

Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus

réalisée par l'asbl BALE - Bienveillance à l'École

à destination des

Jeunes



BALE
BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE

Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus destinée aux jeunes

- I. Contexte
- II. Questionnements & pistes de réponses
- III. En bref
- IV. Contacts
- V. L'asbl BALE

Table des matières

**Tu es jeune et tu te sens perdu·e pendant cette
période de (dé-)confinement?**

Cette brochure est faite pour vous!

Contexte

Qui n'a pas entendu parler du confinement et des changements qu'il a provoqués pour chacun·e...?

Dans le courant du mois de mars, toute la société a changé, ton école a fermé et il a fallu que tu restes à la maison. Tu as dû rester chez toi, te retrouver majoritairement avec tes proches, ta famille, oublier l'école, ton rythme habituel et tu n'as plus pu voir tes ami·e·s en face.

Au-delà de l'inquiétude ou de l'angoisse que tu as peut-être ressentie, tu auras éventuellement pu vivre les choses de manière positive; comme avoir apprécié de ralentir ton rythme de vie, prendre du temps pour toi ou te retrouver en famille.

Les scientifiques ont démontré que tous ces évènements peuvent avoir des conséquences sur le moral, l'humeur et même la santé mentale de chacun. Les demandes d'aide et de soutien et les consultations augmentent en psychiatrie à la fois pour les adultes et pour les jeunes. Le nombre d'appels sur les lignes d'écoute explose.

Lorsque toute ta vie et son organisation sont modifiées comme elles l'ont été dernièrement, tu peux ressentir du *stress*, de la *peur*, de la *tristesse* voire être complètement *perdu·e*.

Pas étonnant si tu as l'impression de ne plus te reconnaître ou bien de ne plus gérer tes émotions! Tu es loin d'être la ou le seul·e, mais ça ne rend pas forcément les choses plus faciles...

Cette brochure est consacrée à la manière dont tu as pu vivre cette période en tant que jeune et à la manière dont tu en sors.

Sache que toute expérience vécue nous change et façonne un peu ce que l'on est et ce que l'on sera dans le futur.

A travers cette brochure, essayons donc ensemble de **comprendre ce qui te gêne aujourd'hui**, de **te donner des pistes pour te sentir mieux et pouvoir avancer**, malgré toutes ces pensées qui se bousculent peut-être dans ta tête.

Quoi qu'il en soit, rassure-toi: c'est normal!

*Nous sommes humains, nous vivons, réfléchissons et ressentons.
Nous ne sommes pas des machines.*

Contexte

J'ai traversé le parcours du confinement et maintenant je dois faire le chemin inverse...

*Quelle logique/quel sens donner à tout ça?
Que faire avec ce que je ressens en moi?*

Tes ressentis et tes émotions sont naturels.

Personne ne peut les juger ou te juger par rapport à ça.

Personne ne se trouve à l'intérieur de toi.

Questions

Si tu te sens débordé·e, il faut par contre envisager d'en parler, de te faire aider et de trouver des solutions. Mais surtout n'hésite pas à **communiquer avec des proches**, des ami·e·s, des professeur·e·s ou toute personne de confiance se trouvant dans ton entourage, voire à envisager de consulter une **aide extérieure** (psychologues et psychiatres sont disponibles et formé·e·s à accompagner dans ce genre de situation).

Tu trouveras dans cette brochure toute une série de questions que tu pourrais te poser, ainsi que quelques éléments de réponses. Il y aura aussi des **coordonnées** de services ou de personnes relais qui pourraient t'aider à y voir plus clair. Peut-être que ta situation ne s'y trouve pas exactement mais n'hésite pas à appeler les contacts indiqués ou à envoyer un e-mail. **Il n'y a pas de bêtes questions, tes ressentis t'appartiennent et ces personnes sont là pour les entendre.** Elles peuvent t'aider à les gérer et te donner des pistes pour te sentir mieux. Certains sites Internet peuvent être difficiles à comprendre ou à lire. N'hésite pas à demander à un adulte si certains mots ou certaines phrases te paraissent trop compliqués et que tu as besoin qu'on te les explique.

Questions



Je n'ose pas demander mais je n'ai toujours pas bien compris, au final le coronavirus c'est quoi ?

C'est un virus! Il fait partie de la même famille que ceux qui peuvent te donner un simple rhume chaque année, sauf que celui-ci est apparu en 2019; on ne le connaissait pas avant. Il peut donc simplement provoquer un rhume ou de la fièvre, mais aussi des problèmes plus graves nécessitant une hospitalisation et pouvant amener à un décès.

On peut être malade de différentes façons et présenter différents symptômes. Si tu souhaites en savoir plus à ce sujet, nous t'invitons à aller consulter la brochure créée par les hôpitaux de la province de Liège :



Je ne sais même plus ce que je peux faire ou ne pas faire, ça me stresse...

Pour savoir ce que tu peux légalement faire ou ne pas faire, plutôt que de rester dans le flou, **renseigne-toi!**

Les consignes changent régulièrement. N'hésite donc pas à rester à jour en consultant les informations officielles:

<https://www.info-coronavirus.be/fr/>

Si tu ne trouves pas les informations que tu recherches sur leur site Internet, n'hésite pas à les appeler au **0800/14.689**.

