

LE SYSTÈME CARD

Ces quatre stratégies peuvent vous aider
quand vous vous faites vacciner.



C

CONFORT

A

AIDE

R

RELAXATION

D

DISTRACTION

CONFORT

Prenez une collation avant et après la vaccination.

Portez un haut à manches courtes ou qui donne facilement accès au haut du bras.

Apportez un objet pour vous reconforter.

Détendez le bras; gardez-le souple ou mou (comme un spaghetti cuit).

Serrez les genoux si vous ressentez de la faiblesse ou du vertige.

AIDE : QUESTIONS À POSER

- Comment se déroule le rendez-vous?
- Est-ce que je peux me faire vacciner dans un espace privé?
- Est-ce que je peux m'allonger pendant que je me fais vacciner?
- Est-ce que je peux utiliser une crème engourdissante ou un timbre pour atténuer la douleur au point d'injection? (Comme les crèmes ou les timbres agissent en 20 à 60 minutes, vous devrez les appliquer à l'avance.)
- Est-ce que je peux amener un ami ou un membre de ma famille pour m'appuyer?
- Qu'est-ce qu'on ressent durant l'injection?

RELAXATION

Si vous êtes nerveux ou que vous avez peur, vous pouvez pratiquer la respiration abdominale. Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche. Vous pouvez faire semblant de souffler des chandelles.

Essayez aussi d'avoir un discours intérieur positif (dites-vous que vous pouvez gérer ça).

Faites-vous accompagner.

Demandez un endroit privé.

POUR VOUS DISTRAIRE

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.

**COMMENT
FEREZ-VOUS
POUR ÊTRE
CONFORTABLE?**

**QU'EST-CE
QUE VOUS
ALLEZ
DEMANDER?**

**COMMENT
FEREZ-VOUS
POUR VOUS
CALMER?**

**QUELLES
DISTRACTIONS
UTILISEREZ-VOUS?**