

DISTRACTION ET HYPNO-ANALGESIE EN PEDIATRIE QUOTIDIENNE

*Troisième journée pédiatrique d'Ariège
17 octobre 2017*



POURQUOI ?

La distraction et l'hypnose ont fait la preuve de leur efficacité pour réduire la douleur et la détresse chez l'enfant.

Douleur et anxiété sont intimement liées chez l'enfant, imposant une approche globale.

Les techniques de distraction et d'hypno-analgésie sont le plus souvent associées à des moyens antalgiques médicamenteux adaptés à l'intensité de la douleur.

Leur efficacité est d'autant plus grande que l'enfant est particulièrement réceptif à ces méthodes et qu'il dispose d'une riche capacité imaginative.

OBJECTIFS

Diminuer la **douleur** ou l'inconfort

Diminuer l'**anxiété** (y compris en l'absence de phénomène douloureux)

Soulager et améliorer le ressenti, en agissant sur les **composantes sensorielle, émotionnelle et cognitive de la douleur**

Permettre à l'enfant de **s'impliquer** dans le soin plutôt que de le subir

POUR QUELS SOINS ?

Tout soin douloureux ou pénible

- prélèvement sanguin
- pose de cathéter
- injection IM
- points de suture
- pansement
- pose de sonde
- vaccination
- tests allergiques cutanés
- ponction lombaire
- aérosol
- plâtre
- ...

Qu'il soit urgent ou programmé, unique ou répété

MAIS AUSSI...

Toute circonstance pouvant générer de l'anxiété

-examen clinique

-examens radiologiques (échographie, TDM, IRM)

-endormissement ou réveil au bloc opératoire

Toute situation douloureuse non liée à un soin technique

POUR QUELS ENFANTS ?

TOUS !

De la naissance à l'âge adulte

En cas de handicap, surtout s'il existe des difficultés de communication

DISTRACTION pour les tout-petits

HYPNO-ANALGESIE pour les plus grands

PRINCIPES DE LA DISTRACTION ET DE L'HYPNO-ANALGESIE

Détourner l'attention de l'enfant vers un univers agréable et réconfortant, en utilisant ses propres ressources

Etymologiquement (*Littré*), distraction = « séparation d'une partie d'avec son tout »

Capacités naturelles de dissociation :

se concentrer sur autre chose, être ici et ailleurs, dans le présent et dans un souvenir

PRINCIPES DE LA DISTRACTION ET DE L'HYPNO-ANALGESIE

Engagement relationnel total pour instaurer une confiance mutuelle

Permettre à l'enfant d'exprimer sa peur ou sa douleur

Concordance entre les différents modes de communication :

-le langage corporel :

- attitude générale , expression du visage, ton de la voix

-le langage verbal :

- mots prononcés
- éviter les formulations négatives :
« N'aie pas PEUR, ça ne va pas faire MAL »

Tenir compte de **goûts** et des **craintes** de l'enfant

Intégrer la **famille** (parents, fratrie) au cours du soin
(mais sans obligation absolue si la réussite du soin en dépend)

LE LANGAGE

« NE PENSEZ PAS A UN ÉLÉPHANT ROSE ! »

LE LANGAGE



LE LANGAGE

- « Ne **BOUGE** pas ! »
- « N'aie pas **PEUR**, je te **PIQUE**, mais ça ne fait pas **MAL**. »
- « Ne te **CRISPE** pas ! »
- « Ne sois pas **STRESSÉ** ! »
- « Mais **NON**, tu vas voir, ça va bien se passer... »
- « Si tu ne **BOUGES** pas, ça durera moins **LONGTEMPS**. »
- « Je ne te fais pas **MAL** ? »
- « Tu n'as pas trop **FROID** ? »
- « Ça va mieux, au niveau **ANXIÉTÉ** ? »

IMPORTANCE DU LANGAGE

Institut Français d'Hypnose Module Hospitalier



SESSION MIXTES
NOM FORMATEUR



DISTRACTION AU COURS D'UN SOIN

NE PAS NEGLIGER :

- l'information
- l'installation (se mettre au niveau de l'enfant, éviter la position allongée et la contention)

