

La peur des aiguilles

et ses répercussions

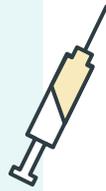
Les actes médicaux nécessitant une aiguille sont très courants. Ils servent entre autres au diagnostic, au traitement, à la prévention et au suivi de différents problèmes médicaux. Il s'agit par exemple d'injections, notamment de vaccins et de certains médicaments, ainsi que de prises de sang.

Qui peut avoir peur des aiguilles?

Les adultes comme les enfants sont concernés par la peur des aiguilles.

33-63 %
des enfants

14-38 %
des adultes



Chez les personnes ayant une peur légère à modérée, les mesures de confort habituelles fonctionnent.

Peur intense des aiguilles

Présente
chez
5-10 %
des adultes et
des enfants

Rend
l'utilisation
des aiguilles
très difficile

Peut
mener à éviter
les interventions
utilisant une
aiguille et les
services de santé
en général

Nécessite
un traitement
particulier

Comment savoir si quelqu'un a une peur intense des aiguilles?

- À quel degré la personne a-t-elle peur des aiguilles (pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup, à l'extrême)?
- Considérez-vous sa peur trop intense (pour son âge, sa capacité fonctionnelle et ses autres capacités)?
- Cette personne tente-t-elle par tous les moyens d'éviter les piqûres? En tant que proche aidant, craignez-vous sa réaction au point d'éviter de l'amener recevoir une piqûre?

Une personne ayant une peur intense des aiguilles **doit faire traiter cette peur avant de recevoir un vaccin dans une clinique ordinaire.**

Demandez de l'aide. Consultez votre médecin ou cherchez un prestataire de soins de santé spécialisé en anxiété et en thérapie de désensibilisation par exposition* auprès des hôpitaux ou services de santé mentale locaux (psychologues, travailleurs sociaux)

*plus d'informations au verso

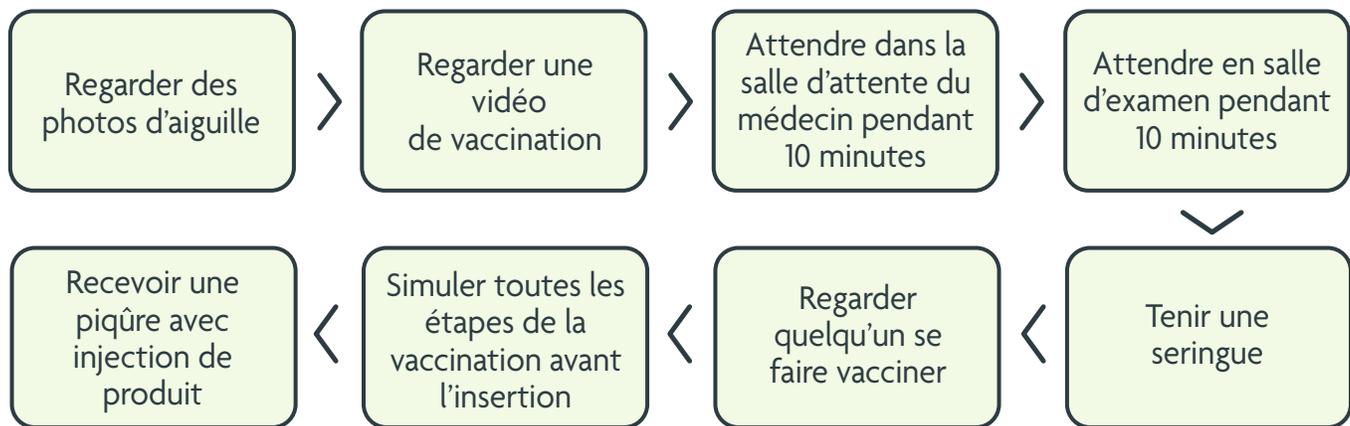
Stratégies de désensibilisation par exposition

contre la phobie des aiguilles

La thérapie par exposition est un type de traitement qui consiste en une exposition graduelle, lente et contrôlée, à une peur.

Les personnes phobiques apprennent que ce qui les effraie n'est pas dangereux ni aussi désagréable que ce qu'elles pensent, et qu'elles sont capables de surmonter leur crainte. Chaque étape est répétée jusqu'à ce que le sujet dise ne ressentir qu'une peur légère. Puis on passe à la suivante.

Voici un exemple des étapes, graduelles, de désensibilisation d'un adulte. Remarque : le traitement de la phobie des aiguilles est généralement supervisé par un professionnel qualifié, comme un psychologue.



La contraction musculaire pour lutter contre les étourdissements et l'évanouissement.

Les étourdissements et l'évanouissement sont plus courants chez les personnes qui ont une peur intense des aiguilles. La perte de connaissance (aussi appelée syncope vasovagale) est causée par une baisse soudaine de la pression artérielle et du rythme cardiaque. La contraction musculaire maintient la pression artérielle et prévient donc ce phénomène! Cette stratégie consiste à contracter et à détendre successivement les muscles (jambes, abdomen, etc.).

Toute personne qui se sent étourdie ou qui a l'impression de s'évanouir pendant une intervention nécessitant une aiguille devrait exercer une contraction musculaire.

Étapes à suivre :

1. S'asseoir.
2. Contracter ou serrer les abdominaux et les muscles des jambes.
3. Maintenir la tension pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que le visage soit chaud.
4. Détendre les muscles pendant 20 à 30 secondes.
5. Répéter les étapes 2, 3 et 4 jusqu'à ce que la piqûre soit terminée ou jusqu'à la disparition des signes avant-coureurs d'évanouissement.