

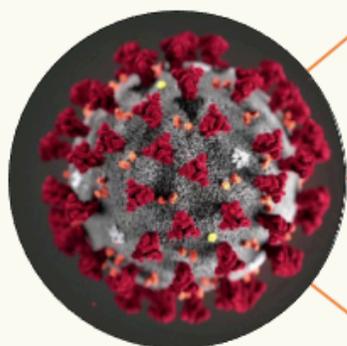
COMMENT S'ADAPTER À LA QUARANTAINE?

GUIDE POUR LES ADOLESCENTS

Peu importe si elles nous touchent de près ou de loin, les **situations exceptionnelles**, comme le COVID-19, demandent beaucoup d'**adaptation** et de **tolérance à l'incertitude**. Les changements dans les différentes sphères de vie (familiale, sociale, scolaire, carrière, conjugale, etc.) peuvent générer toutes sortes d'**émotions normales**. Les gens peuvent avoir des **réactions variées** et les **manifestations** de celles-ci peuvent être **différentes** pour chacun. Il n'y a donc pas de conseil universel à donner pour s'adapter. Les gens détiennent généralement les **habiletés** et **ressources nécessaires** pour affronter le stress dans cette situation.

Ce petit guide te permettra de **mieux comprendre** les éléments entourant la situation actuelle, d'essayer de maintenir un **style de vie** ressemblant au quotidien « **habituel** » et d'obtenir des petits **outils** afin de **mieux se sentir** si tu en ressens le besoin.

EXEMPLES D'IMPACTS
EN LIEN AVEC LE COVID-19



Plan
physique

- * Maux de tête, tensions, problèmes gastro-intestinaux
- * Difficultés de sommeil
- * Changements dans l'appétit
- * Diminution de l'énergie, sensation de fatigue

Plans
émotionnel et
psychologique

- * Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- * Ennui face au manque de stimulation physique et mentale
- * Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- * Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- * Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- * Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère

Plan
comportemental

- * Manque d'intérêt à assumer les tâches du quotidien
- * Irritabilité, agressivité
- * Pleurs
- * Isolement, repli sur soi
- * Difficulté à prendre des décisions
- * Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues

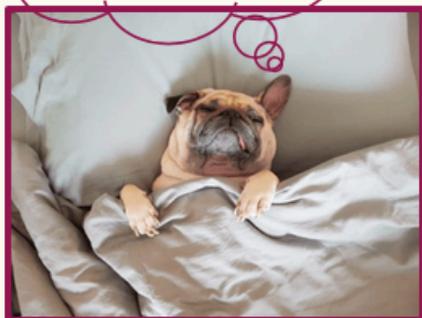
SUGGESTIONS GÉNÉRALES



Je trouve ça difficile la quarantaine ... Je n'ai rien à faire, je trouve ça dur de ne pas voir mes amis, de ne pas pouvoir sortir et de toujours être entouré de ma famille. Qu'est-ce que je pourrais bien faire pour survivre à ça ...? Ça va être long!

- * Sois attentif à tes sentiments, émotions et réactions, accueille-les sans jugement, et donne-toi la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'art, de l'activité physique ou autre.
- * Garde contact avec les gens qui t'apportent des émotions positives et qui sont une source de support pour toi.
- * Rappelle-toi les stratégies gagnantes que tu as déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et assure-toi d'utiliser tes forces et ressources personnelles.
- * Privilégie les téléseries et les films divertissants plutôt que de visionner des films violents ou tristes.
- * Occupe tes journées avec des activités variées et organise celles-ci en routines quotidiennes.
- * Alterne les activités physiques (marche ou séance d'exercice à la maison pour dépenser son énergie), celles qui stimulent ta curiosité intellectuelle (lecture, mots croisés, sudoku, apprentissage d'une langue, etc.) et celles qui te détendent (musique, films, cuisine, etc.).
- * Dans la mesure du possible, si tu es confiné en famille, alterne les activités avec des pauses solitaires pour te détendre un peu.
- * Sois vigilant face à la consommation d'alcool et d'autres substances qui ne doivent pas devenir un refuge et qui peuvent accroître la détresse psychologique.
- * Adopte de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes.

