



# J'ai besoin d'aide !

École secondaire du Triolet





Plusieurs situations de la vie courante, telles qu'un re-confinement, la séparation de tes parents, une chicane ou une peine d'amour, peuvent te faire vivre les émotions suivantes :



**Colère**



**Stress et  
anxiété**

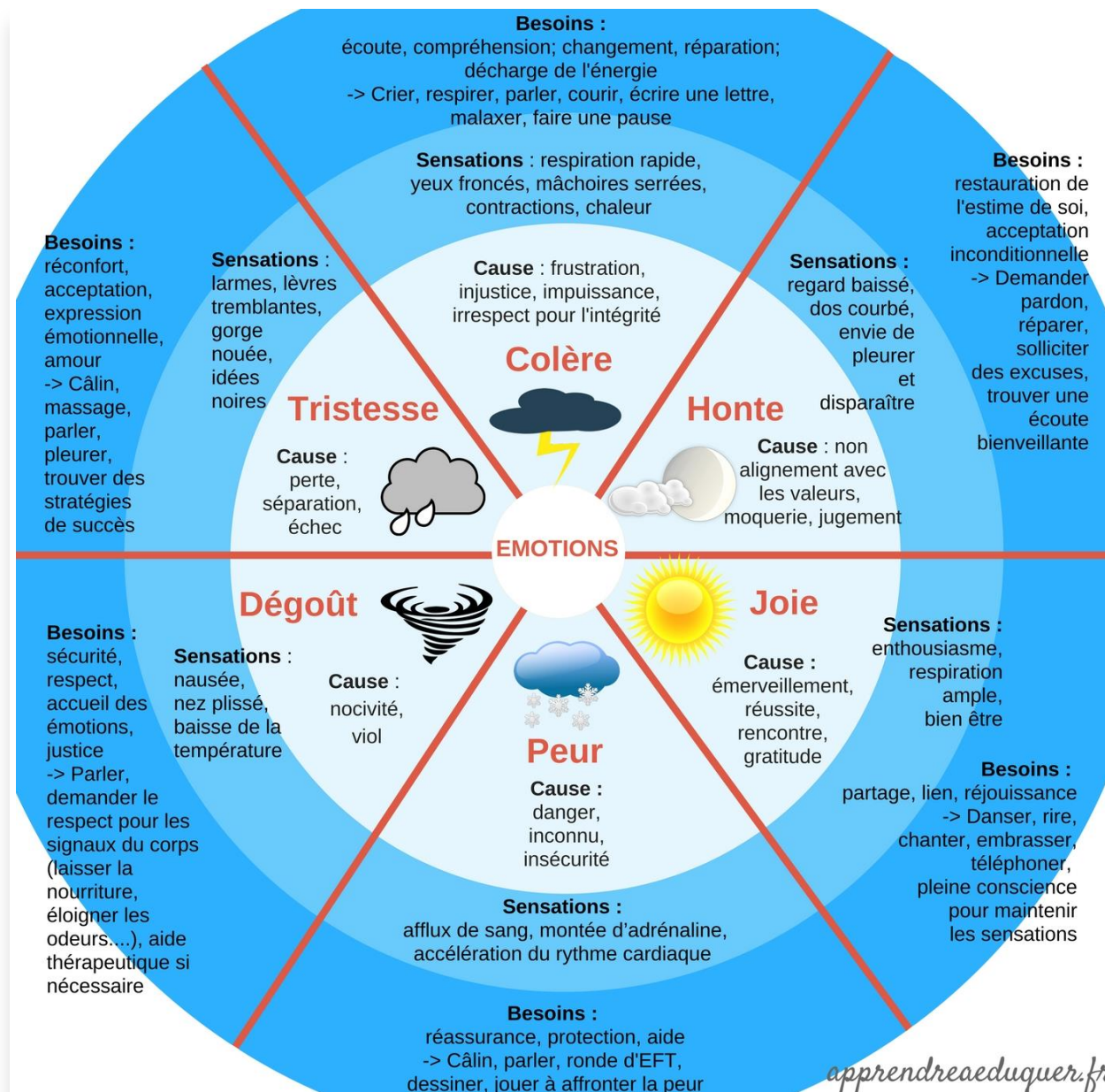


**Tristesse**

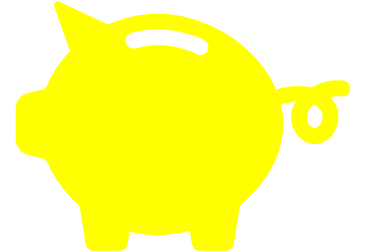


**Peur et  
angoisse**

# Un outil pour comprendre tes émotions



Ces émotions peuvent concerner des problématiques au niveau de ta vie **sociale**, de ta situation **familiale**, de ton **école** et au plan **économique**.

