

GUIDE DE L'ADOLESCENT CONFINÉ

0 > 6 ANS

6 > 12 ANS

12 > 18 ANS

AGIR FACE AUX SIGNES DE STRESS DES ADOLESCENTS CONFINÉS



Certains adolescents réagissent au traumatisme en agissant. Cela pourrait inclure des conduites imprudentes, voire à risques, et la consommation d'alcool ou de drogues. D'autres peuvent se replier sur eux-mêmes et développer diverses formes de peurs ou trouver refuge dans des jeux vidéo.



Face à un stress traumatique, les adolescents peuvent se sentir submergés par leurs émotions intenses et être incapables d'en parler. Ils peuvent également réduire le temps qu'ils passent avec leurs amis.



Leurs émotions peuvent conduire à une dispute accrue et même à des combats avec les frères et sœurs, les parents ou d'autres adultes.

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT :

1. GESTION DE VOTRE STRESS : SOYEZ CALME & ASSERTIF



Donnez le bon exemple en gérant votre stress par des choix de vies sains et RESTEZ CALME.

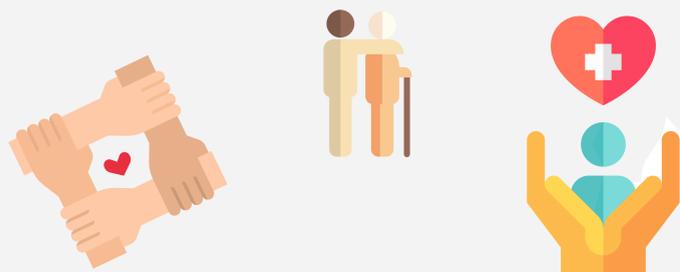


2. PARLEZ DE LA COVID-19 AVEC VOTRE ENFANT

Prenez le temps de parler à votre adolescent de l'épidémie COVID-19. Vous devez maîtriser son niveau d'information et ne pas supposer qu'il a compris ce qui est diffusé par les médias ou ses amis.

3. ENCOURAGEZ-LE À EXPRIMER SES RESENTIS

Donnez-lui l'occasion de parler librement de ce qu'il pense du confinement et de comment il le ressent. Encouragez-les à partager ses préoccupations et à poser des questions.



4. AIDEZ-LE À PRENDRE PART, À AGIR

Demandez-lui s'il souhaite mener une action d'aide pour les autres, la communauté ou la famille.

5. ESSAYEZ DE SUIVRE LES ROUTINES RÉGULIÈRES

Même si ce n'est pas chose aisée chez un ado, créez un horaire pour les activités d'apprentissage et les activités relaxantes ou amusantes.



Enfin, donnez-lui des nouvelles des personnes qu'il ne voit plus : membres de votre famille, amis et professeurs.