ANTICIPER LE SOIN

- 3 ETAPES:
- AVANT
 - PENDANT
 - APRES

AVANT LE SOIN

Expliquer le soin à l'enfant et sa famille, ainsi que le bénéfice escompté
↳ durée, étapes, matériel, lieu, personnel, parents

Proposer un « jeu » ou un « voyage »
technique du *Yes Set* (3 « oui »)
à débiter avant le soin pour capter l'attention de l'enfant

S'enquérir des préférences de l'enfant

Définir le rôle de chacun

Préférer une personne hors du soin pour la distraction : personnel soignant ou parent

Concertation préalable pour une bonne coordination

Préparation des jouets/jeux etc. le cas échéant

PENDANT LE SOIN

Ne plus utiliser de vocabulaire technique ni de termes anxiogènes ou négatifs.

Focaliser l'attention de l'enfant sur l'objet de la distraction.
Commenter l'activité de distraction.

Gratifier l'enfant.

Synchroniser le discours et le soin, en intégrant la sensation désagréable, les bruits, dans le jeu ou la narration.

Maintenir le contact (verbal ± tactile), même s'il exprime une douleur, pleure ou bouge.

APRES LE SOIN

Signifier la fin du soin.

Arrêter progressivement la distraction (une interruption brutale pourrait être source de frustration).

Féliciter et valoriser l'enfant.

Demander si tout s'est bien passé.

Ne pas évoquer le soin, mais laisser l'enfant en parler spontanément le cas échéant.

La manifestation d'une douleur ou les pleurs ne signifient pas un échec de la technique.

L'essentiel est l'expérience qu'en fait l'enfant, car il se souviendra plus souvent du jeu que de la douleur.

MOYENS DE DISTRACTION

Musique, Chansons

Hochet, Jouet lumineux ou mobile

Livres (livres interactifs, à fenêtres, Où est Charlie ?...)

Dessins, Jeux d'assemblage ou de construction

Bataille de pouces, dessin ou lettres dans la main, comptage à l'envers, répétition d'un geste

Bulles de savon, Moulin à vent

Marionnettes et autres personnages

Gants gonflés et décorés

Voitures

Poupée, peluche (sur laquelle l'enfant peut imiter le soin)

Cartes Mémoire, Puzzles

Vidéos

...

Jouets ou activités préférés de l'enfant

Proposer plusieurs distractions, en favorisant les jeux de concentration

Veiller à adapter la participation de l'enfant à ses capacités et à la nature du soin

MOYENS DE DISTRACTION



Les essentiels de la distraction - Association SPARADRAP.pdf

L'HYPNO-ANALGESIE

Etat de conscience obtenu par focalisation de l'attention, en réponse à des suggestions, conduisant à une dissociation permettant de modifier la perception de la douleur.

C'est un état d'extrême concentration auquel chacun peut accéder, s'il est consentant et volontaire.

Le patient est conscient et éveillé.

Il conserve toutes ses capacités cognitives et de communication.

L'HYPNO-ANALGESIE

Les techniques d'hypno-analgésie varient en fonction de chaque enfant et chaque situation.

On recourt le plus souvent au mode conversationnel.

La connaissance de ses goûts guidera les suggestions au cours de la séance.

Il est important de rester centré sur l'enfant et de s'adapter à ses réactions, à son rythme.

LA COMMUNICATION HYPNOTIQUE

- Attitude d'écoute et d'empathie. Notion de congruence
- Communication posée, positive, suggestive, créative
- Proposer un discours ouvert, vague, en respectant des silences
- Orienter sans être directif, faire des liaisons
- Suggérer une chose ou son contraire
- Ratification
- Négation paradoxale
- Saupoudrage

L'HYPNO-ANALGESIE

LES ETAPES DE L'HYPNOSE :

- La prise de contact
- L'induction hypnotique
- La phase de travail
- Le retour

L'INDUCTION HYPNOTIQUE

Mener par l'imagination vers un « espace de confort » (safe place)

Utiliser les **canaux sensoriels prédominants** : visuels, auditifs, kinesthésiques, olfactifs, gustatifs

- Focalisation de l'attention (fixation d'un point, comptage...)
- Repérage sensoriel extérieur (environnement)
- Sensations corporelles (position, appuis, relaxation...)
- Respiration (lente, régulière, profonde)
- Perceptions sensorielles (différences, modifications)
- Espace de transition vers l'imaginaire

