

Répertoire d'idées et de ressources pour ados pendant le confinement

Trucs et astuces

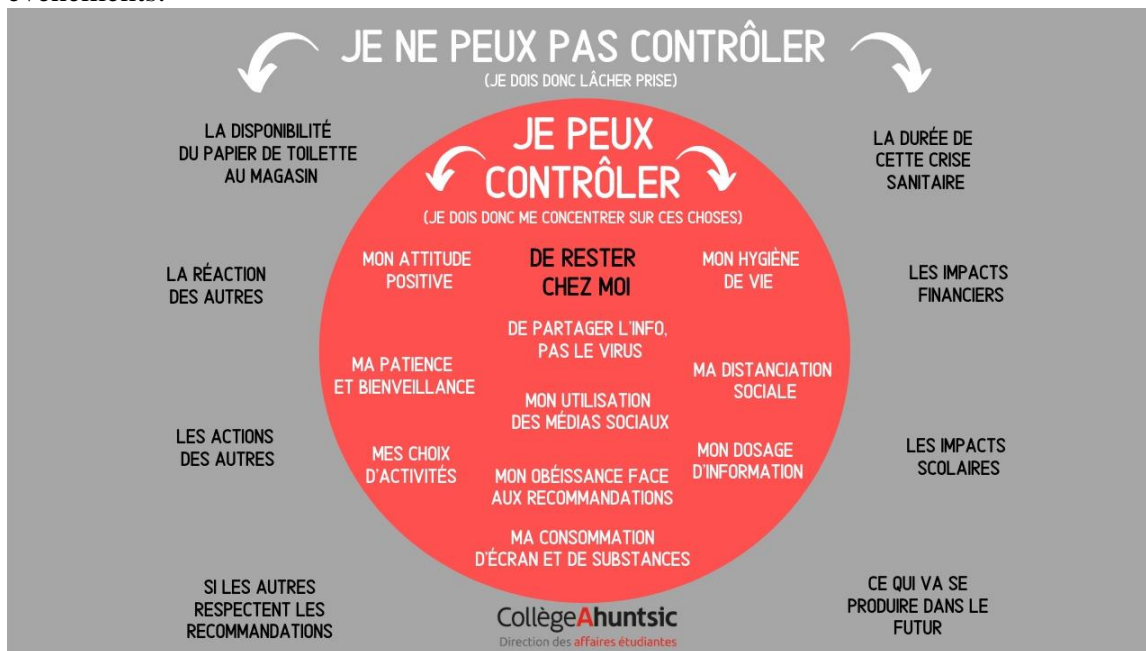
Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence rédigés par le groupe de médecine des adolescents de l'Hôpital Ste-Justine.

Thèmes abordés : moyens pour s'adapter aux changements; l'amour au temps de la COVID-19; relations avec les parents; relations avec les amis; conseils sur l'hygiène; exercice physique; drogues; Ressources.

https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs_et_astuces_pour_un_confinement_moins_difficile_a_ladolecence_final.pdf

Lâcher prise vs contrôle

Savoir accepter les choses telles qu'elles sont est un art qui se cultive. Il ne faut pas confondre « impuissance » et « laisser-faire » avec lâcher prise. Ce dernier est le résultat d'une réflexion, alors que les deux premiers sont liés au sentiment d'être dépassé par les événements.



Poursuivre ses apprentissages

Un lien du ministère de l'éducation vers des ressources éducatives pour les jeunes

<https://ecoleouverte.ca/fr/ressources/browse/1>

Un message de Sarah-Jeanne Labrosse, influenceuse jeunesse

Message de Sarah-Jeanne Labrosse

Dans chaque maison c'est différent.

Mais dans toutes les maisons on doit s'adapter du mieux qu'on peut, respecter les règles, rester calme le plus possible et se rappeler que ça va passer. Parce que ça va passer.

Voici ce dont il a été question dans l'émission spéciale jeunesse de Pénélope ce matin à la radio de ici première!

Quelques trucs pour les ados qui n'en peuvent plus de ne pas voir leurs amis. Leurs amoureux. D'être avec leurs parents. De rester chez eux tous les jours.

Pour les ados qui vivent un deuil des semaines à venir, qu'ils avaient imaginé autrement. ♥

Qui suis-je pour donner des trucs? Quelqu'un qui passe des journées confinée, elle aussi. Qui s'ennuie de ses amis et de sa famille aussi. Qui a la bougeotte desfois et qui a envie de faire la patate d'autres fois. Qui trouve ça long et plate et irritant des fois et qui trouve ça le fun d'autres fois.

Mais pour trouver ça le fun plus souvent, voilà pour les ados, ou pas;

1. Occupe-toi de ton espace.

Ta chambre. Ton espace à toi.

Ta garde-robe.

Ne sous-estime pas l'impact d'un environnement sain sur ta bonne humeur. ♥

Classe tes vêtements par couleurs si tu veux.

Fais ton lit en rentrant les couvertes tout le tour comme dans les hôtels chics.

Colle une photo de revue qui t'inspire sur le mur.

Trouve une citation que tu adores, ré-écris la de belle façon et mets-la sur ton mur.

Tu pourrais aussi apprendre 2-3 trucs fengshui pour le fun et les appliquer dans ta chambre ou dans la maison.

