




Fédération  
des comités de parents  
du Québec

# ACTION Parents

Volume 45 • Numéro 2 • Octobre 2021



## La santé mentale, il faut en prendre soin!

- Favoriser le bien-être à l'école comme à la maison
  - Témoignages de parents
  - Des ressources pour accompagner votre enfant
  - Le point de vue des experts
- 

# ACTION Parents

Volume 45 • Numéro 2 • Octobre 2021

La revue Action Parents s'adresse aux parents engagés dans les instances de participation du monde scolaire au Québec ainsi que de manière plus large, à tous les parents et partenaires du secteur de l'éducation.

Pour consulter ce numéro d'octobre d'Action Parents ainsi que les numéros antérieurs, rendez-vous sur notre site internet au : [www.fcpq.qc.ca](http://www.fcpq.qc.ca).

**Rédactrice en chef :** Stéphanie Rochon

**Adjointe à la rédaction :** Catherine Galerneau

**Graphisme :** Julie Payeur

**Traducteur :** Joel Ceausu

**Collaborateurs :**

- Steven Bilodeau, élève du secondaire
- L'équipe de la FQDE
- Gaële Côté, Conseil supérieur de l'éducation
- Stéphanie Dionne, École branchée sur la famille
- Frédérique Gervais, candidate au doctorat en neuropsychologie
- Stéphanie Powers, parent bénévole, CSS des Draveurs
- Corinne Payne, directrice générale, Fédération des comités de parents du Québec
- L'équipe de l'Institut Pacifique
- Mireille Moisan, Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec
- L'équipe d'Alloprof
- Katherine Korakakis, Association des comités de parents anglophones
- Ariane Coddens-Bergeron, Théâtre Parminou
- Sylvie Barma, Ph.D, CRIRES
- Rollande Deslandes, Ph.D, CRIRES
- Nathalie Ste-Marie, MSc., CRIRES
- Chantal Camden, École de réadaptation de l'Université de Sherbrooke et Centre de recherche du CHUS
- Élodie Héroult, Centre de recherche du CHUS
- Mégan Casoli, étudiante en sciences de la santé
- Christine Gervais, inf., Ph. D., Université du Québec en Outaouais
- Isabel Côté, Ph.D., Université du Québec en Outaouais
- Milica Miljus, étudiante en sciences de l'éducation

Les propos et opinions présentés dans les articles rédigés par nos collaborateurs n'engagent qu'eux-mêmes.

La FCPQ autorise la reproduction des textes à la condition d'en mentionner la source.

\* ISSN 1920-7069 Action Parents

Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ)  
2263, boul. Louis-XIV, Québec (Québec) G1C 1A4  
Téléphone : 418 667-2432 ou 1 800 463-7268  
Courriel : [courrier@fcpq.qc.ca](mailto:courrier@fcpq.qc.ca)

Retrouvez la Fédération sur

 /fcpq.parents  @FCPQ



## MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF

La thématique de notre revue d'automne s'est imposée dès les premières discussions de l'équipe éditoriale à ce sujet. La santé mentale et le bien-être des jeunes sont des préoccupations en tout temps pour les parents, mais les besoins ont grandement augmenté depuis le début de la pandémie et les nouvelles recherches ne sont pas rassurantes pour l'instant.

C'est pourquoi nous avons demandé à des experts et à des partenaires du milieu de l'éducation d'offrir des éclaircissements et des conseils aux parents dans ce numéro.

Nous avons encore une fois le bonheur et le privilège de publier un texte original d'un élève, Steven Bilodeau, qui s'exprime sur l'école idéale à ses yeux. Votre jeune aimerait s'adresser aux parents, partager son point de vue ou parler d'un projet ? [Contactez-nous!](#)

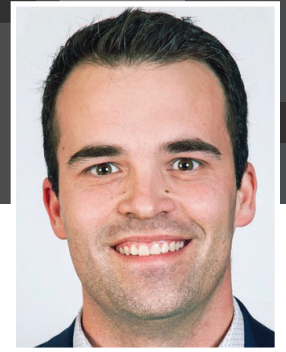
Les parents sont aussi les bienvenus dans les pages de notre revue, c'est un plaisir de vous réserver des pages dans chaque édition.

Toute l'équipe souhaite que les informations, ressources, outils et conseils présentés dans la revue vous aident à mieux accompagner votre jeune dans son bien-être, et à mieux comprendre et gérer votre propre santé mentale !

Bonne lecture !

**Stéphanie Rochon**

## MOT DU PRÉSIDENT



Chers amis,

Au cours des derniers mois, de plus en plus de voix se sont élevées dans notre société pour s'inquiéter de la santé mentale de nos jeunes et pour demander plus de ressources. Les parents se préoccupaient déjà des conséquences de la pandémie sur la santé mentale dès le printemps 2020, d'après les résultats d'un sondage qu'avaient réalisé la FCPQ et EPCA à ce moment.

La pandémie a en effet créé ou exacerbé de nombreux irritants ou enjeux : l'incertitude par rapport à l'avenir, l'inquiétude pour notre santé et celle de nos proches, le manque d'interaction sociale, l'instabilité de nos emplois et de nos revenus, sans parler de la conciliation travail-famille et de la multiplication des visioconférences ! Rappelons-nous aussi que ces problématiques n'affectent pas toutes les familles de la même façon : selon leur situation socio-économique, certaines familles sont plus vulnérables que d'autres.

En mars 2021, 43% des parents estimaient que la pandémie aurait des impacts significatifs ou durables sur la santé mentale de leurs jeunes. De plus, seulement 20% des parents se croyaient tout à fait outillés pour accompagner leurs jeunes.

Lors des Rendez-vous pour la réussite au printemps 2021, la FCPQ a demandé l'optimisation des ressources humaines spécialisées qui interviennent auprès des élèves. Nous avons aussi mis de l'avant l'importance d'une réelle collaboration entre les milieux de la santé, communautaire et scolaire, tout en impliquant parents et élèves dans la solution. Nous avons parlé des bonnes pratiques et des initiatives d'écoles pour soutenir les élèves, comme la visite de psychologues dans les classes, des activités de sensibilisation, des groupes de discussion et des conférences pour les élèves et les parents. Miser sur les activités parascolaires et les intérêts des jeunes pour favoriser la motivation est une stratégie qui a été mentionnée à maintes reprises.

La FCPQ a également réitéré sa demande pour un protecteur de l'élève transparent, accessible et indépendant.

Il ne faut pas négliger l'importance de demander aux jeunes ce dont ils ont besoin. Les enfants, même au niveau primaire, sont pour la plupart en mesure de dire ce qu'ils aiment et ce dont ils ont besoin pour surmonter des difficultés, que ce soit passer du temps à relaxer sans pression de performer ou parler de leurs émotions avec un adulte de confiance.

Nous nous inquiétons tous pour nos jeunes, mais qu'en est-il des parents ? Notre santé mentale a aussi été affectée à des niveaux différents, ce qui peut avoir un impact sur toute la famille.

Des ressources d'aide existent, comme [LigneParents](#) et [Tel-Jeunes](#). Il ne faut pas hésiter à faire appel à ces organismes de confiance.

En plus de demander des ressources supplémentaires, la FCPQ en a aussi créé pour soutenir les parents dans cette période difficile, notamment le portail [parents.quebec](#) et des [nouveaux webinaires adaptés](#). Deux séries de capsules informatives sont d'ailleurs présentées dans les pages de la revue.

Nous allons continuer à faire des efforts pour vous représenter et pour vous soutenir cette année et pour longtemps encore.

**Kévin Roy**



## LA SANTÉ MENTALE, AUSSI IMPORTANTE QUE LA SANTÉ PHYSIQUE !

En tant que société, on doit constamment reconsidérer notre façon d'accueillir la différence et comment trouver un moyen d'aider tout le monde. La santé mentale est un sujet qui me touche personnellement, étant atteint de Trouble Obsessionnel Compulsif (TOC) et du Trouble de l'anxiété généralisé (TAG), qui touchent aussi plusieurs jeunes comme moi.

L'école, c'est l'endroit qui nous accueille chaque semaine, un des endroits qui nous permet de développer notre potentiel et l'adulte que nous souhaitons devenir. Pour moi, l'école doit accompagner les jeunes et c'est cela qu'elle fait majoritairement, évidemment il y a toujours quelque chose à faire de plus et à améliorer comme par exemple, plus de ressources et de personnel !

Toutefois, j'ai pu voir une grande résilience et capacité d'adaptation de la part de mon école et cela est important pour nous les jeunes de ne pas sentir que nous sommes « un poids » pour notre école. Selon moi, ce qui serait le plus à travailler est le fait qu'on accommode plus les jeunes qui ont de la dyslexie ou des troubles d'apprentissages, par exemple, que ceux qui ont comme moi des problématiques en santé mentale. Je trouve cela dommage, puisque ce n'est pas parce que le mal ne paraît pas à vue d'œil qu'il est absent, bien au contraire. Les jeunes sont l'avenir de demain alors, pour moi, il est primordial que l'on prenne des actions concrètes pour que l'on ait un futur prometteur et un environnement qui nous rend confortable.

Personnellement, j'aurais eu besoin que la direction prenne un peu plus au sérieux les difficultés. Ce n'est pas qu'ils ne l'ont pas fait, mais je pense vraiment qu'ils en font beaucoup plus pour les problèmes de santé physique et ce n'est pas normal selon moi. Toutefois, j'ai pu avoir la chance d'avoir, depuis la pandémie, des enseignants qui m'ont énormément soutenu et qui ont pris le temps de me parler de mes besoins et de mes préoccupations. Cela m'a grandement aidé. Aussi, mes camarades ont été d'une grande aide par leur com-

**Steven Bilodeau**  
Élève du secondaire



préhension, leur non-jugement et même parfois en faisant des efforts comme mettre leur masque quand ils s'approchent de moi. Cela aide également énormément.

On doit avoir plus de services à l'élève : des gens qui sont spécialisés en santé mentale et des formations en santé mentale pour tous les enseignants et directions. J'ai énormément de respect pour les dirigeants et fonctionnaires qui sont dans un bureau et non sur le terrain, mais une grande majorité ne peut pas comprendre les situations en santé mentale des jeunes. En terminant, j'aimerais dire que lorsque j'ai tourné ma série: « La lumière derrière l'ombre », j'ai pu rencontrer des gens qui travaillent dans le milieu scolaire : des parents, des jeunes, des experts et des politiciens. Ce qu'il manque, c'est l'humanité et prendre le temps, mais aussi ne pas sous-estimer les difficultés du jeune en santé mentale.

