

C

CONFORT

A

AIDE

R

RELAXATION

D

DISTRACTION



LE SYSTÈME CARD

Ces quatre stratégies t'aideront quand tu te feras vacciner.
Sers-toi des suggestions au verso pour remplir les cartes.

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



Organisations partenaires
UNIVERSITY OF TORONTO
LESLIE DAN FACULTY OF PHARMACY



UNIVERSITY OF GUELPH



camh
la santé mentale, c'est la santé

AboutKidsHealth.ca

C**COMMENT
SERAS-TU
CONFORTABLE?**

C**A****QUELLE AIDE
DEMANDERAS-
TU?**

A**R****COMMENT
FERAS-TU POUR
RELAXER?**

B**D****QUELLES
DISTRACTIONS
UTILISERAS-TU?**

D**COMMENT ÊTRE
CONFORTABLE**

Porte des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut du bras.

Mange une collation.

Apporte un objet favori.

Assieds-toi sur une chaise ou allonge-toi.

Détend ou secoue ton bras (comme du spaghetti cuit).

Serre les genoux si tu te sens faible ou si tu as la tête qui tourne.

**QUELLES
QUESTIONS POSER**

Qu'est-ce qui va se passer à mon tour?

Quel est le vaccin que je vais recevoir?

Est-ce que je peux...

- me faire vacciner en privé?
- utiliser une crème ou un timbre pour engourdir la peau?
- être avec mon ami-e, quelqu'un de ma famille ou un adulte de confiance?
- regarder l'aiguille?

**COMMENT
RELAXER**

Respire avec le ventre (fais semblant de souffler une chandelle).

Pratique l'automotivation (dis-toi que tu es capable de gérer ça).

Fais-toi accompagner d'un-e ami-e.

Fais-toi accompagner de quelqu'un de ta famille ou d'un adulte de confiance.

Demande d'être en privé.

**COMMENT TE
DISTRAIRE**

Parle avec quelqu'un.

Joue à un jeu ou regarde une vidéo.

Lis un livre ou une revue.
Écoute de la musique.

Chante.

Laisse-toi aller à rêver à des choses amusantes.