

Peur des aiguilles, douleur et vaccins

Introduction au système CARD
comme modèle pour l'administration des vaccins



Lucie Marisa Bucci,
Gestionnaire principale
d'Immunisation Canada



Kaytlin Constantin,
Université de Guelph

Remerciements

Financement et soutien :



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Partenaire hôte:



Partenaires:



Anxiété
CANADA

AboutKidsHealth.ca



L'hésitation vaccinale



Retard dans l'acceptation ou le refus des vaccins malgré la disponibilité des services de vaccination

- **complexe** et **spécifique** au contexte, variant selon le **temps**, le **lieu** et le **vaccin**
- influencé par des facteurs tels que la **confiance**, la **commodité** et les **attitudes complaisantes**

Le problème en ce qui concerne les aiguilles

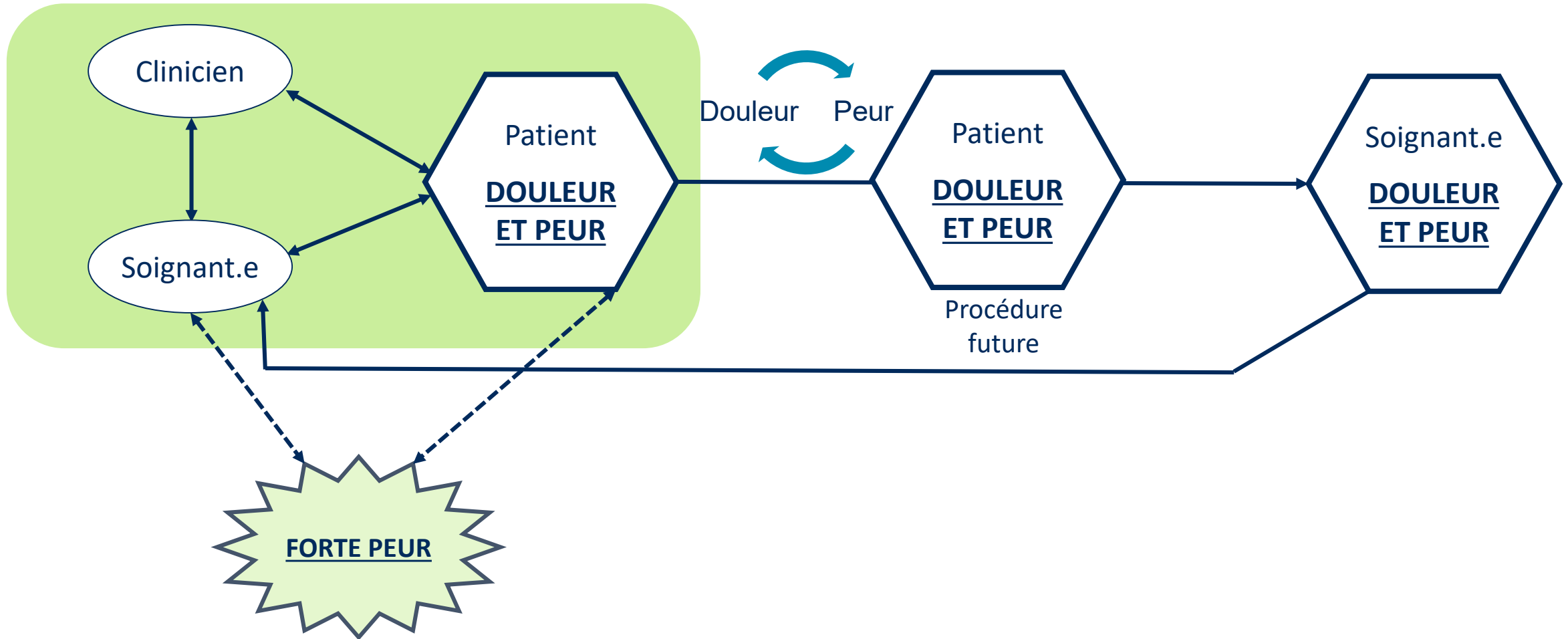


- Les vaccins sont la raison la plus courante pour laquelle les gens reçoivent des injections.
- La douleur est l'événement indésirable le plus courant associé à la vaccination.
- 2/3 des enfants et 1/4 des adultes ont peur des aiguilles.
- La peur peut alimenter la douleur et entraîner des réactions liées au stress de la vaccination (vertiges, maux de tête, nausées, évanouissements).
- Les expériences négatives liées à la vaccination contribuent aux attitudes vaccinales négatives et à l'hésitation à se faire vacciner.
- Jusqu'à **une personne sur dix** refuse les vaccins en raison de la peur ou de la douleur.



