

La trousse de mieux-être destinée aux familles innues devant la pandémie de COVID-19



**Un outil pour aider les familles innues à
gérer les difficultés et les défis qui
accompagnent les effets de la pandémie de
COVID-19 dans la vie quotidienne**



**Services
communautaires**



Idée originale des Services communautaires avec la collaboration du
Centre Uauitshitun et de l'Institut Tshakapesh
Novembre 2020

**SERVICES
COMMUNAUTAIRES**



Table des matières

| | |
|---|-----------|
| 1. Introduction | 1 |
| 2. Agenda familial et l'importance d'instaurer une routine familiale | 3 |
| 3. Les cinq traits d'une famille dite solide en temps de pandémie COVID-19 | 4 |
| 3.1 Passer du temps ensemble | 4 |
| 3.2 S'apprécier et se le dire souvent | 9 |
| 3.3 Gérer le stress et l'anxiété | 14 |
| 3.3.1 Pensées et inquiétudes | 14 |
| 3.3.2 12 outils simples | 17 |
| 3.3.2.1 Restructuration cognitive | 21 |
| 3.3.3 Dialogue négatif vs dialogue positif liés à la pandémie COVID-19 | 23 |
| 3.4 Gérer les conflits | 24 |
| 3.5 Avoir une vie spirituelle, culturelle et communautaire active | 26 |
| 3.6 Moyens pour avoir une vie spirituelle active | 27 |
| 3.7 Moyens pour avoir une vie culturelle active | 28 |
| 4. Conseils pour situations et clientèles particulières | 29 |
| 4.1 Conseils pour les parents d'enfants | 29 |
| 4.2 Conseils pour les parents d'enfants avec des besoins spéciaux | 30 |
| 4.3 Conseils aux adolescents pour un reconfinement moins difficile | 31 |
| 4.4 Conseils pour les couples | 32 |
| 4.5 Conseils aux aînés pour mieux traverser la crise de la COVID-19 | 33 |
| 4.6 Conseils aux personnes endeuillées en contexte de pandémie | 34 |
| 5. Les ressources | 35 |
| 6. Conclusions et recommandations | 36 |
| 7. Les annexes | 38 |
| 7.1 Liste des cognitions négatives et positives (tiré de Shapiro, 2001)..... | 39 |
| 7.2 Verbatim de méditation pleine conscience | 41 |
| 7.3 Recommandations pour un confinement avec vos enfants | 43 |
| 7.4 Comment expliquer la COVID-19 à mon enfant? | 47 |
| 7.5 Comment accompagner mon enfant avec ses émotions? | 49 |
| 7.6 Mandalas | 53 |
| 7.7 Jeu Fais-moi un mime/Fais-moi un dessin | 62 |
| 8. QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION | 77 |



1. Introduction

Une vague d'incertitude globale sévit actuellement partout dans le monde à cause de la pandémie de COVID-19. Nous croyons donc nécessaire d'offrir plus de support à notre communauté d'Uashat mak Mani-utenam. Nous avons donc conçu une Trousse de mieux-être sous forme d'une murale à pochettes où on retrouve des outils concrets pour aider les familles à gérer les difficultés et les défis qui accompagnent les effets de la pandémie de COVID-19 dans leur vie quotidienne.

Les effets de cette pandémie ont changé drastiquement la façon dont nous vivons, travaillons et interagissons les uns avec les autres, et ce, en un temps très court. Nous avons tous eu du mal à nous adapter, car la pandémie a frappé de plein fouet dans notre communauté. Rappelons que la maladie à coronavirus peut avoir de graves issues, et même causer la mort, surtout chez les personnes les plus vulnérables de notre communauté. Il est donc normal, dans ce contexte d'incertitude globale sans précédent, de faire l'expérience d'une gamme d'émotions et de situations qui demandent qu'on leur accorde notre attention.

La situation liée au coronavirus engendre chez la plupart des gens de l'anxiété, de l'inquiétude et de la détresse. Ce virus est aussi imprévisible et incontrôlable. Une des façons de gérer ces états anxieux et dépressifs est de nous concentrer sur les choses sur lesquelles nous avons du contrôle. Nous avons donc opté pour cette approche dans la conception des outils qui composent la Trousse de mieux-être COVID-19. Il est également important de puiser dans nos ressources intérieures pour passer à travers ces temps difficiles. Nous devons être forts et solides, comme l'ont été nos Ancêtres qui vivaient dans un environnement parfois hostile. Hausser les compétences des familles durant ces temps difficiles est notre priorité.

Selon la littérature, cinq traits sont associés aux familles dites solides. Et ces traits valent même en temps de pandémie. Il s'agit de passer du temps ensemble, de s'apprécier et se le dire souvent, de gérer le stress et l'anxiété, de gérer les conflits, et d'avoir une vie spirituelle/culturelle et communautaire active. À chaque trait, nous indiquerons aux familles comment procéder pour développer davantage la compétence.

Nous outillerons également les familles sur comment faire face aux difficultés en cas de reconfinement (par ex. : alternatives à l'ennui des enfants en temps de reconfinement, conseils aux parents des enfants avec des besoins spéciaux, nombreux outils pour se sentir moins anxieux, inquiet, ou en détresse, trucs et astuces pour un reconfinement



moins difficile à l'adolescence, conseils pour les couples, ainsi qu'aux personnes endeuillées. Notre souci premier est de ne pas omettre quelque clientèle que ce soit de notre communauté, et bien sûr, de ne pas oublier nos aînés puisqu'ils font partie de la famille élargie. Il est essentiel de maintenir un contact régulier avec ces derniers afin de pouvoir bénéficier de leur Savoir et de leur expérience, et en même temps, afin de diminuer leur isolement en temps de pandémie.

Vivre avec le virus. Il est là. Aucun élément n'indique qu'il a disparu ou baissé en virulence, ne baissons pas la garde. Jusqu'à maintenant, nous avons tout fait pour que les membres de notre communauté reprennent leur travail, l'école, leur vie sociale et culturelle le plus normalement possible, tout en se protégeant. Continuons dans cette voie.

Nous vivons une situation exceptionnelle.



Ce guide aidera les familles à construire leur résilience durant ces temps difficiles.

2. Agenda familial et l'importance d'instaurer une routine familiale

Nous avons réalisé en concevant cette trousse de mieux-être COVID-19, que les outils reliés aux traits d'une famille dite solide s'inséraient aisément dans un Agenda familial. On ne doit pas attendre que les activités suggérées dans cette trousse se fassent toutes seules, il faut créer ces moments.

L'Institut Tshakapesh a donc conçu **l'Agenda familial de mieux-être** pour vous aider à vous organiser et à planifier votre vie de famille en temps de pandémie. Ce calendrier fait partie de la Trousse de mieux-être. Il vous sera remis en même temps que votre murale à 3 pochettes. Vous retrouverez à l'intérieur également des idées sur comment faire votre planning du ménage de la semaine. On a également ajouté pour vous donner une idée ce que votre jeune enfant peut faire comme tâches selon son âge, ici de 2-3 ans à 8-9 ans.

La routine et les petites habitudes du quotidien, quelles qu'elles soient, ont des vertus rassurantes et apaisantes. Avoir une routine, donc des habitudes, permet de réguler le stress, car on sait à quoi s'attendre. Dès le jeune âge, les enfants peuvent participer aux tâches ménagères selon leur âge. Ces tâches simples vont leur permettre de se sentir capables et développer leur esprit de famille. Ces tâches ne doivent pas être vues comme des corvées, mais comme une participation à la vie de famille.

Dans l'Agenda familial, vous pourrez retrouver des idées de tâches selon l'âge de l'enfant ainsi que les tâches à faire chaque jour, les journées de la semaine ainsi que la fin de semaine. Et surtout soyez patient, ne vous attardez pas sur le résultat, mais bien sur la participation.



3. Les cinq traits d'une famille dite solide en temps de pandémie COVID-19

3.1 Passer du temps ensemble

Les familles qui passent du temps ensemble forment un plus grand attachement entre eux. Être côte à côte, mais chacun devant un écran, ne compte évidemment pas, il en est de même pour les moments passés à se disputer. Il ne faut pas attendre que ces activités se fassent toutes seules. Il faut créer ces moments qui vont renforcer les liens qui vous unissent.

Dans un premier temps, nous avons demandé à une artiste très douée de la communauté, Desneiges Fontaine, de concevoir spécialement pour vous une activité de coloriage de mandalas qui peut se faire individuellement ou en famille. Ces mandalas sont adaptés aux groupes d'âge des 0-4 ans, 5-11 ans, 12-17 ans ainsi qu'aux parents et grands-parents âgés de 18 ans et plus. Chaque mandala porte un message/un enseignement qui lui est propre. Vous retrouverez ces mandalas à colorier à la page 53 (voir Annexe 7.6). Étant donné l'incertitude qui sévit partout dans le monde à cause de la pandémie, nous suggérons que vous coloriez ces mandalas de l'extérieur vers l'intérieur. En d'autres mots, nous nous tournons vers nos ressources intérieures (d'amour, de patience, de compassion, de paix intérieure, etc.) et vers notre Centre pour nous aider à passer à travers cette crise mondiale.

Dans un deuxième temps, ITUM en collaboration avec l'Institut Tshakapesh ont conçu pour nous un jeu de cartes « Fais-moi un mime/Fais-moi un dessin » adapté à notre culture et aux activités de la vie quotidienne. Puisque presque un enfant sur cinq a des besoins spéciaux liés aux maladies chroniques ou aux retards de langage, de développement ou d'apprentissage (statistique tirée de « Tous pour les tout-petits des Premières Nations », un document conçu par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador, 2018), ce jeu est adapté à ces enfants. Trouvez-le à la page 62 (voir Annexe 7.7).

Dans un troisième temps, vous retrouverez des suggestions de défis et d'activités à faire avec votre adolescent dans l'activité « Défis parents-ados ». Ici, il est important d'abord de souligner que cet outil a été conçu et créé par des intervenants des Services Communautaires d'Uashat mak Mani-utenam. De plus, vous pouvez interchanger ces



deux activités, c'est-à-dire utiliser des activités du « Défis parents-ados » avec vos enfants plus jeunes, et utiliser le jeu « Fais-moi un mime/Fais-moi un dessin » avec votre ado. Mieux encore, vous pouvez utiliser ces deux outils pour en faire une activité familiale.

Dans un quatrième temps, à l'aide de la liste des activités, choisissez et insérez dans votre Agenda familial ces simples routines quotidiennement ou régulièrement. Parfois, nos idées sont limitées quant aux activités à faire seuls ou en famille. En matière de reconfinement, ***la qualité est plus importante que la quantité.***



DÉFIS PARENTS-ADOS

Voici quelques suggestions de défis et d'activités à faire ensemble. Cela peut servir pour vous rapprocher, vous amuser ou pour renforcer les liens.

Essayez! Cela ne coûte rien... ou presque!

Mode d'emploi :

Vous pouvez les découper et piger un défi/activité une fois par semaine. Vous pouvez également le coller chaque semaine sur le réfrigérateur, à la vue.

Cette semaine...

 Nous regardons un **FILM** avec « cochonneries » ensemble. 

Cette semaine...

Chacun décide à tour de rôle un **menu** qu'il a envie de **manger**.

Cette semaine...



Nous allons **cuisiner** une nouvelle recette ensemble.

Cette semaine...

Nous prenons un moment pour jouer à un **jeu de société** ensemble. 

Cette semaine...

Nous nous racontons une **histoire vécue ou fictive** que nous aimons.



Cette semaine...

Nous faisons un **concours** de blagues. 🤪

Cette semaine...

Nous **prenons le temps de s'excuser** lorsque nous avons fait une mauvaise action.

Cette semaine...

Chacun de nous fait découvrir une **chanson** qu'il aime à l'autre
🎵 🎵 🎵

Cette semaine...

Je **rends service** à l'autre.

Cette semaine...

Je m'**implique** dans **une tâche ménagère**
(ex. : aider son parent à faire la vaisselle ou aider son ado à faire son ménage de chambre). 🧼🧹

Cette semaine...

Je nomme une chose ou une leçon que **j'ai apprise de l'autre**.

Cette semaine...

💡 Nous trouvons une **solution** ensemble à une situation.



