



POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Guide à l'intention du personnel scolaire

Les vaccins sont des médicaments qui apprennent au corps à reconnaître les microbes qui causent des maladies. Si le corps entre en contact avec ces microbes à l'avenir, il sera capable de les arrêter. La plupart des vaccins sont injectés. L'injection peut être douloureuse ou effrayante pour certains enfants et engendrer de hauts niveaux d'anxiété et de peur. Servez-vous de cette fiche d'information pour aider vos élèves à se préparer à vivre une expérience vaccinale positive à l'école.

Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) apprend aux élèves à gérer les vaccins. Ce système éprouvé réduit les réactions de stress, dont la douleur, la peur, les étourdissements et les syncopes. Apprenez à **jouer vos cartes** avec vos élèves pour atténuer la douleur, le stress et l'inquiétude associés à la vaccination.

Vous pouvez aussi consulter la fiche [Pour améliorer l'expérience vaccinale : Aide-mémoire à l'intention des enseignants](#) pour savoir ce que vous pouvez faire pour vous préparer, avant et pendant la journée de la vaccination, afin d'améliorer l'expérience vaccinale des élèves. Pour en savoir plus sur le système CARD, allez à [SystemeCard.ca](#).

CONFORT

Comment vous pouvez jouer la carte du CONFORT

Étudiez les fiches d'information comme celle-ci et assistez aux séances de sensibilisation pour savoir à quoi vous attendre et quelles sont les façons de rendre l'expérience plus confortable pour vous. Préparez-vous d'abord, puis préparez vos élèves.

- Donnez à vos élèves des informations sur la procédure. Dites-leur ce qui va se passer et comment on se sent. Exercez-vous à utiliser le système CARD avec les élèves pour les aider à gérer leur expérience vaccinale.
- Faites participer vos élèves et écoutez-les. Ils ont souvent des suggestions utiles pour gérer leur douleur et leur peur (p. ex. ils peuvent choisir un objet à apporter).
- Laissez-leur le temps de prendre une collation avant et après la vaccination.
- Demandez aux élèves quelles stratégies ils veulent utiliser et faites les préparatifs nécessaires. Il y a beaucoup de stratégies de gestion éprouvées parmi lesquelles ils peuvent choisir. Les plus populaires sont les objets de distraction (p. ex. jouets ou appareils électroniques); la vaccination dans un espace privé hors de la vue de leurs pairs; et la présence d'un pair aidant. Offrez des objets de distraction, comme des appareils personnels ou des jouets à écraser, ou permettez aux élèves d'en apporter.
- Indiquez au personnel infirmier les élèves qui ont des demandes particulières (comme d'être vaccinés en privé ou accompagnés durant la vaccination) pour pouvoir accéder à leurs demandes le jour de la vaccination.

CONFORT

Trouvez des façons d'être plus confortable.



Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Scanner le
code QR pour
plus de
ressources >



- Les anesthésiques topiques sont des médicaments qui engourdissent temporairement la peau et qui réduisent la douleur de l'injection. On les appelle parfois « crèmes anesthésiantes ». Certains enfants peuvent en demander avant d'être vaccinés. Il faut s'y prendre à l'avance, car elles prennent un certain temps pour fonctionner (30 à 60 minutes).
- Donnez des informations objectives. Ne dites pas que la vaccination va faire mal. Décrivez-en plutôt les sensations (p. ex. Certaines personnes sentent une « pression » ou un « pincement » et d'autres « rien du tout ») et la durée (p. ex. ça dure « environ une seconde ») et invitez vos élèves à vous dire ce qu'ils auront ressenti (p. ex. « Je ne sais pas ce que vous allez ressentir. Vous me le direz après. »)
- Communiquez dans un langage neutre (p. ex. « Qu'est-ce que vous voulez être en train de faire quand vous recevrez le vaccin? Évitez les mots qui provoquent la peur (p. ex. ne dites pas que l'aiguille « pique »), ne répétez pas sans cesse des paroles rassurantes (p. ex. « Ça va bien aller »), et ne rejetez pas les inquiétudes des élèves (p. ex. « Ne vous inquiétez pas »).
- Surveillez les élèves à leur retour en classe; s'il y en a qui ne se sentent pas bien, demandez-leur de retourner voir l'infirmière ou l'infirmier, avec quelqu'un pour les accompagner.