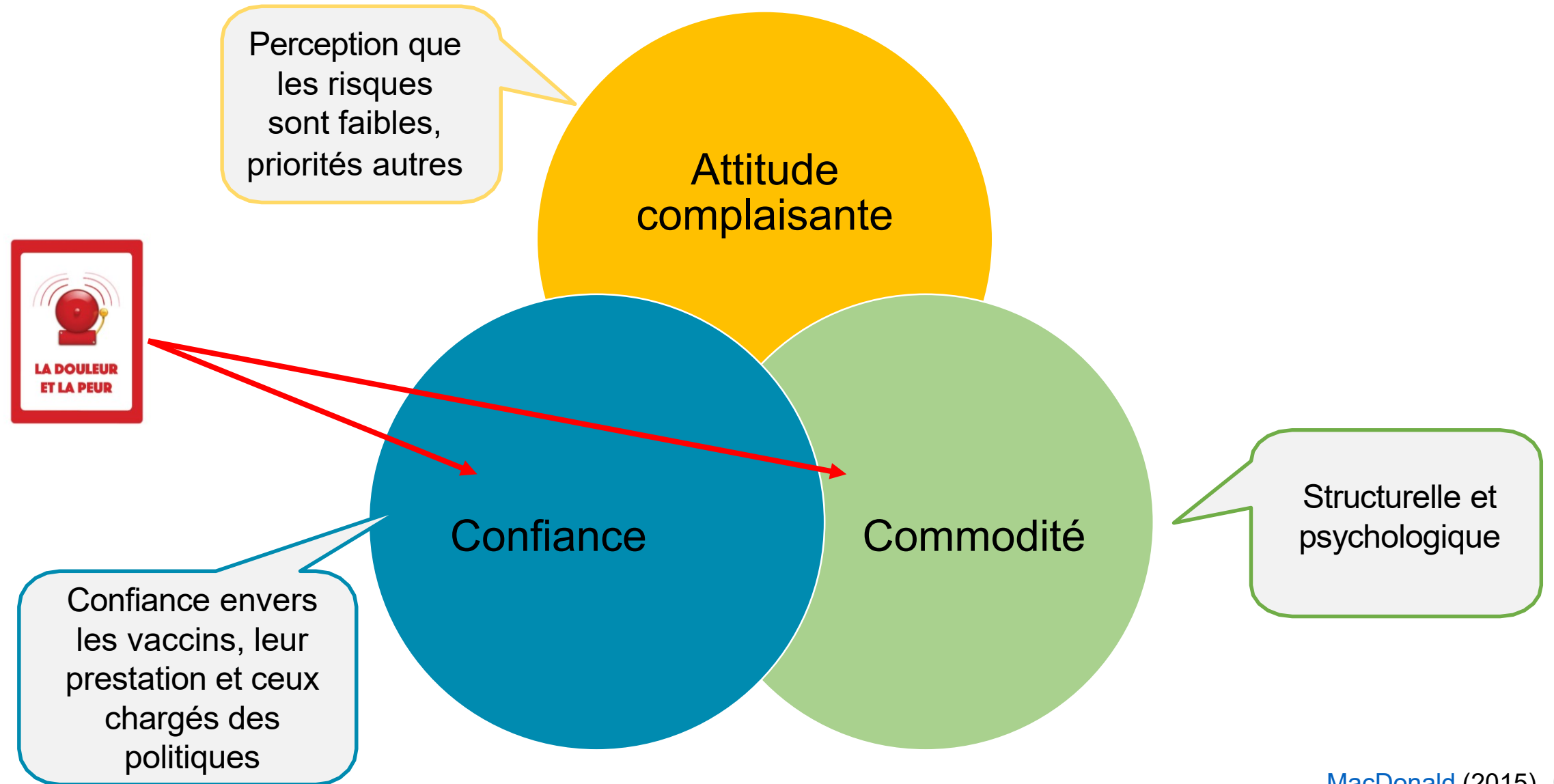
[Taddio et al. \(2012\)](#) ; [McMurtry et al. \(2015\)](#) ; [McMurtry \(2020\)](#)

La douleur et la peur s'exacerbent mutuellement dans une relation qui tend à s'intensifier

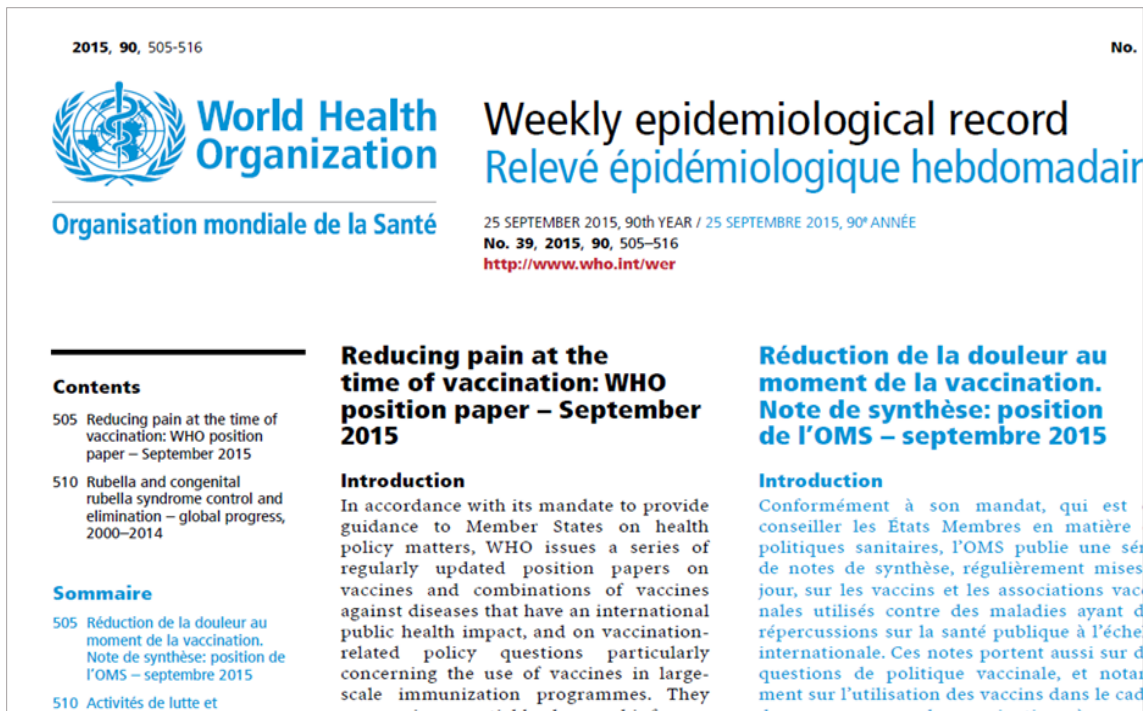


Évolution dans le temps

Modèle 3C de l'OMS pour l'hésitation à se faire vacciner



L'atténuation de la douleur fait partie des bonnes pratiques de vaccination et doit être intégrée dans les politiques et pratiques nationales de vaccination.



