

INFO PARENTS Mars 2024

Bonjour chers parents,

Voici l'info parents de mars.

Bonne lecture

Mme Catherine et Mme Karine



Dates importantes



2 au 9 mars : Semaine de relâche, le service de garde est fermé.

11 mars: Journée pédagogique, service de garde est ouvert pour les élèves inscrits.

13 au 24 mars: Période d'inscription pour le transport scolaire 2024-2025.

19 mars: Rencontre du conseil d'établissement à 19 h.

19 mars: Atelier Le Ciel en ligne 18h45 à 19h45 (voir plus bas).

22 mars: Fin d'étape

26 mars: Publication des bulletins sur Mozaik

27 et 28 mars: Rencontre de parents (certains élèves seulement)

Transport scolaire 2024-2025



La période d'inscription au transport scolaire se déroulera du 13 au 24 mars 2024.

Le numéro de fiche est nécessaire à l'inscription. Celui-ci apparaît sur les documents officiels de votre enfant (un bulletin, par exemple) et est également visible en vous connectant à Mozaik-Portail Parents¹.

Alerte-bus

Ce service s'adresse aux parents dont les enfants utilisent le transport scolaire du CSSC. Inscrivez-vous pour recevoir un courriel dès qu'une nouvelle notification est signalée et qu'elle touche le(s) circuit(s) pour le(s)quel(s) vous êtes abonné(es). L'inscription est valide pour l'année en cours. Vous pourrez vous désabonner de ces communications à tout moment. L'inscription doit se faire annuellement.

alerte-bus²

¹<https://portailparents.ca/accueil/fr/>

²<https://alertebus.cssc.gouv.qc.ca/>

Protecteur national de l'élève

Tu vis une situation problématique à l'école?

Tu vis une situation de violence à caractère sexuel?

Protecteur national de l'élève Québec

Le Protecteur national de l'élève est là pour veiller au respect des droits des élèves et de leurs parents.

COMMENT PORTER PLAINTE?
Si toi ou tes parents n'êtes pas satisfaits des services scolaires :

- 1 Parles-en à la personne concernée ou à son patron
- 2 Contacte le responsable du traitement des plaintes
- 3 Communique avec ton protecteur régional de l'élève

Violence à caractère sexuel
Tu peux porter plainte directement au protecteur régional de l'élève si tu le souhaites. De plus, toute autre personne peut faire un signalement directement au protecteur régional de l'élève.

Pour porter plainte, faire un signalement ou pour toute autre question :

- quebec.ca/droits-eleve
- téléphone/texto 1-833-420-5233
- plaintes-pne@pne.gouv.qc.ca

f i y+ in

Vêtements aux couleurs de l'école



La boutique en ligne est maintenant disponible, vous pouvez vous procurer des vêtements et accessoires pour arborer fièrement le logo de l'école des Écrivains. Boutique en ligne³. La boutique sera ouverte jusqu'au 11 mars.

Prévoir un délai de 2 à 3 semaines pour la livraison qui se fera à l'école.

Atelier Le Ciel (bien-être numérique)



Ces ateliers de bien-être numérique visent à soulever un esprit critique chez les jeunes à propos de la place qu'occupent les jeux vidéo, les téléphones intelligents et les médias sociaux dans leur quotidien. Les élèves de 4e, 5e et 6e année de notre école auront la chance de vivre un atelier le 13 mars prochain. Par la suite, un atelier sera offert aux parents en ligne le 19 mars de 18h30 à 19h45. Un lien vous sera envoyé prochainement pour y assister. Aucune inscription est nécessaire et le tout est offert gratuitement. On vous suggère fortement la participation et un temps d'échanges avec votre enfant par la suite.

L'objectif de l'atelier au primaire est de :

- Distinguer des saines habitudes de vie avec les écrans de mauvaises pratiques.
- Prévenir les méfaits associés à l'utilisation du numérique.
- Développer un esprit critique et un usage consciencieux des technologies

³<https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Finfluencesport.ca%2Fecole-ste-monique-et-ecole-des-ecrivains%2F&data=05|02|karine.giguere%40cssc.gouv.qc.ca|c19f888eab6a4f7770ff08dc2bf28921|67b55e106590465c970904f1a2dfc43c|1|0|638433567906904120|Unknown|TWFpbGZsb3d8eyJWljojMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6Iik1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D|0||&sdata=VgUQqbsLMPNnf%2BBLSA6RGvUjvhpOm8zH3%2F2LWaliB14%3D&reserved=0>

Les collations à l'école

L'eau est le meilleur choix !