La personne qui m'a le plus aidé, c'est ma mère. Alors en tant que jeune, et en tant que parent aussi, ne sous-estimons pas l'importance des parents, qui sont des parties prenantes pour aider leur enfant. Je crois aussi que les écoles devraient travailler encore plus en collaboration avec les parents. Merci de m'avoir lu. Je suis convaincu qu'ensemble, nous pourrons faire plus et faire mieux en santé mentale.



# LE PARASCOLAIRE ET LA SANTÉ MENTALE



Dès leur jeune âge, nous sommes en mesure de voir les enfants s'épanouir à travers la découverte de nouveaux passe-temps. À l'école, la plupart du temps, ces passe-temps les suivent sous forme d'activités sportives, artistiques, intellectuelles, musicales, informatiques ou scientifiques. En vieillissant, il est très important pour eux de continuer à faire grandir cette passion qui pourra contribuer à les motiver durant leur parcours scolaire.

Cette année, la mesure ministérielle dédiée aux activités parascolaires dans les écoles secondaires, mesure qui existe depuis trois ans, arrive à 100 % du déploiement du budget octroyé. L'allocation de cette mesure peut être consacrée à l'embauche d'entraîneurs, à l'organisation d'une bonne variété d'activités gratuites, etc. À l'école secondaire Soulanges, le directeur Jean-François Drouin et son équipe ont développé une programmation très diversifiée : club d'investissement, *cheerleading*, radio étudiante, club photo, club de jeux vidéo, et bien plus. Ils offrent même le transport scolaire après les activités, afin qu'un maximum d'élèves puisse y participer.

La participation aux activités parascolaires permet aux élèves de développer de nouveaux intérêts et un sentiment d'appartenance à leur équipe ou leur école. Il a été démontré que ces activités parascolaires sont aussi bénéfiques pour la santé mentale de nos jeunes. À titre d'exemple, le sport permet à l'enfant ayant des difficultés comportementales de dépenser son énergie excédentaire. Par ailleurs, les activités artistiques peuvent apaiser un enfant souffrant d'anxiété.

Les activités parascolaires permettent aux jeunes de sortir de leur isolement et de rencontrer des élèves partageant les mêmes intérêts qu'eux. Cela peut s'avérer rassurant, voire valorisant pour eux de savoir que d'autres jeunes vivent une situation similaire à la leur. En plus de pouvoir se lier à d'autres élèves ayant la même passion ils pourront aussi faire la connaissance d'un adulte inspirant. Cet adulte, qui devient souvent un mentor, un modèle, peut s'avérer positif pour la santé mentale d'un jeune, ne serait-ce qu'en lui donnant une personne de confiance à qui il peut parler s'il en ressent le besoin. Les enseignant(e)s sont souvent perçu(e)s comme des personnes d'autorité par les élèves, tandis qu'un(e) entraîneur(e) ou tout autre responsable d'activité parascolaire peut devenir un ami!

Bref, il est très important pour les élèves de s'épanouir par l'entremise d'un passe-temps ou même d'une passion. Les retombées pour leur santé mentale, leur socialisation et leur sentiment d'appartenance à un groupe peuvent se révéler salutaires. L'école secondaire peut constituer l'expérience d'une vie! N'hésitez donc pas à inscrire vos enfants à une activité parascolaire, ou même les encourager à en essayer plusieurs s'ils ne sont pas certains de leur choix.

**SECONDAIRE EN SPECTACLE**

EN 2019-2020, ON A FAIT #SESQUANDMÊME.  
L'AN DERNIER, LE PROGRAMME A EU LIEU CONTRE VENTS ET MARÉES.

**ON REMET ÇA CETTE ANNÉE AVEC  
UNE AUTRE ÉDITION SÉCURITAIRE,  
FLEXIBLE ET SURTOUT QUI AURA LIEU.**

INSCRIPTIONS DES ÉCOLES EN COURS, ADMISSIBLE MESURE 15028 | PLAN COVID : [COVID.SECONDAIREENSPECTACLE.QC.CA](https://www.covid.secondaireenspectacle.qc.ca)

# LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT À L'ÉCOLE : FAISONS NOS DEVOIRS



Québec

Gaële Côté

Agente de recherche au  
Conseil supérieur de l'éducation

## Un avis du Conseil supérieur de l'éducation

Dans son avis *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, le Conseil supérieur de l'éducation se penche sur les facteurs qui influencent le bien être et la santé mentale des enfants du préscolaire et du primaire. Il décrit la situation et les besoins des enfants, pour ensuite s'attarder aux leviers dont les milieux scolaires disposent pour permettre aux enfants de grandir, d'apprendre et de s'épanouir dans un milieu scolaire bienveillant et pour la vie durant.

Puisque chaque enfant est unique, le Conseil est d'avis qu'il faut se soucier du bien-être et de la santé mentale de tous les enfants qui fréquentent les écoles primaires du Québec en vue d'agir en prévention, de manière globale et universelle.

### Le bien-être de l'enfant à l'école



### Le bien-être de l'enfant : une responsabilité partagée

Le bien-être de l'enfant relève d'une responsabilité que se partagent l'ensemble du personnel scolaire, la famille, la collectivité ainsi que les instances décisionnelles.

### L'importance des compétences sociales et émotionnelles

Les compétences sociales et émotionnelles sont au cœur du bien-être de l'enfant : elles lui fournissent des outils qui lui permettent de se protéger, de s'affirmer, de gérer ses émotions, de devenir une citoyenne ou un citoyen responsable ainsi que de réussir à l'école. Elles se développent dès la petite enfance et tout au long de la vie. Pour les adultes intervenant dans les milieux scolaires et pour les parents, ces compétences sont la base d'une intervention bienveillante et constituent un facteur de protection.

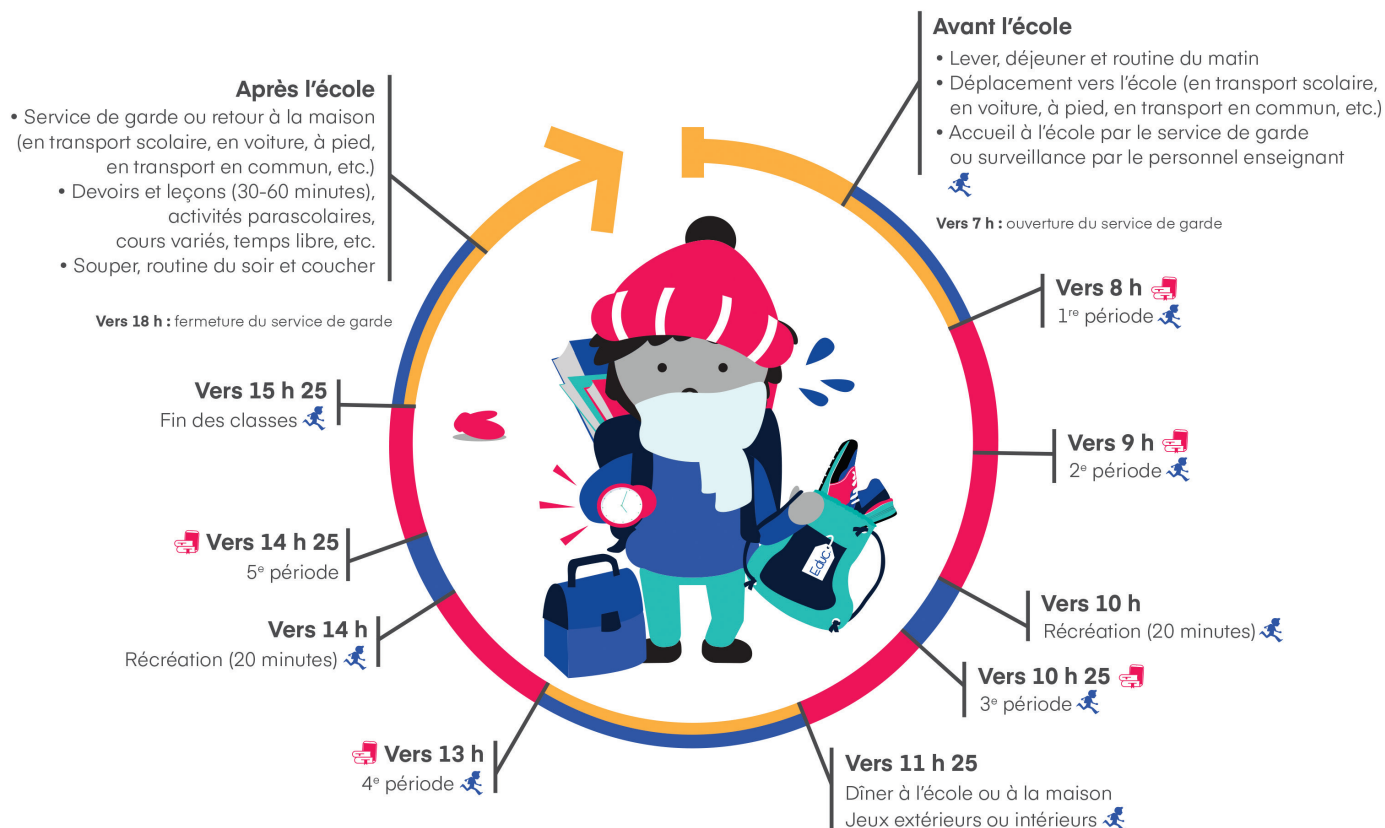
### La coéducation : un outil essentiel

La famille et l'école constituent les deux principaux environnements qui influencent le développement de l'enfant.

Chaque enfant qui arrive à l'école possède son propre vécu familial, qui l'a façonné comme individu. Pour comprendre l'enfant, son potentiel et ses besoins, il est nécessaire de considérer l'unicité de chaque famille, de son parcours, de son histoire, de ses conditions socio-économiques, et de tout ce qui lui confère son identité.

En s'appuyant sur le principe de coéducation, le Conseil reconnaît d'emblée que l'école et la famille s'influencent mutuellement et que les parents sont les premiers responsables du développement de l'enfant. La connaissance qu'ils ont de leur enfant et de ses besoins fait d'eux des partenaires prioritaires pour le milieu scolaire.

## Le quotidien d'un enfant du primaire



À la maison

En déplacement, au service de garde, à la récréation

En classe



Transition (elle implique souvent l'habillage et le déshabillage)



Matières (ex. : français), spécialités (ex. : éducation physique), orthopédagogie, etc.