LISTE DES ACTIVITÉS

(Ici, il est bon de noter que la majorité de ces activités ne nécessitent aucun coût \$)

BOUGER

- Balade en famille
- Jouer à cache-cache
- Jeux de ballon
- Danser
- Balade à pied
- Faire de l'exercice
- Bowling à la maison
- Jardinage
- Explorer des idées de camper dans la cour
- Réaménager les pièces de la maison
- Faire un grand ménage (désencombrer la maison)

SOCIAL

- Séance de câlins
- Parler avec ses amis et sa famille par téléphone ou par vidéo
- Faire de l'écoute comme bénévole

CRÉATIVITÉ

- Coloriage
- Apprendre à dessiner en ligne
- Dessiner
- Faire/Apprendre de l'artisanat, du perlage, de la couture

- Écouter ou jouer de la musique
- Karaoké
- Écouter de l'opéra en ligne

- Apprendre la calligraphie
- Faire une vidéo
- Faire un blog

- Faire de la cuisine
- Faire une citronnade maison
- Essayer une nouvelle recette
- Organiser un BBQ
- Faire un livre avec vos recettes préférées
- Planifier les menus de la semaine

CERVEAU

- Jeux de société
- Faire des casse-têtes
- Jeux de mimes
- Visiter un musée interactif
- Lire un livre, une revue
- Apprendre quelque chose qui t'intéresse en ligne
- Apprendre une nouvelle langue
- Regarder des documentaires
- Lire une biographie
- Jeux de construction
- Regarder Pinterest pour occuper les enfants à la maison

SANTÉ MENTALE

- Séance de méditation
- Séance de yoga
- Petit massage
- Prendre un bain
- Faire de longues siestes
- S'organiser une journée de spa maison
- Admire un coucher ou un lever de soleil
- Chercher des ressources en méditation pleine conscience ou sur la pleine conscience
- Cinéma à la maison
- Faire un selfie
- Regarder de vieilles photos
- Jouer avec un animal
- Faire du tourisme dans sa ville/région
- Partir en vacances ou organiser une petite escapade
- Essayer une nouvelle coiffure/teinture
- Profiter des soldes
- Regarder des films inspirants
- Regarder des films/séries sur Netflix
- Faire une liste de buts à atteindre pour la prochaine année en cours

3.2 S'apprécier et se le dire souvent



Nous donnons le meilleur de nous-mêmes lorsque nous nous sentons appréciés et aimés. Les marques d'amour et les gestes d'appréciation doivent être sincères.

Vous retrouverez dans ce qui suit plusieurs façons différentes de montrer par des mots votre affection les uns envers les autres. Vous pouvez même y ajouter vos propres mots que vous utilisez souvent envers vos proches.

Ça prend 21 jours pour instaurer une nouvelle habitude ou pour cesser une mauvaise habitude.

Option 1 : Vous pouvez simplement vous référer aux phrases suivantes, et choisir celle que vous voulez destiner à votre membre de la famille.

Option 2 : Découper chacune de ces phrases et mettez-les dans un contenant de votre choix et sur lequel vous inscrirez : SHATSHITUN (AMOUR). Pigez alors une phrase que vous désirez adresser à un membre de la famille. Si le premier mot ne reflète pas ce que vous désirez communiquer, choisissez-en une autre.



S'APPRÉCIER ET SE LE DIRE SOUVENT



| | |
|---|---|
| J'ai hâte de te voir ce soir! 😊 | J'ai hâte à ce soir pour que tu me racontes ta journée! 😄 |
| Surprise! Je te souhaite une belle journée mon amour! 😍 | Passe une belle journée avec tes amis! 😁 |
| Coucou! Je voulais te dire que je t'aime! 😊 | Tu peux compter sur moi, même quand c'est difficile. 😊 |
| Je t'aime et je serai toujours là pour toi! 😊 | Tu es mon rayon de soleil! 😊 |
| En fin de semaine, on passe toute une journée ensemble! 😊 | Je crois en toi, ne l'oublie pas! 😊 |
| De quoi as-tu hâte de me parler ce soir? 😊 | Je t'envoie plein de câlins! 😊 |
| N'oublie pas que je suis là pour toi! 😊 | Tu as le droit de te tromper, ça arrive parfois! 😊 |
| Prends le temps de rire aux éclats! 😊 | Ce soir, on va relaxer ensemble, d'accord? 😊 |
| Tu es extra! 😊 | Rappelle-toi de bien respirer. 😊 |
| J'aime ta façon de voir la vie! 😊 | Je te souhaite une merveilleuse journée! 😊 |



| | |
|--|---|
| Peu importe le résultat, moi, je sais que tu as donné ton 100%! 👍 | Je t'aime autant qu'il y a d'étoiles dans le ciel! 😊 |
| Rappelle-toi de faire de ton mieux, tout simplement. 😊 | Sais-tu que quand je pense à toi, je souris? 😊 |
| Tu es capable de faire les bons choix! 👍 | Le monde ne serait pas pareil sans toi! 😊 |
| Tu comptes tellement pour moi! Je t'aime! 😎 | Je t'aime, la vie est belle! 😎 |
| J'éprouve beaucoup de fierté envers toi! 😊 | Je sais que tu fais de gros efforts! 😊 |
| Tu pourras échanger ce mot contre un bon chocolat chaud ce soir! 😊 | Même quand c'est difficile, fais des efforts : tu es capable! 😊 |
| Tu as tout pour réussir, j'ai confiance en toi! 😊 | Je t'envoie plein de soleil pour ta journée! 😊 |
| Je te remercie d'être dans ma vie! 😊 | Si tu t'ennuies, souviens-toi que je pense à toi. 😊 |
| Je sais que tu es capable! 😊 | J'espère que tout se passe bien pour toi aujourd'hui! 😊 |



| | |
|--|--|
| N'oublie pas que tu es une personne extraordinaire! 😊 | Tu iras loin avec cette belle attitude! 😊 |
| Continue tes beaux efforts! 😊 | Je serai toujours là pour toi! 😊 |
| Tu es responsable, c'est une très belle qualité! 😊 | Tes efforts sont épatants! 😊 |
| J'aime ton énergie! 😊 | Ce soir, on pourrait jouer à un jeu de société. Qu'en penses-tu? 😊 |
| Quelle est ta victoire du jour? 😊 | J'ai confiance en toi! 😊 |
| J'aime ton sens de l'humour. 😊 | J'ai confiance en toi, tu vas y arriver! 😊 |
| Même si je ne suis pas là, présentement, je suis avec toi! 😊 | Tu m'impressionnes! 😊 |



S'APPRÉCIER ET SE LE DIRE
SOUVENT



En d'autres mots...

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



3.3 Gérer le stress et l'anxiété

Il est normal de s'inquiéter à propos de la pandémie mondiale. En fait, ne pas s'en inquiéter serait plutôt étrange. Il faut se rappeler que l'anxiété devient problématique quand on rumine de manière excessive, c'est-à-dire quand on ressasse les mêmes inquiétudes encore et encore. Quoi faire alors pour arrêter de trop penser? Quoi faire pour empêcher que notre anxiété s'aggrave?

Vous retrouverez dans ce qui suit des outils efficaces pour vous aider à gérer votre anxiété. Ces outils peuvent se prêter à n'importe quelle autre situation anxiogène. Ils vont vous être utiles pour réduire votre anxiété et cela toute votre vie durant. Vous retrouverez dans une des pochettes de la Trousse de Mieux-être une **balle de stress** ... suivez les indications sur comment utiliser cette balle pour réduire le stress et l'anxiété.

3.3.1 Pensées et inquiétudes

1. Il est normal de s'inquiéter à propos de la pandémie mondiale. En fait, ne pas s'inquiéter serait encore plus étrange. Toutefois, il faut d'abord observer le cours de nos pensées/inquiétudes. Il y a les pensées/inquiétudes **AIDANTES** et les pensées/inquiétudes **NON-AIDANTES**.

Voici des pensées/inquiétudes qui sont **AIDANTES** :

- Vous vous inquiétez à propos d'un problème réel
 - *Par exemple, vous manquez de masques.*

- Vous avez du contrôle à propos de ce qui vous inquiète
 - *Par exemple, s'inquiéter de votre adolescent qui ne respecte pas la distanciation sociale avec ses pairs.*

- Vous pouvez faire quelque chose face à cette pensée/inquiétude, et vous pouvez le faire **MAINTENANT**
 - *Par exemple, demander à quelqu'un qui est à moins de 2 mètres de vous de prendre ses distances.*



Voici des pensées/inquiétudes qui sont **NON-AIDANTES** :

- Vous vous inquiétez à propos de quelque chose qui n'est pas basé sur des faits.
 - Par exemple, s'inquiéter de ce qui peut arriver comme perdre son travail quand il n'y a aucune indication de la sorte.
- Vous n'avez pas de contrôle ou de responsabilité à propos de ce qui vous inquiète.
 - Par exemple, s'inquiéter pour les étrangers qui ne respectent pas la distanciation sociale)
- Vous pouvez faire quelque chose à ce propos mais **PAS MAINTENANT**.
 - Par exemple, penser qu'une éclosion de COVID-19 peut survenir à l'école que votre enfant fréquente.

2. Dans un deuxième temps, il faut savoir quoi faire avec ces deux types distincts de pensées/inquiétudes.

- Pour les pensées/inquiétudes **AIDANTES : FAITES QUELQUE CHOSE**.
 - Formulez un plan étape par étape sur comment vous vous y prendrez pour résoudre le problème (voir la partie 3.6 *Gérer les conflits*, à la page 47).
- Pour les pensées/inquiétudes **NON-AIDANTES** : Pratiquez une habileté pour gérer votre anxiété, incluant la distraction (voir la partie 2. *Agenda familial et l'importance d'instaurer une routine familiale*, à la page 2), la pleine conscience ou la relaxation.
 - Quelle habileté pourrais-tu utiliser, immédiatement, au lieu de « focuser » sur ton inquiétude?





SERVICES COMMUNAUTAIRES



QUOI FAIRE AVEC SES PENSÉES ET INQUIÉTUDES?

Observation des pensées et des inquiétudes

Pensées et Inquiétudes aidantes

Le problème est réel.
Ex : Vous manquez de masques.

Contrôle à propos de ce qui vous inquiète. Ex : Votre ado ne respecte pas la distanciation avec ses amis

AGISSEZ

FAITES QUELQUE CHOSE MAINTENANT

Ex : Achetez des masques
Ex : Rappelez calmement à votre ado les règles sanitaires et/ou trouvez un plan étape par étape pour résoudre le problème/le conflit (voir résolution de problèmes/conflits)

Pensées et Inquiétudes non aidantes

S'inquiéter de quelque chose qui n'est pas basé sur les faits. Ex : Avoir peur de perdre son emploi

Aucun contrôle ou responsabilité à propos de ce qui vous inquiète. Ex : Une éclipse pouvant survenir à l'école.

AGISSEZ AUTREMENT

VOUS POUVEZ FAIRE QUELQUE CHOSE, MAIS PAS MAINTENANT

Pratiquez une technique pour faire baisser votre anxiété (relaxation, méditation, pleine conscience, respiration, restructuration cognitive, balle de stress, écriture et se libérer, choisir l'optimisme, etc)



3.3.2 12 outils simples

| | | |
|---|---|--|
| <p>CHOISIR L'OPTIMISME CHANGE LA VIE</p> <p>Puisque nous sommes un Peuple résilient, pourquoi ne pas mettre sur des post-it, sur un tableau, ou sur notre application bloc-note ces énoncés suivants pour nous rappeler et surtout rappeler aux membres de notre famille que nous traversons cette crise envers et contre tous. Ce que nous pensons et nous disons à nous-mêmes, n'est-il pas déterminant sur la façon que nous traverserons cette crise mondiale.</p>  <p>« Tout ira bien. Prenons les choses un jour à la fois » ; « Nous sommes forts » « On va l'avoir » ; « Ça ne durera pas toujours » ; « Ensemble, on va y arriver »</p> | <p>RELAXATION, MÉDITATION, PLEINE CONSCIENCE</p> <p>Méditer, ce n'est pas seulement fermer les yeux et respirer. C'est une façon de vaincre l'anxiété, de limiter les symptômes de la dépression et de renforcer le système immunitaire. Cela permet d'accéder à une paix intérieure profonde et durable, loin du tumulte de nos vies bouleversées et jalonnées de tracass.</p> <p>La technique de méditation peut se pratiquer à tout moment et partout.</p>  <p>Pour les enfants, vous retrouverez sur Youtube des méditations adaptées à leur âge telle que « Calme et attentif comme un grenouille ».</p> | <p>RESTRUCTURATION COGNITIVE</p> <p>Un facteur commun au stress, à la dépression et à l'anxiété est la rumination mentale, cette tendance à ressasser les événements passés, à anticiper à outrance les situations à venir, à s'inquiéter sans interruption. Ces pensées deviennent répétitives, s'autoalimentent et nous plongent dans une négativité chronique. Il devient alors difficile de s'en sortir et nous nous installons dans l'anxiété.</p> <p>Changer notre dialogue intérieur négatif en un dialogue intérieur positif.</p> <p>Vous avez les mains moites: « Ça doit vouloir dire que je fais de la fièvre et que je suis en train de tomber malade ». Trouvez une pensée alternative: « Je suis nerveux à propos de cette pandémie, c'est pourquoi j'ai les mains moites ».</p>  |
|---|---|--|

Pour des outils de méditation pleine conscience pour vous et les plus jeunes, consultez l'[Annexe 2](#).



BALLES ANTISTRESS

Les balles anti-stress ont un effet important pour tous, enfants et parents qui ont besoin de se calmer. Tu peux la manipuler, faire une pression à une ou deux mains en prêtant attention à tes respirations. Tu arrêtes quand tu te sens apaisé.

J'inspire en serrant graduellement la balle en comptant 1,2,3,4 secondes.

Je retiens ensuite ma respiration pendant 1,2,3,4 secondes.

J'expire en desserrant la balle en comptant 1,2,3,4 secondes.

