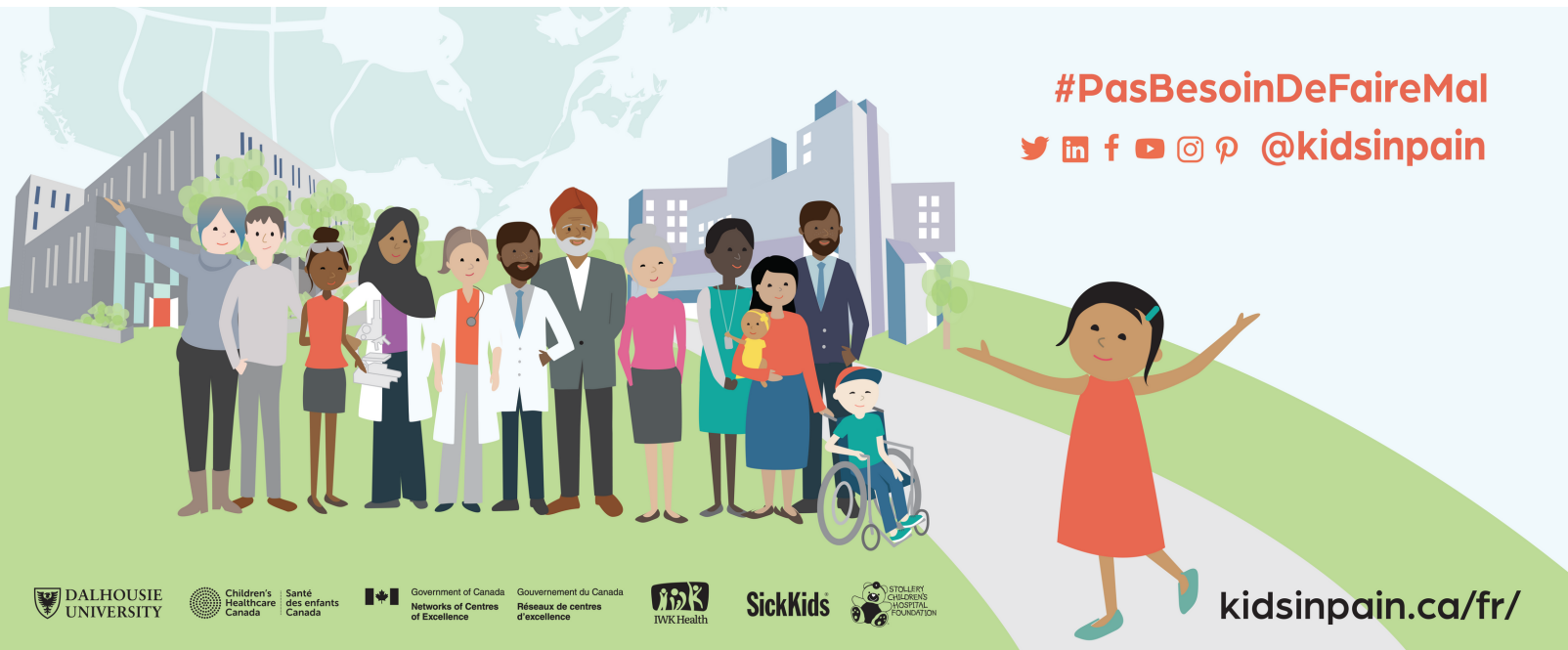


Guide de la douleur chronique chez les élèves :

ressource pour les milieux scolaires

#PasBesoindenFaireMal
@kidsinpain





À propos de Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP)

Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP) est un réseau national de mobilisation de connaissances établi à l'Université Dalhousie de Halifax et codirigé par Santé des enfants Canada d'Ottawa, qui travaille à combler l'écart entre les pratiques actuelles en traitement de la douleur et l'adoption par les établissements de santé canadiens de solutions basées sur les données probantes actuellement disponibles pour traiter la douleur chez les enfants. La vision de SKIP : des Canadiens en meilleure santé grâce à une meilleure gestion de la douleur chez les enfants. SKIP a pour mission de contribuer à l'amélioration de la gestion de la douleur chez les enfants en rassemblant les données probantes par le biais de la coordination et la collaboration. SKIP réunit des chercheurs canadiens de réputation mondiale en douleur pédiatrique, ainsi que des organismes et des utilisateurs de connaissances de première ligne.