### Des défis de collaboration et de concertation

En raison de la multiplicité des individus concernés et de la nécessité d'agir de manière cohérente, complémentaire et concertée auprès de l'enfant et de sa famille, il devient incontournable d'établir une collaboration étroite avec tous les acteurs, comprenant les réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux les services de garde éducatifs à l'enfance, les services garde en milieu scolaire, les acteurs de la communauté et, bien évidemment, la famille et l'enfant lui-même.

Cette collaboration est essentielle tout au long du parcours de l'enfant pour le soutenir dans le développement de son plein potentiel. Toutefois, elle devient particulièrement importante lors des transitions scolaires, et même cruciale lorsque la situation de l'enfant requiert des services particuliers.

### Confiance et dialogue

Le Conseil est d'avis qu'il faut bâtir une relation de confiance mutuelle et créer un espace de dialogue avec la famille pour échanger de manière constructive, dans le respect des rôles et des compétences de chacun. Le dialogue doit amener à partager de l'information et des pratiques pour que l'école et la famille puissent mieux comprendre l'enfant, le soutenir et l'accompagner dans son parcours scolaire.

### EN COMPLÉMENT

- [Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs](#)
- [Coffre à outils](#)





# LA COÉDUCATION, C'EST AGIR DIRECTEMENT SUR LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES

**École branchée**  
ENSEIGNER À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

**Stéphanie Dionne**

Directrice du projet École branchée sur la famille et facilitatrice à l'ère du numérique



Si le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) a présenté en août dernier le symposium Ouvrons toutes grandes les portes du bien-être à l'école, c'est pour marquer l'importance de réfléchir à la place à accorder au bien-être comme levier incontournable de la réussite éducative. C'est d'ailleurs une co-responsabilité partagée entre l'équipe-école et la famille. Cet article propose des pistes de réponses aux questions : quoi se communiquer, quand et comment ?

## Quoi se communiquer ?

La relation de coéducation qui unit les parents au personnel de l'école a pour objectif d'agir positivement sur le bien-être et la réussite des élèves. Des thèmes sur lesquels il est nécessaire de partager de l'information deviennent des incontournables.

En voici quelques-uns :

BIEN-ÊTRE	RÉUSSITE ÉDUCATIVE
De quoi l'enfant a-t-il besoin pour être bien et apprendre ?	De quoi l'enfant a-t-il besoin pour réussir ?
Motivation	Organisation de son travail
Stress et anxiété	Réalisation de son plan de travail et d'études
Relations interpersonnelles	Compréhension d'une matière
Capacité à s'exprimer	Capacité à se sentir capable de réussir



## Quand ?

Lorsqu'un changement de comportement chez le jeune est observé, c'est peut-être le signe qu'il se passe quelque chose d'important dans sa vie qui mérite votre attention. Vous pouvez observer :

- un manque de sommeil ;
- le temps des repas ;
- les passions et intérêts ;
- les résultats scolaires ;
- l'attitude en général ;
- la qualité des relations interpersonnelles ;
- la motivation dans l'accomplissement des activités quotidiennes.

Avant de communiquer avec les enseignants, vous pouvez d'abord intervenir auprès de votre enfant par le dialogue constructif en nommant ce que vous avez observé. Demandez-lui ce qui se passe présentement dans sa vie. Écoutez-le ! Utilisez ses mots pour l'inviter à préciser ce qu'il vit. Il peut s'en dégager de précieuses informations qui vous permettront d'intervenir auprès de lui jusqu'à ce qu'il se sente bien. Un jeune qui est bien est disposé à apprendre.

Ensuite, communiquer avec l'enseignant de votre enfant ou le personnel de l'école peut être nécessaire lorsque vos interventions nécessitent leur apport ou un soutien particulier, surtout lorsque la situation est liée à la vie de classe ou d'école. La communication se doit d'être bidirectionnelle : des parents vers l'équipe-école et de l'équipe-école vers les parents. Chaque communication a cette même fonction : mettre en place les conditions gagnantes à la réussite des jeunes.

L'article La relation école-famille, une condition de succès pour l'apprentissage à distance, paru dans le magazine École branchée sur la famille, permet d'aller plus loin à ce sujet.

## Le plan de réussite personnel, un outil de communication école-famille qui place l'élève au cœur de sa réussite

Les élèves sont les principaux acteurs de leur réussite, non ? Comment orienter nos communications efficacement entre l'école et la famille pour favoriser l'engagement des jeunes et agir de concert sur leur persévérance scolaire ? Le plan de réussite personnel\* permet aux jeunes de documenter leurs forces, leur progression et leurs défis pour se situer par rapport à eux-mêmes. Ainsi, partagé avec leurs enseignants et leurs parents, il est encore plus simple et efficace d'orienter les communications école-famille. En voici un exemple :

### PLAN DE RÉUSSITE PERSONNEL

Voici un modèle à compléter par l'élève pour lui permettre de situer sa réussite par rapport à lui-même

Pour agir en continu, il peut être jumelé à la rédaction d'un bilan d'apprentissage hebdomadaire. Le modèle suivant est inspiré du bilan de coaching utilisé par les élèves de Julie Chandonnet, enseignante de 6<sup>e</sup> année.

### BILAN D'APPRENTISSAGE

Voici un modèle à compléter chaque semaine par les élèves, l'enseignant(e) et les parents.

« *Faire équipe école-famille pour créer les meilleures conditions d'apprentissage possible, c'est investir directement sur le bien-être et la réussite des jeunes et cela débute dès la rentrée scolaire.* »

Téléchargez le numéro spécial du magazine École branchée destiné aux parents :

*La relation école-famille – Une condition de succès pour l'apprentissage à distance.*

\* La Fédération des comités de parents du Québec a d'ailleurs proposé dans ses recommandations dans le cadre des Rendez-vous pour la réussite éducative la création d'un plan de réussite individualisé pour chaque élève.

## Vous planifiez le retour des activités et vos besoins sont grands après une année sans précédent?

Nos programmes ont le % de profit le plus élevé pour le succès de votre campagne de financement.  
Aucun investissement et nous vous assistons dans l'atteinte de vos objectifs.  
Confiez votre projet à des spécialistes en campagne de financement depuis plus de 60 ans!

Appelez-nous pour plus d'information

**1.800.561.4389**

[www.lamontagne.ca](http://www.lamontagne.ca)

[info@ChocolatLeMeilleurauMonde.ca](mailto:info@ChocolatLeMeilleurauMonde.ca)



**Humeur**  
CAMPAGNES DE FINANCEMENT



## RÉDUIRE LE TEMPS D'ÉCRAN AU PROFIT D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES : LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES<sup>1</sup>

**Frédérique Gervais**

Candidate au doctorat en neuropsychologie  
et maman de deux jeunes enfants

De manière générale, plus les enfants passent de temps sur leurs écrans, moins ils en passent à jouer à l'extérieur. D'ailleurs, les études démontrent que les nouvelles générations d'enfants issus des pays à revenu élevé ont significativement moins de contact avec la nature que les générations qui les précèdent. Ce phénomène pourrait être, entre autres, attribuable à une augmentation du temps passé devant les écrans, lequel est estimé en moyenne à 7,5 heures par jour pour des enfants âgés de 8 à 18 ans. À l'inverse, les enfants passeraient seulement en moyenne 6 h par semaine à l'extérieur, ce qui s'avère moins que le temps moyen d'écran quotidien ! Considérant la tendance actuelle, cette rubrique visera à conscientiser sur les bienfaits psychologiques d'une réduction de l'utilisation des écrans au profit de saines habitudes de jeux.

Une utilisation excessive des écrans peut avoir des effets délétères sur un cerveau en plein développement, notamment sur le plan du développement cognitif, langagier, des capacités d'autorégulation des émotions et du bien-être psychologique. Il a été démontré qu'une utilisation excessive des écrans à l'enfance peut avoir un impact sur le développement de certains réseaux neuronaux impliqués dans la régulation des émotions, ce qui par conséquent augmenterait le risque de présenter ultérieurement des problèmes de comportement ainsi que des problèmes de santé mentale (anxiété, dépression). Ce phénomène peut s'expliquer notamment par le fait qu'une grande consommation d'écrans réduit la quantité et la qualité des interactions parents-enfants ainsi que les opportunités pour les enfants d'explorer et de découvrir leur environnement par le jeu. C'est en grande partie à travers ses échanges avec autrui, ainsi qu'à travers ses interactions avec son environnement, via le jeu, que l'enfant développe sa capacité à réguler et gérer ses émotions, préoccupations et frustrations.



Ainsi, le fait de passer du temps à l'extérieur, loin de la stimulation passive des écrans, permet à l'enfant d'explorer son environnement, tout en y développant ses habiletés cognitives et motrices. Ce type d'activité offre un espace physique et mental à l'enfant pour s'adonner au jeu libre en s'engageant activement à la structuration d'un scénario de jeu. De manière cohérente, les études tendent à démontrer plusieurs effets bénéfiques du temps passé dans la nature, notamment une réduction du stress et un effet protecteur sur le développement cognitif.

D'un autre côté, un mode de vie orienté vers les activités extérieures promeut des comportements protecteurs pour la santé mentale, notamment en favorisant l'activité physique. De surcroît, la qualité du sommeil est également dépendante des habitudes de vie et a un impact considérable sur la santé mentale. Les études démontrent que la lumière bleue des écrans avant le coucher réduit la qualité du sommeil alors que la lumière extérieure naturelle, quant à elle, aiderait à régulariser le rythme circadien.

<sup>1</sup> Les informations contenues dans cette rubrique proviennent de la revue systématique de la littérature suivante : Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS one*, 15(9), e0237725.



À notre époque, les technologies font généralement partie prenante de nos vies et elles n'ont pas que des effets négatifs. Tout est dans l'équilibre ! Une utilisation modérée des écrans peut être bénéfique pour les jeunes, notamment lorsque le contenu est éducatif. De plus, lorsqu'utilisés sagement, les médias sociaux peuvent offrir aux adolescents des opportunités d'échanger avec les pairs et de s'engager dans l'exploration de leur identité.

Voici quelques conseils que vous pouvez appliquer au quotidien avec vos enfants pour stimuler leur intérêt envers les activités extérieures :

- Initiez vos enfants au jardinage tout en leur donnant des responsabilités.
- Le retour de l'école peut être un moment idéal pour aller dépenser son énergie à l'extérieur, l'enfant sera par la suite plus disposé et concentré lors de la période de devoirs en soirée.

- Encouragez votre enfant à s'adonner à des sports extérieurs et participez à des activités de plein air avec vos enfants.
- Faites remarquer les beautés de la nature à votre enfant (p. ex., une fleur qui éclot, le chant d'un oiseau) afin de lui transmettre l'amour de la nature.
- Comme les enfants ont tendance à reproduire les comportements des parents, vous pouvez vous-même tenter de diminuer votre propre consommation d'écrans. Vous y constaterez probablement des effets bénéfiques sur votre propre bien-être et celui de votre famille !



**la brigade scolaire**

**Des jeunes qui assurent la sécurité de leurs camarades avec beaucoup de fierté !**

Une brigade dans votre école, c'est un milieu de vie sécuritaire :

- pour vous
- pour les jeunes
- et pour toute la communauté

**Inscrivez votre école dès maintenant**

[fondationcaa.quebec.org](http://fondationcaa.quebec.org)  
[info@fondationcaa.quebec.org](mailto:info@fondationcaa.quebec.org)

**CAA** **Fondation**  
QUEBEC MD POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

## PLAIDOYER POUR L'HONNÊTÉTÉ EN FAMILLE

Quand on vous demande comment vous allez, que répondez-vous ? Dites-vous la vérité à tout coup ? Cachez-vous comment vous vous sentez réellement afin d'épargner votre entourage ? Et si je vous disais que, comme vous, j'ai longtemps caché que je n'allais « pas bien ». Cela vous donne envie d'être honnête sur votre état d'esprit ?

On nous parle de plus en plus de « self care ». On nous enjoint à prendre soin de nous. Mais notre nature ne nous laisse pas divulguer nos moments difficiles. On joue les forts. On joue les durs. Après tout, nos enfants ont besoin de modèles, non ? Pourtant, on dit que l'honnêteté est une valeur importante. Et s'il était normal de ne pas toujours « aller bien » ?

Malgré tout cela, il semble que les gens s'attendent à ce que l'on dise qu'on va bien lorsqu'ils nous posent la question. Le but de la question n'est pas de vraiment s'informer de notre état mais de nous transmettre une politesse d'usage. Le visage des gens change de façon marquée lorsqu'on répond que non, ça ne va pas. Il est grand temps que ça change et cela commence par nos enfants.



**Stéphanie Powers**

Parent bénévole, membre du comité de parents du CSS des Draveurs

Y a-t-il une formule magique pour gérer nos états d'âmes et ceux de nos enfants ? Non. Mais j'ai quelques trucs et astuces qui fonctionnent assez bien pour notre famille. Chez nous, l'honnêteté est de mise. Si nous sommes de mauvaise humeur, nous avons le droit de le dire aux membres de notre famille. Même chose si nous sommes tristes ou fatigués. Cela dit, nous n'avons pas le droit de faire subir nos états d'âme aux autres.

Il ne s'agit pas ici de faire semblant, mais bien d'exprimer notre « mal-être » du moment de façon constructive. Chez moi, pas question d'ignorer nos sentiments, il faut les vivre et les gérer et afin d'y arriver, nous avons le droit de nous isoler pour un temps. Bien entendu, cette stratégie fonctionne pour nous, elle pourrait ne pas fonctionner pour votre famille.

En résumé, ne pas toujours aller bien est normal. Il est tout à fait normal d'avoir des sentiments et d'avoir de moins bonnes journées. Il faut simplement trouver les stratégies qui nous aideront à passer à travers les vagues de la vie. Vous, quelles sont vos stratégies ?

### CONSULTATIONS

GRATUITES ET  
CONFIDENTIELLES

Pour tout ce qui touche l'éducation et la relation parents-enfants, nos intervenantes psychosociales sont là pour vous. Notre approche est sans jugement.

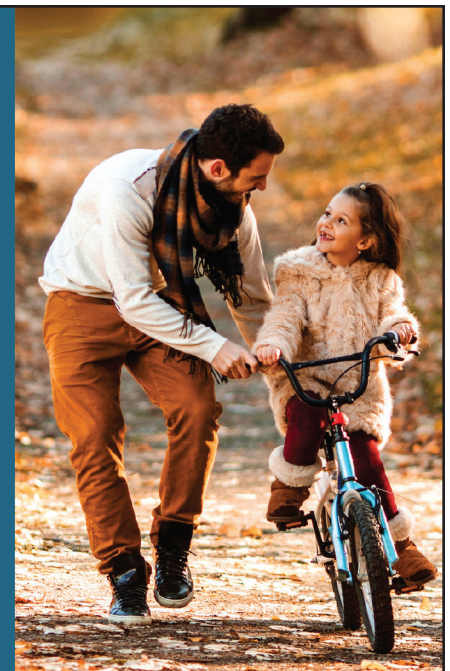
**N'hésitez pas à nous contacter.**

Téléphone, courriel, clavardage  
Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h

**(514) 525-2573 — 1 (866) 329-4223**  
**consultation@premiereressource.com**



**premiereressource.com**





**Corinne Payne**, directrice générale

## ÊTRE PARENT !

Depuis près de 50 ans, la Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ) se consacre à promouvoir et à défendre les droits et les intérêts des parents dont les enfants fréquentent l'école publique. Au-delà d'être la voix officielle des parents, la FCPQ offre de la formation, de l'information, des services-conseils et une foule de services pour aider les parents à accompagner leurs enfants vers la réussite.

Lorsque le monde de l'éducation tel que nous le connaissons s'est arrêté et que nos écoles ont fermé le 13 mars 2020, après le choc initial et lorsqu'il est devenu évident que les écoles seraient fermées au-delà de deux semaines, nous sommes passés à l'action. Avec nos partenaires de l'Association des comités de parents anglophones (EPCA), nous avons lancé un sondage maison en ligne pour découvrir les besoins des parents au temps de la COVID-19. Entre le 26 mars et le 1<sup>er</sup> avril, la réponse a été massive, notamment de la part de parents non membres de notre organisation.

	Réponses	% parents/ membres de nos comités	% parents/ non-membres (i.e. grand public)
Français	3000	22%	78%
Anglais	444	43%	57%

L'une des questions clés était « dans quels domaines de compétence parentale souhaitez-vous obtenir plus d'information ? ». Trois thèmes clés sont clairement ressortis. Oui, en avril 2020, les parents s'inquiétaient déjà de la motivation des enfants, ainsi que des soucis de stress et d'anxiété !

Thèmes	Français	Anglais
Motivation	40%	35%
Conciliation travail-famille	33%	41%
Stress - anxiété	24%	25%

Cette information a été partagée avec le ministre et nos partenaires en éducation... puis nous avons voulu développer des outils, pas seulement parler !

Après plus d'un an de travail avec le ministère pour trouver les bons partenaires, chercheurs, ressources, développer des scripts, trouver un moyen de filmer autour des restrictions COVID, en juin 2021 une série de 24 vidéos, chacune de 3 à 5 minutes, 12 en anglais et 12 français, a été finalisée. Il existe trois séries de vidéos : l'accompagnement de votre enfant, le bien-être, ainsi que la motivation et la persévérance scolaire. Mon préféré est « Comment aider votre enfant à gérer son stress ? »... Oui, il y a même des astuces que nous, les parents, pouvons utiliser !

Les conférences Web



### L'école de votre enfant recherche des ressources de qualité à offrir aux parents?

Les conférences Web [Aidersonenfant.com](http://Aidersonenfant.com) offrent aux familles et à l'équipe-école l'accès à des professionnels qui sont les plus grands spécialistes dans leur domaine. Stress et anxiété, conflits, écrans et réseaux sociaux, etc.

Des stratégies pratico-pratiques et accessibles pour accompagner les jeunes dans leur cheminement affectif, social et scolaire.

Pour en savoir plus et pour regarder la bande-annonce [CLIQUEZ ICI](#)



**Anaïs Favron**  
Animatrice et porte-parole

Compatibles  
avec les mesures  
15022 et 15024



C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de plaisir que nous avons lancé ces vidéos lors du Symposium de la rentrée - Ouvrons toutes grandes les portes du bien-être à l'école. Vous pouvez les consulter sur le site du symposium ou directement sur la chaîne YouTube d'Éducation Québec, dans la liste de lecture « Être parent ».



 **Capable**  
comme les autres

Découvrez des pratiques innovantes pour favoriser l'autonomie des élèves qui ont des incapacités intellectuelles.

[capable.ctreq.qc.ca](http://capable.ctreq.qc.ca)

# UNE FAMILLE SOCIALEMENT COMPÉTENTE !

La gestion des émotions, la confiance en soi, la recherche de solutions pour résoudre des conflits, l'affirmation et l'empathie sont quelques exemples des compétences sociales étroitement liées au bien-être de l'enfant. Bonne nouvelle, on peut en faire l'apprentissage ensemble à la maison !

## Un nouvel accent sur le bien-être

Au cours des dernières années, les recherches ont clairement identifié le bien-être de l'élève comme un élément fondamental à considérer dorénavant. Avec raison ! Ce bien-être n'est rien de moins qu'une condition à sa réussite scolaire et au développement de son plein potentiel.

Ce constat, qui fait consensus dans le milieu de l'éducation et confirme l'intuition de plusieurs parents, est néanmoins une petite révolution !

En effet, il propose une nouvelle façon d'aborder la socialisation de l'enfant à l'école. Si la sécurité de l'enfant est toujours primordiale, l'intention à la base n'est plus seulement de le protéger (contre la violence et l'intimidation, par exemple), mais également de mieux l'outiller afin de faire face aux difficultés de la vie et de prendre la pleine maîtrise de sa personne.

Chers parents, sachez que cette démarche est aussi à votre portée !

## Grandir ensemble au quotidien

Lieu de confiance par excellence, le foyer est une zone privilégiée pour développer les compétences sociales et émotionnelles qui forgeront la confiance de l'enfant... et agiront, au final, sur sa santé mentale. Vous avez bien lu !

### À PROPOS DE L'INSTITUT PACIFIQUE

Nommé *Partenaire émérite de la lutte contre l'intimidation* par le gouvernement du Québec, l'Institut Pacifique outille les enfants et les parents dans le développement des compétences sociales et émotionnelles depuis quelques décennies.

Ses programmes pédagogiques présents dans les écoles d'ici et d'ailleurs, dont le réputé *Vers le pacifique*, ont accompagné plus d'un million de jeunes jusqu'à maintenant !



D'accord, mais comment placer cet enseignement dans nos vies de famille déjà bien chargée ? Assez naturellement, en fait.

En faisant régulièrement ce qu'on appelle du *reflet*, vous amènerez l'enfant à s'observer, au jour le jour, à travers les situations qu'il rencontre, dans la fratrie, avec ses parents et ses amis.

