

**Série de webémissions sur la confiance vaccinale de l'ASPC**

**Mise en pratique du système CARD pour soutenir la  
vaccination:**

**Expériences du Centre de toxicomanie et de santé mentale**



## Objectifs

À la fin de cet webémission, vous serez en mesure de :

- 1) Identifier les stratégies et les approches utilisées par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) en mettant en pratique le système CARD afin de soutenir la vaccination
- 2) Identifier des stratégies et des approches possibles pour la mise en pratique du système CARD dans votre propre cabinet ou clinique.

# Qu'est-ce que le système CARD (Confort - Aide - Relaxation - Distraction)?

Webémission - Peur des aiguilles, douleur et vaccins

CANVAX WEBÉMISSION

**Peur des aiguilles, douleur et vaccins:**  
Introduction au système CARD comme modèle pour l'administration des vaccins

Le 20 avril 2022

Lucie Marisa Buccì  
Gestionnaire principale  
Immunisation Canada

Kaytlin Constantin  
Université de Guelph

PRÉSENTÉ PAR L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA | HÉBERGÉ PAR CANVAX

Watch on YouTube

Regardez cet webémission pour savoir ce qu'est le système CARD, les preuves qui le sous-tendent et pourquoi il est nécessaire.

# Mise en pratique du système CARD pour soutenir la vaccination en pratique

## Expériences du Centre de toxicomanie et de santé mentale



Erin LeDrew, Centre de toxicomanie et de santé mentale

Dre. Anna Taddio, Université de Toronto

# Remerciements

Financement et soutien :



Partenaires :



AboutKidsHealth.ca



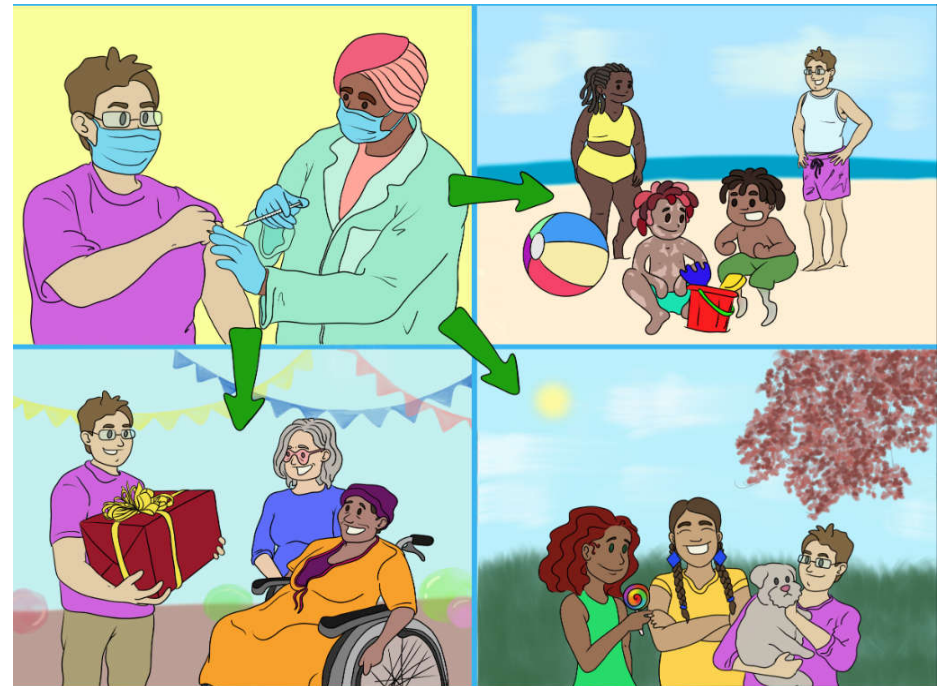
L'Université de Toronto est titulaire d'une marque déposée en vertu de la section 9, n° 924835, pour CARD.

## Pourquoi est-il important d'aborder la peur et l'anxiété liées aux aiguilles ?

- Les vaccins sont la raison la plus courante pour laquelle les gens reçoivent des aiguilles.
- La douleur est l'événement indésirable le plus courant associé à la vaccination.
- 2/3 des enfants et 1/4 des adultes ont peur des aiguilles.
- La peur peut alimenter la douleur et entraîner des réactions liées au stress de la vaccination (vertiges, maux de tête, nausées, évanouissements).
- Les expériences négatives liées à la vaccination contribuent aux attitudes vaccinales négatives et à l'hésitation à se faire vacciner.
- Jusqu'à **une personne sur dix** refuse les vaccins en raison de la peur ou de la douleur.