Solutions for Kids in Pain
Dalhousie University Collaborative Health Education Building
5793 University Avenue, Suite 520
PO Box 15000
Halifax, Nova Scotia, Canada B3H 4R2

Demandes générales: contact@KidsInPain.ca | (902) 494-4216

Contexte

La douleur chronique peut avoir un effet sur la capacité d'un élève à bien fonctionner en milieu scolaire, mais un soutien approprié peut améliorer son fonctionnement en classe. Cette ressource a pour objectif de fournir aux enseignants et au personnel scolaire de l'information sur la douleur chronique chez les jeunes et des stratégies cliniques applicables en classe pour les élèves souffrant de douleur chronique.

Ce guide a été adapté de travaux du groupe de travail sur la douleur de la Society of Pediatric Psychology.

Guide de la douleur chronique chez les élèves : ressource pour les milieux scolaires

Pour
enseignants!

Qu'est-ce que la douleur chronique chez les enfants et les jeunes?

Ce qui est important que les écoles comprennent

- 1 enfant/jeune sur 5 (<18 ans) souffre de douleur chronique au Canada.
- Plus de 50 % des élèves souffrant de douleur chronique sont fréquemment absents de l'école.
- Seulement 5-15 % des enfants et jeunes souffrant de douleur chronique ont reçu des soins cliniques.
- 2/3 des enfants souffrant de douleur chronique continueront d'en souffrir à l'âge adulte.
- La douleur chronique, le manque de sommeil et d'autres symptômes exacerbés peuvent nuire à la capacité de concentration.

Causes et symptômes de la douleur chronique :

- peut apparaître sous la forme de douleur aiguë à la suite d'une blessure, d'une maladie, d'une intervention chirurgicale;
- peut n'avoir aucune cause directement déterminée;
- peut être persistante, récurrente et durer plus de trois mois;
- peut prendre la forme de maux de tête, douleur abdominale, douleurs articulaires et autres;
- parfois, ne présente aucun signe extérieur de douleur chronique – peut être « invisible »;
- il n'existe pas de remède permettant de « guérir » la douleur chronique.

Santé mentale et douleur chronique

- l'anxiété et la dépression sont courantes chez les jeunes souffrant de douleur chronique :
 - phobies sociales, anxiété de séparation, crises de panique;
- il peut s'avérer difficile de maintenir des liens sociaux avec les pairs;
- des liens ont été établis entre le sommeil, la douleur chronique et les symptômes de dépression.

Comment traite-t-on la douleur chronique chez les enfants?

Soutien en classe

- Rencontre avec l'élève et les parents/soignants pour concevoir un plan de gestion de la douleur en classe;
- Éviter les réponses protectrices à la douleur, par exemple la diminution des attentes concernant les devoirs à la maison, sauf si le plan le prévoit;
- Adopter des stratégies applicables à l'ensemble de la classe, par exemple exercices de respiration ou pauses pour faire des étirements.

Mesures d'accommodement en classe

- Évaluer les difficultés particulières en classe au moment où elles surviennent;
 - allouer plus de temps pour les examens;
 - pauses permettant d'interrompre le décompte du temps;
 - pauses fréquentes;
 - accès à un endroit calme pour les moments d'anxiété et de douleur aiguë;
 - application flexible de la politique d'absentéisme;
 - autres stratégies conçues en collaboration avec l'élève.

Relaxation, exercice, distraction

- Voir « outils pour la gestion de la douleur »

Connaissez-vous la méthode « 3 P » pour gérer la douleur chronique?

1. physique
2. psychologique
3. pharmacologique

Guide de la douleur chronique chez les élèves : outils pour la gestion de la douleur

Pour
enseignants!

