

Mon Parent est premier répondant – qu'est-ce que j'en pense?

Emilie Kossick : 0:04 Bonjour tout le monde et bienvenue à la série de discussions ouvertes virtuelles sur la COVID-19 présentée par l'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique.

0:11 Mon nom Emilie Kossick, et je suis gestionnaire du savoir à l'ICRTSP.

0:15 Aujourd'hui nous demandons aux enfants dans l'assistance : « mon parent est premier répondant, qu'est-ce que j'en pense? »

0:21 Après une courte présentation, vous aurez la chance de poser vos questions. Si vous avez des questions ou un témoignage, vous pouvez utiliser la boîte de questions pour nous les faire parvenir. Nous y répondrons, demander à vos parents si vous avez besoin d'aide pour l'écrire.

0:34 Maintenant, je dois mentionner quelques notes administratives : Je vous rappelle que la discussion est enregistrée, donc si quelque chose vous échappe, vous pourrez la visionner de nouveau plus tard.

0:43 Par contre, l'ICRTSP n'a pas la permission de partager la présentation PowerPoint.

0:48 Bon, maintenant je vous présente les membres du panel et notre conférencière d'aujourd'hui.

0:52 D'abord, les membres du panel, la D^{re} Andrea Stelnicki, psychologue agréée en Alberta et boursière postdoctorale à l'Université de Regina.

1:00 Pourquoi pas nous saluer de la main, parfait.

1:03 Ensuite, notre conférencière, la D^{re} Kristi Wright, psychologue agréée et professeure agrégée de psychologie à l'Université de Regina.

1:12 Vous voulez saluer docteur Wright. Parfait, merci.

1:16 Alors, je vais laisser la parole à D^{re} Wright, qui fera la présentation d'aujourd'hui.

Kristi Wright : 1:23 Merci, Emilie. Bonjour et bon après-midi ailleurs au Canada.

1:28 Bienvenue à la table ronde « mon parent est premier répondant : qu'est-ce que j'en pense? » Maintenant, comme l'a dit Emilie cette présentation est pour vous les enfants, mais s'il vous plaît maman, papa, ou gardien/gardienne, restez dans la salle parce qu'au début, plusieurs des points pourraient vous être utiles aussi.

1:40 Avant de parler un peu plus de moi, je voulais aussi mentionner que je vous poserai beaucoup de questions aujourd'hui. Et, même si on ne peut pas discuter en direct durant la présentation, j'aimerais que vous essayiez de répondre à certaines de mes questions de vive voix. C'est-à-dire, de vive voix à l'aide de l'écran ou de la tablette que vous utilisez aujourd'hui.

1:58 D'accord, êtes-vous prêts à commencer? Allons-y.

2:05 Je suis docteur Wright. Comme l'a mentionné Emilie, je suis professeur à l'université. Quelqu'un sait ce que fait un professeur?

2:12 Si vous avez répondu que j'enseignais, c'est vrai, j'enseigne à des jeunes et à des adultes.

2:18 Je suis aussi psychologue clinique. Vous savez ce qu'ils font?

2:22 Nous aidons les gens qui aident les enfants et les adolescents lorsqu'ils sont inquiets, fâchés, ou tristes. Je fais aussi un peu de recherche. J'aime examiner et analyser les choses pour comprendre comment elles fonctionnent. Aimez-vous comprendre les choses?

2:37 C'est ce que je préfère de mon travail. J'aime comprendre pourquoi les enfants s'inquiètent, et comment les aider à ne pas s'inquiéter.

2:44 Donc, je fais plusieurs choses, mais la plupart sont centrées sur mon objectif d'aider les enfants à mieux se sentir, et s'ils commencent à se sentir malheureux ou ont des pensées tristes, je les aide à se sentir mieux.

2:58 Nous sommes ici aujourd'hui pour parler du fait que vous êtes les enfants de premiers répondants. Avant de commencer, j'aimerais vous apprendre un mot ou un groupe de mots qu'on peut utiliser au lieu de premier répondant pour inclure tous ceux et celles qui aident les autres. Quelqu'un connaît un autre mot pour premier répondant?

3:19 Si vous avez dit, personnel de la sécurité publique ou PSP, vous avez raison, bravo. Tous vos parents et vos gardiens ont été très occupés au cours des deux derniers mois, à prendre soin et à protéger tout le monde dans la communauté. Et les communautés en sont reconnaissantes, tout comme ces enfants.

3:40 *Vidéo*

3:45 On parle de vous. Merci, à tout le monde qui travaille à nous garder en santé.

Merci à toutes les infirmières, les infirmiers et les docteurs de nous garder en sécurité. Merci à tous les infirmiers et médecins d'aider les malades.

Merci à toutes les personnes qui nous aident à nous alimenter. Merci à tous ceux et celles qui travaillent dans les épiceries pour nous aider à avoir de la nourriture.

Merci à tous ceux et celles qui travaillent pour nous donner de la nourriture et nous protéger.

