



Info-Parents - Numéro 7 - Février 2025

Dates importantes à retenir



- **2 au 8 février** : semaine des enseignantes et enseignants
- **20 février** : fin de la 2e étape
- **20 février (soirée) et 21 février (avant-midi)** : rencontre des parents pour les enfants qui rencontrent des difficultés
- **21 février** : Journée pédagogique (service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)
- **25 février** : 2e bulletin disponible sur le portail

Activités et sorties à venir



Voici quelques activités et sorties à venir pour le mois de février :

- **4 février** : Patinage au Centre Intact assurances pour les 3e années et la classe multi 3/4
- **6 et 7 février** : Ski de fond à la base de plein air de Sainte-Foy pour les 2e année
- **24 et 26 février** : Ski de fond à la base de plein air La Découverte pour les 4e année

Célébrons nos enseignantes et enseignants !



À l'occasion de la semaine des enseignantes et enseignants (2 au 8 février), nous invitons tous les parents à partager un message de reconnaissance aux enseignantes et enseignants de leurs enfants. Chaque jour, leur engagement, leur patience et leur passion font une réelle différence dans la vie de nos élèves. 

Prenez un moment pour leur dire merci, souligner leur excellent travail et exprimer votre gratitude. Un simple mot peut illuminer leur journée et les encourager à continuer à inspirer nos jeunes esprits !

Modification au calendrier scolaire

En raison du calendrier des épreuves du ministère de l'Éducation du Québec, le Centre de services scolaire de la Capitale s'est vu dans l'obligation de modifier le calendrier scolaire 2024-2025.

Ainsi, la journée pédagogique prévue le lundi 2 juin 2025 est déplacée au vendredi 6 juin 2025.

La journée du **6 juin devient donc journée pédagogique** alors que le **2 juin devient jour de classe** selon les modalités qui suivent :

Au primaire, le 2 juin sera un jour 9 (voir le calendrier modifié¹)

Au secondaire, le 2 juin sera un jour 7 (voir le calendrier modifié²)

À l'école Cardinal-Roy, le 2 juin sera un jour 9 (voir le calendrier modifié³)

¹<https://cssc.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/04/cssc-calendrier-primaire-2024-25-1p-modifie.pdf>

²<https://cssc.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/04/cssc-calendrier-secondaire-2024-25-1p-modifie2.pdf>

Advenant trois fermetures pour force majeure, la journée pédagogique du 6 juin serait transformée en jour de classe. Nous vous communiquerons les modalités, le cas échéant.

Merci de votre compréhension.

Suppléances dans les classes

Nous avons plusieurs éducateurs qui ont suivi une formation supplémentaire pour faire de la suppléance dans les classes. Il peut donc arriver à l'occasion que nous ayons recourt à ces personnes lorsque nous n'avons pas de suppléants légalement qualifiés pour faire de la suppléance. Sachez que pour être en mesure de suivre cette formation, les éducateurs doivent répondre à plusieurs critères.

Les collations pour l'école

L'écoute de la faim

Signes qu'on a faim:

- Avoir le ventre qui gargouille et qui fait du bruit
- Sentir un vide dans le ventre
- Avoir moins d'énergie
- Être moins concentré
- Être impatient ou irritable

Signes qu'on n'a plus faim:

- Sentir que le ventre est plein
- Avoir plus d'énergie
- Commencer à manger moins vite

Rappel: le rôle de l'adulte est d'encourager l'enfant à manger à sa faim et à son rythme.

Comment aider l'enfant à respecter sa faim?

- Encouragez-le à écouter son corps.
- Dites-lui de manger lentement et de bien mâcher.
- Ne le forcez pas à manger, faites-lui confiance !

Les collations pour l'école

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

³<https://cssc.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/04/cssc-calendrier-cardinal-roy-2024-25-1p-modifie.pdf>

Service de garde



- **21 février 2025** : Journée pédagogique
 - Activités sur la thématique "**Les Olympiades**"

Les journées pédagogiques sont offertes aux élèves inscrits seulement.

