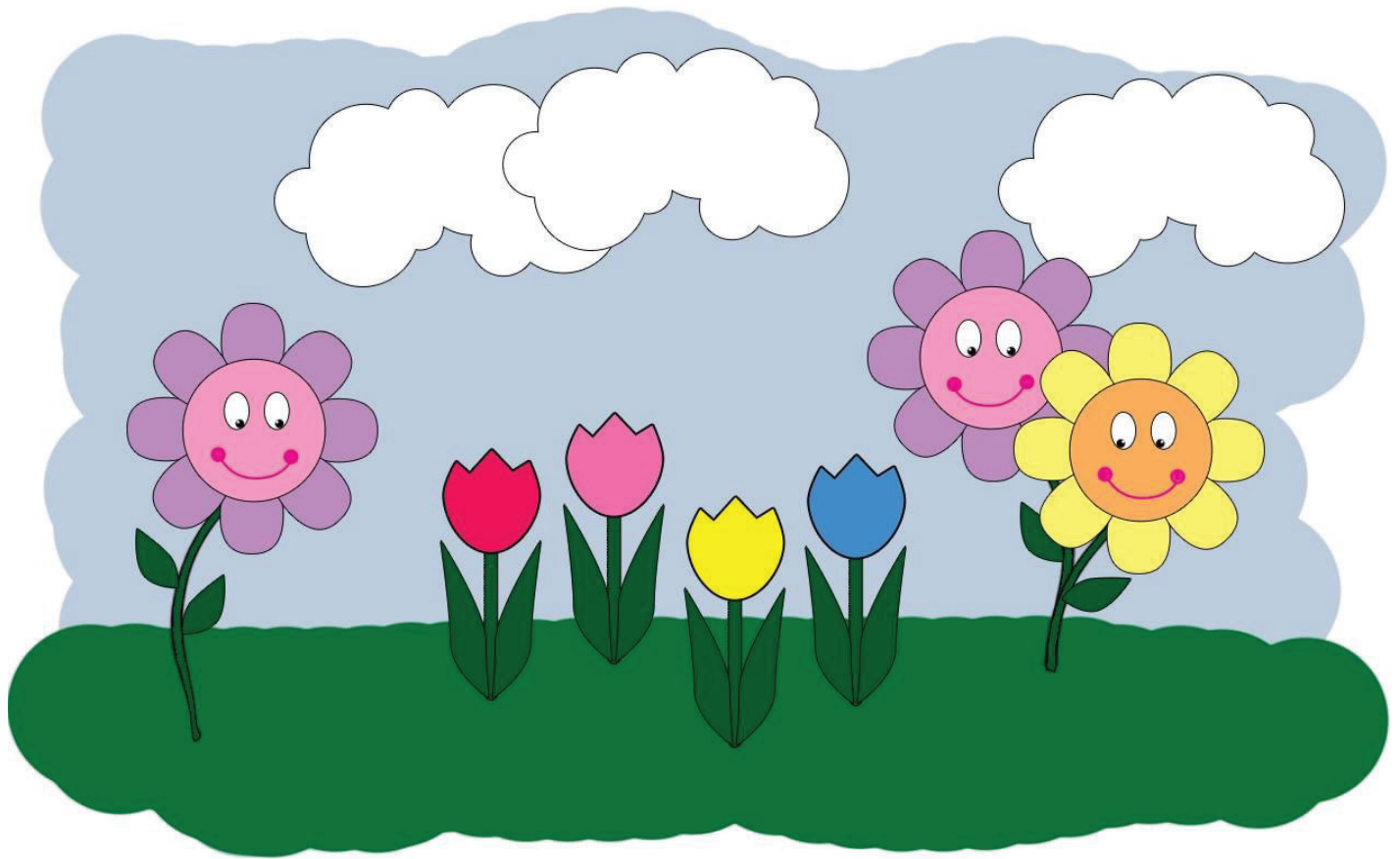


Avril 2026





## Mot de la directrice

Chers parents,

Avec l'arrivée du printemps, nos écoles sont en effervescence : projets variés, activités à venir et planifications se multiplient. Malgré le retour du beau temps, il demeure essentiel de préserver une routine scolaire stable et de maintenir vos excellentes habitudes.

Comme les températures peuvent varier rapidement, nous vous invitons à demeurer vigilants et à vous référer au thermomètre vestimentaire. Les élèves passent souvent une bonne partie de leur journée à l'extérieur lors des activités.

Nous profitons de l'occasion pour rappeler l'importance de la fréquentation scolaire régulière ainsi que du respect de l'horaire d'arrivée.

Votre collaboration continue est précieuse et contribue grandement au bien-être et à la réussite de votre enfant.

Enfin, **un immense merci** pour votre généreuse participation aux campagnes de financement dans chacune de nos écoles. Votre engagement fait une réelle différence dans la vie de nos élèves.

*Julie Lizotte*

Directrice d'école

## Congés et journées pédagogiques

Nous vous informons que les 3 et 6 avril seront des congés à l'occasion de Pâques.

De plus, des journées pédagogiques sont prévues au calendrier les vendredis 17 et 24 avril.

## Calendrier scolaire - Modifications

En raison de journées de fermeture liées aux conditions météorologiques des 11 et 12 mars derniers, les journées pédagogiques prévues les 25 mai et 23 juin **deviennent des journées de classe régulières**.

## Caisse scolaire

Le **prochain dépôt** est prévu pour le **jeudi 16 avril!**

## Comité de parents (CSS)

Nous vous informons que la rencontre du comité de parents se tiendra le mardi 7 avril à 19h30 à la salle Chanoine-Beudet du Centre de services de Saint-Pascal.

## Conseil d'établissement

Nous vous informons qu'**aucune rencontre** du conseil d'établissement n'est prévue en avril.

La prochaine rencontre se tiendra **le lundi 11 mai à l'école Notre-Dame (Mont-Carmel)**.

Pour y assister, veuillez confirmer votre présence auprès de madame Julie Lizotte, directrice, par courriel à l'adresse suivante : [lizottej@csskamloup.gouv.qc.ca](mailto:lizottej@csskamloup.gouv.qc.ca)

## Habillement

### Souliers :

- La cour d'école étant encore enneigée, merci d'attendre avant de porter des souliers.



### Pantalon de neige :

- Le port du pantalon de neige est toujours requis pour les récréations et le service de garde.



## Site internet

Vous pouvez consulter **en tout temps le site internet de nos écoles** :

- [École J.-C.-Chapais](#)
- [École Notre-Dame](#)
- [École Saint-Philippe](#)



Le **calendrier scolaire**, l'**infoparents du mois** ainsi que divers documents y sont déposés.

## Avis de changement d'adresse ou de changement d'école

Il est essentiel de nous informer de tout changement d'adresse ou de numéro de téléphone (résidence ou cellulaire), afin que nous puissions maintenir nos bottins à jour et assurer la concordance avec le transport scolaire, s'il y a lieu.

De même, si vous envisagez un déménagement dans une autre municipalité, nous vous serions reconnaissants de nous en aviser, puisque tout départ, comme toute arrivée, entraîne des répercussions sur la formation des groupes, les commandes de matériel et l'organisation générale de l'école.

## Service de garde

### Journées pédagogiques

Les informations concernant les journées pédagogiques des 17 et 24 avril vous seront transmises au cours de la semaine.

Pour le reste de l'année scolaire, **toutes les journées pédagogiques auront lieu au service de garde de l'école Notre-Dame à Mont-Carmel**, et ce, pour l'ensemble de nos services de garde. Aucune sortie n'est prévue, mais de belles activités seront organisées par les éducatrices.

Il est essentiel de remplir le formulaire **avant la date limite**, puisque l'accès sera fermé par la suite. Veuillez noter que **si votre enfant est inscrit, mais ne se présente pas, les frais seront facturés en totalité**.

### Journée tempête

Lorsque les écoles sont fermées, mais que le service de garde demeure ouvert, **seul le service de garde de Saint-Philippe accueille les enfants**.

L'horaire pour ces journées est de 7h20 à 17h45. Nous vous invitons à vérifier régulièrement l'Info-fermeture sur le site du CSS afin de connaître l'état de la situation.

### Contact

Pour toute question concernant le service de garde, n'hésitez pas à communiquer avec moi :

- Téléphone : 418-856-7056, poste 1
- Courriel : [frevlaur@csskamloup.gouv.qc.ca](mailto:frevlaur@csskamloup.gouv.qc.ca)

Laurence Frève  
Technicienne en service de garde

## LE MOIS D'AVRIL À :

### l'école Notre-Dame

<b>Jeudi 2 avril :</b>	↔	Midi – Chorale pour les élèves inscrits
<b>Vendredi 3 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Lundi 6 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Mercredi 8 avril :</b>	↔	Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 9 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 10 avril :</b>	↔	Bibliothèque municipale
<b>Jeudi 16 avril :</b>	↔ ↔	Caisse scolaire Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 17 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Lundi 20 avril :</b>	↔	Midi – Chorale pour les élèves inscrits
<b>Mercredi 22 avril :</b>	↔	Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 23 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 24 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Jeudi 30 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)