4. Conseils à l'intention des programmes nationaux

De nombreux programmes de vaccination maintiennent durablement des taux élevés de couverture vaccinale sans chercher à atténuer la douleur pendant la procédure de vaccination; néanmoins, il faudra considérer cette atténuation comme faisant partie des bonnes pratiques de vaccination pour l'ensemble du monde.

Les programmes nationaux devront s'assurer que les recommandations énumérées plus haut sont bien mises en œuvre. Au niveau des systèmes de santé, il conviendra de renforcer la politique sanitaire associée en délivrant des formations sur les stratégies et les pratiques préconisées. Dans la mesure du possible, les programmes devront recommander l'ordre d'injection à privilégier pour les calendriers de vaccination spécifiques au pays.

Pour faciliter la mise en œuvre des stratégies d'atténuation de la douleur, il faudra s'assurer de la formation du personnel soignant à ces pratiques, par exemple en incluant leur apprentissage dans les programmes de formation. De plus, il convient aussi de s'assurer que les personnes qui s'occupent des enfants et, le cas échéant, les bénéficiaires de la vaccination, sont éduquées aux stratégies d'atténuation de la douleur pendant la vaccination. Des informations pourraient leur être fournies pendant les visites prénatales, la formation à l'allaitement et au moment des vaccinations. Parmi les méthodes d'éducation spécifiques au contexte à appliquer devront figurer l'enseignement individualisé ou par groupe ou l'apport d'informations écrites.

Fait ou fiction?

Toutes les personnes ressentent la douleur de la même manière lors d'une injection par aiguille, car le stimulus de la douleur est le même.

Fiction : La douleur est une **expérience de nature subjective** qui est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux et qui **ne reflète pas** simplement l'importance de l'irritation tissulaire.



Fait ou fiction ?

L'anxiété du client est le seul facteur qui provoque des cycles négatifs de douleur et de peur liés aux aiguilles.

Fiction : Les **facteurs biopsychosociaux contribuent tous** à influencer l'expérience des aiguilles par un client au fil du temps. Les facteurs sociaux comprennent les comportements des cliniciens et des parents.



Les preuves



En 2015, nous avons créé le Guide de pratique clinique canadien. il a été intégré au Guide canadien d'immunisation et **adopté par l'Organisation mondiale de la santé.**

Le Guide comprend des recommandations fondées sur des données probantes pour réduire la douleur, la peur, le stress et l'évanouissement. Il propose 5 domaines de recommandations (5P) :



