Vous le pouvez !

L'information, les conseils et le soutien dont vous avez besoin **pour vous préparer, vous ou votre enfant**, à **l'injection.**

abbvie

3V_9488 Injection Book F06.indd 1 2014-10-07 4:27 PM

C’est correct d’être nerveux.
C’est même tout à fait normal.

Personne ne se réjouit à l'idée de faire une injection, que ce soit à soi-même ou à son enfant. Il est donc tout à fait normal de se sentir nerveux au début. Mais vous disposez maintenant d'un outil pour vous aider à chaque étape du processus. Ce guide renferme en effet de précieux renseignements, recueillis auprès de médecins, d'infirmières et de spécialistes de la douleur, pour contribuer à faire de la procédure d'injection dans son ensemble une expérience aussi agréable et positive que possible. Les suggestions formulées dans les pages qui suivent ont été testées et vérifiées. Nous vous invitons à en juger par vous-même en les essayant !

Votre médecin ou son infirmière vous enseignera la bonne technique d'injection. Ce guide a pour but de fournir des conseils pour contribuer à atténuer le stress et la douleur que certaines personnes pourraient ressentir lors de l'injection. Vous ne devez pas tenter de procéder à une injection tant que vous ne serez pas sûr de bien comprendre comment la préparer et la pratiquer. N'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien si vous avez la moindre question au sujet de votre traitement, ou celui de votre enfant, ou de votre maladie ou celle de votre enfant.

3V_9488 Injection Book F06.indd 3 2014-10-07 4:28 PM

Vous administrer une injection

Soyez prêt, patient et positif.

Si la perspective de vous faire une injection vous met mal à l'aise, vous n'êtes pas le seul. Il est tout à fait compréhensible de ressentir une certaine appréhension à l'idée de recevoir une injection, à plus forte raison si vous vous la pratiquez vous-même. Mais comme c'est le cas dans bien des situations, avec de la préparation, de la patience et une attitude positive, les choses vous sembleront plus simples. Et si vous ne vous réjouirez probablement jamais à l'idée de vous injecter, vous finirez peut-être par ne plus la redouter non plus. L'injection sera alors simplement l'une de ces choses qui font partie de la vie.

Comme bien des gens qui s'auto-injectent sans souci, vous aussi ressentirez de la fierté maintenant que vous maîtrisez cet aspect important de votre maladie.

3V_9488 Injection Book F06.indd 4 2014-10-07 4:28 PM

Installez-vous confortablement et détendez-vous.

Voici quelques astuces qui vous aideront à vous préparer physiquement et mentalement à l'injection :

- Choisissez un endroit confortable.
- Assurez-vous d'avoir à portée de main tout ce dont vous avez besoin pour l'injection.
- Prenez votre temps; évitez de brûler les étapes.
- Si vous avez l'habitude de pratiquer une technique de relaxation particulière, surtout utilisez-la.
- Sinon, un moyen simple et efficace de se détendre consiste à respirer profondément et de façon rythmée, en gonflant bien le ventre.
- Vous pouvez également essayer la représentation mentale pour créer une image calmante et relaxante qui contribuera à vous apaiser.
- Utilisez vos techniques de relaxation à chaque étape, le temps d'une brève pause. Cela peut aider grandement à maîtriser votre stress.
- Il est toujours bon de noter vos injections. De nombreuses personnes aiment se servir d'un journal ou d'un calendrier.

3V_9488 Injection Book F06.indd 5 2014-10-07 4:28 PM

Vous administrer une injection

Sachez que vous pouvez maîtriser votre peur.

La peur des injections est fréquente et liée à plusieurs problèmes psychologiques. Ces problèmes sont surmontables et se rangent généralement dans trois grandes catégories :

- L'anticipation de la douleur.
- L'anxiété déclenchée par les aiguilles.
- L'attitude à l'égard des injections.

C'est le propre de la nature humaine de redouter certaines choses. Lorsque nous sommes confrontés à l'incertitude ou lorsque nous nous sentons menacés, la peur est la réaction naturelle de notre corps pour nous préparer à l'action. Elle nous permet de focaliser notre attention sur l'objet de notre peur. Notre corps se tend et notre respiration s'accélère. C'est pourquoi il est utile d'essayer de se détendre pendant l'injection.

Expérimentez les techniques qui suivent pour vous aider à vous calmer :

- Plutôt que de paniquer, tâchez d'avoir des pensées plus réalistes et donc, plus constructives : « Si j'y vais une étape à la fois, tout se passera bien » ou « Ce n'est pas la première fois que j'ai peur et que je m'en sors bien ».
- Tâchez de vous distraire avant l'injection – essayez de compter à rebours à partir de 109 par multiples de 3.
- Puisque la sensation de douleur n'en sera que plus forte si vos pensées sont trop axées sur l'injection, elle sera moins grande si votre esprit est occupé ailleurs.

