



Ensemble contre le
COVID-19



Trousse COVID-19 pour **ADOS**

La COVID-19 te stresse ?

Tu ne sais pas comment occuper ton temps ?

Tu trouves le temps long ?

Cette trousse est pour toi !!

Que devrions-nous savoir à propos de la COVID-19 ?

« La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019 [...] Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes [...] On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves [...] » (OMS, 2020).

Avec toutes les différentes informations qui circulent le web, il est particulièrement important de se rappeler que certaines chaînes et certains sites peuvent gonfler les faits. Ne vous laissez pas entraîner par les fausses nouvelles propagées sur le web concernant la COVID-19! Assurez-vous de vous référer à des sources d'informations légitimes, et non des articles click-bait. Soyez vigilants de ce que vous écoutez aux nouvelles, à la radio, sur les différentes chaînes YouTube, sur les médias sociaux... ce n'est pas tout vrai et légitime!

Pour de plus amples informations

Consultez 

Comment se protéger de la COVID-19?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (2020), les mesures de protection encouragées incluent :



La bonne information

Rester au courant des dernières informations et mises à jour concernant la propagation du coronavirus, sur le site web de l'Organisation mondiale de la Santé ainsi qu'auprès des autorités de santé publiques nationales et locales



#RESTEZCHEZVOUS

Restez chez vous dans la mesure du possible.



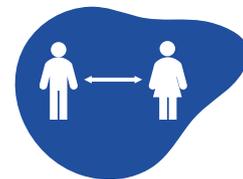
Hygiène

Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydro alcoolique (Purell, etc.) ou à l'eau et au savon.



Pas de contact

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.



Distanciation sociale

Maintenir une distance d'au moins deux mètres avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.



Règles d'hygiène respiratoire

Veillez à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de vous en fassent autant. En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après.

Gérer l'anxiété et l'incertitude des **ADOS**

Si ça ne va pas... rappelle-toi:

- 01** Choisis des sources d'informations fiables et limite l'information que tu lis.
- 02** N'hésite pas à poser des questions !
- 03** Essaie de te concentrer sur des choses positives et sur lesquelles tu as le contrôle!
- 04** Prends du temps pour toi et fais des choses que tu aimes.
- 05** Le monde en entier est au ralenti; c'est correct si tu l'es aussi ! Respecte ton rythme et tes émotions!

Et quand j'ai l'impression de ne rien contrôler, qu'est-ce que je **peux faire ?**

Concentre-toi sur ce qui est **important pour toi!**

En ce temps difficile, il est normal de vivre des émotions plus difficiles ou désagréables.

Pour t'aider, essaie de concentrer ton énergie sur les choses que tu contrôles, essaies de changer tes pensées!



Droits d'auteurs: <https://pinel.qc.ca/covid-19/>

Donc.... Qu'est ce que je PEUX faire??

Oui, c'est possible que ça devienne plate et que le temps soit long, alors comment remplir ton temps !? Voici quelques petits trucs et astuces pour ne pas perdre les pédales, entretenir ta santé mentale et maintenir l'activité de ta cervelle.

Essaie de garder une routine quotidienne stable (Te réveiller à plus ou moins la même heure, essayer de maintenir certaines habitudes « régulières » même dans cette période irrégulière). Ça te permettra de garder un minimum de normalité en cette période archi anormale. Pas facile, mais tu verras :

Ton retour au rythme de la vie normale t'en remerciera!

Comment?

Fais un horaire! Pour voir un exemple d'horaire quotidien (et un gabarit vide)

Téléchargez >

La musique

Écouter de la musique plaisante qui fait bouger (*BONUS* Danse et chante (seul ou en famille)-



Découvre-toi !

Pratique consciemment la gratitude/ la bienveillance



Aie du FUN !

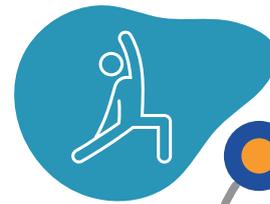
Découvre un nouveau hobby/ un nouvel intérêt (apprends à tricoter, faire de la cuisson, apprends un nouvel instrument de musique, ramasse un nouveau ou vieux livre, pratique ton écriture, écrit de la poésie, explore tes talents en dessin, etc.

Profite de ce temps de ralentissement pour pousser ton propre avancement

Établis un plan personnel de ce que tu veux/peux faire (buts/ objectifs), ainsi que des petites tâches/ petits défis au quotidien pour t'assurer de garder un certain rythme.

Relaxe-toi !

Prends un bain/ une longue douche.



Reste actif.ve

et prends soin de ton corps !

Prends le temps de t'occuper de toi...

Prends une sieste

Fais tes ongles/ donne-toi une manucure.

Ferme les lumières et assis-toi en silence pendant 1-15 minute(s) ou bien prends le temps de t'occuper de toi
Ferme les yeux et prends le temps d'apprécier les sons, les odeurs et les sensations autour de toi (dehors ou à l'intérieur).



Régale-toi !

Apprends une/des nouvelle(s) recettes

BONUS cuisine avec ta famille (si possible), et/ou amis (à distance) OU choisis un dessert et prépare-le pour le souper de famille



N'oublie pas que nous sommes là pour toi

appelle-nous !

Explore tes intérêts

Écoute des podcasts ou des livres audios-
développe tes **connaissances** (c'est bon
pour le cœur, le corps et la tête)



Respire et médite!

Respire- Exercices de méditation/
pleine conscience



Reste connecté.e!

Maintiens un contact virtuel avec tes proches (amis, famille)
Rencontres Facetime/ WhatsApp/ Skype/ Zoom/ Facebook Messenger...
Soirées de jeux virtuelle via FaceTime/WhatsApp/ Skype/Zoom/ etc.