Merci de toujours travailler pour nous et d'être vivants.

Et à tout le personnel dans les hôpitaux et les résidences d'aînés de prendre soin de nous tous.

Merci de nous aider. Nous avons été examinés pour maladies et nous sommes en santé.

Merci de prendre soin de nous et de nous protéger.

Je vous aime et merci de ne pas nous laisser tomber malade de ce coronavirus.

Merci aux personnes qui travaillent dans les épiceries, aux docteurs et aux infirmières.

Merci à tous les docteurs et les infirmiers qui aident les malades et les travailleurs à la cafétéria qui donnent de la nourriture aux gens.

Merci de nous aider et nous garder en sécurité et en santé, moi et ma famille l'apprécions vraiment.

Merci docteurs, travailleurs de la construction, merci à ceux qui travaillent dans les épiceries et remplissent les tablettes d'aliments et de choses essentielles, merci à vous tous et toutes. Merci à tout le monde qui travaille à nous soigner, et à nous nourrir.

Merci aux policiers et policières. Ils travaillent réellement fort, j'espère que vous aurez une bonne journée, pompiers, policiers, docteurs et infirmières.

Merci de vous occuper de nous, et de nous aider quand on a besoin de voir le docteur, et merci de nous empêcher de nous faire mal.

Merci beaucoup. Nous vous apprécions vraiment, et tout le travail supplémentaire que vous faites pour nous. Merci premiers répondants, bon travail et ne lâchez pas!

Chorale de «Mercis!»

6:53 Merci les amis. Vous êtes génial! Wow. C'était beaucoup de mercis, n'est-ce pas?

7:12 Des mercis provenant d'enfants comme vous qui remercient les premiers répondants ou le PSP et les autres personnes dans leur domaine pour ce qu'elles font.

7:20 Lorsque vous entendez et voyez les autres remercier les premiers répondants comme vos parents, vous ressentez probablement un nombre de bons sentiments. Certains de ses sentiments pourraient être la fierté, le bonheur, un sentiment de plaisir, de soulagement, de confiance, de gêne.

7:41 Mais vous pouvez aussi éprouver des sentiments pas si bons et des pensées à propos du travail que font vos parents. Et tous ces sentiments et ces pensées peuvent être déroutants ou bouleversants.

7:50 Lorsqu'on en apprend plus sur les sentiments et les pensées et comment ils agissent ensemble, on peut se sentir plus fort et plus confiant à surmonter les sentiments et les pensées difficiles ou négatifs.

8:01 Donc, c'est ce que nous allons faire aujourd'hui. On apprendra comment les sentiments, les sensations du corps, les pensées; comment toutes ces choses vont ensemble. Ainsi que ce qu'on peut faire avec tous ces sentiments et toutes ces pensées.

8:16 OK, bon la première étape sera de parler des sentiments et des émotions. Wow, regardez toutes ces émotions, il y a beaucoup de sentiments incluant se sentir : anxieux, heureux, effrayé, triste. Avez-vous déjà ressenti ces émotions?

8:36 Je gage que oui. Et probablement d'autres, moi oui en tout cas.

8:40 Alors voici une de mes premières questions. Comment savoir qu'une personne éprouve un certain sentiment ou une émotion? Quand on les regarde, qu'est-ce qu'on cherche qui pourrait nous aider à comprendre comment elles se sentent?

8:56 Si vous avez répondu, leur visage, vous avez raison, bravo.

9:00 Maintenant, regardons ce garçon et voyons si on peut découvrir comment il se sent. Quels sentiment ou émotion pourrait-il ressentir?

9:11 Si vous avez dit, heureux, vous avez raison. Maintenant, quelle partie de son visage nous montre comment il se sent?

9:19 Si vous avez dit sa bouche, c'est bon, sa bouche souriante nous aide à le savoir. Vous pourriez aussi regarder une autre partie de son visage. Ses yeux, si on regarde ses yeux, on voit qu'ils sont ouverts et brillants. Pouvez-vous faire un visage heureux? Suivant.

9:40 Maintenant, cette fille, quels sentiment ou émotion ressent-elle?

9:46 Si vous avez dit fâchée ou en colère, vous avez raison. Quelles parties de son visage montrent comment elle se sent?

9:54 Si vous avez dit sa bouche, bonne réponse, elles montrent ses dents avec sa bouche serrée vers le bas. On pourrait aussi regarder ces sourcils.

10:04 Pouvez-vous faire un visage fâché? Parfait.

10:09 Et cette autre personne? Quels sentiment ou émotion ressent-elle?

10:17 Si vous avez dit triste, c'est vrai. C'est certainement une option. De nouveau, regarder sa bouche, elle ne sourit pas. Peut-être ses yeux. Une autre chose qui arrive quand on est triste, on peut avoir des larmes qui coulent.

10:32 Pouvez-vous faire un visage triste? Bravo.

10:40 Donc, le visage peut nous aider à savoir comment nous et les autres se sentent, mais le reste du corps le peut aussi. Le corps nous donne des indices sur nos sentiments et nos émotions.

