


COVID -19 : IMPACTS POSSIBLES


Il t'arrive de te sentir soit triste, irritable, frustré, stressé et même d'avoir de la difficulté à dormir, depuis le début de la pandémie? Sache que ce sont des exemples de réactions et qu'elles peuvent être normales...

Voici quelques astuces pour y faire face :


1. Change-toi les idées

 Fais une activité que tu aimes et qui occupera ton temps et tes pensées : dessin, sport, jeux de société ou vidéo, etc.


2. Garde le contact avec ton monde

 Tu ne les vois peut-être plus autant qu'avant, mais tu peux rester proche de tes amis avec les réseaux sociaux.

3. Bouge

 Savais-tu que le sport fait du bien au moral? 30 minutes d'activité physique par jour aide à mieux gérer tes émotions et ton stress.

4. Fais dodo


 Ne te couche pas trop tard, tu dois te réveiller tôt pour l'école le lendemain matin. Vise entre 7h à 9h de sommeil.

Références: Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel

BESOIN D'UN SOUTIEN PSYCHOSOCIAL EXTERNE

Tel-Jeunes

24h/7. Service d'écoute et de référence


 1 (800) 263-2266

 www.teljeunes.com

CLSC Kateri


Porte d'entrée vers l'ensemble des services psychosociaux


 (450) 659-7661 #0

 www.santemonteregie.qc.ca

Ligne parents


24h/7. Écoute et soutien pour les parents


 1 (800) 361-5085

 www.ligneparents.com

La Maison sous les arbres


24/7. Centre d'intervention de crise en santé mentale et suicide


 (450) 699-5935

 www.la-msla.com

Le Virage


Dépendance à l'alcool, aux drogues et aux jeux

 (450) 619-6009

 www.levirage.qc.ca

Allô prof

Aide aux devoirs gratuite par téléphone
Du lundi au jeudi de 17 h à 20 h

 1 (888) 776-4455

 www.alloprof.qc.ca

L'ÉQUIPE DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES



TU AS BESOIN DE
PARLER, DE TE CONFIER,
DE SOUTIEN, DE
T'INFORMER.

NOUS SOMMES DISPONIBLES
POUR TE RENCONTRER SI TU AS
BESOIN D'AIDE 😊 !



Centre de services
scolaires des
Grandes-Seigneuries

Québec

L'ÉQUIPE DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES

L'équipe des éducatrices spécialisées
(TES) :

SECONDAIRE 1 :

MELANIE AUGER (Local 259) (poste 5221)

GENEVE GUILBERT-GAUTHIER (bibliothèque)
(poste 4226)

SECONDAIRE 2 (Local 215) :

SYLVIANE SALOIS (poste 5222)

SECONDAIRE 3 (Local 261) :

RACHEL CATY (poste 5223)

GADP (Local 114) :

NATHALIE CLOUTIER (poste 4224)

GAER (Local 114) :

NATHALIE DESORMEAUX (poste 3224)

MAHTAB POURKAIVAN (poste 5225)

Voici d'autres services offerts à l'école
des Timoniers :

PSYCHOÉDUCATRICE : CAROLANE
LEFRANÇOIS

PSYCHOLOGUE : TANIA MAZZARELLO

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION : CATHERINE
CHALOIX (poste 8085)

ORTHOPÉDAGOGUE : PASCALE SINCENNES

ANIMATRICE À LA VIE SPIRITUELLE ET À
L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE : BRIGITTE
LABROSSE

INFIRMIÈRE : SUR DEMANDE

ATELIERS 2020-2021

Un atelier sur le stress et le programme
Dé-stresse et progresse seront offerts aux
élèves :

« Un programme sur le stress de 5 ateliers
à l'intention des enfants qui font la
transition du niveau primaire au
secondaire. Il permet aux enfants et aux
adolescents d'apprendre ce qu'est le
stress, comment le reconnaître et comment
s'y adapter dans la vie. Dé-stresse et
progresse part des connaissances
acquises des élèves et leur donne les
connaissances nécessaires pour
reconnaître les effets du stress sur le
cerveau et sur le corps. »

Centre d'études sur le stress humain (CESH)



Chers parents,

Si vous désirez de l'aide
pour votre enfant, car il vit
des difficultés, faites-nous
en part !

 destimoniens@csdgs.qc.ca