Je retiens ensuite ma respiration pendant 1,2,3,4 secondes



RESPIRATION : LE CARRÉ DU CALME

Je fais un compte à rebours à l'envers: **20-19-18-17-16.....5-4-3-2-1.** Je me tiens debout, immobile. Je prends conscience de chacune des parties de mon corps en les nommant, de bas en haut et de haut en bas.

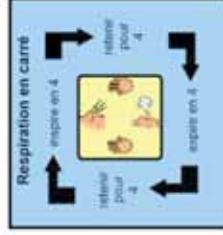
Je fais des respirations profondes 5x.

J'inspire en comptant 1,2,3,4 secondes.

Je retiens ma respiration pendant 1,2,3,4 secondes.

J'expire en comptant 1,2,3,4 secondes.

Je retiens ma respiration pendant 1,2,3,4 secondes.



QUATRE REMÈDES SACRÉS

LE TABAC

Médium pour entrer en communication dans le monde des Esprits.

LA SAUGE

Utilisé pour libérer ce qui trouble l'esprit et pour enlever l'énergie négative.

LE CÈDRE

Attire l'attention des Esprits. A un effet protecteur.

LE FOIN D'ODEUR

Connu pour son effet calmant.





LIRE ET ÉCRIRE LIBREMENT

Tout comme l'art, l'écriture est utilisée par plusieurs non seulement pour **exprimer des émotions**, mais aussi pour permettre de **se libérer** de celles qui sont davantage négatives et nuisibles au mieux-être personnel.



GRATITUDE

Indique les choses pour lesquelles tu es **reconnaisant(e)** au quotidien.



10 CHOSES À SE DIRE QUOTIDIENNEMENT

1. Je suis fort(e)
2. Je suis fier/fière
3. Je suis aimé(e)
4. Si je tombe je me relève
5. Je mérite d'être heureux/heureuse
6. Je peux y arriver
7. Je suis unique
8. Je connais ma valeur
9. Je crois en moi
10. Je ne vais pas abandonner





BOUGER

C'est une manière rapide, efficace et sûre à long terme d'augmenter la production d'endorphine (aussi appelée l'hormone du bonheur) dans le corps. Tu peux libérer de l'endorphine en :

- ✓ Prenant une marche seul(e) ou avec des amis.
- ✓ Faire du vélo (stationnaire).
- ✓ Nager.
- ✓ Courir ou faire du jogging.



ACTIVITÉS PRODUCTIVES



Pourquoi ne pas utiliser cette énergie qu'est le stress et l'anxiété, et en faire une activité productive :

- ✓ Faire le ménage des garde-robes.
- ✓ Faire le grand ménage avant les Fêtes.
- ✓ Ranger et trier ce que contient mon sac de hockey ou celui de mon enfant.

APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Au lieu de rester couché(e) ou d'être assis(e) sur le divan toute la journée, pourquoi ne pas vous adonner à une activité qui vous plaît :

- ✓ Contacter un(e) kinésologue de la communauté et demandez-lui de vous faire un programme pour vous entraîner à la maison.
- ✓ Apprendre à faire de l'artisanat et pourquoi pas par Zoom avec des amis.





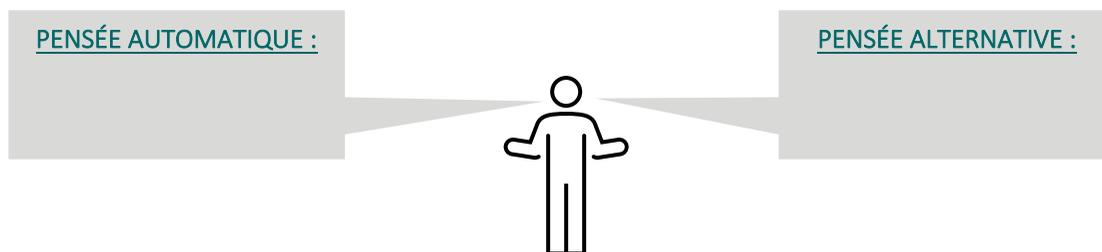
3.3.2.1 Restructuration cognitive

Un facteur commun au stress, à la dépression et à l'anxiété est la rumination mentale, cette tendance à ressasser les événements passés, à anticiper à outrance les situations à venir, à s'inquiéter sans interruption.

Ces pensées deviennent répétitives, s'autoalimentent et nous plongent dans une négativité chronique. Il devient alors difficile de s'en sortir et nous nous installons dans l'anxiété.

Changer notre dialogue intérieur négatif en un dialogue intérieur positif.

Vous trouverez à la page suivante des exemples concrets de restructuration cognitive, c'est-à-dire des exemples concrets pour changer ses pensées automatiques (négatives) en pensées alternatives (positives).



MA PROPRE ANXIÉTÉ PROVOQUÉE PAR LA SITUATION

Pensée automatique : _____ Pensée alternative : _____

NOTEZ VOTRE ANXIÉTÉ SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10

(0 pour aucune anxiété, 10 étant la plus élevée vécue)



PENSÉE AUTOMATIQUE :

C'est juste une question de temps avant d'être malade...



PENSÉE ALTERNATIVE :

Je vais prendre les précautions nécessaires pour rester en sécurité.

MA PROPRE ANXIÉTÉ PROVOQUÉE PAR LA SITUATION

Les nouvelles annoncent un nouveau cas dans mon secteur.

Pensée automatique : _____ Pensée alternative : _____

NOTEZ VOTRE ANXIÉTÉ SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10

(0 pour aucune anxiété, 10 étant la plus élevée vécue)

PENSÉE AUTOMATIQUE :

Cela doit dire que je fais de la fièvre et que je vais tomber malade.



PENSÉE ALTERNATIVE :

Je suis nerveux/nerveuse à propos de l'épidémie, c'est pourquoi mes mains sont moites.

MA PROPRE ANXIÉTÉ PROVOQUÉE PAR LA SITUATION

J'ai les mains moites.

Pensée automatique : _____ Pensée alternative : _____

NOTEZ VOTRE ANXIÉTÉ SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10

(0 pour aucune anxiété, 10 étant la plus élevée vécue)

Vous trouverez à la page suivante des exemples de dialogues intérieurs négatifs changés en dialogues intérieurs positifs.

De nombreux autres exemples sont disponibles à la fin de cette trousse (voir [Annexe 1](#)).



3.3.3 Dialogue négatif vs dialogue positif liés à la pandémie COVID-19

| DIALOGUE INTÉRIEUR NEGATIF | DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF |
|---|---|
| <p>« Qu'est-ce qui ne va pas avec moi? Je devrais plutôt apprendre une nouvelle habileté ou faire plus dans la maison »</p> | <p>« Je suis une bonne personne »</p> |
| <p>« Les autres semblent mieux gérer la situation que moi »</p> | <p>« Ce serait étrange si je n'étais pas anxieuse dans les circonstances »</p> |
| <p>« Je suis une mauvaise mère. Je suis nulle dans l'école à la maison »</p> | <p>« Comme tout le monde, j'essaie de survivre, de garder la tête sur l'eau »</p> |
| <p>« Je suis bonne à rien. Je suis tellement paresseuse »</p> | <p>« C'est correct que je trouve ça difficile. Je fais de mon mieux »</p> |
| <p>« J'ai pris du poids et ça me dégoûte. J'ai perdu le contrôle ici »</p> | <p>« Ce que je vis, ce n'est pas la vie normale – pourquoi je devrais fonctionner à 100% maintenant »</p> |
| | <p>« Je me donne la permission d'être humaine et imparfaite »</p> |

De nombreux autres exemples sont disponibles à la fin de cette trousse (voir [Annexe 1](#)).



3.4 Gérer les conflits

Le conflit n'est pas négatif en soi, il peut être une occasion de faire de nouveaux choix et de rectifier ses écarts. C'est en vivant des conflits que nos enfants apprennent graduellement à s'affirmer, à se faire respecter, et à utiliser leur agressivité avec mesure. Ils apprennent aussi à négocier.

Comme parent, nous avons le droit d'intervenir fermement quand nous le jugeons nécessaire. Une affirmation saine est toujours indispensable.

Votre jeune, quand il prend part à la résolution, passe à l'action intégrée. Et vous ne vous retrouvez plus seul à vous casser la tête pour trouver une solution.

Identifier ce que je veux comme parent : c'est prioritaire, je dois être capable de prendre position. Cette difficulté est très présente chez la plupart des parents. Nous utilisons la compréhension, le dialogue alors que le besoin est clairement identifié. « Je tiens à ce qu'il respecte telle consigne ». Il faut être clair et direct.

Comme parent, je choisis de vivre ainsi plus clairement et harmonieusement au sein de la famille dont je fais partie.

Ce qu'il faut retenir, c'est d'apprendre à résoudre les conflits par étapes. Ce qui suit est un modèle simplifié de la résolution de conflits :

Vignette : Mani, une mère d'une famille reconstituée composée de cinq enfants devient très irritable pendant le confinement quand elle ne réussit pas à se faire entendre par son adolescente Christina, âgée de 15 ans, à qui elle demande de l'aide pour les travaux ménagers. Mani est surmenée. Son conjoint, quant à lui, est absent 28 jours par mois, suivi de 14 jours de congé, puisqu'il travaille au projet hydro-électrique à la Rivière Romaine. Puisqu'il n'est pas à la maison; il ne veut pas trop s'en mêler. Mani sait qu'elle doit se calmer avant d'aborder le problème avec son adolescente. Alors, elle décide de pratiquer une activité qui la calme, soit de faire de l'artisanat. Ensuite, elle invite son adolescente à s'asseoir avec elle. Mani explique à Christina qu'elle est épuisée, au bout du rouleau. Et qu'elle aurait besoin de son aide. Christina réplique : « Pourquoi juste moi, mes petits frères et mes petites sœurs sont ceux qui mettent la maison le plus à l'envers. Eux aussi devraient aider. » Alors, elles réfléchissent ensemble aux solutions. Elles s'entendent d'aller chercher de l'aide à la Maison de la famille afin qu'on leur assigne un intervenant pour les aider non seulement pour la distribution des tâches, mais aussi pour l'organisation de la vie quotidienne. De plus, Mani se sent moins isolée avec ce support extérieur. L'intervenant et la mère impliquent les enfants plus jeunes à participer à la vie de famille en participant aux tâches ménagères. Christina s'implique alors davantage au niveau des tâches ménagères car elle a été entendue par sa mère. Ça ne marche pas toujours ... mais elles tiennent le coup. Une fois aux deux semaines, l'intervenant ré-évalue la situation, et on gère les difficultés d'adaptation à ce nouveau régime.



ÉTAPE 1 : JE PRENDS LES MOYENS QUE JE CONNAIS POUR ME CALMER

Quelques exemples :

- Je fais un compte à rebours à l'envers : 20-19-18-17-16...5-4-3-2-1
- Je fais des respirations profondes 5x
- Je respire profondément en comptant dans : 1, 2, 3, 4, 5
- Je retiens ma respiration pendant cinq (5) secondes et j'expire : 1, 2, 3, 4, 5
- Je froisse des feuilles de papier, je pétris une balle de stress ou de la pâte à modeler.

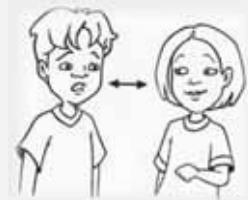
ÉTAPE 2 : JE NOMME L'ÉMOTION, LE SENTIMENT QUE JE RESENS

-  Troublé
-  Confus
-  Choqué
-  Effrayé
-  Surpris
-  Triste

ÉTAPE 3 : J'EXPLIQUE À L'AUTRE CE QUI ME DÉRANGE AVEC LE « JE »

Exemples :

- « Je me sens... »
- « j'ai besoin de... »
- J'ai envie de ... »
- J'aimerais que... »



ÉTAPE 4 : J'ÉCOUTE L'AUTRE



ÉTAPE 5 : NOUS TROUVONS



UNE SOLUTION ENSEMBLE

ÉTAPE 6 : J'EXPRIME MES EXCUSES ET/OU JE PARDONNE



En tout temps, si la tension augmente, je retourne à L'ÉTAPE 1 « Trouver un moyen pour me calmer ».

De nombreux autres exemples, recommandations et affiches destinées aux enfants sont disponibles à la fin de cette trousse (voir Annexe 5).



3.5 Avoir une vie spirituelle, culturelle et communautaire active

La grande majorité des recherches scientifiques sur l'influence de la spiritualité dans la santé appuient l'idée que les valeurs spirituelles et le sens à la vie apportent une contribution indéniable à la santé physique et psychique ainsi qu'à la satisfaction de vivre.

Plusieurs traditions spirituelles encouragent également à la participation spirituelle en communauté.

Participer à un rassemblement (qui respecte les mesures sanitaires COVID-19 selon les codes de couleurs recommandé par la Direction de la santé publique et ITUM) qui est rattaché à nos convictions spirituelles sont des sources de support social inestimable.

Il favorise notre **sentiment d'appartenance** et de **sécurité** rattaché au fait de faire partie de cette communauté.

Avoir de **solides relations positives** accroît la longévité, améliore la santé et l'humeur en général.

