

JE SUIS UN(E) ADO ET LE CORONAVIRUS ME REND ANXIEUX(SE)...

CORONAVIRUS : ÉVITER L'ÉPIDÉMIE DE PANIQUE



JE NE PEUX PAS VOIR MES AMI(E)S...

COMMENT M'AIDER À MIEUX TRAVERSER CETTE PÉRIODE DE CRISE...

Emanuelle Vincent-Couture, Psychoéducatrice
Audrey Lebrasseur, Psychoéducatrice



DR. BRUCE McEWEN, L'UN DES PLUS GRANDS CHERCHEURS AU MONDE DANS LA SCIENCE DU STRESS, DISAIT :

**“L'UNE DES MEILLEURES MANIÈRES DE DIMINUER
UN STRESS ABSOLU OU RELATIF EST D'ACCEPTER
DE S'ADAPTER À LA SITUATION EN COURS”**



DANS CE PETIT DOCUMENT
NOUS ALLONS TE DONNER
PLEINS D'OUTILS ET DE
STRATÉGIES POUR T'AIDER
À TRAVERSER CETTE
PÉRIODE DE CONFINEMENT



AVANT TOUTE CHOSE, COMPTE TENU DES ÉVÉNEMENTS, IL SE PEUT QUE TON STRESS SE MANIFESTE DE DIFFÉRENTES FAÇONS ET CELA EST **NORMAL**. NOUS T'INVITONS À CONSULTER LE SITE DE SONIA LUPIEN (L'EXPERTE DU STRESS) AINSI QUE CELUI DE QUÉBEC-SANTÉ.

À CET EFFET, SONIA EXPLIQUE TRÈS BIEN COMMENT TU PEUX
RESSENTIR LE STRESS DANS TON CORPS...
VA VOIR LES DEUX SITES ILS SONT SUPER INTÉRESSANTS!

[HTTPS://SONIALUPIEN.COM/COVID-19-DIX-SIGNES-ON-EST-STRESSE/](https://sonialupien.com/covid-19-dix-signes-on-est-stresse/)

[HTTPS://WWW.QUEBEC.CA/SANTE/PROBLEMES-DE-SANTE/A-Z/CORONAVIRUS-2019/STRESS-ANXIETE-ET-DEPRIME-ASSOCIES-A-LA-MALADIE-A-CORONAVIRUS-COVID-19/](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/)



HEY, MÊME LES ARTISTES SE SONT MOBILISÉS AFIN DE NOUS
TRANSMETTRE UN MESSAGE...NOUS T'INVITONS DONC À
ÉCOUTER CE PETIT VIDÉO DE CŒUR DE PIRATE, ELLE CHANTE
L'IMPORTANCE D'ÉCOUTER LES CONSIGNES
DONNÉES PAR LE PREMIER MINISTRE...

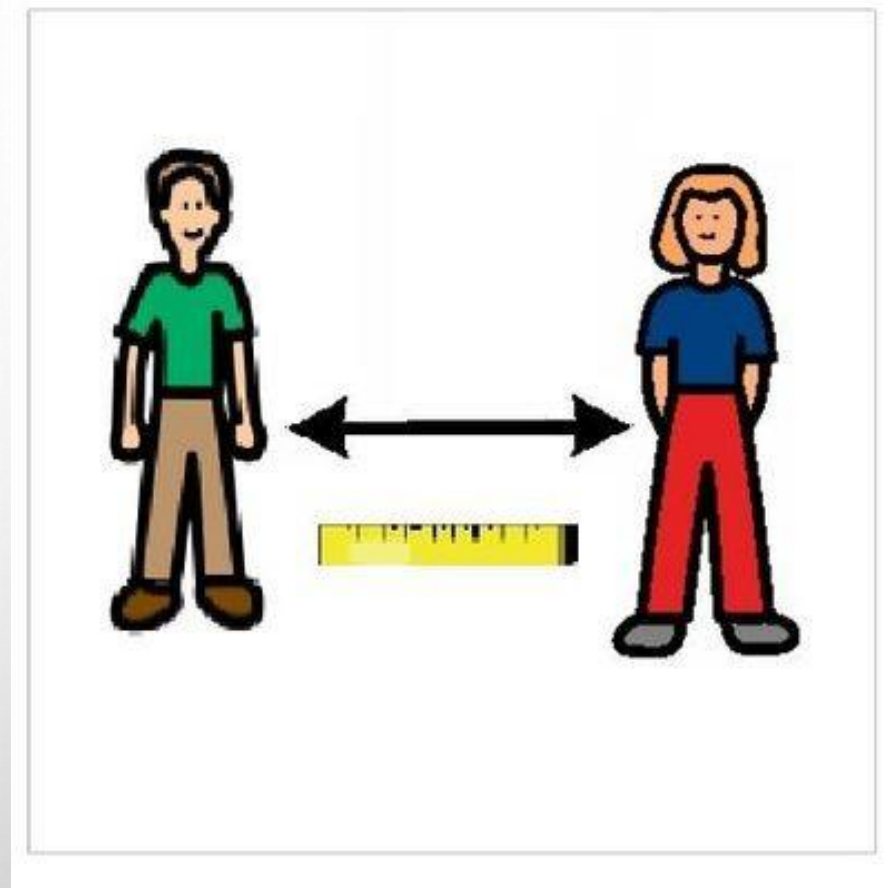
JE TE COMPRENDS DE VOULOIR SORTIR ET TE DIRE « ÇA NE
M'ARRIVERA PAS À MOI », CAR RESTER À LA MAISON CONFINÉE
SANS POUVOIR VOIR TA BLONDE, TON CHUM, TES AMI(E)S C'EST
VRAIMENT **RUSHANT**...ALORS VOILÀ ÉCOUTE ÇA :



