

LES AMITIÉS, LES RELATIONS ET LA COVID-19 : DES CHOSES À QUOI PENSER

INFORMATION POUR LES
ÉLÈVES DU PRIMAIRE

LES AMITIÉS

LES AMITIÉS SONT UNE PARTIE IMPORTANTE DE LA VIE.

Les directives sur la COVID-19 peuvent rendre difficile de passer du temps avec des ami-es comme tu le faisais avant.



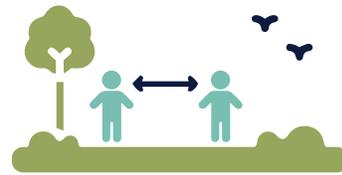
Voici des suggestions pour être en contact avec tes ami-es pendant la COVID-19 :



Parlez-vous au
téléphone



Communiquez en ligne
ou par appel vidéo



Allez faire une promenade ensemble ou jouez dehors en portant des masques et en gardant 2 mètres de distance entre vous.

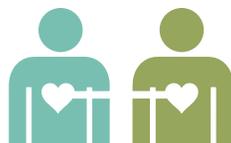
Parle avec ton/tes parent(s) ou tuteur(s)/tutrice(s), au sujet des règles à respecter chez vous et des directives sur la COVID-19.

LES RELATIONS

C'est normal de développer des sentiments spéciaux pour une personne (par exemple, avoir un « coup de cœur » pour quelqu'un, se dire « Je l'aime bien »). Parfois, la personne nous aime bien, elle aussi; mais parfois, elle n'a pas de coup de cœur comme nous.

- Si une personne t'aime bien, elle aussi, parler avec elle peut être un excellent moyen de développer une relation.
- Si une personne ne partage pas le sentiment que tu as envers elle, c'est important que tu respectes ses sentiments.

Si tu as un ou une partenaire de fréquentation (par exemple, un petit ami, une petite copine, un « chum », une « blonde »), parle-lui de ce que tu fais pour éviter la COVID-19 (par exemple, passer du temps seulement avec les personnes qui habitent ta maison, voir tes ami-es seulement dehors en portant des masques).



Si tu te sens malade, ne t'approche pas de tes ami-es ou de ton/ta partenaire romantique. Parle à un médecin ou à un infirmier ou une infirmière pour savoir si tu devrais faire un test de dépistage de la COVID-19.

PARLER EN LIGNE AVEC DES AMIS, DES AMIES ET DES PARTENAIRES DE FRÉQUENTATION

Parler en ligne peut être un excellent moyen de garder contact avec des ami-es ou des partenaires de fréquentation, en particulier pendant la pandémie de COVID-19.

Voici des choses à garder en tête lorsque tu parles en ligne avec des ami-es :¹



Parfois, il peut être difficile de savoir comment l'autre personne se sent, quand on parle en ligne avec elle. Porte attention à tes propres sentiments et émotions. Des émojis peuvent aider à montrer comment tu te sens. Si ton ami-e te fâche ou te trouble, dis-lui ce que tu ressens. Si tu dis par accident quelque chose qui fâche ou trouble ton ami-e, prends le temps d'en parler.

Souviens-toi que la vie privée de chaque personne est importante et qu'elle devrait être respectée.

Si tu as des questions ou des inquiétudes au sujet de la sécurité en ligne, parles-en avec un adulte en qui tu as confiance.

¹ *Votre vie branchée : Guide des ados sur la vie en ligne.* 2018.

sieccan

Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

© 2021 Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN)

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

La production de cette ressource a été possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les points de vue qui y sont exprimés ne correspondent pas nécessairement à ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.