



LE SYSTÈME CARD

Scannez ce code QR
pour plus de ressources.



Ces quatre stratégies peuvent
t'aider quand tu te fais vacciner.



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 amie, quelqu'un de ma famille ou un adulte de confiance?
- regarder l'aiguille?

*Tu pourrais devoir acheter toi-même la crème pour engourdir la peau et l'appliquer 20 à 60 minutes avant ton rendez-vous.

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'une amie.

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.

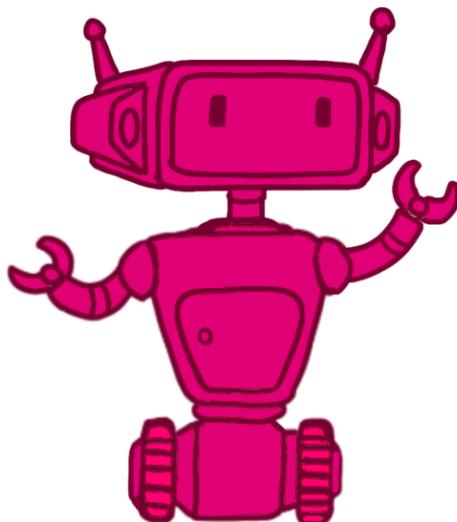
Joue à un jeu ou regarde une vidéo.

Lis un livre ou une revue.

Écoute de la musique.

Chante.

Laisse-toi aller à rêver à des choses amusantes.



Avec le financement de