Quand j'ai soif, je bois de l'eau

Le saviez-vous?

- Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau.
- L'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps.

Choisissez une bouteille réutilisable

- Rincez-la chaque jour.
- Lavez-la avec de l'eau et du savon au moins une fois par semaine.



Ajouter des fruits (frais ou congelés), des légumes ou des herbes fraîches pour donner du goût :

 + 
Cannelle + Pomme

 + 
Kiwi + Fraise

 + 
Menthe + Concombre

 + 
Melon + Bleuet



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale Québec

Entraide parents



Les mardis animés

Deux fois par mois, nous vous invitons à un après-midi ludique avec nous. Création, sitcom, sketch, jeux avec les enfants et bien plus! Une belle activité parents-enfants.

- 18 septembre • 11 et 27 février
- 8 et 17 octobre • 20 mars
- 14 et 28 novembre • 9 et 23 avril
- 12 décembre • 7 et 21 mai
- 30 janvier • 4 et 18 juin

Nos cafés-rencontres

Pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans:

- La discussion: lundi 23 janvier, de 17h00 à 18h30, en virtuel
- La discussion: mercredi 7 février, de 13h30 à 15h30, Bibliothèque Monique Corriveau
- La session de la colla: lundi 26 février, de 17h00 à 18h30, virtuel
- La colla: mercredi 13 mars, de 13h30 à 15h00, Monique Corriveau
- Jeux d'autorité et rôle parent: lundi 19 mars, de 17h00 à 18h30
- La colla: lundi 8 avril, de 17h00 à 18h30
- La colla: mercredi 10 avril, de 13h30 à 15h00, Monique Corriveau
- La discussion: mardi 16 avril, de 18h00 à 19h30
- La discussion: lundi 22 avril, de 10h00 à 11h30
- La session de la colla: mardi 7 mai, de 18h00 à 19h30
- Jeux d'autorité et rôle parent: lundi 13 mai, de 10h00 à 11h30
- La colla: mardi 28 mai, de 18h00 à 19h30
- La session de la colla: lundi 3 juin, de 10h00 à 11h30

Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans:

- Les nouvelles technologies: jeudi 1er février, de 19h00 à 20h30, en virtuel
- La discussion: jeudi 14 mars, de 19h00 à 20h30, en virtuel
- La discussion: mardi 14 mars, de 19h00 à 20h30, en virtuel
- La discussion de conflit: jeudi 2 mai, de 19h00 à 20h30, en virtuel


Pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans:

- Le samedi: lundi 22 janvier de 17h00 à 18h30
- Les nouvelles technologies: lundi 18 mars de 17h00 à 18h30
- La discussion: lundi 15 avril de 17h00 à 18h30
- La session à la garderie et/ou à l'école: lundi 6 mai de 17h00 à 18h30

Pour les parents d'enfants de 12 à 18 ans:

- La communication: lundi 17 janvier 2024 de 19h00 à 20h30, Haute-Charlebourg
- La communication: lundi 19 février 2024 de 19h00 à 20h30, Haute-Charlebourg
- La discussion: lundi 11 mars 2024 de 19h00 à 20h30, Haute-Charlebourg
- La session de la colla: lundi 8 avril 2024 de 19h00 à 20h30, Haute-Charlebourg
- La communication: mercredi 24 avril 2024 de 19h00 à 20h30, en virtuel
- La colla: mercredi 10 mai 2024 de 19h00 à 20h30, en virtuel
- La discussion: mercredi 5 juin 2024 de 19h00 à 20h30, en virtuel

Pour plus d'informations



Le lieu de café-rencontre sera transmis aux personnes intéressées lors de l'inscription. Contactez nous par courriel ou téléphone pour plus de détails.