## Pourquoi nous avons besoin de CARD

- Le CAMH a ouvert une clinique de vaccination pour ses patients.
- Identifié un besoin en matière de soutien pour préparer les personnes à avoir une expérience positive liée à la vaccination.
- Les services axés sur les troubles de développement du cerveau pour adultes se sont vus offrir la première opportunité.
- Les expériences positives ont conduit à l'extension du programme.
- Commentaires anecdotiques des premières cliniques



# A quoi ressemble le système CARD dans une clinique hospitalière ?

## Éducation

- Affiches présentant l'approche CARD
- Fiches d'information sur l'approche
- Liste de contrôle avec les options d'accommodements, préférences du patient

## Environnement

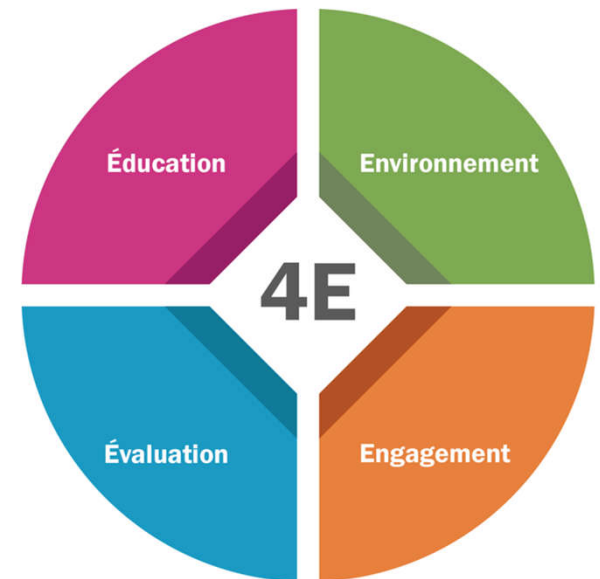
- Lumières et sons (sons de l'océan vs. nouvelles à la télévision)
- Contrôle des foules (volumes réduits)
- Suppression des visuels déclencheurs (machines pour signes vitaux, contenants pour objets tranchants)

## Engagement

- Personnel amical et accueillant (chemise à manches courtes)
- Offre d'un soutien supplémentaire (marche vers cabine de confidentialisé, objets à manipuler).
- Former les vaccinateurs à l'approche

## Évaluation

- Chargez certains membres du personnel de les distribuer.
- Fournir des enquêtes en même temps que l'enregistrement





# Préparer les clients à l'avance pour leur vaccination



The image shows a screenshot of a web form for a COVID-19 vaccination clinic. At the top, the CAMH logo is displayed with the text 'Le Centre de toxicomanie et de santé mentale'. Below the logo, the title 'Clinique de vaccination COVID-19' is centered. The form itself is titled 'Répondez aux questions suivantes' and contains three sections: 1) 'Choisissez parmi les lieux de vaccination suivants : (obligatoire)\*' with a dropdown menu labeled 'Sélectionnez l'emplacement'; 2) 'À quel groupe prioritaire appartenez-vous ? (obligatoire)\*' with a dropdown menu; and 3) 'Assistance spéciale ou accommodements nécessaires' with a text input field labeled 'Veuillez préciser'.

Dans notre clinique, nous accueillons les personnes qui ont une phobie des aiguilles ou une anxiété médicale.

Nous utilisons le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction). Nous fournissons des documents contenant une liste de contrôle des accommodements que nous sommes en mesure de prendre en charge.

Nous pouvons vous proposer des options telles qu'une cabine de confidentialité, une civière pour s'allonger, du jus, des plages de rendez-vous plus longues et diverses techniques de distraction pendant le rendez-vous.

Vous pouvez amener une personne de confiance à votre rendez-vous...

# À quoi ressemblent nos affiches, nos fiches d'informations et nos listes de contrôle :

Scannez ce code QR pour plus de ressources.



## LE SYSTÈME CARD

Ces quatre stratégies peuvent vous aider avec votre vaccination.



**CONFORT**  
Trouvez des façons d'être plus confortable.



**COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE**

Prenez une collation avant et après la vaccination.

Portez un haut qui donne facilement accès au haut du bras.

Apportez un objet pour vous réconforter.

Détendez le bras; gardez le souple et mou.

Serrez les genoux si vous ressentez de la faiblesse ou du vertige.

**AIDE**  
Posez des questions pour vous préparer.



**VOUS POUVEZ DEMANDER DE L'AIDE**

Comment se déroule le rendez-vous?

Comment sentira le vaccin?

Comment se déroule la vaccination?

Puis-je amener un ami ou un membre de ma famille?

Puis-je demander un espace privé?

\*Une crème engourdissante pour atténuer la douleur\*.

S'allonger.

\*Vous devez acheter et appliquer la crème engourdissante de 20 à 60 minutes avant votre rendez-vous.

**RELAXATION**  
Déplacez-vous.



**COMMENT FAIRE POUR VOUS DÉTENDRE (RELAXATION)**

Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche.

Ayez un discours intérieur positif (dites-vous que vous pouvez gérer ça).

Faites-vous accompagner.

Demandez un endroit privé.