TripleP - Conférences Hiver 2025

Parmi les activités que propose le programme Triple P, une série de conférences publiques destinées aux parents d'enfants de 2 à 12 ans est offerte gratuitement. On y présente des trucs simples et concrets qui augmenteront le plaisir d'être parent. En présentiel ou en virtuel Français et anglais Pour consulter les dates et modalités:

<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services/calendrier>

Pratiques parentales pour l'accompagnement scolaire de vos enfants

Voici de nouveaux outils conçus pour soutenir les besoins psychologiques des parents et leurs pratiques dans l'accompagnement scolaire :

- Les pratiques optimales des parents dans l'accompagnement scolaire de leur enfant⁴
- « Le saviez-vous » : les pratiques parentales optimales dans le cadre de l'accompagnement scolaire⁵

⁴<https://app.cyberimpact.com/redirect?ct=HkQMCCs2IXr47nHRupgS7UM3lz72RVaLOFonAghpXE94DGYvXfNV A9VMZ8No8O4xU69XimWqRFCjBHwkbbMGMyoAL0J7nqbwf6Na9zL9U4c0n5aYA-hG0vDxzJGHIO1>

⁵https://app.cyberimpact.com/redirect?ct=DuSp9ZWQ43y-EfLOV9zWqv68dF6EgcP_eD01VvFdJKyrwMWO1N63wja3GcnxxekYIhh9saPNhRwbknpI4k0LWII57jgm9OWAGUy g2Tk3OLi5KQuM7w95ISRFZ46uOF0

Prendre soin de la santé mentale de nos jeunes

Nous vous partageons des fiches de compétences personnelles et sociales qui pourraient vous intéresser au sujet de la santé mentale de nos jeunes.

Les compétences personnelles et sociales sont des facteurs de protection pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien – quelles qu'elles soient!

Comprendre et développer ces habiletés dès l'enfance, c'est permettre aux jeunes d'adopter les comportements positifs appropriés pour naviguer dans toutes les sphères de l'âge adulte.

Aujourd'hui ce sera la Fiche 3 - Gérer les influences sociales⁶

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.

GÉRER LES INFLUENCES SOCIALES

Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Est-ce que mon jeune se sent à l'aise pour être lui-même autour de ses amis, ou se conforme-t-il aux attentes ou opinions?
- Comment encourager des relations saines et positives pour mon jeune?
- Comment mon enfant gère l'influence des réseaux sociaux?
- Comment mon jeune gère les pressions sociales, notamment celles liées à l'apparence ou à l'adoption de comportements?
- Avec qui mon jeune passe-t-il le plus de temps en dehors de la famille?

Dans leur quête identitaire, les jeunes subissent de nombreuses influences sociales – tant positives que négatives – comme la pression des pairs, les messages publicitaires, la culture familiale, les normes sociales et les stéréotypes. Prendre soi-même des décisions pour son bien-être implique d'agir comme un modèle positif et d'affronter les situations dans lesquelles une influence négative est exercée.

Pour gérer les influences sociales, les jeunes doivent, entre autre :

- reconnaître les différentes sources d'influence et leurs effets potentiels sur la réussite et la santé émotionnelle et physique ;
- discerner les influences positives et négatives ;
- comprendre l'importance des modèles positifs dans la vie de leurs pairs ;
- développer un esprit critique par rapport aux messages diffusés dans les médias ;
- appliquer des stratégies de résistance aux influences négatives lorsque nécessaire.

LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Encourager les amitiés positives: Soutenez votre jeune dans le développement d'amitiés saines en lui permettant de passer du temps avec des pairs qui partagent ses intérêts et ses valeurs.

➔ Pour les jeunes en bas âge, vous pouvez consulter la [trousse ESE/ESQ](#). Pour les adolescents, discutez avec eux de ce qui rend une amitié positive et soutenante. Voici deux outils pour les jeunes au secondaire :

- Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres!
- Prendre SA place!

Résister aux influences négatives : Aidez votre jeune à reconnaître les influences négatives dans son environnement, que ce soit des pairs, des médias ou d'autres sources d'influence, et discutez-en ensemble.

➔ Résister aux influences négatives peut vous aider à soutenir votre jeune face aux influences qu'ils/elles subit. Écoutez le balado [L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes](#) pour mieux comprendre.