- https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid-19_explique_aux_enfants-brochure.pdf
- https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid_19_ados_p

Questions



Je me pose beaucoup de questions concernant ma scolarité, la réussite de mon année...

La Fédération Infor Jeunes répond à la majorité de tes questions concernant tes études sur la page FAQ Coronavirus :

<https://inforjeunes.be/thematique/coronavirus/>

N'hésite pas à la consulter ou à leur téléphoner en cas de doutes ou si tu ne trouves pas les réponses que tu cherches.

Tu peux également t'adresser au centre PMS de ton école ou au service de prévention de ta commune.



En retournant à l'école, je risque d'être infecté·e et de contaminer les personnes autour de moi.

C'est effectivement un risque mais sache que les scientifiques s'accordent aujourd'hui pour dire que les enfants et les jeunes courent beaucoup moins de risques de développer une forme grave de la maladie ou de la propager.

En respectant les gestes barrières comme il t'est demandé, tu te mets déjà un peu à l'abri d'une éventuelle contamination.

Pour le moment, respecter les consignes qui nous sont données reste la meilleure façon de se protéger et de protéger les gens que l'on aime.

Questions



J'aimerais reprendre mes ami·e·s dans les bras, leur faire la bise, ça me manque.

L'être humain est un être social qui a besoin de contacts, il est tout à fait naturel de ressentir un manque de ce côté. **Les choses reviendront petit à petit à la normale.** Tu pourras à nouveau toucher les autres, serrer dans tes bras les personnes qui comptent pour toi. Malgré ça, tu peux toujours parler à tes ami·e·s quand tu les vois à l'école, les contacter par l'intermédiaire des moyens technologiques mis à ta disposition, etc.

Respecter les gestes barrières ne veut pas dire s'isoler!

Invente des façons originales et amusantes de saluer tes ami·e·s et surtout, **n'hésite pas à continuer de sourire derrière ton masque!** 😊



Je n'ai pas envie de sortir de chez moi ni de retourner à l'école.

Rester à la maison nous a donné un sentiment de sécurité et en quittant ton chez toi, tu quittes cette sensation également. Il n'y a rien de dramatique au fait de ressentir cela, on parle d'ailleurs aujourd'hui du « syndrome de la cabane » ou du « syndrome de l'escargot ». Comme quoi, beaucoup de gens vivent la même chose que toi! Petit à petit, l'habitude d'être à l'extérieur va revenir et reprendre une vie normale te permettra de passer au-dessus de cette épreuve.

Si tu ressens malgré tout une anxiété qui ne te quitte pas, parles-en à une personne de confiance. Elle pourra certainement te guider ou t'aider à mettre des mots sur tes sentiments, c'est déjà une première étape pour aller mieux.

Questions



Je vois les autres reprendre une vie normale et ne plus respecter les consignes, cela me met mal à l'aise et je me sens à l'écart.

Chacun reprend sa vie à **son rythme**, selon ses craintes et ses ressentis.

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas se forcer si on se sent mal à l'aise d'adopter ou non un certain comportement. Chacun avance à sa vitesse et cela doit être **respecté**. Si tu ne te sens pas à l'aise de faire quelque chose, alors ne le fais pas. Les personnes autour de toi devraient se montrer bienveillantes et compréhensives.

Sache que beaucoup de personnes vivent et ressentent la même chose que toi; ce n'est pas parce qu'on respecte ce qu'on nous demande qu'on est un extra-terrestre!



J'ai vécu des violences dans ma famille durant le confinement, à qui m'adresser ?

Des services sont là et ont toujours été là pour discuter de ce genre de situation. **Tu peux leur parler en toute confiance** et leur demander des conseils ou un soutien plus sérieux.

Quelle que soit la situation vécue, sache que **tu n'en es pas responsable** et que des personnes sont là pour t'aider si tu ne souhaites pas t'adresser à quelqu'un qui fait partie de ton quotidien.

Si tu veux simplement parler, le service "**Écoute-enfants**" est disponible au **numéro de téléphone 103**, tu n'es pas obligé-e de leur dire qui tu es – tu peux rester anonyme.

Si tu souhaites **dénoncer des faits de violences** te concernant ou concernant quelqu'un d'autre, les équipes de **SOS Enfants** sont là. Tu trouveras leurs coordonnées à la fin de cette brochure. Ils pourront t'aider dans les démarches que tu voudrais entamer.

Questions

Quelqu'un dans ma famille a été atteint·e du coronavirus ou en est décédé·e, je me sens coupable/stressé·e/triste, à qui puis-je m'adresser?

La vie est malheureusement ponctuée de maladies ou de deuils et perdre des personnes que l'on aime en fait partie.

Tu as le droit d'être triste, d'avoir peur... Les circonstances que nous vivons actuellement rendent les choses encore plus difficiles.

Tu peux en parler à tes proches, à ceux qui connaissent la personne concernée.