Cette crise qu'occasionne la pandémie de COVID-19 nous invite à **retourner à nos sources**, aux remèdes médicaux que nos Ancêtres utilisaient. Ces façons de faire ont permis à notre peuple de survivre à de nombreuses épidémies dans notre histoire. La preuve est que nous sommes encore là aujourd'hui pour le prouver.

Nous croyons qu'en tant que peuple innu, c'est-à-dire un peuple reconnu pour avoir une grande Foi, **nous pourrions naviguer à travers la pandémie** sans trop subir d'impact sur la santé physique et émotionnelle des nôtres.

Pardoner est également un des meilleurs remèdes.

Après avoir été blessé, laisser aller les sentiments négatifs et de blâme est une pratique que partage plusieurs traditions spirituelles. Les

bienfaits du pardon sur la santé sont nombreux : un meilleur système immunitaire, une longévité plus grande, une tension artérielle plus basse, une santé cardiovasculaire améliorée, et moins de colère et de sentiment d'avoir été blessé par une personne.

Prier génère une réponse relaxante, et des sentiments d'espoir, de gratitude et de compassion, tous ayant un *effet positif sur le bien-être en général*.

La médecine conventionnelle n'a pas encore trouvé de traitement efficace contre la maladie à coronavirus.

En septembre 2020, les pays qui avaient un taux de mortalité bas étaient l'Inde et l'Allemagne. En

Inde, dans l'état de Haryana, des remèdes préventifs ont été remis gratuitement pour prévenir la propagation du coronavirus aux populations et surtout dans les zones chaudes.

En Allemagne, le plus grand producteur de remèdes homéopathiques avait un taux de mortalité en dessous des 10,000.



3.6 Moyens pour avoir une vie spirituelle active

Complétez la liste suivante. Pour commencer, il faut d'abord accorder de l'attention à la vie spirituelle. En d'autres mots, on va donner du temps à cette dimension importante de l'être vivant car on va en retirer de nombreux bénéfices (bien-être général, une paix profonde, une plus grande harmonie avec moi-même et avec ceux qui m'entourent, tout ce que je vis en ce moment fait partie d'un Plan plus grand, et surtout j'ai une raison d'être).

- Se réserver un endroit et du temps pour prier/méditer. Et on bloque ce moment dans notre agenda familial.
- Lire régulièrement des textes inspirants, des pensées positives, etc.
- Trouver un moyen de s'exprimer dans une activité artistique : peinture, danse, chant, etc.
- S'accorder des moments de solitude et de silence.
- S'entourer de personnes aimantes et valorisantes.
- S'entourer de beauté et d'ordre.
- Trouver des façons d'exprimer sa créativité.
- Reprendre une activité spirituelle qui nous nourrissait dans le passé.
- Réaliser un projet de jeunesse.
- Tendre à la réalisation de sa mission.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quels moyens vous attirent le plus et comment comptez-vous faire pour les mettre en œuvre?



3.7 Moyens pour avoir une vie culturelle active¹

Est-ce que ma culture, mon histoire et les savoirs traditionnels ont une place dans ma vie de tous les jours?

Oui **Non**

Indique les aspects de ta culture qui te rendent fier/fière ou que tu voudrais explorer et connaître davantage. Tu peux les entourer, en écrire d'autres ou les colorier.

- Cérémonie du lever du soleil
- Cérémonie de tente de sudation
- Enseignements sur les médecines traditionnelles
- Récit de la création pour les jeunes
- Chanter et jouer du tambour
- Cercle de partage
- Randonnée en raquettes
- Séance avec un aîné ou un guérisseur spirituel
- Interpréter nos rêves
- Apprendre à chasser/pêcher/tanner
- Repas traditionnel communautaire
- Contes et légendes
- Partage sur l'histoire de notre communauté et les origines de notre culture
- Enseignements sur le mieux-être et la roue de médecine
- Shé:kon Enseignements sur la langue

¹ Cette page est tirée de « Mon journal créatif » de la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador.



4. Conseils pour situations et clientèles particulières

4.1 *Conseils pour les parents d'enfants*

(Voir « AIDE-MÉMOIRE FAMILLES, Institut Tshakapesh, 2020) dans la première pochette de la murale à trois pochettes. Nous tenons à remercier l'Institut Tshakapesh pour ce document.



4.2 Conseils pour les parents d'enfants avec des besoins spéciaux

Les parents doivent composer avec la fermeture des écoles et la présence des enfants à la maison. Mais cette réalité est encore plus exigeante pour les parents d'enfants ayant des besoins particuliers.

L'attention positive : une formule gagnante.
« Bravo d'avoir commencé tes devoirs » au lieu simplement dire « Bravo ».

Demeurez en contact avec l'école et les autres professionnels impliqués auprès de votre enfant.

Il est primordial d'exprimer à votre enfant que **vous êtes fier** de lui. La fierté d'avoir accompli une tâche ou un projet représente un facteur de motivation très puissante.

Il est important d'être « **présent** » auprès de votre enfant lorsque vous passez du temps avec lui;
accordez-lui toute votre attention.

La **précision des consignes verbales** est aussi requise.

Par exemple : « Je vais travailler à l'ordinateur pendant que tu vas jouer avec tes blocs de construction. Si tu me laisses travailler pendant que tu joues avec tes blocs, on pourra jouer ensuite ».

Une **communication fréquente avec le personnel de l'école** contribuera à faciliter le processus de transition. Vous pourrez savoir ce qui fonctionnait dans le passé pour votre enfant lorsqu'il avait besoin de se concentrer.

Vous trouverez en annexe différentes ressources et divers outils pour vous aider à :

- Bien vivre le confinement avec votre enfant (voir [Annexe 3](#));
- Établir une routine pour vous et votre enfant (voir [Annexe 3](#));
- Expliquer la COVID-19 et la fermeture des écoles à votre enfant (voir [Annexe 4](#));
- Accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions et ses besoins (voir [Annexe 5](#)).



4.3 Conseils aux adolescents pour un reconfinement moins difficile

Vous trouverez dans ce qui suit les judicieux conseils de l'équipe de médecine de l'adolescence du CHU Sainte-Justine (mars 2020) qui s'adresse aux adolescents.

N'hésite pas à appeler ton intervenant et à lui laisser un message si ça ne va pas.

Maintiens, chaque jour de la semaine, **une routine et des moments fixes consacrés aux apprentissages scolaires**. Toutes ces périodes doivent être courtes, de 45 minutes à une heure chacune. Utilise un agenda ou un calendrier pour t'aider à organiser ta journée, en le rendant visible (sur un mur de ta chambre ou sur le frigo).

Les salles de gym sont fermées. On peut **s'entraîner à la maison** un peu comme on le faisait au gym. Il existe une multitude de vidéos sur YouTube qui peuvent t'expliquer comment faire.

Il est possible que tu traverses des difficultés en ce moment et que cela t'incite à boire et à fumer davantage, des cigarettes ou du cannabis.

Si tu observes que ton agressivité augmente, que tes difficultés s'aggravent ou persistent, si tu t'isoles davantage, si tu gères mal ton anxiété, si tu présentes des signes importants de dépression ou si tu consommes davantage, **c'est important de demander de l'aide**.

Plusieurs services gratuits sont disponibles comme Tel-Jeunes.

Quand tu es stressé, ça vaut la peine de **t'activer**, de te **mettre en action** pour diminuer les pensées stressantes. Certaines personnes vont écouter de la musique ou rester en silence, vont bouger ou être immobiles, et d'autres vont s'occuper (Voir LISTE DES ACTIVITÉS pour avoir plus d'idées). Fais ce qui te fait sentir bien. Un moyen peut fonctionner pour quelqu'un et ne pas fonctionner pour quelqu'un d'autre.

Si tu as de la **difficulté à dormir**, **limite ton temps devant les écrans**, le téléphone comme la tablette, au moins une heure avant de te coucher.

Et rien de mieux que des exercices de relaxation, de respiration ou de méditation pour favoriser le sommeil (voir [Annexe 2](#)).

Ce n'est pas évident de se passer de nos amis dans ces temps où tout change, encore moins de notre chum ou de notre blonde. Dis-toi qu'il y avait un avant (l'école, les partys, tes activités récréatives ou sportives avec les amis) **et il y aura un après**.

Et si j'ai des conflits avec mes amis, ma blonde, mon chum? N'essaye pas de régler des conflits par texto. Essaie plutôt de le faire via des applications d'appel vidéo (Facetime, snaps, etc.).

Et si rien ne marche?

Si tu observes des difficultés qui s'aggravent ou persistent, n'hésite pas à demander de l'aide et à consulter un professionnel de la santé. De nombreux services sont encore disponibles par téléphone ou vidéoconférence.

Appelle au Centre de santé ou aux Services communautaires :
(418) 962-0222 poste 3101



4.4 Conseils pour les couples

La crise de la COVID-19 aura un impact sur plusieurs couples. Habités de passer quelques heures par jour ensemble, bien des couples doivent maintenant cohabiter en permanence en raison du confinement. Voici ce qui suit des conseils qui vous permettront de survivre à cette crise :

Trouvez-vous une routine à deux. Essayer de cultiver un sentiment de normalité à deux, un **sentiment de bien-être à deux**, une capacité de faire à deux (se lever à la même heure, déjeuner ensemble, souper en tête à tête quand les enfants dorment, etc.).

Cultivez votre profonde connexion.

S'accorder un espace

Enfermés entre quatre murs, à manger, travailler, élever des enfants ou des ados, les moments et les espaces d'isolement sont nécessaires. Trouvez-les. Créez-les. Avoir du temps pour soi pour mieux retourner dans la dyade amoureuse est un must si on veut survivre au contexte de confinement.

Cette proximité inusitée (et prolongée) risque bien sûr de générer son lot de conflits dont la gestion est essentielle. En matière de thérapie de couple, John Gottman, fondateur du Gottman Institute, indique qu'en matière de résolution de conflits, **on fait 95% du chemin en comprenant le point de vue de son partenaire.**

C'est inévitable, à force de vivre jour et nuit ensemble, les petits ou moyens travers risquent de ressurgir. C'est un moment dans la vie où on doit se montrer **indulgent envers l'autre, tolérant et acceptant.** Au lieu de voir la vaisselle mal rangée, célébrez plutôt qu'elle soit rangée.

Chez 85% des gens, le stress élimine la libido. Mais pour 15% des gens, elle l'augmente. La sexualité a toujours eu cette puissance d'apaisement et de soulagement pour les pesanteurs de la vie. Donc **s'offrir ces moments d'intimité** est un bon moyen d'échapper à toute l'incertitude ambiante qui règne en ce moment.

Voyez le positif.

C'est une belle opportunité pour les couples de passer du temps de qualité ensemble. Se coller, se faire un massage, ces occasions sont autant de moments pour connecter avec l'autre.

C'est également une source d'apaisement en réponse aux troubles de la vie actuelle.



4.5 Conseils aux aînés pour mieux traverser la crise de la COVID-19

La situation entourant la COVID-19 peut être une source importante de préoccupation pour les aînés. Il est important de prendre soin de votre santé mentale et physique durant la pandémie.

Les mesures de protection contre la COVID-19 peuvent accroître le sentiment d'isolement social. Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Restez en contact avec votre communauté. Voici les conseils à suivre :

Il est important pour votre santé mentale et votre bien-être global de **socialiser**.

Communiquez avec vos amis et votre famille par téléphone, message texte, clavardage vidéo et via les médias sociaux.

Surveillez votre état.

Il n'y a pas de honte à ne pas se sentir bien. Il existe des ressources d'aide pour vous.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un en toute confidentialité, communiquez au : (418) 962-0222 poste 3101.

Maintenir une vision positive de la vie malgré la pandémie.

Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.

Si vous avez besoin de **denrées alimentaires, de médicaments ou d'autres articles essentiels**, vous pouvez demander à un membre de la famille, un ami, un voisin ou une autre personne de confiance d'aller les chercher pour vous.

Demandez-leur de laisser les articles à votre porte pour **réduire au minimum les contacts**.

De nombreux magasins et services offrent une aide spéciale aux personnes âgées.

Restez actif.

Il est important pour votre mieux-être mental et physique général de faire de l'activité physique. Bien que la Direction de la santé publique recommande aux personnes âgées de limiter autant que possible les déplacements non essentiels, il est toujours possible d'être actif tant à la maison qu'à l'extérieur.

Pour les aînés vivant en établissement au Foyer Tsheniutshuap ou au CHSLD de Sept-Iles

Si vous ne pouvez pas les visiter en personne, il est important de garder contact avec eux.

Communiquez ensemble de manière virtuelle au moyen d'une application vidéo comme Zoom ou Facetime ou par téléphone. Demandez à vos enfants de faire des dessins qu'ils enverront par la poste. Cela aidera à briser l'isolement dans lequel se retrouve votre proche aîné en contexte de confinement.



4.6 Conseils aux personnes endeuillées en contexte de pandémie

Dans notre culture, il est important à l'approche de la mort d'un être cher d'être auprès de lui dans les derniers jours, les derniers moments. Nous avons besoin de lui parler et de le toucher. Notre deuil est alors facilité par notre présence continue auprès de la personne en fin de vie en fournissant un support non seulement moral mais également spirituel.

