



# La vie en confinement

## Sondage des jeunes la tête haute

Nos trouvailles

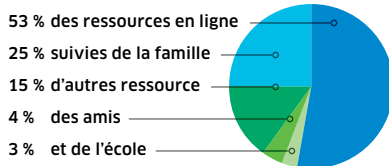


### Contexte

En mars 2020, le monde entier a vécu quelque chose de nouveau et d'effrayant. Une pandémie a fermé le monde entier et nous a confinés chez nous, changeant soudainement notre façon de vivre, de travailler et d'aller à l'école. Avec autant d'incertitude, nous avons parlé aux jeunes du Canada pour savoir comment ils se sentaient et comment ils géraient pendant le confinement.

### Réponses

Au moment de demander de l'aide et de l'information, les jeunes ont dit utiliser les ressources suivantes :



**48 %** des sondés se disaient isolés/seuls

### 85 % des jeunes

ont dit avoir une certaine capacité à gérer. Parmi les stratégies d'adaptation mentionnées :

- citons différents types d'exercice physique
- le contact avec de la famille/des amis de différentes façons
- des activités artistiques et musicales
- la TV/les jeux vidéo
- la lecture/l'écriture/la tenue d'un journal intime

### 80 % des jeunes

ont dit savoir où trouver de l'aide au besoin et 17 % ont dit ne pas savoir vers qui se tourner pour avoir de l'aide.

#### Taille de l'échantillon

Nous avons reçu 137 sondés du 20 avril 2020 au 24 juin 2020. Les sondés avaient entre 12 et 24 ans, et 84 % d'entre eux disaient être âgés de 14 à 18 ans. Le sondage a été distribué partout au Canada et les réponses ont été reçues de jeunes vivant en Alberta, en Ontario, en Colombie-Britannique, au Québec et en Saskatchewan.

### Citations

« S'il vous plaît, continuez à publier des choses positives ou plus de stratégies d'adaptation parce qu'honnêtement, c'est dur de même juste parler de comment on se sent. Même si nous demandons de l'aide et parlons à quelqu'un, personne n'a jamais vécu ce que nous vivons, donc c'est dur de décrire nos problèmes. »

« Je sais où trouver de l'aide, mais le fait de se sentir à l'aise pour y avoir accès, c'est un tout autre problème. »

« J'ai l'impression d'avoir eu beaucoup de temps pour explorer des choses pour lesquelles je n'aurais normalement pas pris de temps, j'ai fait plus de projets et plus de lecture et j'ai appris plus de choses. »

« Je pense que beaucoup d'adolescents peuvent comprendre, lorsqu'on grandit, il est généralement peu admis pour les garçons d'exprimer nos émotions, et quand un adolescent demande de l'aide, c'est vu comme « faible » ou « efféminé »... Si vous voulez vraiment nous aider, nous les jeunes, ou du moins les gars comme moi, vous réglerez et changerez les attentes de « virilité » qu'on met sur les garçons. Je pense qu'en le faisant, davantage d'hommes à l'avenir seront capables de s'ouvrir concernant leurs émotions, ce qui leur permettra d'obtenir l'aide dont ils ont besoin, contrairement aux garçons adolescents d'aujourd'hui parce que c'est perçu comme étant anormal. »





# Conseils pour ceux qui travaillent avec des jeunes



**1. Trouvez des façons créatives pour les jeunes de connecter socialement.** Il y a tant de règles à suivre pour rester à distance, trouvons des façons d'aider les jeunes à connecter en toute sécurité!

**Exemples :**

- Du jardinage ou des clubs de marche/course qui suivent les consignes appropriées de distance physique et de rassemblement
- Des espaces ouverts ayant des consignes appropriées où les jeunes peuvent se rassembler en toute sécurité
- Soutenir l'accès au WiFi et un appareil électronique au besoin



**2. Ajoutez des stratégies d'adaptation à vos routines quotidiennes.** Les jeunes ont rapporté des stratégies d'adaptation fantastiques qu'ils ont trouvé utiles, continuons à les encourager!

**Exemples :**

- Sortir les classes/groupes dehors si possible
- Trouver des façons pour les étudiants d'écouter de la musique ou d'avoir l'occasion de s'exprimer créativement (arts, loisirs créatifs, vidéos, rédaction, poésie, etc.)
- Encourager les jeunes à faire part de leurs pensées, idées, émotions et histoires sous différents formats (écriture/chant/dessin...)
- Faire part de façons que les jeunes peuvent faire de l'exercice et demeurer actifs tout en suivant les consignes de santé et sécurité et les consignes de distanciation physique
- Utiliser des applications qui peuvent les aider à avoir une routine pour prendre soin d'eux ou les aider à gérer leurs émotions quand c'est plus difficile (comme l'appli SuperBetter, Clear Fear, Pixel Thoughts, etc.)



**3. Soyez ouvert et honnête** - soyez ouvert sur les changements cette année et pourquoi les changements se produisent. Partager nos propres expériences de façon réfléchiée et appropriée peut aider les jeunes à se sentir plus connectés. Veillez à ce qu'ils comprennent les consignes et à ce que tout soit expliqué clairement pour qu'ils sachent ce à quoi s'attendre autant que possible.



**4. Fournissez des sources d'information fiables** aux jeunes et à leur famille sous différents modes de communication.



**5. Soyez direct sur la façon dont les jeunes peuvent obtenir du soutien s'ils en ont besoin** - partagez des ressources en ligne, des ressources en personne, des lignes d'assistance et dites-leur comment et quand ils peuvent avoir accès à ces ressources, les rendant aussi visibles que possible, si et quand ils en ont besoin.