



# Distraction de l'enfant lors de soins douloureux.

## Guide méthodologique

### 1. Objectif de l'activité de distraction

La distraction de l'enfant pendant un soin ou un examen a pour objectif de détourner l'attention et atténuer l'anxiété de l'enfant en utilisant un ou plusieurs stimuli sensoriels (la vue, l'audition, le toucher, le goût, l'odorat).

A préciser : distraire ne signifie pas obligatoirement faire rire, mais bien de détourner l'attention de l'enfant de façon efficace. Afin d'optimiser l'efficacité de la prise en charge de la douleur, l'activité de distraction est à associer aux moyens médicamenteux à notre disposition (EMLA, KALINOX, antalgiques...)

### 2. Préparation de l'activité

Avant de prendre en charge l'enfant, il est souhaitable que les soignants déterminent la méthode de distraction et les sens à stimuler en prenant en compte les critères suivants : l'âge, la pathologie, l'autonomie, l'acte à effectuer, le degré d'anxiété de l'enfant, la participation des parents, ...

Selon la situation, il est possible de faire participer l'enfant au choix de l'activité et d'intégrer les parents à l'activité.

	De 0 à 1 an	De 1 à 4 ans	De 5 à 10 ans	11 ans et +
Ouïe	Berceuse, musique douce, bâton de pluie, hochets musicaux	Animaux de la nature, instruments de musique	CD sur les bruits de la nature	CD de musique d'ados
Vue	Bâton de pluie, marionnettes en forme d'animaux, comptines animées	Comptines animées, bulles de savon	Album contenant des photos d'idoles, décoration de la pièce, jeux de lumière, personnalisation du matériel d'examen, mobile au plafond	Idem enfants de 5 à 10 ans
Toucher	Caresses de maman, Gestes enveloppants par le personnel et pour la pesée, fabrication de cocons	Livres avec reliefs, plumes, instruments à vent, balles de mousse, poupée de la salle de soins	Idem enfants de 1 à 4 ans	Jeux ou balle antistress
Odorat/Gout	Eau sucrée, vanille	Feutres parfumés, poupées « kivaniennes » parfumées	Idem enfants de 1 à 4 ans	

### 3. Mise en œuvre de l'activité

Il existe deux possibilités :

- soit réaliser le soin dans la salle d'examen « l'île magique »
- soit réaliser le soin en chambre en se munissant de la « malle aux trésors ».

La mise en œuvre de l'activité laisse libre court à l'imagination des soignants.

Il est néanmoins souhaitable de mettre en rapport le thème de la salle de soins et les objets de la valise.

### 4. Evaluation de l'action

Mesurer la douleur avant et pendant le soin à l'aide d'une échelle validée.