



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

Guide de préparation pour la rentrée (Partie 1)



FICHES PARENTS

Comment se préparer pour cette rentrée scolaire unique? La rentrée scolaire est, à chaque année, un moment qui amène de l'*excitation*, de la *fébrilité*, mais également souvent une certaine *anxiété*. Cette année, la plupart d'entre nous verrons les émotions entraînées par la rentrée accentuées vu le contexte de la Covid.

Voici quelques suggestions pour les parents ainsi qu'un livret d'activité pour les enfants! La deuxième partie du livret suivra demain!! Dans le livret, les enfants seront amenés à faire un bilan des derniers mois avant d'aborder le sujet de la rentrée scolaire. Cela les amènera à mieux comprendre ce qu'ils ressentent comme émotion pour ensuite y faire face plus facilement!

Dans les prochains jours, vous recevrez plusieurs autres outils, tous complémentaires les uns aux autres, qui mèneront les réflexions de vos enfants encore plus loin et leur permettront de se sentir davantage en confiance face à la rentrée!



SUGGESTIONS POUR LES PARENTS

- ✓ Transmettre l'information pertinente que l'on sait et être honnête en lien avec ce que l'on ne sait pas.
- ✓ Mettre l'emphase sur ce sur quoi nous avons du pouvoir (ex. se laver les mains régulièrement pendant 20 secondes, avoir des pensées positives, avoir du plaisir avec ses amis, etc.).
- ✓ Être à l'écoute et sensible face aux émotions que vivent nos enfants.
- ✓ Être à l'écoute et sensible face à nos propres émotions en tant que parents.
- ✓ Miser sur l'importance du lien affectif et de l'autonomie AVANT le rattrapage scolaire. Un enfant qui a confiance aux adultes qui l'entourent, qui se sent aimé et apprécié et qui a confiance en ses capacités sera beaucoup plus disponible aux apprentissages scolaires.



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

Un aperçu de mon année 2020 (Partie 1)

FICHES ENFANTS

Comme tu sais, nous venons de vivre une situation très spéciale. Nous te proposons cette activité afin de mettre par écrit ce que tu as vécu au cours des derniers mois, jusqu'à aujourd'hui!

La rentrée scolaire te fait peut-être vivre toutes sortes d'émotions. C'est tout à fait normal! N'hésite surtout pas d'en parler avec les gens autour de toi en qui tu as confiance!

**Si tu n'as pas d'imprimante chez toi, tu pourrais prendre des feuilles ou un calepin de notes que tu as chez toi et y inscrire tes réponses!

1. Te souviens-tu de comment tu as appris que l'école allait arrêter un certain temps à cause d'un virus qui s'appelle la Covid-19? Écris ou dessine tes souvenirs en lien avec ce moment ici.





Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

2. Comment t'es-tu senti?

Tu peux dessiner ton émotion ici!



3. Qu'est-ce que tu sais en lien avec la Covid-19?

4. Pourquoi penses-tu qu'il était important de fermer les écoles et de rester chacun chez soi?



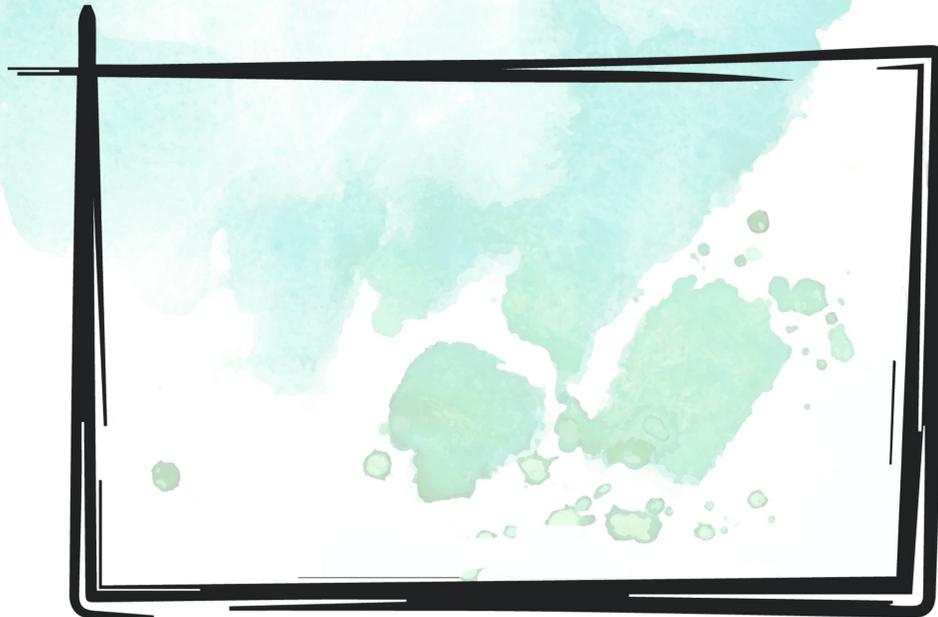
Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

5. Qu'as-tu fait pour te garder occupé pendant les semaines que tu devais rester chez toi?

6. Comment t'es-tu senti quand tu as pu revoir d'autres personnes que ta famille immédiate (tes parents et tes frères et sœurs si tu en as) pour la première fois depuis le début de la pandémie?

Dessine ci-dessous le premier moment où tu as pu revoir, en vrai, des personnes autres que ta famille immédiate!



À demain!