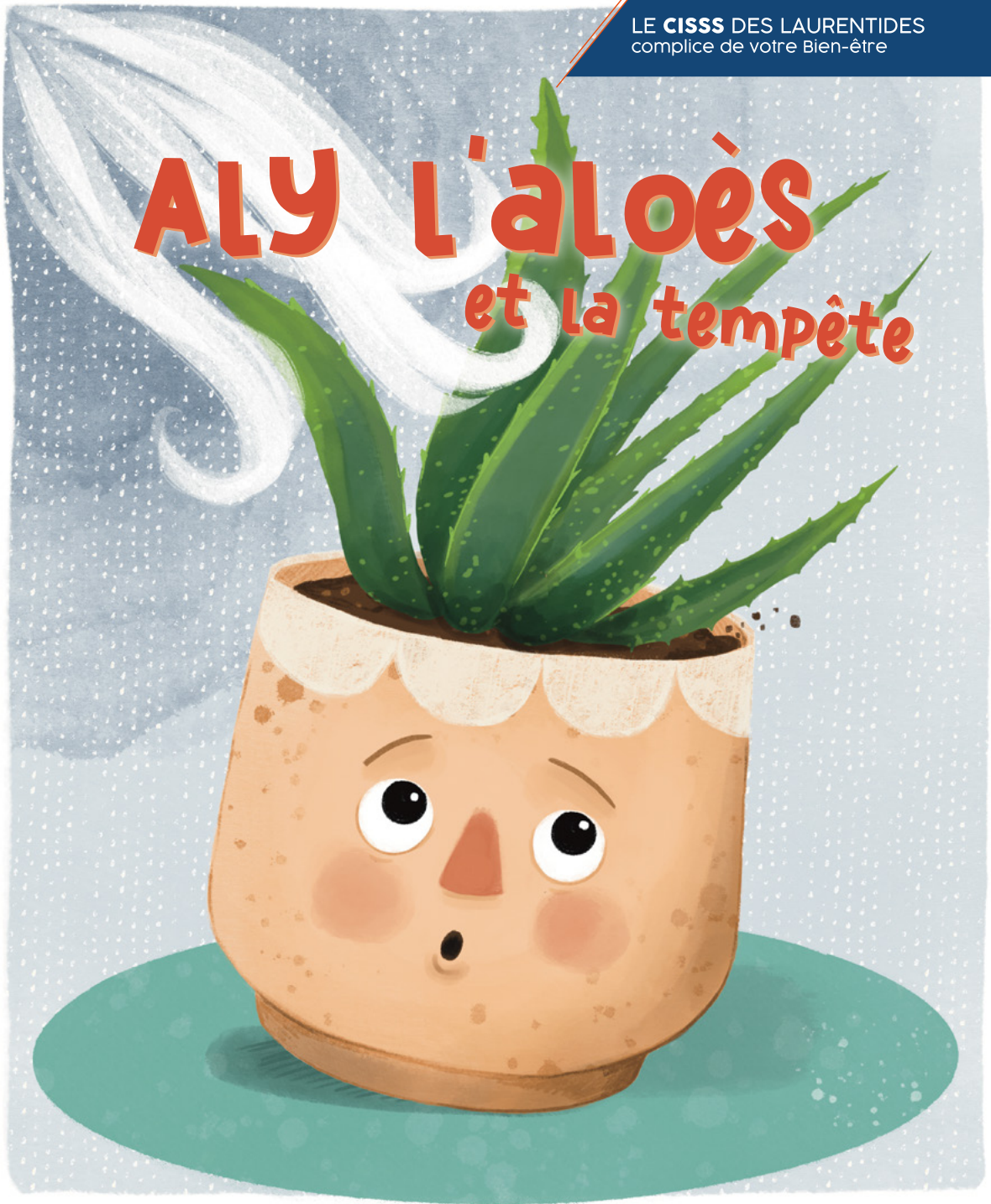


ALY L'ALOÈS et la tempête



ALY L'aloès et la tempête

Aly l'aloès et la tempête est un outil réalisé par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides.