Être soutenu·e et entouré·e lorsqu'un proche est malade ou qu'on perd un être cher est très important.

Si tu n'as pas la possibilité ou l'envie d'en parler dans ta famille, tu peux aussi le faire avec d'autres personnes ou des services d'écoute extérieur·e·s.

Mais surtout, **si tu ressens le besoin d'en parler, lance-toi!**

Des lignes d'écoute ont été créées pour répondre aux proches des personnes atteintes par le Covid-19 :

- Si un·e de tes proches est malade ou isolé·e, tu peux appeler le 0800/20.440
- Si un·e de tes proches est décédé·e du Covid-19, tu peux appeler le 0800/20.220

Je sais me renseigner seul·e, je n'ai pas besoin que l'on me guide.

Questions

C'est vrai, avec Internet, tu es tout à fait capable de trouver tout un tas d'informations qui t'aideront à mieux comprendre ce qui t'arrive ou ce qui se passe dans le monde. Nous t'invitons d'ailleurs à le faire pour chaque question que tu te poses.

Mais attention aux "fake news" et aux théories du complot qu'on retrouve partout sur le net ou qu'on peut entendre, parfois, chez nos proches. Certaines personnes diffusent des informations qui sont fausses, pour répandre la peur ou bien simplement des rumeurs.

Des **sites officiels de communication** existent et reprennent les vraies informations. Nous te suggérons de prendre du recul face aux infos reçues, lues ou entendues (c'est-à-dire de les reconsidérer pour juger si elles te semblent correctes ou non) et de **te faire ta propre opinion**, ainsi tu te forgeras ton propre esprit critique.

En effet, on n'est pas obligés de tout croire et de tout prendre pour acquis.

⇒ **Si tu as des doutes, n'hésite pas à en parler autour de toi, avec tes parents ou ton entourage, à te renseigner et à poser des questions à une personne de confiance..** ←

Si tu veux plus d'informations sur les fake news, nous t'invitons à lire cet article très intéressant:

<https://www.bayard-jeunesse.com/infos/pour-bien-grandir/comment-resister-aux-fake-news/>

En bref

Si tu vis une situation difficile, quelle qu'elle soit, **si tu ressens le besoin** d'en parler, **de te confier** mais que tu ne veux pas le faire avec quelqu'un de ton entourage, des services existent pour te venir en aide ou simplement te parler au téléphone.

L'équipe "Écoute enfants" est accessible en composant gratuitement le **numéro de téléphone 103** de 10h00 à minuit et ils ne te demanderont même pas ton nom.

Si les angoisses, la tristesse ou d'autres émotions négatives te submergent et que tu vois qu'en laissant passer un peu de temps ça ne s'améliore pas, quelle que soit l'origine de tes sentiments, **il n'y a pas de mal à te faire aider.**

Les personnes travaillant dans ces services sont là pour ça et elles seront heureuses de pouvoir te venir en aide. Tu ne les dérangeras pas et elles ne te jugeront pas.

Encore une fois, il est **normal** de ressentir des émotions.

Il n'y a pas de honte à se faire aider lorsqu'on n'arrive plus à gérer seul·e, que du contraire, il faut être extrêmement courageux·se pour arriver à le faire!

- Pour toute **information** concernant le **coronavirus** :
 - ◆ www.info-coronavirus.be/fr/
 - ◆ ou ☎ 0800 14 689

- Pour toute information à propos de ta scolarité:
www.inforjeunes.be/thematique/coronavirus/

- Pour une **écoute** : ☎ 103

- Pour **dénoncer** des faits de **violences** ou en **parler à quelqu'un**, tu trouveras les équipes SOS Enfants par région ici:
 - ◆ www.one.be/public/6-12-ans/maltraitance/equipe-sos-enfants
 - ◆ Par exemple pour Bruxelles: ☎ 02/535.34.25

- Pour trouver un-e **psychologue** et consulter :
www.lepsychologue.be/annuaire/psychologues-enfants/

Contacts

BALE

Bienveillance à l'École - l'amélioration du climat scolaire : un projet d'école, une vision de société



Créée en 2016, l'asbl BALE a pour objectif de contribuer à l'établissement d'une société apaisée en formant les équipes éducatives au **programme de développement affectif et social, et son principal outil : les cercles de parole.**

BALE vise ainsi à améliorer la conscience de soi, l'estime de soi et les relations au sein de l'école: entre membres du personnel scolaire, entre élèves, et entre ces deux groupes. Confiance et coopération se développent à différents niveaux.

L'équipe BALE accompagne les participant·e·s au programme sur le terrain pendant plusieurs années, en s'adaptant aux besoins spécifiques de chaque école.

Contact:



asbl Bienveillance à l'École - BALE



Rue de la Tour Japonaise 14 - 1120 Bruxelles



02/395.71.09 – 0473/78.53.27



www.bienveillance-ecole.be



info@bienveillance-ecole.be



facebook.com/projetbale



youtube.com/watch?v=YYkU9jjpAQ



twitter.com/BienveillanceL



linkedin.com/company/projetbale/