

C

CONFORT



A

AIDE



R

RELAXATION



D

DISTRACTION





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

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





QUELLES QUESTIONS POSER

Comment se
déroulera mon
rendez-vous ?





COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

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





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Parler avec
quelqu'un, de
choses amusantes.





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

Manger une
collation.





QUELLES QUESTIONS POSER

Quel vaccin est-ce
que je vais recevoir ?





COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

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





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Jouer à un jeu ou
regarder une vidéo.





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

Apporter un objet favori.





QUELLES QUESTIONS POSER

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





COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

Se faire
accompagner
par un.e ami.e.





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Lire un livre ou une revue.





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

S'asseoir sur une
chaise ou s'allonger.





QUELLES QUESTIONS POSER

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





COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

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





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Écouter de la
musique.





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

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





QUELLES QUESTIONS POSER

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





QUELLES QUESTIONS POSER

Est-ce que je peux
regarder l'aiguille ?





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Chanter ta chanson
préférée.





COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE

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





COMMENT FAIRE POUR SE DÉTENDRE

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





COMMENT FAIRE POUR SE DISTRAIRE

Laisser ton esprit
vagabonder vers des
choses amusantes.

