



Chères familles de la communauté éducative de l'école secondaire Dalbé-Viau,

En vertu des nouvelles mesures annoncées en lien avec la Covid-19, toutes les écoles de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys sont fermées au moins jusqu'au 1er mai inclusivement. Considérant qu'il est difficile de prévoir l'évolution de la situation, nous ne pouvons pas, à ce jour, vous informer d'une date de reprise des cours. Soyez assurés que les membres de l'équipe-école sont préoccupés de la situation ainsi que des impacts de ces mesures de distanciation physique sur le fonctionnement scolaire, personnel et social de votre enfant.

Considérant la place de l'école dans la vie de votre enfant, et l'importance du sentiment d'appartenance dans sa réussite scolaire, nous souhaitons vous informer que l'équipe-école demeure disponible pour répondre à vos questions ainsi qu'à celles de votre enfant, pour tout ce qui a trait à la sphère scolaire. À cet effet, nous sommes à organiser la communication entre les élèves et les membres du personnel qui travaille auprès d'eux en vue d'assurer un suivi personnalisé.

### Soutien à l'élève

De plus, bien qu'ils ne puissent poursuivre la même prestation de service qu'en personne, nous souhaitons vous informer que les professionnels de l'école (psychologue, psychoéducateur, conseiller d'orientation, etc.) sont aussi disponibles pour recueillir les demandes et vous orienter vers le service approprié. N'hésitez pas à consulter le site de l'école pour toutes les coordonnées, sous l'onglet équipe-école. En cas de besoin, votre enfant peut communiquer avec les organismes suivants, qui pourront lui offrir du soutien ponctuel.

Les professionnels de l'école ont également travaillé à créer une page facebook qui permettra aux élèves d'obtenir un service d'aide personnalisé. Vous pouvez y accéder en inscrivant service d'aide DV où en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.facebook.com/Service-daide-DV-10301111362306/>

<b>Tel-Jeunes</b> pour parler de tout, 24h/jr	Téléphone 1-800-263-2266 Texto 514 600-1002 Clavardage <a href="http://teljeunes.com/">teljeunes.com/</a>
<b>Jeunesse J'écoute</b> pour des articles des références et pour parler de tout, 24h/jr	Téléphone 1-800-668-6868 Texte : Texte PARLER à 686868 Clavardage <a href="http://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/">jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/</a>
<b>Suicide Action Montréal</b> pour des inquiétudes en lien avec le suicide, 24h/jr	Téléphone 1-866-277-3553 ou 1-866-APPELLE

Il est important de reconnaître que la situation actuelle est déstabilisante, sans précédent et pouvant générer son lot d'inquiétudes et d'anxiété. Pour un adolescent, c'est d'autant plus difficile puisqu'il perd certains des repères de sa vie quotidienne, en plus d'être privé des contacts sociaux sous leur forme habituelle, ainsi que d'une partie de leur liberté. C'est pourquoi les professionnels de l'école souhaitent vous faire quelques recommandations de base que vous pourrez communiquer à votre adolescent et mettre en place dans votre foyer.

- **Conserver une routine de base, mais tout en demeurant souple** : se lever et se coucher à ses heures relativement stables, prendre le temps de s'habiller même si on ne sort pas, prévoir les différentes activités de la journée, se donner des rendez-vous à distance, etc.
- **S'assurer d'occuper son cerveau pour se stimuler intellectuellement** : cela peut être de consulter les manuels scolaires, de lire sur un pays où on aimerait voyager, d'apprendre à jouer un instrument de musique, de lire ou relire un livre, de ressortir la peinture pour mettre à profit sa créativité, etc. Qui sait, une nouvelle passion pourrait voir le jour?
- **S'assurer de maintenir un niveau d'activation physique** : profiter de l'occasion pour bouger, danser, faire du yoga, aller marcher ou courir à l'extérieur, etc.
- **Maintenir, juste assez, les liens sociaux et familiaux** : la distanciation physique est nécessaire mais n'implique pas l'isolement social. Ainsi, il est important de maintenir les liens avec les amis, la famille et les personnes significatives. Il est possible d'aller prendre une marche en conservant le 2 mètres de distance, ou encore d'adapter des jeux pour les faire via les réseaux sociaux. Les contacts familiaux sont aussi importants : c'est l'occasion de jouer à un jeu en famille ou d'apprendre à cuisiner un plat préféré. Par contre, il est important aussi de maintenir des moments pour soi, sans être en contact avec les autres membres du logis.
- **Avoir une utilisation judicieuse des écrans** : il est recommandé de limiter l'exposition aux nouvelles en lien avec la Covid-19, ainsi que de s'assurer de consulter des sources fiables. De plus, bien qu'il soit tentant de passer plusieurs heures consécutives sur des jeux vidéos ou à l'ordinateur, il est important de limiter l'exposition aux écrans (surtout en soirée). Par contre, n'hésitez pas à utiliser les technologies à bon escient, pour rester en contact avec les amis et la famille, organiser des discussions à plusieurs, etc.
- **Accepter qu'il est normal d'être chamboulé par la situation et mettre consciemment l'accent sur ce que vous pouvez contrôler** : d'abord, se permettre de vivre les émotions que la situation inhabituelle fait vivre. Des techniques d'ancrage peuvent être utiles pour aider à se centrer sur le moment présent (consulter par exemple le site et l'application Petit Bambou). Ensuite, choisir de s'engager dans des activités qui permettent de prendre soin de soi et des autres, qui nous font sentir bien et qui sont en lien avec ce qui est important pour soi.

