POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Description du système CARD pour les parents et les 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. Avec votre enfant, découvrez comment ***jouer vos cartes*** pour atténuer le stress et la douleur associés à la vaccination. Pour en savoir plus sur le système CARD, allez à **SystemeCard.ca**.

Confort

Encouragez votre enfant à se préparer pour la vaccination. L'enfant peut jouer au jeu CARD pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation à utiliser. Voici des choses que l'enfant peut faire pour se sentir confortable :

- Porter un vêtement qui donne facilement accès à son bras.
- Choisir un accessoire de bien-être à apporter, comme un jouet favori.
- Penser à la position (assise ou allongée) dans laquelle il·elle voudrait être et à comment vous pouvez l'aider (p. ex. en lui tenant la main).

Aide

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

- Comment ça va se passer? Qu'est-ce qu'on ressent?
- Est-ce qu'on peut me mettre une crème pour engourdir la peau?
- Est-ce que je peux manger une collation?
- Est-ce que je peux avoir un espace privé?

Relaxation

Vos gestes et vos paroles peuvent influencer la réaction de votre enfant. Si vous êtes calme et que vous parlez sur un ton normal, l'enfant sentira que tout va bien. Consultez les fiches d'information sur quoi dire, comment agir et quoi faire pour favoriser l'adaptation de l'enfant. Pour rester calme et se détendre, l'enfant peut :

- S'exercer à des techniques de relaxation comme respirer profondément (en gonflant le ventre comme un ballon).
- Pratiquer l'automotivation (« je suis capable »).
- Avoir quelqu'un pour l'accompagner.

Distraction

Penser à la vaccination rend certaines personnes nerveuses. Essayez de limiter le temps que votre enfant pense à la vaccination si cela accroît sa nervosité. Une distraction peut l'aider à penser à autre chose.

- La distraction importe peu, tant que l'attention de votre enfant est vraiment détournée. Invitez l'enfant à choisir sa distraction : un jeu sur un téléphone intelligent, une vidéo, une blague drôle, une activité « cherche et trouve » ou simplement parler.

Avec le financement de
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
CIHR IRSC
HELP Eliminate Pain in Kids & Adults
Organisations partenaires
University of Toronto Leslie Dan Faculty of Pharmacy
Immunize Immunisation Canada
University of Guelph
Anxiety Canada
camh la santé mentale, c'est la santé
SickKids