



# La bienveillance : source d'espoir



Utiliser ce guide pour apprendre quelque chose de nouveau, aider les autres et faire preuve de bienveillance envers toi-même.

# MATIÈRES

## PRENDRE SOIN DE SOI ET AUTRES

Prendre soin de soi  
Ressens-tu de l'anxiété  
Pensée positive pour période difficile  
Changer de perspective  
Gérer un tourbillon d'émotions  
Apaiser ses craintes  
Suivre une routine  
Faire preuve de patience envers soi-même  
Rester positif  
Prendre soin de son sommeil  
Aider les autres

## SE PROTÉGER

Trouver la bonne information  
Stopper la propagation  
Demander de l'aide face à une situation malsaine  
Répondre aux messages blessants  
Mettre un terme à la souffrance  
Créer un plan de sécurité  
Trouver du soutien  
Observer, écouter, accompagner et vivre  
Consommation de substances  
Si tu t'inquiètes pour un(e) ami(e)  
Essayer une nouvelle activité  
Penser aux aînés



## CULTIVER DES RELATIONS SAINES

Rester en contact  
Entretenir des relations saines  
Amour à distance : le sextage  
Mes relations  
Différents points de vue  
Honoré la mémoire de nos proches  
Demander de l'aide

## S'AMUSER

Partager des messages positifs  
Évacuer le stress  
Une nouvelle réalité  
Utiliser les médias sociaux pour rester en contact  
Assembler une capsule temporelle  
Célébrez sa culture  
Tenir un journal  
Faire une chasse au trésor dans la maison  
Rêves et buts



## Prendre soin de soi



Quelle est ton activité  
favorite lorsque tu as  
envie de te faire  
plaisir?



Face à tant de changements  
et d'incertitude, il est  
important de faire des  
efforts pour prendre soin de  
soi. Chaque jour, planifie un  
moment pour faire quelque  
chose juste pour toi!

# croyez en vous

Parfois nous prenons des décisions qui  
semblent égoïstes et même mauvaises,  
mais parfois il faut les prendre.

- Susan Aglukark

Remplis cette super  
liste de suggestions pour  
prendre soin de soi-même  
créée par nos amis de  
Jeunesse, J'écoute!

[https://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/SelfCareChecklist\\_French.pdf](https://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/SelfCareChecklist_French.pdf)



## Tes activités préférées :

---

---

---

---



Quelle journée de la  
semaine et quelle heure  
sont idéales pour faire  
quelque chose pour toi-  
même?

Journée :  
Heure :



# Ressens-tu de l'anxiété?

## Qanuqtuurniq

*As-tu déjà vécu une situation où tu as réussi à surmonter le stress ou l'anxiété? Qu'as-tu fait pour te sentir mieux?*



C'est normal de ressentir de l'anxiété quand des changements bouleversent notre quotidien. Informe-toi, fais de l'exercice, crée une routine et garde contact avec tes proches!



**Parle avec tes amis ou ta famille et demande-leur ce qu'ils font lorsqu'ils ressentent de l'inquiétude ou de l'incertitude. Note toutes leurs idées dans une liste.**



Le moyen le plus efficace pour que tu te sentes mieux :

---

---

---

**3** nouvelles idées pour gérer l'anxiété :

---

---

---



# Pensée positive pour période difficile

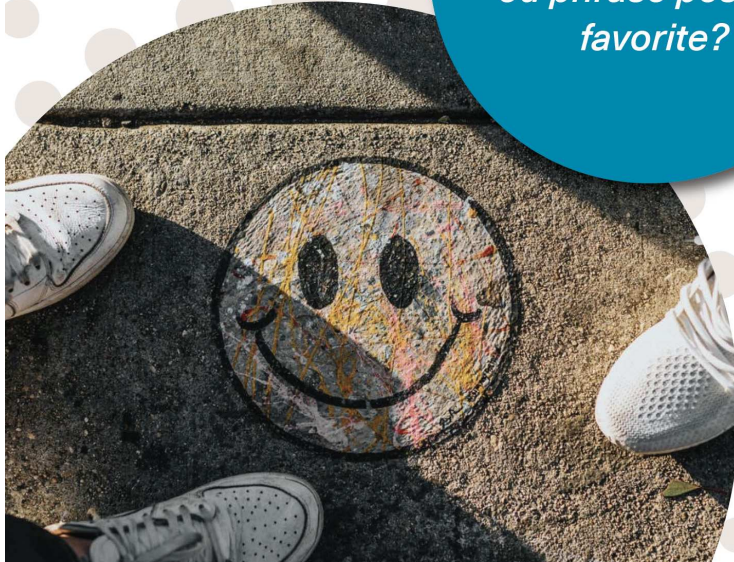


## Réflexions positives en période difficile :

### Qanuqtuurniq

Quelle est ta citation ou phrase positive favorite?

- Cette situation est temporaire.
- Je me concentre sur ce que je peux contrôler.
- Je n'ai pas à régler tous les problèmes.
- J'ai le droit de vivre toutes les émotions que je ressens.



Écris trois choses que tu réussis bien, puis fais un plan pour réaliser une de ces activités cette semaine!



Ta citation préférée : \_\_\_\_\_

---

---

---

3

choses pour lesquelles tu es doué(e) :

---

---

---



## Changer de perspective



Remplace les pensées négatives par des pensées positives :

**Qanuqtuurniq**  
Que peux-tu faire pour te concentrer sur le moment présent quand ton esprit se tourne vers des pensées négatives ou inquiétantes?

Plutôt que de penser « C'est dommage qu'on ne puisse pas se voir », dis-toi « Nous faisons ça pour nous protéger ».

Ou plutôt que de penser « Je suis coincé(e) chez moi », dis-toi « Je suis en sécurité à la maison ».



**Tourne ton attention vers le monde extérieur.**

**Trouve cinq choses que tu peux voir, toucher, entendre, sentir et goûter.**



Rester dans le moment présent.



## Moyens pour rester dans le moment présent :

---

---

---

**5** choses que tu peux voir, toucher, entendre, sentir et goûter :

**Voir :** \_\_\_\_\_

**Sentir :** \_\_\_\_\_

**Toucher :** \_\_\_\_\_

**Goûter :** \_\_\_\_\_

**Entendre :** \_\_\_\_\_



# Gérer un tourbillon d'émotions



Les situations comme la pandémie de COVID-19 peuvent nous faire vivre toute une gamme d'émotions.

**Qanuqtuurniq  
Pilimmaksarniq**  
*Que peux-tu faire  
quand tu as  
l'impression que tu  
perds le contrôle de  
tes émotions?*

**Si tu te sens triste ou en colère :**

**PRENDS UN TEMPS D'ARRÊT.**  
Prends quelques grandes inspirations.

**RÉFLÉCHIS.** Pense à ce que tu veux retirer de cette situation.

**RESSENS.** Sois à l'écoute de tes émotions et nomme-les – dis « je suis en colère » ou « je me sens très triste ».

**AGIS.** Si tu as l'impression de perdre le contrôle, éloigne-toi de la situation ou sors prendre l'air.

**Trouve un endroit calme dans la maison ou à l'extérieur, en nature.**

**Inspire profondément en comptant jusqu'à 5. Retiens ta respiration 1 seconde, puis relâche. Répète l'exercice 3 fois de suite.**

**Quand tu sens de la colère, de la tristesse ou de l'impuissance, essaie cet exercice de respiration pour te détendre.**



Parfois, on cherche tellement à prendre soin des autres qu'on oublie de prendre soin de soi.



## Quelles émotions ressens-tu?

---

---

---

---



## × L'endroit calme que tu préfères :

---

---

---

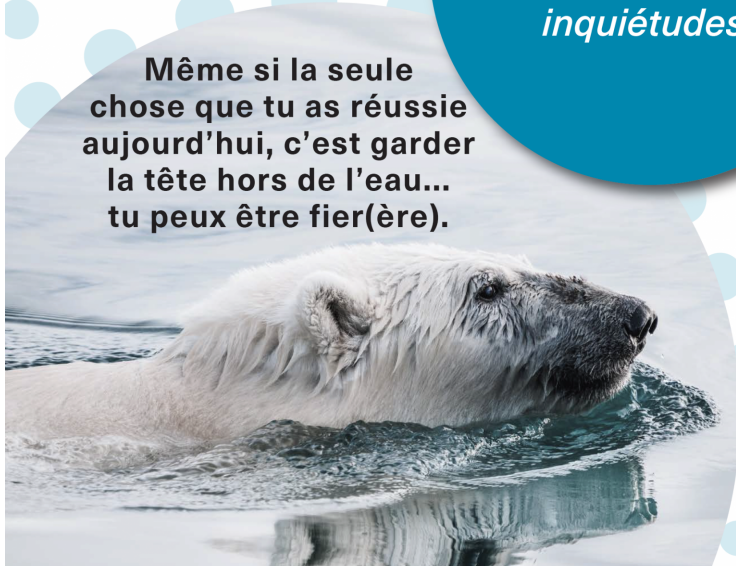


# Apaiser ses craintes

## Qanuqtuurniq

*Que pourrais-tu faire  
pour calmer tes  
inquiétudes?*

Même si la seule  
chose que tu as réussie  
aujourd'hui, c'est garder  
la tête hors de l'eau...  
tu peux être fier(ère).



C'est normal de s'inquiéter, d'avoir  
peur ou d'être anxieux quand on  
entend les nouvelles sur la COVID-19.



Prends une pause des  
médias sociaux et des  
bulletins d'information.

Raconte des histoires drôles  
ou des anecdotes pour  
détendre l'atmosphère.



Demande à un aîné, à un parent ou à un  
autre adulte s'il connaît une histoire ou  
une chanson traditionnelle qui pourrait te  
rassurer.



Crée une liste de lecture comprenant  
toutes les chansons qui te donnent envie  
de sourire, de rire ou de danser.



## Moyens pour se calmer :

---

---

---



## Liste de chansons :

---

---

---





# Suivre une routine



Les jeunes (et les adultes!) ont besoin de structure.

## Pilimmaksarniq

*Pour toi, qu'est-il important d'accomplir chaque jour?*

Fais participer tous les membres de ta famille! Les parents et les enfants peuvent s'entraider pour se créer une routine quotidienne.

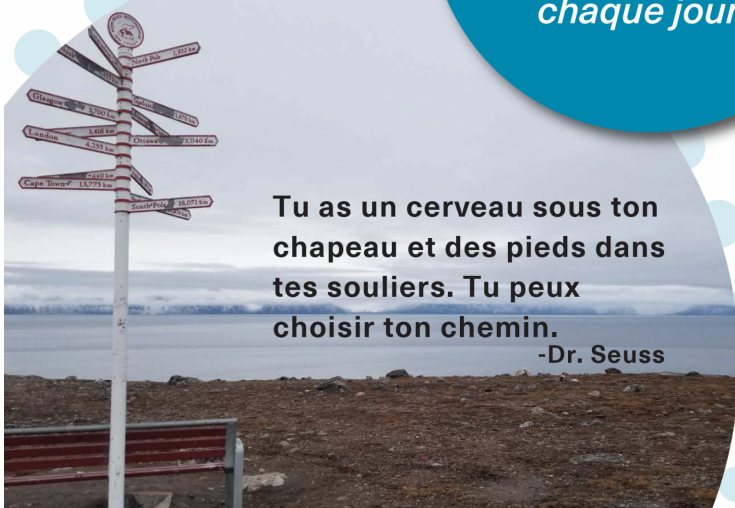
### À inclure :

- Temps de jeu
- Repas
- Lecture
- Contact virtuel
- Exercice

- Réveille-toi, mange et couche-toi à des heures régulières.
- Fais preuve de créativité, essaie de nouvelles activités.
- Faites des plans ensemble.
- Accepte de demander de l'aide quand tu en as besoin.

Tu as un cerveau sous ton chapeau et des pieds dans tes souliers. Tu peux choisir ton chemin.

-Dr. Seuss



Ta routine quotidienne :



## Avant-midi

## Après-midi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Faire preuve de patience envers soi-même



On avance un pas à la fois.



Quelques conseils pour développer sa patience :

- Force-toi à attendre, c'est le meilleur moyen de développer sa patience.
- Ne perds pas de temps sur ce qui n'est pas important.
- Prends conscience de ce qui te rend impatient(e).
- Relaxe et prends de grandes respirations.



Comment remarques-tu que tu deviens impatient(e) envers toi-même?



Rédige une liste de phrases positives à dire quand tu commences à perdre patience.

Par exemple « Je suis très bien comme je suis » ou « Je mérite de consacrer du temps à ce qui me rend de bonne humeur ».



## Discours interne positif :



Je suis...

---

---

Je suis doué(e) pour...

---

---

Je mérite...

---

---



# Rester positif



Il est important de garder une attitude positive en période stressante.

## Tunnganarniq

*Quels moyens te permettent de garder une attitude positive avec tes amis et ta famille?*

La gratitude est un sentiment très puissant. Elle améliore notre santé physique, notre santé mentale et notre estime personnelle, et nous aide même à mieux dormir.

Pense à ce qui te rend le ou la plus reconnaissant(e) et crée un tableau de gratitude ou écris dans un journal.



**Fais une liste des 10 choses pour lesquelles tu es le ou la plus reconnaissant(e).**

**Partage ta liste avec tes amis pour voir quels éléments se ressemblent!**

Commence chaque jour avec le cœur rempli de gratitude.



Moyens pour rester positif(ve) :

---

---

---

**Top 10** des choses pour lesquelles tu es le ou la plus reconnaissant(e) :

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_



# Prendre soin de son sommeil



## Prendre soin de son sommeil.

Crée une routine de fin de soirée pour relaxer avant de te coucher :

- Évite la caféine avant d'aller au lit.
- Active le mode silencieux sur ton cellulaire.
- Essaie de lire ou d'écouter des sons de la nature pour te détendre.
- Garde un cahier à côté de ton lit pour noter ce que tu as en tête avant de te coucher.



Qu'aimes-tu faire avant d'aller au lit?



Dessine un de tes rêves préférés.

Tu peux aussi essayer le journal de sommeil de Jeunesse, J'écoute.

<https://jeunessejecoute.ca/information/mon-journal-de-sommeil>



### Ta routine du coucher :



---

---

---

---

---



Le dessin du plus beau rêve que tu as eu!



# Aider les autres



Voici des exemples de ce qu'on peut dire quand quelqu'un nous parle de sa santé mentale :

Pijitsirniq  
Inuuqatigiitsiarniq  
Tunnganarniq  
Pourquoi est-il important d'aider les membres de ta communauté?

« Je suis fier/fière de toi. »

« Merci d'avoir partagé ça avec moi. »

« Que puis-je faire pour t'aider? »

« Je suis là si tu as besoin de moi. »

Les choses ne se font pas du jour au lendemain... il y a toujours quelqu'un prêt à donner un coup de main, surtout dans nos communautés où tout le monde se connaît.

- Jordin Tootoo

Écris deux choses que tu peux faire pour aider une autre personne et comment tu te sens après avoir donné un coup de main.



## Dessine ce que tu peux faire pour aider les membres de ta communauté :



# Trouver la bonne information



Jette un œil aux sources d'information fiables présentées ci-dessous et partage-les avec ta famille et tes amis!



Comment peux-tu t'assurer que ce que tu lis ou entends est vrai?

Organisation mondiale de la Santé

Gouvernement du Canada

Agence de la santé publique du Canada

Croix-Rouge canadienne



Savoir, c'est pouvoir.

Il existe plusieurs sources d'information auxquelles se référer en temps de crise.

Il est toutefois important de savoir d'où vient l'information et de vérifier si la personne ou l'organisation qui la partage est fiable ou crédible.



Moyens que tu peux prendre pour vérifier si l'information est véridique :

---

---

---

Meilleures sources d'informations sur la COVID-19 : \_\_\_\_\_

---

---



# Stopper la propagation



Les rumeurs et les commérages voyagent rapidement en temps de crise, comme c'est le cas pendant la pandémie de COVID-19.

Inuuqatigiitsiarniq  
Comment peux-tu  
mettre fin à la  
propagation des  
rumeurs et des  
commérages?

Pense à certaines rumeurs extrêmes que tu as entendues à propos de la COVID-19.

Fais quelques recherches à l'aide de sources d'information fiables pour démentir ces rumeurs.



Le ragot meurt quand il arrive à l'oreille d'une personne intelligente.

## Actions à prendre pour stopper une rumeur :

- Ne la partage pas
- Ne l'alimente pas
- Ne la commente pas
- Parle de la situation à un adulte



## Moyens pour mettre fin aux rumeurs : \_\_\_\_\_

---

---

---

## Faits véridiques et vérifiables à propos de la COVID-19 : \_\_\_\_\_

---

---



# Demander de l'aide face à une situation malsaine



Si tu te trouves dans une relation malsaine ou si tu ne te sens pas en sécurité, tu peux communiquer avec les ressources suivantes :

Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

Texte PARLER à 686868



*Si tu ne te sens pas en sécurité dans ta relation actuelle, vers qui peux-tu te tourner?*



**Dessine une carte de ta communauté et écris ou encercle les endroits où tu peux demander de l'aide face à une relation malsaine.**



L'espoir, c'est arriver à voir la lumière malgré l'obscurité.



## Personnes avec qui tu te sens en sécurité :



---

---

---

---

## Lieux où tu te sens en sécurité :



---

---

---

---





# Répondre aux messages blessants



Tu es une personne GENTILLE, INTELLIGENTE, et IMPORTANTE.

Sur les médias sociaux, quelle est la meilleure réponse que tu aies vue à un message ou commentaire blessant?



## 4 étapes pour stopper la cyberintimidation

**ARRÊTE** : N'essaie pas de raisonner la personne qui t'intimide en ligne ou de parler avec elle.

**BLOQUE** : Utilise la fonction de blocage pour empêcher une personne de te contacter.

**PARLE** : Confie-toi à un adulte de confiance, informe la direction de ton école, appelle une ligne d'aide ou signale la situation à la police.

**SAUVEGARDE** : Enregistre tout message haineux ou fais une capture d'écran.



### Suis ces conseils de cybersécurité :

- Utilise un pseudonyme plutôt que ton nom réel.
- N'accepte que les invitations des personnes que tu connais.
- Ne partage pas d'information personnelle avec quelqu'un que tu ne connais pas.
- Change régulièrement tes mots de passe et ne les donne à personne.
- Ajuste les paramètres de confidentialité de tes applications.



## Moyens pour rester en sécurité sur les réseaux sociaux :



---

---

---

---

## 3 choses que tu pourrais faire pour être plus en sécurité :



---

---

---



# Mettre un terme à la souffrance



**Tunnganarniq  
Inuuqatigiitsiarniq**  
*Que peux-tu faire si tu vois ou entends une personne en intimider une autre?*

Parfois, le stress peut emmener certaines personnes à s'en prendre aux autres.

Tout le monde a le droit de se sentir en sécurité. Si tu subis de l'intimidation ou connais quelqu'un dans cette situation, parles-en à une personne de confiance, comme un ami, un professeur, un parent, un tuteur ou un aîné. Les adultes peuvent aider à mettre un terme à l'intimidation. Tu n'as pas à gérer ça par toi-même!

Entoure-toi d'amis qui t'appuient. Tu comptes réellement!

Fais une liste de ce que tu peux dire pour tenir tête à une personne qui en intimide une autre. Par exemple :  
*« Hé, ce n'est pas correct! »*



Que peux-tu dire pour tenir tête à une personne qui en intimide une autre?

---

---

---

Ce que tu peux faire si tu vois une personne en intimider une autre :

---

---

---



# Créer un plan de sécurité



Il est important d'avoir un plan à suivre en cas d'urgence ou lorsque les choses vont mal.



Quelles sont les personnes ou les organisations que tu peux contacter si tu as besoin d'aide?



## Jeunesse, J'écoute

Enregistre leur numéro de téléphone dans ta liste de contacts pour communiquer avec eux jour et nuit :

1-800-668-6868

Texte PARLER au 686868

Visite [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)



Les situations difficiles nous rendent plus forts. Les personnes fortes ont un plan.

Remplis ce plan de sécurité en y écrivant le nom des personnes et ressources de confiance dans les espaces vides.



[https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champs-d'action/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC-Plan-de-securite\\_FR.pdf](https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champs-d'action/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC-Plan-de-securite_FR.pdf)



## Liste des personnes ou des organisations qui peuvent t'aider :

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------



# Trouver du soutien



Connais-tu un lieu sûr où tu peux te rendre si tu te sens triste ou blessé(e)?



S'il t'est difficile de trouver du soutien à la maison, il est important de contacter d'autres personnes ou ressources lorsque tu te sens triste ou blessé(e).

Jeunesse, J'écoute offre de l'aide en tout temps par clavardage ou texto au 1 800 668-6868.



Parfois, la maison n'est pas l'endroit où l'on ressent le plus de soutien. Remplis le Plan de sûreté ou la feuille Cercles de soutien pour penser aux personnes qui peuvent t'aider.

[https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champs-daction/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC\\_Plan-de-securite\\_FR.pdf](https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champs-daction/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC_Plan-de-securite_FR.pdf)

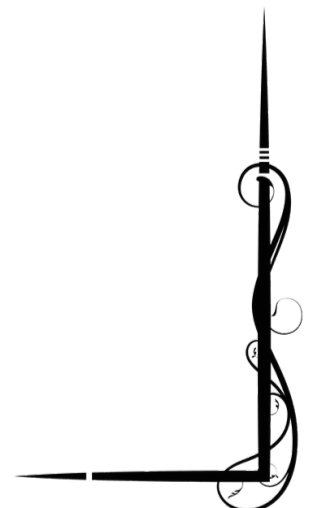
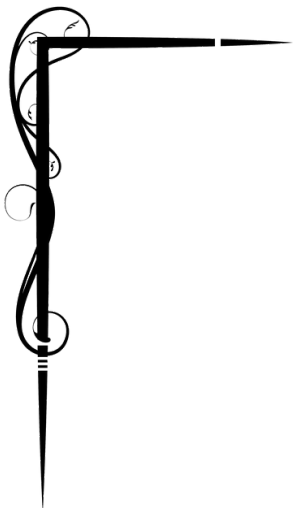
[https://www.redcross.ca/crc/documentsfr/Support-Circles\\_FR.pdf](https://www.redcross.ca/crc/documentsfr/Support-Circles_FR.pdf)



*rester en sécurité*

Toute personne a besoin d'un endroit où elle se sent en sécurité.

Dessine un endroit où tu te sens en sécurité. Cela peut être un endroit que tu as imaginé ou un endroit réel.



# Observer, Écouter, Accompagner et Vivre



Si tu ressens du stress, de l'inquiétude ou de la tristesse, ou si tu as besoin de conseils, n'hésite pas à contacter une personne de confiance.

## Tunnganarniq

À qui peux-tu parler quand tu vis une situation difficile?

Si un(e) ami(e) ou un membre de ta famille vit une situation difficile, tu peux utiliser cette méthode pour lui conseiller de demander de l'aide. Tu peux aussi l'utiliser pour toi-même.

Quand tu remarques que tu vis une période difficile, n'aie pas peur de demander de l'aide.



Je ne veux pas savoir si tu as serré la main des plus forts. Je veux savoir si tu as côtoyé les plus faibles.



Prends connaissance du document **Observer, Écouter, Accompagner, Vivre**. Trace une ligne pour relier les mots qui correspondent à « observer », « écouter », « accompagner » et « vivre ».

[https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champsdaction/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC\\_Observer-Ecouter-Accompagner-Vivre\\_FR.pdf](https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Nos-champsdaction/Interventions-en-cours/COVID-19/CRC_Observer-Ecouter-Accompagner-Vivre_FR.pdf)



À qui parler si tu es inquiet(ète) : \_\_\_\_\_



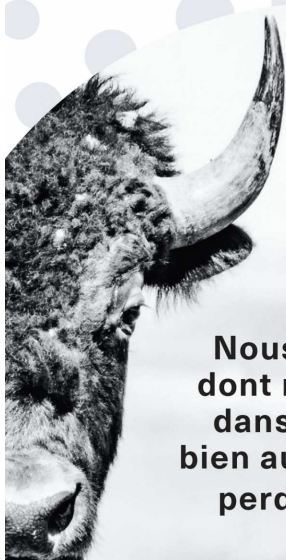
À qui parler si tu as peur : \_\_\_\_\_



À qui parler si tu es triste : \_\_\_\_\_



# Stress, anxiété et consommation de substances



Nous choisissons la façon dont nous nous comportons dans la vie. Soit refléter le bien autour de nous, soit nous perdre dans les ténèbres.

- Wab Kinew

## Qanuqtuurniq

*Quels moyens utilises-tu pour évacuer le stress?*



Consommer de l'alcool, du cannabis et d'autres substances pour évacuer le stress ou l'anxiété peut augmenter les risques de développer une dépendance.

Si tu consommes ces substances, surveille la fréquence et la quantité, et demande de l'aide si tu sens que la situation devient problématique.



**Crée une liste de solutions pour les jours stressants et place-la dans un endroit bien en vue.**

**Voici quelques idées pour commencer : appeler un ami, me vider le cœur sur papier, sortir dehors, écouter de la musique, prendre une pause.**



## Liste de solutions pour les jours stressants



---

---

---

---

---

---

---

---



# Si tu t'inquiètes pour un(e) ami(e)

L'automutilation, c'est quand une personne essaie volontairement de se faire du mal. Certaines personnes, lorsqu'elles sont stressées, peuvent chercher à se blesser.

## Pijitsirniq

*Si tu pratiques l'automutilation, ou si tu connais quelqu'un qui le fait, sais-tu à qui demander de l'aide?*



Si tu pratiques l'automutilation, ou si tu connais quelqu'un qui le fait, il y a des gens qui peuvent t'aider.

Demande de l'aide à un adulte en qui tu as confiance.

Par exemple, un parent ou un tuteur, un grand-parent, un parent d'accueil, une tante, un oncle, un aîné.



**Sur un morceau de papier, écris le nom de personnes en qui tu as confiance ou de ressources que tu connais. Affiche-le à un endroit que tu vois chaque jour.**

Si tu ne vois pas la lumière, je viendrai m'asseoir à tes côtés dans l'obscurité.



## Personnes en qui tu as confiance

---

---

---

---



# Essayer une nouvelle activité

## Qanuqtuurniq

Quel genre d'activités pourrais-tu faire pour éviter de consommer de l'alcool ou des drogues?

Trouve ce qui fait du bien à ton âme... et fais-le.



Le stress peut être causé par différents facteurs, comme la COVID-19, et donne envie à certaines personnes de prendre de l'alcool ou de la drogue pour se sentir mieux.



Si toi ou une personne que tu connais consommez de l'alcool ou de la drogue et avez besoin de soutien, parles-en à quelqu'un de confiance ou appelle une ligne de soutien.

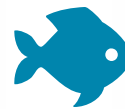
Ta culture et tes traditions sont de puissantes ressources.



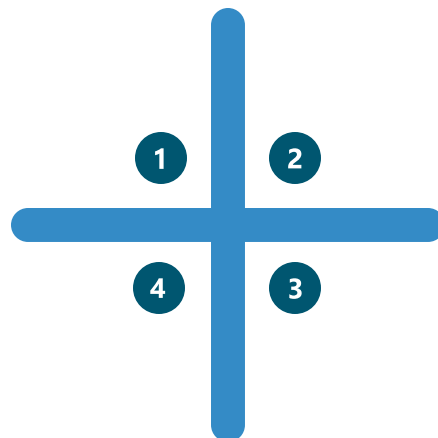
Si toi ou une personne que tu connais avez envie de consommer de l'alcool ou des drogues, faites quelque chose d'amusant, comme jouer aux cartes.

Idées de jeux de cartes :

- Le 8 américain
- Pige dans le lac
- Le jeu du roi
- Le 500



# Écris ou dessine 4 idées d'activités amusantes :





# Penser aux aînés



Il est vrai que la distanciation physique est essentielle pour protéger les aînés et personnes âgées, mais les relations sociales sont aussi importantes.

## Piliriqatigiinniq

*Connais-tu des aînés ou personnes âgées qui pourraient être à risque?*



Quelques aînés en Ontario ont lancé la campagne #ItsNotAboutYou (#faislepourlesautres) pour rappeler aux familles l'importance des précautions contre la COVID-19. Tu peux aider les aînés et personnes âgées de ta communauté en leur passant un coup de fil ou en leur proposant de leur livrer leurs médicaments et leur épicerie.



Nos aînés sont les gardiens du savoir et notre ressource la plus précieuse. Nous avons la responsabilité de les protéger.

**Que pourrais-tu faire pour t'assurer que les aînés et personnes âgées de ta communauté sont protégés et en sécurité?**

**Fais une liste des actions que tu pourrais prendre pour faire preuve de respect envers les aînés et personnes âgées de ta communauté.**



Les aînés que vous connaissez qui peuvent être à risque :



---

---

---

Ce que tu peux faire pour aider :



---

---

---



# Rester en contact

Partout dans le monde, les gens trouvent des moyens de s'entraider. En Italie, ils s'installent sur le balcon de leur appartement pour chanter tous ensemble.

**Pijitsirniq**  
Quels gestes pourrais-tu poser pour aider les personnes de ta communauté à se sentir moins seules?



## Ce qu'il faut dire :

*Tu peux y arriver!*

*Tu es fort(e)!*

*Je suis là si tu as envie de parler.  
Raconte-moi quelque chose de positif que tu as vécu aujourd'hui.*

Quand on ressent de la solitude, garder contact avec les autres nous rend plus forts.



Prends un morceau de papier ou de carton et dessines-y quelque chose de joyeux ou écris « Salut! 😊 ». Colle-le bien en vue dans ta fenêtre ou sur ta porte d'entrée.



Nous sommes tous connectés.



## Des idées pour rester en contact :



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



# Entretenir des relations saines

**Pijitsirniq**  
*Quel genre d'activités à distance pouvez-vous faire entre amis?*



Même si tu ne peux pas visiter tes amis en ce moment, écrivez une liste de vos activités préférées et essayez de trouver une façon de les faire virtuellement!



- Dessinez votre portrait.
- Parlez au téléphone.
- Chantez des chansons au téléphone.
- Écrivez-vous des lettres et envoyez-les par la poste ou déposez-les à votre porte.
- Prends des photos de ce que tu fais pour t'occuper à la maison et envoie-les à tes amis sur les réseaux sociaux, par courriel ou par texto.

Un sourire peut faire naître une amitié.  
Un mot peut mettre fin à une chicane.  
Un regard peut sauver une relation.  
Une personne peut changer ta vie.



## Tes activités préférées à faire entre ami(e)s :

---



---

---

---

## Moyens pour les pratiquer à distance :



---

---

---



# Amour à distance : le sextage

???

*Si ton ou ta partenaire et toi êtes séparés durant la pandémie de COVID-19, par quels moyens pouvez-vous garder contact?*



Si vous décidez d'aller de l'avant, assure-toi de lire d'abord les principes de base sur le sextage pour rester en sécurité.



Si la vie était facile, il n'y aurait jamais d'aventure.

Jouez à Photos intimes, un jeu de prise de décisions sur le sextage dans lequel tu contrôles le déroulement de l'histoire.

<https://jeunessejecoute.ca/information/photos-intimes/>



Moyens de rester en contact avec ton/ta partenaire :



---

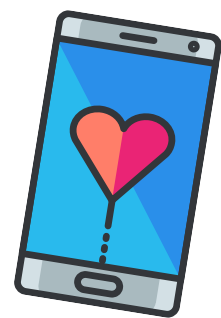
---

---

Des idées pour pratiquer le sextage en toute sécurité :

---

---



# Mes relations



Il est important de prendre l'air pour favoriser sa santé mentale et émotionnelle.

**Avatittinnik Kamatsiarniq**  
*Pourquoi trouves-tu important de prendre soin de la terre?  
Comment le fais-tu?*

Reste en sécurité : suis les prévisions météo, planifie ton trajet de retour, dis à ta famille où tu vas, et apporte suffisamment de fournitures.



**Demande à un aîné ou à un membre de ta communauté de te raconter une histoire ou de chanter une chanson qui parle de notre relation avec la terre.**



Pour exister sur la terre, y survivre et y vivre pleinement, il faut savoir coopérer avec sa famille, son clan et sa communauté.

- L'Aînée Kahontakwas (Diane Longboat)



## Comment prends-tu soin de la terre?



---

---

---



Que peux-tu faire ou apporter pour rester en sécurité dans la nature?

---

---

---



# Différents points de vue



Il y a très peu de « règles » précises entourant la pandémie.

La plupart des provinces et territoires ont mis en place des lignes directrices qu'ils recommandent à la population de suivre. Il faut se rappeler que chaque personne réagira différemment à ces lignes directrices. Le plus important est de suivre les consignes d'une manière qui vous permet, à toi et ta famille, de rester en sécurité.



*As-tu remarqué que chaque personne réagit différemment à la pandémie?*



**Maintenant que les restrictions liées à la COVID-19 commencent à s'assouplir, discute avec ta famille pour déterminer comment vous pouvez reprendre vos activités habituelles de façon à ce que chacun se sente en sécurité.**



Décris différentes réactions à la pandémie que tu as pu observer chez les autres.



---

---

---



Quelles règles entourant la COVID-19 aimes-tu? Lesquelles n'aimes-tu pas?



---

---

---



# Honorer la mémoire de nos proches

## Pijitsirniq

*As-tu un souvenir  
ou une histoire qui te  
fait sourire ou te fait  
rire quand tu  
repenses à un de  
tes proches?*



Si tu ne peux pas voyager ou visiter des amis ou ta famille en ce moment, voici quelques façons de montrer ton soutien :

- Communique avec les proches de la personne décédée par téléphone ou vidéo.
- Demande-leur s'ils ont besoin de quoi que ce soit, comme des aliments ou des fournitures, et va les porter à leur domicile.
- Envoie-leur une carte ou une lettre.

Les personnes que nous aimons quittent un jour nos yeux, mais jamais notre cœur.



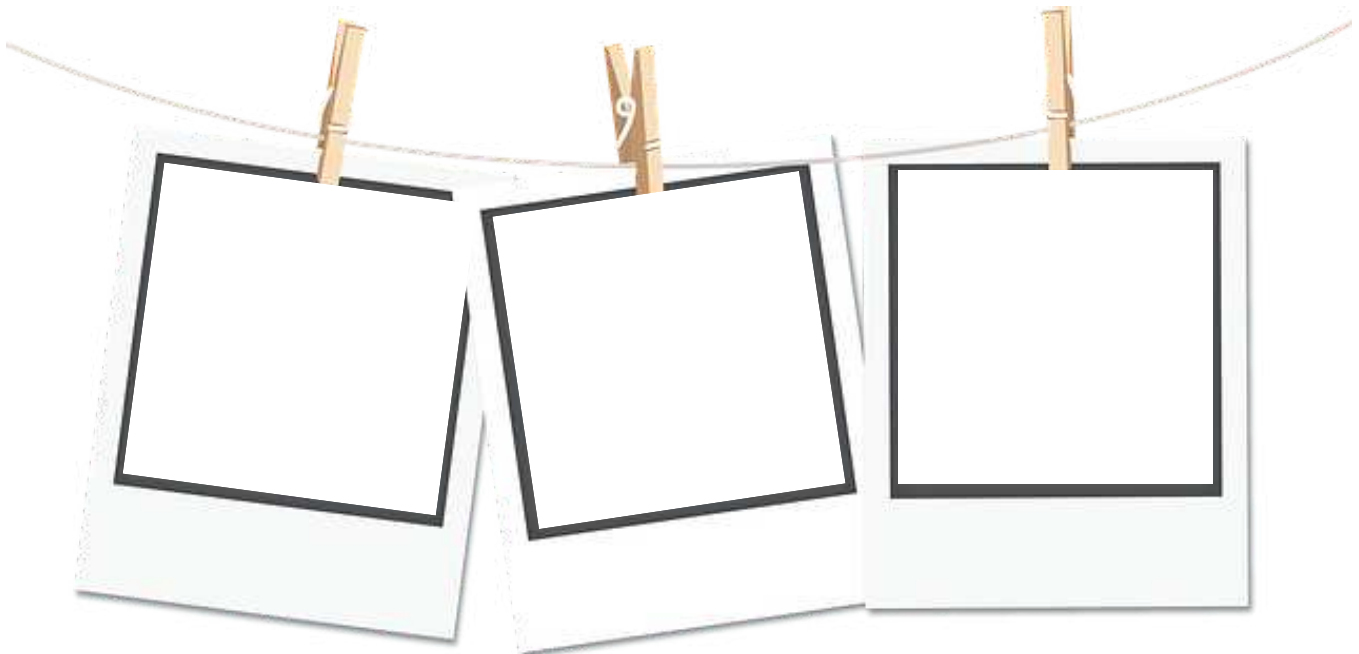
**Appelle ta station de radio locale pour partager l'histoire de cette personne.**

**Publie sur les réseaux sociaux pour partager ton souvenir ou ton histoire.**

**Prends le temps d'honorer sa mémoire en lui dédiant un repas spécial, une promenade ou un endroit particulier.**



## Décris ou dessine des souvenirs de tes êtres chers :



# Demander de l'aide

???

*Comment pourrais-tu aider une personne à obtenir ce dont elle a besoin?*



Certains résidents de ta communauté n'ont personne à qui demander de l'aide.



Avec l'accord de tes parents ou tuteurs, appelle à la radio locale pour proposer de faire des courses, ou écris sur Facebook pour demander si des gens seuls ont besoin d'un coup de main.

Téléphone ou écris à une personne âgée ou à une personne seule pour prendre de ses nouvelles. Demande-lui si elle a besoin de quelque chose et propose d'aller le chercher pour elle.



Sors dehors et ramasse quelques galets. Décore-les en y écrivant des mots positifs de toutes les couleurs, puis dépose-les à la porte de tes voisins pour les faire sourire.



**3** personnes que tu pourrais aider :

---

---

---

Moyens pour les aider :



---

---

---

---

---





# Partager des messages positifs



## Répands des ondes positives!

Quand tu partages un message positif, tu aides quelqu'un à passer une bonne journée!

La positivité, c'est contagieux : quand tu poses un geste positif pour une personne, celle-ci aura envie d'en faire autant pour quelqu'un d'autre!

### Tunnganarniq

*Quel est le message ou le geste le plus positif que tu as vu sur les médias sociaux?*



**Filme une vidéo ou prends une photo et ajoutes-y un message positif, puis partage-la avec ta famille et tes amis!**



## Idées de messages positifs :



# Évacuer le stress



Activer notre corps peut aider à contrôler le stress.

Pour garder un esprit sain, on doit prendre soin de notre corps. Faire de l'activité physique est un bon moyen de se protéger contre le stress.



Que pourrais-tu faire pour bouger cette semaine?



Choisis une façon de bouger une fois par jour.

- Sors marcher.
- Danse.
- Fais du vélo.
- Invente un jeu!



Bouge!

## Comment vas-tu bouger cette semaine?



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

---

---

---

---

---

---

---



# Une nouvelle réalité



## Conseils pour ta journée idéale :

Prévois 60 minutes d'activité physique, essaie de passer un maximum de 2 heures en position assise ou devant un écran et termine ta journée avec 8 à 11 heures de sommeil!



*Si, pour une journée, tu pouvais faire tout ce que tu veux, que ferais-tu?*



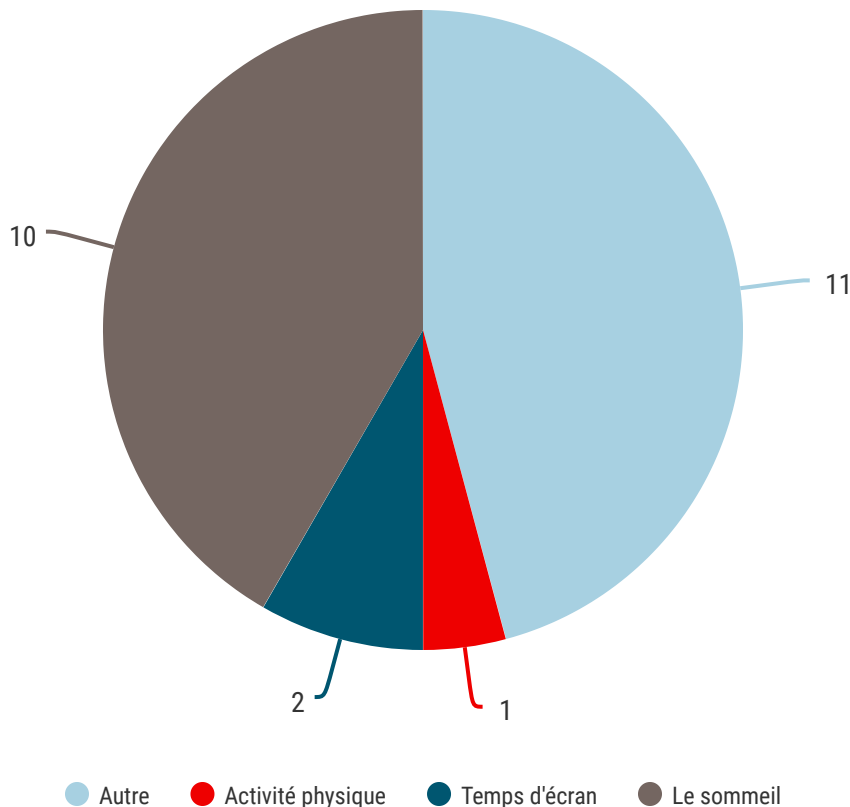
**Crée ta journée idéale!**  
**Visite le site Web interactif de ParticipACTION pour planifier ta journée de rêve!**

<http://buildyourbestday.participaction.com/fr-ca/>



**Il faut tirer le meilleur de chaque journée.**

**Inscris tes activités quotidiennes dans la section bleu clair du cercle!**



## Utiliser les médias sociaux pour rester en contact



### Le savais-tu?

Tu peux aider ta famille et tes amis en passant du temps avec eux et en leur prêtant une oreille attentive, que ce soit à distance ou en ligne.

La plupart des gens se sentent mieux quand ils sont entourés de personnes qui tiennent à eux.

### Tunnganarniq

*Comment pourrais-tu utiliser les médias sociaux pour rester en contact avec les autres?*



**Contacte 5 de tes amis par texto, sur les médias sociaux ou par téléphone pour savoir comment ils vont!**



Laisse ta lumière briller, sois réellement toi-même.



# Assembler une capsule temporelle



*Quel est l'événement  
le plus étrange et  
mémorable qui soit  
arrivé pendant la  
pandémie de  
COVID-19?*



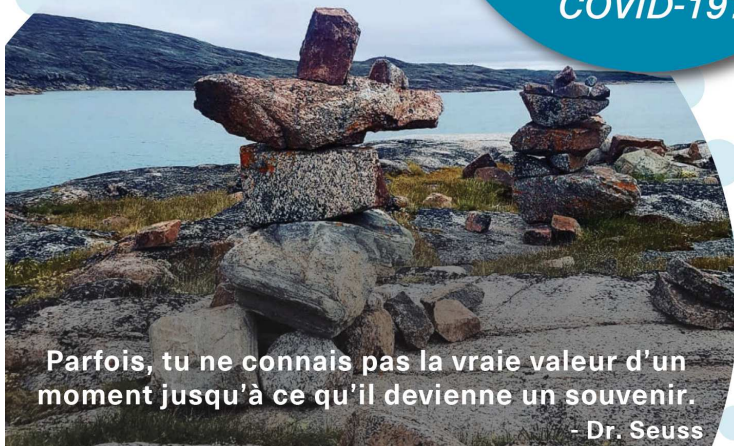
Les gens créent des capsules temporelles pour communiquer avec les personnes du futur, par exemple des membres de leur famille qui ne sont pas encore nés, ou eux-mêmes!

Choisis les éléments les plus intéressants et mémorables de la pandémie de COVID-19 pour te rappeler à quoi ressemblait ton quotidien pendant ce moment historique!



**Utilise cette capsule temporelle pour immortaliser des événements et souvenirs de cette période d'isolement, ou crées-en une à ton image!**

<https://letsembark.ca/time-capsule>

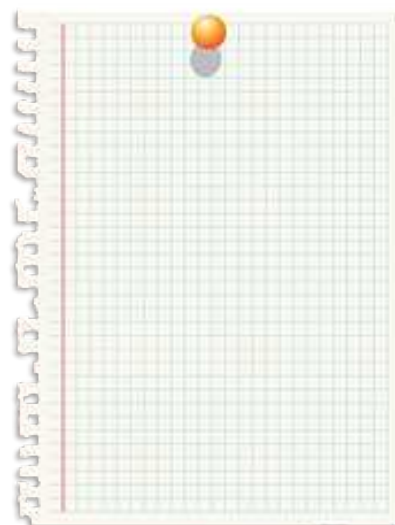


Parfois, tu ne connais pas la vraie valeur d'un moment jusqu'à ce qu'il devienne un souvenir.

- Dr. Seuss



## Note quelques souvenirs du début de la pandémie...



# Célébrer sa culture



L'isolement causé par la COVID-19 nous a donné l'occasion d'apprendre et de tisser des liens.

## Pilimmaksarniq

*Quel élément de ta culture aimerais-tu découvrir ou apprendre?*

- Discute avec les aînés et offre-leur ton soutien.
- Prends le temps d'explorer le territoire.
- Appuie les artistes, artisans et gardiens du savoir autochtones qui ont été touchés par la pandémie.

**Idées : fais des semis, découvre les plantes médicinales traditionnelles, étudie la langue, les récits ou les chansons de ta communauté, apprends un savoir ou un art traditionnel.**



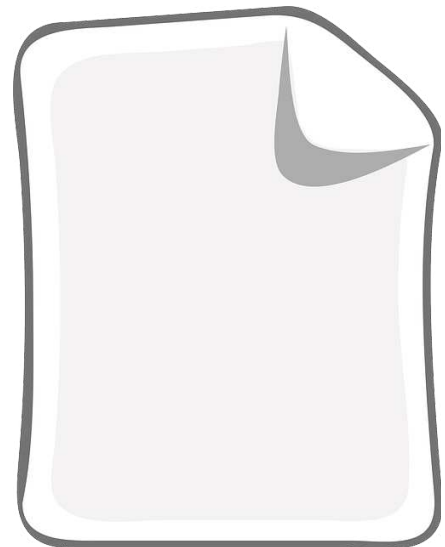
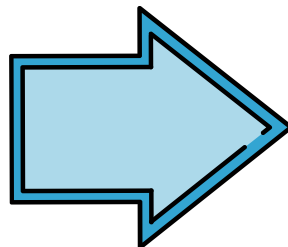
On dit souvent que le don que fit le Grand Esprit à ses enfants pour bien vivre dans ce monde physique est un don pour toujours.  
- L'Aîné Jim Dumont



Qu'aimerais-tu apprendre sur ta culture?



Qui pourrait t'aider à apprendre ces choses?



# Tenir un journal



Tenir un journal est un bon moyen de favoriser sa santé mentale.



Qu'est-ce qui a changé dans ton quotidien depuis la COVID-19?  
Y a-t-il eu des changements positifs?

Personne n'est parfait, c'est pourquoi les crayons ont des gommes à effacer.

- Wolfgang Riebe

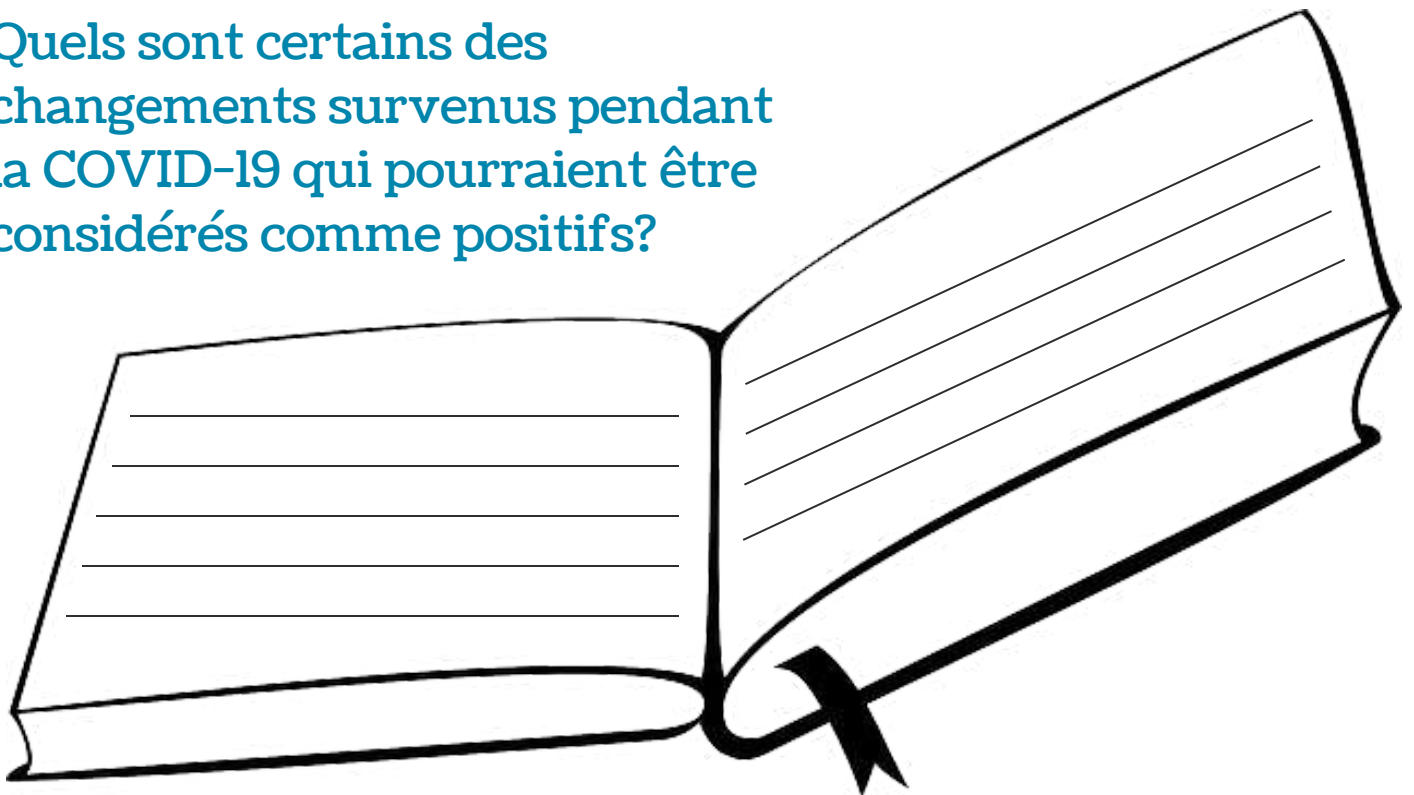
Écrire permet de mettre de l'ordre dans ses idées et de changer de perspective (quand c'est nécessaire). Ça aide à réduire le stress, et même les risques de dépression et d'anxiété.

Télécharge le cahier Nuna et remplis-le, ou écris dans les pages qui t'intéressent.

<https://mindyourmind.ca/tools/nuna>



Quels sont certains des changements survenus pendant la COVID-19 qui pourraient être considérés comme positifs?



# Faire une chasse au trésor dans la maison

Pijitsirniq  
Inuuqatigiitsiarniq  
*Quelles activités  
peux-tu faire pour  
t'amuser avec les  
personnes qui  
habitent  
avec toi?*

Prenez le temps de vous amuser ensemble!

Vous pourriez par exemple cuisiner, bricoler, coudre, chasser ou jouer aux cartes.



Certains jours sont faits uniquement pour jouer.  
-Mary Anne Radmacher

Organise une chasse au trésor pour toi et ta famille. Voici quelques idées d'éléments à inclure : photos de bébé, pièce de casse-tête, bobines de fil, lunettes de soleil, bonbons ou instrument de musique!



## Idées d'activités en famille



---

---

---

---

---

---

---

---





# Rêves et buts



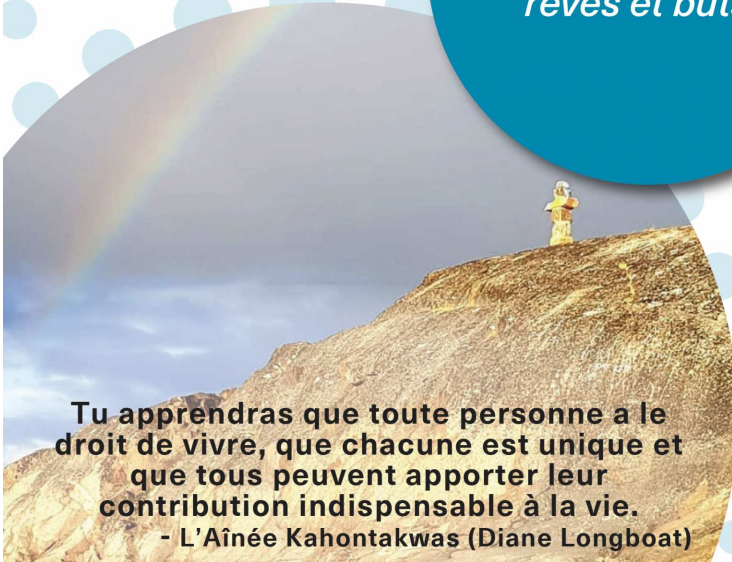
Quels sont tes rêves et buts?



Établir un plan d'action aide à atteindre ses objectifs. Nomme trois étapes à entreprendre pour réaliser tes objectifs, et écris le nom d'une personne qui peut t'aider à y arriver.



Visite le site [wemattercampaign.org/fr](http://wemattercampaign.org/fr) pour visionner des vidéos inspirantes créées par des jeunes autochtones ou pour en créer une!



Tu apprendras que toute personne a le droit de vivre, que chacune est unique et que tous peuvent apporter leur contribution indispensable à la vie.  
- L'Aînée Kahontakwas (Diane Longboat)

## Rêver grand, fixer des objectifs et passer à l'action

Étapes pour atteindre les objectifs :

Qui pourrait t'aider :



# Pensées, griffonnages et autres





© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2020.

La Société canadienne de la Croix-Rouge a déployé des efforts raisonnables pour s'assurer que le contenu de cette publication était exact et tenait compte des recherches scientifiques disponibles les plus récentes sur la question à la date de publication. Les renseignements contenus dans cette publication pourraient changer en fonction de l'évolution de la recherche scientifique.

La présente publication est disponible en français, en anglais et en inuktitut.