

LE SYSTÈME CARD

Ces quatre stratégies peuvent aider à se préparer pour la vaccination.

C CONFORT



» » » » » »

COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE
Porter des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut du bras.

» » » » » »

A AIDE



» » » » » »

QUELLES QUESTIONS POSER
Comment se déroulera mon rendez-vous?

» » » » » »

R RELAXATION



» » » » » »

COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE
Respirer profondément (comme pour sentir des fleurs) et expirer lentement (comme lorsque l'on souffle une chandelle).

» » » » » »

D DISTRACTION



» » » » » »

COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE
Parler avec quelqu'un de choses amusantes.

» » » » » »

COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

Porter des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut de ton bras.

Manger une collation.

Apporter un objet favori.

S'asseoir sur une chaise ou s'allonger.

Détendre ou secouer son bras (comme du spaghetti cuit).

Serrer les genoux si on ressent une faiblesse ou un vertige.



QUELLES QUESTIONS POSER

Comment se déroulera mon rendez-vous ?

Quel vaccin est-ce que je vais recevoir ?

Est-ce que je peux demander de me faire vacciner en privé ?

Est-ce que je peux utiliser une crème ou un timbre pour engourdir la douleur ?

Est-ce que je peux venir avec un.e ami.e, un membre de ma famille ou un adulte de confiance ?

Est-ce que je peux regarder l'aiguille ?



COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

Respirer profondément (comme pour sentir des fleurs) et expirer lentement (comme lorsque l'on souffle une chandelle).

Avoir un discours intérieur positif (se dire qu'on peut gérer ça).

Se faire accompagner par un.e ami.e.

Se faire accompagner par un membre de la famille ou un adulte de confiance.

Aller dans un endroit tranquille et à l'abri des regards.



COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Parler avec quelqu'un, de choses amusantes.

Jouer à un jeu ou regarder une vidéo.

Lire un livre ou une revue.

Écouter de la musique.

Chanter ta chanson préférée.

Laisser ton esprit vagabonder vers des choses amusantes.



Financial contribution:
Contribution financière :



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



UNIVERSITY OF TORONTO
LESLIE DAN FACULTY OF PHARMACY



REGROUPEMENT
DES CENTRES D'AMITIÉ
AUTOCHTONES DU QUÉBEC