



# LE SYSTÈME CARD



Ces quatre stratégies peuvent t'aider quand tu te fais vacciner.

## C

### CONFORT

## A

### AIDE

## R

### RELAXATION

## D

### DISTRACTION

#### COMMENT ÊTRE CONFORTABLE

Porte des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut du bras.

Mange une collation.

Apporte un objet favori.

Assieds-toi sur une chaise ou allonge-toi.

Détend ou secoue ton bras (comme du spaghetti cuit).

Serre les genoux si tu te sens faible ou si tu as la tête qui tourne.

#### QUELLES QUESTIONS POSER

Qu'est-ce qui va se passer à mon tour?

Quel est le vaccin que je vais recevoir?

Est-ce que je peux...

- me faire vacciner en privé?
- utiliser une crème ou un timbre pour engourdir la peau?\*
- être avec mon amie, quelqu'un de ma famille ou un adulte de confiance?
- regarder l'aiguille?

\*Tu pourrais devoir acheter toi-même la crème pour engourdir la peau et l'appliquer 20 à 60 minutes avant ton rendez-vous.

#### COMMENT RELAXER

Respire avec le ventre (fais semblant de souffler une chandelle).

Pratique l'automotivation (dis-toi que tu es capable de gérer ça).

Fais-toi accompagner d'une amie.

Fais-toi accompagner de quelqu'un de ta famille ou d'un adulte de confiance.

Demande d'être en privé.

#### COMMENT TE DISTRAIRE

Parle avec quelqu'un.

Joue à un jeu ou regarde une vidéo.

Lis un livre ou une revue.

Écoute de la musique.

Chante.

Laisse-toi aller à rêver à des choses amusantes.

COMMENT SERAS-TU CONFORTABLE?

QUELLE AIDE DEMANDERAS-TU?

COMMENT FERAS-TU POUR RELAXER?

QUELLES DISTRACTIONS UTILISERAS-TU?

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

