



Co-responsable du Club gestion de la douleur:
Sarah Chaumon. Sandrine Compain, CHU Necker Paris ;
Annie Lacroix, Patricia Laforce et Jérôme Milot, CHU Sainte-Justine, Montréal

DATE: 25 août 2025

Message des capitaines

Nous sommes contents de vous présenter la première édition du bulletin d'information *Cap Confort* du club «Gestion de la douleur » du RMEF. Une parution de ce bulletin est souhaitée à chaque saison afin de garder contact avec les bonnes pratiques cliniques et les membres du Club.

Distraire pour mieux soigner

Chaque enfant qui franchit les portes de l'hôpital apporte avec lui une histoire unique. Certains arrivent à l'hôpital avec une étonnante sérénité. Ils savent qu'ils retrouveront des visages familiers, des voix qui les apaisent, des gestes qui les rassurent. Pour eux, l'équipe soignante est devenue un repère, une présence bienveillante qui transforme l'hôpital en un lieu de confiance. D'autres, au contraire, arrivent avec le cœur serré, l'estomac noué par l'inconnu ou le souvenir d'une expérience difficile. Pour ces enfants, chaque soin peut être une épreuve, chaque salle un défi. C'est dans ces moments que la distraction prend tout son sens.

La distraction, loin d'être un simple divertissement, devient un véritable outil de soin. Elle permet à l'enfant de détourner son attention, de mobiliser son imaginaire, de respirer et de retrouver un peu de légèreté dans un moment chargé d'émotions. La distraction se présente par différents moyens :

- Permettre à l'enfant de faire des choix,
- Utiliser de la musique ou des vidéos connus par l'enfant,
- Faire un jeu "cherche et trouve" avec les images et les objets de l'environnement,
- Impliquer les parents pour assurer une présence rassurante.

Des petits gestes adaptés au stade de développement de l'enfant permettent de rendre une procédure douloureuse ou anxiogène plus humaine, personnalisée, douce et respectueuse envers le parcours de l'enfant.

Ainsi, intégrer la distraction dans les soins, c'est reconnaître que le bien-être émotionnel fait partie intégrante du soin. C'est choisir de soigner avec empathie, avec créativité, avec attention. C'est aussi valoriser le rôle de chaque membre de l'équipe et de la famille qui contribuent à rendre le tout plus humain.

Histoire de cœur

Témoignage d'une maman :

Bonjour,

J'ai eu la chance de rencontrer une personne en charge de la distraction et de l'accompagnement procédurale lors de ma visite aux urgences pour ma fille dernièrement. Ma fille a l'anémie falciforme et doit suivre un protocole rigoureux. Elle était en panique et pleurait beaucoup, car elle a très peur des aiguilles. Malgré mes tentatives pour la calmer, rien ne fonctionnait, et c'est alors que cette personne est arrivée !

Par son calme, son sourire et son approche, elle a complètement apaisé ma fille. Elle a répondu à ses besoins et a su attirer son attention avec ses jeux et ses paroles. L'infirmière n'a même pas eu besoin d'aide pour tenir le bras comme d'habitude. Ma fille ne s'est même pas rendu compte que le cathéter a été placé, puisque son attention était ailleurs.

Un grand merci à cette personne qui a transformé ce moment terrifiant en un moment agréable, et qui a aussi apaisé le cœur de maman !



Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP



CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal



Témoignage d'une soignante :

L'utilisation du méopa m'a permis de réaliser la pose d'une voie veineuse sans pleurs et sans douleur chez un petit garçon TSA, complètement apeuré des procédures médicales. En plus du méopa, la distraction a permis à l'enfant de se détendre et la procédure s'est déroulée tout en douceur. J'ai senti que je donnais des soins de qualité et je me suis sentie beaucoup plus compétente dans mon rôle.

