

POURQUOI J'AI MAL





C'est quoi la douleur ?

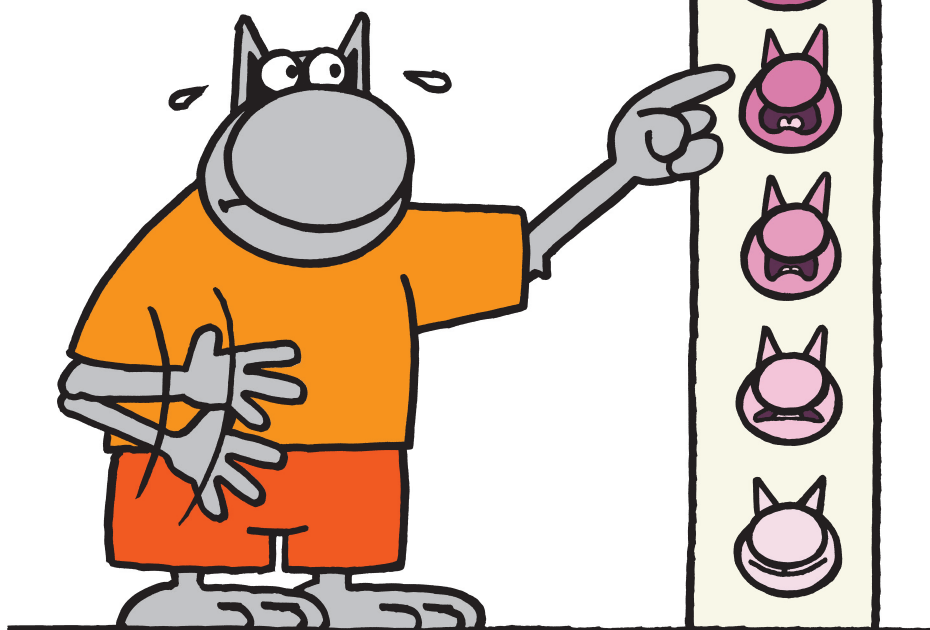
- La douleur est une sensation et une émotion. Des récepteurs, situés partout dans le corps, envoient un message très rapide qui circule par les nerfs et informe le cerveau que ça fait mal. Le cerveau décode ce message et crée la sensation de douleur.
- Chaque enfant ressent et réagit de manière différente à la douleur.
- La douleur provoque aussi des émotions : de la colère, de la tristesse, de la peur. Certains enfants peuvent se sentir punis. Quoi que tu ressentes, dessiner, écrire ou en parler à quelqu'un peut te soulager.
- Si tu as déjà eu mal auparavant, ton cerveau s'en souvient, il a de la mémoire.
- Même si elle est désagréable, la douleur peut être un signal d'alarme qui, par exemple, te permet de retirer ta main si tu te brûles. Exemple : dessin douleur abdominale et appendicite.

Parler de ta douleur

C'est très important que tu parles de ta douleur pour qu'on puisse trouver des solutions pour te soulager.

Tu peux expliquer ce que tu ressens :

- Montrer à quel(s) endroit(s) de ton corps tu as mal.
- Tu peux dire combien tu as mal : « un peu mal », « moyen » ou « très mal ».
- Il y a des réglettes ou des dessins avec des visages qui indiquent combien tu as mal
- À quel moment tu as mal (tout le temps, juste le jour, quand tu es debout...).
- Tu peux expliquer avec tes mots comment tu as mal (ça serre, ça pince, ça pique, ça brûle).



As-tu trouvé quelque chose qui t'aide à avoir moins mal ?

Par exemple :

« je me sens mieux quand je suis couché avec mes jambes pliées »

« quand on me met un coussin chaud »

« quand maman me raconte une histoire »



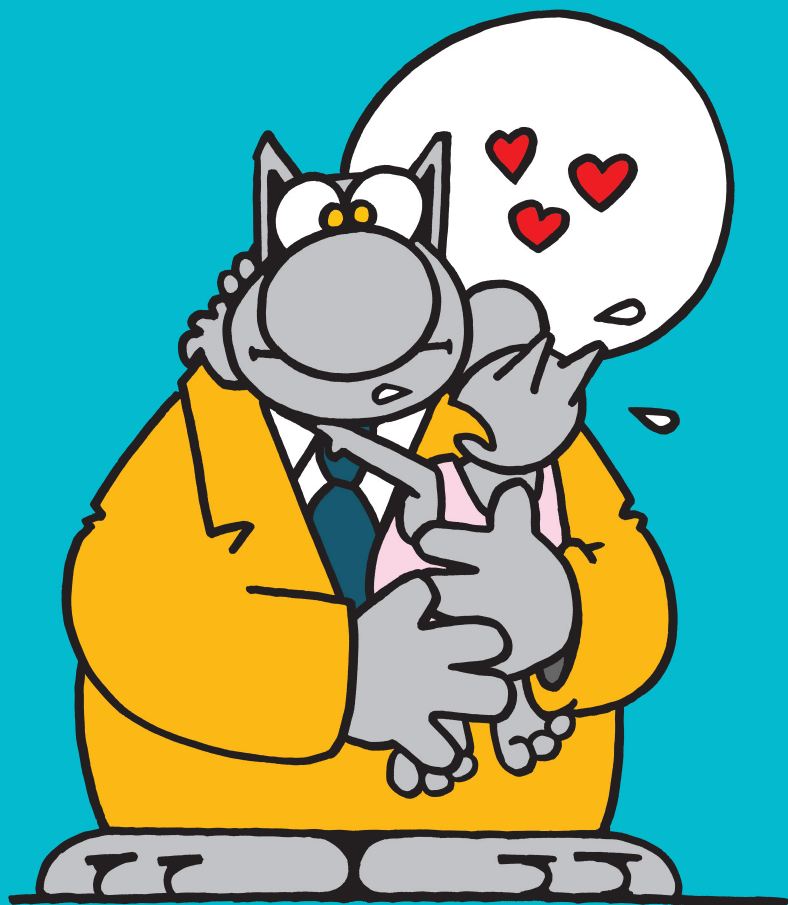
Ce qui peut t'aider à avoir moins mal :

