

Prépare-toi avec Pedro !

LIVRE D'ACTIVITÉS DE COMPÉTENCES EN MATIÈRE
D'ADAPTATION ET DE RÉSILIENCE

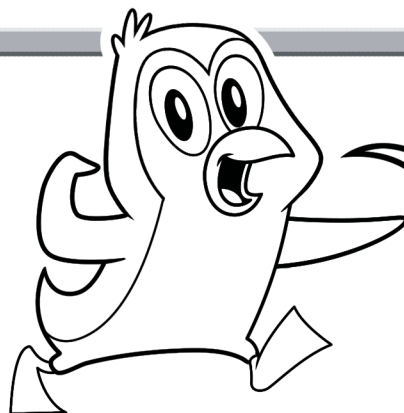


American
Red Cross

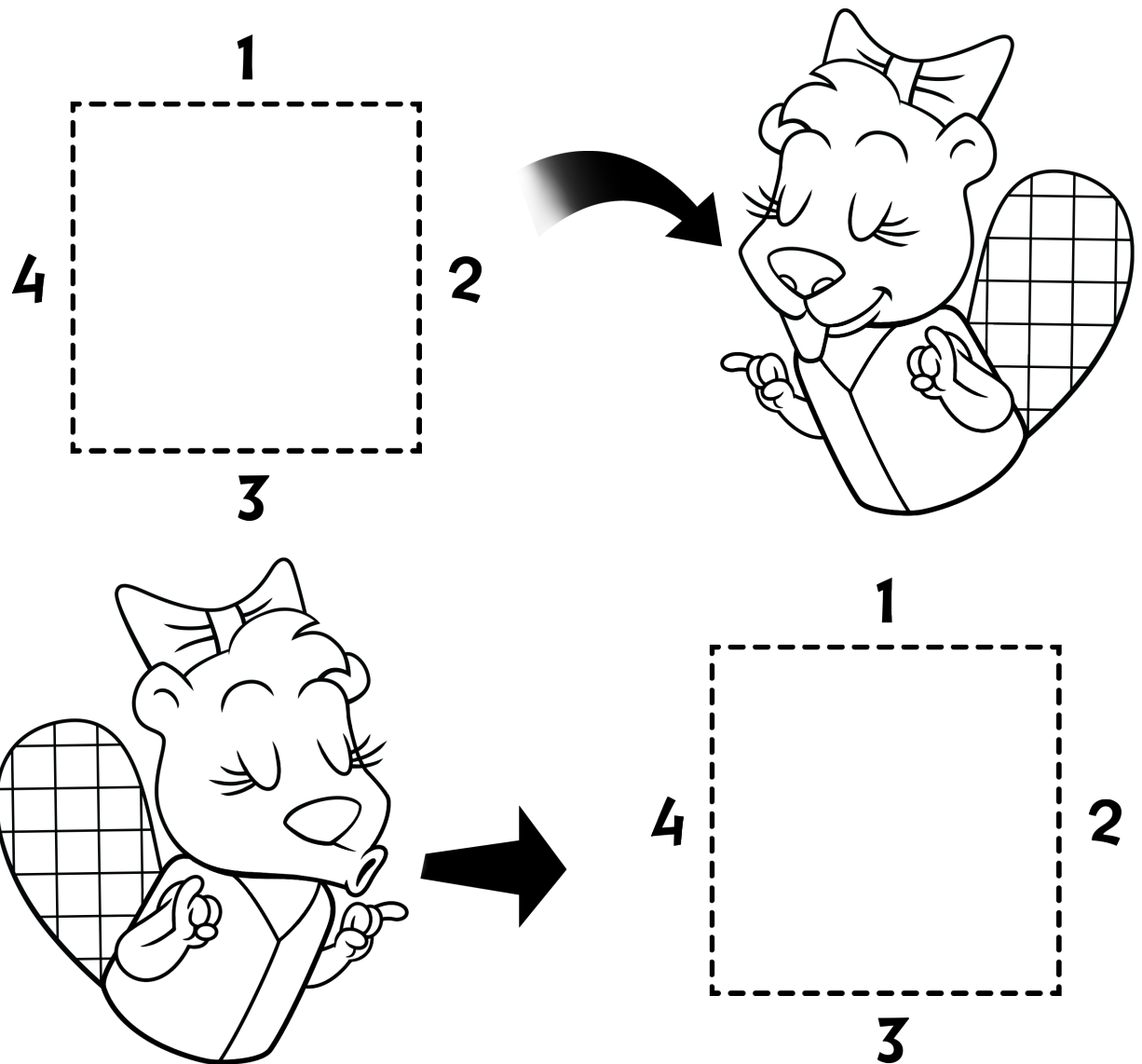
Bonjour !
Je m'appelle Pedro !
J'ai récemment vécu une
situation d'urgence.



