

Coronavirus Mes émotions dans un nouveau pays

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-ouest
de l'Île-de-Montréal
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

Je suis arrivée au Québec il n'y a pas longtemps avec mon papa, ma maman et mon petit frère. Avant j'habitais dans un autre pays, mais on a dû partir.



Depuis quelques temps, mon papa m'a dit qu'il fallait que je reste à la maison à cause d'un microbe dehors : ça s'appelle le Coronavirus.

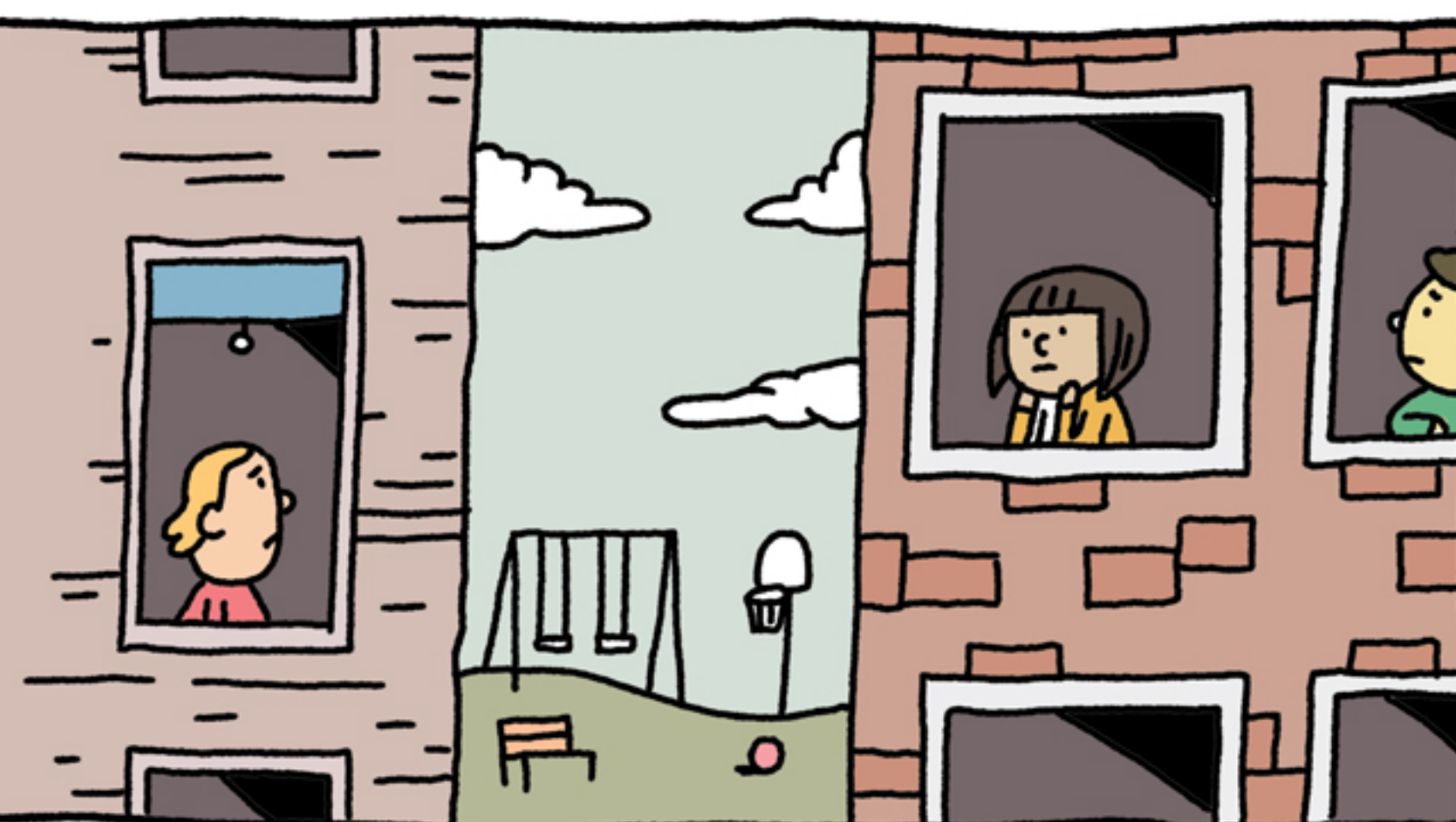


Au début, j'étais trop contente, parce qu'il n'y avait plus école.

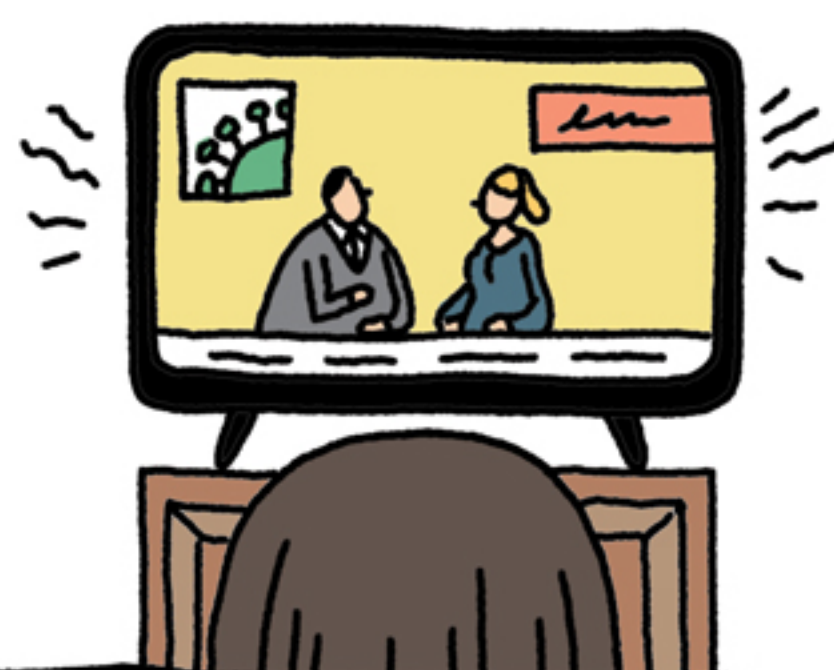
Youpiiii



Mais aujourd'hui, j'en ai marre de rester à la maison. Je sais pas pourquoi je peux plus voir mes copains, aller au parc... Pourquoi je ne peux plus faire comme avant?



Le Québec en plus, c'est nouveau pour moi, et je ne comprends pas toujours les mots français que disent les gens à la télé.



Je me demande même si ma famille ou mes amis qui sont restés dans mon pays ont aussi le coronavirus.



Avec tout ça, moi parfois je me sens stressée.

Est-ce que tu sais ce que c'est, être stressé?



C'est par exemple, quand j'ai peur qu'il se passe quelque chose, peur d'attraper le microbe ou peur parce que je sens que je ne peux plus faire les choses comme avant.



Parfois, être stressé, c'est aussi faire des cauchemars et avoir du mal à dormir.



Avoir la tête qui tourne, le ventre qui gargouille, les mains moites, respirer vite ou le cœur qui bat vite... Ce sont toutes des choses que tu peux ressentir quand tu es stressé.

Est-ce que toi tu te sens stressé parfois?



Si ça t'arrive, c'est normal! Tout le monde peut vivre des peurs et du stress. Oui, oui plusieurs enfants et même des adultes en vivent, même s'ils n'en parlent pas.



Tu peux faire comme moi pour te sentir mieux :