3V_9488 Injection Book F06.indd 6 2014-10-07 4:28 PM

Saviez-vous qu'au prix d'un travail mental, certaines personnes parviennent à surmonter leur peur des injections ? Les astuces et renseignements suivants peuvent contribuer à vous rassurer :

- Les psychologues s'entendent pour dire qu'on peut dominer nos peurs à condition de leur faire face.
- Le tout est de confronter vos peurs d'une façon qui vous permet de vous en rendre maître.
- Cette stratégie vous aidera à remporter les petites victoires qui mèneront aux plus grandes.
- Une personne sur dix a la phobie des aiguilles, une phobie qui peut être maîtrisée en quelques séances avec un psychologue.
- Pour les neuf autres personnes qui ressentent une peur et non une phobie, la peur se domine plus facilement.
- Même la phobie des aiguilles peut être maîtrisée au moyen de stratégies de prise en charge et en s'exposant graduellement aux aspects redoutés de l'injection.

« L'injection me paraissait plus facile à chaque fois. Et je suis un pro maintenant ! »
– Richard

3V_9488 Injection Book F06.indd 7 2014-10-07 4:28 PM

Vous administrer une injection

Vous pouvez atténuer la douleur.

Si vous trouvez la douleur occasionnée par l'aiguille particulièrement intense, les suggestions suivantes pourraient vous aider :

- Appliquez une crème anesthésiante de 30 à 60 minutes avant l'injection. Ces anesthésiants pour usage topique sont offerts en vente libre. Ils peuvent provoquer un changement de couleur de la peau passager, mais ils sont généralement bien tolérés (demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé au préalable).
- Si votre médicament doit être réfrigéré, demandez à votre pharmacien si vous pouvez le sortir du réfrigérateur de 15 à 20 minutes avant l'injection pour lui permettre d'atteindre la température ambiante.
- Une compresse froide ou un sachet de gel réfrigérant peut également s'avérer utile.
- Changez de point d'injection à chaque fois.
- Frottez la peau autour du point d'injection **avant** de la désinfecter avec le tampon d'alcool.

3V_9488 Injection Book F06.indd 8 2014-10-07 4:28 PM

Il n'y a rien de honteux à demander de l'aide.

Si vous avez le moindre doute ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à communiquer avec votre professionnel de la santé. S'il s'agit de votre première injection, il est important d'obtenir tout le soutien et toute l'information dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise et faire de l'injection une expérience positive. Souvent, un petit conseil peut faire la différence entre une bonne et une mauvaise injection. De nombreux programmes de soutien permettent d'obtenir une aide à l'injection, à domicile, en pharmacie ou à la clinique de votre médecin.

3V_9488 Injection Book F06.indd 9 2014-10-07 4:28 PM

Voici Fanny, 8 ans

«Tu peux faire des tas de trucs pour rendre mon injection plus facile!»

3V_9488 Injection Book F06.indd 10 2014-10-07 4:28 PM

Utiliser les bonnes stratégies avant, pendant et après l'injection peut faire toute la différence. Tout est dans la façon de dire les choses, dans les gestes, dans l'expression du visage… des détails qui peuvent faire une grande différence, tant sur le plan de la douleur physique que sur celui de la douleur émotionnelle, le moment venu de lui faire l'injection. La peur des aiguilles est bien réelle, mais en utilisant quelques tactiques simples, il est possible de changer la manière dont vous et votre enfant voyez les choses. Saviez-vous qu'essayer de rassurer votre enfant peut en fait *ajouter* à sa nervosité ? Mieux vaut tout bonnement détourner son attention de l'injection, en trouvant le moyen de le distraire ou de l'amener à se détendre.

3V_9488 Injection Book F06.indd 11 2014-10-07 4:28 PM

Le poids des mots.

En tant que parent, vous êtes conscient que ce que vous dites peut influencer le comportement de votre enfant autant que ce que vous faites. Ceci est particulièrement vrai le moment venu de lui faire une injection. Choisir les bons mots, et les dire sur un ton calme et naturel, enverra non seulement un message positif à votre enfant, mais aura également un effet calmant sur *vous-même*. Employez des mots qui conviennent à son âge; soyez franc mais évitez d'insister sur la douleur et l'inconfort : inutile d'inciter votre enfant à craindre le pire, alors que la douleur peut ne pas être si terrible que ça.