Joue ...!

Jeux/ applications avec tes amis
(diverses applications sur le
App Store/ Google PlayStore)

Réveille l'artiste qui est en toi !

Peinture, dessin, arts & crafts, sketch...tant de
choses ou tu peux être doué.e!



La famille avant tout !

Passé de belles soirées avec ta famille à
jouer à des jeux de société ou même faire un
casse-tête !

**N'oublie pas que
nous sommes là**

**pour toi
écris-nous !**



Prends l'air !

Marche dans le bois/ dans la nature ou ouvre tes fenêtres et change l'air!



La TV ...et toi !

Rattrape-toi sur tes émissions préférées/ commence de nouvelles séries *BONUS* ceci peut être fait en synchro avec tes amis via Facetime/ WhatsApp/ Skype/Zoom/ etc.

Des trucs pour t'aider à exprimer comment tu te sens ?

Tu peux écrire ce qui se passe pour toi en ce moment et comment tu te sens dans un journal, une feuille de papier ou dans ton cellulaire.

Tu peux télécharger l'application "What's up ?", qui peut t'aider comprendre comment tu te sens, prendre conscience de tes pensées et te calmer quand tes émotions sont trop intenses.

Tu peux écrire ou parler à quelqu'un de confiance

Si ça ne fonctionne pas et que tu as besoin de jaser, tu peux nous appeler!

Défis de chaîne entre amis sur médias sociaux

Affiche des photos de toi comme bébé sur ta story et invite tes ami.e.s à faire de même

Affiche photos de tes animaux sur ta story et invite quelques ami.e.s à faire de même

Défis de push-ups via médias sociaux

Mes choses préférées

Nourriture

Couleur

Animal



Activité

Saison

Breuvage



Fleur

Émission

Odeur



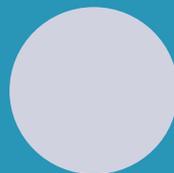
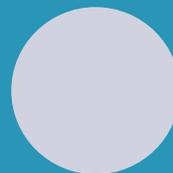
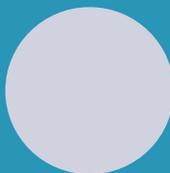
Ton tour !

Décris-toi en GIFS !

Mon humeur

Mon emploi

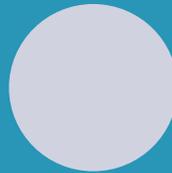
Personnage Disney préféré



Saison préférée

Nourriture préférée

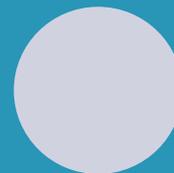
Activité préférée



Couleur préférée

Couleur préférée

Je ne peux pas me passer de ...



Tagge 3 ami.e.s pour qu'ils ou elles s'y joignent !

Rappelle-toi : ça va passer.

La vie telle que tu la connaissais **avant va reprendre**. Ça ne durera pas pour toujours. Fais de ton mieux et **fais ce qui marche pour toi**.

Il est possible qu'une journée soit plus difficile que celle d'avant.

Sois patient.e et indulgent.e envers toi-même.

Reste fort !

N'oublie pas que nous sommes
là pour toi
**appelle-nous,
écris-nous !**



Autres ressources utiles

Guides et recommandations COVID

www.oacas.org/fr/ressources-covid-19/

https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs_et_astuces_pour_un_confinement_moins_difficile_a_l'adolescence_final.pdf

https://www.cscv.qc.ca/application/files/3515/8643/5342/Guide_COVID-19_pour_adolescents_VF.pdf

S'aider soi-même

<https://amdi.info/wp-content/uploads/2020/03/comment-aider-mon-autogestion-en-période-de-coronavirus-1.pdf>

<https://jeunessejecoute.ca/information/comment-puis-je-gerer-mes-sentiments-face-a-lavenir/>

https://apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi/recherche.html?q=&category=&location=ottawa_ontario

Applications pour méditation

- Smiling Mind
- MindShift CBT
- Headspace
- Calm

Pour parents

<https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/ados-parents-covid-revoir-vie-famille-1.11146616>

https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_HelpingTeensCopeWithImpacts_COVID-19_FR.pdf

<https://www.lapresse.ca/societe/famille/202003/31/01-5267318-confinement-un-guide-pour-parents-et-ados.php>

« Et si ça va vraiment pas, je me tourne vers où? »

Le CAP (clinique sans rendez-vous) <u>Autrefois</u> Centre Psychosocial + Maison Fraternité	1 613 789-2240	Services en santé mentale, en dépendances et autres services thérapeutiques aux personnes et familles francophones de l'Ontario.
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868	Service de soutien à l'échelle du pays qui est accessible 24/7. Service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais.
Ligne d'écoute d'espoir	1 855 242-3310	La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
Télésanté Ontario	1 866 797-0000	Obtenez rapidement une réponse à vos questions d'ordre médical en consultant Télésanté Ontario.
Fem'aide	1 877 336-2433	Fem'aide offre aux femmes d'expression française aux prises avec la violence sexiste, du soutien, des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
Allo J'écoute	1 866 925-5454 Texte ALLOJECOUTEON au 686868	Service de soutien confidentiel aux étudiants de niveau postsecondaire en Ontario et en Nouvelle-Écosse.

Besoin d'en parler ?

Contacte nous maintenant !



150 chemin Montréal, bureau 300
Vanier, ON K1L 8H2



info@centrelecap.ca
www.centrelecap.ca



613-789-2240

Connecte-toi !



Le CAP
@LE.CAP.OTT.ON



Le CAP
@Le_CAP_ON



Le CAP
@le_cap_on



Le CAP



Le CAP

www.centrelecap.ca