Pourquoi me lever le matin j'ten vacances, non?



Tu n'es pas en vacances, tu es en congé forcé ...

Routine :

- Peut être difficile à respecter, donc doit être réaliste!
- Intégrer des éléments agréables facilite son respect
- Permet un futur retour facile à un rythme de vie normal
- Aide à se sentir productif (aide à avoir une humeur positive et de prendre une distance de ses inquiétudes)

Hygiène de sommeil :

- Heures de réveil et de coucher stables et raisonnables
- Entre 7 et 10 heures de sommeil
- Favorise une bonne santé physique et psychologique



EXEMPLE DE ROUTINE POUR ADOS



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matinée	8-9	Routine matinale	Routine matinale	Routine matinale	Routine matinale	Routine matinale
	9-10	Scolaire (sans écran)	Scolaire (sans écran)	Tâches ménagères	Créativité	Calme
	10-11	Écran/social	Scolaire (écran ok)	Écran/social	Exercice	Scolaire (écran ok)
	11-12	Exercice	Créativité	Scolaire (écran ok)	Calme	Écran/social
	12-13	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Après-midi	13-14	Tâches ménagères	Calme	Créativité	Scolaire (sans écran)	Tâches ménagères
	14-15	Scolaire (écran ok)	Écran/social	Scolaire (sans écran)	Scolaire (écran ok)	Créativité
	15-16	Créativité	Exercice	Exercice	Tâches ménagères	Exercice
	16-17	Calme	Tâches ménagères	Calme	Écran/social	Scolaire (écran ok)
	17-18	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
Soirée	18-19	Jeux de société	Écran/social	Jeux de société	Écran/social	Jeux de société
	19-20	Écran/social	Jeux de société	Écran/social	Jeux de société	Écran/social
	20-21	Libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre
	21-22	Routine du coucher	Routine du coucher	Routine du coucher	Routine du coucher	Routine du coucher

Routine matinale: Réveil, faire son lit, prendre sa douche, s'habiller, lire les nouvelles, déjeuner, brosser ses dents, etc.

Temps calme: Lecture, prendre un bain, méditation, casse-tête, spiritualité, etc.

Temps scolaire: Devoirs envoyés par l'école, École Ouverte du Gouvernement, recherches/lectures selon ses intérêts (ex : découvrir un pays, etc.), faire des sudokus, mots croisés, documentaires, etc.

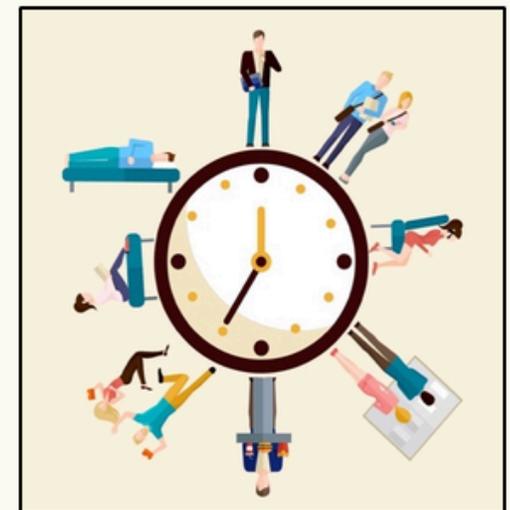
Temps créatif: Lecture, écrire un journal/histoire, peindre, dessiner, écouter/jouer de la musique, cuisiner, projets personnels (ex : planifier un voyage), etc.

Temps exercice: Prendre une marche/course, yoga, vélo, skateboard, entraînements via internet, musculation, danser, étirements, etc.

Temps écran/social: Favoriser Facetime/parler au téléphone avec des amis au lieu du texto (c'est mieux de voir la personne ou d'entendre sa voix, car ça ressemble plus à une présence physique), faire ses travaux en équipe mais à distance, jeux vidéo, écouter la télé, jouer sur sa tablette, etc.

