

# Pour vous aider à surmonter votre phobie des aiguilles durant vos traitements par injections ou perfusions



Nous avons élaboré cette brochure pour vous fournir de plus amples renseignements sur la phobie des aiguilles ainsi que des options qui contribueront à améliorer votre expérience pendant les injections ou les perfusions.

Pour toute question concernant la phobie des aiguilles et les options de traitement, consultez votre médecin ou votre infirmière.



# QU'EST-CE QUE LA PHOBIE DES AIGUILLES?

La phobie des aiguilles est la peur de toute intervention médicale qui implique l'utilisation d'aiguilles ou des injections<sup>1</sup>. Elle est assez fréquente, touchant au moins<sup>1</sup> personne sur 101. La phobie des aiguilles peut pousser une personne à éviter les injections<sup>2</sup>.

Bon nombre de patients aux prises avec une phobie des aiguilles peuvent avoir subi de multiples analyses sanguines ou interventions chirurgicales au cours de leur enfance. La peur des aiguilles et des injections peut être le résultat de mauvais souvenirs d'enfance avec les aiguilles, mais ce n'est pas toujours le cas<sup>1</sup>.





## Comment savoir si je souffre de phobie des aiguilles?

La phobie des aiguilles peut être déclenchée par un certain nombre de facteurs, comme la vue ou la pensée d'une aiguille ou d'une injection<sup>1</sup>. L'une des principales caractéristiques est le sentiment d'anxiété que provoque l'idée d'une injection<sup>1,2</sup>. Parmi les signes et les symptômes, citons également l'élévation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, la transpiration, les tremblements, un sentiment de panique, l'impression d'avoir un malaise, ainsi que des étourdissements et une sensation de tête légère<sup>1,2</sup>. Certaines personnes s'évanouissent<sup>1,2</sup>.

De nombreuses personnes craignent leurs symptômes d'anxiété et ont peur de subir un arrêt cardiaque ou de s'évanouir. Il est important de comprendre ce qu'est l'anxiété et de savoir que vous pouvez maîtriser les symptômes de l'anxiété une fois que vous avez compris de quoi il s'agit<sup>3</sup>.



# Que puis-je faire pour surmonter ma phobie des aiguilles si je dois me soumettre à des injections ou à des perfusions pour mes traitements?

Si vous souffrez de phobie des aiguilles, l'idée de devoir vous soumettre à une immunoglobulinothérapie par perfusion ou injection peut se révéler une expérience accablante et terrifiante. Cependant, vous pouvez prendre un certain nombre de mesures pour vous aider à vaincre votre phobie des aiguilles.

1. Tout d'abord, il importe de parler à votre médecin ou à votre infirmière de votre phobie des aiguilles pour qu'ils puissent comprendre ce que vous ressentez<sup>1</sup>. Ils pourront ainsi vous apporter l'aide dont vous avez besoin.
2. Il existe un certain nombre de techniques, comme les exercices de relaxation<sup>2</sup>, qui peuvent contribuer à soulager l'anxiété et le stress que provoquent les aiguilles et les perfusions. Votre médecin ou votre infirmière peuvent vous renseigner sur ces techniques et sur leurs modalités d'exécution.

## Essayez une ou quelques-unes des techniques suivantes pour surmonter votre phobie des aiguilles

« **Affrontez votre peur** » - Une méthode efficace pour surmonter sa peur est de lui faire face. Au départ, cette tâche peut vous sembler inconcevable, mais il est possible d'y parvenir en vous y attaquant étape par étape et en affrontant votre peur graduellement, en commençant par l'étape la plus facile. Les étapes vous permettant de surmonter votre phobie des aiguilles pourraient être les suivantes (de la plus facile à la plus difficile)<sup>3</sup> :

- Regardez des photographies d'aiguilles ou de seringues.
- Tenez une aiguille dans vos mains.
- Exercez-vous à injecter de l'eau dans une orange.
- Observez une personne qui reçoit une injection.
- Acceptez de recevoir une injection<sup>3</sup>.

