

27<sup>es</sup>  
JOURNÉES

**Pédiadol**  
LA DOULEUR DE L'ENFANT

[www.pediadol.org](http://www.pediadol.org)

La douleur  
de l'enfant  
Quelles  
réponses ?

UNE ÉDITION  
100%  
DIGITALE

9-10-11  
déc. 2020



## Se souvenir des douleurs de l'enfance

**Mélanie Noel, PhD, RPsych, Docteur en psychologie**

Dès les premiers jours après la naissance, les nourrissons ont la capacité de former des souvenirs de la douleur. Une fois enregistrés, ces souvenirs jouent un rôle considérable dans le façonnement des épisodes suivants de douleur et les expériences de soins de santé. Cela a été démontré de manière percutante par des travaux précurseurs qui ont montré que les procédures d'effraction cutanée sans prévention de la douleur lors des premiers jours de vie, conduisent les bébés à anticiper douleur et détresse lors des injections de vaccins plusieurs mois plus tard. En effet, il est possible que cette douleur non gérée s'incruste « dans la peau », stockée dans la mémoire implicite, exerçant ensuite une influence sur les expériences suivantes de douleur. En outre, la douleur non gérée lors de l'enfance peut influencer l'efficacité de l'analgésie ultérieurement. Cela suggère qu'une fois que les souvenirs de la douleur ont été formés, ils impactent, non seulement les expériences futures de douleur, mais également la possibilité d'être soulagé.

Lors de l'acquisition du langage et de la formation du système de mémoire explicite, ces souvenirs se construisent et se reconstruisent au fur et à mesure des interactions avec les autres et, notamment pour les jeunes enfants, lors de leurs interactions avec leurs parents. La mémoire n'a rien à voir avec un magnétophone. Il est impossible de rembobiner une expérience et de l'imaginer telle qu'elle s'est exactement passée. Au contraire, ces souvenirs sont très sensibles à la distorsion. Les enfants qui développent des biais négatifs dans leurs souvenirs (se souvenant de davantage de douleur qu'ils n'en ont réellement éprouvée) présentent le risque de développer des phobies et d'éviter la douleur et les soins de santé, et sont aussi à risque qu'une douleur aiguë se chronicise. De plus, de récentes recherches ont suggéré que les régions du

27<sup>es</sup>  
JOURNÉES

**Pédiadol**  
LA DOULEUR DE L'ENFANT

[www.pediadol.org](http://www.pediadol.org)

La douleur  
de l'enfant  
Quelles  
réponses ?

UNE ÉDITION  
100%  
DIGITALE

9-10-11  
déc. 2020



cerveau associées à la mémoire sont impliquées dans la douleur chronique chez les adolescents.

Compte tenu de la malléabilité des souvenirs de la douleur (tout particulièrement chez les petits enfants pour qui les souvenirs autobiographiques sont sensibles à la suggestion), des erreurs de source et des interactions par le langage avec les adultes, les chercheurs ont commencé à développer des interventions de refaçonnement des souvenirs. Ces interventions demandent aux enfants de se remémorer avec nous des expériences douloureuses en se focalisant sur les trois points suivants : 1) Mettre en relief les côtés positifs de l'expérience douloureuse ; 2) Corriger les exagérations négatives des souvenirs des enfants ; 3) Améliorer et renforcer l'auto-efficacité des enfants dans leur gestion de la douleur. Plus récemment, cette intervention de refaçonnement de la mémoire a été adaptée pour être utilisée par les parents d'enfants ayant subi des procédures médicales douloureuses, comme la chirurgie ambulatoire. Les conclusions d'un nouvel essai randomisé contrôlé montrent que cette intervention de refaçonnement de la mémoire, guidé par les parents (que l'on enseigne aux parents en 15 minutes) a conduit les enfants à se remémorer plus tard leur douleur d'une façon plus exacte et positive.

Dès lors que la douleur devient chronique lors de l'adolescence, il se développe plus de formes pathologiques du souvenir (par exemple, les troubles de type syndrome de stress post-traumatique) qui aggravent encore la douleur et réduisent la qualité de vie. La Dr Noel exposera un programme de recherche qui établit les facteurs impliqués dans le développement des souvenirs de la douleur chez les enfants, le rôle des souvenirs de la douleur dans les expériences suivantes de douleur, et le développement d'une intervention menée par les parents pour refaçonner les souvenirs de douleur chez l'enfant, afin d'agir contre les déformations de la mémoire et d'obtenir de meilleurs résultats lors des douleurs suivantes.

**27<sup>es</sup>**  
JOURNÉES

**Pédiadol**  
LA DOULEUR DE L'ENFANT

[www.pediadol.org](http://www.pediadol.org)

La douleur  
de l'enfant  
Quelles  
réponses ?

UNE ÉDITION  
**100%**  
DIGITALE

**9-10-11**  
déc. 2020