⇒ **DISSOCIATION**

LA PHASE DE TRAVAIL HYPNOTIQUE

Approfondissement de la dissociation et travail sur l'analgésie

-**Suggestions directes ou indirectes**

-**Métaphores**

soulagement progressif en travaillant sur la sensation opposée

-**Réification** (portrait chinois de la douleur)

-**Suggestion post-hypnotique** (introduction de l'auto-hypnose)

TECHNIQUES D'HYPNO-ANALGESIE

4 axes de travail :

- Travail sur le **percept**
- Travail sur le **mouvement**
- Travail sur la **communication**
- Travail sur la **dissociation et l'imagination créative**

TRAVAIL SUR LE PERCEPT

Détente par la respiration (expiration)

Anesthésie locale

- gant magique
- stylo comme seringue analgésique
- crème anesthésiante

Engourdissement

- engourdissement par le froid
- récit distrayant de neige / montagne

Modification de la douleur même

- enfermement de la douleur/peur dans le poing
- réification

TRAVAIL SUR LE MOUVEMENT

Exemples de suggestions motrices :

- lévitation d'un bras, d'une main
- catalepsie
- rapprochement des doigts ou des mains
- bascule en arrière

TRAVAIL SUR LA COMMUNICATION

Le langage hypnotique :

- confusion
- recadrage
- saturation de parole
- surprise
- humour

TRAVAIL SUR LA DISSOCIATION ET L'IMAGINATION CREATIVE

Suggestions de distraction :

- *Focalisation sur un sujet détourné* où le récit distractif sert de support aux suggestions de travail en analgésie

Suggestions de distanciation :

- *Eloignement* vers un lieu agréable, réconfortant (safe place)
- *Anticipation* par projection dans un avenir + rassurant
- *Régression* par souvenir des apprentissages passés

Imagination créative et travail par analogie :

- *Métaphore thérapeutique*
- *Récit métaphorique*

IMAGES METAPHORIQUES et SOINS

Institut Français d'Hypnose Module Hospitalier



NOM FORMATEUR



DOULEUR AIGUE ou ANXIÉTÉ MAJEURE

- Suggestions plus simples et directes
- Focalisation de l'attention rapide :
 - fixation d'un point
 - rapprochement des mains
 - gant magique
- Saturation de parole
- Confusion

TECHNIQUE DU GANT MAGIQUE

Pour une douleur aiguë ou avant une ponction veineuse

- Focalisation sur une main
- Visualisation du gant protecteur
forme, couleur, matière, épaisseur...
- Installation de la protection
- Observation des modifications
suggestions de lourdeur, d'engourdissement...
- Validation de la protection
test au tact

LE RETOUR

Progressif, après la consigne de retour

Reprise de conscience de son environnement, sa respiration, son corps...

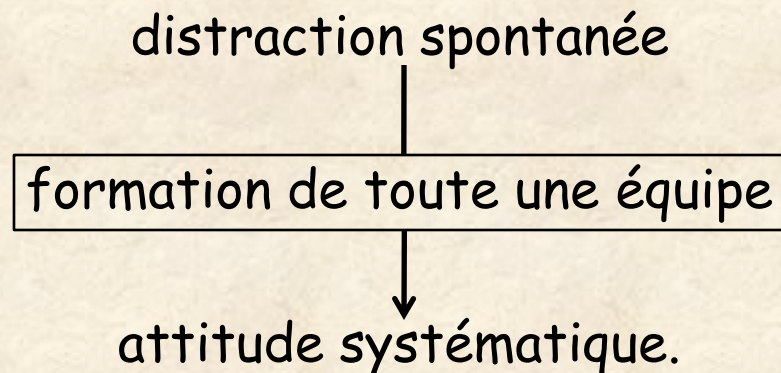
Perception de l'expérience ?

Faire de cette expérience un atout pour l'avenir

CONCLUSION

Distraction et hypno-analgésie en pédiatrie quotidienne

- ↪ Méthodes analgésiques efficaces
- ↪ Moyens simples et peu onéreux
- ↪ Rôle actif de l'enfant



A VOUS DE JOUER !

Par l'Association SPARADRAP



A vous de jouer! La distraction des enfants lors des soinsmp4

MERCI !