3V_9488 Injection Book F06.indd 12 2014-10-07 4:28 PM

Ne me dis pas :

- Ça ne te fera pas mal.
- Tout va bien aller.
- Ça sera bientôt fini.
- Que tu sais que j'ai peur.
- Que tu es désolé de me faire ça.

En me disant ces choses, tu me rends encore plus nerveuse. Mieux vaut simplement me distraire pour que je n'y pense pas.

Dis-moi :

- Pourquoi j'ai besoin de recevoir une injection.
- Comment ça va se passer.
- Ce que je vais ressentir.
- Comment je peux t'aider.
- Ce que tu feras si j'ai mal.
- Ce que je peux faire pour ne pas y penser.
- Si j'ai été courageuse quand c'est fini !

Si tu fais ça, tu m'aideras à me calmer, parce que je sais ce qui va se passer.

3V_9488 Injection Book F06.indd 13 2014-10-07 4:28 PM

« Voici comment m'aider quand tu me fais une injection. »

3V_9488 Injection Book F06.indd 14 2014-10-07 4:28 PM

Un brin de préparation peut faire toute la différence.

- Prenez acte de l'anxiété de votre enfant tout en lui expliquant pourquoi il a besoin de recevoir une injection.

  « Si nous te faisons une injection, c'est pour t'aider à te sentir mieux. »

- Expliquez-lui comment les choses vont se dérouler, avec des mots simples, sans trop entrer dans les détails.

  « Ton médicament entre dans ta peau au moyen d'un tube appelé "seringue". »

- Dites à votre enfant ce qu'il pourrait ressentir.

  « Tu pourrais ressentir un petit pincement et une petite pression. »

- Dites-lui ce qu'il peut faire pour vous aider.

  « Tu m'aideras beaucoup si tu restes sans bouger et que tu respires lentement. »

- Si votre enfant a moins de quatre ans, dites-lui que vous allez lui faire son injection juste avant de l'effectuer. S'il est plus âgé, vous pouvez le lui dire un jour ou deux à l'avance.

3V_9488 Injection Book F06.indd 15 2014-10-07 4:28 PM

Quoi faire pour aider à soulager la douleur.

Si votre enfant trouve la piqûre d'aiguille particulièrement douloureuse, voici quelques suggestions qui pourraient vous aider :

- Appliquez une crème anesthésiante de 30 à 60 minutes avant l'injection. Ces anesthésiants pour usage topique sont offerts en vente libre. Ils peuvent provoquer un changement de couleur de la peau passager, mais ils sont généralement bien tolérés (demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé au préalable).
- Si le médicament doit être réfrigéré, demandez à votre pharmacien si vous pouvez le sortir du réfrigérateur de 15 à 20 minutes avant l'injection pour lui permettre d'atteindre la température ambiante.
- Une compresse froide ou un sachet de gel réfrigérant peut également s'avérer utile.
- Changez de point d'injection à chaque fois.
- Frottez la peau autour du point d'injection **avant** de la désinfecter avec le tampon d'alcool.

3V_9488 Injection Book F06.indd 16 2014-10-07 4:28 PM

La distraction, ça marche.

Il peut être très utile de détourner l'attention de votre enfant avant, pendant et après l'injection. Les distractions qui suivent sont à la fois amusantes et efficaces :

Pour les enfants plus jeunes

- Faire des bulles.
- Essayer de compter, chanter.
- Lui offrir son jouet préféré.
- Lui masser la peau dans une autre région du corps peut l'apaiser et faire une différence.

Pour les enfants plus âgés

- Parler.
- Mettre de la musique.
- Lui faire regarder une vidéo.
- Le faire jouer à un jeu vidéo.

Faire en sorte que votre enfant se concentre sur autre chose que l'injection est primordial. Si votre enfant a mal, essayez la visualisation, par exemple :

Laisse la douleur sortir de ton corps, descendre le long de la chaise et tomber sur le plancher. Voilà, ça y est… Elle s'en va.

3V_9488 Injection Book F06.indd 17 2014-10-07 4:28 PM

Administrer une injection à votre enfant

La relaxation aussi.

- Respirer profondément et de façon rythmée en gonflant bien le ventre peut contribuer à atténuer la douleur et à améliorer la maîtrise de soi.
- Montrez à votre enfant comment respirer avec le ventre, avant et pendant l'injection.
- Prenez une grande inspiration, de façon à ce que votre ventre se gonfle, et expirez lentement ensemble.
- Vous pouvez également lui faire faire des bulles de savon ou lui faire tourner un petit moulin à vent en même temps.
- Les jeunes enfants se détendent également lorsque vous les tenez ou les serrez dans vos bras.
- Si votre enfant est plus âgé, assurez-vous qu'il est confortablement assis.
- Lui tenir la main ou lui caresser le bras avant l'injection peut également s'avérer utile.

