



Le système **CARD**

Ces quatre stratégies vous aideront pour votre vaccination. Utilisez les suggestions au verso pour remplir les cartes. Découpez-les et gardez-les sur vous pour pouvoir vous en rappeler où que vous soyez.





Quelles distractions utiliseras-tu?

Comment te distraire

Parler avec quelqu'un.
Jouer à des jeux vidéo.
Lire un livre ou une revue.
Écouter de la musique.
Frotter ton bras.
Chanter.
Être dans la lune; rêvasser.

Que feras-tu pour te détendre?

Comment relaxer

Respirer par le ventre (faire semblant de souffler une bougie).
Te parler (te dire que tu es capable).
Demander à un ami de t'accompagner.
Demander à membre de la famille ou à un adulte de confiance de t'accompagner.
Avoir un coin privé.

Que demanderas-tu?

Questions à poser pour avoir de l'AIDE

Que se passera-t-il lorsque ce sera mon tour?
Quel vaccin vais-je recevoir?
Puis-je...

- me faire vacciner dans une salle privée?
- utiliser des crèmes ou des timbres anesthésiques?
- amener mon ami?
- amener un membre de la famille?
- amener un adulte de confiance?
- regarder l'aiguille?

Comment feras-tu pour être à l'aise?

Comment se sentir en CONFORT

Porte un haut à manches courtes, ou un haut dont les manches se retroussent pour un accès facile au bras.
Mange une collation.
Apporte un objet préféré.
Installe-toi sur une chaise.
Détends ton bras afin qu'il soit souple et mou (comme un spaghetti cuit).
Tends tes muscles du ventre et des jambes si tu as des étourdissements.