10:5 Regardons cet écureuil.

10:54 Lorsqu'il est inquiet, son corps l'aide à lui dire qu'il s'inquiète des plusieurs façons : il commence à transpirer. Son visage rougit, sa bouche tremble, il bégaye sa voix est tremblante. Il a des papillons dans l'estomac. Ses mains sont moites et il peut avoir mal à la tête. Il a du mal à dormir la nuit, il peut avoir une boule dans la gorge. Sa poitrine, son cœur bat plus vite, il a la chair de poule, et peut-être avoir envie d'aller aux toilettes.

11:21 En fait, le corps de chaque personne le dit de différentes manières. Je voudrais que vous y pensiez pendant une seconde. Comment votre corps l'indique quand vous êtes inquiet ou nerveux? Mmm hmm.

11:32 Votre corps vous donne des indices comme ceux de l'écureuil?

11:38 Quand je suis inquiète ou nerveuse, j'ai chaud et je transpire, mes mains deviennent moites et suantes. Mais, si je suis fâchée, mes muscles deviennent très tendus dans mes bras et mes épaules. Et, quand je suis heureuse et contente, j'ai beaucoup d'énergie partout dans mon corps.

11:56 Et vous? Comment votre corps réagit quand vous êtes heureux?

12:06 Bonnes suggestions. Plus on en connaît sur notre corps et sur la manière qu'il nous indique nos sentiments, mieux nous nous sentirons, parce qu'on peut reconnaître ces émotions et agir en conséquence.

12:17 La façon de se sentir, et notre corps nous le dit, et nous amène vers nos pensées. C'est notre prochain point aujourd'hui. Donc, regardons certaines pensées.

12:32 Nous avons des millions de pensées chaque jour, le croyez-vous? C'est beaucoup de pensées.

12:37 Mais, nous ne portons pas attention à toutes ces pensées, parce que ce serait vraiment difficile de faire quelque chose d'autre, si on s'occupait de chaque pensée. Alors, on ne porte attention qu'à certaines de ces pensées.

12:46 Il existe deux genres de pensées : les pensées utiles et les pensées nuisibles.

12:51 Avez-vous déjà entendu parler de ces deux genres de pensées? Hm, hm, Bon, apprenons-en un peu plus à leur sujet.

12:59 Les pensées utiles. Les pensées utiles sont les pensées qui nous font sentir bien, ou nous apportent de bons sentiments comme le bonheur, l'excitation.

13:08 Voici quelques exemples de pensées utiles : Je nage bien. Je suis excité de voir mon nouvel ami. Je peux y arriver, je suis forte.

13:17 Pouvez-vous penser à une pensée utile? Peut-être une que vous avez eue ce matin.

13:26 Bravo, apprenons-en maintenant sur les pensées nuisibles. Les pensées nuisibles sont les pensées qui nous font sentir mal, ou avoir de mauvais sentiments, comme la tristesse ou la peur.

13:37 Quelques exemples : C'est terrible. Personne m'aime. Elle va tomber malade. Pouvez-vous penser à une pensée nuisible?

13:50 Bel échange. Maintenant, voyons voir si on peut découvrir si les pensées suivantes sont utiles ou nuisibles.

14:00 Quel genre de pensée est celle-ci? Ça va être super.

14:04 Si vous avez dit utile, vous avez raison, bravo.

14:11 Quel genre de pensée est celle-ci? Tout le monde va rire de moi.

14:15 Elle est utile ou nuisible?

14:19 Si vous avez dit nuisible, c'est bon, bravo.

14:29 Maintenant, comment tous ces éléments fonctionnent-ils ensemble, les sentiments ou les émotions, les pensées et le comportement... Nous verrons ensuite comment ils fonctionnent. Voyons un exemple :

14:40 Jack et Chloé se préparent pour leur première partie de ballon-panier de l'année.

14:45 OK, regardons Jack d'abord.

14:48 Donc, Jack ressent que son corps est en forme. Ses muscles sont forts, il a beaucoup d'énergie. Il a eu de l'aide. Ça va être super, il se sent heureux et excité.

14:58 Que pensez-vous qui est arrivé après? Qu'est-ce que Jack a fait durant la partie, ou comment a-t-il agi?

15:06 Allons voir.

15:09 Il s'est rendu à sa partie. Il a souri à ses coéquipiers, et il a fait de son mieux.

15:15 Alors, vous voyez ici les sentiments, les sensations du corps, et les pensées ont donné un bon résultat et un bon comportement.

15:22 Maintenant, regardons Chloé, qui a eu une expérience un peu différente.

15:29 Donc, avant sa première partie, elle avait des sueurs froides. Elle avait des papillons dans le ventre, ses genoux tremblaient. Elle avait des pensées nuisibles, et pensait que tout le monde allait rire d'elle, et elle se sentait nerveuse et inquiète.