En tant que parent, votre rôle sera ainsi de le guider dans la gestion adéquate de ses émotions, de l'amener à comprendre et à respecter celles des autres, de l'aider à communiquer de façon respectueuse, à raffiner son écoute et à développer son jugement critique, ainsi que de l'orienter afin de trouver des solutions constructives et satisfaisantes face aux défis rencontrés.

Toutes ces compétences développées avec votre aide et votre encouragement représentent des facteurs de protection et des éléments-clés de son bien-être.

## Par ici les outils !

À ce moment, sachez que vous aurez déjà une bonne partie du chemin de faite et que vous pourrez recourir à des trucs et astuces pour aller plus loin.

L'Institut Pacifique met d'ailleurs à la disposition des parents des dizaines d'outils gratuits visant à soutenir l'enfant de 5 à 12 ans dans le développement de ses compétences sociales. Psst ! On les trouve facilement [sur son site web](#).



Des notions simples, des illustrations efficaces et des exercices ludiques permettent de guider l'enfant vers des relations saines et harmonieuses (en personne ou dans le cyberspace). Le parent pourrait même y dénicher deux ou trois trucs pour lui !

Quand on développe ses compétences sociales, c'est toute la famille qui grandit !

### Outils gratuits

Des contenus éprouvés et ludiques pour guider l'enfant de 5 à 12 ans vers des relations saines et harmonieuses (en personne ou dans le cyberspace). Les utiliser régulièrement contribue au développement de compétences sociales pour la vie!

#### Découvrez nos thématiques

Gestion des émotions

Estime de soi

Solutions pacifiques

Empathie

Résolution de conflits

Inclusion et ouverture à la différence

Écoute

Communication dans le cyberspace

Intimidation

Communication pacifique

Médiation

Esprit sportif

La trousse pacifique

Défi 21 jours / 21 Day Challenge

Gestion des émotions

Estime de soi

Solutions pacifiques

Empathie

Résolution de conflits

Inclusion et ouverture à la différence


Écoute

Communication dans le cyberspace

Intimidation



# ORIENTATION SCOLAIRE ET SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

 Ordre des conseillers  
et conseillères d'orientation  
du Québec

**Mireille Moisan**  
Inspectrice et chargée de projets



## Pour révéler leurs véritables couleurs

L'orientation scolaire est souvent perçue comme une activité se limitant à transmettre de l'information scolaire et professionnelle aux élèves et à leur faire passer des « tests d'orientation » pour faciliter leurs choix de cours et de programmes. Pourtant, l'orientation va bien au-delà de cela. C'est un processus dans lequel toutes les sphères de vie de l'élève sont concernées : personnelle, sociale, scolaire, familiale, etc. Cette démarche l'amène à se dévoiler à lui-même en l'aidant à identifier les différentes couleurs qui teintent sa personnalité et qui sont toutes aussi variées, lumineuses et nombreuses qu'existent de jeunes en ce monde !

Nous pourrions donc comparer le conseiller ou la conseillère d'orientation (c.o.) à un guide qui aide l'élève à mettre en lumière la toile de fond qui le représente et à utiliser cette connaissance de soi pour éclairer les nombreuses décisions qui dessineront son parcours de vie. Parce que, rappelons-le, il n'existe pas de parcours parfait ni de choix unique !

## Couleurs troubles

Certains élèves doivent malheureusement composer avec des problèmes de santé mentale. Qu'il s'agisse de troubles mentaux diagnostiqués ou non, ils peuvent ainsi vivre des émotions difficiles en lien avec les différents choix à venir ou encore éprouver des symptômes plus importants lorsque confrontés à des événements majeurs, comme une pandémie mondiale. Il n'en demeure pas moins que ces jeunes sont d'abord et avant tout des individus uniques, avec des traits qui leur sont propres, des qualités, des aspirations et des rêves qui leur tiennent à cœur. Ils aspirent tout autant à des projets de vie dans lesquels ils pourront s'épanouir pour atteindre ce qu'on appelle maintenant couramment : le bien-être au travail.

Pour intervenir auprès de ces élèves, le c.o. doit tenir compte des difficultés spécifiques qu'ils rencontrent, de leurs diagnostics, le cas échéant, et de l'impact de ces derniers dans leur vie personnelle et scolaire. Ainsi, ils les aident à cheminer tout au long de leurs études et à prendre des décisions au regard de cette toile colorée



qui les définit parfois différemment. L'évaluation, en orientation, d'un élève aux prises avec des problèmes de santé mentale comporte donc de multiples nuances et subtilités qui doivent être prises en considération par le c.o. dans la démarche.

***L'objectif ultime étant toujours d'aider le jeune à déterminer la bonne route à suivre pour se construire un projet d'avenir satisfaisant, réaliste et réalisable.***

## Un professionnel compétent

Lorsqu'il est question de santé mentale, il est important de savoir que le Code des professions réserve certaines activités professionnelles aux c.o. en raison du risque de préjudice qu'elles comportent ainsi que des compétences requises et des connaissances exigées pour les réaliser.

L'une des principales activités réservées aux c.o. consiste à :

*Évaluer, en orientation, le fonctionnement psychologique, les ressources personnelles et les conditions du milieu d'une personne atteinte d'un trouble mental ou neuropsychologique attesté par un diagnostic ou par une évaluation effectuée par un professionnel habilité<sup>1</sup>.*

Ainsi, avec ses connaissances et ses compétences, le c.o. peut :

- statuer sur la nature et la sévérité de la problématique;
- qualifier le cheminement vocationnel ou l'insertion professionnelle;
- estimer et anticiper les répercussions de la problématique sur la vie de la personne<sup>2</sup>.

En somme, en tenant compte des difficultés spécifiques rencontrées par les élèves sur le plan de leur santé mentale, le c.o. les aide à révéler toutes les facettes de leur personnalité, à mieux saisir leur réalité ainsi qu'à intégrer et à transposer cette réalité dans des projets d'avenir qui leur ressemblent. Dans le milieu scolaire, comme dans tous les secteurs d'activités, l'intervention d'un c.o. vise le mieux-être personnel et professionnel des individus en mobilisant leur potentiel et en les aidant à prendre leur place dans la société tout au long de leur vie.

1 <https://www.orientation.qc.ca/fr/titres-et-activites-reservees>

2 <https://www.orientation.qc.ca/medias/iw/Depliant-activite-reservee-trouble-mental.pdf>

### Un ordre professionnel pour protéger le public

Pour porter le titre de conseiller d'orientation et exercer les activités qui lui sont réservées, il faut posséder un permis d'exercice de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ). Cet ordre a pour mission de protéger le public et de s'assurer que les c.o. respectent leur code de déontologie.

### De l'aide pour les parents

Pour aider les parents à mieux comprendre l'orientation et à accompagner leurs jeunes dans cette belle aventure, l'OCCOQ, en collaboration avec la Fédération des comités de parents du Québec, a conçu un **Espace virtuel** spécifiquement pour eux : [Espaceparents.org](http://Espaceparents.org).





## Naître et grandir, c'est aussi des vidéos

[naitretgrandir.com/video](http://naitretgrandir.com/video)

# 5 TRUCS POUR AIDER SON ENFANT À SURMONTER L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

## alloprof parents

Être nerveux avant un examen, avoir des papillons dans l'estomac, c'est normal. Ce qui l'est moins, cependant, c'est quand ce stress se transforme en pensées incontrôlables et envahissantes. Dans ce cas, il peut alors être question d'anxiété de performance. Par chance, avec un peu d'aide, il est possible de mieux la gérer.

### Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance

L'enfant qui vit de l'anxiété de performance a très peur de l'échec et a tendance à élaborer des scénarios catastrophes. Par exemple, il s'imaginera qu'en ratant un examen, il doublera son année scolaire, décevra ses parents et perdra tous ses amis. En gros, il réagit à certaines situations (comme les examens, les exposés oraux, etc.) avec la même intensité que s'il était poursuivi par un monstre à quatre têtes.

Certaines situations sont plus propices que d'autres à augmenter le niveau d'anxiété. Il suffit de penser, à titre d'exemple, à celles qui sont :

- peu contrôlables ;
- imprévisibles ;
- nouvelles ;
- menaçantes pour l'ego ;
- etc.

### Reconnaître les symptômes

L'anxiété de performance peut se manifester dès l'âge de 7 ou 8 ans ! Ses symptômes, très nombreux, peuvent souvent s'apparenter à ceux qui relèvent d'autres troubles. Pour cette raison, il est conseillé de consulter un spécialiste de la santé, afin d'obtenir son opinion médicale. De plus, avec un diagnostic (même si ce n'est pas obligatoire), il vous sera plus facile d'aider votre enfant.

Cependant, à titre d'information, voici quelques-unes des principales manifestations de l'anxiété de performance :

- tendance à se trouver « pas bon » ;
- apparition de trous de mémoire ;
- crainte de décevoir ;
- crise d'angoisse ;
- impression d'être inefficace ;
- propension à éviter la critique ;
- perfectionnisme exagéré ;
- etc.

Lors de situations stressantes, l'anxiété de performance peut également se présenter sous une forme de symptômes physiques, tels que :

- des migraines ;
- des tensions musculaires ;
- de l'insomnie ;
- des problèmes digestifs ;
- etc.

### Renforcer la confiance en soi

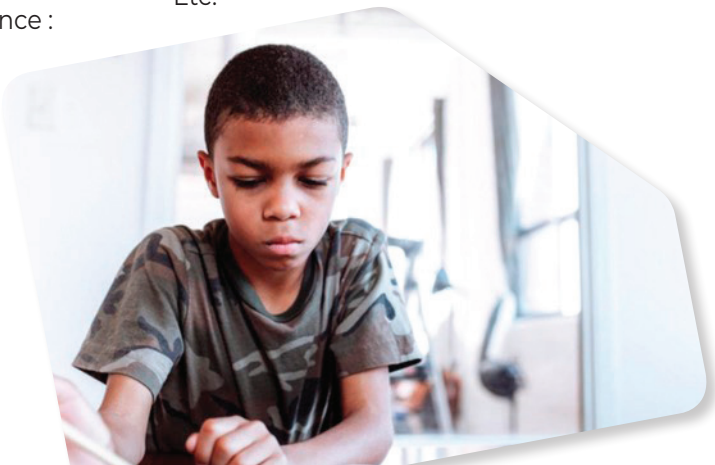
Si votre enfant souffre d'anxiété de performance, vous pouvez très certainement l'aider en renforçant sa confiance en soi. Pour y arriver, vous pouvez l'inviter à :

- lister les personnes de son entourage qui l'aime ;
- écouter le récit de vos propres échecs et les leçons que vous en avez tirées ;
- accepter les commentaires positifs ;
- faire la liste de ses bons coups ;
- etc.

