

# Un vaccin... pour moi!?!

**T**u n'aimes pas  
te faire vacciner?

C'est normal, même les adultes n'aiment pas ça! Ce n'est pas bien compliqué, c'est un peu comme une piqûre de moustique. Et n'oublie pas que les vaccins peuvent t'aider à éviter certaines maladies!

**V**oici quelques trucs  
qui peuvent t'aider à recevoir  
facilement ton vaccin :

- Compte jusqu'à 10 dans ta tête.
- Fixe un objet sur le mur.
- Pense à des choses que tu aimes faire.
- Sois relax et respire bien.

**S**i tu as d'autres  
trucs, partage-les avec  
tes amis et amies.

**A**près le vaccin,  
il se pourrait que tu sentes  
une lourdeur dans ton bras, et que  
tu vois une rougeur. C'est normal.  
Tu mettras une compresse d'eau froide  
si tu le désires, ça soulage! Tu seras  
quand même capable de faire  
tes activités habituelles : jouer,  
faire tes devoirs, prendre  
ton bain, etc.

