eSantéMentale.ca

# Peur et phobie des aiguilles : Des informations pour les enfants, les jeunes et les familles

Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La peur des aiguilles est très courante. La plupart des gens sont capables de surmonter leur peur, alors cela ne les empêche pas de se faire vacciner, de recevoir des injections ou de subir des analyses de sang. Mais chez certaines personnes, la peur peut être si grande qu'elle les empêche d'obtenir les vaccins, les injections ou les analyses de sang nécessaires. La bonne nouvelle c'est qu'il existe de nombreuses stratégies pour aider les gens à surmonter leur peur des aiguilles.

## L'histoire de J, partie 1

J. est une jeune adulte qui veut se faire vacciner contre le COVID, car elle veut protéger ses parents âgés et garder son emploi.  Et elle doit se faire vacciner pour conserver son emploi auprès de personnes malades. Mais elle a toujours détesté les aiguilles et elle ne sait pas quoi faire ...

## Introduction

D'une part, recevoir des aiguilles pour des vaccinations, des analyses de sang ou des injections fait partie du miracle de la médecine moderne, qui permet aux gens de vivre en meilleure santé et plus longtemps par rapport au passé. Cela comprend de recevoir des aiguilles pour le vaccin COVID, qui est nécessaire à l'immunité collective pour surmonter la pandémie de COVID.
D'autre part, il est compréhensible que les êtres humains ne souhaitent pas que leur peau soit percée ou blessée. Cela aide les gens à faire attention à éviter les coupures, les contusions et les blessures, et c'est utile pour la survie. Le besoin de garder notre peau intacte est fortement ancré en nous, ce qui explique pourquoi la peur des aiguilles et les phobies sont si courantes.

## Termes : Peur de l'aiguille vs. phobie

La peur des aiguilles

- La peur des aiguilles est très courante chez les enfants et les adultes, et on estime qu'elle touche 25 % des personnes. Toutefois, la plupart des gens sont capables de surmonter leur peur, de sorte qu'elle ne les empêche pas de se faire vacciner, de recevoir des injections ou de subir des analyses de sang.

La phobie des aiguilles

- Chez environ 5 à 10 % des personnes, la peur peut être si grande qu'elle peut empêcher les gens de se faire vacciner, de recevoir des injections ou de subir des tests sanguins. À ce stade, on appelle cela une

phobie.(Craske, Antony et Barlow, 1997 ; Kleinknecht, 1987 ; Mark, 1988).

- Selon le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), un outil utilisé par les professionnels pour le diagnostic: La phobie des aiguilles est un type de phobie spécifique. Ses principales caractéristiques sont les suivantes:
    - Peur marquée et persistante des aiguilles, qui est excessive ou déraisonnable, provoquée par la présence ou l'anticipation des aiguilles.
    - Une exposition aux aiguilles provoque presque invariablement une anxiété immédiate.
    - Les situations impliquant des aiguilles sont évitées ou endurées avec une anxiété ou une détresse intense.
    - L'évitement, la peur et la détresse liés aux aiguilles perturbent considérablement la vie de la personne.

## Le problème de la phobie des aiguilles

La phobie des aiguilles est un problème grave. Elle peut avoir des répercussions sur la santé d'une personne car ça peut amener les personnes à éviter d'obtenir des soins de santé adéquats, par exemple se faire vacciner contre la COVID-19. Elle peut également causer des problèmes sociaux importants lorsque les vaccinations ou les tests sont nécessaires pour le travail, l'assurance maladie, les voyages, l'éducation et le mariage.

## Quelles sont les causes de la phobie des aiguilles ?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la phobie des aiguilles chez quelqu'un (Hamilton, 1995 ; Willemsen, 2002) :

- Génétique. De nombreuses personnes souffrant de phobie des aiguilles ont des parents qui en souffrent de la même phobie, ce qui suggère une base génétique.
- Les événements de la vie. Une expérience négative avec des aiguilles peut les rendre plus susceptibles d'avoir peur à l'avenir.

## Que se passe-t-il pendant la phobie des aiguilles ?

La personne souffrant de phobie des aiguilles est exposée à une aiguille.

↓

Le système d'alarme du corps (c'est-à-dire le système nerveux autonome) est activé, ce qui entraîne une augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine.

