

# Prise en Charge de la Douleur

**Dispenser un traitement renforcé par un soutien affectif pour aider les jeunes clientes à mieux maîtriser la douleur.**

- Expliquer chaque étape de l'intervention **avant** qu'elle ne soit exécutée.
- Attendre quelques secondes après avoir effectué chaque étape pour donner à la cliente le temps de se préparer à l'étape suivante.
- Travailler avec des gestes lents, sans motions rapides ou brusques
- Eviter de donner de fausses impressions pendant l'intervention (ne pas dire « cela ne fera pas mal » si cela va faire mal ou « j'ai presque fini » si tel n'est pas le cas).
- Dire à la jeune cliente qu'elle doit demander plus de médicaments contre la douleur si elle commence à avoir trop mal. Cela l'aidera à avoir moins peur puisqu'elle saura qu'elle n'a pas besoin d'endurer une trop grande souffrance.
- Parler à la jeune cliente tout au long de l'intervention.
- Montrer à la cliente comment avoir une respiration lente et profonde pour réduire la douleur.
- Lui apprendre à respirer lentement en inspirant par le nez et en expirant par la bouche pour l'aider à se détendre et à se concentrer davantage sur sa respiration que sur sa peur.
- Si la cliente le souhaite, un accompagnant pourra se trouver à ses côtés pour son attention ne soit pas rivée sur la douleur.