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PCHJGXXNOOI](https://www.youtube.com/watch?v=PCHJGXXNOOI)

AH OUI, REGARDE ÇA, UN
LIEN QUI VA T'EXPLIQUER
POURQUOI PRENDRE UNE
DISTANCE SOCIALE

[HTTPS://ICI.RADIO-CANADA.CA/NOUVELLE/1679805/FRANCOIS-
LEGAULT-BILAN-PANDEMIE-QUEBEC](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1679805/francois-legault-bilan-pandemie-quebec)



J'AI TROOOOOP D'ÉMOTION EN DEDANS...



**OUI, MAIS C'EST VRAIMENT NORMAL ÉTANT DONNÉ
LES CIRCONSTANCES...MAIS AVANT DE DEVENIR FOU
ON VA T'AIDER!!!!!!**

ON TE PROPOSE MAINTENANT QUELQUES STRATÉGIES POUR TE FAIRE DU BIEN, TE CALMER EN CAS D'ÉMOTIONS FORTES OU JUSTE POUR BIEN OCCUPER TES JOURNÉES.

POUR AVOIR UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN, IL Y A CERTAINS TRUCS:

ESSAIE D'AVOIR UN HORAIRE DE VIE LE PLUS NORMAL POSSIBLE... FACILE À DIRE JE SAIS..

PRENDS TA DOUCHE TOUS LES JOURS ET HABILLE-TOI... ÇA AIDE LE MORAL!!

ESSAIE D'AVOIR UNE HYGIÈNE DE SOMMEIL ET DORMIR MINIMALEMENT TES 8 HEURES PAR NUIT..

MANGE TES 3 REPAS PAR JOUR ET 3 COLLATIONS...ESSAIE DE NE PAS TROP MANGER OU D'ÉVITER DE MANGER..

DURANT CETTE PÉRIODE DE CRISE, NOUS T'INVITONS À ÊTRE LE PLUS POSSIBLE EN ÉQUILIBRE..

C'EST TOUT UN DÉFI, C'EST CLAIR, MAIS C'EST LA RECETTE GAGNANTE!

LES RÉSEAUX SOCIAUX VONT SE FAIRE ALLER... ALORS, ESSAIE DE LES UTILISER POSITIVEMENT AVEC TES AMI.E.S ET TA FAMILLE..

COMMUNIQUE AVEC EUX QUOTIDIENNEMENT, ÇA VA T'AIDER À ÉVITER LA DÉPRIME..

N'OUBLIE PAS TES GRANDS-PARENTS OU TA FAMILLE ÉLARGIE, ILS DOIVENT S'ENNUYER!

1. ÉCRIS DANS UN JOURNAL : DANS TON JOURNAL OU DANS TON TÉLÉPHONE IL N'Y A AUCUNE RÈGLE !
C'EST TU PAS MERVEILLEUX !?!

TU Y METS TOUT CE QUE TU VEUX, TES PENSÉES, TES ÉMOTIONS, DES GRIBOUILLIS, DES PROJETS D'AVENIR, ETC.
DÉFOULE-TOI... C'EST LE TEMPS D'EXTÉRIORISER TES ÉMOTIONS...