15:43 Que pensez-vous qui est arrivé après? Qu'est-ce que Chloé a fait durant sa partie, comment a-t-elle agi?

15:50 Allons voir.

15:54 Elle a pleuré et refusé d'aller à sa partie. Alors, pour Chloé c'était difficile et vous voyez ses sentiments, les sensations de son corps, et ses pensées sont toutes connectées aux comportements et aux résultats.

16:06 Voyons un autre exemple.

16:11 Jack dit au revoir à sa mère qui part pour son quart de nuit à l'hôpital. Jack a des chaleurs. Son cœur bat très vite, et il a des papillons dans le ventre. Il a une pensée nuisible : ma mère va tomber malade. Il est nerveux, inquiet et triste.

16:33 Que pensez-vous qui est arrivé? Qu'est-ce que Jack a fait? Comment a-t-il agi?

16:40 Voyons voir.

16:42 Jack a pleuré. Il n'a pas pris sa collation avant de se coucher et n'a pas dormi de la nuit. Pour Jack, c'était difficile. Une situation très difficile pour lui. Ses sentiments, les sensations de son corps, et sa pensée étaient connectés à ces comportements.

16:58 Comment Jack pourrait-il se sentir mieux?

17:00 Voyons-en quelques façons.

17:04 Alors, qu'est-ce qu'on fait avec toutes ces émotions et ces sentiments et ces pensées que Jack avait? Une des premières choses qu'on peut faire, qui peut être facile pour certaines personnes ou difficile pour d'autres, est de dire à quelqu'un d'autre comment on se sent, ou à quoi on pense. C'est important de ne pas garder ces sentiments à l'intérieur, parce qu'ils peuvent nous faire sentir encore plus mal.

17:25 Mais, je sais que c'est parfois difficile de dire à quelqu'un comment on se sent à haute voix.

17:31 Au lieu de le dire à haute voix, vous pourriez l'écrire, ou dessiner ou peindre une image qui illustre vos sentiments ou de vos pensées.

17:40 Maintenant, à qui devrions-nous le dire? Quand on a des pensées et des émotions difficiles.

17:45 Vous devriez le dire à vos parents, ou une gardienne, ou quelqu'un en qui vous avez confiance. À qui le diriez-vous? Oui, ce sont toutes de très bonnes idées.

17:58 La deuxième façon de gérer toutes ces pensées et ces sentiments est de remplacer les pensées nuisibles par des pensées utiles. Remplacer les pensées nuisibles par des pensées utiles peut être une excellente manière de mieux se sentir.

18:11 Revoyons un exemple qu'on a déjà vu tantôt.

18:13 Jack dit au revoir à sa mère qui s'en va pour son quart de nuit à l'hôpital. Sa première pensée est nuisible : il pense que sa maman va tomber malade, et il est nerveux et inquiet.

18:27 Pensez-vous qu'on pourrait remplacer cette pensée nuisible par une pensée utile? En avez-vous une à suggérer?

18:36 Pourquoi pas, au lieu de penser que maman va tomber malade, il pense à : Ma mère est super à son travail. Elle fait tout ce qu'elle doit faire.

18:47 S'il remplace sa pensée, il pourrait alors se sentir fier et confiant.

18:55 Voyons un autre exemple. Voici Isla. Elle a demandé à son père de quoi on parlait aux nouvelles, et elle pense qu'il ne lui a pas tout dit. Ça vous est déjà arrivé?

19:12 Maintenant la première pensée d'Isla et une pensée nuisible : Personne ne me dit jamais la vérité sur ce qui se passe et elle est fâchée. Vous pouvez le voir sur cette image, n'est-ce pas?

19:25 Pensez-vous qu'on peut remplacer sa pensée nuisible par une pensée utile? Vous en avez une en tête?

19:36 Pourquoi pas, au lieu de : personne ne me dit jamais la vérité sur ce qui se passe, qui est une pensée nuisible, pourquoi pas la remplacer par : mon père m'a dit ce que j'avais besoin de savoir. Je lui fais confiance.

19:52 Donc, si on remplace cette pensée, elle se sentirait plutôt soulagée, heureuse et confiante. Remplacer les pensées nuisibles par des pensées utiles prend de la pratique, mais c'est une excellente manière de vous aider à vous sentir mieux.

20:06 Et devinez quoi, même les mamans et les papas et d'autres adultes devraient apprendre à remplacer leurs pensées nuisibles par des pensées utiles. Alors maintenant que vous savez comment, vous pourrez leur montrer.

20:18 Voyons une autre façon de gérer toutes ces pensées et ces sentiments.

20:25 Une autre bonne manière de se sentir mieux est de faire quelque chose de différent et quelque chose qui est amusant. Regardez toutes ces différentes idées : jouer à la corde à danser, jouer avec ses amis, faire des jeux, aller à la pêche, jouer au soccer ou au ballon-panier. Par contre, ce sont les idées d'une personne, pas les vôtres, mais ce serait super pour vous de faire une liste d'activités ou de choses que vous aimez faire. Vous faites une liste ou vous faites une grande affiche. Vous pouvez être aussi créatif que vous voulez sur la manière de faire votre liste ou de dessiner vos activités.