↓

La personne peut réagir de différentes manières pour éviter le danger perçu :
• Se battre : Se mettre en colère, être irritable ou agressif.
• La fuite : Fuite, anxiété ou peur.
• "Fermeture" : Le réflexe vasovagal est activé, ce qui entraîne une baisse de la rythme cardiaque et de la pression artérielle. Chez certains individus, ce réflexe vasovagal est si extrême que la personne peut s'évanouir. Dans la nature, la plupart des prédateurs évitent de manger des choses mortes. De nombreux organismes utilisent cette stratégie pour éviter les prédateurs, par exemple "jouer à l'opossum" vient du fait que l'opossum de Virginie (alias opossum) fait semblant d'être mort lorsqu'il est menacé.

## Que faire à propos de la peur des aiguilles

Commencez par la méthode CARD, développée par le Dr. Taddio à Toronto.
C)omfortable :

- Assurez-vous que vous soyez confortable avant et pendant la vaccination.
- Pratiquez l'autocompassion

    - Soyez gentil avec vous-même et dites-vous : "C'est normal d'être anxieux ; tout le monde a ces mêmes sentiments de temps en temps".
- Offrez-vous une collation avant de vous faire vacciner.
- Portez des vêtements qui permettent aux gens d'atteindre facilement votre bras (par exemple, pour le vaccin).
- Apportez quelque chose qui vous réconforte, par exemple des vêtements confortables, une couverture bien chaude ou votre peluche préférée.
- Amenez un ami ou un membre de votre famille avec vous.
- Pensez à engourdir la peau au préalable pour que cela ne fasse pas mal.
    - La crème/Les patches EMLA : Vous pouvez les acheter à la pharmacie. Elle doit être appliquée au moins une heure avant et peut être laissée là jusqu'à 5 heures. Les gens les utilisent également avant les tatouages ou les procédures d'épilation. Demandez si l'hôpital ou la clinique l'offre. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez simplement acheter un patch EMLA à la pharmacie.
    - Appliquez une poche de glace sur la peau avant l'injection.

Dem(A)nder

- Le fait de savoir à quoi s'attendre nous donne la possibilité de nous sentir plus en contrôle et plus en sécurité.
- Posez des questions pour vous aider à mieux comprendre.
    - "Que va-t-il se passer ?" "Qu'est-ce que ça va faire ?"
- Regardez les vidéos de santé publique sur la façon de se faire vacciner à l'avance.

R)elax

- Comme les aiguilles peuvent activer la réponse du corps au stress, il est utile de faire des choses qui vous aident à vous détendre.
- Pensez à
    - La respiration profonde ou méditation seul ou avec l'aide d'une application (par exemple Headspace, Calm) ou de votre personne de confiance.

D)istraire

- Parlez aux personnes qui vous entourent pendant que vous attendez l'injection.
- Lisez quelque chose : les affiches sur le mur, un livre, un magazine.
- Écouter de la musique, un podcast préféré (par exemple une comédie)
- Jouez à un jeu vidéo sur votre téléphone.
- Pendant que vous recevez l'injection, essayez de parler avec l'infirmière ou le médecin qui vous l'administre.
- "Merci de faire le travail que vous faites... Des projets pour le week-end ?"

Après le vaccin

- Récompensez-vous en pratiquant une activité préféré, par exemple en vous offrant une collation spéciale.
- Expliquez à votre enfant pourquoi il a besoin d'une aiguille. Expliquez à votre enfant pourquoi il a besoin d'aiguille(s).
- Lisez un livre pour enfants ou regardez une vidéo avec votre enfant à propos d’aiguilles. De nombreux hôpitaux pour enfants ont des sites web contenant de telles informations.
- C'est un enfant plus jeune ? Procurez-vous un jeu de médecin. Démontrez le processus d'obtention d'une aiguille à l'aide d'une poupée ou d'un animal jouet. Laissez ensuite votre enfant se sentir aux commandes en donnant une aiguille à la poupée et aux membres de la famille.

## Quoi faire a propos des peurs de l'aiguille : Des conseils pour les parents

# Avant d'obtenir une aiguille

Votre enfant est-il très anxieux ou énervé?