Dans le contexte de la pandémie, nous avons eu des familles qui ont été séparées de façon forcée, dû à des mesures sanitaires restrictives. C'est donc normal que ça ajoute une détresse supplémentaire ainsi que des sentiments d'impuissance et de désespoir accrus chez ces familles. Et on doit s'attendre à des mesures encore plus restrictives, avec le système des niveaux de danger selon les couleurs, surtout si le décès est dû au coronavirus.

Privés d'accompagner le mourant, de passer de longues heures auprès de l'être aimé, de l'entourer de marques d'affection et de dernières paroles, du réconfort trouvé auprès des autres membres de la famille, du rassemblement auprès du mourant et après la perte, comment pouvons-nous revisiter ce processus de deuil entravé?

Voici quelques pistes :

Se donner la permission d'être triste.

Trouver refuge en nous-mêmes pour intégrer intérieurement le lien qui nous unit au défunt.

Respecter à la lettre les mesures sanitaires d'isolement/quarantaine surtout si vous avez été au chevet de l'être cher.

Évoquer le souvenir du défunt et mémoriser son affection sont autant d'occasions pour apaiser sa peine. Ce n'est pas le moment pour les règlements de compte. Ce n'est pas non plus le moment pour régler des conflits.

Se parler au téléphone ou en vidéoconférence avec nos proches endeuillés.

S'ouvrir un groupe sur Messenger regroupant la famille élargie pour **s'apporter du réconfort entre nous**, ou simplement pour se mettre à jour des nouvelles. Ce groupe Messenger peut continuer après les funérailles afin d'offrir un soutien moral continu.

Assister aux funérailles à la radio ou par l'entremise d'une diffusion virtuelle en direct.

Accepter de ne pas pouvoir y assister en personne compte tenu du nombre limité de places.

Offrir vos sympathies aux personnes endeuillées en envoyant des fleurs ou tout simplement en leur écrivant un message du genre « Je t'aime » ou « Nous prions pour toi ». Évitez de les submerger d'appels.

Faites preuve de bienveillance autrement.

En raison des restrictions actuelles dues au coronavirus, les circonstances du deuil peuvent être particulièrement pénibles ou traumatisantes.

N'hésitez pas à communiquer avec les Services communautaires au (418) 962-0222 poste 3101 pour obtenir du soutien ou des conseils face au deuil, ou via la ligne d'écoute au (418) 444-4968 en service 24 heures par jour.



5. Les ressources



Affichette à découper et à coller dans un endroit visible de la maison, par exemple sur le réfrigérateur.

Liste des ressources

- Services communautaires -lères lignes (418) 962-0222 poste 3101
- Innus écoute 24/7 via Messenger ou (418) 444-4968
- Cente de prévention suicide Côte-Nord 24/7 1 (866) 277-3553
- Info-social 24/7 811 poste 2
- Centre Tipinuaikan 24/7 418-962-3397
- Services sociaux reception des signalements 24/7 1 (800) 463-8547
- SPUM 24/7 (418) 927-2708 ou 911
- TEL-JEUNES 1-800-263-2266 (ligne 24/24hres) ou texto 1-514-600-1002
- LigneParents 1-800-361-5085 ou clavarder www.ligneparents.com



6. Conclusions et recommandations

Bien que nous n'ayons pas abordé les mesures sanitaires dans la Trousse de mieux-être destinée aux familles innues devant la pandémie de COVID-19, vous les retrouverez cependant dans l'AIDE-MÉMOIRE FAMILLES et à la fin de cette partie (voir [Annexe 4](#) pour les enfants). Il faut continuer à poser ces gestes pour vous protéger, ainsi que pour protéger votre famille, et pour éviter la contamination et la propagation de la COVID-19.

N'oubliez pas d'utiliser l'Agenda familial pour le mieux-être, spécialement conçu pour vous aider à l'organisation de votre vie quotidienne. Insérez chaque semaine les activités choisies avec les membres de votre famille (des traits d'une famille dite solide en temps de pandémie) : « **Passer du temps ensemble** », « **S'apprécier et se le dire souvent** », « **Gérer le stress et l'anxiété** », « **Gérer les conflits** » et « **Avoir une vie spirituelle, culturelle et communautaire active** ». Gardez-vous du temps juste pour vous en tant que parent; prenez soin de vous (voir AIDE-MÉMOIRE FAMILLES, Tshakapesh, 2020). Pratiquez la voie du juste milieu, c'est-à-dire un équilibre entre prendre soin des membres de votre famille et prendre soin de vous.

Référez-vous également aux judicieux conseils de chaque groupe (des jeunes enfants aux personnes endeuillées) de notre communauté en ces temps difficiles. Soyez attentifs aux besoins et aux signes de détresse chez ceux que vous aimez. Appelez vos parents et vos grands-parents : demandez-leur de leurs nouvelles. Ils se sentiront non seulement aimés, mais également importants : un remède certain à leur isolement en temps de reconfinement.

Redonnons la place que chacun mérite dans notre communauté, donnons-nous du support et montrons-nous compatissants envers les autres. ***Ensemble, nous allons passer au travers.***

Si vous avez besoin d'aide ou de renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à appeler aux **Services de première ligne au (418) 962-0222 ext 3101.**

Une pandémie a un début et une fin. Redoublons de prudence et de vigilance, même si on annonce un vaccin au printemps-été 2021.

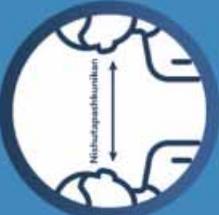
Portez le masque. Lavez-vous les mains. Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras si vous toussiez ou éternuez. Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec ceux qui ne vivent pas sous votre toit. Et limitez autant que possible vos déplacements.



**SHAPUTEUPINANUN,
AKUA E TUTATSHISHUNANUT**



- 

**Utashumukuan
tshikamutak^u e
mitsheṭinanut
(ashtanite
nishutipashkunikan)**
- 

**Katak
uitshikapushatatak^u**
- 

**Eka misha-
papamipatak^u**
- 

**Shukushuk^u
tshishtaputtshek^u**
- 

**Nite
tshishpitutunuat
ushtashamuk^u**

 Québec.ca/coronavirus
1 (877) 644.4545





7. Les annexes

Dans les annexes qui suivent, vous trouverez :

Annexe 1 : Liste des cognitions négatives et positives

→ Pour vous aider à transformer vos pensées négatives en pensées positives.

Annexe 2 : Un verbatim de méditation pleine conscience

→ Des outils pour vous et les plus jeunes pour vous guider dans la méditation.

Annexe 3 : Des recommandations pour un confinement avec vos enfants

→ Pour bien vivre le confinement avec vos enfants.

Annexe 4 : Des recommandations et des affiches explicatives destinées aux enfants sur la COVID-19 et le confinement

→ Pour vous aider à expliquer à l'aide d'éléments visuels les événements autour de la pandémie

Annexe 5 : Des recommandations et des affiches explicatives destinées aux enfants sur les émotions et les besoins

→ Pour vous aider à soutenir et accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions et de ses besoins.

Annexe 6 : Mandalas

→ Pour puiser dans ses ressources intérieures

Annexe 7 : Jeu fais-moi un mime/fais-moi un dessin

→ Pour du plaisir en famille pour tous

Annexe 8 : Questionnaire d'évaluation



7.1 Liste des cognitions négatives et positives (tiré de Shapiro, 2001)

| RESPONSABILITÉ | |
|--|---|
| COGNITIONS NÉGATIVES | COGNITIONS POSITIVES |
| JE SUIS QUELQU'UN DE MAUVAIS | JE SUIS QUELQU'UN DE BIEN |
| Je ne mérite pas l'amour | Je mérite l'amour. Je peux avoir de l'amour. |
| Je suis une mauvaise personne. | Je suis une bonne personne. |
| Je suis horrible. | Je suis quelqu'un de bien. |
| Je ne vauds rien (inadéquate). | J'ai de la valeur. Je vauds quelque chose. |
| Je ne suis pas honorable. | Je suis honorable. |
| Je ne mérite pas d'être aimé(e). | Je mérite d'être aimé(e). |
| Je ne suis pas assez bien. | Je suis quelqu'un de bien. Je suis ok. |
| Je ne mérite que des mauvaises choses. | Je mérite de bonnes choses. |
| Je suis endommagé(e). | Je peux être en santé. |
| Je ne suis jamais en bonne santé. | |
| Je ne mérite pas de... | Je peux obtenir / je mérite de bonnes choses. |
| Je suis laid(e), mon corps n'est pas beau. | Je suis bien, séduisant(e), désirable. |
| Je suis stupide / pas assez intelligent(e). | Je suis intelligent(e), capable d'apprendre. |
| Je suis insignifiant(e) / pas important(e). | J'ai de l'importance, de la valeur. |
| Je suis une catastrophe/une déception pour les autres. | Je suis bien comme je suis. Je suis bien. |
| Je mérite de mourir. Je ne mérite pas de vivre. | Je mérite de vivre. J'ai le droit de vivre. |
| Je mérite d'être misérable / malheureux (se). | Je mérite d'être heureux(se). |
| Je ne suis pas comme les autres / pas à ma place. | Je suis bien comme je suis / j'ai ma place. |

| RESPONSABILITÉ | |
|--|---|
| COGNITIONS NÉGATIVES | COGNITIONS POSITIVES |
| J'AI FAIT QUELQUE CHOSE DE MAL | J'AI FAIT QUELQUE CHOSE DE BIEN |
| J'aurais dû faire quelque chose, faire plus. | J'ai fait du mieux que j'ai pu. |
| J'ai fait quelque chose de mal. | J'ai fait du mieux que j'ai pu. |
| J'aurais dû faire mieux, savoir mieux faire. | Je peux apprendre de mes erreurs. J'ai appris de cela. |



7.1 Liste des cognitions négatives et positives (tiré de Shapiro, 2001) - suite

| COGNITIONS NÉGATIVES | COGNITIONS POSITIVES |
|---|--|
| SÉCURITÉ / VULNÉRABILITÉ | |
| On ne peut pas me faire confiance. | On peut me faire confiance. |
| Je ne peux pas me faire confiance. | Je peux (apprendre à) me faire confiance. |
| Je ne peux pas me fier à mon jugement. | Je peux (apprendre à) me fier à mon jugement. |
| Je ne peux faire confiance à personne. | Je peux choisir à qui faire confiance. |
| Je suis en danger. | C'est fini. Je suis en sécurité maintenant. |
| Je ne peux pas le tolérer, le supporter. | Je peux le tolérer, le supporter. |
| Je ne peux pas me protéger. | Je peux (apprendre à) prendre soin de moi. |
| Je ne peux pas le laisser aller / sortir. | Je peux le laisser aller / sortir. |
| Ce n'est pas bien de ressentir ou montrer ses émotions. | Je peux ressentir ou montrer mes émotions en toute sécurité. |
| Je suis sans défense /désarmé(e). | Je peux me défendre, m'affirmer. |

| COGNITIONS NÉGATIVES | COGNITIONS POSITIVES |
|---|---|
| CONTRÔLE / CHOIX | |
| Je ne suis pas en contrôle | J'ai le contrôle maintenant. |
| Je ne peux pas réussir. Je suis un/en échec. | Je peux réussir, être un succès. |
| Je ne peux pas le tolérer. | Je peux le tolérer. |
| Je suis impuissant(e). | J'ai des choix maintenant, je suis fort(e). |
| Je suis faible. | Je suis fort(e). |
| Je suis inadéquat(e) / incapable. | Je suis capable. |
| Je ne peux pas obtenir ce que je veux. | Je peux obtenir ce que je veux. |
| Je dois être parfait(e), pas le droit à l'erreur. | Je peux être moi-même/droit à l'erreur. |
| Je ne peux pas faire confiance à personne. | Je peux choisir en qui faire confiance. |



7.2 Verbatim de méditation pleine conscience

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION, OU TECHNIQUE D'APAISEMENT
À l'aide du verbatim suivant, faites un enregistrement avec ces instructions portant sur la méditation pleine conscience par la respiration. Cette méditation guidée a pour but de vous accompagner pendant 20 minutes durant la pratique de la méditation pleine conscience de la respiration, ou technique d'apaisement. Une fois la technique bien maîtrisée, vous n'aurez plus besoin de ce médium audio.

« Assoyez-vous d'abord confortablement, la tête et le dos droits, comme empreints de dignité, tout en étant relaxés. Commençons par une pause préparatoire de 30 secondes où on ne focalise sur rien de particulier. (30 secondes)

Maintenant, sans forcer quoi que ce soit, mettez doucement votre attention sur la sensation de la respiration, quel que soit l'aspect de la respiration qui se démarque. Ça peut être l'aspect sonore ou l'aspect tactile de la respiration. Peu importe, suivez l'aspect qui vous paraît le plus tactile. Il s'agit de choisir volontairement de mettre l'attention sur la respiration et non sur autre chose, mais de le faire sans se crispier, sans forcer. Il ne s'agit pas de modifier volontairement la respiration de quelque façon que ce soit, mais simplement de l'observer, de l'accompagner doucement par votre attention.