20:59 Ces activités incluraient des activités que vous pouvez faire seul ou avec d'autres, des activités tranquilles et des activités bruyantes. Certaines activités fonctionneront dans certaines situations, et d'autres seront mieux dans d'autres situations.

21:12 Par exemple, lorsque vous avez des pensées ou des émotions difficiles le soir, alors lire un livre pourrait être une bonne activité afin de vous sentir mieux au lieu de sauter à la corde à danser ou lancer des ballons, parce que cela pourrait réveiller les autres. Alors, le soir, lire un livre serait un meilleur choix.

21:26 Vous pourriez faire la liste avec vos parents ou vos gardiens, une liste d'activités qui sont utiles pour vous. Devinez encore quoi, c'est une bonne manière pour maman et papa aussi de mieux se sentir.

21:44 Qu'est-ce qu'on a appris aujourd'hui? Wow. On a appris beaucoup de choses en peu de temps.

21:48 On a appris sur les sentiments et à savoir comment nous et les autres se sentons. On a appris comment notre corps nous donne des indices sur ce qu'on ressent, sur nos pensées, sur les pensées utiles et nuisibles, et finalement, on a appris comment tous ces éléments sont connectés.

22:04 Et, une des façons de se faire sentir mieux et qui serait très bonne, ce serait de parler à vos parents ou vos gardiens de ce que vous avez appris aujourd'hui parce que ce sera utile pour eux aussi.

22:19 Vous avez tous été de bons auditeurs et de bons élèves aujourd'hui, si je pouvais tous vous faire un «high-five» de mots, je le ferais, alors je vous en fais un virtuel, et vous pouvez m'en faire un virtuel aussi et un vrai à quelqu'un dans la pièce avec vous.

Emilie Kossick : 22:32 Merci beaucoup, docteure de cette excellente présentation.

22:40 Donc, avant la présentation d'aujourd'hui, nous avons reçu des histoires d'enfants de partout au pays. À ce moment-ci, je demanderais aux docteurs Wright et Stelnicki, comment utiliser ce qu'on a appris aujourd'hui pour gérer ces situations. Pendant qu'on lit les histoires, nous voulons que vous nous aidiez à répondre aux questions. Aussi, n'ayez pas peur de soumettre vos réponses ou vos questions via la boîte de questions.

23:02 La première situation nous vient d'un petit garçon en Alberta. Il nous dit : « je ne peux pas embrasser mon père quand il revient à la maison parce qu'il doit d'abord se laver. » D^{te} Wright?

Kristi Wright : 23:18 Quel genre de... nous allons revoir tous les éléments que nous avons appris aujourd'hui. On regardera ces sentiments. Il pourrait avoir des sensations corporelles et peut-être des pensées. Il pourrait avoir des pensées nuisibles, et peut-être qu'on peut les remplacer. Donc, est-ce que quelqu'un a une idée de comment son corps pourrait se sentir dans cette situation?

23:39 Je peux les inscrire ici si vous avez des idées.

23:51 J'ai une réponse qui dit : je pense qu'il pourrait être triste. Donc, ce n'est pas une sensation mais un sentiment, une émotion. Oui d'accord, écrivons-le ici. OK, vous pourriez vous sentir triste. Maintenant, quand on est triste, comment notre corps se sent-il?

Emily Kossick : 24:10 J'ai mal au ventre,

Kristi Wright: Oh oui, bravo, mal au ventre. C'est bien, alors d'autres idées? Comment vous sentez-vous quand vous êtes triste?

Emilie Kossick : 24:23 J'ai envie de pleurer.

Kristi Wright : 24:26 Oui, Okay? Donc, notre comportement serait de pleurer, donc je l'écris ici. Bien. Bel échange tout le monde.

Emilie Kossick : 24:49 Peut-être un mal de tête aussi,

Kristi Wright : OK. OK, très bien. OK, je mets pleurer comme comportement ici.

Emilie Kossick : 25:07 Je tape peut-être du pied.

25:09 Oh, ajoutons-le aux comportements, taper du pied.

25:17 OK, alors maintenant est-ce qu'on peut penser à des pensées nuisibles qui se produiraient dans cette situation?

Emilie Kossick : 25:41 J'ai peur que mon père ne veuille pas me voir.

Kristi Wright : Oh, très bon point, je le mets ensuite, juste ici. Mon père ne veut pas me voir, si je peux le dire comme ça, et le déplacer. Ce serait une pensée nuisible, selon vous?

Emilie Kossick : 26:08 Une autre serait : je ne pourrai plus jamais faire de câlins à mon papa lorsqu'il rentre du travail.

Kristi Wright : OK. 26:15 Faisons la première d'abord, et ensuite je ferai la deuxième, Émilie, d'accord. Donc je vais simplement agrandir ceci et ensuite nous... Bon, alors mon père ne veut pas me voir, ok?