- À faire
    - Commencez par l'empathie, la validation et l'acceptation.
    - Empathie : "Vous avez l'air un peu inquiet à l'idée de vous faire piquer".
    - Validation : "C'est d'accord, vous n'êtes pas seul. Beaucoup de gens s'inquiètent aussi au sujet des aiguilles".
    - L'acceptation : "C'est normal de se sentir comme ça. On va s'en sortir -- on est une équipe !"
- À ne pas faire:
    - Ne vous énervez pas.
- Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle.
    - "Veux-tu que je sois (ou quelqu'un d'autre) avec toi quand tu auras l'injection ?"
    - "Voulez-vous vous allonger, vous lever, vous asseoir ?"
    - "Voulez-vous savoir ce qui se passe ou préférez-vous ne pas le savoir ?", c'est-à-dire que certaines personnes trouvent facile de se distraire et de détourner le regard d'une vidéo ; d'autres trouvent plus facile à regarder.

Résolution de problèmes

- Connaître leur pire crainte peut vous aider à y répondre : "Quel est le pire moment pour se faire piquer ?"
- Si votre enfant dit que c'est la douleur, vous pouvez considérer un patch ELMA ou de la glace pour engourdir sa peau.

## L'heure avant l'aiguille

Endormez la peau pour réduire ou éliminer la douleur de la piqûre. Voici quelques moyens d'y parvenir :

- Utilisez un patch anesthésique (comme le patch EMLA [mélange eutectique d'anesthésiques locaux]TM) ou une crème. De nombreuses cliniques et hôpitaux proposent ce type de produit. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez tout de même acheter un timbre EMLA à la pharmacie ; il suffit de suivre les instructions figurant sur l'emballage.
- Appliquez une poche de glace sur la peau avant l'injection.

L'enfant est-il un nourrisson ? Des études montrent que le fait de permettre à l'enfant de téter avant l'injection ou de lui donner une solution sucrée permet de réduire la douleur de la prise de sang.

## Pendant l'aiguille

C)omforter

- Assurez-vous que votre enfant est confortable.
- Rassurer : "Nous allons traverser cette épreuve ensemble. Je suis ici."
- **Restez calme et donnez l'exemple à votre enfant**.
- "Je peux voir que ce n'est pas facile. Ce n'est pas grave si tu as besoin de pleurer. Voici un Kleenex. Laisse-moi te tenir la main. Prenons de grandes respirations.

R)elaxer

- Avez-vous pratiqué la respiration profonde ou le yoga comme stratégie d'apaisement au préalable ?
- Si c'est le cas, essayez de respirer profondément avec votre enfant : "Nous allons nous en sortir... Viens, prenons quelques respirations profondes ensemble. Respirez par le nez, expirez par la bouche."

D)istraire

- Proposez à votre enfant de tenir et de serrer votre main, par exemple : "Tu veux tenir ma main ? Tiens, tu peux serrer ma main".
- Offrez à votre enfant votre téléphone portable, une vidéo ou un jeu vidéo pendant l'intervention.
- Demandez à l'infirmière de vous prévenir avant l'injection afin de pouvoir distraire votre enfant en le regardant dans les yeux, en lui frottant les mains ou la tête tout en lui disant que vous l'aimez.

À ne pas faire

- Ne vous mettez pas en colère et ne vous énervez pas.
- Ne les taquinez pas, ne les insultez pas et ne les traitez pas de pleurnichards.

## Après l'aiguille

Renforcement positif :

- Exprimez votre gratitude : "Merci d'avoir récupéré l'aiguille. Je suis si heureuse que tu aies pu le faire !"
- Envisagez de faire quelque chose d'amusant ensemble, par exemple : "Allons chercher un chocolat chaud, une glace, etc.".

# Y a-t-il des évanouissements avec des aiguilles ?

Chez certaines personnes, les aiguilles peuvent déclencher le réflexe vasovagal, qui les conduit à s'évanouir. Essayez ce qui suit pour les personnes qui s'évanouissent à cause de leur réflexe vasovagal :

- Prévenez le médecin ou l'infirmière à l'avance ;
- Pendant que l'aiguille est donnée
  - S'allonger
  - Gardez vos jambes en l'air.
  - Détendre le bras de l'aiguille
  - Contractez le bras, le torse et les jambes opposés. La flexion de grands groupes de muscles augmente la pression sanguine et le rythme cardiaque. Faites-le jusqu'à ce que votre visage soit plus chaud, puis revenez à la normale.
- Après l'aiguille
  - Restez allongé ou assis ;
  - Levez-vous progressivement et lentement (au lieu de vous lever rapidement).