## LE MOIS D'AVRIL À :

### l'école Saint-Philippe

<b>Vendredi 3 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Lundi 6 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Mercredi 8 avril :</b>	↔ ↔	Bibliothèque municipale Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 9 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Jeudi 16 avril :</b>	↔ ↔	Caisse scolaire Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 17 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Mardi 21 avril :</b>	↔	Sortie Rebond et Sacré Atelier (diner sur place) – Tous les élèves
<b>Mercredi 22 avril :</b>	↔	Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 23 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 24 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Mercredi 29 avril :</b>	↔	Sortie Enseigner le Kamouraska (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années)
<b>Jeudi 30 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)

## LE MOIS D'AVRIL À :

### l'école J.-C.-Chapais

<b>Vendredi 3 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Lundi 6 avril :</b>	↔	Congé de Pâques
<b>Mercredi 8 avril :</b>	↔	Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 9 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Mercredi 15 avril :</b>	↔	Bibliothèque municipale
<b>Jeudi 16 avril :</b>	↔ ↔	Caisse scolaire Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 17 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Mercredi 22 avril :</b>	↔	Ateliers d'échecs (élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années inscrits)
<b>Jeudi 23 avril :</b>	↔	Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)
<b>Vendredi 24 avril :</b>	↔	Journée pédagogique
<b>Jeudi 30 avril :</b>	↔ ↔	Bibliothèque municipale Mini-Célestes (élèves de 6 <sup>e</sup> année inscrits)



**Le comité de parents**

CSS de Kamouraska-Rivière-du-Loup

**Mercredi 8 avril 2026  
19 h 30 à 20 h 30**

**FORMATION EN LIGNE GRATUITE**

# **PARENTS POUR LE FUN!**

**JOANNIE LACHANCE**

**ÉQUIPE SOS NANCY**

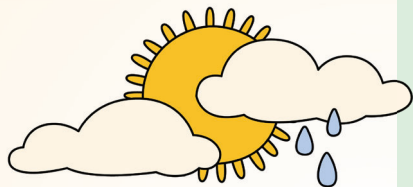
**S'organiser efficacement pour se  
reconnecter au plaisir d'être parent**

- Parents-serviteurs : pourquoi nous devrions en faire moins et responsabiliser nos enfants;
- Conciliation travail et famille : réflexion sur le rythme de vie des familles d'aujourd'hui et son impact sur notre façon d'interagir avec nos enfants;
- Trucs et astuces concrets et pratico-pratiques afin de s'organiser, de se faciliter la vie et de réduire les sources de stress pour toute la famille;
- Moments doux, moments fous... partageons nos trucs pour s'amuser en famille et reconnecter ensemble.



**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**





# APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

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

- Comment faire pour que mon enfant arrive à reconnaître ses émotions?
- Quels stratégies peuvent être utilisées par mon jeune pour gérer ses émotions?
- Quelles situations rendent mon enfant anxieux ou stressé?
- Que faire pour supporter adéquatement mon jeune face à ses émotions?

**La gestion des émotions et du stress**, ça ne se fait pas tout seul! Elle implique d'abord de reconnaître les signes physiques des émotions et du stress, d'user du vocabulaire adéquat pour les exprimer, de connaître leurs sources et les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la santé, puis de développer un répertoire de stratégies d'adaptation pour les réguler.

## Une bonne gestion des émotions et du stress est nécessaire pour bien répondre :

- aux situations stressantes ou difficiles, comme les examens, les ruptures amoureuses, les conflits, les déménagements ou les séparations ;
- aux situations intolérables, comme la violence, l'abus ou l'intimidation ;
- à l'adversité, comme le deuil, les maladies ou les accidents.
- aux différentes situations de la vie, comme une première relation amoureuse, premier emploi, nouveau projet.

**Discuter des définitions** du stress, de l'anxiété, leurs sources et leurs conséquences.



Voici un outil pour vous aider à **Parler d'anxiété sans stress... pour les parents** et un outil pour les jeunes du secondaire : **Quand l'anxiété prend le dessus!** Vous pouvez également écouter le balado **Gérer son anxiété: Une étape à la fois!** conçu pour les parents d'adolescent.

**Aidez-le à reconnaître ses émotions** : Apprenez-lui les noms des émotions et encouragez-le à les exprimer. Parlez de ce qu'il ressent et pourquoi.



Pour accompagner les jeunes au primaire, utilisez la série d'outils sur la **Gestion des émotions**.  
Pour le secondaire, consultez avec votre jeune des astuces simples et concises : **Discours intérieur en cas de tempête**.

