

Soutenir les jeunes et prévenir l'ennui pendant COVID-19



Soutenir le bien-être des Autochtones pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir des services de soutien fondés sur la culture et les forces aux membres des Premières Nations pendant COVID-19. Ces ressources peuvent fournir des conseils alors que nos communautés traversent la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant à faire face aux problèmes de santé existants, notamment la toxicomanie et les problèmes de santé mentale.

Le cerveau des jeunes est encore en développement, et les adultes sont l'équipe de construction pour aider à faciliter ce développement.

Nous devons aller de l'ennui des jeunes à un lieu d'acceptation où Covid-19 se passe, afin qu'ils acquièrent la compréhension de l'importance de la distanciation physique et non de se rassembler en groupe. On peut alors les aider à s'intéresser à d'autres façons de faire les choses.

« Fais semblant jusqu'à ce que tu y arrives. »

L'un des outils que nous avons tous est le rire. Le rire est un bon remède, car il libère des endorphines. Il nous fait nous sentir bien car il diminue nos émotions les plus douloureuses : la peur, la colère et le ressentiment. Le rire peut aider à prévenir de nouvelles tensions entre les jeunes et les adultes. Il aide les jeunes à s'intéresser et à voir les choses différemment. Le rire vise à développer notre joie de vivre.

- La joie est l'engagement inconditionnel de s'amuser malgré tout ce qui se passe dans le contexte de COVID-19. Si les jeunes ressentent de la joie, ils sont plus susceptibles de s'engager à faire quelque chose de bien. Quand ils se sentent bien, ils veulent faire de bonnes choses. L'émotion crée l'émotion.
- Lorsque les jeunes sont engagés dans la vie et ressentent de la joie, ils sont dans un état de santé plus sain. Nous pouvons nourrir cet état d'être grâce à un lien avec la culture, la méditation et les prières, la cuisine, l'artisanat et l'aide aux autres.
- Un fort rire du ventre soulage la peur et l'anxiété, fait tomber les barrières pour nous permettre de discuter, stimule notre système immunitaire, améliore la respiration et la circulation et détend tout notre être.

Comment la culture et les liens avec la famille aident à gérer l'ennui

- La croyance et la prière peuvent aider à gérer l'ennui. Nous devons nous sentir connectés. Nous avons besoin d'un soutien continu sur lequel nous pouvons compter. En ce moment, cela peut être par le biais de connexions virtuelles ou d'appels téléphoniques.
- Le chant est une bonne pratique pour apprendre à gérer l'ennui, accroître la conscience de soi de la pensée négative grâce à une activité positive. La musique stimule toutes les régions du cerveau, ce qui renforce l'équilibre et le fonctionnement entre la pensée et le sentiment.
- Nous ne pouvons ignorer les situations à risque auxquelles les jeunes sont confrontés. Demandez-leur ce qui se passe dans leur vie. Y a-t-il des défis dans le lieu où ils habitent normalement? Nous devons leur fournir des informations sur COVID-19 et peut-être comment gérer la consommation de substances.

Conseils pour soutenir les jeunes et leur santé mentale

- Posez des questions sur ce qui se passe dans leur vie et soutenez leurs sentiments. Donner des messages clairs sur Covid-19, la nécessité d'une distanciation physique, comment prendre soin d'eux-mêmes.
- Aidez-les à comprendre que travailler à domicile n'est pas la même chose que d'aller à l'école. Créez un horaire, encouragez l'apprentissage en ligne, l'auto-apprentissage. Choisissez un sujet différent chaque jour pour éviter l'ennui.
- Donnez aux jeunes leur espace. Ne pas changer de décor peut entraîner l'ennui. Encouragez les sorties sur l'eau ou sur la terre pour les aider à se connecter à la culture.
- Encouragez différentes façons de vous connecter socialement avec leurs amis ou un adulte ou un aîné de confiance (zoom, applications de fête à la maison, appels téléphoniques).
- Demandez-leur de faire le jardin pour un aîné ou de livrer des paniers de nourriture à quelqu'un qui est isolé. Lorsque nous aidons les jeunes à être utiles, cela augmente leur sentiment d'optimisme et d'espoir et leur donne un sens.
- Encouragez leur utilisation des compétences autour de la technologie. Cela leur donne un sens et un but, ce qui réduit la douleur physique et émotionnelle et améliore leur système immunitaire.

REFERENCES

Hopkins, Carol, and Restoule, Brenda. (2020). *First Nations Health Managers Association COVID-19 Townhall, April 9, 2020*. Retrieved from: <http://ihtoday.ca/townhall/#6>

Pour plus d'information visitez : thunderbirdpf.org/covid-19