Tâches ménagères: Ramasser sa chambre, faire la vaisselle, passer le balai/aspirateur, sortir les poubelles, remplir/vider le lave-vaisselle, aider à préparer le menu de la semaine, etc.

Routine du coucher (pas d'écran): Prendre sa douche, brosser ses dents, lecture, etc.



Y a-t-il des projets pour lesquels j'ai manqué de temps?

Quelles sont mes activités préférées?

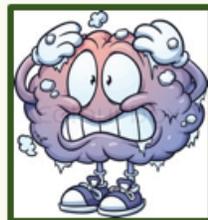
MA ROUTINE PERSONNALISÉE

Quelles sont les choses importantes à intégrer?

Est-ce que je pourrais essayer quelque chose de nouveau?

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matinée	8-9	Routine matinale				
	9-10					
	10-11					
	11-12					
	12-13	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Après-midi	13-14					
	14-15					
	15-16					
	16-17					
	17-18	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
Soirée	18-19					
	19-20					
	20-21					
	21-22	Routine du coucher				

Stratégies pour diminuer les symptômes anxieux



La peur, le stress et l'anxiété : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.

Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions

Limitez les facteurs qui vous causent du stress

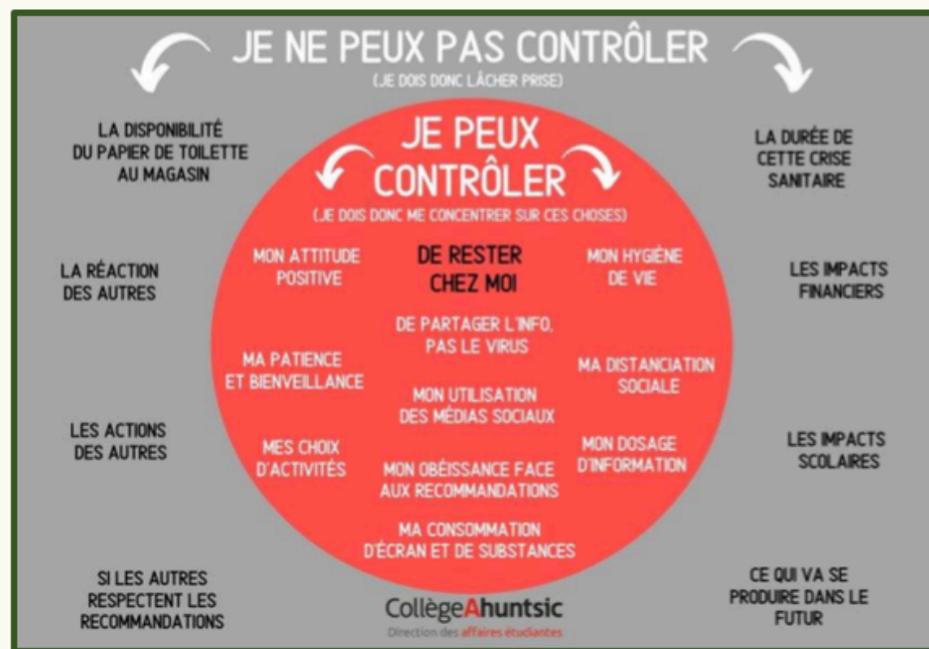
Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation

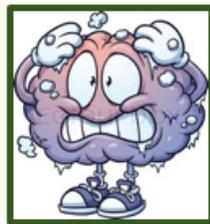
Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet; limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles

Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience

S'informer auprès de sources officielles, s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation
Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877 644-4545



Stratégies pour diminuer les symptômes anxieux



STRATÉGIE

« FAIRE FACE AU COVID (FACE COVID) »

Réf : Comment répondre efficacement à la crise du Coronavirus par Dr Russ Harris : Bref résumé des étapes pratiques utilisant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

