



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



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.