



# POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Comment les parents et les proches aidants peuvent agir

Les mots et les gestes des parents et des proches aidants peuvent influencer l'expérience vaccinale des enfants. Certains comportements aident à mieux gérer cette expérience, tandis que d'autres font augmenter la détresse. Servez-vous de cette fiche d'information et de celles sur [ce que vous pouvez faire](#) et [ce que vous pouvez dire](#) pour apprendre à favoriser l'adaptation et à rendre l'expérience vaccinale plus positive.



Pour en savoir plus sur le système CARD, aller à [SystemeCard.ca](http://SystemeCard.ca).

## SOYEZ CALME

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.

### ESSAYEZ DE DIRE CECI

- ✓ « Ce qu'ils font ici, c'est donner des vaccins. Qu'est-ce qu'on pourrait faire en attendant? » (favorise le calme)

### AU LIEU DE CELA

- ✗ « Regarde-moi cette longue file. Ça va prendre un temps fou, et il n'y a pas de chaises! » (rend les autres nerveux)

## SOYEZ POSITIF

Concentrez-vous sur les choses qui peuvent aider et les choses qui se passent bien. Faites des compliments pour encourager votre enfant et reconnaître ses efforts. Félicitez-la de se faire vacciner et aidez-la à avoir un souvenir positif de sa vaccination pour la prochaine fois.

### ESSAYEZ DE DIRE CECI

- ✓ « Tu as bien détendu le bras, etc. » (attention positive)
- ✓ « Voyons ce qui s'est bien passé et quelles sont les "cartes" (stratégies d'adaptation) que tu as jouées. Comme ça tu pourras les consulter et t'en souvenir la prochaine fois. » (attention positive)

### AU LIEU DE CELA

- ✗ « C'est enfin terminé; ça a été difficile! » (attention négative)
- ✗ « Heureusement que c'est fini. C'était horrible. Je n'ai pas hâte à la prochaine fois. » (attention négative)

Avec le financement de



Scanner le code QR pour plus de ressources