Procédurales



Physiques



Pharmacologiques



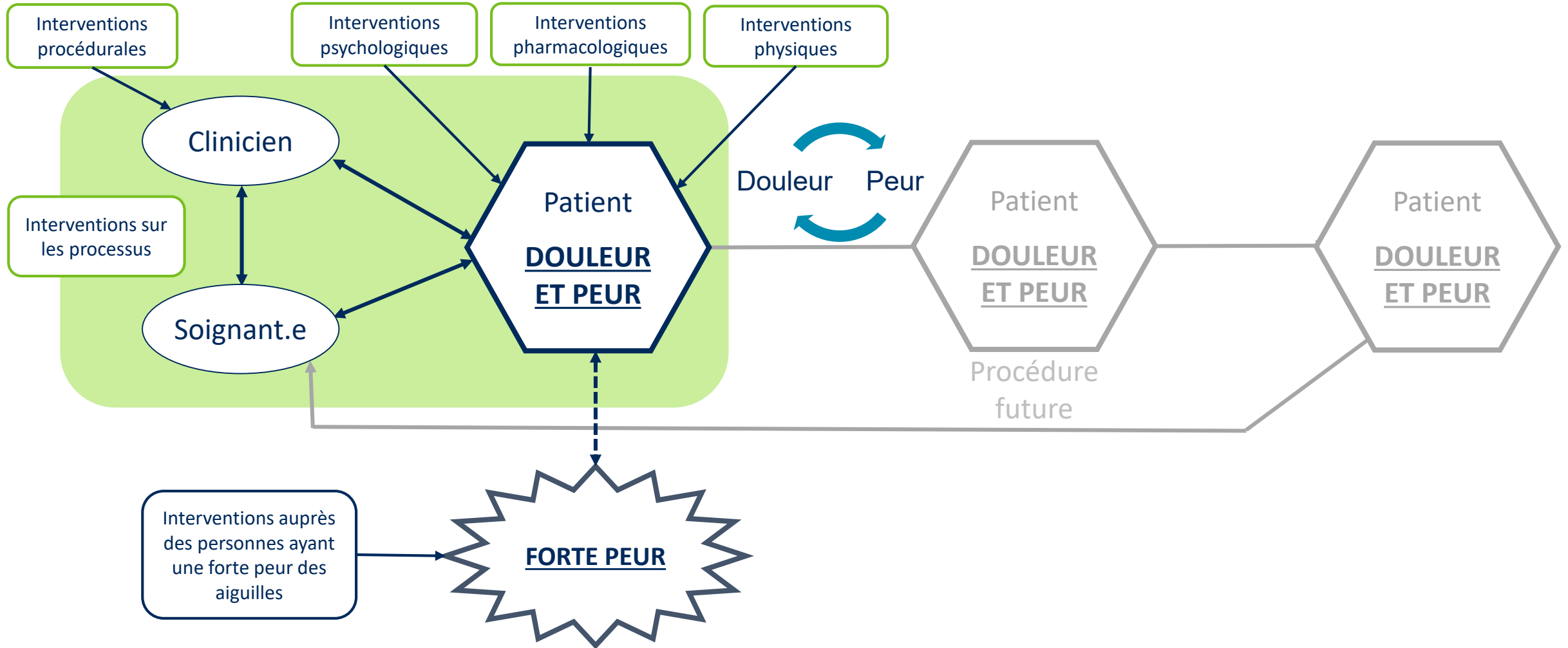
Psychologiques



Processus

[Taddio , McMurtry et al. \(2015\)](#)

Les 5 P regroupent les interventions ayant pour but de briser le cycle de la douleur et de la peur



Évolution dans le temps

Procédurales

1. Méthode d'injection

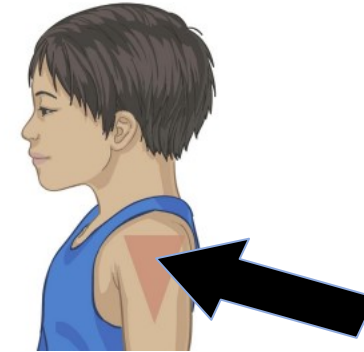
- pas d'aspiration, injection rapide

2. Ordre d'injection

- le plus douloureux en dernier

3. Formulation

- pH physiologique



[Taddio , McMurtry et al. \(2015\)](#)

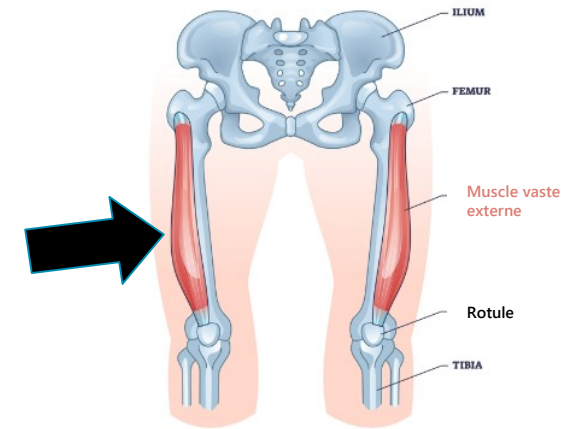
[Taddio et al. \(2016\)](#)

[Taddio et al \(2010\)](#)

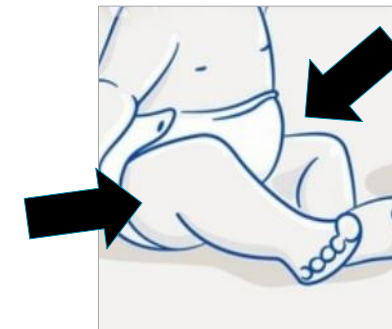
Procédurales

4. Injection dans le muscle vaste externe (nourrissons)

- Au milieu de l'espace compris entre le grand trochanter du femur et le haut du genou



5. Injections simultanées si plusieurs vaccins sont administrés (nourrissons)



Physiques

1. Allaitement maternel

- Entre 0 et 2 ans, en l'absence d'allaitement, solution au goût sucré et succion non nutritive.



2. Positionnement

- Contact peau à peau chez les nouveau-nés
- L'enfant assis sur les genoux d'un soignant jusqu'à 3 ans
- Position assise droite chez les enfants de plus de 3 ans et les adultes



3. Stimulation tactile par le froid

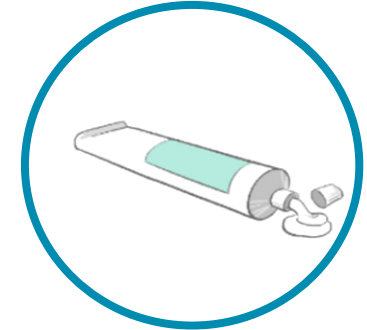
(enfants et adolescents)



Pharmacologiques

1. Anesthésiques topiques

- Lidocaïne-prilocaine, améthocaïne, lidocaïne liposomale



2. Solution au goût sucré (0-2 ans)

- Saccharose, glucose
- Autre possibilité : donner le vaccin oral contre le rotavirus en premier (2 à 4 mois)



3. Pulvérisation de froid (adultes)

- PainEase, chlorure d'éthyle



Psychologiques

1. Interactions

- Les mots et les actions peuvent favoriser l'adaptation ou accroître la détresse
- Utiliser des comportements favorisant l'adaptation

