

ÉDITION SPÉCIALE: LE BIEN-ÊTRE PENDANT UN ISOLEMENT

COMMENT VAS-TU?



#CAVABIENALLER

Un petit coucou à toi cher élève,
comment vas-tu?

Nous sommes conscients que tu vis une situation difficile, du moins très particulière. Être à la maison en famille c'est bien, mais nous savons que ta vie sociale à l'école et dans ton quartier te manque probablement.

Durant cette période, on ne te le répétera jamais assez, les saines habitudes de vie sont essentielles. Mange bien, bois de l'eau, bouge à tous les jours, relaxe et dors bien. Profites-en pour rattraper toutes les heures de sommeil qui te manquent.

On te propose d'aller voir ces 4 petites vidéos avec Rosalie Vaillancourt et Medhi Bousaidan. C'est très drôle!

On a hâte de te revoir en santé, physique et mentale. Fais attention à toi et sois créatif.

Ça va bien aller.

EN CADEAU, VOICI UNE PETITE PRESCRIPTION POUR TA SANTÉ

Ris à tous les jours, cela diminue les hormones de stress.

Fais-toi plaisir à tous les jours (musique, créativité, film, cuisine, jeux de société, partager).

Fais preuve de bonté durant cet isolement, c'est gratifiant et cela diminue le stress.

Prends le temps de diminuer tes hormones de stress à tous les jours. On t'a mis en annexe les stratégies (1 fois par jour c'est tout!)

C'est aussi le temps de rêvasser.

CONSEILS EN RAFALE



HORAIRE ET TEMPS D'ÉCRAN

Si tu en ressens le besoin, fais-toi un horaire. C'est un congé, pas des vacances. Alors si tu penses que cela peut t'aider, passe à l'action. Tu as le droit de varier et d'être flexible !

Tu peux suivre ce qui se passe sur le Web concernant la pandémie, mais choisis les bons sites. Les informations données ne sont pas toujours exactes. Valide le tout et dose le tout. S'informer c'est bon, mais pas 12 heures par jour.

CONSEILS SANTÉ POUR TE PROTÉGER DU VIRUS

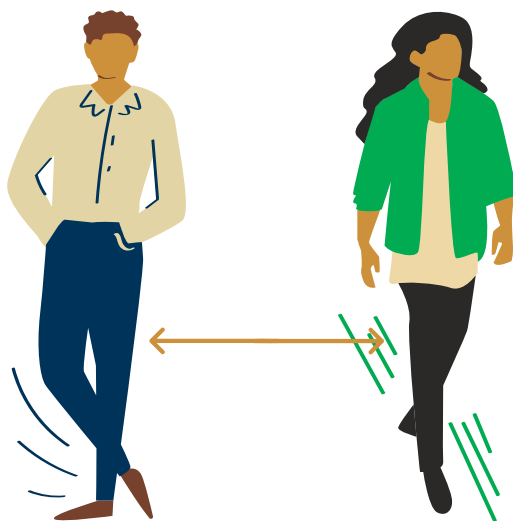
Pour les plus grands, on évite de partager les liquides biologiques. Nous n'avons pas besoin de te l'expliquer, nous savons que tu comprends (salive ou autre).

Prescription obligatoire pour tous : on respecte les mesures demandées.

Lavage des mains, lavage des mains, lavage des mains.

On tousse dans son coude.

Distanciation sociale: elle est essentielle et efficace.



RESSOURCES



SURTOUT: PARLES-EN!

Les problèmes, petits ou grands, nous ne sommes pas obligés de les affronter seul. On te propose d'écrire sur ton cellulaire, ton ordi, ton calepin ou ta tablette, le nom d'une à trois personnes à qui tu souhaiterais parler. Tu pourrais même aussi mettre leurs photos. Déjà, on se sent moins seul! Si tu es inquiet, tu peux aussi en parler à tes parents, à tes frères ou sœurs, à tes amis (virtuellement) et à des ressources en ligne (voir encadré)... **MAIS SURTOUT PARLES-EN!**

RESSOURCES (24H/7 JOURS) SI TU AS BESOIN D'AIDE :

TEL-JEUNES

✉ Texto : 514-600-1002

☎ Tél : 1-800-263-2266

teljeunes.com

TEL-AIDE

☎ Tél : 514-935-1101

telaide.iorg

JEUNESSE J'ÉCOUTE

✉ Texto : 686868

☎ Tél : 1-800-668-6888

SUICIDE ACTION MONTRÉAL

☎ Tél : 514-723-4000
1-866-APPELLE (277-3553)

Suicideactionmontreal.org