


Séries de graphiques sur l'équité et les alié.e.s conçues pour les médias sociaux

Équité

LA PANDÉMIE DE COVID-19 AFFECTE CERTAINES PERSONNES PLUS QUE D'AUTRES



Certains d'entre nous éprouvaient déjà des sentiments d'isolement et de désespoir avant cette période difficile. C'est particulièrement le cas pour plusieurs d'entre nous qui subissons les effets des systèmes d'oppression et de discrimination. Bien que certaines de tes stratégies d'adaptation habituelles ne te soient pas aussi accessibles en ce moment (AGH, liens culturels, activités de terrain, etc.), tu peux tout de même essayer certaines choses.

Pour en savoir plus:
jack.org/covid

IL EXISTE DES MOYENS DE COMBATTRE LES SENTIMENTS D'ISOLEMENT ET DE DÉSESPOIR

Rappelle-toi qu'il y a des choses que tu peux changer et d'autres que tu ne peux pas changer. Rappelle-toi que ton identité, ta communauté et tes amis sont des sources de force. N'oublie pas qu'il y a de l'espoir. Il y a toujours de l'espoir.

Dans des moments comme ceux que nous vivons présentement, il est essentiel de nous rappeler les choses que nous pouvons changer et celles que nous ne pouvons pas changer.





School Mental Health Ontario



Santé mentale en milieu scolaire Ontario



LES CHOSES QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER ET DONT JE NE SUIS PAS RESPONSABLE

la pandémie de COVID-19

les motivations des autres

les gestes des autres

les règles de distanciation physique

les opinions et comportements racistes

JE PEUX CONTRÔLER

le temps que je consacre aux médias sociaux ou à lire les nouvelles

comment je m'informe et comment je prends soin des personnes qui m'entourent

mes propres pratiques de distanciation physique

m'accorder des pauses

trouver des choses qui me rendent heureux

mes propres valeurs et croyances

me sensibiliser aux points de vue et aux expériences des autres

Pour en savoir plus:
jack.org/covid



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

LES PERSONNES SUBISSANT DE L'OPPRESSION REÇOIVENT BEAUCOUP DE MESSAGES NÉGATIFS ET NOCIFS DU MONDE QUI NOUS ENTOURE. ÇA PEUT FAIRE BEAUCOUP DE CHOSES À GÉRER, PLUS PARTICULIÈREMENT SI ON AJOUTE ÇA À TOUT CE QUI SE PASSE EN CE MOMENT

Ce que tu peux faire pour t'aider en ces temps difficiles, en tant que personne subissant de l'oppression :

- Filtre les messages nocifs. Tu as le droit de prendre une pause des nouvelles et des médias sociaux.



Ce que tu peux faire pour t'aider en ces temps difficiles, en tant que personne subissant de l'oppression :

- Entre en contact avec des personnes partageant ton identité ou en qui tu as confiance pour comprendre ce que tu vis. Le fait de communiquer avec des personnes « qui comprennent » peut nous aider à nous sentir visibles aux yeux des autres, acceptés et soutenus durant des périodes difficiles.
- Conforte-toi dans les aspects créatifs et heureux de ton identité, ta culture et ta communauté.
- Demande de l'aide auprès des gens en qui tu as confiance.
- Sois attentif aux signes d'espoir et aux changements positifs dans le combat pour une plus grande justice.
- Tourne-toi vers les leaders de votre communauté qui luttent pour une plus grande justice et inspire-toi d'eux.

Pour en savoir plus:
jack.org/covid



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

RACISME ANTIASIATIQUE

La pandémie de COVID-19 a entraîné une hausse des manifestations de racisme antiasiatique au Canada. Nous savons que ceci peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et le bien-être des élèves d'ascendance asiatique.

Nous pouvons nous rappeler que nos identités, nos cultures et nos communautés nous donnent de la force. Nous devons nous souvenir qu'il y a de l'espoir, de l'espoir en nous-mêmes, en nos communautés et en notre société.



Pour en savoir plus:
jack.org/covid



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario