



Décembre 2020





MOT DE LA DIRECTION



Chers parents,

Nous sommes sur le point de terminer cette année plus qu'extraordinaire. Celle-ci a su amener son lot de changements. Malgré toutes les contraintes engendrées par la pandémie, il faut toutefois faire ressortir le meilleur de cette situation. Nous sommes désormais beaucoup plus reconnaissants du temps passé en bonne compagnie. Voilà pourquoi nous vous souhaitons un temps des Fêtes agréable, apaisant et rempli de moments précieux en famille.

De plus, même si le calendrier scolaire sera un peu écourté cette année, nous comptons sur votre habituelle collaboration pour accompagner vos enfants dans leurs apprentissages à la maison lors des dernières journées de décembre. Bien entendu, notre personnel se rendra disponible à certains moments pour les aider. Nous vous tiendrons informés dans les prochaines semaines sur le fonctionnement de ces journées.

Au nom de toute l'équipe, nous vous offrons nos meilleurs vœux de bonheur!

Audrey Lévesque Roy
Directrice adjointe



Valérie Potvin,
Directrice



Cyberdépendance (2^e partie)

Comment favoriser une utilisation saine des technologies :

- ❖ Être un exemple d'utilisation de qualité dans des activités variées (vous êtes leur modèle!)
- ❖ Placer les appareils électroniques dans les lieux communs.
- ❖ S'intéresser à l'utilisation faite par votre jeune.
- ❖ Utiliser les applications pour gérer l'usage (intégré dans le téléphone).
- ❖ Jeux vidéo : s'assurer que le contenu est adapté (à l'âge).
- ❖ S'assurer d'un équilibre dans la vie du jeune (amis, sports, alimentation, sommeil).
- ❖ Désactiver les notifications (sons et visuels = distraction constante).
- ❖ Retirer certaines applications (passer par Google).
- ❖ Éviter le double écran (Ex. télévision et cellulaire en même temps).
- ❖ Passer du temps avec ses enfants (faire des activités ensemble).
- ❖ S'assurer d'un équilibre chez le jeune (alimentation, sommeil, etc.)



4 trucs simples :

À éviter :

- ❖ Le matin dès qu'on se réveille (souvent un réflexe).
- ❖ Durant les repas (on favorise les interactions).
- ❖ Avant le coucher (la lumière bleue perturbe le sommeil, minimum 1 heure avant le coucher).
- ❖ Dans la chambre (espace commun : on supervise l'utilisation).



Si vous devez gérer les crises :

- ❖ Établir des règles claires et constantes pour l'utilisation des écrans.
- ❖ Établir des règles qui favorisent l'autocontrôle (le jeune se gère lui-même avec une banque d'heures ou une minuterie). Avant 12 ans, vous devrez l'accompagner plus étroitement.
- ❖ Attendez-vous à ce que le jeune s'oppose aux règles.
- ❖ Il faut tenir bon et accepter les crises (dans les limites du « normal »).
- ❖ Demeurer dans votre rôle de parent (ne pas devenir « amis-amis »).
- ❖ Expliquer les choses pour mieux comprendre (nommer ce que vous observez et ressentez).



Si l'utilisation de votre enfant vous préoccupe :

- ❖ Évitez l'affrontement et les propos moralisateurs.
- ❖ Demandez-lui ce qui le pousse à passer du temps sur les applications Internet.
- ❖ Partagez vos inquiétudes, en relatant les faits observés.
- ❖ Proposez d'autres activités.
- ❖ Proposez d'aller chercher de l'aide ou demandez de l'aide.



Internet est là pour rester. Il faut donc éduquer vos enfants et viser l'équilibre dans toutes les sphères de la vie!

Martine Paradis, psychoéducatrice

Source : Formation en cyberdépendance : utilisation problématique d'Internet. Marie-Josée Michaud, Le grand chemin, Centre spécialisé pour adolescents. Mai 2019.



Le congé des fêtes arrive bientôt, mais sous quelle forme ?

Cette année, les célébrations, les festivités, les soupers devront être limités pour tenter de réduire la transmission de la Covid-19.

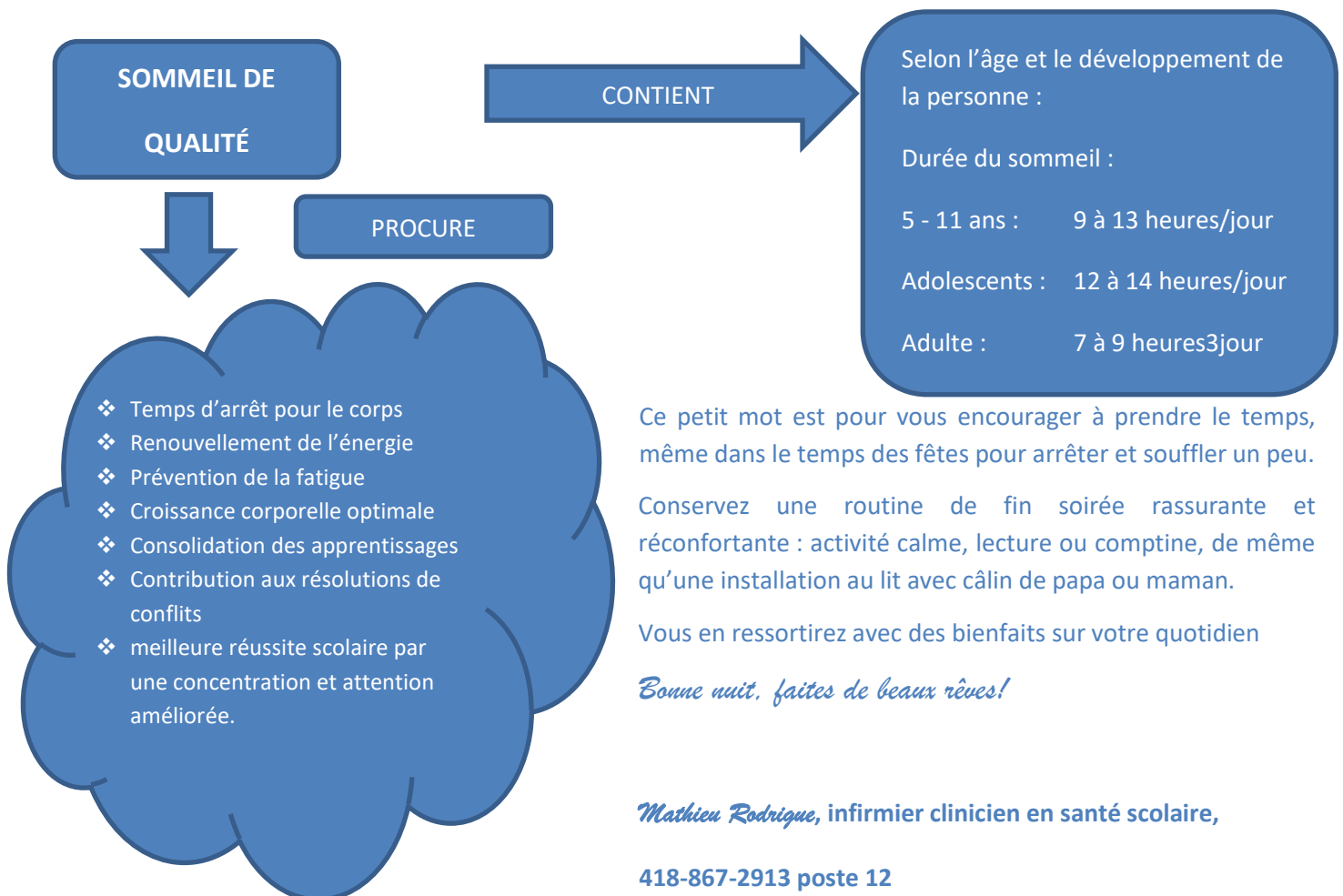
Cette période de réjouissance peut être tout aussi agréable de rester chez soi pour profiter des gens que vous aimez.

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Respectez-vous également, prendre du temps pour soi, c'est aussi important. Ça recharge les batteries. Le corps a aussi besoin de calme pour être en santé.

La santé mentale passe par du temps pour soi, du repos, des petites activités que l'on choisit. Chaque personne est différente. Au quotidien, il faut respecter nos limites.

Même dans le temps des fêtes, les enfants ont besoin de passer du temps calme et dormir. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 J2 Réunion du comité de parents 19 h 30 La Pocatière	2 J3 HARMONIE À 15 H 15	3 J4 SPA : gr 501-502 Géo-Cache	4 J5
7 J6	8 J7 SPA : gr 601-602 Marche	9 J8 HARMONIE À 15 H 15	10 J9	11 J10
14 J1 SPA : gr. 303-403 Statégo	15 J2	16 J3 DERNIÈRE JOURNÉE HORAIRE RÉGULIER HARMONIE À 15 H 15 	17 J4	18 J5
21	22			

