



# LES PIQÛRES VOUS STRESSENT?

Utilisez le système CARD pour une expérience vaccinale plus positive.

## CONFORT

Trouvez des façons d'être plus confortable.



## AIDE

Posez des questions pour vous préparer.



## RELAXATION

Détendez-vous.



## DISTRACTION

Déplacez votre attention vers autre chose.



**Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction)** propose des groupes de stratégies pour vous aider à vivre une expérience vaccinale plus positive. Apprenez à jouer vos « cartes » en utilisant différentes stratégies pour atténuer la douleur, le stress et l'inquiétude associés à la vaccination.

**Choisissez les « cartes » que vous voulez jouer. Vous ne pouvez pas vous tromper. Vous trouverez des idées au verso.**

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



CIHR IRSC  
Canadian Institutes of  
Health Research    Instituts de recherche  
en santé du Canada



## VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOUS AIDER À DÉMARRER :

### CONFORT

Prenez une collation avant et après la vaccination.

Portez un haut à manches courtes ou qui donne facilement accès au haut du bras.

Apportez un objet pour vous reconforter.

Détendez le bras; gardez-le souple ou mou.

Serrez les genoux si vous ressentez de la faiblesse ou du vertige.

### AIDE

Comment se déroule le rendez-vous?

Comment sentira le vaccin?

Puis-je amener un ami ou un membre de ma famille?

Puis-je demander un espace privé?

Puis-je utiliser une crème engourdissante ou un timbre pour atténuer la douleur\*?

Puis-je m'allonger?

\* Vous devrez appliquer la crème engourdissante de 20 à 60 minutes avant votre rendez-vous.

### RELAXATION

Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche.

Avoir un discours intérieur positif (dites-vous que vous pouvez gérer ça).

Faites-vous accompagner.

Demandez un endroit privé.

### DISTRACTION

Parlez avec quelqu'un.

Jouez à un jeu ou regardez une vidéo sur votre téléphone.

Lisez un livre ou une revue.

Écoutez de la musique.

Laissez-vous aller à rêver à des choses amusantes.

## QUELLES STRATÉGIES UTILISEREZ-VOUS?

---

---

---

Organisations partenaires