**DISTRACTION**  
Déplacez votre attention vers autre chose.



**COMMENT FAIRE POUR VOUS DISTRAIRE**

Parlez avec quelqu'un.

Jouez à un jeu ou regardez une vidéo sur votre téléphone.

Lisez un livre ou une revue.

Écoutez de la musique.

Laissez-vous aller à rêver à des choses amusantes.

COMMENT POUVEZ-VOUS ÊTRE CONFORTABLE?

QU'EST-CE QUE VOUS ALLEZ DEMANDER?

COMMENT POUVEZ-VOUS VOUS DÉTENDRE (RELAXATION)?

QUELLES DISTRACTIONS UTILISEZ-VOUS?

Avec le financement de:



ID: \_\_\_\_\_

- Avant de venir à la clinique, dites-nous à quel point vous étiez anxieux(se)/nerveux(se) à l'idée de recevoir une aiguille.**  
Encerclez un chiffre de 0 à 10, où 0 correspond à aucune et 10 à la plus grande anxiété/nervosité possible.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Dites-nous à quel point vous étiez anxieux(se)/nerveux(se) à l'idée de recevoir l'aiguille pendant votre rendez-vous.**  
Encerclez un chiffre de 0 à 10, où 0 correspond à aucune et 10 à la plus grande anxiété/nervosité possible.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Dites-nous à quel point vous étiez anxieux(se)/nerveux(se) pendant l'injection.**  
Encerclez un chiffre de 0 à 10, où 0 correspond à aucune et 10 à la plus grande anxiété/nervosité possible.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Indiquez si vous avez révisé de l'information sur le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) avant de venir à la clinique aujourd'hui.**  
 Non: expliquez \_\_\_\_\_  
 Oui: expliquez \_\_\_\_\_  
▶ Si vous avez répondu Oui à cette question, dites-nous dans quelle mesure cette information a influencé votre décision de vous faire vacciner à la clinique.  
 pas du tout  très peu  une quantité modérée  une grande quantité
- Nous utilisons le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) pour aider à faire la vaccination une expérience plus positive. Dites-nous dans quelle mesure le système CARD vous a aidé lors de votre vaccination aujourd'hui.**  
 pas du tout  très peu  une quantité modérée  une grande quantité
- Parlez-nous des choses qui ont contribué à rendre votre vaccination MOINS effrayante ou stressante pour vous ?**  
 Cabine de confidentialité  
 Amener une personne de soutien (par exemple, un parent, un frère ou une sœur, un ami)  
 Le personnel de la clinique vous soutient pendant votre injection  
 Utilisation de la liste de contrôle pour identifier les accommodements  
 Avoir une distraction pour me faire oublier la vaccination  
 Avoir le temps de poser des questions au personnel  
 \_\_\_\_\_
- Décrivez-nous ce qui a rendu votre vaccination PLUS éprouvante ou stressante pour vous et dites-nous comment nous pourrions améliorer la situation la prochaine fois.**  
\_\_\_\_\_
- Reviendriez-vous ici pour d'autres vaccins ?**  
 Non: expliquez \_\_\_\_\_  
 Oui: expliquez \_\_\_\_\_
- Quelle distance avez-vous parcourue pour venir ici aujourd'hui ?**  0  1-10km  11-20km  21-50km  51+km
- Votre âge :**  <12  12-17  18-30  31-40  41-50  51-60  61-70  >70
- Votre sexe :**  Femme  Homme  Transgenre  Non-binaire  Autre  Préfère ne pas répondre

**Nous vous remercions de vos commentaires ! Veuillez retourner ce questionnaire dans la boîte qui se trouve à la sortie devant la salle d'attente.**

Visitez [www.SystemeCard.ca](http://www.SystemeCard.ca)  
pour télécharger des ressources imprimables pour votre clinique !

# Exemples de listes de contrôle



Version adulte



Version enfant



**AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE**

Le système CARD	Options dans notre clinique (encerclez tout ce qui s'applique)
<b>Confort</b> – quel genre d'environnement préférez-vous pour votre rendez-vous ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table normale (assise en position verticale)</li> <li>Cabine de confidentialité</li> <li>Allongé sur une civière</li> <li>Allongé sur des tapis de sol</li> <li>Possibilité d'attendre à l'extérieur</li> </ul>
<b>Demandez</b> – avez-vous des questions concernant le vaccin ou votre rendez-vous qui sont restées sans réponse ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posez des questions sur le vaccin au médecin qui est en charge de la clinique</li> <li>Demandez au personnel quelles sont les options d'accommodements disponibles pendant le rendez-vous</li> <li>Demandez à n'importe quel membre du personnel des informations sur la manière d'entrer en contact avec les services du CAMH ou d'en assurer le suivi</li> </ul>
<b>Relaxation</b> – vous pouvez réduire vos repères qui provoquent la peur en nous faisant savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider !	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de bruit</li> <li>Moins de lumières au plafond</li> <li>Ne pas voir l'aiguille</li> <li>Pas de tampons d'alcool au préalable</li> <li>Le consentement n'est pas revu à la table (les documents sont remplis à l'avance et apportés au vaccinateur pour être revus)</li> </ul>
<b>Distraction</b> – différentes techniques de distraction peuvent être utilisées pour réduire la réaction de stress pendant l'administration du vaccin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une personne de soutien avec moi</li> <li>Avoir un membre du personnel qui me soutient</li> <li>Utilisation d'articles de confort et de jouets pour jouer et me distraire pendant le rendez-vous.</li> <li>Je porte des écouteurs et j'écoute ma musique pendant tout le temps.</li> <li>Pas de conversation à la table</li> <li>Garder les yeux fermés et ne pas regarder le vaccinateur.</li> <li>Dites-moi quand cela va se passer</li> <li>Ne me dites pas quand cela se passera</li> </ul>