www.entraideparents.com

Parler d'anxiété sans stress... pour les parents



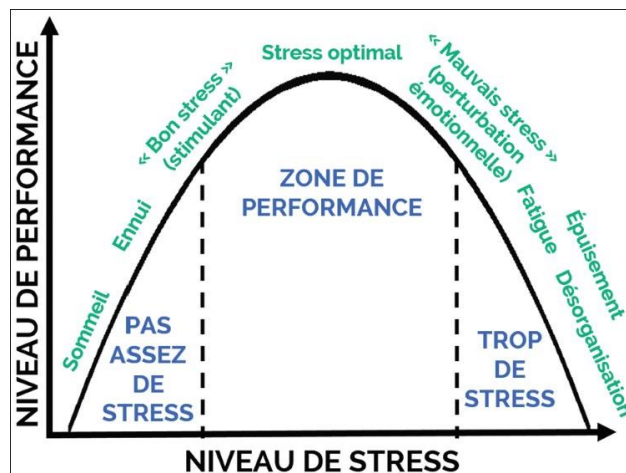
Le stress et l'anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes... mais aussi pour vous les parents! Voici un document pour mieux connaître l'anxiété. C'est un outil qui donne des trucs pour aider votre enfant à faire face à l'anxiété.

Stress ou anxiété?

Le **stress** est une réaction normale et nécessaire chez l'être humain. C'est un signal d'alarme qui amène une personne à s'adapter et à survivre.

Un enfant peut affronter ou fuir une situation de stress. Reporter à plus tard ce que l'on peut faire maintenant est une façon de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)



Le saviez-vous?

Le stress est bon quand il est bien dosé.

Le « bon stress » aide à bien performer. Par contre, pas assez de stress ou trop de stress ont des effets négatifs sur nous.

(Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

L'**anxiété** se présente quand une personne imagine le pire d'une situation future. La personne qui vit de l'anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n'est pas encore arrivé. Une situation n'a pas besoin d'être réelle pour faire vivre une réaction d'anxiété.

L'anxiété peut être normale. Elle devient problématique lorsqu'elle a des effets négatifs sur le fonctionnement de votre enfant et qu'elle entraîne de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur!

(Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le



Mai 2020

Les signes de l'anxiété

Aidez votre enfant à reconnaître les signes d'anxiété et à en identifier la cause. Notez que les signes peuvent être différents d'un enfant à l'autre.

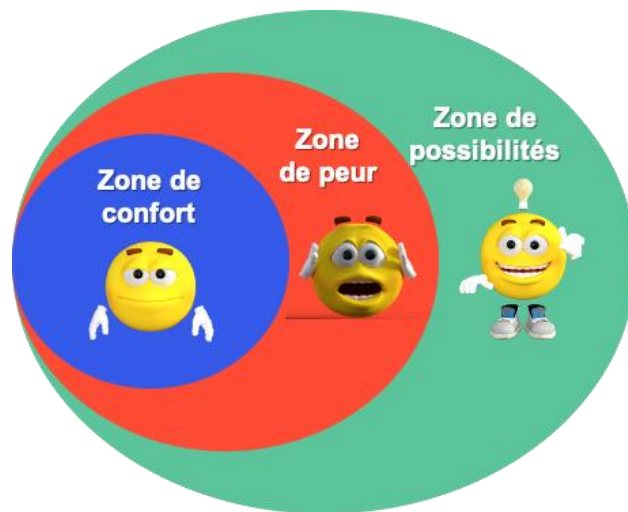
- Difficultés de sommeil
- Perte d'appétit
- Peurs intenses qui mènent à l'évitement
- Grand besoin de contrôler son environnement
- Peur des nouvelles situations
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se faire des amies ou des amis
- Difficulté à s'organiser
- Difficulté à se concentrer
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire
- Grand besoin d'être rassuré
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes
- Réaction d'opposition (défi de l'autorité)
- Faible estime de soi
- Détresse

(Dumas, 2013; Gouvernement du Québec, 2018; CYMHIN-MAD, 2010 et Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)



L'anxiété peut parfois se manifester par des comportements d'opposition, des crises de colère ou de la gêne. Comme parent, il est important de se demander ce que ces comportements peuvent cacher.

La ZONE DE CONFORT : une notion importante



La **zone de confort** est la zone où l'enfant se **sent bien**. C'est ce qu'il connaît. L'enfant doit traverser sa zone de peur pour agrandir sa zone de confort. Pour ne pas avoir peur, l'enfant peut vouloir retourner dans sa zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'enfant évite la peur, plus sa zone de confort diminue et plus sa zone de peur s'agrandit. Au contraire, plus l'enfant affronte ses peurs, plus sa zone de confort s'agrandit et plus sa zone de peur diminue. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités!

(Inspiré de White, 2009)

L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété!