**Apprenez-lui à se détendre par des méthodes de relaxation**: Montrez-lui des techniques simples pour se détendre quand il est stressé ou bouleversé, comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire.



Des **Stratégies pour apprivoiser mon stress** qui peuvent être réalisées autant seul qu'en famille. Jetez-y un coup d'œil.

Si la pleine conscience vous intrigue ou vous intéresse, essayez le **Mini-Guide Pleine conscience en famille**

**Encouragez l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie** : Bouger aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Encouragez votre jeune à jouer dehors ou à faire une activité physique qui l'intéresse. Les bonnes habitudes de sommeil, soit un sommeil d'une durée suffisante, de bonne qualité et continu, contribuent à la réduction du stress et à la gestion de l'anxiété.



Le plaisir dans la pratique d'activité physique devrait être l'élément le plus important pour inciter votre jeune à être actif.

Pour en apprendre davantage en tant que parent, on vous présente : **L'activité physique, L'activité physique chez les filles** et **Le sommeil**.

**Soyez à l'écoute** : Créez un espace où votre enfant se sent à l'aise de parler de ses émotions. Écoutez-le sans le juger et validez ses sentiments.



En tant que parent, il est important de se questionner sur ses pratiques parentales, afin d'éviter certains pièges, consultez **Aider son jeune à composer avec l'anxiété**.

## 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 permettent 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.

# 10 CONSEILS

## GESTION DES ÉCRANS DES 6 À 12 ANS

### 01

**Établissez un cadre clair avec votre enfant pour mieux gérer son utilisation des écrans.**

Déterminez le contenu auquel il ou elle a accès, à quels moments de la journée et pour combien de temps. Adaptez vos consignes en fonction de son développement et de son comportement, puis veillez à les faire respecter.

### 02

**Empêchez l'utilisation du cellulaire, de la tablette ou de l'ordinateur portable, le soir et la nuit, en interdisant leur présence dans la chambre de votre enfant.**

Expliquez-lui en quoi leur accès peut perturber son sommeil et mener à la surutilisation numérique.

### 03

**Prenez l'habitude de faire des soupers déconnectés en famille.**

Profitez-en pour vous passer (vraiment) de votre cellulaire à table. Vous pourrez donner l'exemple et ainsi éviter les reproches de votre enfant qui vit le manque de cohérence comme une injustice.

### 04

**Planifier des activités hors ligne pour votre enfant, c'est bien, mais en faire ensemble, c'est encore mieux** puisque vous lui montrerez que vous aussi vous pouvez mettre vos écrans de côté.

### 05

**Retardez autant que possible la possession d'un cellulaire par votre enfant.**

Préparez votre jeune à recevoir cet outil qui comporte autant d'avantages (liens avec ses ami(e)s et divertissement) que de risques (surutilisation et utilisation problématique des écrans).

### 06

**Interdisez l'accès à du contenu (jeux vidéo, réseaux sociaux ou applications numériques) qui ne convient pas à votre jeune.**

Assurez-vous aussi de choisir des plateformes de diffusion d'émissions ou de vidéos qu'il est facilement possible de paramétrer. Cela empêchera votre enfant d'avoir accès à des publicités intrusives et inappropriées.

### 07

**Afin que votre enfant mette ses écrans de côté plus facilement, offrez-lui un environnement stimulant où jouer.** Variez les types d'activités dans lesquels votre enfant savourera de petites réussites (cuisiner un gâteau ou gagner à un jeu de société) et construira son identité en dehors du monde en ligne.

### 08

**Informez-vous sur les programmes de loisirs de l'école de votre enfant ou de votre municipalité.**

En l'inscrivant à un sport ou à une activité culturelle qui correspond à ses goûts, vous lui permettrez de développer de nouveaux champs d'intérêt, sans avoir à se connecter.

### 09

**Évitez de réduire le temps d'écran pour encadrer ou punir votre enfant.** Montrez-lui à éteindre son écran après l'utilisation et à respecter le temps accordé. Avertissez seulement votre enfant si la limite est dépassée. Soulignez aussi ses efforts d'autocontrôle et de modération.

### 10

**Invitez votre jeune à vous parler sans honte s'il ou elle visionne du contenu perturbant, violent ou inapproprié.** Veillez à l'écouter le plus calmement possible.

Apprenez-lui comment signaler ce type de contenu en ligne, en lui rappelant que c'est pour sa propre sécurité. Resserrez votre supervision, au besoin.

Une réalisation de :



En partenariat avec :