Je me suis senti nerveux et effrayé.
Je n'ai pas su quoi faire de toutes ces
émotions ! J'ai demandé à mes amis
s'ils avaient déjà vécu quelque chose
de similaire et ce qu'ils avaient fait pour
surmonter la situation. Aujourd'hui, je
dispose de nombreux outils pour m'aider
à me sentir mieux.



Veux-tu
apprendre, toi
aussi ?
Suis-moi !



Benny le castor pratique la respiration profonde :

Lorsque je me sens effrayé ou bouleversé, je prends de longues respirations profondes.

Je compte jusqu'à 4 en inspirant, puis jusqu'à 4 en expirant.

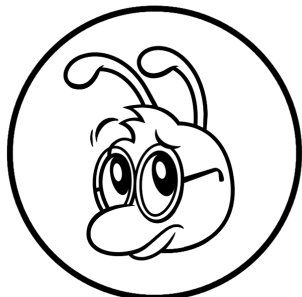
J'imagine que je compte lentement les côtés d'un grand carré !

Cela m'aide beaucoup à me calmer !

Randy le raton laveur nomme ses émotions :

Il n'y a pas de bons ou de mauvais sentiments après avoir traversé une situation d'urgence. Chacun peut ressentir des choses différentes, c'est tout à fait normal. Quelles sont les émotions que tu vois ici sur cette page ?

Quand les as-tu ressenties ?