Quand vous prenez conscience que vous étiez absorbé par des pensées autres que la sensation de la respiration, ramenez doucement votre attention sur la respiration. Il est très important de faire tout le processus sans effort. Je vous laisse maintenant pratiquer de cette façon par vous-même pendant 5 minutes. Je ferai des commentaires brefs à chaque 5 minutes, jusqu'à la fin des 20 minutes. (5 minutes)

Quand vous constatez que votre esprit est ailleurs que sur la sensation de la respiration, revenez toujours sans forcer à la simple observation de la respiration. (5 minutes)

Quelles que soit l'agitation de votre esprit, soyez patient ou patiente envers vous-même. Faites simplement le processus sans effort, et les bienfaits s'approfondiront avec la pratique. (5 minutes)

Peu importe la quantité de pensées que vous avez, sachez que vous pratiquez parfaitement la technique en reportant toujours doucement l'attention sur la respiration quand vous réalisez que votre esprit a été emporté par d'autres pensées. (5 minutes)

Maintenant, vous pouvez arrêter le processus de la méditation. Pour ne pas sortir trop vite de la séance et créer un inconfort, gardez les yeux fermés sans focaliser sur rien de particulier pendant deux minutes. (2 minutes)

Ouvrez doucement les yeux et reprenez vos activités de la journée.



7.2 Verbatim méditation pleine conscience - suite

Autres fichiers pour faire de la méditation pleine conscience – FICHIERS AUDIO

Vous trouverez dans le fichier suivant toutes les techniques de méditation pleine conscience sous format audio :

<http://plenisources.com/meditationPleineConscience.zip>

Toutefois, le fichier est très volumineux. Vous ne pouvez pas le télécharger directement sur un cellulaire.

Autres fichiers pour faire de la méditation pleine conscience – POUR LES ENFANTS

Pour les enfants, vous pouvez chercher « Calme et attentif comme une grenouille » sur Youtube. Quelques vidéos de méditation pleine conscience adaptées aux enfants sont disponibles. Ces vidéos sont tirés du livre « Calme et attentif comme une grenouille ».

Le lien suivant vous mènera à une liste de ces vidéos :

<https://youtu.be/WnxOoifQ398>



7.3 Recommandations pour un confinement avec vos enfants

Voici quelques recommandations afin de bien vivre le confinement avec vos enfants, basées sur 6 grands éléments : la routine, la communication, l'autonomie, l'énergie, l'apaisement et le bien-être personnel.

INSTAURER UNE ROUTINE

POURQUOI?

Les routines offrent un espace sécurisant, stable et prévisible pour les enfants et les adolescents. C'est important d'établir un horaire à la maison pour situer dans le temps les moments clés de la journée.

ON VOUS PROPOSE :

- Élaborer une routine pour chaque moment de la journée
 - Routine du lever et du coucher : s'habiller, déjeuner, se brosser les dents.
 - Routine du repas : prendre son napperon, mettre les ustensiles sur la table, etc.
- Le temps et l'espace
 - Essayer de garder les activités aux mêmes heures chaque jour et prévoir l'endroit dans la maison où l'enfant va s'installer.
 - Bricolage : toujours à 10h00, dans la cuisine pendant 45 minutes.
- Utiliser un repère visuel pour les plus jeunes
 - Un sablier, une minuterie... quelque chose pour gérer le temps.

FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMMUNICATION

POURQUOI?

Pour développer une meilleure communication avec votre enfant.

ON VOUS PROPOSE :

Il existe différents moyens pour favoriser la communication à la maison :

- Donner des consignes simples et courtes, avec un soutien visuel (gestes, objets, photos, pictogrammes).
- Faire des activités pour développer le tour de rôle (jeux de ballon, piger ou mettre un objet à tour de rôle dans un bac en nommant la personne à qui est le tour)
- Chanter des chansons ou des comptines en faisant des gestes.
- Être attentif à ce que votre enfant dit, pointe ou nomme.
- Répéter ce que votre enfant dit pour lui offrir un modèle langagier (sans l'obliger à répéter).
- Discuter avec votre enfant de ses intérêts personnels, ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas et comprendre pourquoi (p. ex. : activités, sports, jeux de société, musique, etc.)



7.3 Recommandations pour un confinement avec vos enfants - suite

SUPPORTER L'AUTONOMIE PAR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

POURQUOI?

Pour que votre enfant conserve ses acquis et poursuive son développement et ses apprentissages.

ON VOUS PROPOSE :

Faites-le participer aux tâches d'autonomie quotidiennes, par exemple :

- *Ménage, vaisselle, rangement, se laver les mains, se brosser les dents, prendre son bain, préparer la table pour le repas, etc.*

FAVORISER LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

POURQUOI?

L'activité physique a un impact favorable sur le sommeil, le bien-être, le niveau d'éveil et la disponibilité. Elle permet de diminuer l'anxiété et le stress et favorise l'épanouissement général de l'enfant.

ON VOUS PROPOSE :

Vous pouvez faire des activités ou les intégrer à un parcours intérieur ou extérieur en variant les activités.

- Sauts de grenouille ou de kangourou, sauter sur un pied ou les pieds joints, ramper (dans un tunnel, sous une chaise), attraper ou lancer un ballon, faire des passes, etc.
- Utiliser les modules de jeux. Faire de la balançoire, de la glissade, etc.
- Aller marcher ou courir.
- Faire de la bicyclette, de la trottinette ou de la planche à roulettes. En hiver, aller patiner.



7.3 Recommandation pour un confinement avec vos enfants - suite

PROPOSER DES MOYENS D'APAIEMENT

POURQUOI?

Même si vous êtes à la maison, votre enfant a besoin de périodes de repos. On vous propose de choisir une activité peu exigeante et appréciée par votre enfant pour qu'il puisse s'apaiser.

ON VOUS PROPOSE :

- **Activités proprioceptives passives** : *pressions profondes**, *entourer et couvrir votre enfant d'oreillers** et *exercer une légère pression autour de son corps**, *rouler un ballon sur les bras, les jambes et le dos, transporter des objets lourds (ex. : pinte de lait, livres ou dictionnaires, bac de jouets, sac à dos rempli).*
- **Activités vestibulaires** : *se balancer, se bercer*
- **Manipuler des objets** : *pâte à modeler, balle antistress, etc.*
- **Environnement calme et apaisant** : *diminuer la lumière, mettre de la musique douce et relaxante*

**Ne pas le faire sur le visage ou l'abdomen.*

PRENDRE SOIN DE SOI

POURQUOI?

Il est important de prendre soin de vous pour mieux prendre soin de votre famille.

ON VOUS PROPOSE :

Planifiez des pauses ou des moments réservés à votre bien-être et votre santé.

- Pensez à faire des repos, une activité plaisante, discuter avec des ami(e)s ou des parents, aller marcher, etc.



7.3 Recommandations pour un confinement avec vos enfants - suite

Voici un exemple d'horaire avec une routine :

| | | |
|---------------|-------------|---|
| 7h30 à 8h30 | HOP DEBOUT! | <input type="checkbox"/> Je me lève et je m'habille. <input type="checkbox"/> Je déjeune. Je me brosse les dents. |
| 8h30 à 9h30 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |
| 9h30 à 10h30 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |
| 10h30 à 10h45 | PAUSE | C'est l'heure de la pause! |
| 10h45 à 11h45 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |
| 11h45 à 13h00 | DINER | <input type="checkbox"/> Je vais me laver les mains. <input type="checkbox"/> J'installe mon napperon. <input type="checkbox"/> Je mets les ustensiles sur la table. <input type="checkbox"/> J'aide maman ou papa s'il me le demande. |
| 13h00 à 14h00 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |
| 14h00 à 14h45 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |
| 14h45 à 15h00 | PAUSE | C'est l'heure de la pause! |
| 14h00 à 16h00 | ... | <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ... |

Idées de choses à faire :

- Mes travaux d'école (mes cahiers, mes exercices)
- Langue (lire un livre, une BD, le journal, les nouvelles, écrire une lettre, une histoire, etc.)
- Jeux logiques (casse-têtes, Tetris, sudoku, jeu 2048, jeu « smart game », etc.)
- Sports (danser, yoga, vélo, marcher, etc.)
- Arts (bricolage, peinture, dessin, musique, etc.)
- Social (parler avec des amis, appeler des membres de la famille, faire un Facetime familial, etc.)



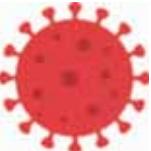
7.4 Comment expliquer la COVID-19 à mon enfant?

Pour expliquer la COVID-19 à mon enfant et lui faire comprendre les évènements, vous pouvez :

- Utiliser un visuel ou des images.
- Expliquer avec des phrases simples pour l'aider à comprendre ce qu'est le coronavirus et pourquoi l'école est fermée.

Voici des petites affiches qui peuvent vous aider à expliquer la COVID-19 à votre enfant :

QU'EST-CE QUE LE CORONAVIRUS (COVID-19)?

| | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|--|
| <p>CO VI D</p> | <p>CORONA VIRUS DISEASE (maladie)</p> | <p>C'est une maladie qui ressemble à la grippe.</p> | <p>On peut faire de la fièvre.</p> | <p>On peut avoir mal à la gorge.</p> |
| <p>Pour protéger les gens, les lieux publics sont fermés.</p> | |  | <p>On peut avoir de la toux.</p> | <p>On peut être très très fatigué.</p> |
| <p>Le coronavirus se transmet d'une personne à l'autre.</p>  | | <p>Le coronavirus peut aussi se donner à plusieurs personnes en même temps.</p>  | | |

Vous pouvez écouter la vidéo « *La COVID-19 expliquée aux enfants* » de Télé-Québec sur Youtube : <https://youtu.be/4I9049PXQiE>



POURQUOI L'ÉCOLE EST FERMÉE?

L'école est fermée à cause du coronavirus.



Le coronavirus peut se donner à plusieurs personnes en même temps. Le mieux, c'est de ne pas être dans des gros groupes, comme à l'école.



Alors l'école est fermée.



Tu vas rester à la maison plusieurs jours.



Ta famille et ton professeur veulent que tu sois en sécurité et en santé.



Quand ce sera sécuritaire, l'école va rouvrir. Tu pourras retourner dans ta classe.



Les événements s'enchaînent rapidement et peuvent être une source d'inquiétude pour les enfants. En leur rappelant qu'ils **peuvent faire partie de la solution**, cela peut *diminuer les émotions négatives* liés aux événements.

N'OUBLIE PAS QUE TU PEUX AIDER EN FAISANT LES BONS GESTES!



TE LAVER LES MAINS



RESTER À 2 MÈTRES DE DISTANCE



RESTER À LA MAISON



PARLER AVEC MES PARENTS



PORTER UN MASQUE



GARDER LE CONTACT AUTREMENT



7.5 Comment accompagner mon enfant avec ses émotions?

Voici quelques affiches qui peuvent vous être utiles pour discuter avec votre enfant de ses émotions et de ses besoins.

5 MOYENS DE COMMUNICATIONS

JE CHOISIS LE BON MOMENT

Il faut que nous soyons calmes et prêts à discuter.

PARLER AU « JE » ET ÊTRE CLAIR

« je voudrais que... »

NOMMER
mes émotions,
mes sentiments
« je me sens... »

M'EN TENIR AUX FAITS
j'évite les jugements ou l'interprétation.

VÉRIFIER MA COMPRÉHENSION
« si je comprends bien ... »





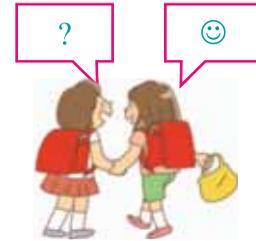
COMMENT PUIS-JE RÉSOUDRE UN PROBLÈME OU UN CONFLIT?

Demander gentiment



Faire un choix à deux par un jeu (am-stram-gram, la petite vache a mal aux pattes, pile ou face...)

Accepter les idées des autres



Proposer de jouer



ensemble

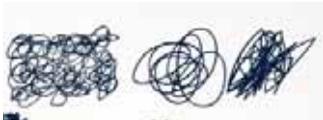


Choisir autre chose



QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME SENTIR MIEUX?

Gribouiller



Pleurer

Serrer fort mon toutou



Chanter



Sauter sur place en levant les bras en l'air

Exprimer mes émotions



Imiter un personnage que je connais pour exprimer ma colère



Demander l'attention de papa ou maman



1

2

3

4

5



Ferme les yeux et ferme ton poing très fort.

Expire et inspire 5 fois. Déplie un doigt à chaque respiration en commençant par le pouce.

Ouvre les yeux. Comment te sens-tu? Tu peux répéter si tu en as besoin.



