



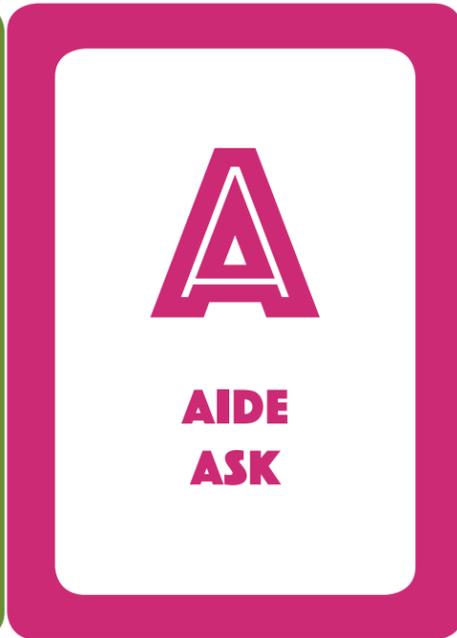
# CARD

Ces quatre stratégies peuvent t'aider quand tu te fais vacciner.  
These four strategies can help you with your vaccination.

Scannez pour plus de ressources.



Scan for more resources



## COMMENT ÊTRE CONFORTABLE/HOW TO GET COMFORTABLE

Porte des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut du bras./Wear short sleeves or something that lets you show your upper arm easily for the needle.

Mange une collation./Eat a snack.

Apporte un objet favori./Bring a favourite item.

Assieds-toi sur une chaise ou allonge-toi./Sit up in a chair or lie down.

Détend ou secoue ton bras (comme du spaghetti cuit)/Make your arm loose or jiggle (like cooked spaghetti).

Serre les genoux ensemble si tu te sens faible ou si tu as la tête qui tourne./Squeeze your knees together if you feel faint or dizzy.

## QUELLES QUESTIONS POSER/QUESTIONS TO ASK

Qu'est-ce qui va se passer à mon tour?/What will happen on my turn?

Quel est le vaccin que je vais recevoir?/What vaccine am I getting?

Est-ce que je peux.../Can I...

- me faire vacciner en privé?/have the vaccine in privacy?
- utiliser une crème ou un timbre pour engourdir la peau?\*/use numbing creams or patches?\*
- être avec mon amie, quelqu'un de ma famille ou un adulte de confiance?/bring my friend, family member or trusted adult?
- regarder l'aiguille?/look at the needle?

\*Tu pourrais devoir acheter toi-même la crème pour engourdir la peau et l'appliquer 20 à 60 minutes avant ton rendez-vous./ You may need to purchase and apply the numbing cream 20 to 60 minutes prior to your appointment.

## COMMENT RELAXER/HOW TO RELAX

Respire avec le ventre (fais semblant de souffler une chandelle)/Do belly breathing (pretend to blow out a candle).

Pratique l'automotivation (dis-toi que tu es capable de gérer ça)/Do some positive self-talk (tell yourself you can handle this).

Fais-toi accompagner d'une amie./Have a friend with you.

Fais-toi accompagner de quelqu'un de ta famille ou d'un adulte de confiance./Have a family member or trusted adult with you.

Demande d'être en privé./Have privacy.

## COMMENT TE DISTRAIRE/HOW TO DISTRACT YOURSELF

Parle avec quelqu'un./Talk to someone.

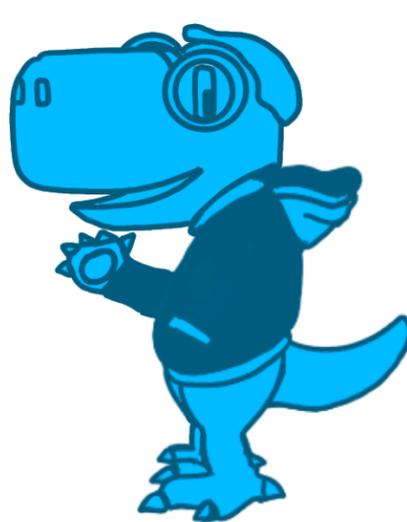
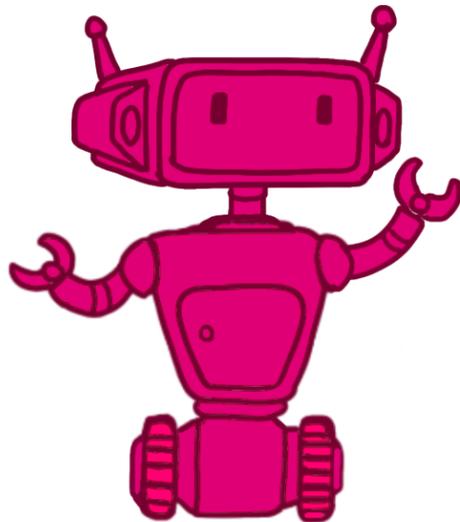
Joue à un jeu ou regarde une vidéo./Play a game or watch a video.

Lis un livre ou une revue./Read a book or magazine.

Écoute de la musique./Listen to music.

Chante./Sing.

Laisse-toi aller à rêver à des choses amusantes./Allow yourself to daydream about fun things.



Contribution financière :