Renforcer l'estime de soi : Aidez votre jeune à développer une estime de soi positive en reconnaissant ses forces et ses réalisations.

➔ Encouragez-le à prendre des décisions basées sur ses propres valeurs et convictions plutôt que sur la pression sociale. Pour les parents d'enfant au primaire : [Estime de soi](#) alors que les jeunes du secondaire peuvent se tourner directement sur [ESTIME DE SOI: Être imparfait\(e\), c'est parfait!](#)

Offrir un soutien: Soyez présent pour votre jeune lorsqu'il rencontre des difficultés sociales. Écoutez ses préoccupations, validez ses émotions et offrez-lui un soutien affectif pour l'aider à surmonter les obstacles.

➔ En tant que parent, un balado comme [Influences sociales à l'adolescence](#) vous permet de comprendre comment supporter sans fétouffer. Pour les relations amoureuses, vous pouvez lire : [Amour et amitié – Les clés pour accompagner son ado.](#)

Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

Inspirer votre jeune
À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

C'est en pratiquant qu'on devient meilleur.e
La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

Les retombées sont multiples
Développer des compétences personnelles et sociales permettront à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.

CA SE CULTIVE

* Bien qu'elles soient présentées individuellement dans nos documents, les situations auxquelles les jeunes sont confrontés impliquent bien souvent plusieurs compétences personnelles et sociales. Découvrez nos autres fiches sur le sujet au [ca.se.cultive.ca](#)

En partenariat avec : Québec ASPQ

Entraide parents

Voici la programmation des ateliers et cafés-rencontres : Programmation 2024-2025⁷

Soutien téléphonique : 418 684-0050

Il y a également des cafés-rencontres en virtuel : Programmation rencontres virtuelles 2024-2025⁸

- La gestion de la colère
- le sommeil

⁶<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:74244ead-7e0f-4784-80ba-ef03bab3e442>

⁷<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:f4726b20-fb72-483e-8eb1-1a91f54116eb>

⁸<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:c7b7dbeb-8b96-45bf-bad7-a6a18bcb9a7f>

- la responsabilisation
- la rivalité

Groupe d'entraide pour parents de jeunes adultes

Pour les parents de jeunes adultes de 18 à 30 ans qui résident encore à la maison. Considérant que le rôle de parent ne cesse pas le jour où les enfants atteignent leurs 18 ans, Entraide-Parents a mis sur pied un groupe d'entraide unique pour aider les parents de jeunes adultes de 18 à 30 ans. Il y a une rencontre aux deux semaines le jeudi soir de 19h00 à 21h00 dans les locaux d'Entraide-Parents. Contactez-nous pour vous informer, vous inscrire et pour connaître les dates exactes.

Groupe d'entraide pour parents de jeunes issu.e.s de la diversité sexuelle et de genre

début hiver 2025
Nouveau groupe d'entraide! Parents de jeunes issu.e.s de la diversité sexuelle et de genre est un groupe d'entraide qui réunit des parents qui souhaitent mieux accompagner leur jeune de 14 à 21 ans dans leur transition ou leur questionnement par rapport à leur identité de genre et/ou leur orientation sexuelle. Ce groupe est un espace sécuritaire pour permettre au parent d'exprimer librement sa réalité, ses émotions, ses craintes et d'échanger avec des parents qui vivent des situations similaires.



Programmation de septembre 2024 à juin 2025

Information et soutien téléphonique
418-684-0050
info@entraideparents.com
Entraide-Parents région 03 inc.

Nous sommes ouverts :
Lundi au jeudi :
8h30 à 12h00
13h00 à 15h00
15h00 à 19h00

nouveauté à partir d'octobre 2024

1450 boulevard Père-Lelièvre, local H, Québec (Québec) G1M 1N9

Les Ateliers

Série de rencontres dont le contenu est adapté en fonction de l'âge de vos enfants. Divers aspects abordés : discipline, règles de vie, colère, communication, etc. Le lieu des rencontres vous sera communiqué lors de l'inscription.

