

**PARTAGE.** Si quelque chose t'inquiète, rappelle-toi que c'est tout à fait normal et que la meilleure chose à faire est de le partager. Va voir un adulte en qui tu as confiance, dis-lui que tu es inquiet et fais de ton mieux pour expliquer pourquoi. Tu peux aussi l'écrire ou le dessiner.



**PLEINE CONSCIENCE.** Être attentif nous aide lorsque notre tête est pleine d'émotions.

Reviens à tes sens !

- Quelles sont les 5 choses que tu peux voir ?
- Quelles sont les 4 choses que tu peux entendre ?
- Quelles sont les 3 choses que tu peux ressentir ?
- Quelles sont les 2 choses que tu peux sentir ?
- Que peux-tu goûter ?

Tu ne pourras peut-être pas répondre à toutes ces questions, mais arrêter ce que tu fais et prendre conscience de tes sens peut t'aider dans les moments de stress. Lorsque tu auras fait cela plusieurs fois, essaie de le faire aussi dans des endroits bruyants et bondés. Il s'agit d'une expérience amusante et intéressante qui vous aide à rester attentif en toute situation.

**RESTER CONNECTÉ.** Il est très important de rester en contact avec tes amis, même si tu ne peux pas les rencontrer en personne.

Si tu n'as pas accès à un téléphone ou à un ordinateur portable, demande à un adulte de t'aider à te connecter en ligne, ou essaie la bonne vieille méthode : écris une lettre ou dessine un dessin pour ceux que tu aimes et envoie-leur par la poste.

**PASSE-TEMPS.** Même si les circonstances ne te permettent pas de t'adonner à tes passe-temps, essaie quelque chose que tu peux faire :

danser, bricoler, dessiner, chanter, écouter de la musique ou pratiquer un sport par toi-même.

Ce sont également d'excellents moyens de s'exprimer, si on ne peut pas le faire avec des mots.

Continue à faire les choses que tu aimes et demande à un adulte de t'aider si tu en as besoin.