

Cette activité 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 \(PAE\)](#)  
(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 :](#)  
**1-855-242-3310**

[Jeunesse, J'écoute :](#)  
**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.)

2) 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 ?

3) Quelles sont les choses que <b>j'ai appréciées</b> et lesquelles sont ceux que j'aimerais <b>retrouver dans ma vie</b> 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 ?	
4) a) Quelles sont les choses <b>que je souhaite voir moins dans ma vie</b> à la suite de mon expérience pendant la pandémie COVID-19 ?	
b) 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 ?	
5) 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.	
b) 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 ?	