

CPC : comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus...

→ **Travail sans date d'échéance car c'est une activité d'introspection personnelle qui, je pense, pourrait aider ou inspirer certains d'entre vous.**

Lisez attentivement le texte ci-dessous et répondez aux questions suivantes.

→ *six stratégies pour les adolescents qui doivent faire face à une nouvelle normalité (temporaire)*

Quelle que soit la situation, l'adolescence est une période difficile, et la maladie à coronavirus (COVID-19) n'arrange rien. Avec la fermeture des écoles et l'annulation d'événements, beaucoup d'adolescents passent à côté de certains des moments les plus importants de leur vie et se voient privés de plaisirs quotidiens tels que les discussions avec leurs amis ou la participation à des cours.

Si vous êtes adolescent, que votre vie a changé en raison de l'épidémie et que vous vous sentez anxieux, isolé et déçu, sachez que vous n'êtes pas seul. Nous nous sommes entretenus avec Lisa Damour, psychologue pour adolescents, auteure à succès, chroniqueuse mensuelle pour le New York Times, et nous lui avons demandé ce que vous pouviez faire pour vous prendre en charge et préserver votre santé mentale.

1. Sachez que votre anxiété est complètement normale

Si la fermeture des écoles et les titres anxiogènes vous angoissent, vous n'êtes pas un cas isolé. Ce sentiment est même tout à fait normal. « Les psychologues savent depuis longtemps que l'anxiété constitue un signal normal et sain qui nous avertit des menaces et nous permet de prendre les mesures nécessaires pour nous protéger », explique Lisa Damour. « Votre anxiété va vous aider à prendre les décisions que vous devez prendre actuellement : ne pas passer du temps avec d'autres personnes ou au sein de grands groupes, vous laver les mains et ne pas vous toucher le visage. » Ces émotions permettent d'assurer votre sécurité, mais aussi celle des autres. C'est ainsi « que nous prenons soin des membres de notre communauté également. Nous pensons aussi aux personnes qui nous entourent. »

Bien que l'anxiété concernant la COVID-19 soit tout à fait compréhensible, veuillez à consulter « des sources fiables [telles que le site de l'UNICEF et de l'Organisation mondiale de la Santé] ou à vérifier les informations que vous recevez par des canaux moins fiables », recommande Lisa Damour.

Si vous avez l'impression de ressentir des symptômes, il est important d'en parler à vos parents. « N'oubliez pas que l'infection au virus de la COVID-19 est généralement bénigne, notamment chez les enfants et les jeunes adultes », rappelle Lisa Damour. Il est également important de savoir que beaucoup de symptômes de la COVID-19 peuvent être traités. Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez des inquiétudes concernant le virus, elle vous recommande d'en informer vos parents ou un adulte de confiance afin qu'ils puissent vous aider.

Et rappelez-vous : « Nous pouvons prendre beaucoup de mesures efficaces pour nous protéger et protéger les autres, et pour avoir le sentiment de mieux contrôler la situation : se laver fréquemment les mains, ne pas se toucher le visage et pratiquer l'éloignement social. »

2. Trouvez des distractions

« Les psychologues savent que, lorsque l'on vit une situation difficile pendant une période prolongée, il est très utile de distinguer deux catégories de problèmes : ceux sur lesquels on peut agir et ceux pour lesquels on ne peut rien faire », explique Lisa Damour.

Actuellement, beaucoup de choses entrent dans la deuxième catégorie, et ce n'est pas grave. Toutefois, ce qui peut nous aider, c'est de trouver des distractions. Lisa Damour suggère de faire ses devoirs, de regarder un film que l'on aime ou de lire un roman sous la couette afin de trouver de l'apaisement et un certain équilibre dans le quotidien.