F: FOCUSSEZ SUR CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER: Quand une grosse tempête éclate, les bateaux dans le port jettent l'ancre – car s'ils ne le font pas, ils seront emportés en mer. Et bien sûr, jeter l'ancre ne fait pas disparaître la tempête (les ancres ne peuvent pas contrôler le temps) - mais elle peut maintenir un bateau **stable** dans le port, jusqu'à ce que la tempête passe par elle-même. Donc, la première étape consiste à « **jeter l'ancre** », en utilisant la formule ACE simple: (indiquée ci-dessous)

A: ACCUEILLEZ VOS PENSÉES ET SENTIMENTS: **Accueillez** en silence et avec bonté tout ce qui « apparaît » en vous (vos **pensées**, vos **sentiments**, vos **émotions**, vos **souvenirs** et vos **sensations**). Adoptez la position d'un scientifique curieux en observant ce qui se passe dans votre monde intérieur.

C: CONNECTEZ-VOUS À VOTRE CORPS: Revenez et **concentrez**-vous sur votre **corps physique**. Vous pouvez essayer toutes ou une partie des solutions suivantes, ou trouver vos propres méthodes: **1)** pousser lentement vos pieds dans le sol, **2)** redresser lentement le dos et la colonne vertébrale; si assis, assoyez-vous droit sur votre chaise, **3)** pressez lentement ensemble le bout de vos doigts, **4)** étirez lentement vos bras ou votre cou, en haussant les épaules, **5)** respirez lentement. *Remarque: Le but est de rester conscient de vos pensées et de vos sentiments, sans détourner votre attention ... et en même temps, de revenir et de vous connecter à votre corps et de le bouger activement.*

E: ENGAGEZ-VOUS DANS CE QUE VOUS FAITES: Prenez **conscience** de l'**endroit** où vous êtes et **recentrez** votre **attention** sur l'**activité** que vous faites. Vous pouvez essayer toutes ou une partie des solutions suivantes, ou trouver vos propres méthodes: **1)** regardez autour de la pièce et remarquez 5 choses que vous pouvez voir, **2)** remarquez 3 ou 4 choses que vous pouvez entendre, **3)** remarquez ce que vous pouvez sentir ou goûter ou ressentir dans votre nez et votre bouche, **4)** remarquez ce que vous faites, **5)** terminez l'exercice en accordant toute votre attention à l'activité en cours (et si vous n'avez aucune activité significative à faire, consultez les 3 étapes suivantes).

C: ACTION ENGAGÉE: Une action **guidée** par vos **valeurs** fondamentales; vous prenez des mesures parce que c'est vraiment **important** pour vous; vous entreprenez les actions même si cela soulève des pensées et des sentiments difficiles. (*Ex : Quels sont les moyens simples de prendre soin de vous, de ceux avec qui vous vivez et de ceux que vous pouvez réellement aider?*)

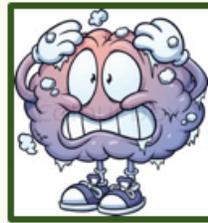
O: OUVERTURE: S'ouvrir signifie faire de la **place** aux **sentiments difficiles** et être **bienveillant** envers **soi-même**. Nous ne pouvons pas empêcher les émotions de se produire; ce sont des réactions normales. Mais nous pouvons reconnaître qu'elles sont normales, leur permettre d'être là (même si elles font mal) et nous traiter avec bonté.

V: VALEURS: Une action doit être guidée par vos valeurs fondamentales (qui ou quoi est **important** pour vous): quel genre de personne voulez-vous être en traversant cela? Comment voulez-vous vous traiter, vous et les autres? (*Ex : l'amour, le respect, l'humour, la patience, le courage, l'honnêteté*) ... Recherchez des moyens de « saupoudrer » ces valeurs dans votre journée.

I: IDENTIFIEZ LES RESSOURCES: Identifier les **ressources** pour l'aide, l'assistance, le soutien et les conseils. Cela comprend les **amis**, la **famille**, les voisins, les **professionnels** de la santé et les services **d'urgence**. Et assurez-vous de connaître les numéros de téléphone de la ligne d'assistance d'urgence, y compris ceux de l'aide psychologique si nécessaire.