Coffres aux trésors

- Plusieurs ressources disponibles sur le site internet du RMEF : club soulagement de la douleur : <https://reseaurmef.org/clubs/#:~:text=Le%20Club%20de%20gestion%20de,la%20douleur%20chez%20notre%20client%C3%A8le.>
- Ressources SKIP (Solutions pour la douleur chez les enfants) et CHUSJ concernant la drépanocytose : Site web: [Soins et services offerts au CHU Sainte-Justine - A/Anémie-falciforme-\(drepanocytose\)](#)
- Plan d'action (Guide personnalisé pour aider les parents à gérer la douleur liée à l'anémie falciforme chez un enfant qui explique les étapes à suivre en cas de douleur et quand consulter un spécialiste pour un soutien médical) : https://kidsinpain.ca/wp-content/uploads/2023/09/SCDPlanDAction_FR.pdf
- Complément au plan d'action (Rempli par l'équipe soignante, il sert de guide rapide pour utiliser les médicaments aux doses sûres et adaptées pour aider les jeunes avec anémie falciforme et leur famille à mieux gérer la douleur) : https://kidsinpain.ca/wp-content/uploads/2024/04/Fillable_Complement-au-plan-daction.pdf
- Brochure (Explique aux jeunes avec anémie falciforme et à leur famille comment utiliser en toute sécurité les analgésiques opioïdes à courte action pour soulager la douleur, tout en minimisant les effets secondaires et les risques) : https://kidsinpain.ca/wp-content/uploads/2023/09/SCDBrochure_FR.pdf
- Affiche (Destinée aux patients et familles en milieu clinique, résume les preuves sur l'usage sûr et approprié des opioïdes pour gérer la douleur chez les enfants et adolescents atteints d'anémie falciforme) : <https://kidsinpain.ca/wp-content/uploads/2023/11/SCDPPoster-FR.pdf>
- Évaluation et traitement de la douleur aiguë chez les patients atteints d'anémie falciforme (Destiné au personnel des urgences, résume de façon simple la gestion de la douleur selon le document de principe de la Société canadienne de pédiatrie sur les complications aiguës de l'anémie falciforme) : https://kidsinpain.ca/wp-content/uploads/2023/09/VOEManagement-SCD_FR.pdf
- Document de principe de la Société Canadienne de pédiatrie sur complications aiguës de l'anémie falciforme : <https://cps.ca/fr/documents/position/complications-aigues-de-lanemie-falciforme>
- Document de principe de la Société Canadienne de pédiatrie sur le soulagement de la douleur chez le nouveau-né: <https://cps.ca/fr/documents/position/la-gestion-de-la-douleur-chez-les-nouveaux-unes-une-approche-multidimensionnelle>

Naviguer vers le savoir

La 5e édition de la Journée contre la douleur du CHU Sainte-Justine (Montréal, Canada) est de retour ! Cet événement est spécialement dédié à l'approfondissement des connaissances sur la gestion de la douleur chez les enfants. Destinée aux médecins et aux professionnel(le)s de la santé, cette formation interdisciplinaire propose un programme riche en conférences variées, couvrant l'évaluation de la douleur, les traitements innovants et les défis cliniques actuels.

Une belle opportunité pour échanger, apprendre et faire évoluer les pratiques en pédiatrie.

La formation est offerte en présentiel ou en virtuel. Pour vous inscrire :

<https://event.fourwaves.com/fr/douleur2025/pages>



Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP



CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal



Le triomphe de l'équipage

- ☺ Nous voulons souligner la participation enthousiasme de plus de 15 personnes au premier Club douleur qui a eu lieu au colloque du RMEF de Lille en juin dernier. Ces professionnels de la santé provenaient de plusieurs établissements (Bordeaux, Genève, Lille, Montréal, Paris, Rabat). Une énergie contagieuse s'est fait sentir et la naissance d'une collaboration enrichissante était palpable.
- ☺ Nous vous invitons à écrire à l'adresse ci-bas afin de partager des textes qui pourraient être publiés dans l'une ou l'autre des 4 rubriques destinées aux membres du Club douleur. Les témoignages des professionnels ou des patients/familles de votre organisation peuvent être partagés via la rubrique « Histoire de cœur ». Si vous avez des outils qui peuvent être partagés aux membres du club, le partage peut se faire via la rubrique « Coffres aux trésors ». Vous, vos collègues ou votre organisation proposez des activités de développement professionnel offerts aux intervenants impliqués dans la gestion de la douleur, les invitations peuvent être inscrites dans la rubrique « Naviguer vers le savoir ». Enfin, vous voulez souligner un exploit, une marque de reconnaissance reçue, une prise en charge exceptionnelle d'une condition de douleur chez un patient/famille, ... c'est dans cette rubrique « Le triomphe de l'équipage » que nous vous invitons à partager ces bonnes nouvelles.

Adresse courriel du club: rmef.club.douleur.hsj@ssss.gouv.qc.ca



Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP



CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal