

QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Sachez qu'un vaccin est une mesure préventive contre un virus. Il est administré lorsque la personne est en bonne santé, ce qui fait en sorte que les effets secondaires sont de courtes durées.

La vaccination reste la meilleure protection !

Q. POURQUOI SE FAIRE VACCINER CONTRE LA COVID-19 ?

1. Prendre la responsabilité de sa propre santé.
2. Rendre le système immunitaire prêt à combattre la Covid-19 si tu y es exposé.
3. Rétablir plus rapidement.
4. Se protéger contre les complications et les effets à long terme de la Covid-19.
5. Avoir conscience de sa responsabilité collective en contribuant à mettre fin à la pandémie mondiale.
6. Contribuer à réduire la charge sur le système de santé en se protégeant contre le virus.
7. Prévenir la propagation du virus et protéger les gens autour de soi, dont ses proches.
8. Permettre de voyager à nouveau et en sécurité.
9. Prévenir la surutilisation d'antibiotiques et d'antiviraux qui rendent les virus et les bactéries résistants aux médicaments.
10. Contribuer à rééquilibrer l'économie mondiale en permettant aux gens de retrouver leurs emplois plus rapidement, et ce, dans tous les pays.

Q. QUE FAIRE SI JE SUIS INDÉCIS FACE À LA VACCINATION ?

- Consulte des **sources fiables** (p. ex. : pages web du gouvernement du Canada et du N.-B. portant sur la COVID-19, bureaux de la santé publique, médecin ou infirmière, etc.).
- Prends le temps de faire une réflexion sur les raisons de se faire vacciner énumérées ci-haut.
- Identifie la ou les raisons qui contribuent à cette indécision (ex. : peur des aiguilles, peur du jugement, peur de déplaire, anxiété, stress, nervosité, manque d'informations, fausses informations, etc.), afin de prendre une décision plus rationnelle et éclairée.

Q. COMMENT PUIS-JE COMPOSER AVEC L'ANXIÉTÉ RESENTIE ENVERS LA VACCINATION ?

L'anxiété peut être un obstacle à recevoir le vaccin contre la Covid-19, et ce, pour plusieurs personnes. Voici quelques conseils pour mieux composer avec l'anxiété ressentie :

- Exprime tes pensées et tes inquiétudes par rapport à la Covid-19 et à la vaccination à travers l'écriture, avec une personne de confiance ou avec un professionnel de la santé.
- Ne porte pas de jugements négatifs sur les pensées et les inquiétudes qui font surface, mais les recevoir avec curiosité afin d'évaluer leur justesse.
- Explore les preuves pour et contre tes inquiétudes afin d'évaluer si elles sont fondées ou non.
- Il peut être utile d'utiliser cette liste de question pour évaluer la justesse de tes pensées et inquiétudes :
 - Est-ce que je confonds ma perception avec les faits ?
 - Est-ce que j'ai assez d'informations par rapport à la situation pour me faire une opinion juste ?
 - Est-ce que je me concentre sur les faits importants ?
 - Est-ce que mes peurs m'empêchent de m'éclairer et me tenir informé ?

- Utilise la [résolution de problème](#) pour t'aider à identifier une solution à ton indécision. Ex. : Si une personne a une peur des aiguilles : Une solution serait de consulter pour obtenir des stratégies et surmonter cette peur.

L'anxiété peut se présenter différemment chez les gens. Si tu ressens de la difficulté à composer avec l'anxiété, n'hésite pas à consulter un professionnel de la santé.

Q. QUE FAIRE SI MON ENTOURAGE JUGE NÉGATIVEMENT MON CHOIX DE ME FAIRE VACCINER ?

Il est important d'**affirmer ton choix** en spécifiant que tu as pris cette décision après t'être bien informé auprès de sources scientifiques fiables et avoir évalué les conséquences sur ta santé si tu es exposé à la Covid-19. Il se peut que d'autres ne partagent pas ton opinion, mais ta décision mérite d'être respectée.

Q. EST-CE QUE JE DEVRAIS ME FAIRE VACCINER SI JE SUIS EN BONNE SANTÉ ?

Oui, puisqu'il n'y a aucune façon de prédire comment ton corps va réagir à la COVID-19. Un vaccin permet d'outiller ton système immunitaire pour combattre un virus en cas d'exposition.

Référence : Dr Stanley Vollant <https://youtu.be/qV4JfEtLsTs>

Q. EST-CE QUE JE PEUX FAIRE CONFIANCE AU VACCIN ÉTANT DONNÉ LA RAPIDITÉ À LAQUELLE IL A ÉTÉ DÉVELOPPÉ ?

En raison de l'effort collectif de la communauté scientifique internationale et des technologies de pointe pour développer le vaccin contre la COVID-19, le processus fut très rapide comparativement à un autre vaccin. De plus, étant donné l'urgence mondiale de combattre cette pandémie, il y a eu un allègement de la bureaucratie, sans compter que des milliers de personnes ont été vaccinées simultanément, ce qui a permis de rassembler les données plus rapidement qu'un autre vaccin, d'en faire l'analyse et finalement, d'accélérer son approbation tout en maintenant le processus rigoureux auquel passe le développement d'un vaccin.

Références : Dr Marc Berthiaume <https://youtu.be/Xx86uTQ9EuA>
Dr François Marquis <https://youtu.be/fijQziYnpJA>
Dre Anne Pham-Huy <https://youtu.be/R-kw-RS7rt0>

Q. EST-CE QUE LES DEUX DOSES DU VACCIN SONT NÉCESSAIRES ?

Oui, puisqu'avoir deux doses t'assure une meilleure protection contre la COVID-19 comparativement à seulement une dose, à l'exception du vaccin Janssen, qui nécessite une dose unique. Il importe que ton système immunitaire produise le maximum d'anticorps possibles. Tous les vaccins contre la COVID-19 approuvés au Canada sont sûrs, efficaces et de grande qualité.

Référence : [Gouvernement du Canada – Demandez aux experts : Questions sur les vaccins contre la COVID-19](#)