26:30 Pouvons-nous, pouvez-vous penser à une façon de remplacer cette pensée nuisible par une pensée utile.

Emilie Kossick : 26:43 C'est plus sécuritaire s'il ne m'embrasse pas tout de suite en arrivant à la maison.

Kristi Wright : 26:47 Très bien.

Emilie Kossick : 27:14 Une autre serait mon père me protège.

Kristi Wright : 27:17 Encore une bonne réponse. Wow, vous en avez beaucoup appris. Très bien, OK, donc, si c'est le cas, quel sentiment ressentirions-nous maintenant que nous avons changé ces pensées? Quel sentiment aurions-nous au lieu de la tristesse?

Emilie Kossick : 27:41 On pourrait être fier.

Kristi Wright : 27:44 Oui, absolument.

Emilie Kossick : 27:49 Je me sentirais calme maintenant.

Kristi Wright : 27:50 Excellent. Très bonnes idées, fier et calme. Oui. Donc, on les a changées. On pourrait actuellement se sentir fier et calme, très bien. Retournons à l'autre. Très bien tout le monde.

28:09 Bonne participation. Revenons sur l'autre pensée, et travaillons là-dessus. Quelle était cette autre pensée Émilie?

Emilie Kossick : 28:18 Je ne pourrai plus jamais embrasser mon père dès qu'il rentre du travail.

Kristi Wright : OK, voyons voir, inscrivons là, je ne pourrai plus jamais embrasser mon père dès qu'il rentre du travail. Je vais simplement le remonter pour mieux voir. Je ne pourrai plus jamais embrasser mon père dès qu'il rentre du travail. Je n'ai pas écrit jamais, mais bon. Voyons si on peut remplacer cette pensée par une pensée utile, au lieu de : je ne pourrai plus jamais embrasser mon père dès qu'il rentre du travail. Quelle serait une pensée plus utile?

Emilie Kossick : 29:39 C'est juste pour me protéger pour le moment.

Kristi Wright: 29:43 Très bien. Une excellente pensée.

29:56 Quelqu'un d'autre? OK, bon c'est fantastique, alors quel sentiment pourrait-on ressentir? Est-ce que ce serait semblable à avant? Vous sentiriez-vous calme, peut-être?

Emilie Kossick : 30:22 Oui. 30:24 Fièvre aussi. Et protégée.

Kristi Wright : Et protégée, d'accord, écrivons cela, c'est très bien.

Emilie Kossick: 30:37 Et heureuse.

Kristi Wright: 30:39 Je dois agrandir cette partie. Je peux le faire, mais je dois l'écrire correctement.

30:49 OK, excellent tout le monde. Donc ce devrait être, lorsqu'on remplacer une pensée nuisible : je ne pourrai plus jamais embrasser mon père dès qu'il rentre du travail, donc on l'a changé à : c'est juste pour me protéger pour le moment. Je me sentirai calme, protégé et heureux.

31:13 Très bien tout le monde.

31:17 Il y en avait une autre, Emilie, une autre suggestion qui provenait de l'autre bout du Canada.

Emilie Kossick : 31:24 Oui, notre autre situation provient d'une petite fille d'Ottawa.

31:27 Elle nous dit : mes parents reviennent du travail à des heures bizarres ou on les renvoie à la maison.

Kristi Wright : 31:34 Alors, cela vous arrive aussi? Quels sentiments, sensations du corps pourrait-elle ressentir? Comment son corps réagirait-il?

Emilie Kossick : Mal au ventre, cœur qui bat vite.

Kristi Wright : 32:03 Oh! 32:10 D'accord, autre chose?

Emilie Kossick : Je transpirerais.

Kristi Wright : 32:15 Oui. Bons exemples. OK, quelqu'un a-t-il une idée des sentiments ou des pensées de ce côté, les pensées nuisibles? Mes parents reviennent à la maison du travail à des heures bizarres ou on les renvoie à la maison. Comment se sent-elle?

Emilie Kossick : 32:46 Confuse ou effrayée?

Kristi Wright : 32:49 C'est possible.

33:01 D'autres idées? Bien, elles sont toutes bonnes. OK, quelle pensée pourrait-elle avoir qui serait nuisible?

Emilie Kossick : 33:14 Mes parents sont malades.

Kristi Wright : 33:17 Mes parents sont malades.

33:21 C'est un exemple de ce qui serait une pensée nuisible, je crois. D'accord, travaillons sur celle-là. Je vais simplement l'agrandir un peu. OK, donc mes parents reviennent du travail à des heures bizarres ou on les renvoie à la maison, et elle pense que ses parents sont malades. Son corps lui dit ça parce qu'elle

a mal au ventre et que son cœur bat vite, et elle transpire, et elle a peur. OK, comment pouvons-nous remplacer cette pensée? Que pensez-vous qui serait une pensée utile?

Emilie Kossick : 34:16 Rien, mais peut-être D^{re} Stelnicki en a une.