Coordination du projet

Jolaine Franche-Lacoursière, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte (DSMDPGA)

Comité de travail

Alexandra Verrecchia Chouinard, travailleuse sociale et agente de liaison, Direction du programme jeunesse (DJ)

Audrey Boucher-Gratton, travailleuse sociale, DJ

Nathalie Dion, travailleuse sociale et coordonnatrice clinique, DJ

Comité de révision

MelissaAnn Dechene, intervenante, service mère-enfant, L'Ombre-Elle

Sarah Côté, intervenante, service mère-enfant, L'Ombre-Elle

Valéry Lavoie, coordonnatrice à l'hébergement, Le Mitan

Maude Lefort, travailleuse sociale, Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

Marie-Josée Bernier, cheffe de service – équipe Polyvalente, DPJ

Validation finale

Émilie Contant, cheffe de l'administration du programme régional ESPOIR, du programme régional du réseau d'éclaireurs en santé psychologique et des dossiers transversaux, DSMDPGA

Audrey Larocque, coordonnatrice des services psychosociaux généraux adulte et dossiers transversaux, DSMDPGA

Noémie Lacombe, directrice adjointe – continuum santé mentale ambulatoire adulte, services psychosociaux généraux adulte et dossiers transversaux, DSMDPGA

Marie-Claude-Gadbois, directrice adjointe – continuum social jeunesse, santé mentale jeunesse et psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, DJ

Isabelle Turmel, directrice adjointe – services application des mesures et réadaptation dans la communauté, DPJ

Révision linguistique

Daphney Bernadotte, agente administrative, DSMDPGA


Graphisme

Catherine David, designer graphique, Atlas & Axis

Illustrations

Marie-Ève Turgeon

Octobre 2024



**Afin d'assurer une utilisation adéquate
de ce livret, vous êtes invités à consulter
l'aide-mémoire «Directives quant à l'utilisation
du livret Aly l'aloès et la tempête».**



Aly est un petit aloès qui apprécie les belles journées d'été ensoleillées. La petite plante aime jouer à des jeux de société avec ses amis, aussi bien qu'écouter des films. Mais ce qu'Aly aime par-dessus tout, c'est lorsque ses parents lui font la lecture dans sa chambre avant le dodo. Chaque soir avant de s'endormir, la petite plante en profite pour recevoir de gros câlins de ses parents.

Depuis quelques temps, Aly l'aloès entend de plus en plus ses parents se disputer. La petite plante tente de ne pas trop s'en faire. Toutefois, les gros nuages gris qui tournent souvent au-dessus de ses parents lui font peur.

Un jour, Aly entend à nouveau ses parents se chicaner. Des cris très forts parviennent de la pièce d'à côté.



«CRAC!!!» La petite plante sursaute en entendant un grand fracas. Aly accourt et découvre que le pot d'un de ses parents est brisé. Une tempête a ravagé la pièce qui est maintenant sens dessus dessous.

Lors de cette situation, la petite plante a observé des éléments qui l'ont affectée :

DES PAROLES



DES GESTES



L'AMBIANCE OU LE CLIMAT



As-tu déjà vécu ce genre de situation ?
Si oui, comment as-tu réagi ?

De quelles façons as-tu été affecté(e)
par ces situations ?

LES RÉACTIONS

Il y a différentes réactions possibles, telles que :

FONCER OU RÉAGIR



FUIR OU S'ÉLOIGNER

Éviter d'être à la maison

Se cacher



Aller chez des amis
ou des proches

Aller dans sa chambre

Changer de pièce

Rester plus longtemps
à l'extérieur de la maison

Attendre
que ce soit fini

FIGER

Ne pas bouger

Se sentir paralysé(e)
(vouloir partir mais en être
incapable)

Craindre d'empirer la situation



Boucher
ses yeux
et ses oreilles

Ne pas parler

Peu importe la façon de réagir, sache que c'est normal de ne pas toujours savoir quoi faire dans de telles situations. Ce n'est pas de la faute d'Aly lorsqu'il y a des tempêtes. Les tempêtes peuvent faire peur, même aux petites plantes les plus braves.

LES ÉMOTIONS



Les grosses tempêtes peuvent faire vivre toutes sortes d'émotions.

Comment crois-tu qu'Aly s'est senti lors de la tempête?

DÉCOURAGEMENT



TRISTESSE



COLÈRE



GÊNE



INQUIÉTUDE



DÉGOÛT



SURPRISE



JOIE



PEUR



FATIGUE



Sache que toutes les émotions ressenties sont tout à fait normales.



Que fais-tu quand tu vis des émotions fortes ou intenses ?

Lorsque toi aussi tu te sens pris(e) dans une tempête, il ne faut pas que tu restes seul(e). Il est important d'en parler à un adulte de confiance.



