

PAULIN le pingouin

te parle de la douleur



La douleur

C'EST QUOI ?

La douleur c'est quelque chose qui est très désagréable et qui fait mal!



Mais la douleur permet de prévenir que quelque chose ne va pas bien dans notre corps, c'est une sorte de signal d'alarme pour nous avertir qu'il faut faire attention ou qu'il faut se soigner.



La douleur

POURQUOI A-T-ON MAL ?

Il y a différentes causes à la douleur :

- on peut avoir mal parce qu'on est malade (mal à la gorge, mal aux oreilles, mal au ventre...),
- on peut avoir mal parce qu'on a eu un accident (chute de vélo, on est tombé en courant...),
- on peut avoir mal parce qu'on reçoit des soins médicaux (prise de sang, vaccins...).



La douleur

QUE FAIRE?

C'est important de toujours dire à un adulte quand tu as mal (à tes parents, à ta maîtresse ou à ta nounou).

Tu es le seul à savoir où tu as mal. Il faut donc que tu aides les adultes à comprendre ta douleur afin qu'ils puissent bien te soigner et te soulager.



La douleur

COMMENT AS-TU MAL ?

Tu peux montrer où tu as mal avec tes mains, ou tu peux aussi montrer sur un dessin l'endroit où tu as mal.

Essaye de décrire comment tu as mal : "ça gratte", "ça pique", "ça tape dans ma tête", "ça brûle"...



La douleur

“COMBIEN” AS-TU MAL ?

Il y a plusieurs choses qui peuvent t'aider à expliquer “combien” tu as mal.

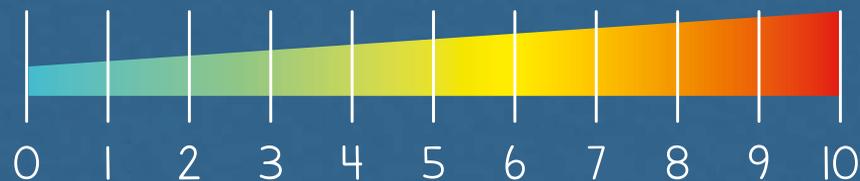
Tu peux essayer d'expliquer avec les mots que tu connais: un peu mal, très mal, très très mal.

Il existe également un outil avec des têtes d'un petit bonhomme pour montrer combien tu as mal.

Et si tu sais compter, tu peux essayer de donner une note à ta douleur.



(bonhomme avec sourire=pas mal, bonhomme qui grimace=mal).

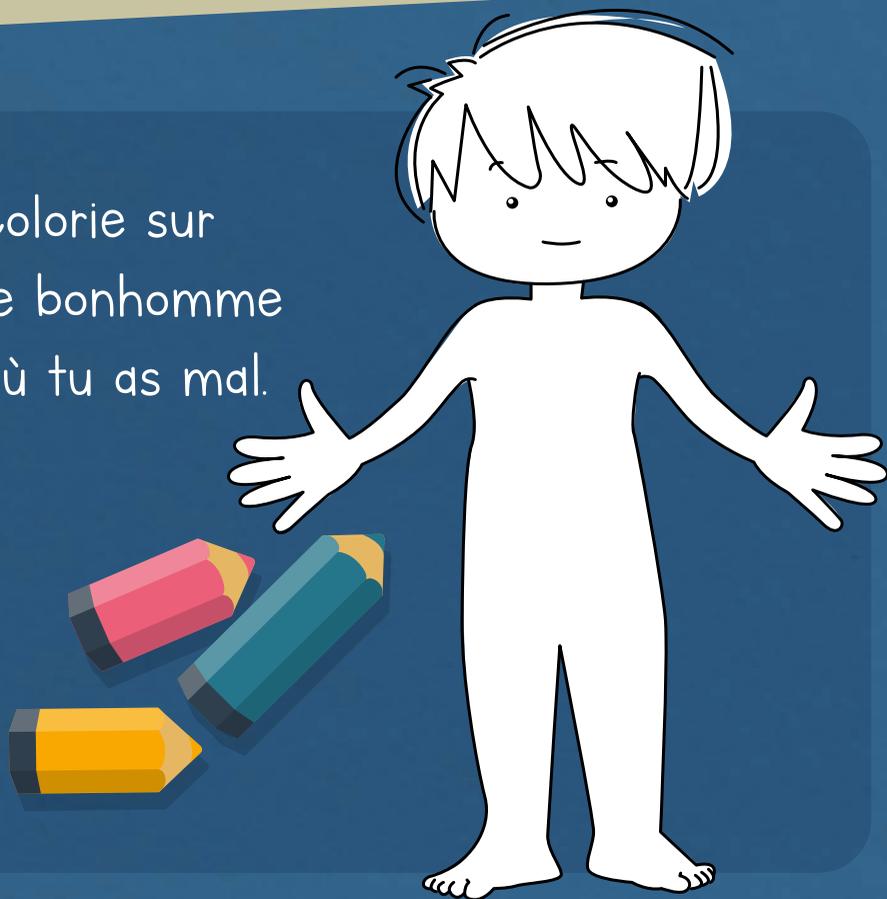


(exemple: 0=pas mal du tout, 5=douleur moyenne, 10= très très mal).

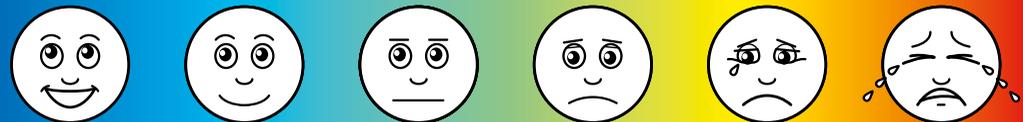


La douleur

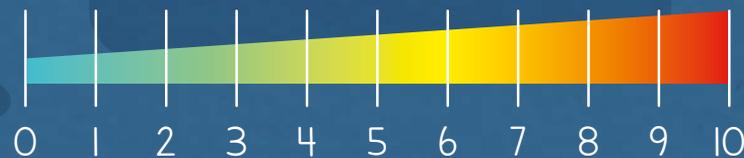
Colorie sur
le bonhomme
où tu as mal.



Comment te sens-tu ?



Essaie de donner
une note à ta douleur



RELIER LES POINTS

Relie tous les points dans le bon ordre puis colorie le dessin.



COMPTER LES ANIMAUX

Compte les animaux dans chaque groupe et relie-les chaque fois au bon chiffre.



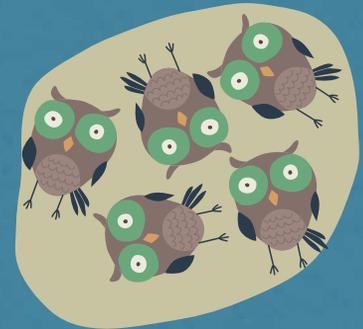
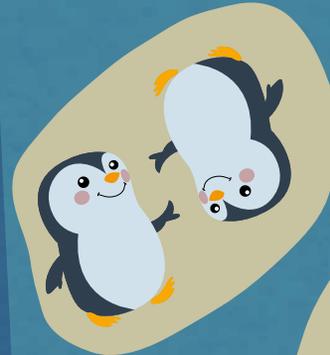
2

4

5

1

3





À TRÈS BIENTÔT !

Retrouve tous mes copains
dans les autres livres de la collection
LES PETITS PATIENTS

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE