

# C

**CONFORT**

# A

**AIDE**

# R

**RELAXATION**

# D

**DISTRACTION**



## LE SYSTÈME **CARD**

Ces quatre stratégies t'aideront lorsque tu reçois un vaccin. À l'aide des suggestions au verso, remplis la fiche. Découpe-la et garde-la sur toi pour qu'elle puisse te servir de rappel où que tu sois.





Découper ici.

## QUELLES MÉTHODES DE DISTRACTIONS UTILISERAS-TU?

---

---

---

---

---

---

---

## QUE FERAS-TU POUR RELAXER?

---

---

---

---

---

---

---

## COMMENT DEMANDERAS-TU DE L'AIDE?

---

---

---

---

---

---

---

## COMMENT ASSURERAS-TU TON CONFORT?

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT TE DISTRAIRE

- Parler avec quelqu'un
- Jouer des jeux vidéo
- Lire un livre
- Écouter de la musique
- Te frotter le bras
- Chanter
- Rêvasser

### COMMENT RELAXER

- Respirer par le ventre (faire semblant de souffler une chandelle)
- Te parler (te dire que du peux passer à travers)
- Te faire accompagner par un ami
- Te faire accompagner par un membre de la famille ou un adulte en qui tu as confiance
- Être dans un endroit privé

### QUESTIONS À POSER

- Que se passera-t-il quand ce sera mon tour?
- Quel vaccin m'administre-t-on?
- Est-ce que je peux ...
  - recevoir le vaccin dans un endroit privé?
  - utiliser une crème ou un timbre engourdissant?
  - me faire accompagner par un ami?
  - me faire accompagner par un membre de la famille?
  - me faire accompagner par un adulte en qui j'ai confiance?
  - regarder l'aiguille?

### COMMENT ASSURER TON CONFORT

- Porter des manches courtes ou un autre vêtement qui permet d'exposer facilement le haut du bras
- Manger une collation
- Apporter un objet préféré
- T'asseoir bien droit sur la chaise
- Détendre le bras pour qu'il soit mou (comme un spaghetti cuit)
- Contracter les muscles du ventre et des jambes si tu deviens étourdi