2. Distraction

- Détourner l'attention de l'aiguille

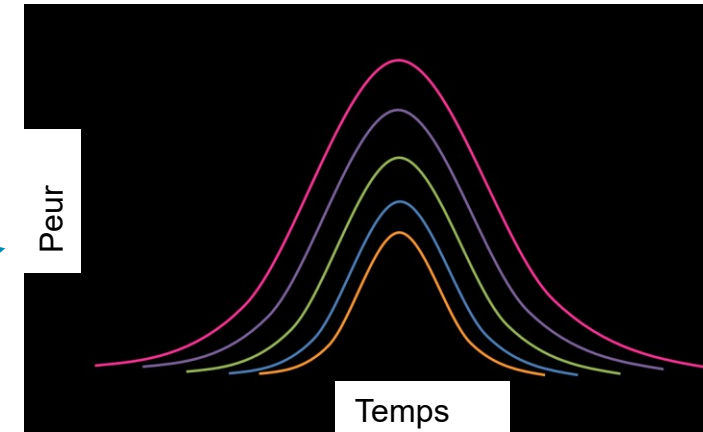


Niveau élevé de peur des aiguilles

Thérapie par l'exposition

- Affronter la peur graduellement au fil du temps pour surmonter la peur des aiguilles

Nécessite généralement l'aide par un professionnel qualifié



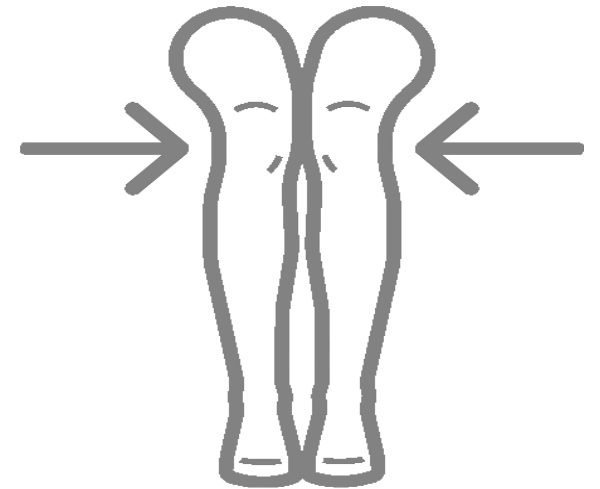
Étape	Situation	Évaluation de la peur (0-10)
10.	Recevoir une piqûre dans le haut du bras ou dans la partie charnue de la jambe	10
9.	Piquer légèrement la peau avec une aiguille	9
8.	Regarder quelqu'un d'autre se faire piquer	8
7.	Poser l'aiguille contre la veine	7
6.	Poser l'aiguille contre la peau	7
5.	Frotter un tampon d'alcool contre la peau	6
4.	Tenir une aiguille	5
3.	Regarder une pomme se faire injecter	4
2.	Regarder des clips vidéo montrant une personne se faisant piquer	3
1.	Regarder l'image d'une aiguille	2

Évanouissement ou syncope pendant l'injection

Utilisez la tension musculaire pour augmenter la pression sanguine et aider à prévenir les évanouissements.

Si une personne a des vertiges pendant l'injection, elle peut faire ce qui suit avant, pendant et après l'injection :

- Serrer ou contracter les muscles des jambes et de son ventre pendant 10 à 15 secondes ou jusqu'à ce que son visage soit chaud.
- Relâcher la tension pendant 20 à 30 secondes
- Répéter ce cycle jusqu'à ce que les symptômes disparaissent



Recommandations de bonnes pratiques



Réduire au minimum les stimuli qui provoquent la peur



Minimiser le temps d'attente

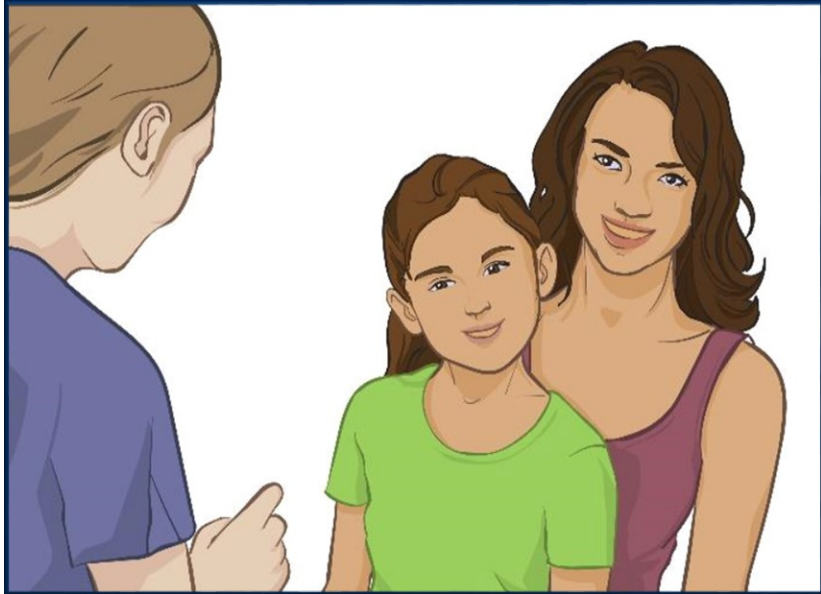


Fournir de l'intimité et du confort



Soyez observateur et réactif

Processus



- Formation des fournisseurs de soins
- Éducation des soignants/parents
- Éducation individuelle

