



# Vous avez peur des aiguilles?

La plupart des vaccins sont administrés au moyen d'une piqûre. Certaines personnes ont peur des aiguilles, ce qui peut rendre la vaccination plus difficile. Voici quelques stratégies utiles pour vous aider à améliorer l'expérience de vaccination.

## Pour les parents

### AVANT

- Expliquez le processus avec des mots que votre enfant comprendra.
- Soyez honnête et neutre quant à la sensation qu'il ressentira lors de l'injection : « Tu vas sentir une petite pression ou une piqûre sur ton bras ».
- Expliquez que le vaccin est important pour se protéger et protéger les autres.
- Dites ce que vous allez faire pour l'aider à gérer la douleur ou la peur (jouer à un jeu, tenir un jouet).

Pensez à utiliser un onguent ou un gel anesthésique. Ces produits sont disponibles sans ordonnance. Ou parlez à votre professionnel de la santé. Appliquez le produit 30 à 60 minutes avant l'injection.

### PENDANT

- Restez calme et positif.
- Prenez votre enfant sur vos genoux ou touchez-le pour le réconforter.
- Encouragez-le à détendre son bras, à le laisser lâche et flasque comme des spaghettis cuits.
- Distrayez-le par des chansons, des blagues, des jouets, des bulles ou des appareils mobiles.

### APRÈS

- Félicitez votre enfant.
- Demandez à votre professionnel de la santé quels médicaments vous pouvez donner à votre enfant pour l'aider à gérer les effets secondaires courants comme les muscles endoloris et la fièvre légère.

## Pour tous

Voici **4 MOTS CLÉS** à retenir pour rendre l'expérience de vaccination plus facile.

### RASSURER

Assoyez-vous bien droit et relaxez le bras. Portez un vêtement à manches courtes. Apportez un article réconfortant.



### DEMANDER

Que va-t-il se passer? Qu'est-ce que je vais ressentir? Puis-je être vacciné en privé? Puis-je utiliser un onguent anesthésique?



### RELAXER

Venez avec une personne de soutien. Prenez des respirations lentes et profondes. Entretenez un monologue intérieur positif.



### DISTRAIRE

Parlez à quelqu'un. Jouez à des jeux. Écoutez de la musique.



## Vous pouvez aussi

- Parler de vos craintes à votre professionnel de la santé.
- Demander si le vaccin peut être administré dans un endroit privé.