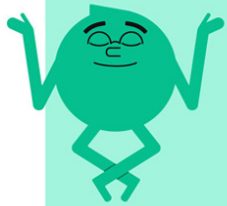
### Favoriser les pensées positives

Pour aider votre enfant à mieux gérer son anxiété, vous pouvez l'inviter à se percevoir comme un magicien, puisqu'il est le seul capable de faire disparaître ses symptômes. Mais, bien entendu, tout cela n'est possible qu'à condition d'avoir les bonnes formules magiques ! Voici donc quelques exemples de phrases clés qu'il pourrait se répéter pour reprendre le contrôle de ses émotions et de ses pensées :

- Je suis capable.
- Je fais de mon mieux et c'est ce qui compte.
- Mes parents vont toujours m'aimer.
- Je ne suis pas la somme de mes résultats scolaires.
- Je vais bien, je suis en sécurité.
- Etc.







### 5 trucs pour aider mon enfant à mieux gérer l'anxiété de performance

- 1 Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance.
- 2 Reconnaître les symptômes.
- 3 Renforcer la confiance en soi.
- 4 Trouver des pensées positives.
- 5 Mettre en place des stratégies pour déjouer l'anxiété.

### Mettre en place des stratégies au quotidien

L'enfant qui souffre d'anxiété de performance a tendance à dramatiser la portée et les conséquences des échecs. Pour l'aider au quotidien, vous pouvez l'inviter à :

- considérer la situation stressante comme un défi plutôt que comme une menace;
- relativiser les conséquences d'un éventuel échec;
- faire de la visualisation;
- établir des routines rassurantes;
- écouter de la musique pour se changer les idées;
- bouger pour évacuer ses tensions;
- faire des exercices de relaxation et de respiration;
- etc.

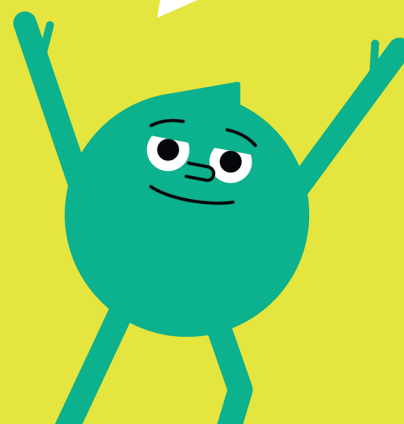
### À PROPOS D'ALLOPROF

Alloprof engage les élèves du Québec et leurs parents dans la réussite éducative en leur offrant gratuitement des services professionnels et stimulants de soutien scolaire. L'an dernier, l'organisme aura aidé plus de 700 000 élèves et parents, 60 millions de fois !

**Gratuit**

**Posez vos questions scolaires sept jours sur sept!**

**Zone d'entraide**



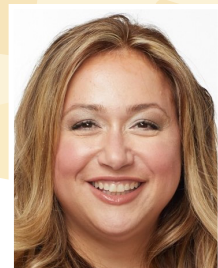
[aprof.ca/nouvelle-zone-entraide](http://aprof.ca/nouvelle-zone-entraide)

alloprof

## 5 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

 Association des comités de parents anglophones

**Katherine Korakakis**  
Présidente



Cette année, nous avons constaté une augmentation significative des problèmes de santé mentale à la suite de la pandémie de COVID-19. Les élèves sont plus stressés et anxieux que jamais, et beaucoup ont du mal à gérer leurs émotions et à établir des contacts sociaux.

Les adolescents passent la plupart de leur temps à l'école secondaire à suivre des cours, à participer à des activités parascolaires et à faire leurs devoirs. Il y a une pression constante pour tout compléter correctement afin de se préparer à une carrière réussie ou à des études post-secondaires. Cela peut causer une quantité importante de stress. Je n'essaie pas ici d'apporter des solutions grandioses à ces problèmes. Cependant, compte tenu des circonstances, examinons comment les jeunes peuvent prendre soin d'eux-mêmes et gérer les multiples facteurs de stress auxquels ils sont confrontés.

La grande majorité des adolescents aiment regarder la télévision, utiliser les médias sociaux et Internet, et appeler ou envoyer des textos à des amis. Bien que ces activités puissent être utiles pour soulager le stress, une dépendance excessive à la technologie peut entraîner une perte de relations sociales et des sentiments de solitude.

Vous pouvez utiliser ces techniques pour vous protéger du bombardement constant de communications et gérer votre stress de manière saine :



- 1. Reposez-vous.** La plupart des adolescents ont besoin de huit à neuf heures de sommeil non interrompu pour performer de manière optimale. Avoir un sommeil adéquat vous permet de vous développer normalement, d'être alerte pendant la journée et de préserver votre santé générale.
- 2. Faites des activités qui vous rendent heureux.** Donnez-vous l'objectif d'inclure dans votre vie quotidienne des activités ou des intérêts qui vous apportent de la joie. L'activité physique, l'expression artistique ou simplement le temps en famille et entre amis peuvent en être des exemples.
- 3. Incluez l'activité physique dans votre routine quotidienne.** L'exercice détourne notre attention du stress et encourage la production d'hormones dans notre cerveau qui nous font sentir mieux. Par exemple, une promenade au parc, une balade à vélo ou encore une partie de basket-ball avec des amis peuvent avoir cet effet.
- 4. Concentrez-vous sur vos points forts.** Réfléchissez à ce dans quoi vous êtes bon et à la façon dont vous pourriez en faire plus. Vous pouvez remettre en contexte le stress que vous vivez en vous concentrant sur vos forces et en les améliorant.
- 5. Entrez en contact avec quelqu'un.** Il peut être difficile de gérer le stress par vous-même. Discutez de vos préoccupations avec un parent, un enseignant ou un autre adulte de confiance ; ils peuvent être en mesure de vous aider à développer de nouvelles techniques d'adaptation au stress.



### OLOfusion pour apprendre à lire l'heure !

Saviez-vous que savoir lire l'heure sur une horloge analogique permet de consolider les acquis en mathématiques et développer l'autonomie chez l'enfant ?

**Jusqu'au 27 octobre 2021 : 15% de rabais sur les trousseaux**

Code promo (uniquement en ligne) : FCPQ15

Trousse pour enseignant disponible également, parlez-en au personnel de votre école.

Rendez-vous sur [olofusion.com](http://olofusion.com) pour découvrir la nouvelle application mobile !  
Avec OLOfusion, savoir lire l'heure n'aura jamais été aussi facile !



## DU THÉÂTRE POUR COMPRENDRE, PRÉVENIR ET AGIR



**Théâtre  
PARMINOU**

**Ariane Coddens-Bergeron**

*Responsable diffusion et campagnes jeunesse*

Ce n'est plus à prouver: l'art n'a pas son pareil pour ouvrir le dialogue et pour éveiller les esprits. Grâce à son côté humain, vibrant et vivant, le théâtre tient le haut du pavé dans le domaine de l'intervention sociale. Mais si le théâtre, justement, pouvait être un outil de sensibilisation populaire ?

C'est le pari qu'a fait le Théâtre Parminou dès sa fondation, en 1973. En effet, depuis sa genèse, cette troupe de théâtre implantée à Victoriaville a fait du théâtre d'intervention son fer de lance. En misant sur la sensibilisation par le théâtre, le Parminou tente d'éduquer, de faire réfléchir et d'ouvrir le dialogue sur des enjeux de société.

La pièce de théâtre « Un parent presque parfait », créée par le Théâtre Parminou d'après l'initiative de la FCPQ et avec le soutien de cette dernière, adresse les enjeux vécus par les parents dont les enfants sont intimidés... ou intimidateurs. Même s'il vaut mieux prévenir que guérir, lorsque le mal est déjà fait, il faut mettre un baume sur les plaies. Cette pièce permet aux spectateurs de se reconnaître dans les personnages des trois parents qui tentent d'accompagner leur enfant en situation d'intimidation. C'est en observant des personnages évoluer sur scène que le public peut se reconnaître en eux et ainsi exorciser ses émotions, ses peurs et ses réactions. C'est une façon de parvenir à mieux se comprendre soi-même.

Si le théâtre d'intervention peut toucher la cible des émotions sensibles, c'est qu'il tire sa force de la documentation en amont du processus de création. Les artistes du Théâtre Parminou ont pu prendre le pouls de groupes de parents afin d'avoir un son de cloche réaliste sur le phénomène de l'intimidation entre les jeunes. Ce processus de documentation permet à « Un parent presque parfait » de poser un regard juste sur cette problématique déplorable et répandue, afin d'amener le public à faire face aux malaises ressentis par des parents qui tentent d'aider leurs enfants à traverser une situation d'intimidation.

Mais après la guérison des maux, il faut prévenir par les mots. Dans cette pièce de théâtre, on partage aussi des solutions pour contrer l'intimidation et pour l'éradiquer avant même son éclosion. Car nombreux sont les parents qui, après avoir vu ce spectacle, sauront mieux reconnaître les signes annonciateurs des situations d'intimidation et pourront ainsi éteindre des feux avant qu'ils ne fassent des ravages dans l'estime de soi de leur progéniture.

« Un parent presque parfait » est donc un outil de compréhension et de prévention des maux causés par l'intimidation. Si la pièce fera mouche, c'est parce que les parents se reconnaîtront dans les personnages et, après le spectacle, se sentiront sûrement mieux outillés pour accompagner leurs enfants.

*La pièce **Un parent presque parfait** sera présentée en primeur pour les délégués de la FCPQ lors du Conseil général de novembre de la FCPQ*





De plus, les parents qui voudront aller chercher davantage d'outils pourront aller visiter la chaîne YouTube de la FCPQ, sur laquelle on retrouve des capsules informatives et humoristiques qui résument et vulgarisent le contenu du Guide pour accompagner les parents dont les enfants sont confrontés à des situations de violence et d'intimidation en milieu scolaire. Ces capsules produites par la FCPQ et le Théâtre Parminou pourront servir à nourrir et à étayer les réflexions qui auront germé à la suite de la pièce « Un parent presque parfait ».



**Dominique et compagnie**

## LE PORTAIL PARENTS

POUR RESTER EN CONTACT AVEC L'ÉCOLE EN TOUT TEMPS!



Le volet de Mozaïk-Portail dédié aux parents est un **outil incontournable** pour entretenir le lien avec l'école et transmettre l'information importante à un **seul et même endroit**.

### Le Portail Parents comprend entre autres :

- Dossier scolaire (incluant le transport)
- Résultats
- Agenda
- Absences et retards
- Devoirs
- États de compte
- Messages des enseignants et de l'école
- Et plus encore

Visitez le [portailparents.ca](http://portailparents.ca)



## NOS ADOLESCENTS EN TEMPS DE PANDÉMIE

### Une étude sur leurs perceptions et leurs ajustements

Le projet de recherche du Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES) intitulé « *L'adolescent au cœur d'un système d'activité en contexte de COVID-19: redéfinition des routines et des relations au cœur des apprentissages* » vise à mieux décrire le vécu des adolescents à la suite du confinement lié à la pandémie de COVID-19 en mars 2020 et au retour en classe en septembre de la même année jusqu'en avril 2021. Les analyses de cette étude font ressortir des tensions vécues par 1057 adolescents provenant de 37 écoles du Québec au moment où ils devaient redéfinir leurs relations avec les membres de leur famille, leur apprentissage et l'école. Plus précisément, l'étude portait sur les perceptions des adolescents relativement à leur adaptation, leurs routines, leur état d'esprit, ainsi que les relations avec leurs amis, leurs enseignants et leur famille.

Un questionnaire de 52 questions a été distribué en ligne à la suite de l'approbation éthique et était accessible par consentement implicite. Ce questionnaire comprenait quatre sections :

- 1) caractéristiques de l'élève et de sa famille;
- 2) organisation physique et scolaire de l'adolescent;
- 3) les perceptions sur son environnement scolaire et ;
- 4) relations avec ses parents, les amis, les enseignants et les intervenants de l'école secondaire.

Les caractéristiques sociodémographiques des participants à l'étude étaient diversifiées tant en matière d'âges (13 à 18 ans), de genre (59% filles, 38% garçons, 3% autres), d'écoles fréquentées (83% publiques, 17% privées), de types de programmes (65% programme régulier, 25% programme particulier, 2% DEP et 8% autres) et de



**Sylvie Barma, Ph.D**

Professeure titulaire à l'Université Laval, chercheure au CRIRES

**Rollande Deslandes, Ph.D**

Professeure émérite et associée à l'UQTR, chercheure au CRIRES

**Nathalie Ste-Marie, MSc.**

Professionnelle de recherche au CRIRES



langue (98% étudient en français). Plus de 63% des jeunes vivent avec leurs deux parents (biologiques ou adoptifs). La majorité des parents détiennent un diplôme collégial/universitaire.

### Résultats

Les adolescents ont évoqué de la tristesse, de la démotivation, de la perturbation dans leurs routines quotidiennes et une perte de repères par rapport à leurs cadres d'apprentissage. L'accès à un espace calme et à un ordinateur à la maison n'a pas été possible pour tous. Leur sommeil est affecté et beaucoup ont moins de temps que nécessaire. Plusieurs exercent un emploi rémunéré et ils passent du temps sur les jeux vidéo et les médias sociaux. Ils pensent aussi que leurs parents, notamment leurs mères, sont plus stressés. Certains n'ont pas pu recevoir le soutien affectif nécessaire de la part de leurs parents. Selon les dires des adolescents, nombreux sont les parents qui ont connu l'insécurité de l'emploi.



Quand ils s'expriment à propos du soutien émotionnel de leurs parents, ils évoquent des encouragements, des félicitations sincères et de l'ouverture à l'écoute de leurs problèmes et de leurs inquiétudes. La plupart des adolescents ont déclaré qu'ils pouvaient parler de

leurs problèmes et de leurs inquiétudes avec leurs deux parents. Lorsqu'on leur a demandé s'ils étaient félicités pour leurs réalisations, 12% ont répondu qu'ils l'étaient uniquement par leur mère. Les adolescents déclarent s'ennuyer de leurs amis, mais pas autant de leurs enseignants.

### Conclusion

Les adolescents ont traversé une période difficile. Les données permettent de suggérer des pistes pertinentes et réalistes pour le bénéfice de l'adolescent : plus de flexibilité de la part des parents lors des périodes de stress, une supervision plus avertie des médias sociaux, plus de liens avec l'école pour mieux connaître les moyens techniques afin de soutenir les élèves et leurs familles en temps de confinement. En effet, l'adolescent a besoin de s'autoréguler et de rompre avec l'isolement en étant plus au fait de ce que l'école et sa famille peuvent lui offrir.



Les 4 coups

Voici l'histoire d'Apollo 8, la première navette spatiale habitée qui a quitté l'orbite de la Terre pour voler vers la Lune, et de la photo prise par Bill Anders pendant ce vol, alors qu'il admirait notre planète.

EN LIBRAIRIE  
LE 25 AOÛT





# SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DE VOTRE ENFANT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

## Des solutions pour les familles

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, les enfants ont dû s'adapter à de nombreux changements dans les différentes sphères de leur vie (p. ex., routine quotidienne en classe ou à la maison, suivi médical, passe-temps). Afin de documenter l'impact de ces changements sur la santé mentale des enfants, une équipe d'environ 30 chercheurs, professionnels de la santé et partenaires de diverses organisations a examiné la littérature sur le sujet pour en synthétiser les connaissances scientifiques réelles (Camden et al., 2020A).

### Quelle est la situation décrite dans la littérature scientifique ?

Les diverses études font état de préoccupations concernant la santé mentale des enfants et des familles, en particulier en ce qui concerne l'anxiété, l'ennui, l'irritabilité et le sommeil, entre autres (Camden et coll., 2020A, p. 19-33). Cependant, au moment où nous avons fait cette revue de la littérature (juillet 2020), aucune de ces études n'avait été menée dans le contexte québécois.

### Quelle est la situation au Québec ?

Afin de mieux comprendre notre contexte québécois et l'expérience des familles par rapport à ce qui a été présenté dans la littérature, des entrevues ont été menées auprès de 18 parents du Québec au cours de l'été 2020. Diverses expériences familiales sont décrites dans le rapport de cette étude (Camden et al., 2020A; p.36-44). Les parents interrogés ont mentionné plusieurs préoccupations liées à des routines et des cycles de sommeil perturbés, à des sentiments inhabituels d'anxiété (qu'ils soient généralisés ou spécifiques à certaines peurs, comme être touché par la COVID-19 ou qu'un être cher soit touché) et à l'isolement, ou des signes de détresse psychologique (confrontation, colère, évitement). Ces impacts sont cohérents avec ceux trouvés dans la littérature scientifique. Certains parents ont également mentionné les effets positifs du confinement et de l'isolement social, y compris la possibilité d'avoir plus de temps en famille, la réduction des attentes sociales (p. ex., fêtes, réunions) et le développement de la créativité et de l'indépendance de leur enfant.



**Chantal Camden**, professeure agrégée au programme de physiothérapie à l'École de réadaptation de l'Université de Sherbrooke et chercheure au Centre de recherche du CHUS

**Élodie Héroult**, professionnelle de recherche au Centre de recherche du CHUS

**Mélanie Casoli**, étudiante de 2<sup>e</sup> cycle à la maîtrise de recherche en sciences de la santé

## La santé mentale de nombreuses familles a été affaiblie

Les réseaux sociaux et de soutien ont été réduits ou, pour certains, ont complètement disparu. Certains parents, en particulier ceux qui ont un enfant ayant des besoins plus complexes, ont noté que leur santé mentale souffrait davantage de la pandémie que celle de leur enfant.

« C'était très frustrant pour moi [...], nous n'avons pas pensé à l'impact psychologique sur les parents, et puis malheureusement [...], cela a aussi eu un impact psychologique sur les enfants. »

En plus du manque de soutien, d'autres raisons ont été données pour expliquer les difficultés exprimées par les familles, y compris le sentiment d'être dépassé par les responsabilités (p. ex., professionnelles, éducatives) ou le manque de soins et d'attention (p. ex., de la part du réseau social, professionnel ou scolaire) aux besoins de leur enfant et à leurs propres besoins parentaux. Ce sentiment peut être plus élevé dans les familles dont les enfants avaient des besoins plus complexes, qui sont plus difficiles à satisfaire adéquatement. De plus, les familles qui avaient un réseau social fort et diversifié autour d'elles (famille, amis, école, collègues), y compris les personnes pivots (famille, soignants, éducateurs, enseignants), ont apprécié le repos offert par leur présence / soutien. « Nous avons eu les grands-parents qui ont donné un coup de main [...]. Cela a aidé, et parfois cela a changé la dynamique familiale. [...] [Nos enfants] avaient plusieurs personnes à qui parler. »

## Comment faire attention à la santé mentale de votre enfant ?

- En tant que parent, vous êtes sur la ligne de front des soins de la santé mentale de votre enfant. Les résultats de notre étude ont mis en évidence certains éléments que vous pouvez appliquer pour faciliter la vie de famille pendant une pandémie; certaines ressources sont également fournies ci-dessous pour vous aider à communiquer avec votre enfant en utilisant un langage positif. La qualité de votre relation est essentielle.

Pour obtenir de l'aide, voir : [Favoriser la qualité de la relation adulte-enfant dans le contexte de pandémie pour les parents d'enfants de 0-5 ans](#)

- Maintenez une routine prévisible et cohérente et des activités qui sont proches de la normale pour votre enfant. Si votre enfant est scolarisé à la maison, organisez la journée en alternant les horaires structurés (comme les « cours ») avec des horaires plus flexibles (comme la « récréation ») et, si possible, planifiez des heures régulières et prévisibles pour le suivi avec le réseau éducatif. Pour vous aider, consultez : [Routines et organisation familiale : une combinaison gagnante!](#)
- Soyez attentif aux émotions de votre enfant (p. ex. frustration, anxiété) et aidez-le à gérer ses émotions :
  - [Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'enfant?](#)

- [Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions?](#)
- [Mon thermomètre des émotions](#)
- [Comment aider l'enfant à exprimer ses émotions?](#)

### L'importance de la collaboration en réseau : une recette gagnante!

Cette étude souligne l'importance d'assurer la santé mentale de tous les enfants, d'identifier ceux qui traversent des moments difficiles et de s'assurer qu'ils reçoivent le soutien nécessaire (p. ex. soutien éducatif, services de santé). Cela implique une collaboration entre les familles, les équipes-écoles, les professionnels de la santé et les services sociaux et les partenaires communautaires dans un continuum de services (Camden, et al., 2020B). N'hésitez pas à faire part de vos préoccupations à l'équipe-école; ils seront en mesure de vous dire si des mesures ont été prises avec votre enfant ou s'il y a des mesures prévues pour y remédier.