3. Trouvez de nouveaux moyens de communiquer avec vos amis

Si vous voulez passer du temps avec vos amis tout en respectant l'éloignement social, les réseaux sociaux constituent un formidable moyen de communication. Soyez créatifs : Rejoignez un défi Tik-Tok comme #mainspropres. « Il ne faut jamais sous-estimer la créativité des adolescents », rappelle Lisa Damour. « Mon intuition me dit qu'ils trouveront de nouveaux moyens de [communiquer] en ligne, des moyens différents de ceux qu'ils utilisaient auparavant. »

« [Cependant,] un accès totalement libre aux écrans et aux réseaux sociaux n'est pas une bonne idée. Ce n'est pas sain, ce n'est pas judicieux et cela peut accentuer votre anxiété », affirme Lisa Damour. Elle vous recommande de convenir d'horaires avec vos parents pour les activités sur écran.

4. Pensez à vous

Vous vouliez apprendre quelque chose, commencer un nouveau livre ou pratiquer un instrument de musique ? C'est le moment ! Prendre du temps pour soi et trouver des activités pour occuper tout ce temps désormais libre constituent des moyens productifs de prendre soin de sa santé mentale. « J'ai rédigé une liste de tous les livres que je veux lire et de toutes les choses que je veux faire depuis longtemps », ajoute Lisa Damour.

« Lorsque l'on ressent une émotion douloureuse, le seul moyen pour qu'elle passe, c'est de la vivre. »

5. Vivez vos émotions

Il est très décevant d'être privé d'événements avec ses amis, de loisirs ou de rencontres sportives. « Il s'agit de pertes importantes. C'est vraiment perturbant pour les adolescents, et on le comprend », explique Lisa Damour. Le meilleur moyen de gérer cette déception ? S'autoriser à la ressentir. « Lorsque l'on ressent une émotion douloureuse, le seul moyen pour qu'elle passe, c'est de la vivre. Soyez tristes, et si vous vous autorisez à être triste, vous vous sentirez mieux plus rapidement. » Chacun gère ses émotions à sa manière. « Certains se tourneront vers la création artistique, d'autres voudront parler à leurs amis et utiliser leur tristesse commune pour établir un lien dans une période où ils ne peuvent pas se réunir en personne, et d'autres encore chercheront à apporter de la nourriture aux banques alimentaires », précise Lisa Damour. Le plus important est de suivre son instinct.

6. Soyez bienveillant envers vous-même et envers les autres

Certains adolescents sont victimes de harcèlement et de violence à l'école à cause du coronavirus. « Le meilleur moyen de répondre au harcèlement, quelle que soit sa forme, est de faire appel à un tiers », explique Lisa Damour. « On ne doit pas attendre des enfants et des adolescents victimes qu'ils affrontent leur agresseur. Nous devons plutôt les encourager à demander de l'aide à des amis ou à des adultes. »

Si vous constatez qu'un ami est harcelé, adressez-vous à lui et proposez-lui votre aide. Si vous ne faites rien, la victime peut avoir l'impression que tout le monde lui en veut ou que personne ne se soucie d'elle. Vos paroles peuvent se révéler déterminantes.

Et n'oubliez pas : maintenant, plus que jamais, nous devons être attentifs à ne pas blesser les autres avec ce que nous partageons ou ce que nous disons.

Source : <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-adolescents-peuvent-preserver-leur-sante-mentale-coronavirus-covid19>

Questionnaire

1. Complète le tableau qui suit en veillant à respecter différentes étapes de réflexion :

1.a. Identifie les 6 différentes stratégies proposées par la psychologue Lisa Damour.

1.b. Résume en quelques mots l'idée principale véhiculée par chacune d'entre elles.

1.c. Personnellement, as-tu déjà mis en œuvre cette stratégie ? Oui - non ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?

1.a	1.b	1.c
1.		

2.		
3.		
4.		
5.		

6.		
----	--	--

2. Y a-t-il une ou plusieurs stratégie(s) que tu n'as pas mise(s) en œuvre mais que tu souhaiterais -cependant- entreprendre afin de vivre au mieux cette période si particulière ? Si oui, laquelle ou lesquelles ? Pourquoi ? Comment ?

.....

.....




.....

.....

.....

.....

3. Aujourd'hui, quelle(s) émotion(s) ressens-tu face à cette situation ? Entoure celle(s) qui te correspond(ent) le mieux et explique pourquoi.

1	2	3	
			1.....
			2.....
			3.....
			4.....
			5.....
			6.....
4	5	6	