vs.



**AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE**

Au CAMH, vous avez les options suivantes. Veuillez nous indiquer ce que vous préférez. Cochez tout ce qui s'applique.

**Confort** C

Quel genre d'environnement préférez-vous pour votre rendez-vous ?

Table ordinaire (assise en position verticale)

Cabine de confidentialité

Allongé sur une civière

Allongé sur des tapis de sol

Vous pouvez également attendre à l'extérieur.

**Aide** A

Avez-vous des questions concernant le vaccin ou votre rendez-vous qui sont restées sans réponse ?

Posez des questions sur le vaccin au médecin qui est en charge de la clinique

Demandez au personnel quelles sont les options d'accommodements disponibles pendant le rendez-vous

Demandez à n'importe quel membre du personnel des informations sur la manière d'entrer en contact avec les services du CAMH ou d'en assurer le suivi.

Demandez des informations sur les crèmes anesthésiantes pour atténuer la douleur\*

Posez des questions sur n'importe quel sujet qui ne figure pas sur cette liste et sur lequel vous aimeriez en savoir plus ou avoir accès

**Relaxation** R

Vous pouvez réduire vos repères qui provoquent la peur en nous faisant savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider !

Pas de bruit

Moins de lumières au plafond

Ne pas voir l'aiguille

Pas de tampons d'alcool au préalable

Le consentement n'est pas revu à la table (les documents sont remplis à l'avance et apportés au vaccinateur pour être revus)

**Distraction** D

Vous pouvez utiliser des techniques de distraction pour réduire votre réponse au stress pendant que vous recevez le vaccin.

Avoir une personne de soutien avec moi.

Avoir un membre du personnel qui me soutient.

Utilisation d'articles de confort et de jouets pour jouer et me distraire pendant le rendez-vous.

Je porte des écouteurs et j'écoute ma musique pendant tout le temps.

Pas de conversation à la table.