L'évitement peut sembler calmer l'anxiété, mais il finit par la rendre plus grande. Il est important d'**amener l'enfant à faire face aux situations qui le rendent anxieux**. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. Oui, l'anxiété est inconfortable, mais elle n'est pas dangereuse!

Des trucs pour diminuer l'anxiété de votre enfant

1. Aider votre enfant à apprivoiser ce qui le rend anxieux

- Diminuez vos comportements d'accommodation o Utilisez une approche par *petits pas* et respectez le rythme de votre enfant
- N'évitez pas les situations qui lui font peur. Apprenez-lui à y faire face tranquillement, en l'accompagnant o Félicitez-le lorsqu'il réussit à surmonter sa peur



L'**accommodation** consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété. À très court terme, l'accommodation diminue l'anxiété de l'enfant en lui permettant d'éviter la situation anxiogène. À long terme, ces comportements maintiennent et

2. Montrer l'exemple

La résonance du stress



Comme le son, le stress résonne sur les gens qui entourent une personne stressée ou anxieuse. Les premiers ressentent alors le stress et leur corps produira lui aussi des hormones de stress. Plus les gens sont proches, plus la réponse est forte.

(Lupien, 2019)

(Couture, 2016) accentuent son anxiété.

(Thompson-Hollands et al., 2014)

- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et partagez vos stratégies
- Acceptez de faire des erreurs o Parlez de vos émotions
- Utilisez des moyens pour apaiser votre stress : celui-ci peut augmenter celui de votre enfant alors que votre confiance augmentera la sienne! C'est ce qu'on appelle la résonance du stress
- Prenez soin de vous et, au besoin, allez chercher de l'aide pour vous o Adoptez vous-même de bonnes habitudes de vie

3. Offrez à votre enfant un environnement sécurisant et bienveillant

- Établissez des règles claires et des conséquences logiques. Soyez constant o Adoptez une attitude positive vis-à-vis de votre l'enfant. Encouragez-le, soulignez ses bons coups et ses efforts, intéressez-vous à lui, à ses intérêts
- Aidez votre enfant à se préparer aux situations nouvelles o Rappelez-lui que vous avez confiance en lui

- Évitez de tout contrôler. Les nouveautés et l'imprévu font partie de la vie. Ils permettent à l'enfant de s'habituer au stress

4. Favorisez son autonomie et son indépendance

o Laissez votre enfant prendre des risques... et se tromper o Investissez-vous dans la vie de votre enfant... mais pas trop!

(Berthiaume, 2017; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016; Otto, 2016; Pelletier, 2019)

5. Diminuez les sources de pression

- Résistez à la pression de la société : toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux o Adoptez des attentes réalistes. Mettez sur l'apprentissage plutôt que sur la performance o Évitez de surcharger l'horaire de votre enfant
- Faites la différence entre vos propres ambitions et celles de votre enfant

(Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Duclos, 2011)

6. Écoutez votre enfant

- Prenez au sérieux ce que vit votre enfant. La peur est réelle pour lui o Montrez à votre enfant que ce qu'il vit est normal o Posez des questions et écoutez
- Ne cherchez pas à tout prix une solution à ces peurs. Votre enfant a souvent juste besoin d'être entendu et compris
- Choisissez un moment avec votre enfant où il peut vous parler de ses inquiétudes au lieu de toujours répondre à ses demandes pour le rassurer. Cela aidera votre enfant à développer sa tolérance à l'incertitude

(Couture, 2016; Naître et grandir, 2016)

7. Aidez votre enfant à adopter de bonnes habitudes de vie

o Mettez en place les conditions pour lui permettre

- de bien dormir
- de bien manger
- de bouger, de faire de l'exercice
- d'entretenir de bonnes relations avec les autres
- d'avoir du plaisir
- d'avoir un bon équilibre entre les différentes facettes de la vie
- de pratiquer la pleine conscience (porter attention au moment présent)
- de développer son estime de soi
- de limiter les heures passées devant l'écran
- d'avoir une vie spirituelle

(Naître et grandir, 2016)

8. Aidez votre enfant à trouver des moyens pour s'apaiser

o Pratiquez avec lui différents moyens pour s'apaiser :

- exercices physiques • rire
- yoga • contact avec la nature
- respiration et relaxation • etc.
- pleine conscience
- arts (Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; **Gasparovich, 2008; Leroux, 2016**)

Pour en savoir plus : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils->

[2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/)

Ressources

- LigneParents (ligne d'écoute sans frais : 1 800 361-5085)
- Tel-Jeunes (ligne d'écoute sans frais : 1 800 263-2266)
- Mouvement Santé mentale Québec
- Association canadienne de psychologie

Vous êtes inquiet? Nous vous invitons à consulter un professionnel.

