

# Calendrier octobre 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Jour 2 2 <sup>e</sup> versement pour le transport du midi (si 4 paiements) 	3 Jour 3 Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 30 Où : Rivière-du-Loup	4 Jour 4	5 Jour 5 	6 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis)
9 CONGÉ POUR TOUS ACTION DE GRÂCE SERVICE DE GARDE FERMÉ	10 Jour 6  Photographie scolaire  Dépôt caisse scolaire 19 h: Conseil d'établissement 	11 Jour 7  Photographie scolaire	12 Jour 8 AM : ateliers Carbone Scol'Ere gr. 401 Réunion du CCSÉHDAA du CSS Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 15 Salle Kamouraska ou Teams	13 Jour 9 AM : ateliers Carbone Scol'Ere gr. 402 et 403 Première communication disponible sur Mozaik Parents
16 Jour 10	17 Jour 1	18 Jour 2	19 Jour 3	20 Jour 4
23 Jour 5	24 Jour 6  Dépôt caisse scolaire  Journée des Nations Unies  Nations Unies	25 Jour 7	26 Jour 8	27 Jour 9 Pour une 23 <sup>e</sup> année consécutive, le Club Optimiste de Rivière-du-Loup organise l'Opération toutous et offre aux écoles la possibilité de contribuer à leur façon en récupérant des toutous dans chaque milieu. Nous invitons donc les enfants à apporter à l'école dans la semaine du 23 octobre les toutous qu'ils voudront donner afin de faire de ce projet une autre réussite de partage. Ces toutous seront ensuite récupérés les 27 et 30 octobre pour être nettoyés. C'est donc une bonne occasion de faire un ménage à la maison pour se départir de toutous qui sont en trop et qui pourraient faire des heureux. Merci pour votre collaboration! Christian Ouellet pour le Club Optimiste de Rivière-du-Loup, responsable de l'Opération toutous
30 Jour 10	31 Jour 1 HALLOWEEN 			

 = DEL



# Info-ÉISFX octobre 2023

## Mot de la direction

Bonjour chers parents,

Notre année scolaire étant bien débutée, j'aimerais attirer votre attention sur les 2 points suivants qui faciliteraient le quotidien :

### 1. Identification des vêtements à l'école

Afin d'éviter la perte de vêtements et d'objets personnels pouvant ainsi vous occasionner des frais supplémentaires, nous vous demandons d'identifier les vêtements (surtout les manteaux et les vêtements que votre enfant pourrait enlever dans la journée) et le matériel scolaire de votre enfant. Il s'agit d'une mesure préventive afin de réduire le nombre d'objets perdus. De plus, lorsque tout est identifié, nous pouvons rapidement le remettre à la bonne personne. Encore cette année, les objets perdus non réclamés seront remis à un organisme de charité de la région chaque mois.

### 2. Surveillance dans la cour

**Matin : à 7 h 50**

**Midi : à 12 h 35**

Les enfants marcheurs ne doivent pas arriver sur la cour AVANT ces heures. Les éducatrices du service de garde présentes avant les heures mentionnées ci-dessus sont avec les enfants de leur groupe du service de garde et ne peuvent assurer la surveillance des enfants qui arrivent trop tôt.

Nous comptons sur votre habituelle collaboration.

**Karine Bernier, directrice**

## Mot de la conseillère en rééducation scolaire (psychoéducatrice)

### L'anxiété et le stress chez l'enfant

L'**anxiété** comme le **stress** sont **essentiels à la survie**, ils nous permettent de nous **adapter et de réagir face aux dangers**. Il est donc important de laisser les jeunes vivre des situations de stress et d'anxiété (entre 0 à 5 ans est la meilleure période pour apprendre à les gérer).

Le stress se déroule dans le moment présent alors que l'anxiété s'appuie sur des anticipations, donc la personne se projette dans l'avenir, mais les deux s'appuient sur la même émotion : la peur. Selon l'étape de leur développement, il est normal d'avoir certaines peurs (peur des bruits forts, des étrangers, du noir, des créatures imaginaires, d'être séparé de ses parents, peur de se blesser, des maladies, anxiété de performance). Il demeure quand même que certains enfants sont plus sensibles aux stress et à l'anxiété et peuvent développer une **peur exagérée du danger**.





Ainsi, on peut observer différents signes chez un enfant anxieux (s'en fait pour rien, se perd facilement dans ses pensées, anticipe et imagine le pire à tout moment, répète les mêmes choses à l'adulte plusieurs fois par jour, est réticent aux changements et peut y réagir beaucoup, extrêmement perfectionniste, difficulté à rester en place et à demeurer attentif, refuse d'emblée une tâche qu'il pense échouer, les maux d'estomac, les maux de tête et de ventre, agressivité, irritabilité, des changements d'humeur, fait des cauchemars, des problèmes de concentration, etc.).

