

# 21 jours de bienveillance



Crée une grande vague d'amour.

- L'Aînée Kahontakwas

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 t'aidera à faire face à  
l'incertitude et aux bouleversements  
causés par la situation actuelle.

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

Visite [jeunessejecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca),  
appelle au 1 800 668-6868  
ou texte PARLER au 686868.

# Différents points de vue



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



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.



**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.**



**Liens utiles et autres conseils sur le mieux-être.**



# Ressens-tu de l'anxiété?



*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.**

*respirer*



**Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.**



# Pensée positive pour période difficile



## Réflexions positives en période difficile :



*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!**



**Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.**



# Changer de perspective



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



Remplace les pensées négatives par des pensées positives :

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.**



**Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.**

**Rester dans le moment présent.**



# 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!**

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



**Liens utiles et autres conseils  
pour gérer les effets du stress.**



# Mes relations



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



*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.**



Liens utiles et autres conseils pour renforcer son lien 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)



# Stress, anxiété et consommation de substances



*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.**



**Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.**

**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**



# 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!**

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

- Dr. Seuss



Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.



# Célébrer sa culture



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



*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



Liens utiles et autres conseils pour se rapprocher de sa culture.



# 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.**



Liens utiles et autres conseils pour gérer les effets du stress.



# Faire une chasse au trésor dans la maison



*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.**



**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!**



**Liens utiles et autres conseils  
pour gérer les effets du stress.**

**Certains jours  
sont faits  
uniquement  
pour jouer.**

**-Mary Anne  
Radmacher**



# La culture nous guide



*Lequel des Sept enseignements sacrés te touche le plus?*



Pour certaines Nations, les Sept enseignements sacrés guident la manière dont l'humain doit traiter son prochain.

Il s'agit de l'amour, du respect, de la sagesse, de l'humilité, du courage, de l'honnêteté et de la vérité.



**Fais une liste de ce que tu pourrais faire pour mettre en pratique chacun des Sept enseignements sacrés.**

Tous les êtres vivants sont connectés.



Liens utiles et autres conseils pour se rapprocher de sa culture.



# Pour les responsables d'un enfant atteint d'autisme



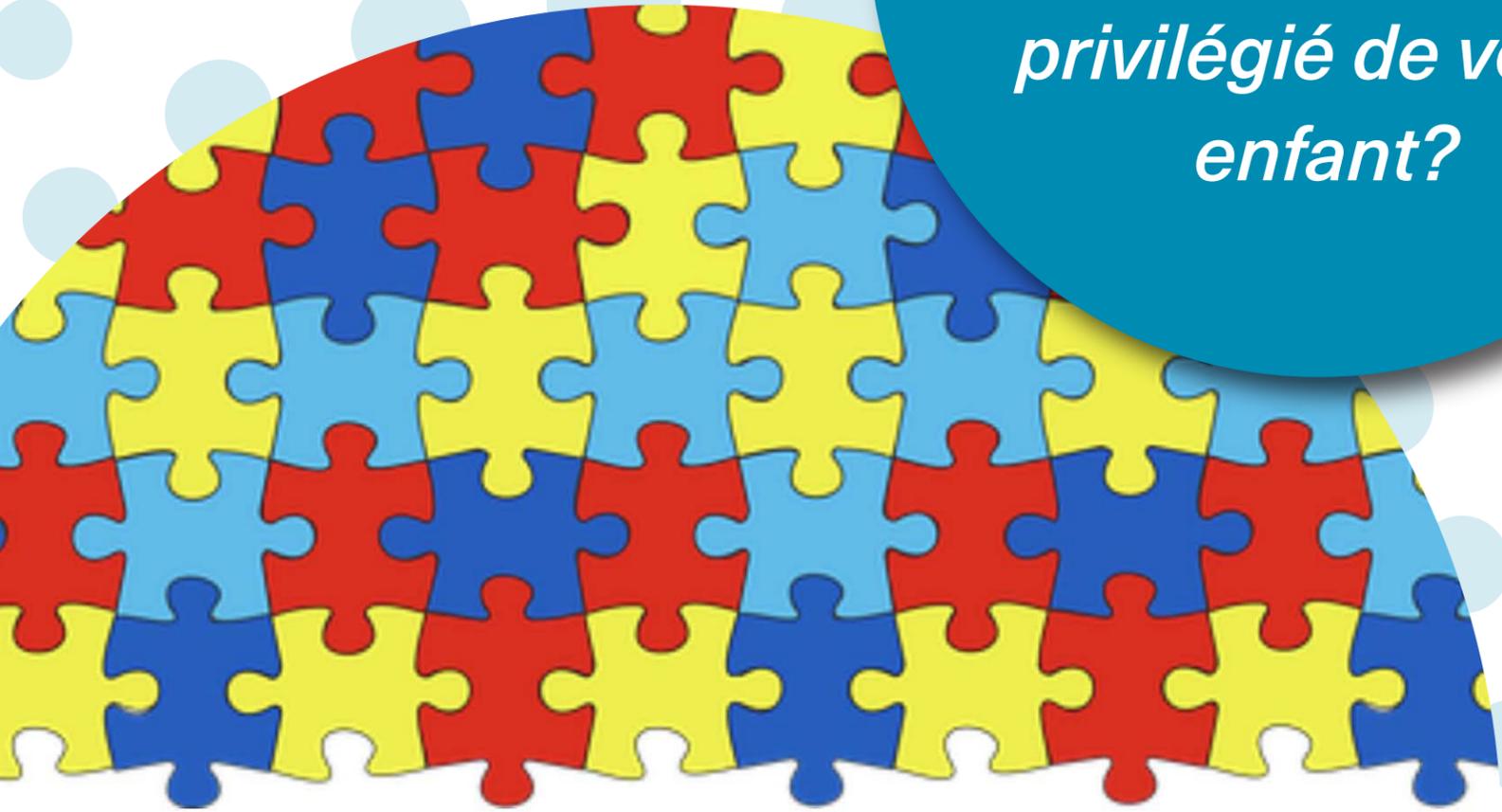
*Quel est le mode de communication privilégié de votre enfant?*