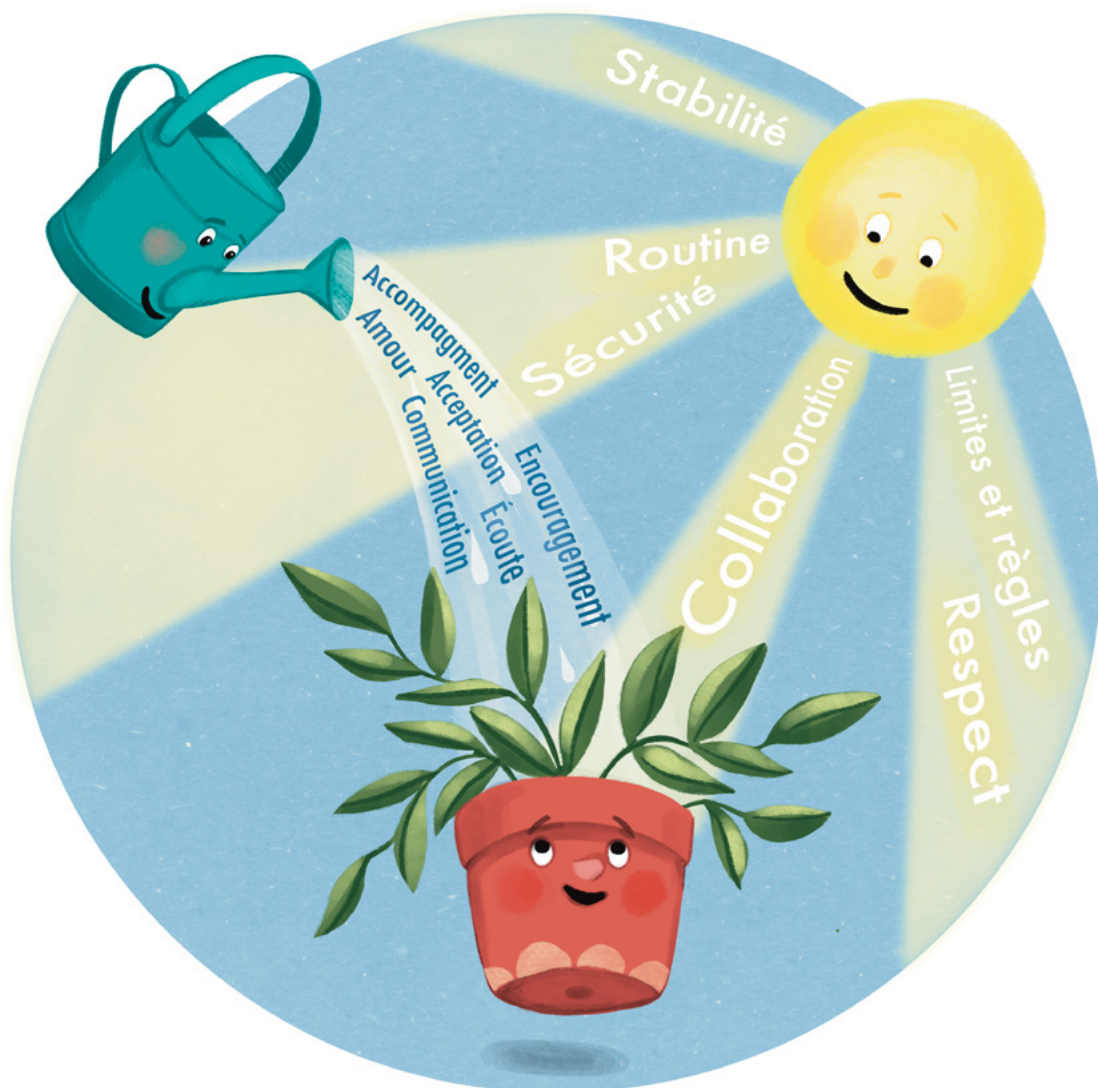
Avec qui te sens-tu bien de parler quand ça ne va pas ?

Comment te sens-tu après avoir parlé avec cette personne ?

LES BESOINS

Les plantes comme Aly l'aloès ont besoin d'un environnement sain.

??
Selon toi, de quoi a besoin une petite plante pour s'enraciner et grandir?



Cette nuit-là, Aly l'aloès dort très peu. La situation entre ses parents l'inquiète beaucoup.

Le lendemain, à l'école, Aly décide d'en parler à un adulte de confiance. Cela lui fait beaucoup de bien.



Aly tient à te rappeler
que lors de tempêtes,

accroche-toi
et

confie-toi!





DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

Pour une demande de renseignements concernant cet outil,
veuillez communiquer avec equipe-dt.cissslau@ssss.gouv.qc.ca