D: DÉSINFECTION ET DISTANCE SOCIALE: **Désinfectez** vos **main**s régulièrement, pratiquez autant de **distanciation sociale** que possible, pour votre plus grand bien et celui de votre communauté et suivez les **recommandations sanitaires** proposées par le **gouvernement**.

Vidéo explicatif du FACE COVID :
<https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdP4UUM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0hCKL1VwZrNansavCUEKNfnDaUkKhG EKvTcuZiSCRGio.VLx2liisva7PA>



STRATÉGIE

« RELAXATION MUSCULAIRE »

Réf : Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes de James Crist

INSTRUCTIONS

Installe-toi confortablement pour relaxer tous les muscles de ton corps. Concentre-toi sur chacun de tes muscles, un à un. Tu peux commencer avec ta tête et ton cou puis continuer, muscle par muscle, en descendant jusqu'à tes orteils. Tu peux aussi faire l'inverse en commençant avec tes pieds, tes jambes, tes abdominaux, tes bras, tes mains, et ainsi de suite.

Pour **chacun** de tes muscles :

1. **Serre** aussi fort que tu peux pendant environ **10 secondes**.
2. Fais un effort pour **ressentir** la **tension**.
3. **Relâche**.

Note : Comme l'activité physique, tu peux pratiquer la relaxation musculaire à tous les jours pour te sentir plus calme. Tu peux utiliser cette technique debout, assis ou allongé.

INSTRUCTIONS

1. Pose une main sur ton ventre.
2. Inspire lentement et profondément par le nez. Compte jusqu'à cinq en inspirant. Sens ton ventre se gonfler légèrement.
3. Ensuite, expire lentement. Compte jusqu'à cinq en expirant. Sens ton ventre se dégonfler lentement et imagine que tu fais sortir tes inquiétudes en même temps.
4. Répète ces étapes jusqu'à dix fois ou jusqu'à ce que tu sois calme.

Note: Si tu es allongé, tu devrais voir ton ventre monter et descendre comme une vague.

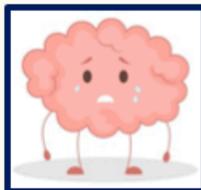
STRATÉGIE

« RESPIRATION PROFONDE »

Réf : Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes de James Crist



Stratégies pour diminuer les symptômes dépressifs



La tristesse, la déprime et la solitude : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd.

La frustration, la colère et l'irritabilité : L'isolement est frustrant, d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

Jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, diversifier ses activités

S'accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l'énergie, s'amuser

Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

Regarder des films ou des séries télé divertissantes

Faire preuve d'auto-compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres

Se mettre en action (par exemple, aider ses parents à préparer le souper)

Conserver vos saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir)

Si ça ne va pas ... Attend surtout pas!

Ressources disponibles :

- * Appeler son intervenant pour une consultation téléphonique
- * Tel-Aide Outaouais : 819-775-3223
- * Tel-jeunes : 1-514-600-1002 (texto); 1-800-263-2266 (tél)
- * Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 (tél) ou via internet au <https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne>
- * Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811, option 2
- * Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- * Se rendre à l'hôpital lorsqu'il y a présence d'idées suicidaires actives





STRATÉGIE
« ACTIVATION COMPORTEMENTALE »

As-tu déjà remarqué que les actions que tu poses ont un impact sur comment tu te sens?
Ex : Écouter de la musique triste te rends plus triste pour plus longtemps vs. écouter de la musique joyeuse

Identifier ses valeurs personnelles et ses buts à court et long terme
Exemples :

Valeurs	Buts court-terme	Buts long-terme
Self-care	Faire mon lit à tous les matins	Planifier mon voyage de camping de cet été
Persévérance	Finir mon casse-tête	M'inscrire au Cégep
Amour	Écrire une carte pour ma grand-mère	Investir du temps dans ma relation de couple
Entraide	Faire le souper avec mon père	Faire du bénévolat tous les samedis matin

Recherchez des moyens de « saupoudrer » ces valeurs dans votre journée. Laissez-les vous guider et vous motiver.

