



PANDÉMIE, MÊME PAS PEUR!

IMPLICATIONS SIMPLES DE CHEZ MOI



Prendre des nouvelles de ma famille, de mes ami(e)s et de toutes personnes vulnérables ou même inquiètes dans mon entourage. Comment vont-ils? Sont-ils stressés? Ont-ils besoin d'aide? :)



Proposer des activités pour ta famille ou à des ami(e)s, voisin(e)s. Pourquoi ne pas créer des sketches, un concours de dessin, de la photographie ou encore créer son propre Escape Game? :)



Expliquer à tes grand-parents comment commander en ligne ou par téléphone. Et en toute sécurité! :)



Proposer des lectures à haute voix chez toi ou même en ligne! Si tu préfères chanter, go! :)



Proposer de nouvelles recettes et cuisiner en famille. Si tu as un jardin, une terrasse ou un balcon, pourquoi ne pas planter tes propres fines herbes? :)



Créer ton propre blogue ou contribue en tant que rédacteur ou collaborateur de contenus sur les réseaux sociaux. Instagram et WordPress n'ont aucun secret pour toi! :)

SI MES ÉMOTIONS SONT RAPLAPLA



Si tu es un peu fatigué, stressé ou triste, ça arrive et c'est normal! :)

N'hésite pas à en parler à quelqu'un, l'écrire, le dessiner ou d'utiliser la manière qui te correspond le mieux, regarde moins les réseaux sociaux et essaie de nouvelles activités. Cette situation est exceptionnelle, patience! :)



Si tu veux des idées pour de nouvelles activités, des idées d'implications, des ressources en ligne à découvrir ou même des ressources pour t'aider, n'hésite pas à nous contacter, nous sommes là pour toi! :)





QUELQUES PISTES!



Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

 @jeunessejecoute

Fondation Jeunes en tête

514-529-1000

 @jeunesentete

AlloProf

1 888 776-4455/514 527-3726

 @alloprof

211

www.211qc.ca



jeunes.banq.qc.ca

ecoledelocean.onf.ca

enclasse.telequebec.tv

zonevideo.telequebec.tv

dujardindansmavie.com

ricardocuisine.com



@projet_jeunesse

@ProjetJeunesseAB