Si vous prenez soin d'un enfant ou membre de votre famille atteint d'autisme, il est important de lui parler de la COVID-19 afin qu'il apprenne l'information pertinente de la part d'une personne de confiance. Communiquez de la manière qui fonctionne le mieux avec votre enfant, par exemple en utilisant des images ou des scénarios sociaux.



**Créez une affiche à l'intention de votre enfant en utilisant des mots simples et des images :** *« Je peux aider à combattre les microbes en me lavant les mains avec de l'eau et du savon. Je peux prendre mon temps quand je lave mes mains pour bien frotter partout et même entre mes doigts. »*



Si un enfant ne peut pas apprendre de la façon dont nous enseignons, nous devons enseigner de la façon dont il apprend.

- Dr. Ivar Lovaas



Liens utiles et autres conseils pour prendre soin d'un enfant atteint d'autisme.



# 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)



Liens utiles et autres conseils sur le mieux-être.



# Aider les autres



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



*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.**



**Liens utiles et autres conseils pour aider une personne en détresse psychologique.**



# 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!**



**Liens utiles et autres conseils  
pour prendre soin de soi.**



# Faire preuve de patience envers soi-même



Quelques conseils pour développer sa patience :



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

- 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.



**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 ».*



**Liens utiles et autres conseils sur la gestion des émotions.**

**On avance un pas à la fois.**



# Prendre soin de son sommeil



*Quelle est ton  
activité favorite  
avant d'aller au lit?*

**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.

Z  
Z  
Z



*ne me dérange pas  
je dors*

**Le sommeil est la meilleure méditation.**

**Dessine un de tes rêves préférés. Tu peux aussi essayer le journal de sommeil de Jeunesse, J'écoute.**

**Liens utiles et autres conseils sur le sommeil.**



# 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 ce plan de sûreté ou ce feuillet sur les cercles de soutien pour penser aux personnes qui peuvent t'aider.**

*rester en  
sécurité*

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



**Liens utiles et autres conseils pour rester en sécurité.**



# 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.



*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.

**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.**



**Liens utiles et autres conseils pour aider les aînés et les personnes âgées.**

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



# Honorer la mémoire de nos proches



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

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

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.

**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.**

**Liens utiles et autres conseils sur le deuil.**