Garder les yeux fermés et ne pas regarder le vaccinateur

Dites-moi quand cela va se passer

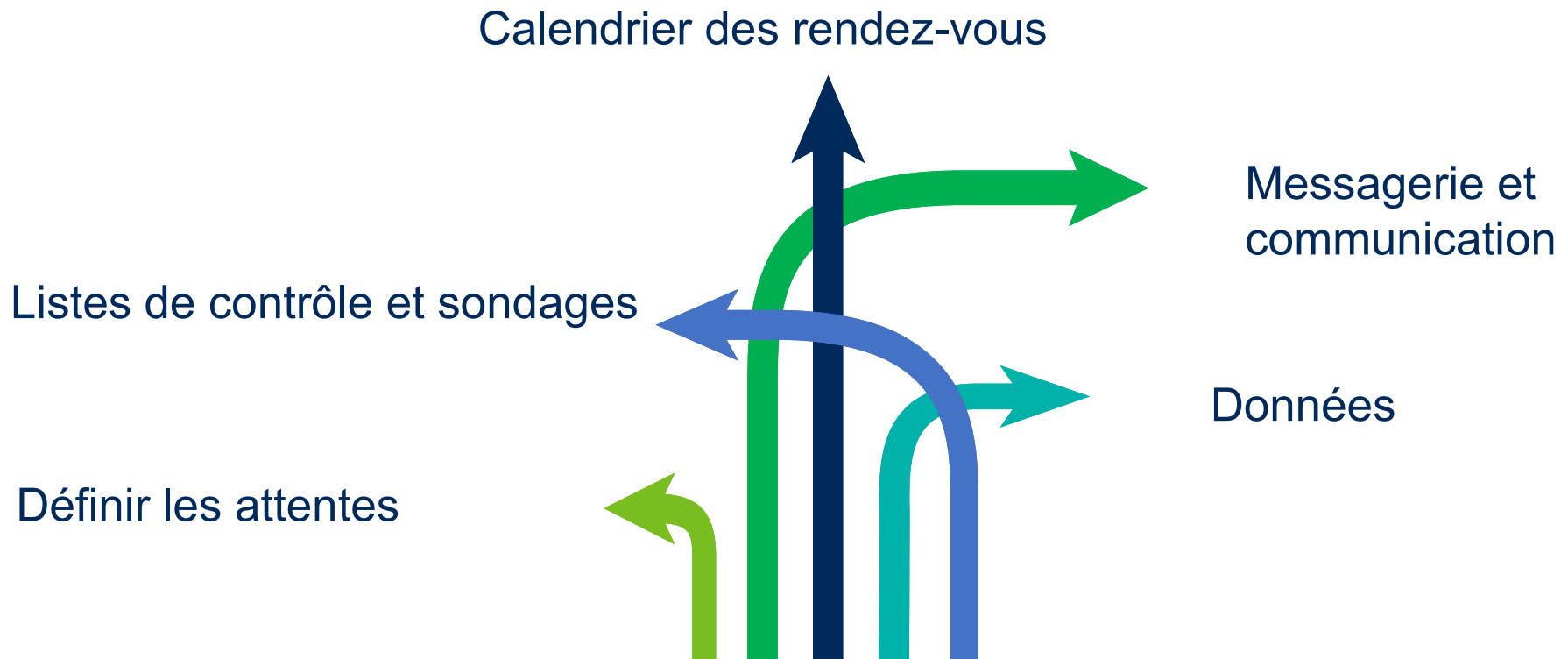
Ne me dites pas quand cela se passera

\* Vous allez peut-être devoir acheter et appliquer la crème anesthésiante 20 à 60 minutes avant votre rendez-vous. Veuillez prendre note que si vous n'êtes pas en mesure d'atteindre votre objectif dans la tranche de 20 minutes prévue pour le rendez-vous, vous pouvez sortir pour vous distraire et vous reposer et revenir pour essayer à nouveau pendant 20 minutes.

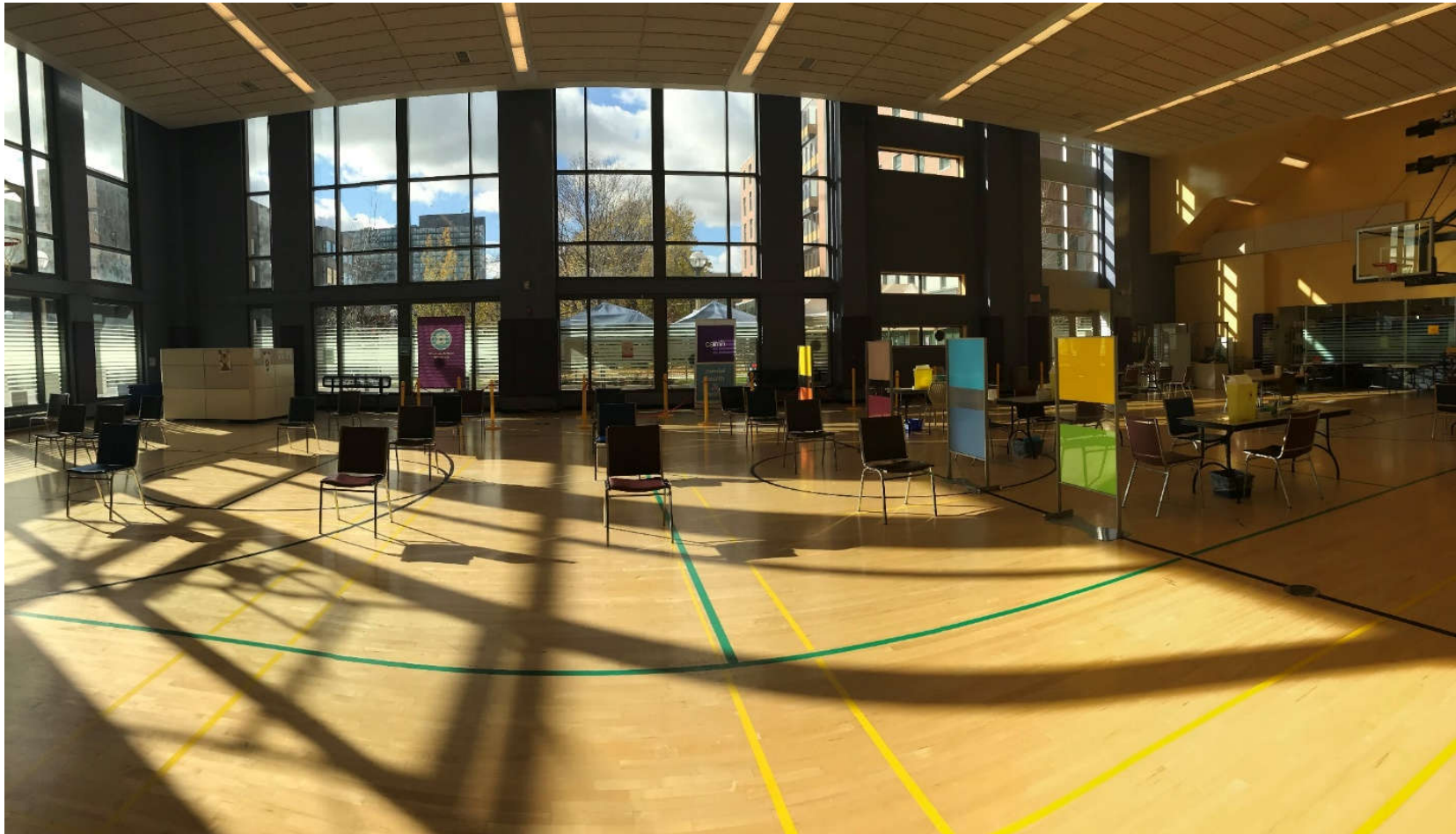
\*\*Veuillez noter que si vous ne parvenez pas à atteindre votre objectif dans les 20 minutes prévues, vous pouvez sortir pour vous étirer et vous remettre en forme, puis revenir pour essayer à nouveau pendant 20 minutes.