3V_9488 Injection Book F06.indd 18 2014-10-07 4:28 PM

Écouter peut aider.

Les enfants ont souvent de bonnes idées pour les aider à soulager leur douleur. Écoutez ce que votre enfant a à vous dire. Le laisser vous poser des questions et exprimer ce qu'il ressent lui donne l'impression de participer à l'intervention, ce qui peut le réconforter. Mettez à profit l'imagination de votre enfant pour l'aider à remplacer l'angoisse et la peur par le calme et la détente. Vous pouvez beaucoup apprendre en écoutant ce que votre enfant a à dire et en adaptant votre approche en conséquence.

Donnez-lui un certain pouvoir.

Laisser votre enfant exercer un certain pouvoir sur son injection lui permet de se sentir grand tout en le mettant davantage en confiance. Les enfants qui décident de l'endroit où ils veulent s'asseoir ou du point d'injection peuvent être plus calmes et ressentiront probablement la douleur moins intensément que les enfants qui ne participent pas à l'intervention. Demander à votre enfant d'apposer un autocollant sur un calendrier ou de noter l'injection dans un journal est une façon amusante de solliciter sa participation.

L'injection paraîtra également moins désagréable à votre enfant si vous en faites une habitude, par exemple en l'administrant à une certaine heure de la journée ou un certain jour de la semaine. Tâchez d'éviter d'administrer les injections à une heure où vos obligations familiales vous monopolisent ou dans un endroit où votre enfant se sent en sécurité, comme sa chambre à coucher.

3V_9488 Injection Book F06.indd 19 2014-10-07 4:28 PM

Administrer une injection à votre enfant

Astuces et conseils pour l'injection.

À faire :

- Parlez sur un ton doux et naturel.
- Donnez des explications simples.
- Montrez-lui que vous comprenez ce qu'il ressent.
- Dites-lui ce que vous ferez si ça fait mal.
- Donnez-lui un certain pouvoir.
- Montrez-lui comment adopter une respiration profonde et rythmée pour l'aider à se détendre.
- Détournez son attention.
- Laissez-le participer.
- Maintenez le contact physique pour le rassurer.
- Formulez des commentaires positifs.
- Félicitez-le après l'injection.
- Frottez la peau autour du point d'injection avant de faire l'injection.
- Appliquez une crème anesthésiante pour usage topique en cas de peur maladive des aiguilles (demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé au préalable).
- Suivez la procédure d'injection.

À ne pas faire :

- Le réconforter à tort; cela ne sert à rien.
- Attirer son attention sur la douleur.
- Prononcer des mots tels que « mal », « douleur » ou « piqûre ».

3V_9488 Injection Book F06.indd 20 2014-10-07 4:28 PM

Ressources pour faciliter les injections.

Personne n'aime recevoir une injection, mais les injections ne doivent pas pour autant être une expérience redoutable et redoutée. En plus des programmes de soutien, vous pouvez en apprendre beaucoup sur l'art de vous administrer une injection ou de l'administrer à votre enfant dans les sites Web énumérés ci-dessous. Dans le fond, puisque les injections vont désormais faire partie de votre vie, autant faire tout ce qui est en votre pouvoir pour les rendre aussi faciles et agréables que possible.

www.immunisation.ca
www.pediatric-pain.ca (en anglais uniquement)
www.aboutkidshealth.ca

3V_9488 Injection Book F06.indd 21 2014-10-07 4:28 PM

Souvenez-vous : vous le pouvez !

L'information contenue dans cette brochure a été soigneusement vérifiée par des médecins et des spécialistes de la douleur. Surtout, les conseils qu'elle renferme et les techniques qui y sont enseignées peuvent rendre votre expérience de l'injection plus agréable, tant physiquement qu'émotionnellement. Souvenez-vous que le fait d'avoir décidé de vous charger vous-même de votre traitement ou du traitement de votre enfant est déjà un témoignage de votre volonté de faire de vos injections une réussite. Bravo!

S'il s'agit de votre première injection, il est important d'obtenir tout le soutien et toute l'information dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise et faire de l'injection une expérience positive.

3V_9488 Injection Book F06.indd 22 2014-10-07 4:28 PM

© Corporation AbbVie
Imprimé au Canada
HUM/2536F – septembre 2014

Membre R&D CCPP

www.abbvie.ca

abbvie

3V_9488 Injection Book F06.indd 24 2014-10-07 4:27 PM