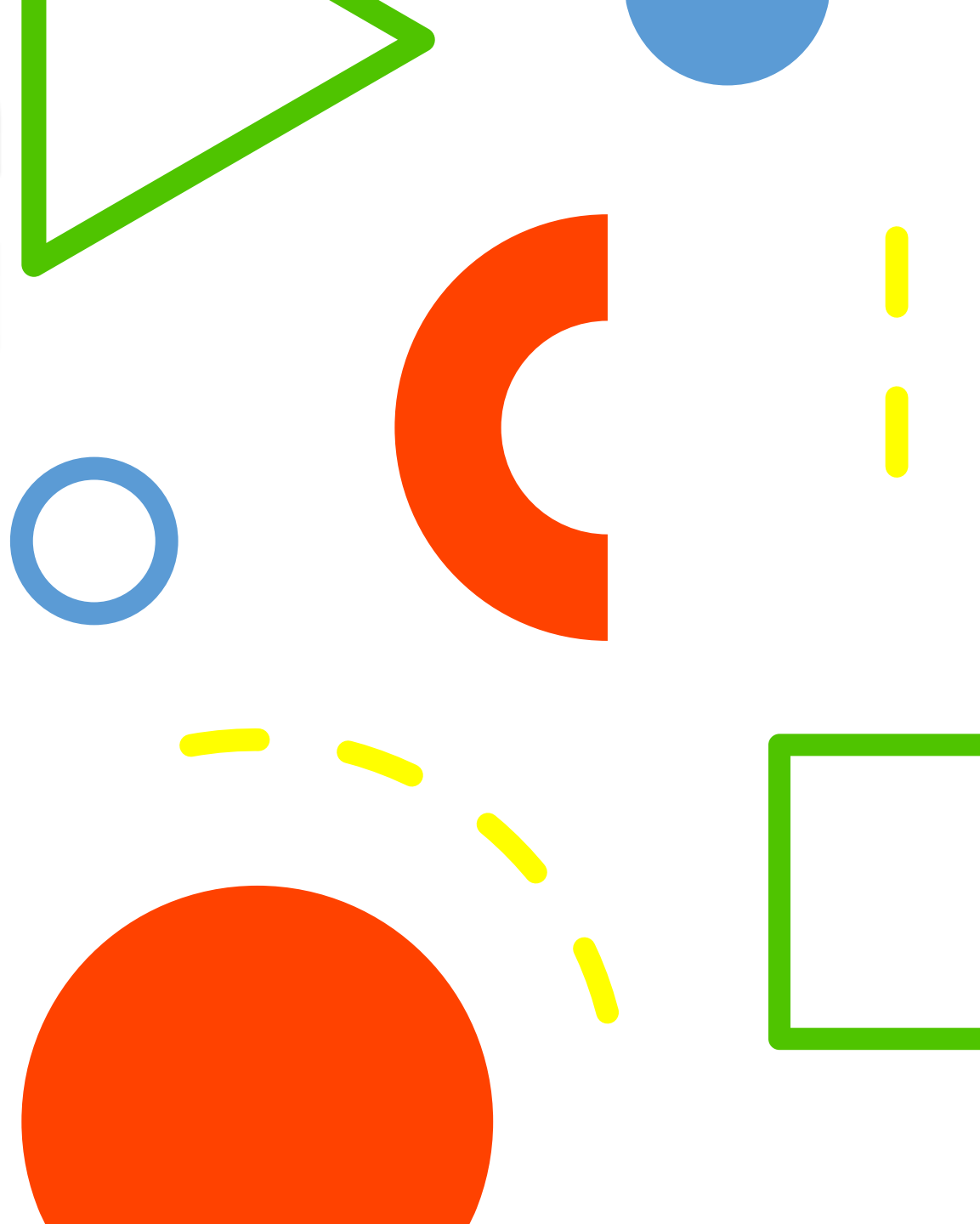


Voici des ressources qui s'offrent à toi dans le cas où tu vis l'une ou plusieurs des problématiques suivantes.

# Sur le plan social



À l'adolescence, la sphère sociale est très importante. En cas de confinement, tu pourrais te sentir brimé dans ta liberté personnelle, vivre de l'isolement ou vivre de la frustration du fait que tu ne peux pas voir tes ami(e)s à cause des consignes sanitaires du gouvernement.



# Sur le plan **social**



**Les dépendances**

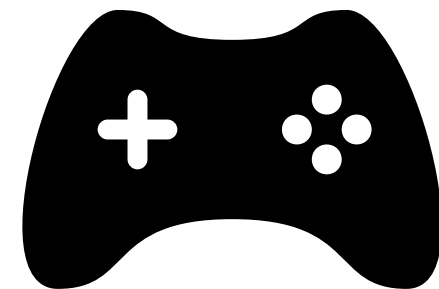
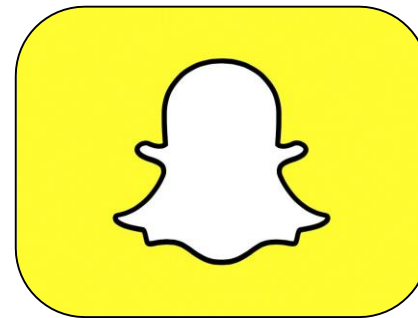


**L'isolement et les symptômes dépressifs**

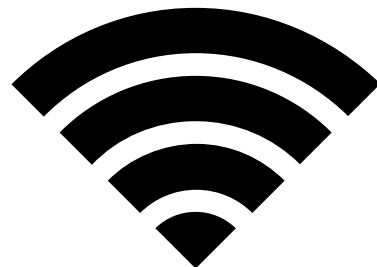


**L'absence de loisirs et de sport**

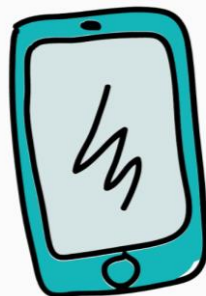
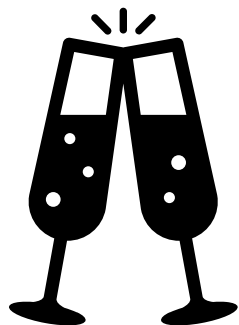
# Les dépendances