Identifier les activités qui sont aidantes vs. nuisibles pour soi
Exemples :

Aidantes	Nuisibles
Prendre des nouvelles de mes ami(e)s	Ne pas me lever le matin
Faire une activité en famille	M'isoler
Prendre un bain	Ruminer dans mes pensées négatives
Accomplir une tâche pour me sentir efficace	Comportements autodestructeurs

Essaie de favoriser les activités aidantes plutôt que celles nuisibles pour avoir un effet positif sur ton humeur!



METTRE EN RELATION NOS VALEURS, NOS BUTS PERSONNELS ET LES ACTIVITÉS AIDANTES AFIN DE POSER DES ACTIONS CONVERGENTES

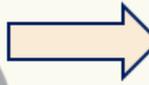


Stratégies pour diminuer les symptômes dépressifs



STRATÉGIE « MOTIVATION : BINGO SELF-CARE »

OK, tes idées sont bien bonnes là. Mais je n'ai pas tellement de motivation pour les appliquer ... Comment ie peux réussir tout ça?



Essaie de rendre le tout plaisant!

Fais 3 lignes

Fais 2 colonnes

Carte complète!

<p>J'AI PRIS UNE DOUCHE</p> 	<p>JE ME SUIS HABILLÉ(E)</p>	<p>J'AI PARLÉ À UN(E) AMI(E)</p> 	<p>J'AI VÉCU MES ÉMOTIONS</p>	<p>JE ME SUIS DONNÉ UN COMPLIMENT</p> 
<p>J'AI ACTIVÉ MON CORPS</p>	<p>J'AI MANGÉ</p> 	<p>J'AI ÉCOUTÉ MON CORPS</p>	<p>J'AI DÉFIÉ MES PENSÉES NÉGATIVES</p> 	<p>J'AI EU DU PLAISIR</p>
<p>JE SUIS ALLÉ(E) DEHORS ET J'AI RESPECTÉ LA DISTANCIATION SOCIALE</p> 	<p>J'AI ESSAYÉ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU</p>	<p>J'AI SURVÉCU À MA JOURNÉE !!</p> 	<p>J'AI FAIT DU MINDUFLNESS</p>	<p>J'AI PRATIQUÉ UN LOISIR</p> 
<p>J'AI UTILISÉ UNE STRATÉGIE DE GESTION</p>	<p>J'AI ACCUEILLI MES ÉMOTIONS</p> 	<p>J'AI PRIS UNE PAUSE</p>	<p>J'AI DEMANDÉ DE L'AIDE</p> 	<p>J'AI ÉTÉ EFFICACE</p>
<p>J'AI BROSSÉ MES DENTS</p> 	<p>J'AI PRATIQUÉ L'AUTO-COMPASSION</p>	<p>J'AI BU DE L'EAU</p> 	<p>J'AI JOUÉ AU BINGO!</p>	<p>J'AI DORMI ENTRE 7 ET 9 HEURES</p> 

Récupéré de @alyserurianidesign

Stratégies pour diminuer les symptômes dépressifs



« QUESSE ÇA L'AUTO-COMPASSION? »

~~Pensée positive ou magique~~

STRATÉGIE « AUTO-COMPASSION »
 Atelier adapté de la formation de Russ Harris : Six étapes vers la flexibilité psychologique

- C'est:
- * Accepter et accueillir la réalité
 - * Se soutenir soi-même
 - * Être compréhensif envers soi et être ouvert à ses expériences positives ou négatives
 - * Ne pas se blâmer, ne pas être dur envers soi, se donner le droit à l'erreur
 - * Se rappeler qu'on n'est pas seul dans cette situation
 - * Trouver des façons de créer de l'espoir
 - * Être reconnaissant de ce qu'on a déjà
 - * Agir en fonction de ce qui est important pour soi-même
- Neff, K.D. (2007)

C'est dur pour moi de me donner de la compassion, je fais quoi?