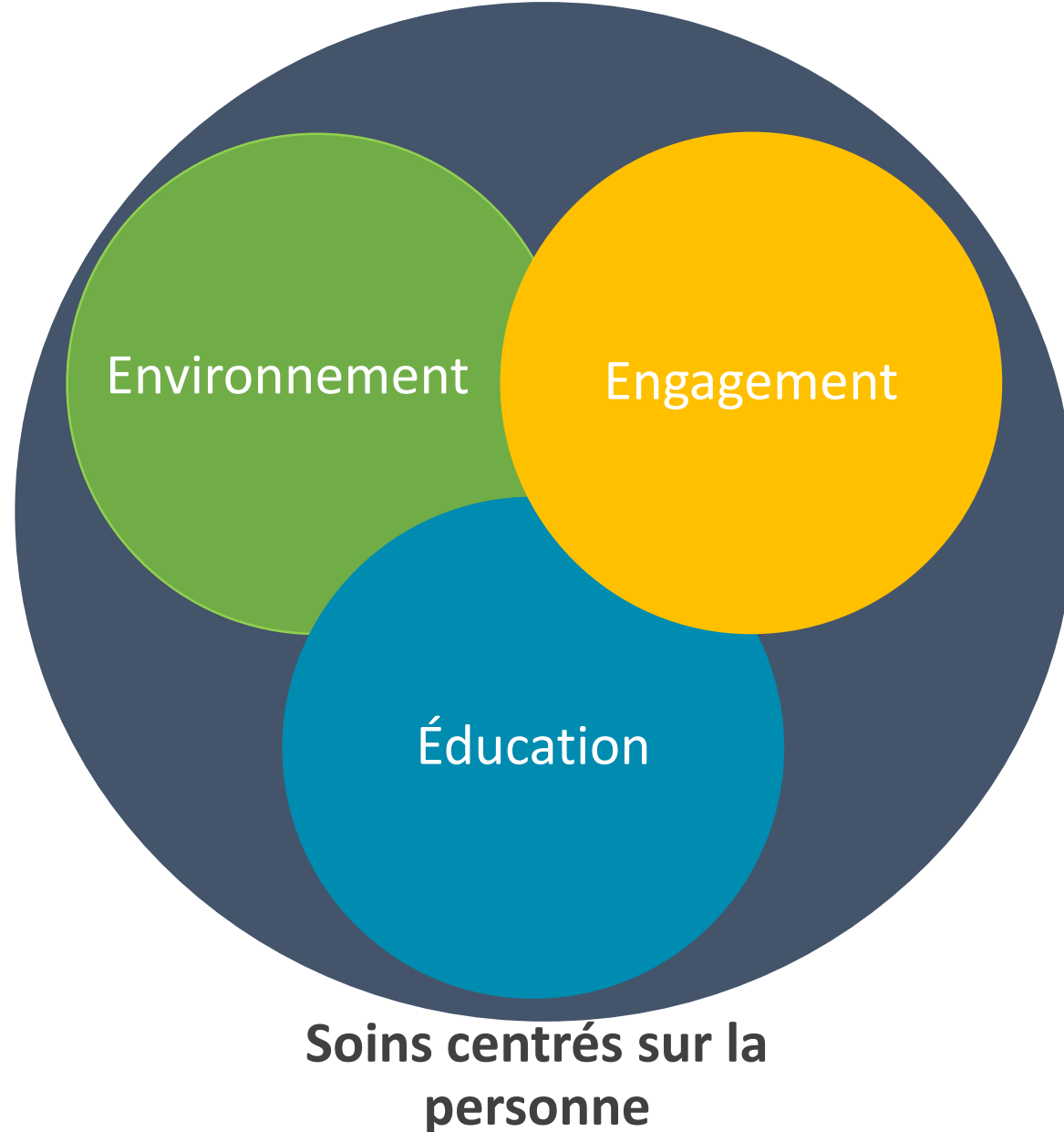
Le cadre CARD

- Cible tous les acteurs impliqués dans la vaccination.
- Traduit les 5P de la gestion de la douleur en un outil simple à utiliser.
- Chaque acteur clé peut "jouer sa carte" pour améliorer l'expérience de la vaccination.



C - Confort
A - Aide
R - Relaxation
D - Distraction

Modèle des 3E de CARD



- Sièges disponibles (pour tous)
- Espace pour une personne de soutien
- Espace privé
- Distractions
- Réduire les signaux de peur

- Fournisseurs de soins de santé
- Parents/soignant.e.s
- Individus/enfants
- **À l'avance** (lors de la réservation)
- **Le jour de la vaccination**

- Être calme, positif, encourager les comportements d'adaptation
- Évaluer les symptômes (peur, douleur, évanouissement)
- Inviter la participation, répondre aux questions
- Soutenir les choix CARD (comportements d'adaptation)
- Réduire au minimum la douleur et la peur liées à l'injection

Résumé du fonctionnement de CARD

Préparation/Planification



1. Éducation - programmes, fournisseurs de soins

- Inclusion dans les politiques et procédures
- Intégration dans la formation du personnel
- Outils et ressources (par exemple, fiches d'information, listes de contrôle)



2. Espace, aménagement et flux de la clinique - fournisseurs de soins

- Préparez un espace visuellement attrayant
- Prévoyez des zones distinctes pour avant, pendant et après la vaccination
- Aménagez les sièges de manière à ce que les patients ne soient pas face aux autres
- Permettez l'intimité et fournir des sièges
- Prévoyez des sièges pour les personnes de soutien



3. Éducation - individus, soignant.e.s

- Fiches d'information, vidéos, jeux
- Accès aux individus à l'avance (réservation)



4. Rappels - individus

- Date de vaccination, processus cliniques, CARD
- Planification des éléments d'adaptation et des aménagements

