



# POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE:

Apprenez à jouer vos « cartes »

## CONFORT

Trouvez des façons d'être plus confortable.



## AIDE

Posez des questions pour vous préparer.



## RELAXATION

Détendez-vous.



## DISTRACTION

Déplacez votre attention vers autre chose.



**Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction)** propose des groupes de stratégies pour vous aider à vivre une expérience vaccinale plus positive. Choisissez les « cartes » que vous voulez jouer pour réduire le stress et la douleur associés à la vaccination. Vous ne pouvez pas vous tromper. Vous trouverez des idées au verso.

Pour en savoir plus sur le système CARD, allez à [SystemeCard.ca](https://SystemeCard.ca).

Contribution financière :



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



## VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOUS AIDER À DÉMARRER :

### CONFORT

Prendre une collation avant et après.

Portez un haut qui donne facilement accès à votre bras.

Apporter un objet qui reconforte.

Détendre le bras; le garder souple et mou.

Serrer les genoux si vous vous sentez faible ou si vous avez la tête qui tourne.

### AIDE

Demander : Comment ça va se passer?

Demander : Qu'est-ce qu'on ressent?

Demander : Puis-je amener une amie ou un membre de ma famille?

Demander : Puis-je avoir un espace privé?

Demander : Puis-je mettre une crème anesthésiante?\*

Demander : Puis-je m'allonger?

\*Vous pourriez devoir acheter vous-même la crème anesthésiante et l'appliquer 20 à 60 minutes avant votre rendez-vous.

### RELAXATION

Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirer par la bouche.

Pratiquer l'automotivation (« je suis capable »).

Vous faire accompagner.

Demander un espace privé.

### DISTRACTION

Parlez avec quelqu'un.

Jouer un jeu ou regarder une vidéo sur un appareil électronique.

Lire un livre ou une revue.

Écouter de la musique.

Vous laisser aller à rêver à des choses amusantes.

## QUELLES STRATÉGIES UTILISEREZ-VOUS?