CONFUSION



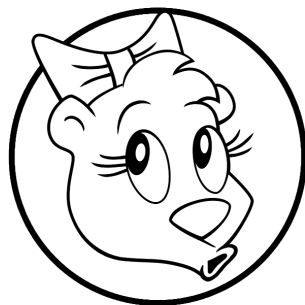
CALME



COLÈRE



ANGOISSE



SOULAGEMENT

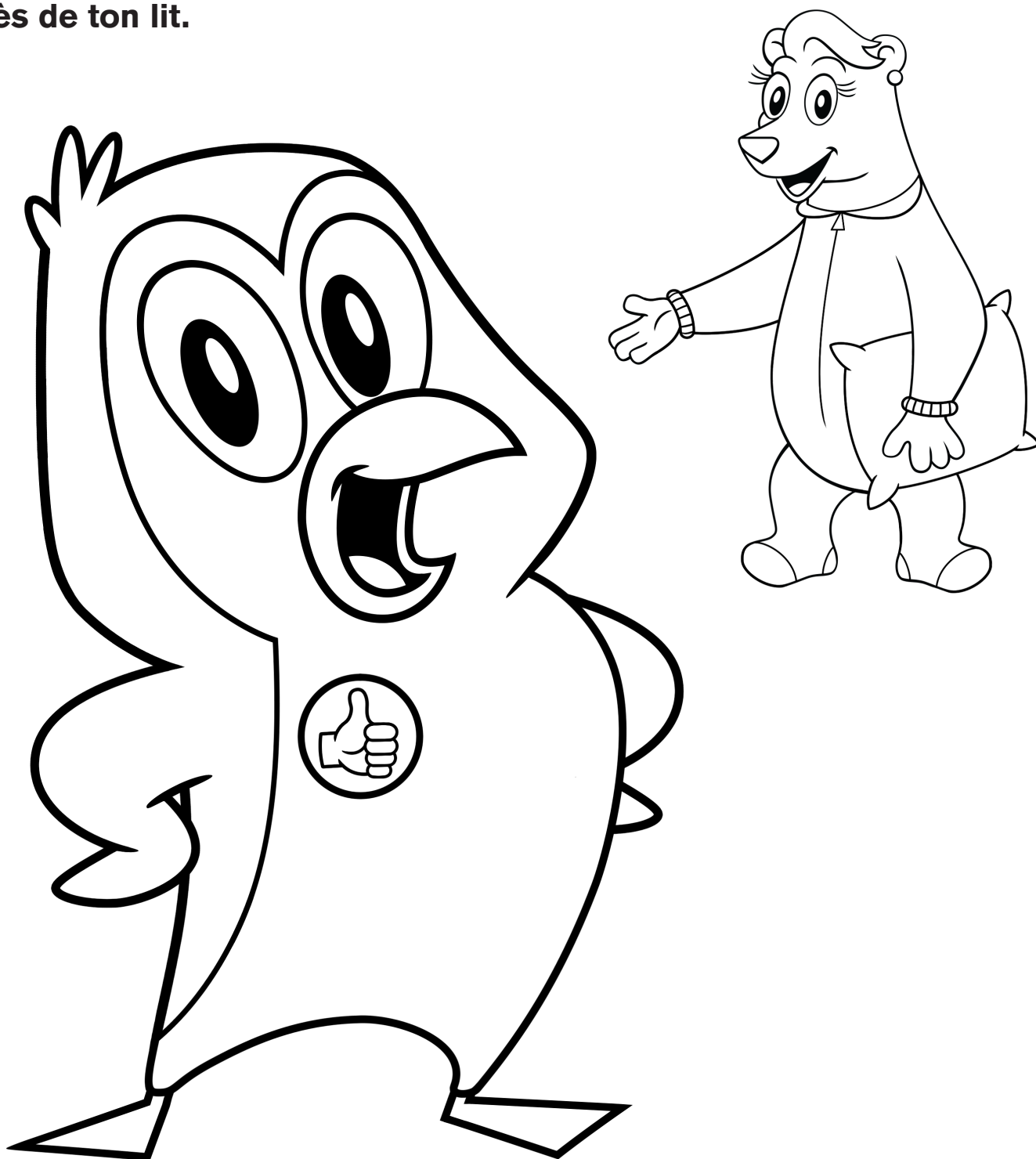


TRISTESSE

Bao l'ours se souvient avoir fait de mauvais rêves :

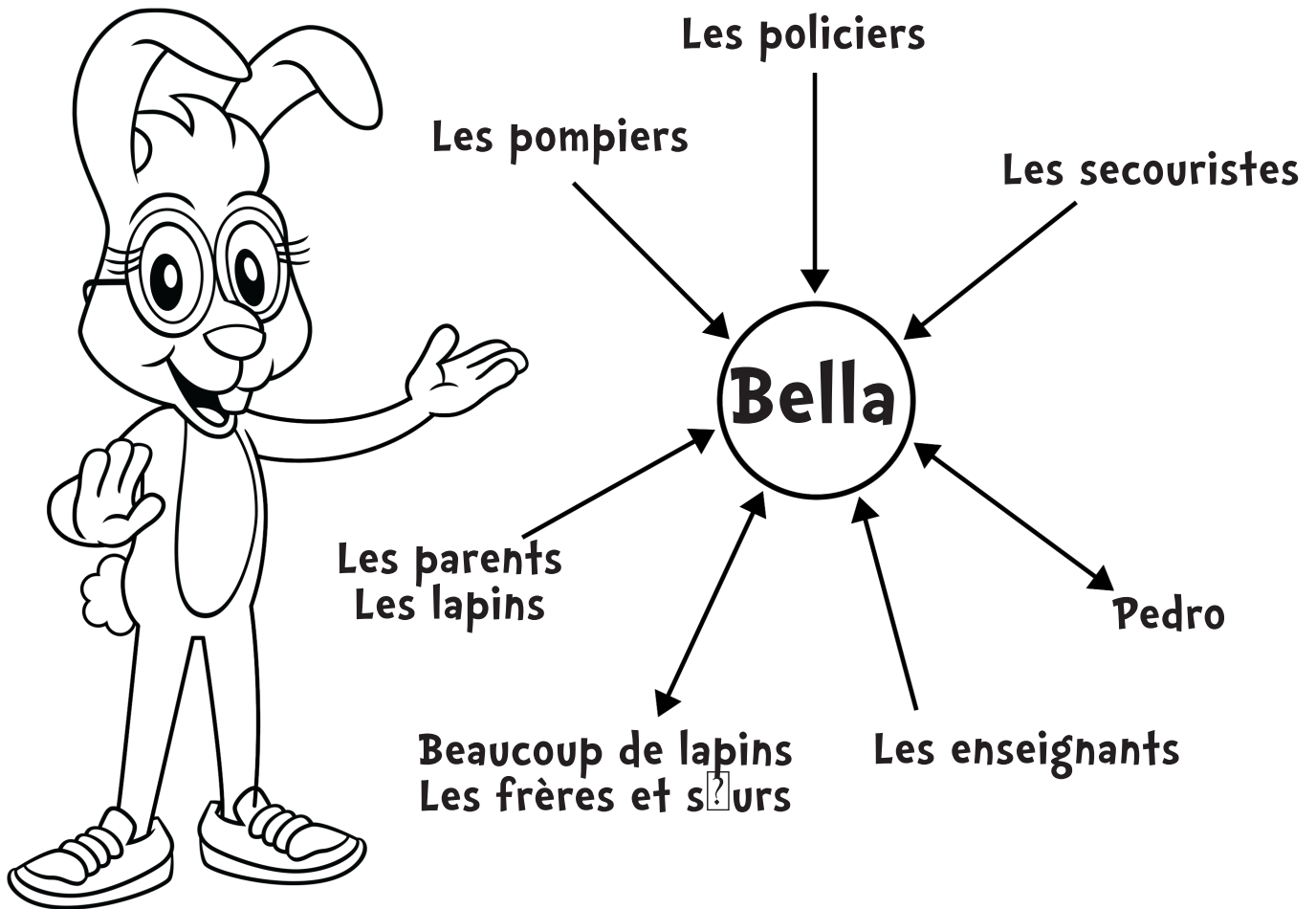
J'ai fait de mauvais rêves après avoir vécu une situation d'urgence, j'ai donc colorié cette photo de Pedro pour me sentir mieux ! Maintenant, avant d'aller me coucher, je regarde la photo et elle me rappelle que tout va bien. Elle m'aide à ne pas faire de mauvais rêves.

Toi aussi, tu peux la colorier et la placer près de ton lit.



Bella le petit lapin se souvient de son cercle de soutien :

Savais-tu qu'une amie ou un ami peut te soutenir ? Toi aussi, tu peux être un soutien pour un(e) ami(e) inquiet(ète) ou anxieux(se). Quelles sont les personnes susceptibles de te soutenir ?

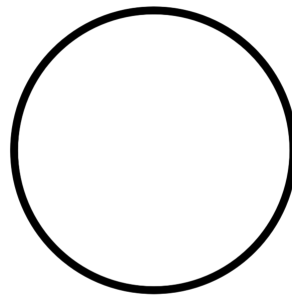


Voici mon cercle de soutien. J'ai inscrit quelques personnes qui peuvent me soutenir quand je suis inquiet(ète) ou effrayé(e).

J'ai également inscrit les personnes que je peux aider lorsqu'elles se sentent anxieuses ou inquiètes. Ensuite j'ai dessiné des flèches vers les personnes que je peux aider et des flèches pointant vers mon nom depuis les personnes qui peuvent m'aider. Certaines personnes ont des flèches pointant dans les deux sens, car nous pouvons nous entraider !

C'est ton tour de créer un cercle de soutien !

- 1. Écris ton nom ou dessine ton portrait au milieu.**
- 2. Écris ou dessine les personnes qui te soutiennent (n'oublie pas les enseignants et les voisins !).**
- 3. Écris ou dessine les personnes que tu peux soutenir (elles peuvent être des amis, des membres de la famille, des animaux de compagnie, et plus encore !).**
- 4. Dessine des flèches reliant les personnes qui peuvent s'entraider !**