Andrea Stelnicki : 34:19 Oh, je ne suis pas certaine. Que pensez-vous de, ehm, ma mère est à la maison en sécurité maintenant?

Kristi Wright : 34:25 Oh, oui c'est très bien comme pensée.

Emilie Kossick : 34:33 Ils vont bien aller.

Kristi Wright : 34:36 Oh, oui. Ils vont bien aller. Ce sont de bonnes, nouvelles pensées utiles.

34:47 Pensez-vous que je peux l'agrandir pour que vous les voyiez mieux?

Emilie Kossick : 34:51 Une autre serait, je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi.

Kristi Wright: 34:54 Oh, absolument! C'est bien d'avoir maman et papa à la maison, n'est-ce pas?

35:00 OK, donc, je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi. Je dois la rapetisser pour pouvoir l'écrire cette pensée utile. Agrandissons aussi la bulle. OK, alors si je remplacer la pensée que mes parents sont malades, à celles de, maman est en sécurité à la maison, ils vont bien aller, et je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi. Qu'en pensez-vous? Quels sentiments pensez-vous qu'elle aurait?

Emilie Kossick : 35:43 Excitation.

Kristi Wright : 35:44 Oui, excitée qu'ils soient à la maison.

Emilie Kossick : 35:58 On dirait que c'est cela.

Kristi Wright : 36:00 Donc, je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi, peut-être même calme.

36:07 Donc, si au début, si au début elle vivait cette expérience que ses parents revenaient à la maison à des heures bizarres, ou étaient renvoyés à la maison. Elle avait la pensée nuisible que ses parents étaient malades, son corps lui disait parce qu'elle avait mal au ventre et qu'elle était un peu bouleversée et effrayée en lui disant qu'elle avait peur par des maux d'estomac, le cœur battant, la transpiration. On remplace cette pensée de : mes parents sont malades, par : ma mère est en sécurité à la maison maintenant. Donc, je suis heureuse qu'ils soient à la maison avec moi. Elle pourrait alors se sentir excitée, heureuse et calme.

36:49 Beau travail, tout le monde.

Emilie Kossick : 36:54 Bon, on a une autre question aussi. Comment trouver de l'information si mes parents ne me le disent pas?

Kristi Wright : 37:04 C'est une très bonne question.

37:06 Je pense que la première étape est certainement de parler avec votre mère et votre père ou une gardienne, parce que ce sont eux qui prennent soin de vous et vous protègent. Ils seraient ainsi les

mieux placés, parce que souvent on ne sait pas si l'information que vous avez vient de sources fiables et qu'elle est vraie. Donc, c'est très important d'avoir une conversation avec un parent.

37:26 Docteure Stelnicki, qu'en pensez-vous?

Andrea Stelnicki: 37:28 Oui, je suis entièrement d'accord, et je crois que comme dans un des exemples un peu plus tôt, je crois qu'il est important de remplacer cette pensée nuisible par une pensée utile en se disant : mes parents savent ce que je dois savoir, et je leur fais confiance.

Kristi Wright : 37:46 Très bien. Dons vous pouvez utiliser cette stratégie. Remplacer la pensée nuisible par une pensée utile. Ce changement vous aidera à changer votre humeur, ou si vous êtes inquiet, changer votre inquiétude à un sentiment de calme.

Emilie Kossick : 38:01 Je voudrais juste m'adresser à nos auditeurs encore et leur rappeler, si vous avez d'autres questions, veuillez nous les faire parvenir.

38:07 Je crois en passant que nous avons des choses dont nous voulons parler. Je crois donc que nous allons terminer pour aujourd'hui, s'il n'y a pas d'autres questions. Je tiens à remercier les auditeurs de leur participation. C'était vraiment bien. Donc, nous aimerions terminer aujourd'hui avec docteure Wright qui posera une question au public, d'accord.

Kristi Wright : 38:28 Alors, oui vous avez été fantastique aujourd'hui, je suis très impressionnée. Donc, on s'est demandé, comment les parents ou les gardiens vous aident-ils à utiliser les moyens afin de gérer vos sentiments et vos pensées comme vous l'avez appris aujourd'hui? Comment peuvent-ils vous aider à savoir comment vous vous sentez, ou ce à quoi vous pensez, que peuvent-ils faire pour vous soutenir?

38:51 Des idées? Est-ce qu'il y aurait des moyens pour vous aider à leur en parler? Et j'inscrirai aussi des choses, si vous avez des idées.

Emilie Kossick : 39:05 Je n'ai rien encore, mais peut-être docteure Stelnicki, où pensez-vous que nous pourrions commencer?

Andrea Stelnicki : 39:11 Oui. Donc je crois qu'il est important de planifier un moment où vous pouvez connecter, et vous pouvez leur dire comment vous vous sentez, et, vous savez, ils peuvent vous soutenir de cette manière. Alors, cela pourrait remplacer cette pensée nuisible, si vous avez des pensées nuisibles, pour une pensée plus utile. Ou, peut-être qu'il s'agit de trouver une activité amusante à faire ensemble, pour vous calmer et vous rendre plus heureux.