MES ÉMOTIONS ET MES BESOINS

| COMMENT JE ME SENS? <i>Je me sens...</i> | | QUEL EST MON BESOIN? <i>J'ai besoin ...</i> | |
|---|--------------------|--|--------------------------|
| 😊 Joyeux | 😞 Triste | • De calme | • D'être seul(e) |
| 😌 Calme | 😬 Tendu | • De défi | • De me reposer |
| 😏 Fier | 😡 Envieux | • De rigoler | • De changer d'air |
| 😁 Satisfait | 😞 Déçu | • De pleurer | • De reconnaissance |
| 😄 Enthousiaste | 😞 Plein de regrets | • D'aide | • De me défouler |
| 😁 Confiant | 😓 Fatigués | • De nature | • D'encouragement |
| 😰 Soucieux | 😞 Déprimé | • De célébrer | • De prendre soin de moi |
| 😲 Surpris | 😡 En colère | | • D'une discussion |
| 😐 Absent | 😞 En souffrance | | • De demander pardon |
| 😳 Gêné | 😞 Découragée | | • De tendresse |
| 😕 Confus | 😡 Agressif | | |

MISE EN SITUATION

Mon ami prend mon jouet

| | |
|---|--|
| <p>Si je joue avec un ami et qu'il prend mon jouet...</p> | <p>Je peux être en colère.</p> |
| <p>Je peux prendre de grandes respirations.</p> | <p>Je peux aller faire autre chose pour me calmer, comme de la pâte à modeler ou des techniques de relaxation.</p> |
| <p>Quand je suis calme, je peux retourner jouer avec mon ami.</p> | <p>L'adulte est fier de moi et moi aussi.</p> |



10 STRATÉGIES POUR CALMER LES PETITS VOLCANS

Voici des stratégies pour vous aider avec vos petits volcans à la maison.

SOYEZ OUVERT À SES BESOINS

- ❑ Trouvez un lieu propice et des idées **pour se calmer et se détendre** dans les moments de plus grande fébrilité. Qu'est-ce qui pourrait l'aider? À quel endroit dans la maison?
- ❑ Accordez-lui **des moments pour bouger** de temps en temps : il faut dépenser le surplus d'énergie.



SOYEZ POSITIF, VOYEZ POSITIF

- ❑ **Misez sur le renforcement positif : encouragez les bons comportements**, même les plus « simples ». *Par exemple, félicitez l'enfant s'il demeure assis sagement.*
- ❑ Encouragez l'enfant à **penser avant d'agir** ou de parler. *Par exemple, compter mentalement jusqu'à cinq avant de parler.*
- ❑ **Soulignez les comportements adéquats** et ignorez les comportements inadéquats.
- ❑ **Formulez des demandes positives** plutôt que des interdictions. *Par exemple : « marche s'il-te-plait » au lieu de « arrête de courir ».*



SOYEZ COHÉRENT ET CONSÉQUENT

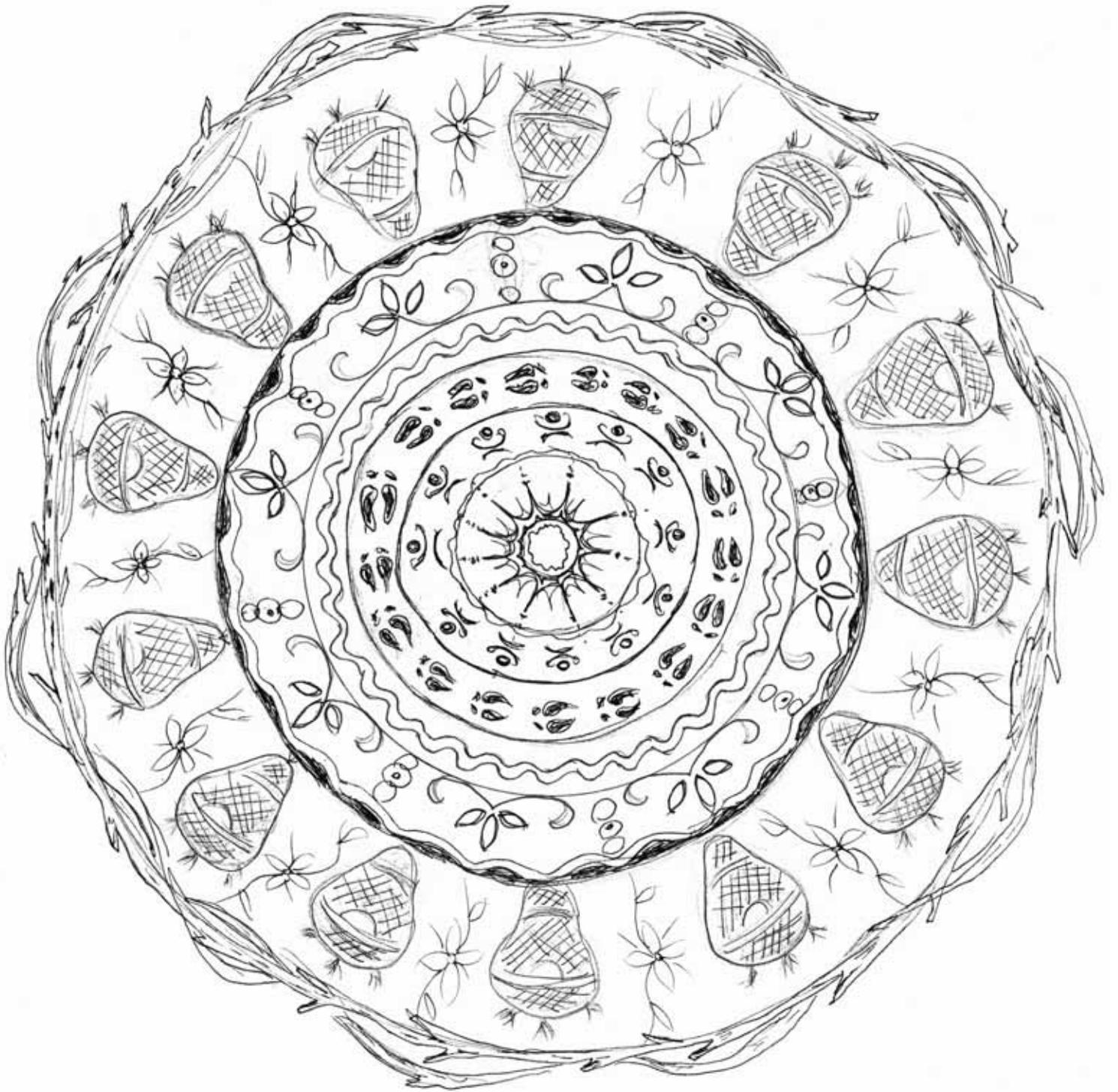


- ❑ **Gardez les mêmes règles** à la maison : évitez de changer trop souvent.
- ❑ Lorsqu'un comportement inacceptable survient, appliquez la **conséquence appropriée** immédiatement.
- ❑ Ne tolérez **aucun geste violent ou agressif**.
- ❑ **Évitez de revenir sur vos décisions** (ne pas argumenter vos choix).
- ❑ Encouragez l'enfant à **réparer ses erreurs** ou à s'excuser lorsque la situation le demande.
- ❑ Évitez de faire une demande si ce n'en est pas vraiment une. *Par exemple, évitez de dire : « viens-tu prendre ton bain » si en réalité le message est « viens prendre ton bain ».*



7.6 Mandalas

Habituellement, il y a deux façons de colorier les mandalas, de l'extérieur à l'intérieur ou de l'intérieur vers l'extérieur. Étant donné qu'il existe présentement une incertitude globale liée à la pandémie mondiale (à l'extérieur), nous invitons alors les gens à colorier les mandalas de l'extérieur vers l'intérieur, pour aller vers le Centre (le Soleil), et ainsi favoriser leur résilience en se connectant avec leurs ressources intérieures.

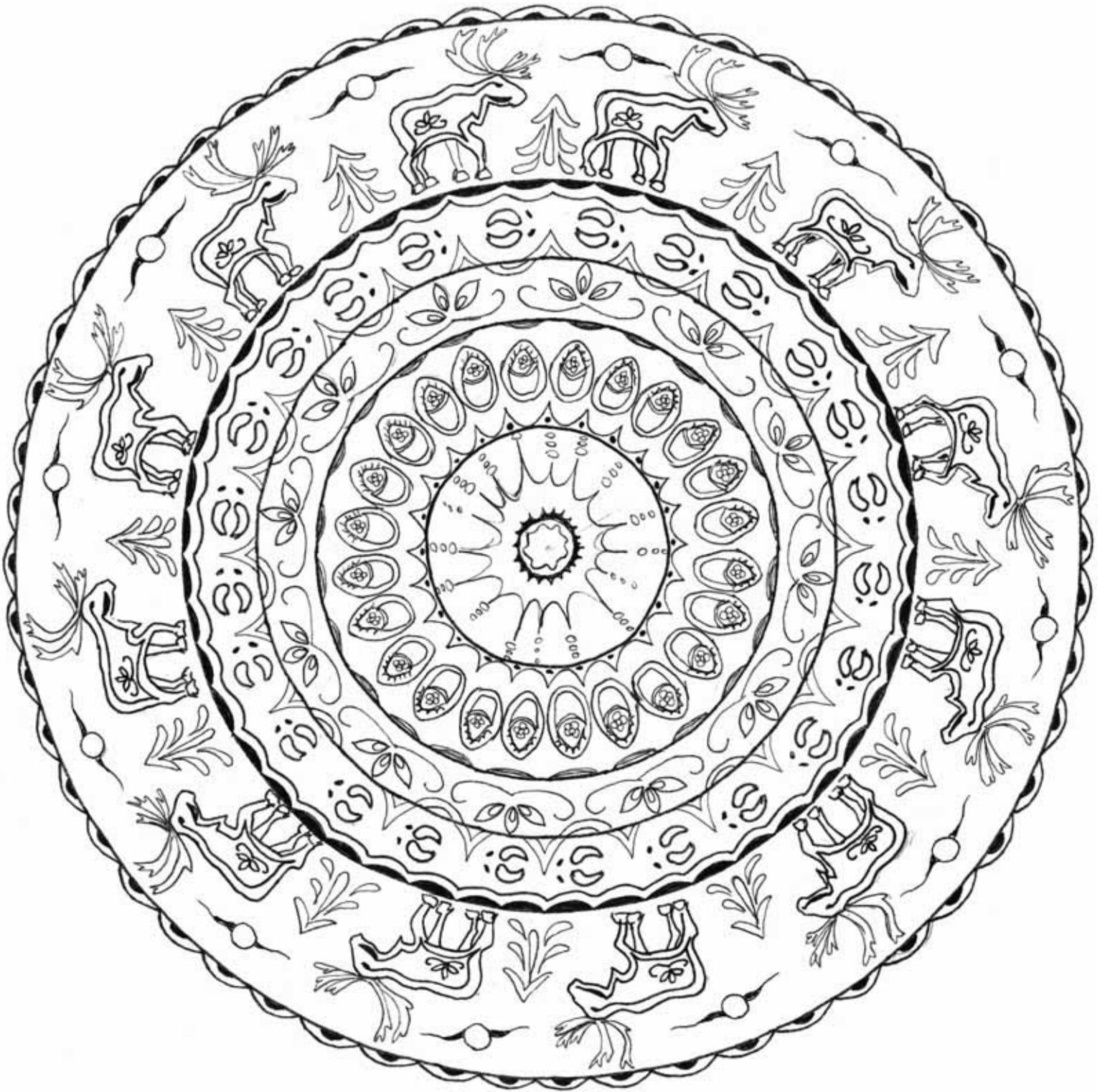




RAQUETTES DE PATTES D'OURS INNUES

(Pour les parents ou les grands-parents)

En pensant aux raquettes de pattes d'ours chaussées par nos Ancêtres durant les rigoureux hivers, connectons-nous consciemment avec leur ténacité et leur courage à faire face à l'adversité. Faisons nôtres ces qualités qui nous permettrons de garder notre calme (le Soleil au centre) en ces temps difficiles.





LES CARIBOUS

(Pour les ados de 12 à 17 ans)

En invoquant l'Esprit du maître du caribou Papakassik^u, l'adolescent(e) saura qu'il ou elle est digne de trouver sa Voie, sa place dans le monde. Le caribou est mouvement, mouvement (les pas) qui mène à la destination ultime, à la paix intérieure et au sentiment d'unité avec les êtres vivants (le Soleil).