Tu peux utiliser ce truc pour appliquer la réponse à toi-même : Qu'est-ce que je dirais à mon ami(e) qui vit la même situation?

PETIT EXERCICE POUR PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

Instructions : Suis les chiffres pour compléter ton arbre!

2. Quelles petites actions j'ai faites pour agir selon cette valeur?

Inscris une action sur chaque feuille

3. Quelles qualités/habilités j'ai utilisées pour accomplir mes actions?

Inscris une qualité sur chaque feuille

1. Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui? (Valeur)

Inscris dans la boîte le mot qui représente ce qui est important

Exemple : Autonomie (valeur), j'ai complété un devoir (action), débrouillardise (qualité)

CONSEILS PRATIQUES POUR LES PARENTS

Ce n'est pas juste les jeunes qui doivent s'adapter à la situation ... Comment je peux faciliter le tout en tant que parent d'un ado?

Profiter de ce temps privilégié pour montrer à son ado des nouvelles habiletés (ex : rénos)



Crée un sentiment de fierté!

Profiter de ce temps privilégié pour faire des activités agréables avec votre jeune (ex : cuisiner)

Impliquer son ado dans les tâches du quotidien

Prendre du temps seul pour se ressourcer

Prendre du temps avec son partenaire pour déterminer les règles prioritaires et assurer une cohérence dans les messages

Diminuer les attentes et prendre en compte que tout le monde est en adaptation

Laisser l'adolescent seul, s'isoler une partie du temps, mais pas toute la journée!

Ouvrir le dialogue, laisser savoir à l'ado qu'on est disponible pour jaser et appliquer la communication positive

Mes amis sont importants pour moi!

Si vous avez un accrochage avec votre ado (oui, c'est bien normal et presque inévitable!):

- * Prendre une distance de la situation et se séparer pour quelques minutes (aller prendre une marche en respectant la distanciation sociale, application de téléphone intelligent de relaxation - *Respi relax/petit bambou*, se distraire avec de la musique)
- * Reprendre la conversation lorsque chaque personne sera calme et désengagée émotionnellement
- * Exprimer ses émotions et aborder la situation en parlant au JE:
 - o Quand ... Je me sens ... J'ai besoin de/J'aimerais ...

Permettre le temps de tablette/téléphone à l'adolescent et discuter des horaires en tenant compte des besoins affectifs de l'adolescent



Si vous avez besoin de soutien en tant que parents

- * Ligne parents: 1 800 361 5085
- * <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Les renseignements présents dans ce document ont été inspirés ou récupérés des sources suivantes. Si tu es curieux(se), tu peux aller les consulter!

Ordre des Psychologues du Québec (OPQ). Coronavirus (COVID-19) : conseils psychologiques et informations au grand public. Mars 2020. <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Société Canadienne de Psychologie. Série « La psychologie peut vous aider »: L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus (COVID-19). Mars 2020. <https://cpa.ca/fr/corona-virus/>

Santé et Services Sociaux du Québec (2020). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus (COVID-19). <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Harris, R. (2020). *Comment répondre efficacement à la crise du Corona-virus*. https://www.mcgill.ca/thewelloffice/files/thewelloffice/face_covid_1.pdf

Services de psychiatrie jeunesse 0-17 ans, CISSSO (2020). *Guide de survie à la quarantaine... avec les enfants*. Émilie Parent-Beaugard (ergothérapeute) et Frédérick Michaud (neuropsychologue).

Crist, J.J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*. Éditions Midi trente. Québec, Canada. <https://www.miditrente.ca/fr/produit/guide-de-survie-pour-surmonter-les-peurs-et-les-inquietudes>

Hôpital Sainte-Justine (2020). Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19. [https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs et astuces pour un confinement moins difficile a ladolescence final.pdf](https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs_et_astuces_pour_un_confinement_moins_difficile_a_ladolescence_final.pdf)