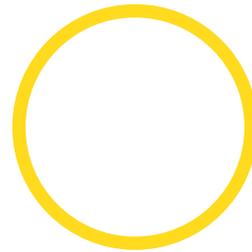




La Fondation canadienne des femmes soutient des programmes partout au pays qui renforcent le sentiment d'appartenance, les liens communautaires, le bien-être physique et émotionnel, la confiance en soi et les relations saines chez les filles et les jeunes de diverses identités de genre, de 9 à 19 ans. Elle offre aux participants des espaces sûrs et inclusifs.

Soutenez «Là pour toi» pour veiller à ce que les programmes soient offerts aux jeunes qui en ont le plus besoin.

femmescanadiennes.org



DEMANDER, DISCUTER ET AGIR

Conseils pour les parents et les proches aidantes

Connaissez-vous un jeune aux prises avec le bien-être émotionnel, les interactions sociales, l'appartenance, la confiance en soi ou les relations saines?

Alors que les jeunes retournent en classe, suivez les conseils suivants pour leur faire savoir que vous êtes là pour eux.



APPARTENANCE ET LIEN COMMUNAUTAIRE

Demander : «Éprouves-tu de l'anxiété à l'idée de reprendre contact avec tes amis? Qui t'as manqué dernièrement?»

Discuter : Qu'est-ce qui te procure un sentiment d'appartenance à ta communauté?

Agir : Faites une activité ensemble, comme se rendre à un événement communautaire, faire du bénévolat ou visiter un site culturel dans votre région. Prenez le temps de leur demander comment ils se sentent après l'activité.

CONFIANCE

Demander : «Sur une échelle de un à trois, dans quelle mesure es-tu prêt pour la rentrée des classes? Pourquoi éprouves-tu une certaine hésitation à retourner en classe?»

Discuter : Parlez de deux choses qui vous font perdre confiance au quotidien et des façons dont vous surmontez ces difficultés.

Agir : Travailler ensemble pour établir un « plan de confiance » pour les premières semaines d'école. Que peut-on faire au cours de la première semaine pour se sentir en confiance? Qu'en est-il des semaines 2, 3, et ainsi de suite?



RELATIONS SAINES

Demander : « Que penses-tu que les élèves et les enseignants de ton école peuvent faire pour améliorer les choses lorsqu'un élève n'est pas bien traité? »

Discuter : Parlez d'un moment où vous avez été témoin d'une situation d'intimidation ou de manque de respect entre des personnes qui étaient amies ou qui se fréquentaient. Qu'avez-vous fait? Que regrettez-vous de ne pas avoir fait?

Agir : Donnez l'exemple d'une relation saine avec vos proches grâce à l'écoute active, la validation, la fixation de limites et le respect mutuel.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Demander : « Y a-t-il une personne à qui tu peux t'adresser lorsque tu as des difficultés? » Faites-lui savoir que vous pouvez être une personne de confiance qui l'écouterait sans jugement.

Discuter : Racontez une expérience personnelle de votre jeunesse où vous avez éprouvé de la tristesse ou de l'anxiété (ou racontez l'expérience de l'une de vos connaissances). Comment y avez-vous fait face et qui vous a aidé?

Agir : Consultez les ressources en santé mentale pour les jeunes, comme Jeunessejecoute.ca et Jack.org/Accueil.

