Cetteactivité de réflexion peut aider les familles à se préparer à la prochaine phase de la vie dans la communauté dans le contexte de la COVID-19. L’objectif est de favoriser la sensibilisation aux besoins de chacun des membres de la famille pendant la transition, et d’aider les familles à utiliser cette prise de conscience pour prendre des décisions éclairées et respectueuses



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Instructions**Réfléchir à ceci est un cheminement personnel pour vous aider à analyser votre expérience pendant la COVID-19, à l’aide de notes, histoires, vidéos, dessins — c’est à votre choix. Qu’avez-vous découvert sur vous-même, votre famille, votre communauté ? Comment voulez-vous intégrer cet apprentissage à l’avenir ? N’hésitez pas à sauter les questions qui ne vous semblent pas appropriées ou auxquelles il peut être trop difficile de répondre pour le moment, ou de le compléter en plusieurs séances.**Comment démarrer une conversation en famille**L’objectif est que chacun se sente libre d’exprimer ses pensées et ses sentiments en toute sécurité. Le partage peut avoir lieu après une période d’autoréflexion, ou vous pouvez partager « en direct ».* D’abord, établissez ensemble quelques règles de base, par exemple : pas de sarcasme, écouter pour comprendre, rester curieux. Ces conversations peuvent être difficiles. Faites des pauses si nécessaire. Soyez prêt à faire face aux émotions — c’est normal.
* Passez en revue les questions une par une. Pour chaque question, invitez chaque personne à partager ses pensées ou ses sentiments. Les plus jeunes peuvent avoir besoin de papier vierge pour dessiner ou esquisser leurs idées. Trouvez une solution qui vous convienne.
* N'oubliez pas d'être respectueux des perspectives et des expériences des autres.

**Compléter cette fiche d’exercices peut entraîner des sentiments difficiles. Voici quelques numéros si vous souhaitez en parler avec quelqu’un.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Programme d’aide aux employés (PAE)](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/programme-aide-employes.html)(pour les employés d’EDSC et les membres de leur famille)**1-800-268-7708**ou **1-800-567-5803** pour les malentendants | Premières Nations, Métis et Inuits[Ligne d’écoute d’espoir](https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/promotion-sante/sante-mentale-bien-etre/ligne-ecoute-espoir-mieux-etre-premieres-nations-inuits.html) :**1-855-242-3310** | [[Jeunesse, J’écoute](https://jeunessejecoute.ca/) :](https://kidshelpphone.ca/)**1-800-668-6868** |

 |
| 1. Quelles sont mes préoccupations principales maintenant que les restrictions de la quarantaine commencent à diminuer et que les gens recommencent à circuler dans nos communautés ? (Liées aux déplacements domicile-travail, à l’espace de travail physique, au télétravail, aux interactions sociales, au magasinage, à l’éducation et les services de garde, aux activités physiques et aux activités sportives et de divertissement, etc.)
 |
|  |
| 1. Pour me sentir en sécurité, supporté, impliqué, motivé, de quoi ai-je besoin de la part de…
 |
| Moi-même ? Qu’est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ? |  |
| Ma famille et mes amis ? |  |
| Autres ?  |  |
| 1. Quelles sont les choses que **j’ai appréciées** et lesquelles sont ceux que j’aimerais **retrouver dans ma vie** à l’avenir, à la suite de mon expérience pendant la pandémie de COVID-19 ?
 |
| b) Afin de les maintenir, de quoi aurais-je besoin de la part de… |
| Moi-même ? Qu’est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ? |  |
| Ma famille et mes amis ? |  |
| Autres ?  |  |
| 1. a) Quelles sont les choses **que je souhaite voir moins dans ma vie** à la suite de mon expérience pendant la pandémie COVID-19 ?
 |
| 1. Afin de réduire le nombre de ces choses, de quoi aurais-je besoin de la part de…
 |
| Moi-même ? Qu’est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ? |  |
| Ma famille et mes amis ? |  |
| Autres ?  |  |
| 1. a) Quelles sont les personnes, activités, responsabilités, croyances (etc.) que j’ai perdues de vue ou qui ont pris fin à la suite de la pandémie de la COVID-19 ? Par exemple, vous pouvez éprouver un sentiment global de perte de sécurité dans votre vie, de sécurité financière, d’une façon particulière de faire les choses, d’un projet qui a été annulé, et ainsi de suite.
 |
| 1. Pour me permettre d’accepter que les choses ont changé, de quoi aurais-je besoin de la part de…
 |
| Moi-même ? Qu’est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ? |   |
| Ma famille et mes amis? |  |
| Autres ?  |  |