Visitez [www.SystemeCard.ca](http://www.SystemeCard.ca)  
pour télécharger des ressources imprimables pour votre clinique !

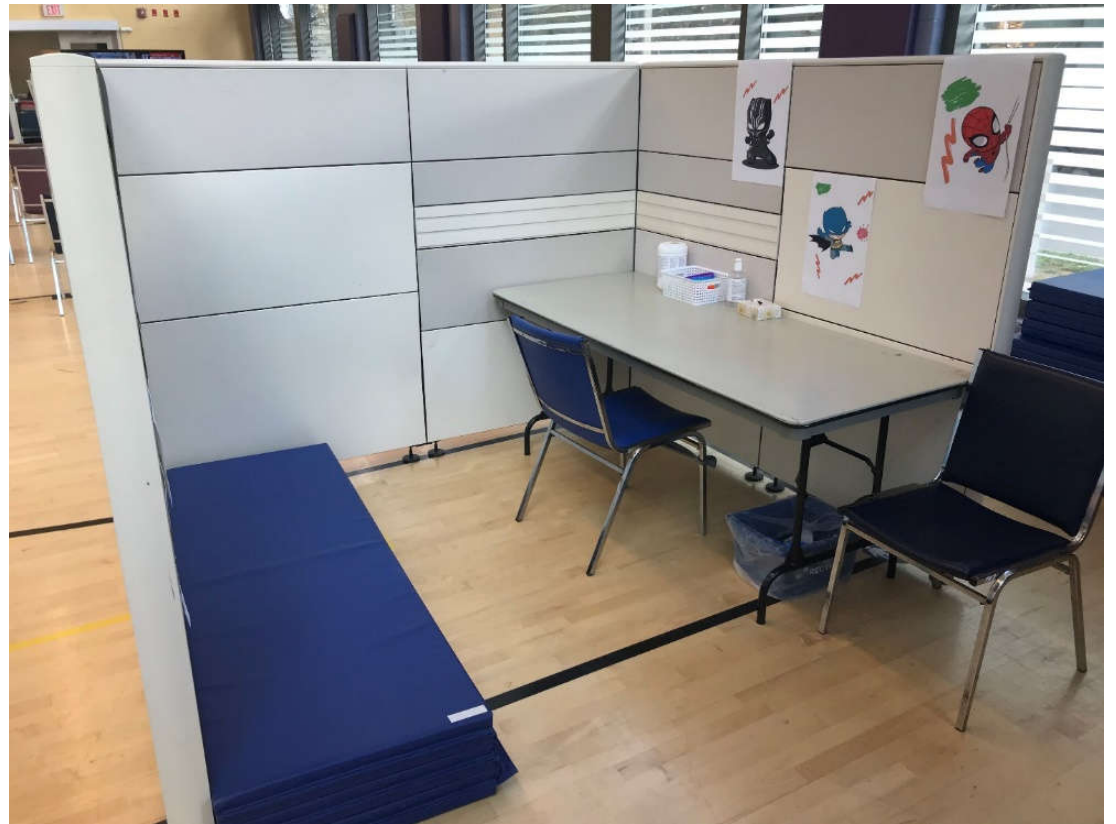
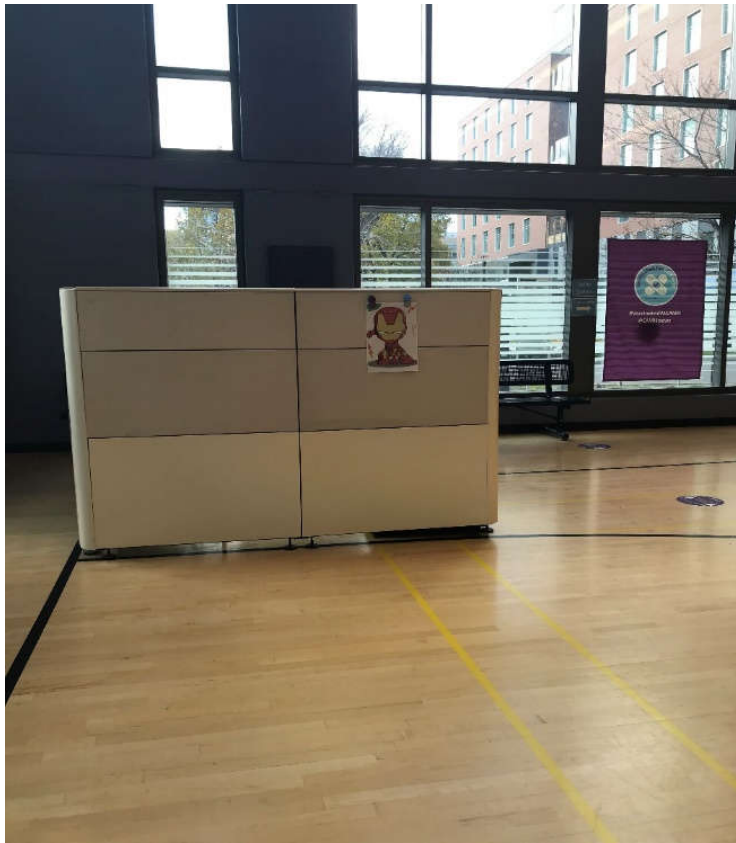
# Leçons tirées de la mise en pratique de CARD à la clinique de vaccination COVID de CAMH



## A quoi ressemble CARD dans une clinique ?



## Cabines de confidentialité



## Cabines de confidentialité (suite)



## A quoi ressemble CARD dans une clinique du point de vue des enfants ?





## Résultats du sondage du CAMH au sujet de CARD

	Fréquence (%)
Nombre de personnes ayant revu les informations CARD avant de se présenter	(n=116) 75 (65%)
Les informations de CARD ont influencé la décision de se rendre à la clinique de façon modérée à importante.	(n=71) 51 (72%)
CARD a aidé d'un montant modéré à un montant élevé	(n=103) 71 (69%)
Expérience améliorée par rapport à la dernière aiguille	(n=61) 43 (71%)
Nombre de personnes qui se feront administrer d'autres vaccins au CAMH	(n=59) 56 (95%)

## Commentaires qualitatifs de CARD au CAMH

*J'ai vraiment le sentiment que cette approche a évité à mon fils de craindre les professionnels de la santé pour le reste de sa vie et je lui en suis éternellement reconnaissante. Sachez que cette approche est une offre importante, non seulement pour mon fils mais aussi pour toute personne souffrant d'une phobie sévère des aiguilles.*

*Je pouvais y aller en sachant que je serais comprise, soutenue, et que personne ne se référerait à moi en tant que "évanouisseur".*



*Ayant moi-même peur des aiguilles, cette expérience était particulièrement excitante sur le plan personnel. En tant que psychiatres, nous avons rarement l'occasion d'intégrer nos compétences cliniques dans des contextes de traitement non psychiatriques. Je chérirai longtemps le privilège de pouvoir le faire. Bravo aux vedettes qui ont organisé et coordonné ce service très important !*

## CARD amélioré :



Attitudes



Connaissances



Sécurité



Expériences

## Activité d'auto-réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez appris ici aujourd'hui.

En repensant aux stratégies et aux approches utilisées par CAMH pour **mettre en pratique le système CARD**, que pourriez-vous appliquer dans votre clinique ?



## Ressources

- Aboutkidshealth (SickKids) : [www.systemecard.ca](http://www.systemecard.ca) ou [www.aboutkidshealth.ca/card](http://www.aboutkidshealth.ca/card)
- Immunisation Canada : [Ressources CARD](#)
  - *Nouveau*: [Jeu CARD pour enfants](#) (jeu en-ligne pour appareils mobiles)
- [HELPinKids&Adults](#) (Université de Toronto) et ses ressources (en anglais seulement)
- [Pediatric Pain, Health and Communication Lab](#) (en anglais seulement) avec [ressources](#)
- Gouvernement du Canada : [Gestion de la douleur liée à la vaccination chez les \*\*enfants\*\* : Guides pour les fournisseurs de soins de santé](#)
- Gouvernement du Canada : [Gestion de la douleur liée à la vaccination chez les \*\*adultes\*\* : Guide pour les fournisseurs de soins de santé](#)
- Société canadienne de pédiatrie: [Déclaration sur les vaccins contre la COVID-19](#)
- OMS (2015): [Ligne directrice sur la réduction de la douleur associée aux vaccins](#)
- OMS: réponses liées au stress dans le cadre de la vaccination: [manuel complet](#), [synopsis](#), [résumé pour les cliniciens](#) (en anglais seulement)

## Ressources (suite)

Vidéos de la recherche originale avec CARD pour les enfants qui se font vacciner :

- [Vaccinations scolaires - Améliorer l'expérience de la vaccination à l'école \(en anglais seulement\)](#)
- [Vaccinations scolaires - Ce que vous devez savoir sur les vaccins à l'école \(en anglais seulement\)](#)
- [Vaccinations scolaires - Le système CARD™ : Jouez votre carte de pouvoir \(en anglais seulement\)](#)

Des nouveautés qui ont été publiées pour les adultes :

- [Liste de lecture vidéo CARD \(publiée en septembre 2021\) \(en anglais seulement\)](#)



Use  
CARD  
to improve your  
vaccination experience



Utilisez le Système  
CARD  
pour améliorer  
votre expérience  
vaccinale

## Pour d'autres webinaires et webémission de l'ASPC sur la COVID-19, consultez :



COVID-19 pour les professionnels de la santé : Formation  
[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/formation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/formation.html)



National Collaborating Centre  
for Infectious Diseases  
Centre de collaboration nationale  
des maladies infectieuses

Centre de collaboration nationale des maladies  
infectieuses  
[www.ccnmi.ca/les-webinaires-de-lagence-de-la-sante-publique-du-canada-sur-les-vaccins-contre-la-covid-19/](http://www.ccnmi.ca/les-webinaires-de-lagence-de-la-sante-publique-du-canada-sur-les-vaccins-contre-la-covid-19/)



Centre canadien de ressources et d'échanges de données  
probantes sur la vaccination  
[www.canvax.ca/fr/serie-de-webinaires-sur-la-confiance-legard-des-vaccins-de-lagence-de-la-sante-publique-du-canada](http://www.canvax.ca/fr/serie-de-webinaires-sur-la-confiance-legard-des-vaccins-de-lagence-de-la-sante-publique-du-canada)

Abonnez-vous au InfoBulletin de l'ASPC sur la confiance vaccinale : [vaccination@phac-aspc.gc.ca](mailto:vaccination@phac-aspc.gc.ca)



CANADIAN  
PUBLIC HEALTH  
ASSOCIATION

ASSOCIATION  
CANADIENNE DE  
SANTÉ PUBLIQUE

CAN VAX

La voix de la santé publique  
La voix de la santé publique

# MERCI D'AVOIR ÉTÉ DES NÔTRES!

Des exemplaires de la présentation et de la vidéo seront disponibles sur  
[canvax.ca](http://canvax.ca)



## Références

- McMurtry, C. M. (2020). Managing immunization stress-related response: A contributor to sustaining trust in vaccines. *Canada Communicable Disease Report = Releve Des Maladies Transmissibles Au Canada*, 46(6), 210-218. doi:10.4745/ccdr.v46i06a10 [doi]
- McMurtry, C. M., Pillai Riddell, R., Taddio, A., Racine, N., Asmundson, G. J., Noel, M., . . . HELPinKids&Adults Team. (2015). Far from "just a poke": Common painful needle procedures and the development of needle fear. *The Clinical Journal of Pain*, 31(10 Suppl), S3-11. doi:10.1097/AJP.0000000000000272 [doi]
- Taddio, A., Gudzak, V., Jantzi, M., Logeman, C., Bucci, L. M., MacDonald, N. E., & Moineddin, R. (2022). Impact of the CARD (comfort ask relax distract) system on school-based vaccinations: A cluster randomized trial. *Vaccine*, 40(19), 2802-2809. doi:<https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2022.02.069>
- Taddio, A., Ipp, M., Thivakaran, S., Jamal, A., Parikh, C., Smart, S., . . . Katz, J. (2012). Survey of the prevalence of immunization non-compliance due to needle fears in children and adults. *Vaccine*, 30(32), 4807-4812. doi:<https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2012.05.011>
- Taddio, A., McMurtry, C. M., Bucci, L. M., MacDonald, N., Ilersich, A. N. T., Ilersich, A. L. T., . . . Alderman, L. (2019). Overview of a knowledge translation (KT) project to improve the vaccination experience at school: The CARD™ system. *Paediatrics & Child Health*, 24(Supplement\_1), S3-S18. doi:10.1093/pch/pxz025
- Tetui, M., Grindrod, K., Waite, N., VanderDoes, J., & Taddio, A. (2022). Integrating the CARD (comfort ask relax distract) system in a mass vaccination clinic to improve the experience of individuals during COVID-19 vaccination: A pre-post implementation study., 2089500. doi:10.1080/21645515.2022.2089500
- Taddio A, Morrison J, Gudzak V, Logeman C, McMurtry CM, Bucci L, Shea C, MacDonald N, Yang M. CARD (Comfort-Ask-Relax-Distract) for improving COVID-19 pediatric vaccinations in community pharmacies: before and after study. Canadian Pharmacy Conference. 2022; le 10 juin.