Résumé du fonctionnement de CARD (suite)

Jour de la vaccination



5. Aménagement et flux de la clinique - fournisseurs de soins – fournisseurs de soins

- Réduisez au minimum les signaux de peur (visuels, sonores).
- Affichez la signalisation CARD
- Proposez des distractions avant, pendant et après la vaccination
- Vaccinez les plus craintifs d'abord (prévoir s'il sera possible de revenir s'ils ne sont pas vaccinés en considérant le calendrier et la disponibilité des services)
- Évitez les interruptions



6. Interactions – fournisseurs de soins, individus

- Soyez calme et attentif ; utilisez un langage qui favorise l'adaptation.
- Évaluez les symptômes (douleur, peur, réactions associées)
- Invitez la participation, répondez aux questions
- Soutenez les choix CARD (comportements d'adaptation) du patient



- Utilisez des techniques d'injection qui minimisent la douleur et la peur

CARD améliore :



Attitudes



Connaissances



Sécurité



Expériences

Études basées sur CARD

Étude	Groupe à l'étude	Lieu	Design	Taille de l'échantillon	Résultat
Freedman et coll. (2019)	Fournisseurs de soins, enfants 12 ans, parents, éducateurs	Écoles	Essai clinique contrôlé	323	↓ peur, vertiges
Taddio et coll. (2022)	Fournisseurs de soins, enfants 12 ans, parents, éducateurs	Écoles	Essai randomisé contrôlé	1919	↓ peur, douleur, évanouissements
Tetui et coll. (2022)	Fournisseurs de soins, patients ≥ 12 ans	Cliniques de vaccination de masse	Étude avant/après	2488	↓ peur, douleur, vertiges
Taddio et coll. (2022)	Fournisseurs de soins, enfants 5-11 ans	Pharmacies	Étude avant/après	153	↓ peur

Rétroactions sur CARD

Nous avons réussi rendre l'expérience agréable.

En nous questionnant sur la peur, vous avez montré que vous vous souciez de nous, jusqu'à la toute fin.

Ils utilisent des stratégies d'adaptation. Pas seulement pour la douleur et la peur, mais pour la vie quotidienne.

Tout était juste un peu plus stratégique. Il s'agit simplement de bâtir sur les compétences que nous avons déjà.

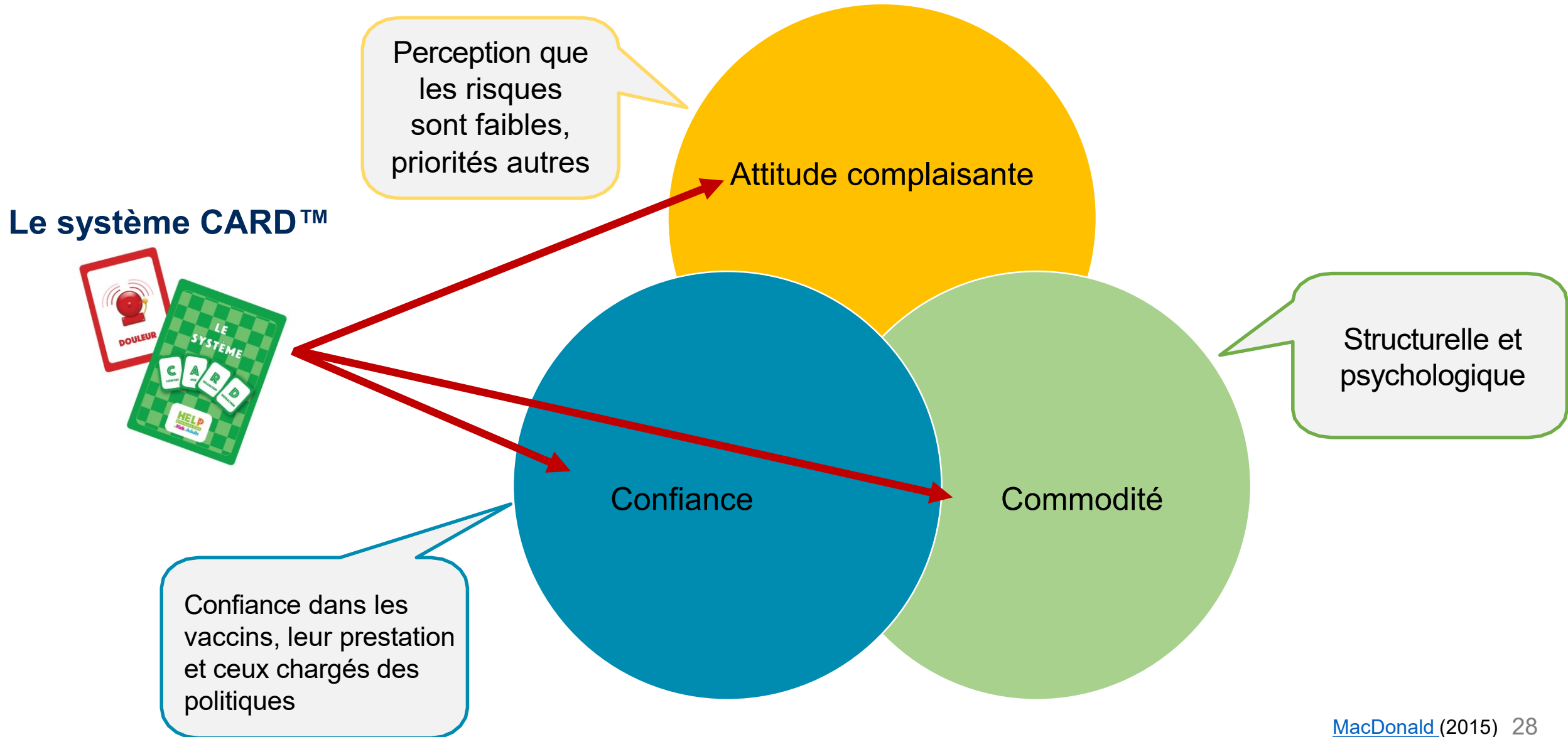
Ça a fait une grande différence. Je ne vois pas pourquoi on retournerait à ce qu'on faisait dans le passé.