2. **ÉCOUTE DE LA MUSIQUE ET... DANSE!** : SÉRIEUSEMENT, IL N'Y A PAS PLUS GRANDE LIBÉRATION QUE DE TE LAISSER COMPLÈTEMENT ALLER EN DANSANT SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE. BIEN SÛR, TU PEUX LE FAIRE AUSSI DANS TA CHAMBRE, À L'ABRIS DE TOUT REGARD !

3. **PRATIQUE LA RESPIRATION CARRÉE** : C'EST SUPER SIMPLE ET HYPER EFFICACE. TU INSPIRES PENDANT 5 SECONDES, TU GARDES LES POUMONS PLEINS 5 SECONDES, TU EXPIRES PENDANT 5 SECONDES ET TU GARDES LES POUMONS VIDES 5 SECONDES. TU RÉPÈTES CETTE RESPIRATION CARRÉE PENDANT ENVIRON 5 MINUTES. BIEN SÛR, TU PEUX AJUSTER LE TEMPS (DES RESPIRATIONS ET DE L'EXERCICE) SELON CE QUI TE REND LE PLUS CONFORTABLE !

SI TU VEUX, TU PEUX AUSSI ALLER VOIR VIA YOUTUBE L'EXERCICE DE RESPIRELAX
C'EST VRAIMENT AIDANT POUR GARDER LE RYTHME.




[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TR5NI74IFGW&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=TR5NI74IFGW&feature=youtu.be)



4. **JOUE À UN JEU DE SOCIÉTÉ AVEC TA FAMILLE** : TSÉ LES JEUX QUI TRAINENT ET QUI ACCUMULENT LA POUSSIÈRE DEPUIS DES ANNÉES... ET BIEN C'EST LE TEMPS DE LES RESSORTIR !!

5. **PRENDS UN BAIN** : SI TES PENSÉES SE BOUSCULENT ET QUE TU VIS DE LA TENSION DANS TON CORPS, PRENDRE UN BAIN PEUT VRAIMENT T'AIDER À TE RELAXER. TU PEUX MÊME METTRE DE L'HUILE ESSENTIELLE ET DE LA MUSIQUE POUR RENDRE CE MOMENT ENCORE PLUS PRÉCIEUX.



6.

6-FAIS DES POSTURES DE YOGA : POUR T'INSPIRER, IL Y A PLEIN DE VIDÉOS SUR INTERNET SI TU AS ENVIE DE DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DU YOGA.



TU PEUX ALLER VOIR :

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/YOGAWITHADRIENE/FEATURED](https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/featured)

[HTTPS://WWW.TERRAFEMINA.COM/ARTICLE/CONFINEMENT-8-SEANCES-DE-YOGA-POUR-SE-DETENDRE A352936/1](https://www.terrafemina.com/article/confinement-8-seances-de-yoga-pour-se-detendre_a352936/1)

7. VA PRENDRE UNE MARCHÉ DEHORS: POUR UN PETIT REMONTANT D'ÉNERGIE ET SE CHANGER LES IDÉES, UNE BONNE MARCHÉ À L'EXTÉRIEUR EST TELLEMENT EFFICACE. ESSAIE SEULEMENT DE CONSERVER UNE DISTANCE DE 2 MÈTRES ENTRE TOI ET LES AUTRES. SI TU AS UN ANIMAL TU PEUX MÊME LUI FAIRE LA JASSETTE, LOL.

TU PEUX EN PROFITER AUSSI POUR ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, TSÉ CELLE QUI TE FAIT DU BIEN...

8. METS-TOI AU JOGGING : OHHH L'ENDORPHINE, L'**HORMONE** DU PLAISIR DU COUREUR À PIED, TU N'AS PAS IDÉE COMMENT ÇA FAIT DU BIEN. PRÉPARE-TOI POUR LE 5 KM ET COMMENCE UN ENTRAÎNEMENT DE JOGGING, TU PEUX DOWNLOADER CETTE APPLI QUI VA TE PERMETTRE D'ÉCOUTER TA MUSIQUE MOTIVANTE ET EN MÊME TEMPS DE SUIVRE TON PARCOURS:



[HTTPS://WWW.STRAVA.COM/LOGIN](https://www.strava.com/login)

9. ESSAIE DE CONCOCTER UNE NOUVELLE RECETTE : LA SATISFACTION DE MANGER UN REPAS QU'ON A NOUS-MÊME PRÉPARÉ AVEC AMOUR EST INESTIMABLE. IL Y A DES TONNES DE SITES QUÉBÉCOIS QUI PROPOSENT DE SUCCULENTES RECETTES, SANS ÊTRE TROP COMPLIQUÉES. TU PEUX ENTRE AUTRES ALLER VOIR :



