

COVID-19

SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

CAPSULE - DEUIL LIÉ AUX CHANGEMENTS

Voici quelques ressources qui pourraient être utiles



Jean-Eudes

Malgré la fermeture du Collège, **les différents intervenants du milieu demeurent disponibles** pour répondre à tes questions et discuter avec toi.

Le service d'aide à l'élève aura également un accès Microsoft Teams

Service d'aide à l'élève - Consultation

Le service est disponible de 9h à 15h du lundi au vendredi.

Le confinement occasionné par l'apparition de la COVID-19 a forcé l'annulation, la mise sur pause et le report de plusieurs événements : des voyages, l'école, les sorties avec les amis, le bal de graduation, et j'en passe...

À cela s'ajoute la crainte de contracter le virus, ou même la maladie et parfois même de côtoyer la perte d'un être cher.

Autant de changements en peu de temps sur lesquels nous avons peu de contrôle peuvent occasionner l'apparition de différentes émotions dont le stress, la déprime et même le deuil. Plusieurs étapes accompagnent le deuil :

- Le choc
- Le déni
- La ronde des émotions

D'ailleurs, l'acceptation est souvent la dernière étape par laquelle passent les gens qui traversent ce processus. Pour en savoir plus, nous t'invitons à consulter les liens suivants sur le deuil et ses impacts.

Maison Monbourquette

Jeunesse j'écoute

Association canadienne pour la santé mentale

En cette période d'adaptation, il est normal de traverser une gamme d'émotions...

N'oublie pas que le support social est souvent la clé pour retrouver un certain équilibre!

Prends soin de toi et ça va bien aller!