



# POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Guide à l'intention des parents et des proches aidants

Le système **CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction)** propose des groupes de stratégies qui peuvent aider, avant et pendant la vaccination, à rendre l'expérience plus positive pour vous et votre enfant. Apprenez à **jouer vos cartes** avec votre enfant pour atténuer la douleur, le stress et l'inquiétude associés à la vaccination. Pour en savoir plus sur le système CARD, allez à [Aboutkidshealth.ca/fr/card](https://aboutkidshealth.ca/fr/card).



## CONFORT

### Comment vous pouvez jouer la carte du CONFORT

Étudiez les fiches d'information comme celle-ci pour savoir pourquoi la vaccination est recommandée, à quoi vous attendre et quelles sont les façons de rendre l'expérience plus confortable pour vous. Préparez-vous d'abord, puis préparez votre enfant.

- Donnez à votre enfant des informations sur la vaccination et dites-lui pourquoi elle se fait vacciner. Dites-lui ce qui va se passer et ce qu'on ressent, et présentez-lui des options pour gérer l'expérience.
- Faites participer votre enfant et écoutez-la. Les enfants ont souvent des suggestions utiles pour gérer leur douleur (par exemple, ils peuvent choisir un jouet à apporter).
- Donnez des informations objectives. Ne dites pas que la vaccination ne fait pas mal. Décrivez-en plutôt les sensations (p. ex. Certaines personnes sentent une « pression » ou un « pincement » et d'autres « rien du tout ») et la durée (p. ex. ça dure « environ une seconde ») et invitez votre enfant à vous dire ce qu'elle aura ressenti (p. ex. « Je ne sais pas ce que tu vas ressentir. Tu me le diras après. »)
- Communiquez dans un langage neutre (p. ex. « Qu'est-ce que tu veux être en train de faire quand tu recevras le vaccin? »). Évitez les mots qui provoquent la peur (p. ex. ne dites pas que l'aiguille « pique »), ne répétez pas sans cesse des paroles rassurantes (p. ex. « Ça va bien aller »), et ne rejetez pas les inquiétudes de l'enfant (p. ex. « Ne t'inquiète pas »).
- Demandez à votre enfant quelles stratégies elle veut utiliser pour gérer l'expérience (p. ex. des objets de distraction, un anesthésique topique) et faites les préparatifs nécessaires. Les anesthésiques topiques sont des médicaments qui engourdissent temporairement la peau et qui réduisent la douleur de l'injection. On les appelle parfois « crèmes anesthésiantes ». On les achète en pharmacie.

### Comment votre enfant peut jouer la carte du CONFORT

Encouragez votre enfant à se préparer pour le jour de la vaccination. Voici ce qu'elle peut faire pour se sentir confortable :

- Choisir des objets de réconfort à apporter, comme un jouet favori.
- Choisir un haut ample ou à manches courtes qu'elle peut porter et qui donne facilement accès au haut du bras.
- S'exercer à détendre son bras et à le rendre souple et mou.
- S'exercer à [serrer les genoux](#) si jamais elle se sent faible ou qu'elle a la tête qui tourne.

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



## AIDE

Posez des questions pour vous préparer.



## AIDE

### Comment vous pouvez jouer la carte de l'AIDE

Posez toutes les questions qu'il faut pour vous préparer et vous sentir à l'aise. En voici quelques-unes :

- Pourquoi ce vaccin est-il recommandé?
- Comment ça va se passer? Qu'est-ce qu'on ressent?
- Comment va-t-on tenir compte des préférences de mon enfant?

### Comment votre enfant peut jouer la carte de l'AIDE

Invitez votre enfant à poser des questions pour qu'il soit mieux préparé à se faire vacciner. Si vous le pouvez, répondez à ses questions ou cherchez les réponses ensemble. Si l'enfant ne semble pas intéressé ou s'il n'est pas prêt à en parler, ce n'est pas grave. Dites-lui qu'il peut toujours venir vous voir s'il a des questions. Pour être mieux préparé à se faire vacciner, votre enfant pourrait poser des questions comme :

- Comment ça va se passer? Qu'est-ce qu'on ressent?
- Est-ce que je peux amener un ami ou quelqu'un de ma famille?
- Est-ce que je peux être en privé?
- Est-ce que je peux utiliser une crème pour engourdir la peau?
- Est-ce que je peux m'allonger?

## RELAXATION

Détendez-vous.



## RELAXATION

### Comment vous pouvez jouer la carte de la RELAXATION

Vos gestes et vos paroles peuvent influencer la réaction de votre enfant. 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.

- Pensez à des choses qui vous détendent normalement.
- Si vous ressentez de la nervosité, pratiquez la respiration abdominale. Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche.

### Comment votre enfant peut jouer la carte de la RELAXATION

Encouragez votre enfant à rester calme et détendue. Pour l'aider à se préparer pour la vaccination, elle peut :

- S'exercer à des techniques de relaxation comme la respiration profonde.
- Pratiquer l'automotivation (se dire qu'elle est capable de gérer ça).

## DISTRACTION

Déplacez votre attention vers autre chose.



## DISTRACTION

### Comment vous pouvez jouer la carte de la DISTRACTION

Essayez de limiter le temps que vous passez à vous concentrer sur la vaccination si cela provoque de la nervosité ou de l'inquiétude.

### Comment votre enfant peut jouer la carte de la DISTRACTION

Encouragez votre enfant à limiter le temps qu'il passe à se concentrer sur la vaccination si cela provoque de la nervosité ou de l'inquiétude chez lui.

- Si votre enfant veut bien se faire distraire, il peut choisir des objets de distraction à utiliser pour cesser de penser à la vaccination.

Organisations partenaires