J'aime mon travail et ça l'a rendu encore mieux.

Les enfants étaient préparés, confiants et responsabilisés !

Modèle 3C de l'OMS sur l'hésitation vaccinale



CARD dans l'action

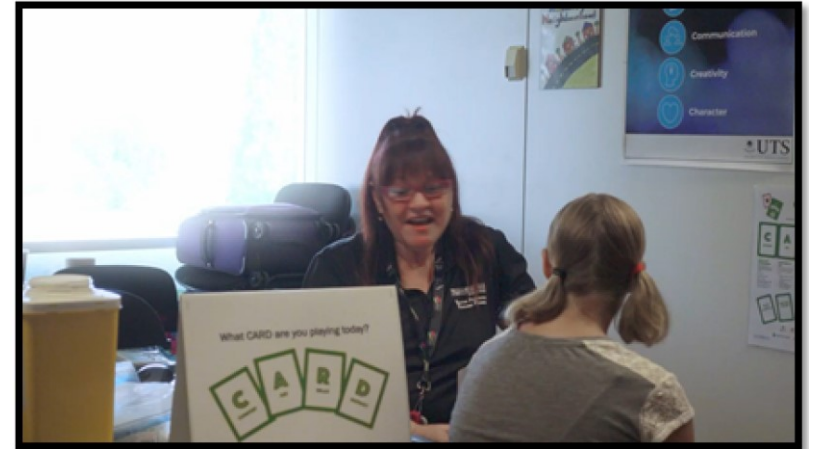
Le système CARD ne se limite pas aux aiguilles et à la douleur liée aux aiguilles. Il apprend aussi à faire face aux autres stressseurs de la vie.

Avec CARD...

- Tout le monde est préparé
- Les cliniques sont moins chaotiques
- Les patients ressentent moins de douleur, de peur et de vertiges.

Aidez les patients à jouer leurs propres "CARD":

- Accompagnez-les en utilisant le modèle CARD avant, pendant et après l'événement / la procédure et soutenez-les dans leurs choix
- Essayez d'ouvrir la conversation en leur demandant quelles CARD ils veulent jouer
- Consignez au dossier les informations sur les préférences du patient et sa réaction à la vaccination afin d'informer les approches possible lors de vaccinations ou procédures d'injection ultérieures.



<https://youtu.be/FXj6ELi4BVg>

Pour la traduction française, activez la
fonctions de sous-titrage avec traduction
Française de YouTube

Activité d'auto-réflexion

Avez-vous déjà rencontré un client qui avait peur des aiguilles ?

- Que s'est-il passé ?
- Qu'avez-vous fait ?
- Comment cela a-t-il fonctionné ?

En repensant à ce que vous avez appris sur le modèle **CARD, que feriez-vous différemment ?**



Peur / Douleur



Jouez vos
CARTES !



Ressources

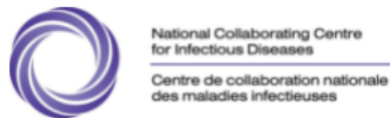
- AboutKidsHealth (SickKids): www.cardsystem.ca (Anglais)
- Immunisation Canada : [Ressources CARD](#)
 - *Nouveau*: [Jeu CARD pour enfants](#) (jeu en-ligne pour appareils mobiles)
- [Pediatric Pain, Health and Communication Lab with resources](#) (Anglais)
- Gouvernement du Canada : [Gestion de la douleur liée à la vaccination chez les **enfants** : Orientations pour les fournisseurs de soins de santé](#)
- Gouvernement du Canada : [Gestion de la douleur liée à la vaccination pour les **adultes** : Guide à pour les fournisseurs de soins de santé](#)
- Les [déclarations de la Société canadienne de pédiatrie sur les vaccins COVID-19](#) incluent CARD pour prévenir les réactions liées au stress de l'immunisation
- OMS (2015) [Ligne directrice sur la réduction de la douleur associée aux vaccins](#).
- OMS: Immunization stress-related responses : [full manual](#), [synopsis](#), [summary for clinicians](#) (Anglais)

Pour d'autres webinaires et vidéos de l'ASPC sur la COVID-19, consultez :



COVID-19 pour les professionnels de la santé : Formation et webinaires

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/formation.html>



Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses

<https://ccnmi.ca/les-webinaires-de-lagence-de-la-sante-publique-du-canada-sur-les-vaccins-contre-la-covid-19/>



Centre canadien de ressources et d'échange de données probantes sur la vaccination

<https://canvax.ca/fr/canvax-presente-serie-de-webinaires-du-laspc-sur-les-vaccins-contre-la-covid-19>



MERCI D'AVOIR ÉTÉ DES NÔTRES!

Des exemplaires de la présentation et de la vidéo seront disponibles sur canvax.ca.