# Quelles cartes jouerez-vous ?

Comment pouvez-vous vous réconforter ? Comment pouvons-nous rendre les choses plus confortables ?

Qu'aimeriez-vous demander aux infirmières ou aux médecins ?

Que ferez-vous pour vous détendre ? Que peuvent faire les autres pour vous aider à vous détendre ?

Comment allez-vous vous distraire ? Que peuvent faire les autres pour vous aider à vous distraire ?

# Quand et où trouver de l'aide

La peur de l'aiguille pose-t-elle un problème malgré les stratégies décrites ci-dessus ?
Si c'est le cas, réfléchissez :

- Vous cherchez une clinique pour la peur des aiguilles. La phobie des aiguilles est si courante qu'il existe souvent des groupes proposés pour aider ceux qui en sont atteints.
- Demandez conseil à votre médecin, à votre infirmière ou à votre laboratoire de diagnostic (l'endroit où vous allez pour faire des analyses de sang) ;
- Adressez-vous à un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychothérapeute, pour une thérapie plus approfondie.

## Traitements et stratégies pour la phobie des aiguilles

Vous pouvez essayer les stratégies suivantes par vous-même ou avec l'aide d'un professionnel.

### Entraînement à la relaxation

Apprendre et pratiquer des stratégies qui aident à rester détendu. Se faire piquer peut déclencher la réaction de lutte et de fuite du corps. La relaxation permet de contrer ce phénomène.
En voici quelques exemples :

- L'imagerie : Il s'agit de fermer les yeux et de s'imaginer dans un endroit apaisant et de réussir à obtenir une aiguille.
- Exercices de respiration / Détente. Lorsque les gens deviennent nerveux, ils peuvent commencer à respirer plus rapidement. Vous pouvez aider votre proche à se détendre en respirant calmement avec lui, par exemple "respirez par le nez, expirez par la bouche".
- Hypnose : L'hypnose est un moyen d'atteindre un état de relaxation extrêmement profond. Vous pouvez apprendre à pratiquer l'auto-hypnose ou travailler avec un professionnel formé à l'hypnose.

### Exposition / Désensibilisation / Répétition

Le défi d'obtenir une aiguille est-il trop écrasant et est-il une étape trop grande?
Solution : Divisez l'ensemble du processus en une série de petites étapes. Franchissez une étape à la fois. Utilisez des stratégies d'adaptation chaque fois qu'une étape est stressante.
Avec un adulte, cela peut impliquer

- Regarder une aiguille
- Tenir l'aiguille
- Placer une aiguille à côté de sa peau, mais sans faire d'injection - notez que cette pratique n'est pas recommandée pour la plupart des enfants et des jeunes et qu'elle ne peut être effectuée que sous la surveillance étroite d'un professionnel.
- Aller chez le médecin et attendre dans la salle d'attente.
- Allez au cabinet du médecin, restez dans la salle d'attente et consultez le médecin, sans vous faire piquer.
- Allez au cabinet du médecin, attendez dans la salle d'attente, voyez le médecin et obtenez la seringue.

## L'histoire de J, partie 2 : "Chaque fois que je reçois une aiguille, je panique !"

J. est une jeune adulte qui souhaite se faire vacciner contre le COVID parce qu'elle veut protéger ses parents âgés et pour garder son emploi.  Malheureusement, sa peur des aiguilles est si forte qu'elle l'empêche de recevoir le vaccin COVID.  Après avoir appris la méthode CARD, elle vient à la clinique en sachant comment se mettre à l'aise, en sachant quelles questions poser, comment se détendre et comment se distraire.
"A la fin, je me suis juste retrouvé à jouer à un jeu vidéo sur mon téléphone et je n'ai même pas réalisé que j'avais reçu le vaccin jusqu'à ce que ce soit fini !".

## 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, numéro 4, extrait le 3 décembre 2007 de http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005179/frame.html
Taddio A, Ilersich A, McMurtry CM, Bucci LM, MacDonald NE. Gérer la douleur et la peur : Jouer ses cartes pour améliorer l'expérience de la vaccination. Can Commun Dis Rep 2021;47(1):87-91.
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.

## Pour plus d'informations

Immunize.ca contient d'excellentes informations sur le système CARD.

## À propos de ce document

Rédigé par l'équipe eMentalHealth et ses partenaires. Traduction française de Mary Velez.

## Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

## Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca