

21 jours d'espoir

Tous ensemble



Pour
les jeunes de
8 à 16 ans et
leurs parents
ou tuteurs

**21 jours pour
apprendre quelque
chose de nouveau, aider
les autres et faire preuve de
bienveillance envers toi-même.**

Ce guide propose des réflexions
quotidiennes et des activités en famille
pour t'aider à garder contact avec tes proches!

Si tu as besoin d'aide,
l'organisme Jeunesse, J'écoute
est toujours là pour toi. Peu
importe le sujet que tu souhaites
aborder, leur équipe est là pour
t'écouter. Sans jugement,
en toute intimité, 24/7.

Visite jeunessejecoute.ca,
appelle au 1 800 668-6868
ou texte PARLER au 686868.

Utiliser les médias sociaux pour rester en contact



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



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.



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.



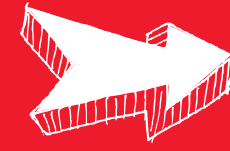
Clique ici pour d'autres conseils à propos des médias sociaux.



Partager des messages positifs



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



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!



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



Clique ici pour d'autres conseils à propos des médias sociaux.



Répondre aux messages blessants



4 étapes pour stopper la cyberintimidation



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

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.

Tu es une personne
GENTILLE,
INTELLIGENTE,
et **IMPORTANTE.**



Clique ici pour d'autres conseils à propos des médias sociaux.



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.



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.



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer le stress.

Nous sommes tous connectés.



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.



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer le stress.

La lumière au bout du tunnel,
ça n'existe pas.
Crée ta propre lumière.



Apaiser ses craintes

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).



Que pourrais-tu faire pour calmer tes inquiétudes?

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.



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer le stress.



Essayer une nouvelle activité

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.



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.



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



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer le stress.



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.



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.



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer le stress.



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.



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.



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



Clique ici pour d'autres conseils pour rester en sécurité et 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.



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

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



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



Clique ici pour d'autres conseils pour rester en sécurité et demander de l'aide.



Gérer un tourbillon d'émotions



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



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.



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer tes émotions.

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



Évacuer le stress



*Que pourrais-tu
faire pour bouger
cette semaine?*



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.



**Choisis une façon de
bouger une fois par jour.**

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

Bouge!



**Clique ici pour d'autres conseils
pour gérer tes émotions.**



Suivre une routine



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



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



Clique ici pour d'autres conseils pour gérer tes émotions.



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.



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



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




Clique ici pour d'autres conseils sur les relations saines.



Demander de l'aide face à une situation malsaine



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



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

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.



Clique ici pour d'autres conseils sur les relations saines.



Entretenir des relations saines



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.**



Clique ici pour d'autres conseils sur les relations saines.

**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.**



Mettre un terme à la souffrance

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



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



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! »

Mettez fin à l'intimidation.



Clique ici pour d'autres conseils sur les relations saines.



Reste positif



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



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

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.



Clique ici pour d'autres conseils sur les relations saines.



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.

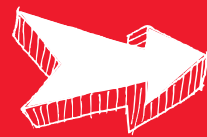
Il est toutefois important de savoir d'où vient l'information et de vérifier si la personne ou l'organisation qui la partage est fiable ou crédible.



Clique ici pour d'autres conseils pour bien t'informer.



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.



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.



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

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



Clique ici pour d'autres conseils pour bien t'informer.



Parler aux enfants



Il peut être difficile de parler aux jeunes enfants de choses effrayantes.



Quel serait le meilleur moment d'avoir une conversation avec les jeunes enfants à propos de la COVID-19?

Prenez le temps de parler aux enfants de la COVID-19. Demandez-leur de vous dire ce qu'ils ont entendu et comment ils se sentent.

Encouragez-les à poser des questions et essayez d'y répondre aussi clairement et honnêtement que possible.

Conseils pour discuter avec les jeunes enfants :

- Restez calme et rassurant.
- Tenez-vous-en aux faits.
- Concentrez-vous sur les actions que vous pouvez prendre : le lavage des mains, la distanciation physique et l'isolement en cas de maladie.

Une personne est une personne, peu importe sa grandeur.

- Dr. Seuss

Cliquez ici pour d'autres conseils pour bien vous informer.