**La respiration profonde et les autres techniques de relaxation** peuvent vous aider à contrôler votre respiration et contribuer à vous détendre. Il est important d'apprendre les techniques de relaxation quand vous êtes calme. N'essayez pas de les assimiler au moment même de l'injection<sup>3</sup> :

- a) Asseyez-vous confortablement et placez vos mains sur votre abdomen.
- b) Relâchez votre abdomen et inspirez profondément par le nez ou par la bouche pour le remplir d'air.
- c) Retenez votre respiration pendant 3 ou 4 secondes.
- d) Expirez profondément par le nez ou par la bouche en laissant votre abdomen se contracter de nouveau.
- e) Répétez les étapes b, c et d, en essayant d'adopter un rythme lent et profond<sup>3</sup>.

« **Techniques dites d'« imagerie et de distraction** » - Lorsque l'anxiété nous gagne, il peut être utile de distraire notre attention pendant une courte période (habituellement, pendant les instants les plus anxiogènes). Cet exercice peut nous aider à nous sentir plus en contrôle et à garder notre anxiété à des niveaux plus supportables.

Voici quelques exemples de techniques de distraction que vous pourrez mettre à l'essai tout juste avant une injection :

- Concentrez-vous sur un objet et décrivez-le le plus en détail possible.
- Adonnez-vous à une activité qui occupe l'esprit, par exemple, comptez à rebours par multiples de 7, à partir de 1000, ou trouvez des noms d'animaux commençant par chacune des lettres de l'alphabet.
- Pensez à un endroit qui vous procure détente et sentiment de sécurité - que pouvez-vous voir, entendre, sentir et ressentir?<sup>3</sup>

« **Paroles pour s'encourager et se féliciter** » - Lorsqu'on est en proie à l'anxiété, il peut être utile de se parler de manière positive, en utilisant des paroles d'encouragement. Voici quelques exemples de phrases que d'autres gens aux prises avec la peur des aiguilles ont trouvé utiles<sup>3</sup> :

#### **Exemples de paroles d'encouragement<sup>3</sup>**

- Il faut seulement que je m'applique à tenter de garder ma respiration régulière et calme.
- Si je relâche mes muscles, tout ira mieux.
- Je fais ça pour ma famille, mes enfants et moi-même.

#### **Exemples de paroles de félicitations<sup>3</sup>**

- J'ai réussi à vaincre la peur!
- Je peux me réjouir de mes progrès.
- Je réussis de mieux en mieux à combattre cette peur.

## **Êtes-vous prêt à commencer?**

Quelle que soit la technique que vous déciderez d'utiliser pour surmonter votre peur des aiguilles, gardez ce qui suit à l'esprit :

- Vous n'êtes pas seul. Bien du monde souffre de phobie des aiguilles, donc vous ne devez pas avoir honte d'en souffrir aussi<sup>1</sup>.
- Parlez de vos inquiétudes à votre professionnel de la santé<sup>1</sup>.
- Surmontez votre peur une étape à la fois<sup>3</sup>.
- L'entraînement est important. Plus vous répétez les exercices proposés dans la présente brochure, moins vous vous sentirez anxieux et plus vite votre niveau d'anxiété s'abaissera d'une fois à l'autre<sup>3</sup>.

**Pour toute question ou préoccupation, parlez à un médecin ou à l'infirmière qui prend soin de vous.**



Références/Sources :

1. Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Overcoming your needle phobia (fear of needles). Disponible au : <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/all-patients/overcoming-your-fear-of-needles.pdf>. Consulté en juillet 2019.
2. Diabetes.co.uk Website: Needle Phobia - Overcoming Fear of Needles. Disponible au : <https://www.diabetes.co.uk/emotions/needle-phobia.html>. Consulté en juillet 2019.
3. NHS Fife UK, NHS Fife Psychology Department, Needle Phobia: Overcoming your fear of injections, juillet 2015, consulté en ligne au : [www.nhsfife.org](http://www.nhsfife.org), mai 2020.

