



## 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 gâterie 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.

