



<h1>C</h1> <p>CONFORT</p>	<h1>A</h1> <p>AIDE</p>	<h1>R</h1> <p>RELAXATION</p>	<h1>D</h1> <p>DISTRACTION</p>
----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------



ACTIVITÉ AVEC LE SYSTÈME **CARD**

Ces quatre stratégies t'aideront quand tu te feras vacciner. Sers-toi des suggestions au verso pour remplir les cartes. Découpe-les et apporte-les avec toi pour t'en souvenir où que tu sois.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada





Couper ici.

QUELLES DISTRACTIONS UTILISERAS-TU?

COMMENT FERAS-TU POUR RELAXER?

QUELLE AIDE DEMANDERAS- TU?

COMMENT SERAS-TU CONFORTABLE?

COMMENT TE DISTRAIRE

Parle avec quelqu'un.

Joue à un jeu ou regarde une vidéo.

Lis un livre ou une revue.
Écoute de la musique.

Chante.

Laisse-toi aller à rêver.

COMMENT RELAXER

Respire avec le ventre (fais semblant de souffler une chandelle).

Pratique l'automotivation (dis-toi que tu es capable de gérer ça).

Fais-toi accompagner d'un-e ami-e.

Fais-toi accompagner de quelqu'un de ta famille ou d'un adulte de confiance.

Demande d'être en privé.

QUELLES QUESTIONS POSER

Qu'est-ce qui va se passer à mon tour?

Quel est le vaccin que je vais recevoir?

Est-ce que je peux...

- me faire vacciner en privé?
- utiliser une crème ou un timbre pour engourdir la peau?
- être avec mon ami-e, quelqu'un de ma famille ou un adulte de confiance?
- regarder l'aiguille?

COMMENT ÊTRE CONFORTABLE

Porte des manches courtes ou un vêtement qui donne facilement accès au haut du bras.

Mange une collation.

Apporte un objet favori.

Assieds-toi sur une chaise ou allonge-toi.

Détend ou secoue ton bras (comme du spaghetti cuit).

Serre les genoux si tu te sens faible ou si tu as la tête qui tourne.