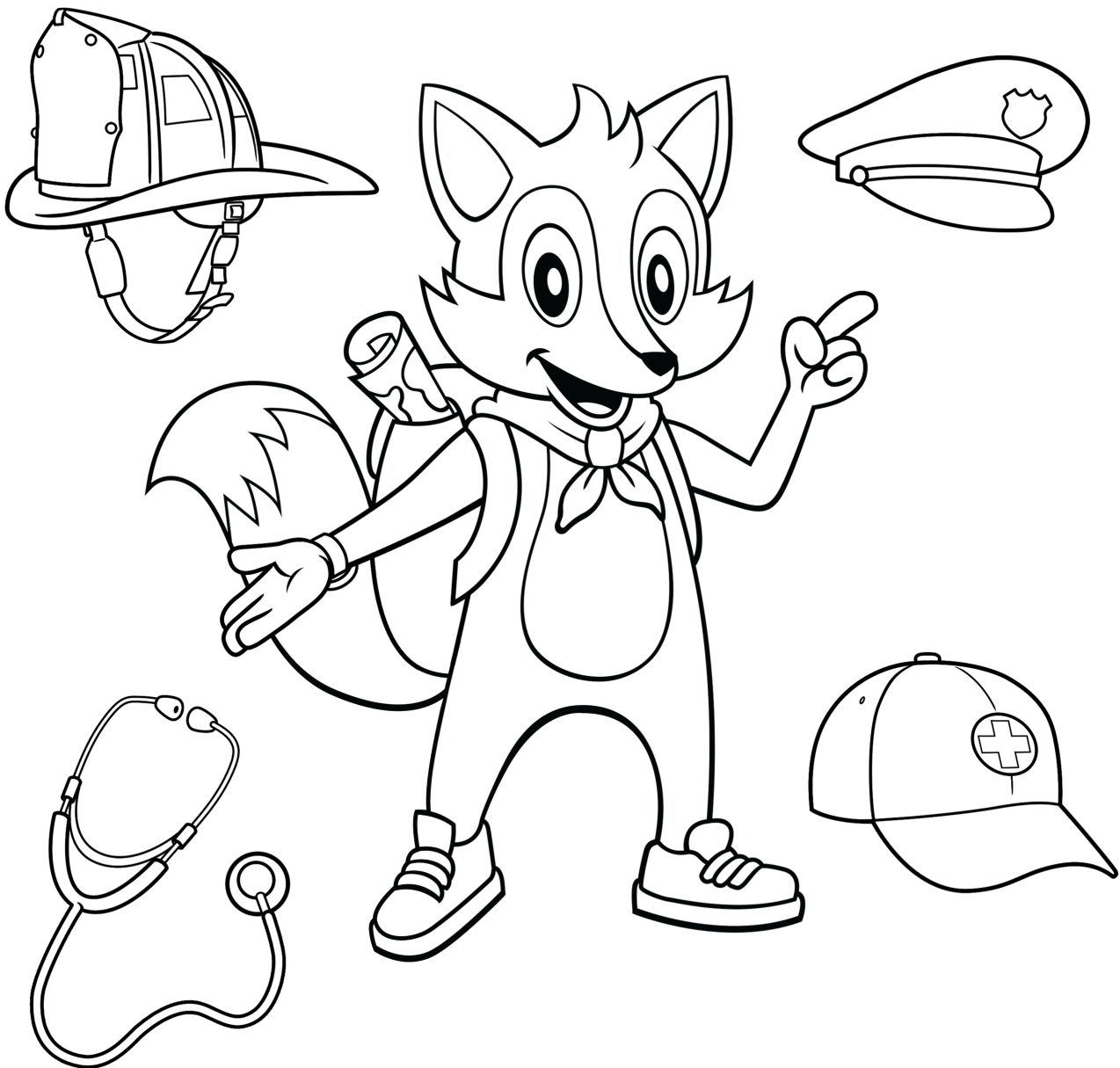


Tu as maintenant une photo des personnes qui te soutiennent et que tu peux soutenir. C'est ta communauté. Il s'agit des personnes qui peuvent nous aider lorsque nous sommes anxieux, effrayés ou inquiets. Rappelle-toi bien qu'il est normal de demander de l'aide !

Et n'oublie pas, si tu remarques qu'un(e) de tes ami(e)s est contrarié(e), il est normal de lui demander « Est-ce que tu vas bien ? Comment puis-je t'aider ? ».

Felix le renard pense aux membres de la communauté qui peuvent apporter leur soutien en cas de situation d'urgence :

Il y a tellement de personnes disposées à m'aider et en qui je peux faire confiance en cas de situation d'urgence. Par exemple, les pompiers, les policiers, les médecins et les enseignants m'aident tous à me sentir en sécurité.



Je peux m'assurer d'avoir le nom et le numéro de téléphone des adultes qui me sont proches sur une carte de contact d'urgence afin que les personnes qui me soutiennent puissent les joindre si nous sommes séparés !

Tu peux en remplir une par toi-même à la fin de ce livre !