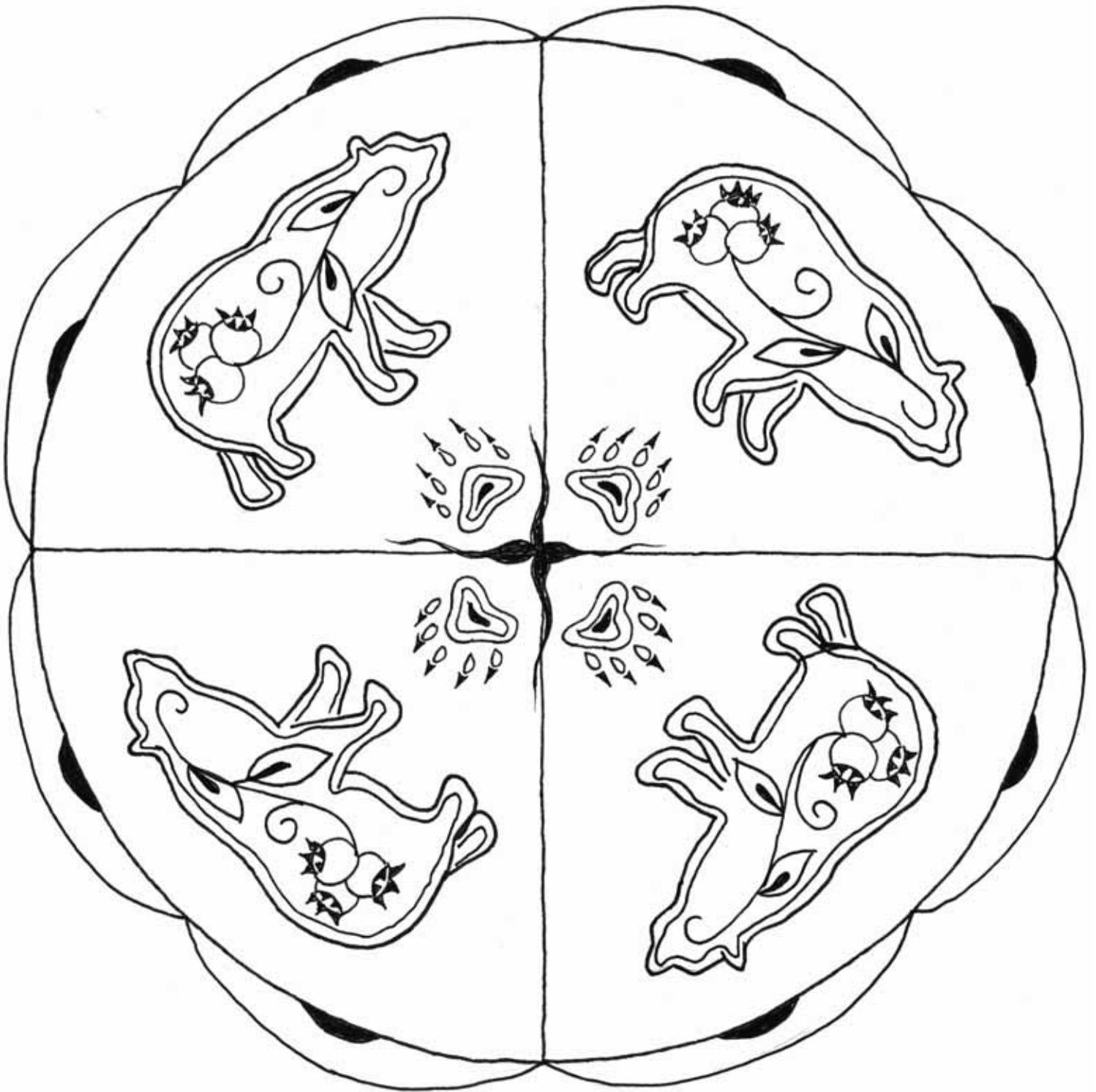




LES OUTARDES

(Pour les enfants de 5 à 9 ans)

« L'Esprit de l'outarde est venu apporter les trois rêves au chanteur de tambour », telle est l'inspiration de l'artiste qui a créé ce mandala. L'outarde devient ici le Messager, et le murmure du tambour qui se fait maintenant entendre au loin par le chanteur de tambour assure la survie de l'enfant en ces temps difficiles.





LES OURS

(Pour les enfants de 0 à 4 ans)

L'ours a été et est toujours un animal vénéré par les Innus. Il possède ce courage de se tenir debout devant l'adversité. Comme animal, demandons-lui de supporter notre enfant à garder une bonne santé physique et émotionnelle durant ces temps difficiles.



7.7 Jeu Fais-moi un mime/Fais-moi un dessin

Pour jouer au jeu *Fais-moi un mime/Fais-moi un dessin*, suivre les consignes suivantes :

1. Découpez les cartes et le boîtier.
2. Faites deux tas : cartes Emoji et cartes Enfants.
3. Pour jouer, le joueur doit tirer une carte Enfants et la montrer aux autres. Il saura alors s'il doit mimer ou dessiner.
4. Il doit ensuite tirer une carte Emoji qu'il ne montrera pas et qu'il tentera de faire deviner aux autres joueurs.
5. Celui qui devinera en premier aura un point.
6. Si on joue à deux, tout le monde gagne !



Metuetau



Jouons

© Illustrations : Roger « Kupaniesh » Dominique
Archives, Institut Tshakapesh

Fais-moi un mime



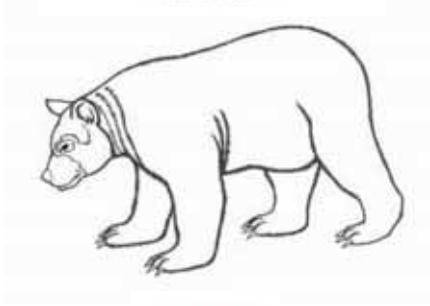
Fais-moi un dessin



**SERVICES
COMMUNAUTAIRES**

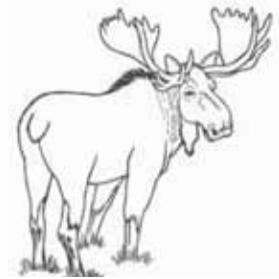


MASHK^U



OURS

MUSH



ORIGINAL

PINEU



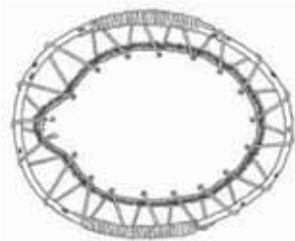
PERDRIX

MASSIN



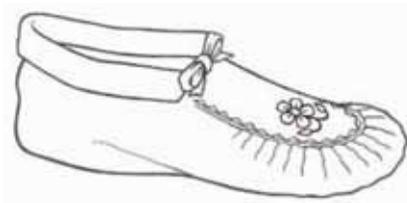
BOTTES

ATAI



PEAU DE CASTOR

PISHAKANASSIN



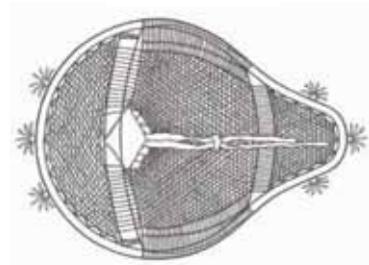
MOCASSINS

NISHK



OUTARDE

ASHAM



RAQUETTE

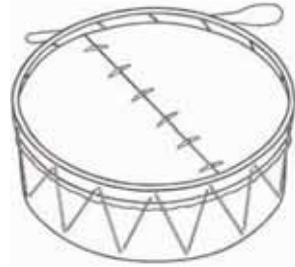


MAIKAN



LOUP

TEUEIKAN



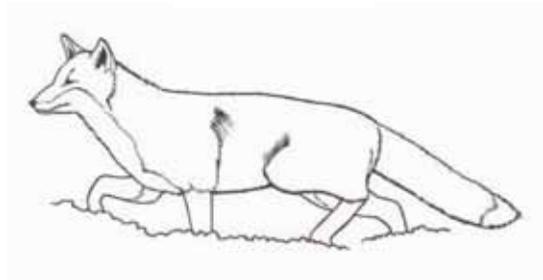
TAMBOUR

MIUSH



SAC INNU

MATSHESHU



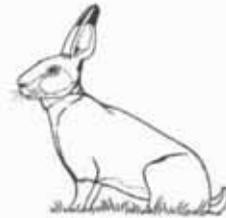
RENARD

MASHINAIKANASHK^U



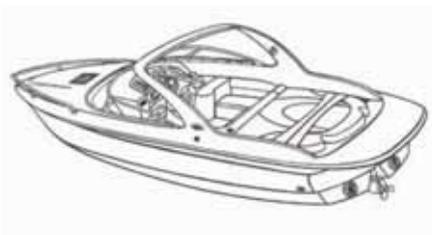
CRAYON DE PLOMB

UAPUSH



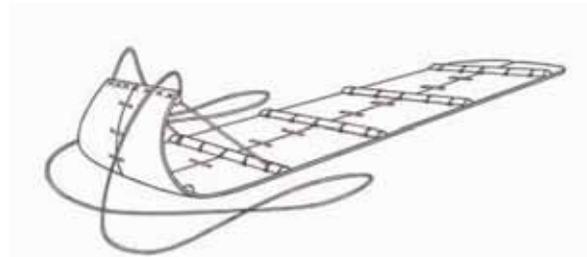
LIÈVRE

ISHKUTEU-USH



BATEAU

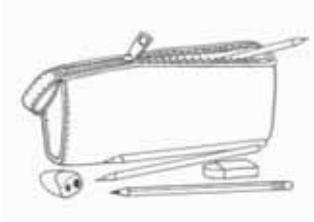
TETANAKANASHK^U



TOBOGGAN



MASHINAIKANASHKU-MIUSH



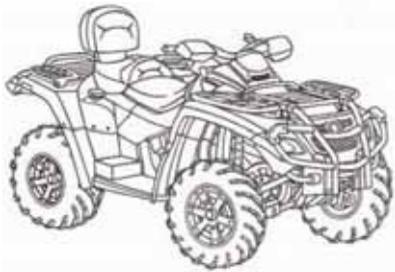
ÉTUI-CRAYON

KAKU



PORC-ÉPIC

UTAPANISS



QUATRE-ROUES

UITSH



TENTE

UTAPAN



AUTOMOBILE

UPASHTAMAKAN



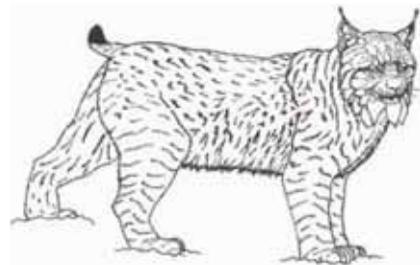
AVION

TUEUNAN



AÉROPORT

PESHU



LYNX



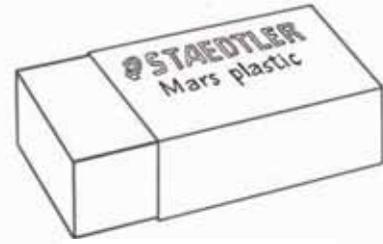


NEPANAN



BANANE

MANAIKAN



EFFACE

AKUSSUTAKAN



COLLE

NEKUPUAI-AKUNISHKUEUN



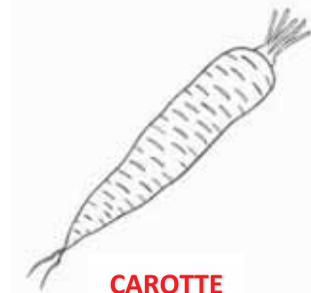
CHAPEAU DE COWBOY

KATAPITITAKANISHIT



CASSE-TÊTE

KUKUSHANUI



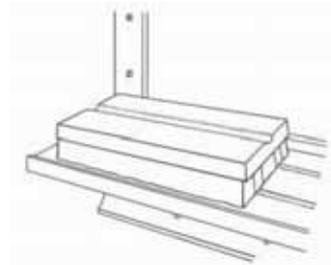
CAROTTE

MASHINAIKAN



CALEPIN

MANAIKANASHK^U



BROSSE À TABLEAU

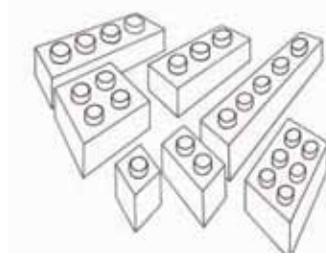


PIPUNASSIN



BOTTES D'HIVER

MIUTISS



BLOC LEGO

NIMAUNASSIK^U



BOÎTE À LUNCH

MATINET



BLOUSE

TSHIMAIKAN



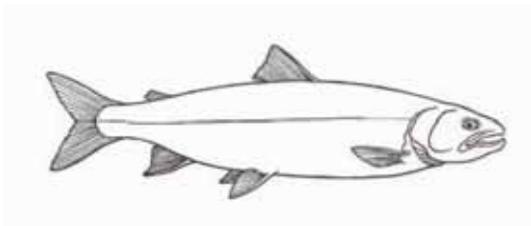
CISEAUX

ITENUEU



CUISINIER

UTSHASHUMEK^U



SAUMON

ATISHAUIAN-MASHINAIKANASHK^U



CRAYONS DE COULEURS



Fais-moi un
MIME!





**Fais-moi un
DESSIN!**





8. QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION

ÉVALUATION DE LA TROUSSE DE MIEUX-ÊTRE

| | Pas du tout (1) | Un peu (2) | Neutre (3) | Beaucoup (4) | Totalement (5) |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Le contenu de la trousse correspond à mes besoins et mes préoccupations | <input type="checkbox"/> |
| <i>Commentaires :</i> | _____ _____ | | | | |
| Les informations sont claires et compréhensibles. | <input type="checkbox"/> |
| <i>Commentaires :</i> | _____ _____ | | | | |
| Les outils et les informations sont utiles pour moi. | <input type="checkbox"/> |
| <i>Commentaires :</i> | _____ _____ | | | | |
| Les outils et les informations sont utiles pour mon enfant. | <input type="checkbox"/> |
| <i>Commentaires :</i> | _____ _____ | | | | |
| Je recommande cette trousse à mon entourage. | <input type="checkbox"/> |
| <i>Commentaires :</i> | _____ _____ | | | | |

Évaluation globale (moyenne des notes ci-dessus) : ____/5

Commentaires supplémentaires:
