



INFORMATIONS SUR LA COVID-19

Conseils sur les vaccins pour les parents et les tuteurs

Il est normal que certains enfants – et adultes – soient anxieux ou aient peur des aiguilles. Voici quelques conseils pour améliorer l'expérience de vaccination pour tout le monde.

Conseils de communication

Utilisez un langage simple et positif avant, pendant et après la vaccination.

Voici des conseils pour vous et pour les personnes à qui vous apportez votre soutien.

À faire :

- Offrez des mots d'encouragement ainsi qu'une présence calme et rassurante.
- Mettez l'accent sur ce qu'il est possible de faire pour rendre l'expérience de vaccination plus confortable.
- Favorisez des discussions saines et réalistes sur l'expérience de vaccination et concentrez-vous sur les stratégies qui peuvent être utiles.
- Mettez l'accent sur ce qui s'est bien passé : soulignez un ou deux éléments qui ont été positifs pendant l'expérience.
- Corrigez tout souvenir exagéré lié à l'expérience pour qu'il demeure réaliste et réorientez la conversation vers ce qui s'est bien passé.
- Dites « tu as vraiment bien fait ça! » ou « tu as été brave! ».
- Réinterprétez les souvenirs de façon positive. Cela favorise une expérience plus agréable et rassurante la prochaine fois.

À éviter :

- Utiliser des mots décrivant la douleur.
- Dire que ça va bientôt être fini ou que ça va aller.
- Discuter de sa propre peur des aiguilles devant l'enfant ou la personne qu'on accompagne. S'il ou elle s'interroge à ce sujet, il faut être honnête et optimiste : « Les piqûres m'inquiètent parfois, mais elles sont importantes pour ma santé! C'est pourquoi je fais X, Y et Z pour me sentir mieux. Ça devient un peu plus facile à chaque fois. »



INFORMATIONS SUR LA COVID-19

Conseils sur les vaccins pour les parents et les tuteurs

Avant la vaccination

- **Il n'est pas recommandé de donner des comprimés de Tylenol ou d'Advil à votre enfant avant sa vaccination.**
- Si l'enfant semble avoir peur des aiguilles, vous pouvez lui dire : « Tu as l'air nerveux, beaucoup d'enfants se sentent comme ça, mais on va le faire ensemble. »
- Proposez des stratégies offrant de l'espoir et du réconfort. Vous pouvez dire : « On va respirer profondément ensemble pour que tu te sentes à l'aise et en sécurité. »
- Parlez de ce qui a bien fonctionné dans le passé et inspirez-vous-en.
- Évitez de rejeter les craintes ou l'anxiété de l'enfant en disant que tout va bien ou que ses peurs ne sont pas importantes. Dites plutôt : « Si tu te sens nerveux, prends quelques grandes respirations et tu vas te sentir bien plus calme, tu vas voir. »
- Apportez son jouet ou son animal en peluche préféré pour le réconforter et prévoyez de faire quelque chose d'agréable et d'amusant après le rendez-vous pour célébrer la prise de bonnes décisions pour la santé.
- Appelez votre centre de vaccination à l'avance afin d'établir des stratégies pour améliorer l'expérience de votre enfant.
- Appliquez une crème anesthésiante 30 à 90 minutes avant le vaccin.
 - o Une variété de crèmes et de timbres anesthésiants sont offerts en pharmacie. Demandez l'aide de votre pharmacien pour vous assurer d'acheter le bon produit.
 - o La crème anesthésiante ne sera pas offerte au centre de vaccination. Veuillez vous assurer de l'appliquer sur le bras de l'enfant avant le rendez-vous.

Pendant la vaccination

- Évitez de prédire les sensations ou la douleur de l'enfant en disant que c'est juste un petit pincement ou une petite douleur. Dites plutôt : « Je ne sais pas comment tu vas te sentir, mais si tu respirez profondément et que tu fais comme on a parlé, tu ne le sentiras peut-être pas autant. »
- Veillez à ce que votre enfant se sente détendu. Essayez un exercice de respiration où il contracte ses muscles comme un robot, puis les relâche pour qu'ils soient mous comme des spaghettis.
- Invitez l'enfant à faire quelque chose pour se distraire, comme jouer à son jeu préféré sur la tablette, raconter une histoire ou faire un câlin à son animal en peluche.
- Concentrez-vous sur ce qui se passe bien et sur la stratégie adoptée : « Tu fais bien ça, tu gardes bien ton bras immobile et ton corps calme. »
- Conseillez aux enfants plus âgés de s'asseoir au lieu de s'allonger.
- Conseillez à l'enfant de taper du pied en alternant entre le pied gauche et le droit. Mettez-le au défi de le faire au rythme de sa chanson préférée.

INFORMATIONS SUR LA COVID-19

Conseils sur les vaccins pour les parents et les tuteurs

Après la vaccination

- Vous pouvez donner du Tylenol à votre enfant après son vaccin pour soulager la douleur, **mais pas avant.**
- Félicitez l'enfant pour ce qu'il a fait de bien : « Tu t'es distrait et tu as gardé ton bras détendu, tu as vraiment bien fait ça. »
- Évitez de vous excuser, le simple fait de dire « je suis désolé » peut sous-entendre que l'expérience était négative. Dites plutôt : « Tu as vraiment bien fait ça. Tu es brave. »
- Faites une activité agréable et amusante. Cette distraction sera la bienvenue et contribuera à renforcer le fait que la piqûre est un moment très bref et qu'il faut célébrer le fait de prendre soin de notre corps.

Célébrez la vaccination!

Les enfants des Territoires du Nord-Ouest ont été très touchés par la COVID-19 et se souviendront de la pandémie pendant des années. Trouvez un moyen de rendre la journée de leur vaccination spéciale, de la manière de votre choix!

Célébrons le fait que nos enfants sont des héros de la vaccination pour notre territoire!

- Demandez au médecin ou à l'infirmière de prendre une photo avec votre enfant pour le féliciter d'avoir reçu son vaccin!
- Arrêtez-vous pour une pâtisserie sur le chemin du retour.
- Organisez une soirée cinéma en famille.
- Faites des biscuits ensemble.
- Faites un projet artistique ou un bricolage amusant.
- Faites vos activités préférées ensemble, comme jouer aux quilles, patiner ou faire un feu de camp.
- Allez manger à votre restaurant préféré.
- Rendez visite à des amis ou à des proches en toute sécurité.
- Allez glisser en traîneau.
- Détendez-vous en lisant un livre.

