



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. Pour en savoir plus sur CARD, visitez SystemeCard.ca.

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



VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOUS AIDER À DÉMARRER :

CONFORT

Prenez une collation avant et après la vaccination.

Portez un haut 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 pour atténuer la douleur*?

Puis-je m'allonger?

* Vous devrez acheter et 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?