Otta B la loutre crée un espace calme :

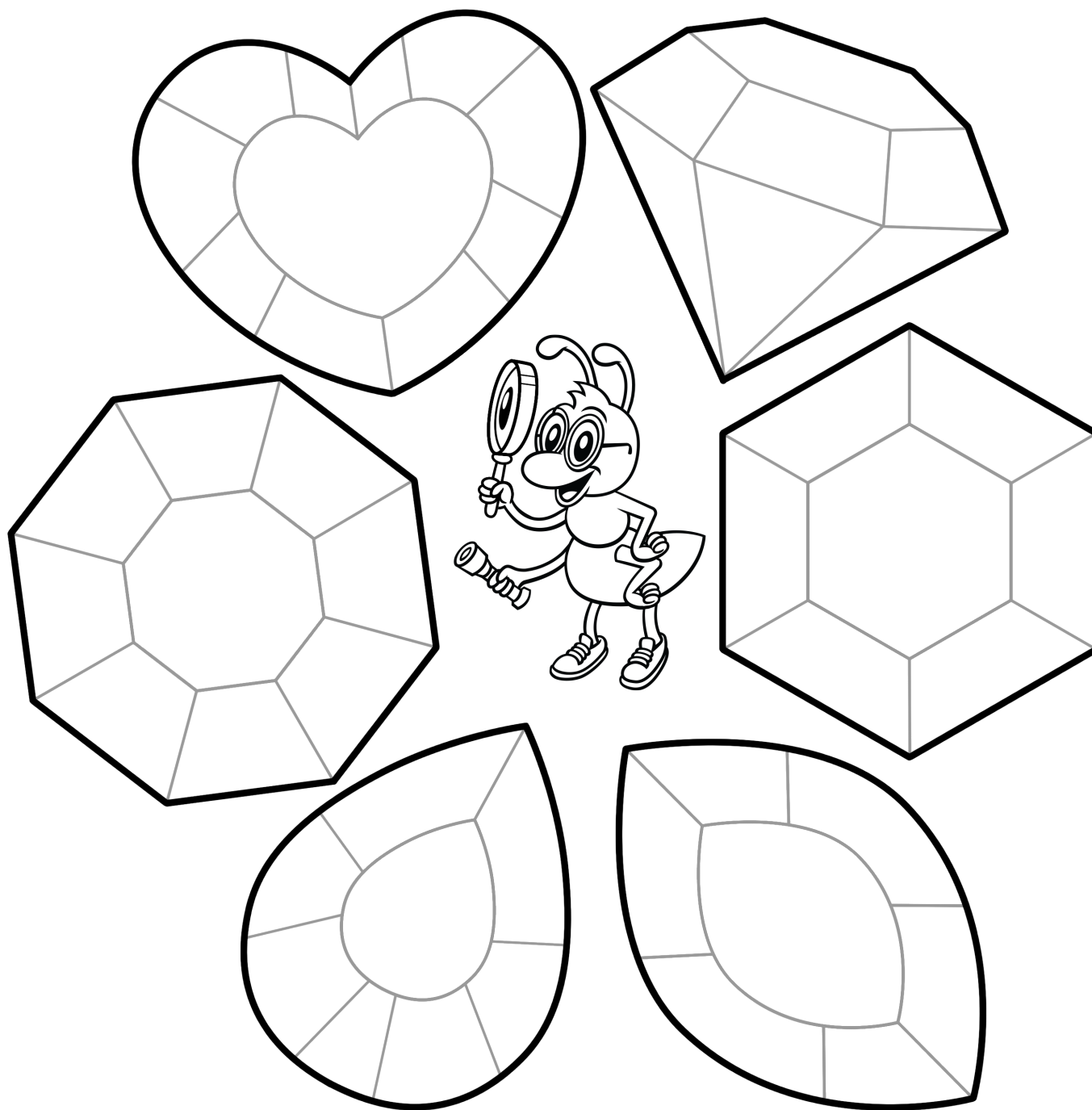
J'aime imaginer des lieux qui me procurent un sentiment de calme. Parfois, j'imagine la plage où je suis née, ou je m'imagine simplement en présence des loutres que j'aime.

Ici, tu peux dessiner un lieu où tu te sens au calme !






