

# ENTRE-NOUS

Semaine du 1 février 2021 | École des Sept-sommets | Rossland, C.-B.

## Dates importantes

- 12 février: Activités de la Saint-Valentin
- 15 février: Congé-Journée de la famille
- 19 février: Journée de développement professionnel-pas de classe
- 25 février: Réunion de l'APÉ (19h)
- 26 février: Journée du chandail rose (contre l'intimidation)



*Construction d'une piste de bobsleigh*

## Mot de la direction

Chères familles,

Malgré les contraintes vécues avec la COVID-19 et l'impossibilité de réaliser des activités et sorties scolaires dans notre communauté, de nombreuses opportunités d'apprentissage continuent d'être offertes aux élèves. Au cours du mois de février, plusieurs classes participeront virtuellement à des activités de développement d'habiletés socio-émotionnelles, sportives, culturelles et artistiques. N'hésitez pas à en discuter avec votre enfant!

Bonne semaine!  
*Madame Marie-Josée*



## Rappels



Veuillez utiliser l'application SafeArrival pour nous aviser du retard ou de l'absence de votre enfant.  
[go.schoolmessenger.ca](http://go.schoolmessenger.ca)

1-833-219-9064



### IMPORTANT!

S'il vous plaît n'envoyez pas d'arachides, d'amandes, de noisettes ou de produits dérivés de ces noix dans la boîte à diner de votre enfant.

Nous demandons que votre enfant apporte une bouteille d'eau remplie de la maison.

Assurez-vous d'ajouter une cuillère ou une fourchette dans la boîte à diner de votre enfant.

**Les jeux et appareils électroniques ne sont pas acceptés à l'école. Ces articles doivent rester dans le sac d'école pendant les heures de classe.**

## Bons coups de la semaine!

Lors des assemblées hebdomadaires le lundi, nous reconnaissons la contribution de deux élèves par classe à rendre notre école meilleure. Au cours de chaque semaine, les élèves et membres du personnel sont invités à remarquer les gestes de civisme qui sont réalisés tout autour d'eux et à nommer les élèves qui rendent notre environnement physique et social plus agréable. Voici les élèves qui ont été nommés la semaine dernière. Félicitations!



## Série Une école inclusive et bienveillante - L'anxiété

Cette semaine, nous vous présentons quelques informations au sujet de l'anxiété.

- Qu'est-ce que l'anxiété?

Il s'agit d'une émotion désagréable qui combine différents symptômes:

- ♦ physiques: le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou de mains moites, corps crispé, muscles tendus.
- ♦ psychologique: des pensées anxieuses comme des inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes.

L'anxiété est le système d'alarme de notre cerveau conçu pour nous protéger du danger. Elle est utile parce qu'elle nous

maintient en alerte, comme lorsqu'on surveille une voiture en traversant la rue. Elle peut également nous motiver à étudier pour un examen ou à nous préparer pour un récital de piano.

Cependant, l'anxiété n'est pas aussi utile si elle nous pousse à éviter de faire des choses. Par exemple, ne jamais aller camper parce qu'il pourrait y avoir des araignées ou des serpents quelque part dans la forêt. Ou encore, ne jamais aller à des fêtes parce que nous craignons ne pas savoir quoi dire lors des conversations. Ou ne pas commencer un devoir à l'école parce qu'on craint de faire une erreur.

Dans ces exemples, le système d'alarme envoie un signal de menace possible, ce qui augmente le niveau d'anxiété. Mais ce n'est pas parce que l'alarme se déclenche qu'il y a une menace ou un danger réel.

Il est important de reconnaître ces émotions et de réfléchir à ce qui peut provoquer le déclenchement du système d'alarme. L'anxiété existe pour une raison, le but n'est donc pas de s'en débarrasser, mais de la reconnaître, de comprendre qu'il s'agit d'un sentiment inconfortable, de passage, et d'apprendre à le gérer lorsqu'il entrave la réalisation de tâches amusantes ou importantes.

Nous vivons tous de l'anxiété à un moment donné ou un autre dans notre vie. Voici donc quelques petits trucs pour vous permettre de soutenir votre enfant à surmonter son anxiété:

1. Donnez un nom au sentiment, à l'émotion forte que vit votre enfant. Ceci permet de normaliser celle-ci.

Par exemple, demander: « Que ressens-tu présentement? »

2. Pratiquez la respiration profonde avec votre enfant. Couchez-vous sur le dos et inspirez pendant 4 secondes en gonflant votre ventre. Retenez la respiration pour une seconde et expirez pendant 4 secondes. Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez le calme revenir.
3. Laissez votre enfant résoudre lui-même son problème. Demandez-lui de répondre à ses propres questions.

Par exemple, si votre enfant vous demandait: «Et si tu oubliais de venir me chercher après l'école? »

Vous pourriez lui demander: « Et que ferais-tu si cela arrivait? »

4. Faites preuve d'écoute empathique.

Par exemple: « Je remarque que tu sembles frustré, triste, excité, nerveux... que se passe-t-il? Reformulez ce que votre enfant vous dit pour lui montrer que vous comprenez. »

# Coin de l'APÉ

Joignez notre page FB pour être au courant des activités de l'APÉ et partagez le lien avec vos proches!

Notre courriel: [apeseptsommets@gmail.com](mailto:apeseptsommets@gmail.com)

**N'hésitez pas à vous joindre à nous pour la prochaine réunion de l'APÉ le jeudi le 25 février 2021 à 19h sur Zoom. Tous les parents d'élèves de l'école sont bienvenus!**

*L'association de parents de l'école (APÉ) est un groupe de parents qui représente tous les parents ayant au moins un enfant inscrit à l'école. Au cours de l'année, l'APÉ met sur pied différentes activités permettant de tisser des liens entre la communauté et l'école. L'APÉ organise aussi plusieurs levées de fonds qui permettent de financer de nombreuses activités dont tous les élèves de l'école bénéficient.*