« Parents de Tout-Petits : Les Apprentis-Sages de la Vie »

Le groupe se donne en 4 ou 7 rencontres de 19h00 à 21h30
Automne: les mardis, du 22 octobre au 12 novembre 2024 (4 rencontres)
Hiver: les mardis, du 4 février 2025 au 25 mars 2025 (7 rencontres)

Pour les parents d'enfants de 2 à 6 ans

« Vie de famille, de la discipline à l'amour »

Le groupe se donne en 4 ou 7 rencontres de 19h00 à 21h30
Automne: les mardis, du 19 novembre au 10 décembre (4 rencontres)
Printemps: les jeudis, du 10 avril 2025 au 22 mai 2025 (7 rencontres)

Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans

« Parent d'ado... Une traversée »

Le groupe se donne en 9 rencontres de 19h00 à 21h30
Automne: les mercredis, du 16 octobre 2024 au 11 décembre 2024
Hiver: les mercredis, du 29 janvier 2025 au 2 avril 2025
Printemps: les mardis, du 15 avril 2025 au 10 juin 2025

Pour les parents d'enfants de 12 à 18 ans

Pour vous et avec vous... depuis bientôt 40 ans

Entraide-Parents est un organisme communautaire d'entraide et de soutien aux parents. Son action préventive-éducative vise à soutenir le parent dans son rôle et à favoriser l'entraide entre les parents.

La mission de l'organisme est :

- Accompagner les parents dans leur action éducative tout en brisant leur isolement
- Accroître la confiance des parents en leurs capacités
- Apporter du soutien aux parents
- Susciter la compréhension, le regroupement et l'entraide entre les parents
- Favoriser une expérience parentale positive

Pour devenir membre

L'adhésion annuelle est au coût de \$5. Pour connaître les avantages offerts aux membres, visitez notre site internet sous l'onglet "Être de membre" (www.entraideparents.com).

Entraide-Parents est soutenu financièrement par le ministère de la Famille et par Centraide Québec-Chaudière-Appalaches.

Les mardis animés

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

- 1, 15 et 29 octobre
- 12 et 26 novembre
- 10 décembre
- 11 et 25 février
- 18 mars
- 1, 15 et 29 avril
- 13 et 27 mai
- 10 juin

Soirées d'information

Assistez à nos soirées découvertes d'organismes partenaires directement dans nos locaux. Venez vous informer, poser vos questions et échanger avec les intervenants présents.

- 14 novembre 19h
- 30 avril 19h

Pédagogiques animées

Inscrivez-vous à nos pédagogiques animées! Activités thématiques, films, jeux de société et bien plus.

Suivez notre page Facebook ou contactez-nous pour connaître les dates précises. À noter que les pédagogiques animées sont des activités parents-enfants.

Les cafés-rencontres

0-6 ans

- Développement 26 septembre, avant-midi ▲
- Nouvelles technologies 18 octobre, avant-midi *
- Sommeil 18 novembre, avant-midi ▲
- Adaptation garderie et/ou école 9 mai, avant-midi * 14 mai, en soirée ▲

0-12 ans

- La rivalité 23 octobre, soirée ♦ 12 mars, soirée *
- L'estime 11 décembre, soirée ♦ 19 mars, soirée ▼
- La discipline 19 février, soirée ▼
- Gestion de la colère 25 septembre, soirée ♦ 21 février, avant-midi *
- La communication 15 novembre, avant-midi * 5 février, après-midi ▼
- Styles d'autorité et rôle parental 23 avril, soirée ▼ 21 mai, après-midi ●

6-12 ans

- Développement 16 octobre, après-midi ●
- Nouvelles technologies 14 novembre, soirée *
- La résolution de conflits 27 novembre, soirée ♦

12-18 ans

- La communication 15 octobre, soirée * 20 janvier, soirée ♦ 4 juin, en soirée *
- La gestion de la colère 28 janvier, soirée * 7 avril, soirée ♦
- L'estime 1 er octobre, soirée ♦ 1 mai, soirée *
- La discipline 19 novembre, soirée * 24 février, soirée ♦
- La responsabilisation 25 novembre, soirée * 25 février, soirée *
- Nouvelles technologies 16 avril, soirée *

inscription par courriel ou téléphone

Légende

- Ste-Ag-Sillery-Cap-Rouge
- ▲ Les Rivières
- ♦ La Haute-Saint-Charles
- ▼ Beauport
- * Virtuel