LES JOYAUX CACHÉES de Sam E Clue :

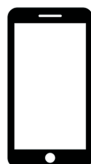
Quand je me sens déprimé, j'aime penser à des choses qui me rendent heureux. Pour moi, ces choses sont comme des bijoux ou des trésors, car elles me sont aussi précieuses que les rubis et les diamants ! Dans chaque forme de joyau, écris ou dessine quelque chose qui te rend heureux. Il peut s'agir d'une personne, d'un jouet, d'un aliment ou d'une activité ! Pense à tes bijoux lorsque tu as peur afin qu'ils t'aident à te sentir soutenu(e) et en sécurité.



Nos cartes de contact d'urgence :

Utilise ce modèle pour créer une carte de contact d'urgence pour chaque personne avec qui tu vis. Tu peux également demander à un adulte de télécharger des copies de la carte de contact d'urgence sur redcross.org/prepare. Demande à chacun et à chacune de garder ses cartes avec lui ou avec elle en permanence. De cette façon, tout le monde sera préparé en cas de situation d'urgence.

Coordonnées de mon contact d'urgence 	Personnes à appeler ou à qui envoyer un SMS en cas de situation d'urgence 
Mon nom : _____	_____
Téléphone : _____	_____
Adresse du domicile : _____	_____
_____	_____
Adresse électronique : _____	_____
Numéros de téléphone importants 	_____
Police : Appelle le 9-1-1 ou _____	_____
Pompiers : Appelle le 9-1-1 ou _____	_____
Médecin : _____	_____
Centre antipoison : 1-800-222-1222	_____
_____	_____
	Personne de contact hors zone _____
	Téléphone _____
	Lieu de rencontre à l'extérieur du quartier : _____



Numéros de téléphone importants en cas d'urgence : Lors d'une urgence, nous pouvons avoir besoin de l'aide d'autres personnes, comme les pompiers, les médecins ou les vétérinaires. C'est important de savoir comment les appeler. Demande l'aide d'un adulte pour compléter ces numéros de téléphone, puis prépare une liste comme celle-ci pour ta maison et place-la dans un endroit bien visible au cas où tu en aurais besoin.



Numéro d'urgence local : 9-1-1 ou _____

Service de police _____

Pompiers _____

Hôpital _____

Centre antipoison : 1-800-222-1222 ou _____

Compagnie de téléphone _____

Compagnie de gaz _____

Compagnie d'électricité _____

Médecin _____

Vétérinaire _____

Adultes -

Ce cahier d'activités aborde les différentes manières de comprendre les émotions et comprend certaines activités susceptible d'aider les enfants à faire face au stress et à l'anxiété après une situation d'urgence. Bien que ce livre vise à apporter un peu de réconfort à votre enfant, c'est votre soutien et votre amour qui l'aideront à se sentir à nouveau en sécurité.

Après avoir vécu une situation d'urgence, les enfants peuvent adopter certains comportements courants tels que l'anxiété, les problèmes de sommeil, la crainte que la situation d'urgence se reproduise, une régression de certaines étapes du développement ou encore l'anxiété d'une éventuelle séparation avec les êtres chers. Les enfants peuvent également exprimer leurs sentiments par le jeu, parfois en rejouant la situation d'urgence qu'ils ont vécue. Sache que ces comportements et ces sentiments sont courants après un événement stressant et que votre réconfort, votre amour et votre affection peuvent contribuer à apaiser leur anxiété.

LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER :



- Explorez et identifiez les émotions que votre enfant peut ressentir et discutez ouvertement de ce qui s'est passé d'une manière adaptée à son âge.
- Procurez-lui de l'affection et un réconfort supplémentaires.
- Faites preuve de patience et de compréhension lorsque l'enfant accomplit des tâches courantes ; l'oubli et la difficulté à se concentrer sont courants.
- Essayez de conserver au moins une routine quotidienne déjà présente avant la situation d'urgence.
- Assurez à votre enfant que vous ferez tout votre possible pour le protéger et le maintenir en sécurité.
- Restez positif(ve) dans vos paroles et vos actions.
- Surveillez les médias et l'exposition de votre enfant aux actualités ou à d'autres informations liées à la situation d'urgence.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous afin d'être là pour vos enfants.

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur redcross.org/YouthPrep



**American
Red Cross**

Adapté avec la permission du
Dr Robin Gurwich

Payé par la Croix-Rouge américaine grâce à la générosité des donateurs après l'ouragan Florence.