- Info-Santé 811
- Médecin de famille
- Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS)
- Ordre des psychologues du Québec
- Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec

Références bibliographiques

Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions Midi Trente.

Couture, N. (2016, 15 février). *Que faire si un enfant semble anxieux?* Québec Science.
<https://www.quebecscience.qc.ca/sante/que-fairesi-un-enfant-semble-anxieux>

Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* ...éditions du CHU Ste-Justine.

Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). De Boeck Supérieur.

Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*.

https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63 Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.

Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support : Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*.

https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_ing_newsletter.pdf

Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*.

<http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>

Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*.

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-etprevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>

Lebowitz, E. R., Omer, H., Hermes, H. et Scahill, L. (2014). Parent training for childhood anxiety disorders: The SPACE program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(4), 456-469.

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.

Éditions Va savoir.

Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e ed.). Éditions Trécarré.

Naître et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>

Naître et grandir. (2016, janvier). *Le stress chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant>

Otto, Y., Kolmorgen, K., Sierau, S., Weis, S., von Klitzing, K., et Klein, A. M. (2016). Parenting behaviors of mothers and fathers of preschool age children with internalizing disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 381-395.

Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388. Pelletier, G. (2019). Prévenir l'anxiété. Dans G. Pelletier (dir.). *Les peurs et l'anxiété chez l'enfant* (p. 77-144). Éditions Broquet Inc.

Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.

Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.

Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B. et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 765-773.

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.

Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-48



Portail Parents Mozaik



L'inscription au Portail Parents (Mozaik Portail)⁴ est maintenant obligatoire pour tous les parents d'un enfant fréquentant un établissement primaire ou secondaire du Centre de services scolaire de la Capitale.

⁴<https://portailparents.ca/>

- Si vous utilisez déjà cet outil, et que vos enfants y sont tous enregistrés : vous n'avez aucune action supplémentaire à poser.
- Si vous n'utilisiez pas déjà le Portail Parents : assurez-vous d'effectuer votre inscription le plus tôt possible et de remplir le formulaire qui apparaîtra à l'écran pour associer votre enfant à votre compte.

Pour vous inscrire et/ou pour associer un enfant à votre compte : visionnez la vidéo suivante⁵.

Le Portail Parents, c'est quoi?

Le Portail Parents est un outil qui vous permet de rester en contact avec l'école de votre enfant tout au long de l'année scolaire. Vous y consulterez les bulletins, vos états de compte et des communications envoyées par l'école ou le Centre de services scolaire de la Capitale. C'est aussi par cet outil que vous ferez l'inscription scolaire de votre enfant en février.

C'est également le moyen que nous vous demandons de privilégier pour signaler l'absence ou le retard de votre enfant au besoin.

Merci de votre précieuse collaboration!

TRIPLE P- PRATIQUES PARENTALES POSITIVES



Le CIUSSS de la Capitale-Nationale et ses partenaires annoncent le déploiement de l'approche Triple P (pratiques parentales positives) dans la Capitale-Nationale.


Triple P est un programme de formation destiné aux parents d'enfants de 0 à 12 ans, afin de les soutenir dans leur rôle d'encadrement auprès de leurs enfants. Il vise à aider les parents dans la gestion des comportements de leurs enfants et pour améliorer leur relation avec ceux-ci. Avoir un enfant qui manifeste des problèmes de comportement, ou encore, devoir accomplir son rôle de parent tout en étant soumis au stress engendré par la précarité financière, une séparation conjugale ou des problèmes

⁵<https://portailparents.ca/accueil/fr/aide.htm>

au travail, peut être difficile à gérer. Le programme « Triple P » est une nouvelle réponse aux besoins des parents éprouvant des difficultés à communiquer avec leurs enfants, à l'éduquer ou à l'encadrer.

À partir de maintenant, tous les parents de la Capitale-Nationale peuvent avoir accès à la série de conférences publiques Triple P offerte dans plusieurs territoires de la Capitale-Nationale.

Les conférences publiques sont animées par un ensemble de partenaires des secteurs scolaires, communautaires et des services de garde. Une série de conférences est aussi offerte en anglais pour les parents anglophones. Les parents sont invités à consulter l'horaire des conférences sur le site web : www.parentspositifs.ca. Ils y trouveront également des conseils pour les aider à améliorer leur quotidien avec leurs enfants. Aucune inscription n'est nécessaire pour les conférences publiques et c'est gratuit!