Les enfants plus jeunes peuvent réagir au stress en prenant de nouvelles habitudes telles que se mettre à sucer son pouce, se mettre les doigts dans les cheveux pour faire des boucles ou bien encore se mettre le doigt dans le nez. Ils peuvent avoir de la difficulté à se séparer de vous.

Les enfants plus âgés peuvent se mettre à mentir ou vouloir défier l'autorité. Ils peuvent réagir de façon disproportionnée à de petits problèmes ou connaître une chute dans leurs notes et résultats scolaires.

Si vous observez ces petits changements dans le comportement de votre enfant, vous pouvez l'aider en :

- + lui parlant de ce qu'est l'anxiété tout en normalisant;
- + l'aidant à identifier les situations qui le rendent anxieux ainsi que les manifestations physiques de son anxiété;
- + l'aidant à identifier et à se questionner sur ses pensées anxieuses;
- + l'informant sur les choses qui lui font peur (éviter de trop rassurer);
- + en comprenant que l'évitement est un obstacle à la résolution des difficultés;
- + l'aidant à affronter progressivement ses peurs (exposition);
- + encourageant ses efforts;
- + établissant des habitudes de vie saines à la maison : (sommeil, nourriture). Les routines aident aussi à diminuer l'anxiété;
- + établissant un cadre clair et des règles sécurisantes à la maison;
- + proposant des moyens pour diminuer l'anxiété : 3 portes d'entrée :
  - o décharge motrice (sport, activité corporelle);
  - o activité d'apaisement (relaxation, musique, visualisation, etc.);
  - o occupationnel (lire un livre, faire du dessin, journal personnel, activité manuelle, etc.).

Si malgré les interventions mises en place, la situation de votre enfant affecte son fonctionnement, n'hésitez pas à en parler avec son enseignant (e), il/elle pourra vous diriger vers les services de l'école et de là, nous pourrons évaluer la situation de votre enfant et vous diriger vers les services appropriés s'il y a lieu.

**Véronique D'Amours**  
**Criminologue et conseillère en rééducation**

*Inspiré du volume « Incroyable Moi maîtrise son anxiété », de Nathalie Couture et Geneviève Marcotte et du volume « Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète », de Nadia Grenier.*



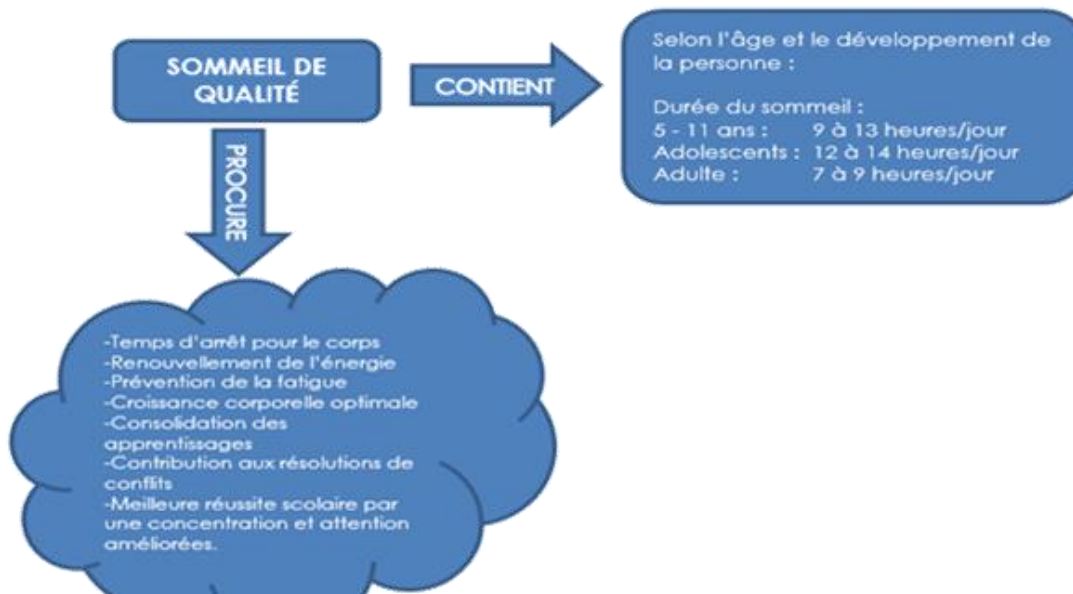


## Mot de l'infirmier scolaire

HA ! L'automne, quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries. Sortez dehors en famille, allez-vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport. Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant... Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs!

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité! En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin de soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

**Bonne nuit, faites de beaux rêves!**

**Mathieu Rodrigue**  
Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC de Rivière-du-Loup  
418 867-2642, poste 67121

