

# ENTRE-NOUS

Semaine du 22 février 2021 | École des Sept-sommets | Rossland, C.-B.

## Dates importantes

- 22 février: Atelier 2-Une école inclusive et bienveillante: L'anxiété (19h15)
- 25 février: Réunion de l'APÉ (19h)
- 24 février: Journée du chandail rose (contre l'intimidation)
- 19 mars-5 avril (inclusivement): Congé du printemps et congé de Pâques
- 13 avril: Fin du trimestre
- 22-23 avril: Départ hâtif (13h30)
- 27 avril: Rencontres menées par l'élève de présentation des apprentissages (pas de classe)
- 4 mai: Envoi des résumés de l'apprentissage aux parents



## Mot de la direction

Chères familles,

Cette semaine, mercredi, nous soulignerons la Journée du chandail rose qui vise à sensibiliser les élèves au phénomène de l'intimidation. Nous invitons tous les élèves à porter un chandail rose pour l'occasion. Nous aurons aussi une assemblée avec chacun des groupes d'apprentissage afin de lancer la journée et des activités auront également lieu dans chacune des classes. Finalement, malgré toute l'importance de cette journée, les intervenants de l'école continuent de sensibiliser les élèves à adopter des comportements gentils et bienveillants sur une base quotidienne durant l'année.

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 plait 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.**

## Série Une école inclusive et bienveillante - La gestion du stress

Le stress est une réaction physique du corps qui est tout à fait normale. En fait, le stress est essentiel! C'est lui qui donne l'énergie et la motivation pour accomplir plein de choses, surtout celles qui sont parfois difficiles. C'est lorsqu'il s'accumule que ça devient un problème.

L'anxiété, elle, est la tendance à créer soi-même un stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes.

Comme par exemple: avoir peur d'aller visiter des amis parce qu'ils ont un chien, éviter de faire quelque chose de nouveau par peur de ne pas être capable.

Voici quelques pistes pour vous aider à accompagner votre enfant lorsqu'il ou elle se sent stressé(e) ou anxieux(se):

1. Aider votre enfant à comprendre ce qui se passe:

De quoi as-tu peur?

Qu'est-ce qui te rend anxieux(se)?

Quelle émotion es-tu en train de vivre?

2. Éviter d'abaisser ce qu'il ou elle vit avec les commentaires du genre: « Ce n'est pas grave, tu exagères, arrête de t'inquiéter... »

3. Aider votre enfant à trouver des solutions:

Comment puis-je t'aider?

Quelles stratégies crois-tu devoir utiliser pour y arriver? (aider votre enfant à créer une banque de stratégies qu'il ou elle pourra ensuite utiliser)

### *\*Prochain atelier \**

### *Qu'est-ce que l'anxiété et comment affecte-t-elle les enfants?*

Le prochain atelier de la série « Une école inclusive et bienveillante » aura lieu lundi prochain. Voici le lien zoom pour y participer. Pour réserver votre place et assurer une participation

suffisante pour que l'atelier ait lieu, vous pouvez communiquer votre intérêt à Mme Marie-Josée, Mme Lyne ou Mme Marie-Paule.

**Lien Zoom:** <https://csf.zoom.us/j/62623762697>

**Mot de passe:** 562155



# 5 STEPS TO HELP CHILDREN Cope with Stress

1

## REFRAME STRESS

Help your child shift from a “stress hurts” mindset to a “stress helps” mindset. Some level of stress is beneficial and presents opportunities for growth.

Big Life Journal



2

## SHIFT FROM A FIXED TO A GROWTH MINDSET

Help your child look at the situation from a growth mindset perspective: it's not fixed, it can be improved, and they do have the power to influence the situation.



3

## STOP CATASTROPHIC THINKING

Do the worst case scenario exercise. Ask your child, “What's the worst thing that could happen?”



Caution: do not dismiss their worry!

4

## PRACTICE PROBLEM-SOLVING

Brainstorm solutions, doing more listening than talking. Think through the positive and negative consequences of each proposed idea, then choose one.



5

## USE STRESS-MANAGEMENT TECHNIQUES

Use techniques like deep breathing, stretching, listening to music, meditation, and practicing mindfulness.



# Journée du chandail rose contre l'intimidation

Voici quelques ressources pour vous soutenir à discuter d'intimidation avec votre enfant.

Que peux-tu faire contre

## L'INTIMIDATION?

Si tu vois un enfant se faire exclure ou embêter, tu peux l'aider. Ça demande du courage et de la force mais tu changeras la vie des autres (et même la tienne!)

Parle à l'enfant qui intimide les autres.



Parle à un adulte.



Soutiens l'enfant intimidé ou exclu.



Ne laisse pas cet enfant seul.



©elisegravel

*De courtes vidéos au sujet de la discrimination et du harcèlement (cliquez sur les images pour démarrer les vidéos)*



## Proposition d'échange culturel familial

Bonjour, nous sommes une famille de la ville de Québec avec 2 enfants de 4 et 6 ans et nous souhaitons trouver une famille qui aimerait faire un échange culturel complet (maison, auto, école) avec nous pour la moitié du prochain calendrier scolaire, soit de janvier 2022 à juillet ou août 2022.

Nous avons un beau bungalow bien rénové avec 4 chambres et terrain, dans un quartier près de tous les services. L'école anglaise à 2,5 km et l'école française à 500m.

Si vous êtes intéressé, merci de communiquer avec nous dans les meilleurs délais pour plus de détails à [olivier\\_pouliot@hotmail.com](mailto:olivier_pouliot@hotmail.com). Olivier, Geneviève, Alex et Léo Pouliot

## Webinaires au sujet du TDAH pour les parents (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité) - en anglais

Les séances sont offertes par les meilleurs experts dans le domaine en Colombie-Britannique.

Certaines séances ont déjà eu lieu, mais les enregistrements sont disponibles en ligne.

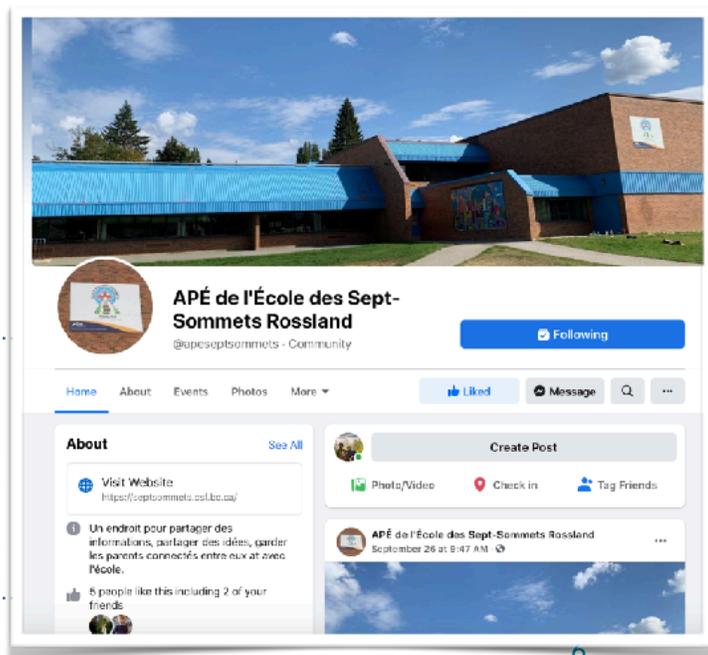
<https://keltymentalhealth.ca/ADHDWebinarSeries2021?fbclid=IwARoU-FjfM3elvnGPnRMIz6oeKJbcqzlpwHYtWs4fxnT8Q6fDFAYiOF75ZZ8>

## 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.*