



# Préparez votre enfant à se faire vacciner contre la COVID-19

Les enfants sont souvent anxieux à l'idée de recevoir un vaccin ou tout autre type d'injection. Voici des conseils qui vous aideront à préparer votre enfant à se faire vacciner.

## Assurez-vous que votre enfant sait à quoi s'attendre et faites un plan.

- Dites-lui à quel moment il recevra le vaccin.
- Demandez à votre enfant s'il veut se faire accompagner, soit par vous, soit par une autre personne. Certains enfants plus âgés préfèrent être seuls.
- Assurez-vous que votre enfant mange et boit quelque chose avant de se rendre à la clinique de vaccination. Cela peut l'empêcher de se sentir mal pendant la vaccination.
- Votre enfant peut porter les vêtements qui sont les plus confortables pour lui, mais il est préférable qu'il porte des manches courtes ou un vêtement dont les manches sont faciles à retrousser.

## Parlez à votre enfant et écoutez-le lorsqu'il pose des questions.

- Écoutez votre enfant lorsqu'il pose des questions et qu'il vous fait part de ses préoccupations.
- Donnez-lui des renseignements fiables sur le vaccin. Le site Web d'Immunisation Canada, [immunize.ca/fr/infos-covid-19](https://immunize.ca/fr/infos-covid-19), est une bonne source de renseignements.
- Il est important de répondre honnêtement aux questions de votre enfant et de le faire participer aux décisions concernant sa santé et aux conversations avec son fournisseur de soins de santé.
- Si votre enfant est inquiet ou a peur, il pourra obtenir de l'aide des personnes qui administrent les vaccins à la clinique de vaccination. Il y a aussi des conseils pratiques pour rendre la vaccination plus confortable. La fiche de vaccination intitulée « **Vous craignez les piqûres?** » du IWK offre d'excellents conseils, tout comme sa **trousse d'information sur les vaccins** du IWK (en anglais seulement).



## **Aidez votre enfant à trouver des façons de se distraire et de ne pas penser à l'injection.**

La distraction, c'est-à-dire penser à autre chose, est une excellente façon de se préparer en vue de quelque chose qui pourrait causer de la douleur. Aidez votre enfant à dresser une liste de choses qu'il peut faire pour se distraire pendant qu'il attend son tour, ainsi que pendant et après l'administration du vaccin. Par exemple, il pourrait :

- relâcher son bras de manière à ce qu'il pende comme un spaghetti bien cuit;
- penser à un souvenir préféré;
- écouter de la musique;
- parler avec un ami, écouter de la musique ou regarder une vidéo sur son téléphone;
- lire un livre;
- jouer avec un objet à manipuler (comme une balle antistress).

## **Ne lui dites jamais qu'il ne ressentira aucune douleur.**

Soyez honnête. Dites-lui à quoi il peut vraiment s'attendre. Vous pouvez lui expliquer qu'il ressentira peut-être un pincement et de la pression.

Comme pour les autres vaccins, il se peut que votre enfant ait des effets secondaires après l'administration du vaccin contre la COVID-19. Cela est normal et attendu. La plupart des symptômes sont bénins et ne durent qu'un jour ou deux, et ce n'est pas toutes les personnes qui en ont.

### **Les effets secondaires courants incluent :**

- douleur, sensibilité ou rougeur au site d'injection;
- fatigue;
- mal de tête;
- fièvre;
- douleurs musculaires généralisées ou symptômes légers qui s'apparentent à ceux de la grippe.

## **Aidez votre enfant à rester calme.**

- Soyez vous-même calme et neutre.
- Ne faites pas de blagues et ne taquez pas votre enfant. Par exemple, ne dites pas qu'ils lui réservent une « très grosse » aiguille.
- Ne vous excusez pas parce que votre enfant doit « subir cette intervention ».
- Si vous l'accompagnez, soyez conscient de vos propres sentiments à l'égard des aiguilles. Essayez de rester calme pour rassurer votre enfant.

**Information adaptée et traduite de « Clinical Practice Guideline for Pain Management during Childhood Immunizations », ressource élaborée par Help Eliminate Pain in Kids.**



**Participez au rétablissement collectif.**