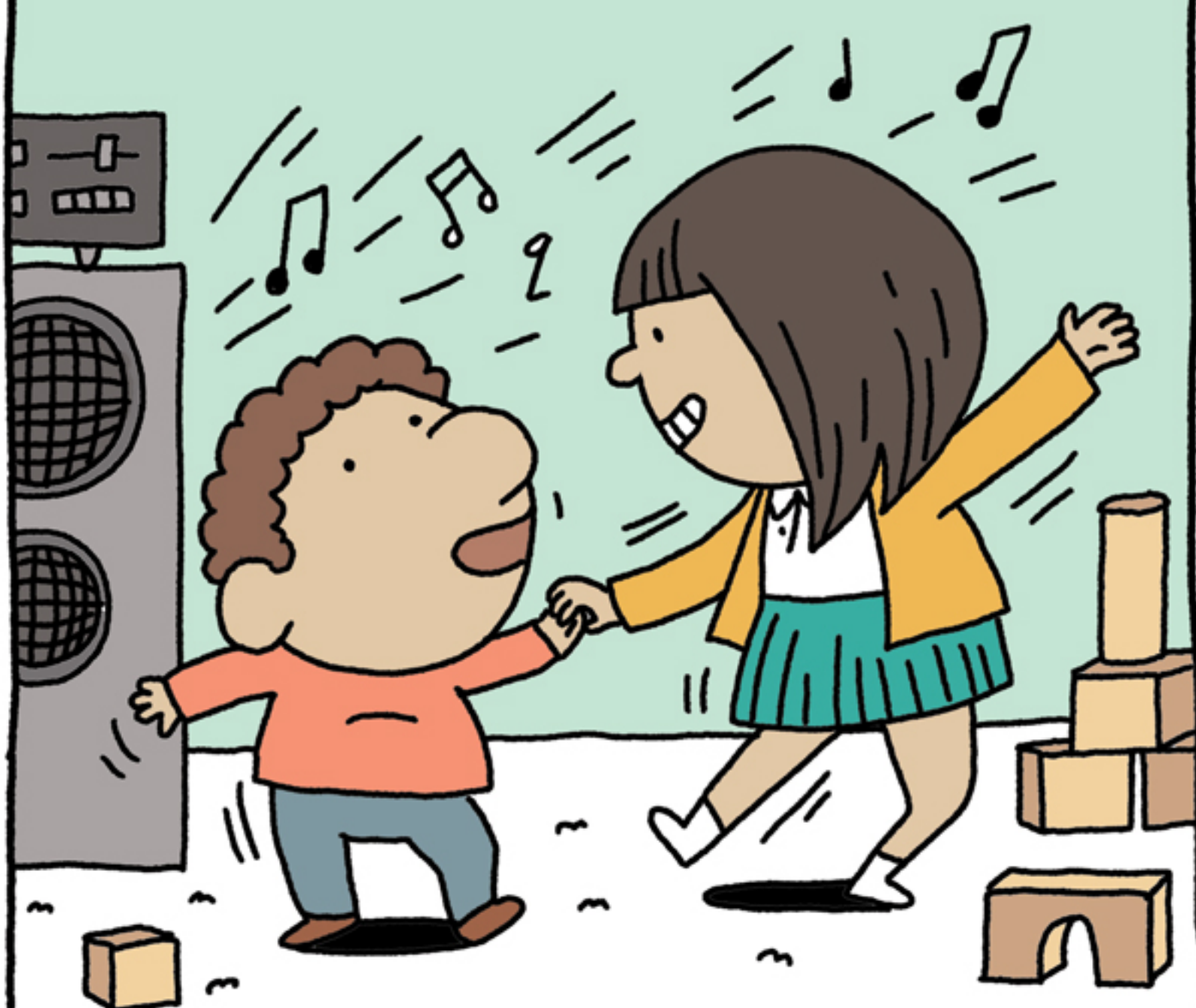
Dis ce que tu ressens et pose tes questions! En parler à ton papa, ta maman ou une grande personne, ça te fera du bien! Tu peux aussi en parler avec tes amis au téléphone.



Tu peux aussi écrire ou dessiner tes pensées dans un cahier ou sur une feuille.



Bouge ton corps, en sautant, en dansant, ou n'importe quel autre sport!



Fais des choses qui te font plaisir! Comme par exemple jouer, lire une BD ou écouter de la musique. Fais aussi des activités avec tes mains (par exemple un gâteau).



S'il y a du monde tout le temps à la maison, tu peux trouver que c'est difficile. Si tu le souhaites, tu peux aussi prendre du temps pour toi, tout seul.



Le plus important, c'est de parler de ce qui te tracasse.

