



Conseils pour apaiser les enfants au sujet de la vaccination contre la COVID-19

1. Parlez à votre enfant

Discutez avec votre enfant de ce à quoi il peut s'attendre pendant la vaccination contre la COVID-19. Il est important d'utiliser un langage approprié que votre enfant comprendra facilement.

Enfants âgés de 5 à 7 ans

- Expliquez à votre enfant de manière simple, étape par étape, ce à quoi il doit s'attendre
- Utilisez vos sens pour aider votre enfant à se faire une idée de cette expérience :
 - Voici ce que tu **verras** à la clinique... (par exemple des infirmières, des docteurs, des parents et enfants)
 - Voici ce que tu pourrais **entendre**... (Par exemple, une personne qui te souhaite la bienvenue et qui t'oriente, une personne qui te parlera du vaccin et peut être d'autres enfants qui pleurent)
 - Voici ce que tu pourrais **ressentir** dans ton corps... (Par exemple, un petit pincement dû à l'injection du vaccin)
 - Ensuite, nous attendrons pendant 15 minutes pour nous assurer que tu te **sens** bien
- Jouez avec votre enfant pour le préparer à la vaccination. Vous pouvez, par exemple, utiliser des animaux en peluche pour pratiquer l'administration du vaccin.

Enfants âgés de 8 à 11 ans

- Les enfants plus âgés pourraient avoir des questions plus détaillées. Répondez-leur sincèrement et obtenez des renseignements de sources fiables.
- Aidez votre enfant à réfléchir à ce qui l'a aidé à traverser des situations difficiles dans le passé. Encouragez votre enfant à rédiger une liste de questions ou de préoccupations à poser à l'infirmière ou au médecin lors du rendez-vous.
- Dites à votre enfant de rester courageux, même s'il/elle a peur de cette nouvelle expérience.

2. Mettez l'accent sur le confort et la distraction

L'une des stratégies pour faire face à l'anxiété liée à la vaccination consiste à laisser votre enfant choisir des articles qui le distrairont et augmenteront son confort. Prévoyez que votre enfant porte des vêtements amples et confortables qui permettent un accès facile à la partie supérieure du bras, comme un t-shirt.

Manger un morceau avant et après la vaccination.

Envisagez d'utiliser une crème ou un patch anesthésiant (c'est-à-dire un anesthésique topique) sur la peau avant de recevoir le vaccin.



Enfants âgés de 5 à 7 ans

- Laissez votre enfant choisir un article qu'il apportera avec lui et qui lui permettra de se distraire (par exemple, pop-it, Fidget Spinner ou regarder une vidéo sur un téléphone ou une tablette).
- Donnez à votre enfant la possibilité d'apporter un objet qui le réconfortera (par exemple, une peluche).
- Demandez à votre enfant s'il souhaite que vous lui teniez la main pendant qu'il se fait vacciner.

Enfants âgés de 8 à 11 ans

- Demandez à votre enfant de créer une liste de lecture musicale ou vidéo qu'il utilisera pendant sa vaccination.
- Encouragez votre enfant à prendre des objets qui l'aideront à évacuer le stress (par exemple, une balle anti-stress ou un slime).
- Rappelez à votre enfant qu'il peut regarder ailleurs pendant la vaccination.

3. Concentrez-vous sur la respiration

La respiration profonde et la pleine conscience peuvent être des outils efficaces à tout âge. La pratique de ces techniques peut aider à se relaxer pendant la vaccination.

- Respirez comme le lapin : Prenez trois bouffées rapides à travers le nez et une longue expiration à travers le nez. Au fur et à mesure que votre enfant apprend à maîtriser cette technique, demandez-lui de respirer de plus en plus lentement.
- Sentez la rose/souffler sur la bougie : Tout en tenant votre index, inspirez profondément par le nez pour sentir la rose et expirez lentement par la bouche pour souffler sur la bougie.
- Trouvez d'autres techniques à l'aide d'une application de pleine conscience.

4. Maîtrisez vos sentiments et rester calme

Se faire vacciner peut susciter beaucoup de craintes, tant chez les enfants que chez les adultes. Personne ne souhaite voir son enfant bouleversé ou effrayé. Cependant, les enfants peuvent ressentir l'anxiété des adultes. Si vous restez calme, votre enfant le sera aussi.

Si votre enfant a peur, il est important de maîtriser ses sentiments en lui disant des trucs comme « c'est normal de se sentir nerveux ou d'avoir peur ». Éviter de dire des trucs comme « ce n'est qu'une piqûre » ou « ne t'inquiète pas ». Rappelez-lui qu'il n'est pas seul et que vous êtes là pour le soutenir.

5. Planifiez l'après-vaccin contre la COVID-19

Célébrer et féliciter votre enfant peut avoir un impact positif sur lui. Dites-lui à quel point vous êtes fier de lui.



Vous resterez à la clinique pendant 15 minutes après la vaccination pour observer votre enfant. Prévoyez une activité pour cette période.

Votre enfant peut présenter des effets secondaires comme une douleur au point d'injection, la fatigue et des frissons. Ces effets sont généralement légers et disparaissent après 1 à 3 jours. Vous pouvez donner à votre enfant des médicaments en vente libre au besoin. Aidez votre enfant à prévoir comment mieux se sentir après le vaccin, par exemple en regardant son film préféré, en jouant ou en effectuant une activité en famille.