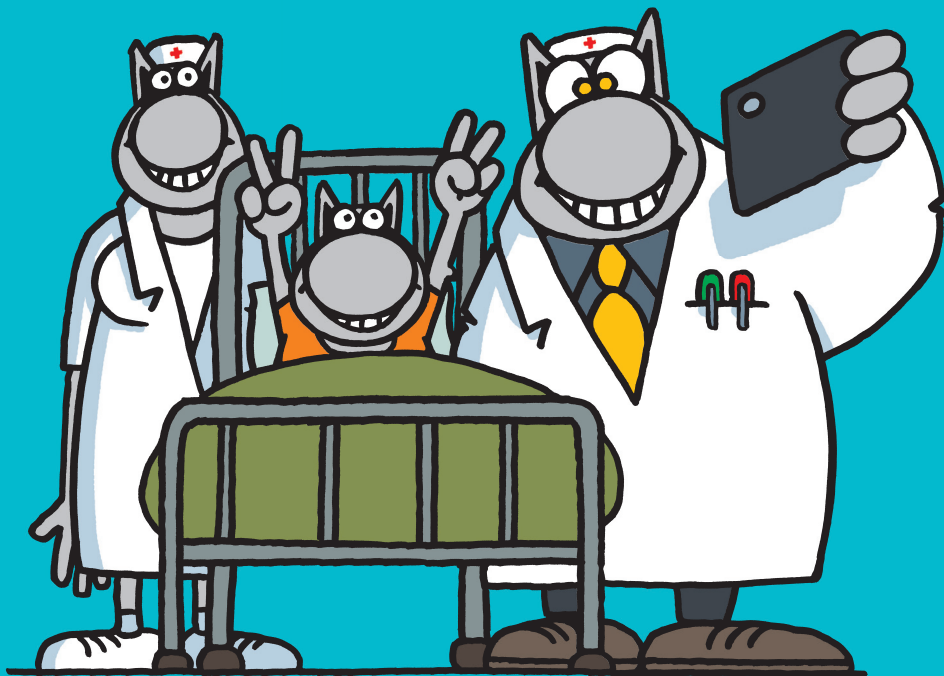
→ TOI

- Penser à quelque chose d'agréable, chanter ou écouter de la musique.
- Pendant les soins, tu peux dire quand tu es prêt, participer et parfois demander des pauses.
- Tu peux crier ou pleurer car ça peut te soulager.

→ TES PARENTS

- Etre près de toi, te faire des câlins.
- Te chanter une chanson, te lire une histoire ou te faire des massages.
- Dire aux soignants que tu as peur ou que tu as mal si tu n'oses pas le faire.
- Dire aux soignants ce qui t'aide d'habitude quand c'est difficile (tenir la main, faire le soin dans leurs bras).





→ LES SOIGNANTS

- Si on t'explique ce qui va se passer avant le soin, cela t'aidera à avoir moins peur et moins mal.
- Les soignants lisent parfois des histoires, font des bulles de savon ou des tours de magie. Quand on rigole, on sent parfois moins les sensations désagréables.

→ LES MÉDICAMENTS

- Certains médicaments peuvent diminuer la douleur : par exemple des crèmes qui endorment un peu la peau, le MEOPA qui se respire à travers un masque et qui aide à avoir moins peur et donc moins mal.
- Parfois, on doit combiner différents médicaments pour que ça fonctionne mieux.



**Tes parents, les personnes qui t'entourent
et les soignants sont là pour t'informer,
pour t'écouter et pour t'aider.**

DES QUESTIONS ?

Contactez l'Unité Ressource Douleur
02/477.33.25
urd@huderf.be

Hôpital Universitaire Des Enfants Reine Fabiola
Avenue J.J Crocq 15
1020 Bruxelles
www.huderf.be

Editeur responsable : Fr Fonteyne

Nos plus chaleureux remerciements
à Philippe Geluck qui a offert les dessins
et la mise en page de cette brochure,
ainsi qu'à l'équipe Ressource Douleur.



Hôpital Universitaire
des Enfants Reine Fabiola

Universitair **Kinderziekenhuis**
Koningin Fabiola