



LES PIQÛRES VOUS STRESSENT?

Pour une expérience vaccinale plus positive, utilisez le système CARD.

CONFORT

Trouvez des façons d'être plus confortable.



AIDE

Posez des questions pour vous préparer.



4 pt

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.

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 (comme un spaghetti cuit).

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

AIDE

Vous pouvez demander :

- Comment se déroule le rendez-vous?
- Est-ce que je peux me faire vacciner dans un espace privé?
- Est-ce que je peux m'allonger pendant que je me fais vacciner?
- Est-ce que je peux utiliser une crème engourdissante ou un timbre pour atténuer la douleur au point d'injection? (Comme les crèmes ou les timbres agissent en 20 à 60 minutes, vous devrez les appliquer à l'avance.)
- Est-ce que je peux amener un ami ou un membre de ma famille pour m'appuyer?
- Qu'est-ce qu'on ressent durant l'injection?

RELAXATION

Si vous êtes nerveux ou que vous avez peur, vous pouvez pratiquer la respiration abdominale. Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche. Vous pouvez faire semblant de souffler des chandelles.

Essayez aussi d'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?