Parce que les enfants ne viennent pas avec un manuel d'instructions...

Les parents ont parfois besoin d'un coup de pouce. Parmi les activités que propose le programme Triple P pour améliorer votre relation avec votre enfant, une série de conférences publiques est offerte en exclusivité dans votre milieu. Découvrez-y des trucs simples et concrets qui augmenteront votre plaisir d'être parent!

Des conférences pour vous aider!

Conférence 1 / Les pratiques parentales positives : Quoi? Ou? Quand? Comment?
Découvrez les pratiques parentales positives qui contribueront à améliorer votre relation avec votre enfant et vous donneront un coup de pouce dans la gestion de son comportement. De quoi avoir encore plus de plaisir dans votre rôle de parent.

Conférence 2 / Les pratiques parentales positives pour aider votre enfant à développer de bonnes relations avec les autres
Apprenez à utiliser les pratiques parentales positives afin d'amener vos enfants à acquérir des valeurs et des habiletés sociales importantes tels le respect, la politesse, la prévenance, les relations d'amitié, l'estime de soi et la résolution de problèmes.

Conférence 3 / Les pratiques parentales positives pour faciliter la gestion des émotions de votre enfant
Développez des façons pour aider vos enfants à reconnaître, comprendre et exprimer leurs émotions.


Conférence 1	Conférence 2	Conférence 3	Lieu
Limoulu/Basse-Ville/Vanier			
28 janvier 19 h à 20 h 30	11 février 19 h à 20 h 30	23 février 19 h à 20 h 30	École Saint-Odile 2825, rue du Curé-Couture Québec
29 avril 19 h à 20 h 30	13 mai 19 h à 20 h 30	27 mai 19 h à 20 h 30	École Marguerite-Bourgeoys 325, avenue des Oblats Québec
La Source et Orléans			
25 février 19 h à 20 h 30	10 mars 19 h à 20 h 30	24 mars 19 h à 20 h 30	Garderie Les Amis du Lac 910, boulevard du Lac Québec
24 mars 18 h 30 à 20 h	7 avril 18 h 30 à 20 h	21 avril 18 h 30 à 20 h	École Cap-des-Neiges 3455, avenue Royale Saint-Ferréol-les-Neiges
14 avril 19 h à 20 h 30	28 avril 19 h à 20 h 30	12 mai 19 h à 20 h 30	CPE L'Enchanté 300, rue du Tricentenaire- L'Ange-Gardien
22 avril 19 h à 20 h 45	5 mai 19 h à 20 h 45	19 mai 19 h à 20 h 45	Maison de la Famille de Charlesbourg 5560, 1 ^{re} Avenue Québec
Portneuf			
16 mars 19 h à 20 h 30	14 avril 19 h à 20 h 30	12 mai 19 h à 20 h 30	Centre d'hébergement de Pont-Rouge Salle du centre de jour 3, rue du Jardin Pont-Rouge
La Haute-Saint-Charles			
30 janvier 19 h à 20 h 30	13 février 19 h à 20 h 30	27 février 19 h à 20 h 30	École de la Myriade Salle 206 (porte 1) 1122, rue de l'Éthna Québec
11 mars 19 h à 20 h 30	25 mars 19 h à 20 h 30	8 avril 19 h à 20 h 30	École de L'Escabelle Pavillon A (porte 3) 2120, rue du Curé-Lacroix Québec

Vous pouvez assister gratuitement à chacune des conférences Triple P souhaitées, peu importe le lieu. Aucune inscription n'est requise. Rendez-vous sur parentspositifs.ca pour le calendrier des conférences offertes sur les autres territoires.


C'est gratuit et ça marche!

Voyez de quelle façon le programme Triple P peut vous aider à

parentspositifs.ca



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale



Page Facebook



Suivez-nous notre page Facebook pour ne rien manquer et être à l'affut des informations concernant notre école!

École des Écrivains⁶

Adresse courriel



⁶<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057432879745>

N'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse courriel. Toutes nos communications (invitation, conférence, Info Parents, etc.) sont envoyées via l'adresse que nous possédons. Vous devez aussi vous abonner à votre compte Mozaik Parents pour avoir accès au dossier de votre enfant.