

FICHE MÉMO - DISTRACTION PENDANT LE SOIN



Pour qui ?

- Enfants de tout âge
- **Soins courts** : prise de sang, injection, vaccin
- **Soins plus longs** : pansement, perfusion, soins répétés
- À adapter selon l'âge, les envies et les capacités de l'enfant



Pourquoi ?

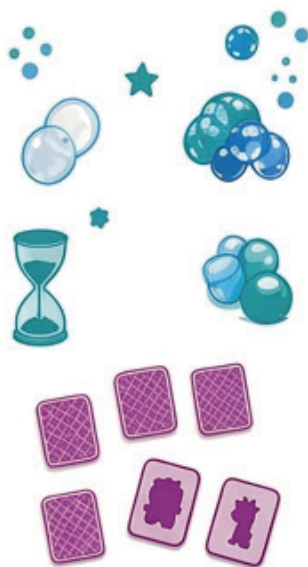
- Diminuer l'anxiété
- Réduire l'attention portée au soin
- Aider l'enfant à se sentir en sécurité
- Favoriser sa coopération
- Renforcer le lien parent-enfant-soignant

Attention :
La distraction ne remplace pas l'analgésie

Comment ?

- **Avant le soin** : expliquer simplement ce qui va se passer
- Laisser l'enfant choisir son activité
- Installer l'enfant confortablement dans un endroit calme
- Encourager la participation du parent et de l'enfant
- Maintenir la distraction pendant tout le soin
- Féliciter l'enfant après le soin

★ L'enfant reste acteur du soin



Avec quoi ?

- bulles de savon
- livre / histoire
- comptine / chanson
- respiration
- balle anti-stress
- sablier
- imagier
- objet sensoriel
- jeu d'observation
- recherche d'objets dans l'image



Message aux parents

Votre présence rassure votre enfant. Aidez-le à choisir ce qui lui fait du bien et valorisez ses efforts pendant le soin.

Attention !

Éviter les écrans :
Ils peuvent parfois exciter davantage l'enfant et limiter les échanges avec le soignant.

Conclusion

Chaque enfant est différent : ce qui apaise l'un ne conviendra pas forcément à un autre. L'essentiel est de **proposer une distraction adaptée**, choisie avec l'enfant, pour qu'il se sente en confiance et acteur du soin.