Comment vos élèves peuvent jouer la carte du CONFORT

Encouragez vos élèves à se préparer pour le jour de la vaccination en leur expliquant le système CARD. Voici ce qu'ils peuvent faire pour se sentir confortables :

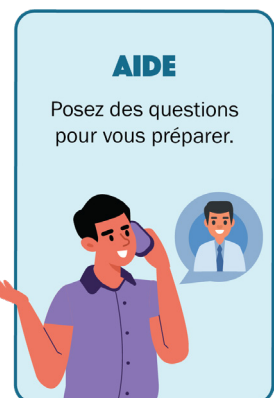
- Choisir des objets de réconfort à apporter, comme un jouet à écraser.
- Choisir un haut ample ou à manches courtes qu'ils peuvent porter et qui donne facilement accès au haut du bras.
- S'exercer à détendre le bras et à le rendre souple et mou.
- S'exercer à [serrer les genoux](#) si jamais ils se sentent faibles ou qu'ils ont la tête qui tourne.

AIDE

Comment vous pouvez jouer la carte de l'AIDE

Posez toutes les questions qu'il faut pour vous préparer et vous sentir à l'aise. En voici quelques-unes :

- Quel est le jour de la vaccination prévu pour mes élèves?
- Quelles sont les activités que je peux planifier pour rendre cette journée moins stressante pour eux?
- Comment va se dérouler le jour de la vaccination?
- Comment va-t-on tenir compte des préférences de mes élèves?
- Comment puis-je aider mes élèves à se préparer pour la vaccination?



Comment vos élèves peuvent jouer la carte de l'AIDE

Invitez vos élèves à poser des questions pour qu'ils soient mieux préparés à se faire vacciner. Si vous le pouvez, répondez à leurs questions. Demandez l'aide de votre infirmière ou infirmier de santé publique. Si vos élèves ne semblent pas intéressés ou s'ils ne sont pas prêts à en parler, ce n'est pas grave. Dites-leur qu'ils peuvent toujours venir vous voir s'ils ont des questions. Pour être mieux préparés à se faire vacciner, vos élèves pourraient poser des questions comme :

- Comment ça va se dérouler et qu'est-ce qu'on ressent?

- Est-ce que je peux amener un ami ou un membre de ma famille pour m'appuyer?
- Est-ce que je peux me faire vacciner en privé, hors de la vue des autres?
- Est-ce que je peux apporter mon téléphone cellulaire et jouer à un jeu pour me distraire pendant la vaccination?
- Est-ce que je peux utiliser une crème pour engourdir la peau?
- Est-ce que je peux m'allonger?
- [Qu'est-ce que je peux faire si je me sens faible ou si j'ai la tête qui tourne?](#)

RELAXATION

Comment vous pouvez jouer la carte de la RELAXATION

Vos gestes et vos paroles peuvent influencer la réaction de vos élèves. Créez un environnement calme et ayez une attitude positive. Si vous êtes calme et que vous parlez sur un ton normal, vos élèves sentiront que tout va bien.

- Utilisez un langage neutre et apaisant pour ne pas leur faire peur.
- En collaboration avec le personnel infirmier, planifiez des activités pour que les élèves restent calmes le jour de la vaccination.
- Planifiez une activité amusante pour vos élèves le jour de la vaccination pour qu'ils restent calmes.
- Si vous ressentez de la nervosité, pensez à des choses qui vous détendent normalement. Par exemple, vous pouvez pratiquer la respiration abdominale. Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche.



Comment vos élèves peuvent jouer la carte de la RELAXATION

Encouragez vos élèves à rester calmes et détendus. Pour les aider à se préparer pour la vaccination, ils peuvent :

- S'exercer à des techniques de relaxation comme la respiration profonde.
- Pratiquer l'automotivation (se dire qu'ils sont capables de gérer ça).

DISTRACTION

Comment vous pouvez jouer la carte de la DISTRACTION

Essayez de limiter le temps que vous passez à vous concentrer sur la procédure si cela provoque de la nervosité ou de l'inquiétude.

Comment vos élèves peuvent jouer la carte de la DISTRACTION

Encouragez vos élèves à limiter le temps qu'ils passent à se concentrer sur la procédure si cela provoque de la nervosité ou de l'inquiétude chez eux.

- Si vos élèves veulent bien se faire distraire, ils peuvent choisir des objets de distraction à utiliser pour cesser de penser à la procédure.