Suggestions concernant l'évaluation et la gestion de l'anxiété des élèves souffrant de douleur chronique

Évaluation du niveau d'anxiété concernant l'école et la douleur

Signes caractéristiques d'anxiété :

- inquiétude au sujet de la mort;
- inquiétude au sujet de la douleur;
- inquiétude au sujet des engagements sociaux;
- inquiétude au sujet de la charge de travail scolaire.

Signes qu'un élève peut avoir besoin de soutien supplémentaire :

- signes extérieurs de détresse ou de douleur;
- craintes difficiles à apaiser;
- fonctionnement/engagement altéré;
- retard dans les travaux scolaires.

Recommandations et interventions à prendre en considération

- Mise en place d'une routine scolaire :
 - repas, hydratation, temps pour engagement social.
- Préparer et connaître le plan de gestion de la douleur en classe.
- Évaluer les inquiétudes particulières et surveiller l'évolution des pensées positives/négatives :
 - p. ex. effet de l'inquiétude sur la douleur.

Stratégies de gestion de l'anxiété et de l'inquiétude

Stratégies ponctuelles :

- exercices de respiration et pleine conscience;
- étirements et autres exercices;
- compte à rebours à partir de 10;
- courtes pauses.

Suggestions d'activités stimulantes pour l'humeur des élèves souffrant de douleur chronique

Faire preuve de créativité pour les activités

- Tenir un journal;
- L'élève dessine ce qu'il ressent dans un cahier d'esquisses;
- Jeux en extérieur;
- Écoute de musique entraînante.

Saviez-vous : de brefs exercices peuvent aider à gérer la douleur, améliorer la concentration et accroître la motivation.

Trouver des moyens d'impliquer l'élève :

- Mentorat d'un élève plus jeune;
- Réalisation d'une activité/tâche qui lui permet de se sentir fier;
 - aider l'enseignant dans les activités en classe;
 - faire visiter l'école à un nouvel élève;
- Développer une nouvelle compétence et l'enseigner à quelqu'un.

Le rythme est important!

- S'assurer que les activités sont adaptées au plan de gestion de la douleur en classe.
- Rechercher un équilibre entre les activités scolaires et les temps d'arrêt.
- Encourager l'élève à dire « oui » lorsque quelqu'un lui propose de participer à une activité tout en étant conscient de ses limites liées à la douleur chronique.
- Suggérer d'entreprendre une activité pour une durée minimale de 5 minutes – le plus difficile est de commencer!

MON PLAN DE GESTION DE LA DOULEUR EN CLASSE

Nom :

Année scolaire :

Date : / /

Bonjour, je souffre de douleur chronique. J'aimerais vous parler un peu de l'effet de la douleur sur mon fonctionnement à l'école et de comment vous pouvez m'aider à gérer la douleur en classe.

JE RESSENS SOUVENT DE LA DOULEUR À...

MA DOULEUR RESSEMBLE À...

LORSQUE J'AI DE LA DOULEUR EN CLASSE, VOUS REMARQUEREZ PEUT-ÊTRE QUE JE...

LORSQUE J'AI DE LA DOULEUR EN CLASSE, CE QUI PEUT M'AIDER EST...

LORSQUE J'AI DE LA DOULEUR EN CLASSE, VOUS POUVEZ M'AIDER EN...

Signature de l'enseignant(e) :

Signature d'un parent/soignant(e) :

Signature de l'étudiant(e) :

MON PLAN DE GESTION DE LA DOULEUR EN CLASSE

Nom :

Année scolaire :

Bonjour, je souffre de douleur chronique. J'aimerais vous parler un peu de l'effet de la douleur sur mon fonctionnement à l'école et de comment vous pouvez m'aider à gérer la douleur en classe.

Je ressens souvent de la douleur à...

Ma douleur ressemble à...

Lorsque j'ai de la douleur en classe, vous remarquerez peut-être que je...

Lorsque j'ai de la douleur en classe, ce qui peut m'aider est...

Lorsque j'ai de la douleur en classe, vous pouvez m'aider en...

Signature de l'enseignant(e) :

Signature d'un parent/soignant(e) :

Signature d'un parent/soignant(e) :

Date: / /