**Drogue  
Alcool**



**Cellulaire  
Réseaux sociaux  
Cyberdépendance**



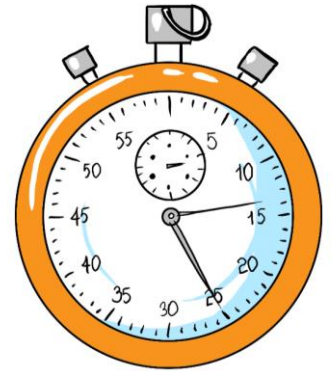
# Tes solutions et ressources

Centre Jean-Patrice Chiasson (dépendances) :  
819-821-2500

Urgence sociale (Info-santé): 811

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/sante-mentale-dependance/dependance-a-lalcool-aux-drogues-et-au-jeu/>

- ✓ Activer une limite de temps pour chaque application sur ton cellulaire



- ✓ Te créer un horaire et une limite de consommation (ex. : j'utilise mon cellulaire uniquement l'après-midi lorsque j'ai fini mes devoirs)







[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)

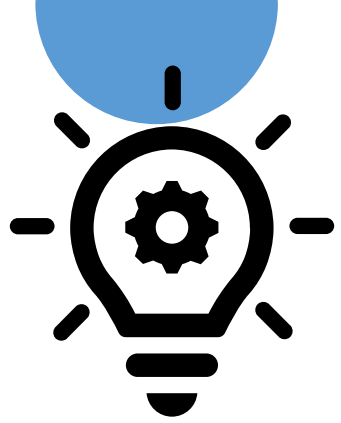
# Différents types de dépendances...



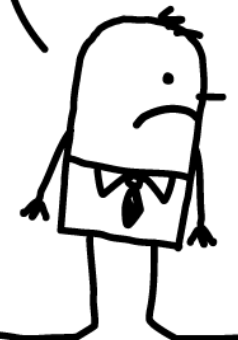
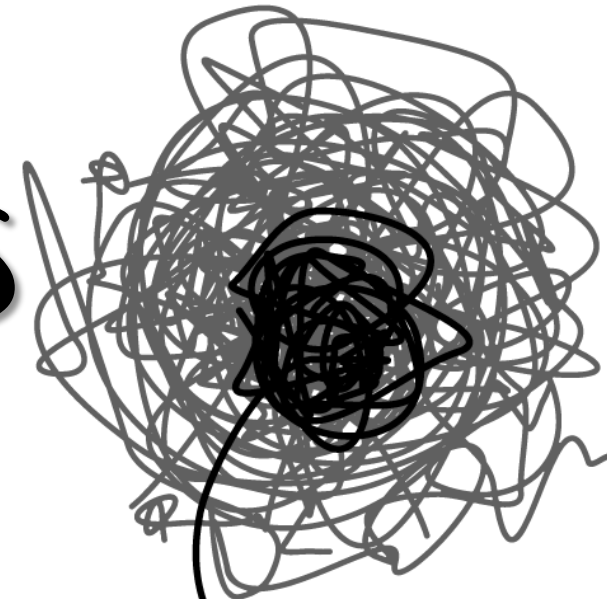
[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)



# L'isolement et les symptômes dépressifs



# Tes solutions et ressources

Tel-jeunes (Texto): 514-600-1002

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas>

Tel-jeunes (Téléphone): 1-800-263-2266

Secours amitié Estrie: 819-564-2323

Jevi (Prévention suicide) : 819-564-1354

Deuil-Jeunesse: <https://www.deuil-jeunesse.com/accueil>

CIUSSS: <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/sante-mentale-dependance/troubles-de-sante-mentale/>

✓ Appeler ses amis ou sa famille sur Facetime ou par appel téléphonique



✓ Organiser des activités virtuelles (ex: jouer à un jeu en ligne avec ses amis).



✓ Écouter une émission en appel téléphonique et discuter de nos opinions (ex: écouter Occupation Double en Facetime et parler des candidats).



# Amour et anxiété en temps de pandémie...

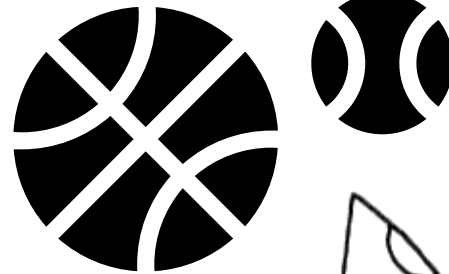
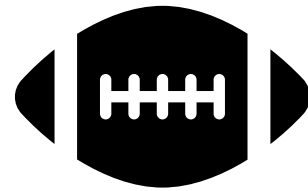
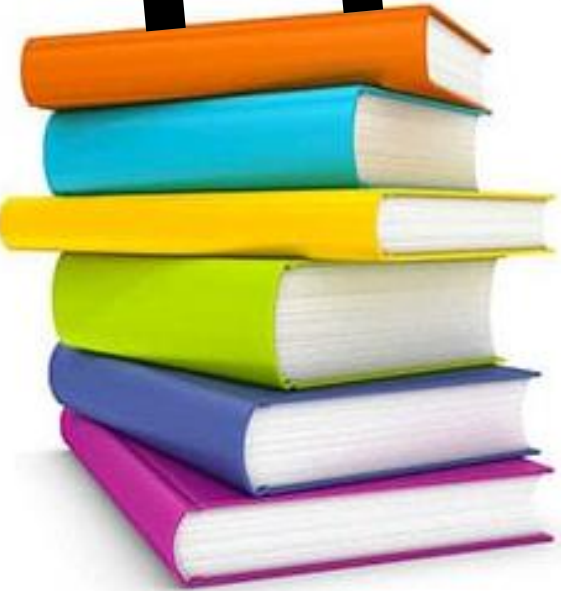


[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)

# L'absence de sports et de loisirs

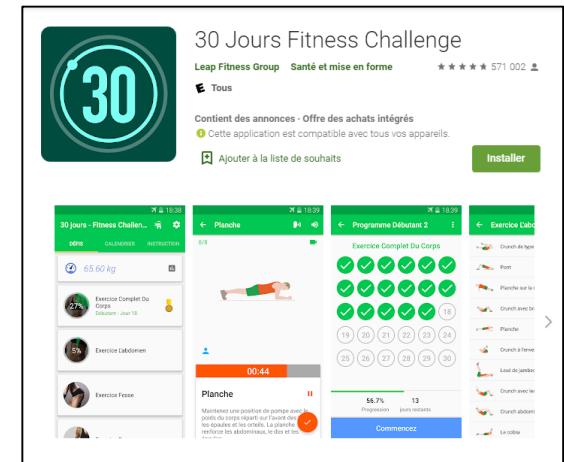


# Tes solutions et ressources

- ✓ Faire de l'entraînement en suivant une vidéo sur Youtube ou s'entraîner en Facetime avec un(e) ami(e)



- ✓ Installer une application pour te motiver à faire du sport



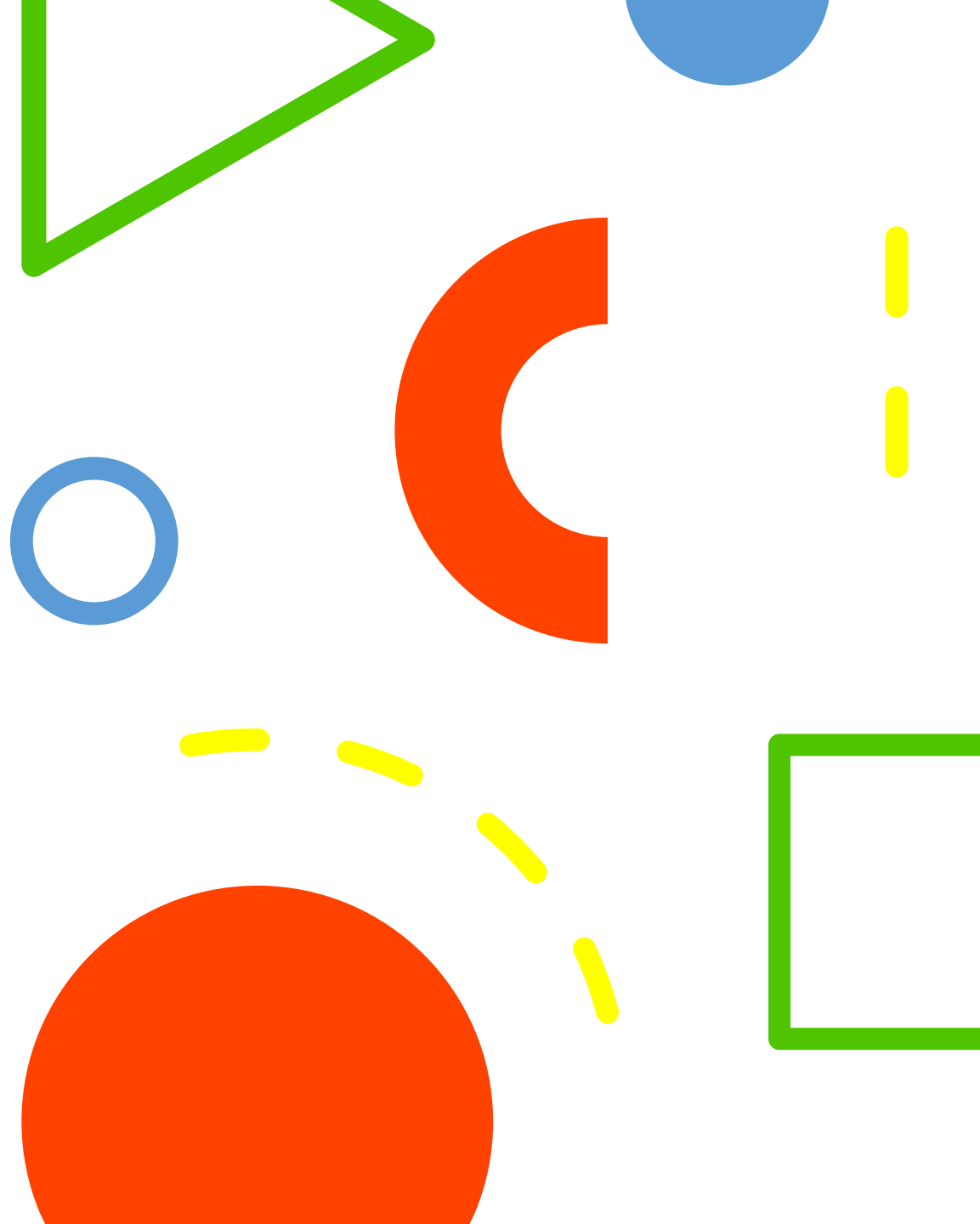
- ✓ Se trouver un passe-temps : le dessin, la lecture, la peinture, le maquillage, le chant, la photographie, etc...



# Sur le plan familial



Lors d'un confinement, il est possible que le système familial ressente quelques tensions, des conflits ou de la violence physique et verbale. Il est évident que le changement de routine vient perturber le nid familial et cause des tensions. Cependant, il ne faut pas tomber dans des gestes de violences physiques.



# Sur le plan familial



**La violence familiale**



**Les tensions entre les frères et soeurs**



**Le divorce et la séparation**



# La violence familiale



pixtastock.com - 36038209



# Tes solutions et ressources

CAVAC: 1-866-532-2822 <https://cavac.qc.ca/>

CALACS: 819-563-9999 ou 1-877-563-0793

<http://www.calacsestrie.com/>

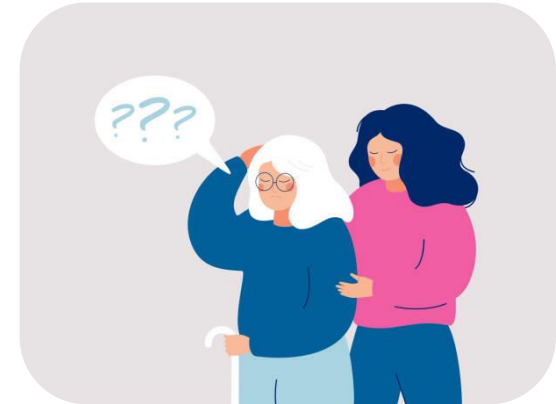
DPJ: <https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/signalement-la-dpj/signalement-dun-enfant-la-dpj>

Urgence sociale (Info-santé): 811

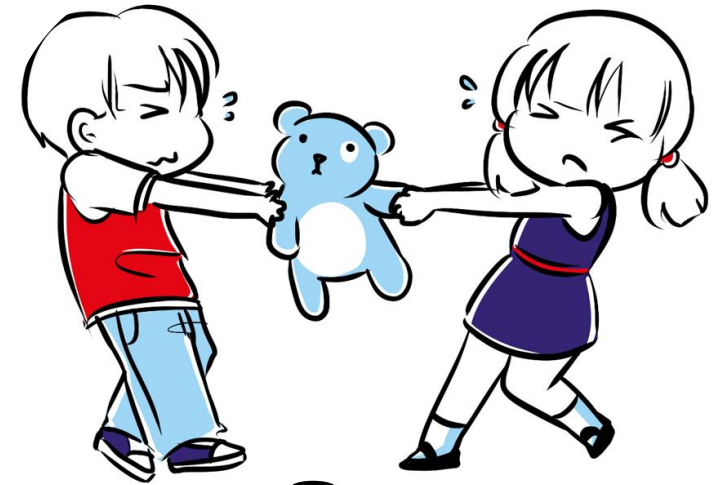
- ✓ En parler à tes ami(e)s ou à une personne de confiance.



- ✓ Consulter l'intervenant de ton école ou en parler à ton professeur.



- ✓ Contacter SOS violence conjugale:
  - ✓ Texto 438-601-1211
  - ✓ Téléphone 1-800-363-9010
  - ✓ Courriel [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)



# Les tensions dans la fratrie

# Tes solutions et ressources

✓ Faire des activités avec sa famille.



✓ Se mettre dans la peau de l'autre.



✓ Nommer ses sentiments à ses frères et sœurs.



✓ Trouver une activité que vous aimez tous faire (ex: Jouer aux jeux vidéos, jouer au soccer, faire des pièces de théâtres).



# La famille en temps de pandémie...



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)

# Le divorce et la séparation



# Tes solutions et ressources

Tel-jeunes (Texto): 514-600-1002

Tel-jeunes (Téléphone): 1-800-263-2266

Secours amitié Estrie: 819-564-2323

Deuil-Jeunesse: <https://www.deuil-jeunesse.com/accueil>

- ✓ Parler de tes émotions à tes parents et à tes frères et sœurs.



- ✓ Demandes à tes parents d'être au courant de ce qui se passe (déménagement, garde partagé, etc...)



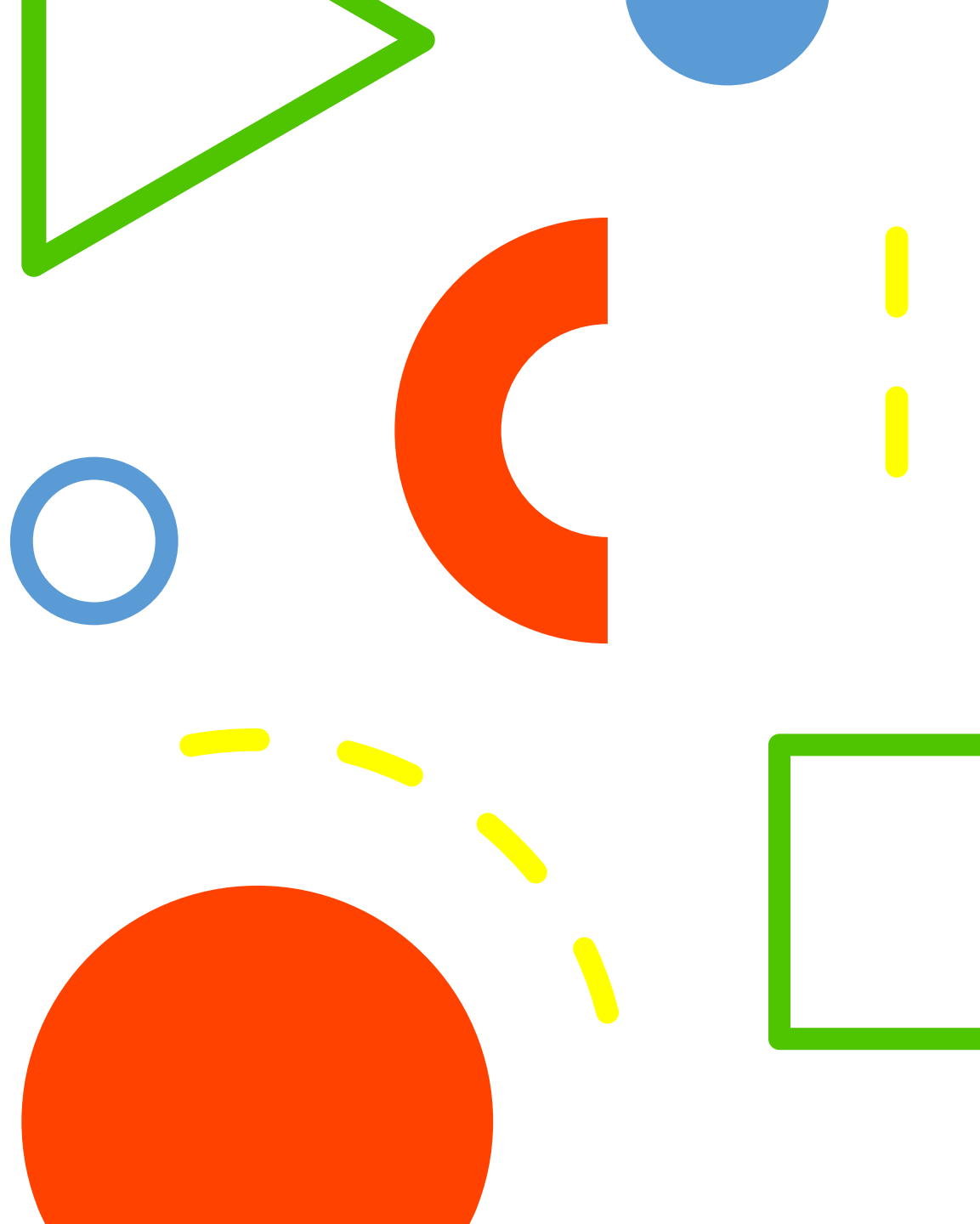
- ✓ Parles de ta situation à des ami(e)s, ils ont peut-être déjà vécus cette situation et pourraient te donner des conseils.



# Sur le plan scolaire



En cas de re-confinement tu peux te sentir démoralisé, avoir une perte de motivation face à l'école et à l'apprentissage, éprouver un stress de performance plus élevé et pour les élèves de secondaire cinq ressentir un plus grand stress pour l'entrée au cégep.





# Sur le plan scolaire



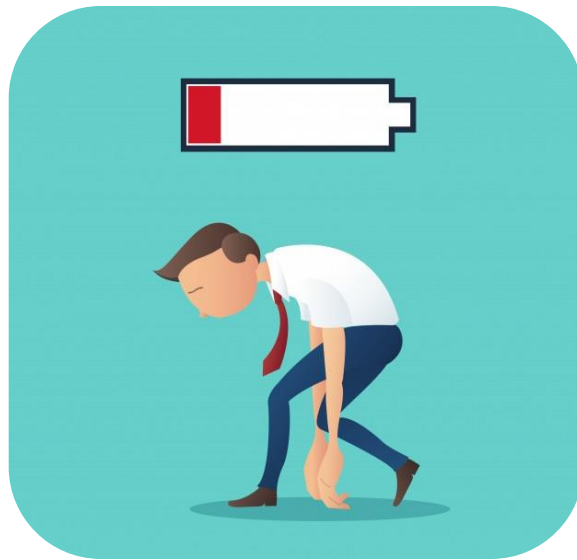
**Le manque de motivation**



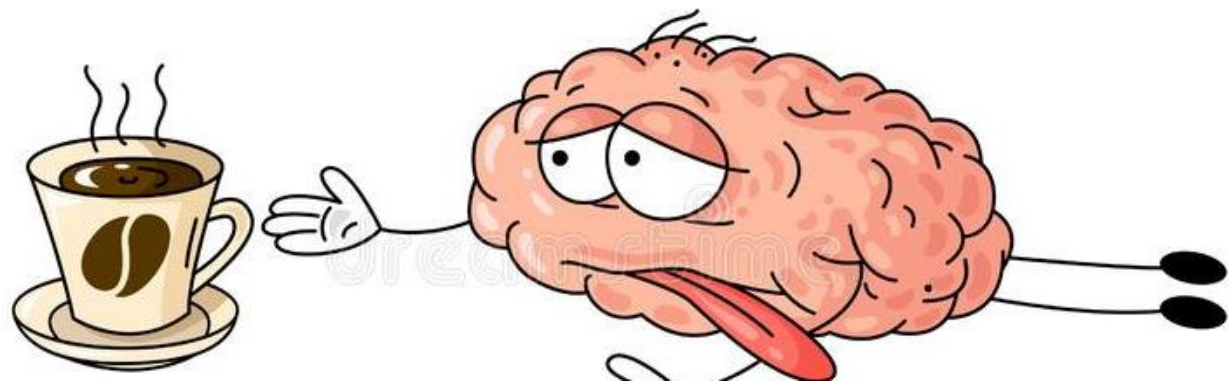
**Le stress de performance**



**Le stress → transition au Cégep**



# Le manque de motivation

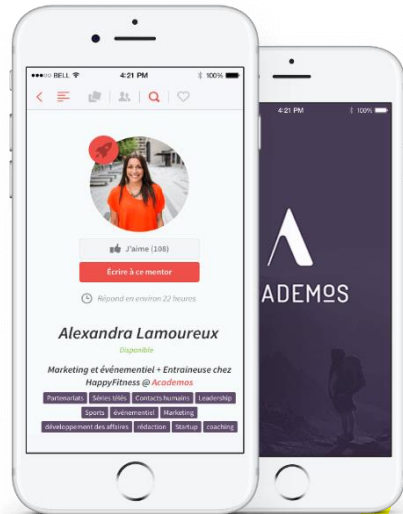


# Tes solutions et ressources

Academos:

<https://academos.qc.ca/a-propos/le-concept/>

Allô prof: <https://www.alloprof.qc.ca/>



✓ Mettre en pratique tes apprentissages dans des contextes qui t'intéressent.



✓ Te créer un horaire de travail structuré et te créer un système de récompense. (ex: quand je finis mon devoir, je peux aller 15 minutes sur mon cellulaire)



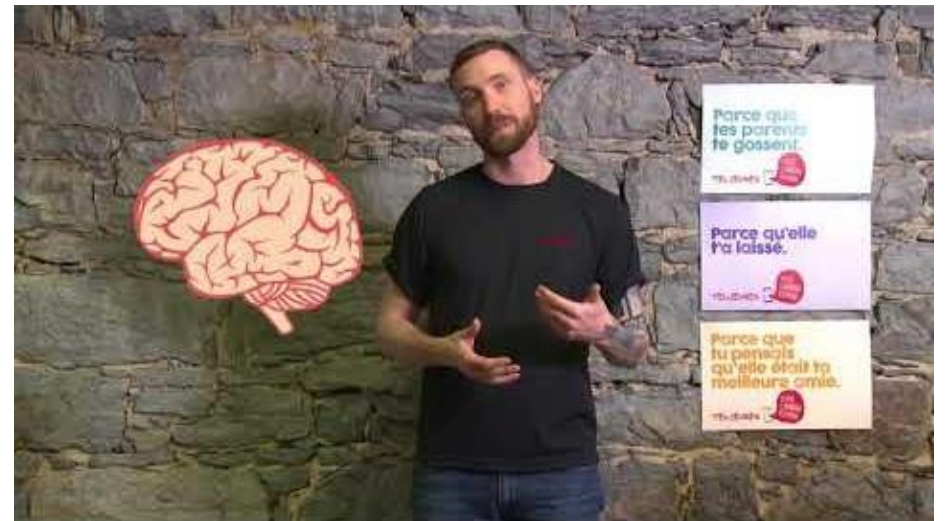
✓ Installer une application d'aide à la concentration. (ex: Forest)



# Se motiver pour l'école à distance



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)



[Clique ici pour accéder à la vidéo.](#)

# Le stress de performance



100

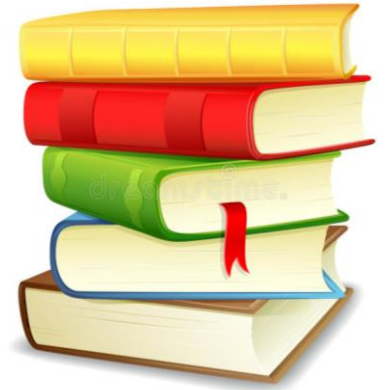


# Tes solutions et ressources

L'Autre-Rive  
Téléphone : 819-564-0676  
Courriel: [info@autre-rive.ca](mailto:info@autre-rive.ca)



✓ Écrire sur un papier tes attentes réalistes et tes attentes irréalistes par rapport à ta réussite scolaire.



✓ Ridiculiser ta petite voix intérieure (diable) et écoute ta raison (ange).



✓ Fais des activités qui t'aident à te relaxer la veille ou avant un examen (prendre un bain, écouter de la musique, faire du sport...)

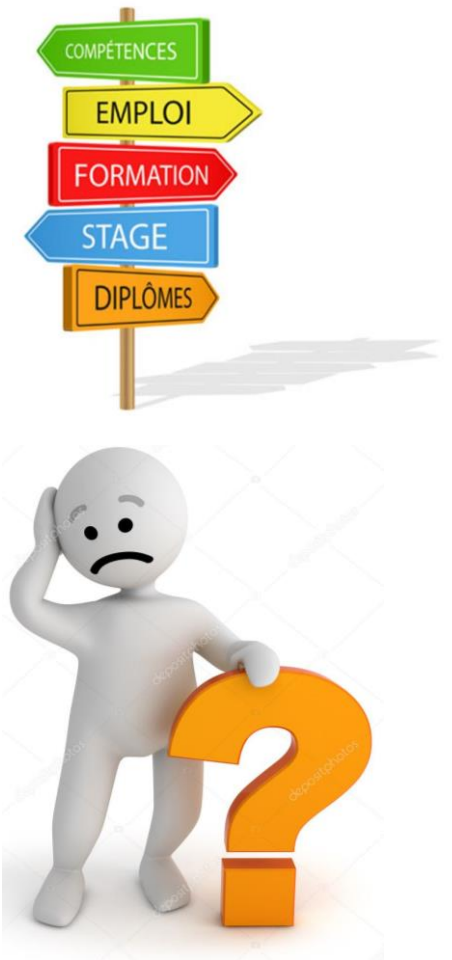




# Le stress transition du secondaire au cégep

# Tes solutions et ressources

- ✓ Rencontrer le/la conseiller(e) en orientation de l'école.
- ✓ Parler de tes inquiétudes à tes connaissances/ ami(e)s qui sont déjà au cégep.
- ✓ Assister aux visites des cégeps en ligne.

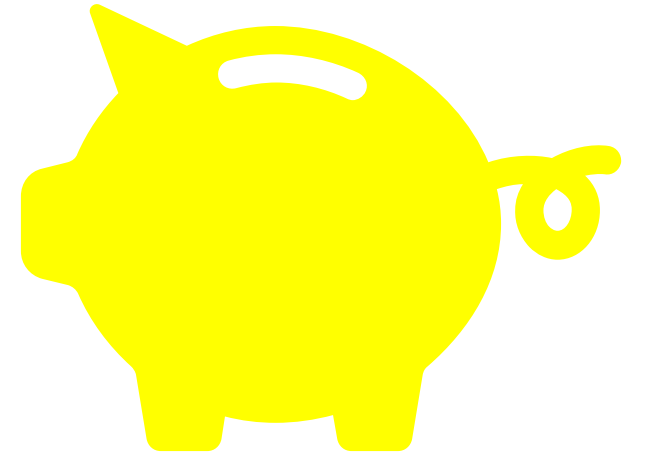






# Sur le plan

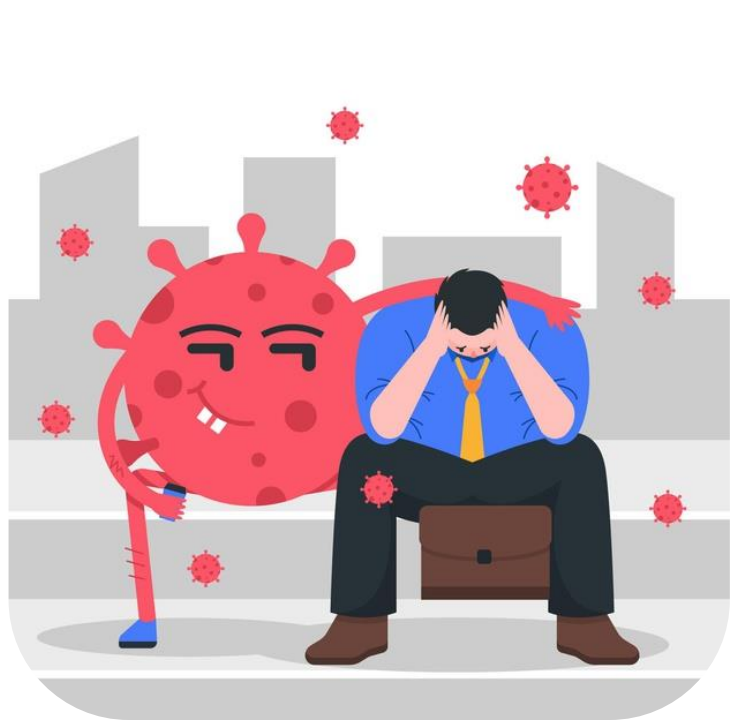
# économique



**La perte d'emploi et la précarité financière**



**La conciliation travail-étude**



# La perte d'emploi et la précarité financière



# Tes solutions et ressources

Carrefour jeunesse-emploi: 819-565-2722  
<http://cje-sherbrooke.qc.ca/>

Estrie aide: 819-346-9714

✓ Faire une demande au régime de l'assurance emploi.

✓ Se référer au carrefour jeunesse-emploi.

✓ Te faire de l'argent en vendant des objets dont tu ne te sers plus. (vêtements, jeux vidéos, caméras, jeux de société...).



Carrefour  
jeunesse-emploi  
de Sherbrooke





# La conciliation travail-études

# Tes solutions et ressources

- ✓ Affirme toi! Un étudiant au secondaire ne devrait pas faire plus de 12h de travail par semaine en même temps d'être à l'école.



- ✓ Te faire un horaire pour identifier ton temps d'étude et ton temps de travail.

Emploi du temps

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

# Quelques ressources supplémentaires...

**Bottin des organismes communautaires de Sherbrooke :**

[https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Pour\\_tous/Organismes\\_.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Pour_tous/Organismes_.pdf)

**Maison Jeunes-Est :** <https://www.facebook.com/lamaisonjeunesest/about>

**TDAH-Estrie :** <https://www.pandaestrie.org/contact/>

**Un outil pour comprendre tes émotions :**

Parce que tu  
t'inquiètes  
pour lui.

TEL-JEUNES



TEXTOS  
CLAVARDAGE  
TELEPHONE



# Ressources supplémentaires pour les parents

- Motivation scolaire:

<https://cqjdc.org/storage/publications/outils/c5b1b5a8b196101e03dc96ef8b1f894b.pdf>

- Transition secondaire:

<https://cqjdc.org/storage/publications/outils/f9c22ed893b878e92f155866bdfac286.pdf>

- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/cheminement-scolaire-quebec/enfant-entre-secondaire-k1444>

- <https://monsecondaire.com/transition-primaire-secondaire/>

Hygiène de vie:

- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/a013a1d2a3fe87a6c1e934e80d0ba5c2.pdf>





# Ressources supplémentaires pour les parents

## Gestion des émotions

- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/81f51bac0831cab6e5389f0b51c7898d.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/dbd6fcf71299803647681fd09d14a340.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/9de4d5eea147b76493a6fbaf5f1d922f.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/abb01bb5c817590abe318ee5ad90d0e5.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/f773ce72934d6f9b33491ad324f69ca1.pdf>



# Ressources supplémentaires pour les parents

## Anxiété et stress

- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/1cf37096eb2f6802450562ab48a00a56.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/b1f3166e2582eb78570bb479549f4748.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/95eab428fb7744dab1901daf702b17ec.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/c926aeb68b5017e6e711ff40486c17ee.pdf>
- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/0043eb7ad913cd031723d7a42ea5a9f1.pdf>
- <https://zonevideo.telequebec.tv/media/48712/generation-d-anxieux/generation-d-anxieux>



# Ressources supplémentaires pour les parents

## Deuil/separation/divorce

- <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/73208938c2e939a0272de9784a5ff0c5.pdf>
- <https://www.deuil-jeunesse.com/>
- <https://www.deuil-jeunesse.com/uploads2/files/files/COVID-19-%20Le%20deuil%20chez%20l'enfant%20et%20l'adolescent.pdf>
- [https://www.deuil-jeunesse.com/uploads2/files/files/Document%20pour%20le%20COVID-19%20\(version%20finale\)%20.pdf](https://www.deuil-jeunesse.com/uploads2/files/files/Document%20pour%20le%20COVID-19%20(version%20finale)%20.pdf)
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce/page-5.html#sec3-4>