Trouve quelque chose dans ta chambre que tu iras porter à quelqu'un dans le besoin une fois que la vie normale reprendra.

Ma citation du moment;

"We don't see things as they are; we see them as we are."— Anaïs Nin

2. Donne-toi des objectifs atteignables.

Essaie de te rendre fier.

Fais-toi un horaire si tu veux. Pas obliger d'être rigide.

Écris 1 page sur comment tu te sens et mets ça dans une petite boîte. Avant 11:11. 📶

Apprends 10 mots dans une autre langue.

Vas suivre 3 nouveaux comptes sur Instagram (art, sport, psychologie, design).

Essaie d'atteindre un nouveau niveau aux jeux vidéos.

Surprends tes parents en faisant le truc que tu fais jamais.

Écoute ton film préféré d'enfance.

Si tu as la distraction facile; Lis 5 pages d'un livre sans regarder ailleurs.

Apprends à dessiner ton animal préféré.

Faire 10 sit up par heures (push-up, squat). Mets une alarme!

Apprends une chanson par cœur.

Écoute un album que tu connais pas du début à la fin en regardant les nuages.

Que tu t'identifies comme gars ou comme fille;

-Essayer des nouvelles coiffures.

-Apprendre à faire une ligne de eye-liner parfaite. Sur soi ou sur la personne avec qui tu habites.

Trouver ce que tu vas mettre la prochaine fois que tu vas voir tes amis pis le prendre un photo.

3. Prends soins de tes relation à distance.

Au souper, faire tout à tour les hauts et les bas de la journée avec notre famille.

Développer dans le calme.

Questions à poser à nos amis quand on discute à distance;

C'est quoi ton activité préférée à faire seule ?

C'est quoi ton souvenir préféré de nous ?

Ton signe astrologique et ton ascendant?

Mettre l'application co-star pis lire les détails pour le fun.

Avec qui au monde tu échangerais de place pendant une journée et pourquoi ?

Si tu devais changer de nom, quel serait ton nouveau nom ?

Qu'est-ce qu'on va faire quand on va se voir?

Ta chanson préférée en ce moment?

Le film que tu as écouté le plus quand tu étais petit?

Les noms de tes grands-parents?

Si tu pouvais habiter dans un autre pays ce serait lequel?

4. Apprendre des affaires, développer des skills;

Tout dépend de tes intérêts.

Tenir un carnet de bord pendant la quarantaine.

Cuisiner un repas du début à la fin.

(Ex; Faire des crêpes, des pâtes élaborées, un potage, pour tout le monde.)

Réparer un vêtements. Coudre un bouton.

Tenir sur les mains.

Faire du lavage sans que ton linge devienne mini.

Faire pousser un légume.

Nettoyer tes souliers pour qu'ils aient l'air neufs.

Bonne journée! Essayons d'avoir de la compassion envers vous-même et les autres.

Ça va bien aller. 🙏

Pour continuer à bouger

Entraînement des Dragons de Bien dans mes Basket : circuit restez actifs

Un des objectifs est de garder les jeunes actifs physiquement et les amener à rester conscient des saines habitudes de vie à préserver. Leur entraîneur physique modifiera ce document tous les 2 semaines pour y effectuer des progressions.

*Voir document en attaché pour le transférer.



Hey DRAGONS ! Garde-toi en forme pendant cette période de crise du CORONAVIRUS ! Non seulement ça t'aidera à garder ta shape pour ton sport mais ça te permettra aussi d'affronter plus efficacement cette période difficile tant pour le corps que pour le moral ! Notre Top spécialiste de l'entraînement physique, Nancy, vous a donc préparé un petit programme simple, que vous pouvez faire tous les jours à la maison. Bon entraînement !

Entraînement du Dragons

Semaine 1 : 29-03-20 (Notez que le programme changera tous les 2 semaines)



N'oubliez surtout pas de garder de saines habitudes de vie : **Dormir** entre 8h30 et 9h30/nuit, **Boire** un verre d'eau 1x Heure, bien **Manger** et prendre le temps de bien **Respirer**. Document préparé par Nancy Forestal (entraîneure physique) et Martin Dusseault (Coordonnateur BDMB)

Lignes d'aide et d'écoute

- ❖ **Clinique jeunesse du CLSC Faubourgs** : santé sexuelle pour les 14 ans et +
(514) 523-2361 #3720
- ❖ **Tel jeunes** : Ligne d'aide *Tu n'es pas seul* <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>
24h/7j
- ❖ **ANEB** : Anorexie boulimie Québec De nombreuses initiatives en ligne pour soutenir les jeunes souffrant d'un trouble alimentaire. 1800 630-0907
<https://anebquebec.com/>
- ❖ **C'tu ça de l'abus** : (sextortion, *sexting*, contrôle, violence dans les relations amoureuses, agression sexuelle, homophobie, transphobie)
<https://ctucadelabus.com/>
- ❖ **SOS Violence conjugale** (Ados et parents) : (514) 873-9010
- ❖ **Ligne parents** : 1800 361-5085
- ❖ **Info social 811 option 2** : Intervenant psychosocial offrant soutien et référence
- ❖ **211** : pour connaître les organismes communautaires (soutien alimentaire ou organisationnel)

