

- Lorsque l'enfant est allaité, le boire devrait être débuté 2 minutes avant, et poursuivi pendant et après la vaccination. C'est un moyen efficace de soulager la douleur.
- Si le bébé n'est pas allaité, le sucrose peut être administré chez les bébés de moins de 6 mois. Une minute avant la procédure, administrer 1 mL de sucrose accompagné d'une succion non-nutritive. Si plusieurs vaccins sont administrés, 2 doses supplémentaires peuvent être offertes.
- Cette solution peut être préparée : 1 sachet de sucre (environ 3-5g) dans 10 mL d'eau.

### 6. La technique d'injection :

- Injectez rapidement sans aspirer. Administrez le vaccin le plus douloureux en dernier (Ex. : Gardasil-9, le Prévnar-13 et le Priorix ou RRO-II).

### Formation pour les vaccinateurs résumant les bonnes pratiques :



### Autres ressources :

- [chusj.org/StrategiesToutDoux](https://chusj.org/StrategiesToutDoux)
- [www.cmaj.ca/content/187/13/975.short](https://www.cmaj.ca/content/187/13/975.short)
- [immunize.ca/fr/gestion-de-la-douleur-vaccination-cliniciens](https://immunize.ca/fr/gestion-de-la-douleur-vaccination-cliniciens)
- [kidsinpain.ca/skip-resources/](https://kidsinpain.ca/skip-resources/)