[HTTPS://WWW.TROISFOISPARJOUR.COM/FR/](https://www.troisfoisparjour.com/fr/)
[HTTPS://WWW.RICARDOCUISINE.COM/](https://www.ricardocuisine.com/)

10. DESSINE UN MANDALA : SÉRIEUSEMENT, CETTE ACTIVITÉ EST VRAIMENT RELAXANTE ET VRAIMENT BIEN SI TU AS ENVIE D'ÊTRE JUSTE DANS TA BULLE ET DE FAIRE RALENTIR TES PENSÉES EN BOUCLE. IL EXISTE DES LIVRES AVEC PLEINS DE MANDALAS À COLORIER, MAIS TU PEUX AUSSI EN TROUVER SUR INTERNET QUE TU FAIS IMPRIMER, PARCE QU'ON NE PEUT PAS SORTIR DANS LES ENDROITS PUBLICS...



[HTTP://WWW.SUPERCOLORING.COM/FR/COLORIAGES/ARTS-ET-CULTURE/MANDALAS](http://www.supercoloring.com/fr/coloriages/arts-et-culture/mandalas)

11. ÉCOUTE TES FILMS PRÉFÉRÉS OU LIS UN BON ROMAN : C'EST LE TEMPS DE T'ÉVADER DANS DES HISTOIRES QUI TE FONT DU BIEN ET QUI T'AMÈNENT À DÉCROCHER UN PEU DES ÉVÉNEMENTS ACTUELS. ENROULE-TOI DANS UNE GROSSE DOUILLETTE ET FAIS-TOI UNE BONNE BOISSON CHAUDE, TU VAS VOIR, C'EST VRAIMENT LE SUMMUM DE LA DÉTENTE !!



POUR DES LIVRES NUMÉRIQUES GRATUITS, VA VOIR :

[HTTPS://BIBLIOMONTREAL.COM/NUMERIQUE/](https://bibliomontreal.com/numerique/)

12. REPRENDRE UNE ACTIVITÉ QUE TU AS DÉLAISSÉE : RIEN DE MIEUX QUE CETTE PÉRIODE DE PAUSE POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ QUI TE FAISAIT DU BIEN, MAIS QUE TU AS DÉLAISSÉE EN RAISON DE TES AUTRES OBLIGATIONS HABITUELLES. TU AIMAIS JOUER AU PIANO ? ESSAIE DE JOUER QUELQUES NOTES ! TU FAISAIS DU KARATÉ ? MONTRE QUELQUES POSTURES À TA SŒUR OU TON FRÈRE ! TU AIMAIS CHANTER ? ACCORDE-TOI CE PLAISIR DE CHANTER SUR TES HITS PRÉFÉRÉS !

AVANT DE TERMINER, IL Y A AUSSI TOUT PLEIN DE CHOSES QUE TU PEUX FAIRE POUR TE PROTÉGER ET AUSSI POUR PROTÉGER TOUS CEUX QUI ONT UNE GRANDE IMPORTANCE POUR TOI!

LE PHARMACHIEN A BIEN IMAGÉ COMMENT « APLATIR LA COURBE », CECI CONSISTE À ÉTALER LA CONTAMINATION AFIN QUE LES HÔPITAUX NE SOIENT PAS TOUS FULL EN MÊME TEMPS.



**VOILÀ, ON A VU ENSEMBLE PLEIN DE PETITS TRUCS SIMPLES
QUI PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE...
PENDANT CE TEMPS, PRENDS SOIN DE TOI ET SI TU TE SENS VRAIMENT PAS BIEN,
TU SAIS QUE TU PEUX FAIRE APPEL À CERTAINS SERVICES COMME:**



TEL JEUNE AVEC QUI TU PEUX MÊME TEXTER:

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

SI TU AS DES IDÉES SUICIDAIRES, TU DOIS ABSOLUMENT EN PARLER AVEC UNE PERSONNE DE
CONFIANCE...NE RESTE PAS SEUL(E) AVEC CELA.



SUICIDE ACTION EST LÀ 24/24 POUR T'AIDER, HÉSITE SURTOUT PAS...

<https://suicideactionmontreal.org/>

SI TU SENS QUE RESTER « COINCÉ » CHEZ TOI TE POUSSE À AVOIR
UNE RELATION MALSAINES AVEC LA NOURRITURE :



<https://anebquebec.com/>