#### Références

Camden, C., Malbœuf-Hurtubise, C., équipe PRISME-COVID-19 (2020A, novembre). *Les répercussions de la pandémie de la COVID-19 sur la santé mentale des enfants de 5-12 ans et les défis particuliers vécus par les enfants ayant un handicap ou une condition de santé chronique : une synthèse des recommandations. Rapport final d'une étude financée par les Instituts de recherche en santé du Canada.*

Camden, C., Malbœuf-Hurtubise, C., équipe PRISME-COVID-19 (2020B, novembre). *Recommandations pour veiller à la santé mentale des enfants pendant et après la pandémie de la COVID-19. Résumé politique pour les milieux scolaires. Document préparé pour une étude financée par les Instituts de recherche en santé du Canada.*

Fondation Jasmin Roy. « Fondation Jasmin Roy ». Consulté le 16 août, 2021. <https://fondationjasminroy.com>



# Les élections municipales se vivent en famille

## Votre enfant peut voter lui aussi !

Accompagnez-le au petit bureau de vote virtuel

 **Électeurs en herbe**  **élections Québec**

## COMMENT SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ET DE LEURS PARENTS APRÈS PLUS D'UN AN DE PANDÉMIE ?

Christine Gervais, Isabel Côté et Milica Miljus

Plusieurs études ont mis en lumière l'altération de la santé mentale des jeunes (Tardif-Grenier et al., 2021, Orgilés et al., 2021) et de leurs parents (Gassman-Pines et al., 2020) depuis le début de la pandémie. L'étude *Réactions* a pour objectif d'identifier les facteurs qui contribuent et nuisent au bien-être des enfants, des adolescents et de leurs parents en contexte de pandémie.



### Méthodologie

Questionnaires en ligne remplis au cours du mois de mai 2021

Principales variables étudiées :

- **Parents** : Effets de la COVID-19, stress, dépression, anxiété, charge des soins, croissance post-traumatique, sentiment de cohérence et espoir en la fin de la pandémie.
- **Enfants et adolescents** : Exposition à la COVID-19, peur de la COVID-19, dépression, qualité de vie liée à la santé, attachement aux parents, sentiment de cohérence, espoir en la fin de la pandémie.

### Portrait des participants

#### 206 parents (193 mères et 13 pères) :

- Âgés de 41 ans en moyenne;
- 81% vivent en couple, ils ont entre 1 et 5 enfants (M=2,4 enfants)
- 70% d'entre eux détiennent un diplôme universitaire et 85% occupent un emploi
- Vivent partout au Québec.

#### 229 enfants et adolescents :

- 129 filles et 99 garçons et 1 jeune non-binaire;
- Âgés entre 7 et 18 ans (M = 11 ans).

### Analyses

Des régressions linéaires multiples utilisant les symptômes dépressifs comme variable dépendante permettent d'identifier les facteurs qui prédisent les symptômes dépressifs<sup>1</sup>.

### Symptômes dépressifs chez les parents

Le stress perçu et la charge des soins liés aux enfants contribuent aux symptômes dépressifs. Le sentiment de cohérence, soit la capacité à percevoir sa vie comme étant structurée, compréhensible et gérable (Antonovsky, 1996), et la croissance post-traumatique, c'est-à-dire la capacité à percevoir des retombées positives à la pandémie, semblent agir comme facteur de protection de la santé mentale des parents<sup>2</sup>.

### Symptômes dépressifs chez les jeunes

Le mode de fréquentation scolaire, l'expérience scolaire, la peur de la COVID-19, le sentiment de cohérence, l'attachement aux parents et l'espoir en la fin de la pandémie permettent de prédire les symptômes dépressifs des jeunes<sup>3</sup>. Plus précisément, être scolarisé à distance et avoir peur de la COVID-19 contribuent aux symptômes dépressifs des jeunes. À l'inverse, le sentiment de cohérence et l'impression que cela se passe bien à l'école semblent être des facteurs de protection pour leur bien-être.

1 Afin d'alléger le texte, les valeurs statistiques ne sont pas rapportées ici mais peuvent être obtenues en communiquant directement avec l'auteure principale à l'adresse [Christine.Gervais@uqo.ca](mailto:Christine.Gervais@uqo.ca).

2 Le modèle identifié permet d'expliquer 62 % de la variance des symptômes dépressifs des parents.

3 Le modèle permet d'expliquer 37% de la variance des symptômes dépressifs chez les jeunes.



Des analyses supplémentaires en divisant les enfants (N :154) et les adolescents (N :53) permettent de mieux comprendre leur expérience spécifique. Ainsi, la peur de la COVID-19 contribue aux symptômes dépressifs des jeunes de 13 ans et moins, alors que le sentiment d'être capable de gérer sa vie, l'impression que cela se passe bien à l'école et l'espoir que collectivement les gens veulent et vont mettre fin à la pandémie agissent comme des facteurs de protection. Pour les adolescents, c'est l'attachement à leurs parents, l'impression que cela se passe bien à l'école, ainsi que leur compréhension des événements de leur vie qui semblent protéger leur santé mentale.

### Discussion et conclusion

Ces résultats confirment le rôle central de l'école pour le bien-être des jeunes et de leurs parents. Maintenir les écoles ouvertes apparaît indispensable, la scolarisation à distance contribuant directement aux symptômes dépressifs des jeunes et indirectement à ceux de leurs parents, par l'augmentation du stress et de la charge des soins aux enfants que les fermetures des écoles impliquent.



Au-delà de maintenir les écoles ouvertes, ces résultats soulignent l'importance que l'école soit un lieu agréable et stimulant tant au niveau académique que social. Souligner les efforts et les réussites des jeunes de même que soutenir des relations positives semblent des stratégies prometteuses pour soutenir leur santé mentale.

Par ailleurs, pour les enfants d'âge primaire, les interventions devraient miser sur des stratégies visant à renforcer leur sentiment de contrôle sur leur vie, par exemple en soulignant leurs efforts pour organiser leur travail académique, composer avec les mesures sanitaires, etc. Entretenir l'espoir des enfants en leur expliquant les efforts faits par chacun pour mettre fin à la pandémie est aussi souhaitable. Pour les adolescents, il s'agit de miser sur leur compréhension de leur environnement, par exemple en expliquant les raisons sous-tendant les mesures sanitaires qui semblent parfois contradictoires. Ces résultats mettent aussi en lumière l'importance pour les adolescents de se sentir proches de leurs parents et soutenus par eux dans le contexte où l'accès à l'école, à leurs pairs et aux activités parascolaires a été grandement limité au cours de la dernière année.



Finalement, il importe que les parents mettent aussi en place certaines stratégies afin de protéger leur santé mentale et d'être en mesure de continuer à être présents et à soutenir leur enfant. Prendre du temps pour soi, identifier et apprécier les retombées positives de la pandémie, s'intéresser aux événements pandémiques pour les comprendre et y créer un sens, de même que repérer l'aide disponible semblent des stratégies intéressantes.

Les résultats de l'étude Réactions sont diffusés via Facebook (@EtudeReactions) et Instagram (Projetreactions) ! Tout au long de l'automne, des infographies seront publiées, qui se veulent des outils pour amorcer des discussions avec les jeunes ou les parents sur leur expérience de la pandémie, leur santé mentale ou les meilleures stratégies d'adaptation.

**Christine Gervais**, inf., Ph. D., est professeure au département des sciences infirmières de l'Université du Québec en Outaouais et chercheure à l'Institut universitaire Sherpa: Immigration, diversité et santé.

**Isabel Côté**, Ph.D., est professeure au département de travail social de l'Université du Québec en Outaouais et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la procréation pour autrui et les liens familiaux.

**Milica Miljus** est étudiante au doctorat en sciences de l'éducation à l'Université de Montréal. Ses intérêts de recherche portent sur l'expérience des jeunes du climat scolaire interculturel de leur école.

### Références

Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory base for health promotion*. *Health Promotion International*, 11, 11-18.

Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4), e2020007294.

Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Morales, A. (2021). Anxiety and depressive symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic: A transcultural approach. *Psicothema*, 33(1), 125-130. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.287>

Tardif-Grenier, K., Archambault, I., Dupéré, V., Marks, A. K., & Olivier, E. (2021). Canadian adolescents' internalized symptoms in pandemic times: association with sociodemographic characteristics, confinement habits, and support. *The Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s1126-021-09895-x>

**SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE!**  
LANCEZ GRATUITEMENT  
VOTRE LEVÉE DE FONDS ÉCORESPONSABLE!

[www.soisecolo.com](http://www.soisecolo.com)



[soisecolo@gmail.com](mailto:soisecolo@gmail.com)  
(514) 436-9796



## WEBINAIRES

La FCPQ offre des webinaires auxquels vous pouvez participer seul ou en groupe. D'une durée maximale de deux heures, les webinaires proposent des contenus essentiels sur divers sujets en lien avec les compétences parentales et la participation des parents dans les structures de gouvernance scolaire. Consultez notre programmation et inscrivez-vous au <https://www.fcpq.qc.ca/formations-activites/webinaires/>.

## SERVICES-CONSEILS

Vous avez des questions sur le conseil d'établissement, le comité de parents, le comité consultatif des services aux élèves HDAA ou encore la *Loi sur l'instruction publique* ? Notre équipe de conseillers offre un service de soutien et d'information concernant le milieu scolaire, ses structures et son fonctionnement. Le service est gratuit et s'adresse à tous les parents du réseau scolaire public.

## GESTION DE CRISE

La FCPQ offre son assistance en cas de crise afin de vous aider à trouver des solutions constructives à des situations complexes ou même à des conflits au sein de vos comités.

## CAPSULES VIDÉO

La FCPQ a créé des capsules vidéo qui proposent, en quelques minutes, des informations essentielles sur des sujets d'intérêt pour les parents engagés, tels que le conseil d'établissement, l'assemblée annuelle des parents, le processus de traitement des plaintes, le comité EHDA, etc. Ces capsules sont disponibles sur notre chaîne YouTube : [www.youtube.com/user/FCPQofficiel](http://www.youtube.com/user/FCPQofficiel).



Fédération  
des comités de parents  
du Québec

**On est là pour vous !**

Pour vos besoins de formation et vos questions sur votre rôle et vos droits dans le réseau scolaire public, appelez-nous au 1 800 463-7268 ou écrivez-nous à [services-conseils@fcpq.qc.ca](mailto:services-conseils@fcpq.qc.ca) !

[www.fcpq.qc.ca](http://www.fcpq.qc.ca)

 /fcpq.parents

 @FCPQ

