



POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Comment les parents et les proches aidants peuvent agir

Les mots et les gestes des parents et des proches aidants peuvent influencer l'expérience vaccinale des enfants. Certains comportements aident à mieux gérer cette expérience, tandis que d'autres font augmenter la détresse. Servez-vous de cette fiche d'information et de celles sur [ce que vous pouvez faire](#) et [ce que vous pouvez dire](#) pour apprendre à favoriser l'adaptation et à rendre l'expérience vaccinale plus positive.



Pour en savoir plus sur le système CARD, aller à CardSystem.ca.

SOYEZ CALME

Créez un environnement calme et ayez une attitude positive. Si vous êtes calme et que vous parlez sur un ton normal, votre enfant sentira que tout va bien.

ESSAYEZ DE DIRE CECI

- ✓ « Ce qu'ils font ici, c'est donner des vaccins. Qu'est-ce qu'on pourrait faire en attendant? » (favorise le calme)

AU LIEU DE CELA

- ⊘ « Regarde-moi cette longue file. Ça va prendre un temps fou, et il n'y a pas de chaises! » (rend les autres nerveux)

SOYEZ POSITIF

Concentrez-vous sur les choses qui peuvent aider et les choses qui se passent bien. Faites des compliments pour encourager votre enfant et reconnaître ses efforts. Félicitez-la de se faire vacciner et aidez-la à avoir un souvenir positif de sa vaccination pour la prochaine fois.

ESSAYEZ DE DIRE CECI

- ✓ « Tu as bien détendu le bras, etc. » (attention positive)
- ✓ « Voyons ce qui s'est bien passé et quelles sont les "cartes" (stratégies d'adaptation) que tu as jouées. Comme ça tu pourras les consulter et t'en souvenir la prochaine fois. » (attention positive)

AU LIEU DE CELA

- ⊘ « C'est enfin terminé; ça a été difficile! » (attention négative)
- ⊘ « Heureusement que c'est fini. C'était horrible. Je n'ai pas hâte à la prochaine fois. » (attention négative)

Avec le financement de