Kristi Wright : 39:43 Je crois que de planifier un moment est une excellente idée.

Emilie Kossick : Certaines personnes parmi le public, ont aussi mentionné « jouer avec moi ».

Kristi Wright: 39:52 Oh, oui, très bien.

Emilie Kossick : Et de la même manière, prendre le temps de parler de mes sentiments.

39:58 Absolument.

Emilie Kossick : 40:03 Une autre idée, serait de me donner un dollar pour chaque pensée.

Kristi Wright : 40:17 Ce sont de bonnes idées. Parfois, maman et papa ne savent pas comment vous posez ces questions. Ils ne savent pas comment rendre les choses plus faciles pour vous permettre de leur parler de vos émotions. Alors, c'est bien quand vous nous en parlez, on peut donner des moyens à vos parents de vous aider.

40:36 Maintenant, la prochaine était, et docteure Stelnicki, en a actuellement parlé un peu. La prochaine question serait : comment les parents pourraient-ils vous aider avec la stratégie de remplacer les pensées? Donc, comment pourraient-ils aider à remplacer une pensée nuisible par une pensée utile? Comment pourrait-il faire ça pour vous? Et ce pourrait être un peu semblable. Oui.

Emilie Kossick : 40:59 OK, on a « parlez-moi, soyez près de moi et aidez-moi dans ce que je fais ».

Kristi Wright: OK, c'est tout?

Emilie Kossick : 41:12 Docteure Stelnicki avez-vous autre chose à ajouter?

Andrea Stelnicki : 41:18 Je crois que c'est vraiment important d'écrire nos pensées nuisibles et nos pensées utiles, parce que parfois, c'est très difficile pour nous de savoir exactement quelles pensées nous avons. Parce qu'il nous en passe tellement dans la tête dans une journée. Alors, je trouve pratique d'écrire la pensée nuisible, peut-être la rayer et la remplacer par une pensée utile. Ou, comme dans les exemples d'aujourd'hui, avoir deux différentes bulles de pensées.

Kristi Wright : 41:53 Je crois que c'est une excellente idée de pouvoir les écrire devant vous, ce serait réellement utile. Donc, travaillez avec maman et papa afin de reconnaître ces pensées, et les écrire, et ensuite peut-être de les remplacer serait bien.

42:09 Ma dernière question, et elle aussi a déjà été mentionné. Comment mes parents et mes gardiens peuvent-ils vous aider à faire les choses différemment? Qu'est-ce qui vous ferait réaliser plus facilement, hey je devrais faire quelque chose de différent maintenant.

Emilie Kossick : 42:27 Imprimez le tableau que vous aviez dans les diapositives d'aujourd'hui.

Kristie Wright : OK, oui. Ce serait parfait. Et, vous savez, à l'aide de ce tableau, vous pouvez penser davantage à quelles activités vous aimez? Celles qui sont vos favorites. Ou vous pouvez simplement utiliser celles-ci.

Emilie Kossick : 43:02 Faites la liste ensemble des choses que vous pensez que vous pourriez faire.

Kristi Wright : 43:05 Parfait.

Doctor Stelnicki : 43:12 Et pour continuer sur ce point, je crois que si vous avez des frères et sœurs, vous pouvez choisir chacun à votre tour quelles activités faire.

Kristi Wright : 43:18 Vous pouvez tous avoir votre tour. Excellent, bonnes suggestions!

Emilie Kossick : 43:42 Allez-y docteure Wright?

Kristi Wright : 43:44 Juste que c'est la dernière question pour vous aujourd'hui Emilie.

Emilie Kossick : 43:48 Bon, merci beaucoup docteure Wright et docteure Stelnicki. Merci d'avoir pris le temps d'être avec nous aujourd'hui. C'était super et nous avons énormément appris.

43:57 Je veux simplement vous rappeler qu'un court sondage s'affichera à la fin de cette séance, et que vous vous assurez de répondre aux questions ensemble. De plus, une copie de la vidéo de la séance d'aujourd'hui sera envoyée à tous les participants par courriel demain. Soyez certains de la visionner de nouveau afin d'être certains d'avoir bien compris les leçons. Partagez-la aussi afin que d'autres puissent aussi apprendre les stratégies.

44:19 Veuillez prendre note que nous n'avons pas la permission de partager la présentation PowerPoint, mais que la vidéo peut être partagée sans problème. Encore une fois, j'aimerais remercier les docteurs Wright et Stelnicki d'avoir été des nôtres ici aujourd'hui, et je voudrais vous remercier de vous être joints à nous, d'avoir été des auditeurs attentifs, et d'avoir posé de bonnes questions. 44:35 Je vous rappelle de rester en sécurité et de prendre soin de vous.

Kristi Wright : 44:39 D'accord, au revoir tout le monde, et merci beaucoup.