Les professionnels de l'école souhaitent ajouter quelques ressources supplémentaires à celles déjà publiées. Vous pouvez également transmettre ces liens à votre adolescent, puisqu'ils contiennent des suggestions de stratégies, notamment en ce qui a trait à la gestion du stress ou encore aux habiletés de communication.

- Coronavirus (COVID-19) : conseils psychologiques et informations au grand public (Ordre des psychologues du Québec) <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 (Gouvernement du Québec) <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>
- Comment aider mon autogestion en période de COVID-19 : Utilisation de l'Activation Comportementale <https://amdi.info/wp-content/uploads/2020/03/comment-aider-mon-autogestion-en-p%C3%A9riode-de-coronavirus-1.pdf>
- Gérer l'anxiété et l'incertitude des ados (Boîte à psy) [https://boiteapsy.com/documents-utiles/?fbclid=IwAR0z66GXSJQSgrEyawHAASeQUWx7\\_v\\_UUAB207RZnT61SHB6VeVP\\_HmUyPq8#1584477538721-d470e35b-b7a5](https://boiteapsy.com/documents-utiles/?fbclid=IwAR0z66GXSJQSgrEyawHAASeQUWx7_v_UUAB207RZnT61SHB6VeVP_HmUyPq8#1584477538721-d470e35b-b7a5)
- Outil pour bien gérer son stress (Covid-19) (Collège Ahuntsic) <https://www.collegeahuntsic.qc.ca/notre-college/nouvelles/aide-psychosociale-outil-pour-bien-gerer-son-stress-covid-19>
- Outil pour réduire les conflits en période de confinement (Covid-19) : mieux communiquer en période de confinement (Collège Ahuntsic) <https://www.collegeahuntsic.qc.ca/notre-college/nouvelles/outil-pour-reduire-les-conflits-en-periode-de-confinement-covid-19>
- Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie : comment le soutenir? (Gouvernement du Québec) ; pour parents d'enfants et d'adolescents <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

- Comment aider votre enfant anxieux face au Coronavirus (Hôpital Robert Debré)  
<https://www.pedopsydebre.org/post/aider-votre-enfant-anxieux?fbclid=IwAR0woapUijbiPnCJQ5IQ5sUB8lhb5Mc37vGg0twl3aG8rqpl4GuW62jX138>
- Guide d'auto-soin Covid-19 (Gouvernement du Québec)  
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>
- Informations multilingues sur le coronavirus – COVID-19 (ACCÉSSS) : informations traduites en une vingtaine de langues sur la Covid-19 <https://accesss.net/informations-multilingues-sur-le-coronavirus-covid-19/>

## Soutien pédagogique

En ce qui a trait au suivi des apprentissages, le 30 mars dernier, le ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, M. Jean-François Roberge, a procédé à la mise en ligne officielle de la plateforme Web *L'école ouverte*.

Conçue dans un esprit ludique et développée dans un format accessible, la plateforme offre des ressources variées permettant aux parents et aux élèves de réaliser des activités de différentes natures, et ce, dans plusieurs matières et à tous les niveaux scolaires. Ces activités, qu'elles soient scolaires, sociales ou physiques, contribueront à parfaire les connaissances et les habiletés des élèves dans nombre de domaines. Pour accéder à la plateforme *L'école ouverte*, il suffit de suivre le lien suivant : [ecoleouverte.ca](http://ecoleouverte.ca). De nouveaux contenus seront ajoutés chaque semaine. Des ajouts permettant de retrouver plus facilement des activités destinées aux élèves ayant des besoins particuliers seront également disponibles.

Vous recevrez également des trousseaux pédagogiques chaque lundi que vous pourrez partager avec votre enfant. Toutes ces activités sont facultatives et elles ne feront aucunement l'objet d'une évaluation.

Sur le site Internet de la CSMB, sous l'onglet Covid-19, vous trouverez également des ressources tant pédagogiques qu'ayant trait à comment parler du virus à vos enfants: <http://www.csmb.qc.ca/fr-CA/COVID-19/Ressources-educatives.aspx>.

Soyez assurés que nous vous tiendrons au courant de l'évolution de la situation et que nous sommes disponibles pour répondre à vos questions. Nous vous encourageons à vérifier régulièrement vos courriels et à suivre nos publications sur le site internet de l'école et sur notre Facebook étant donné l'évolution rapide de la situation. De plus nous travaillons à mettre en place d'autres mesures afin de vous soutenir.

Nous tenons à vous envoyer toutes nos ondes positives dans ce moment de confinement et sachez que l'équipe-école reste mobilisée en vue de vous supporter dans ces moments difficiles.

L'équipe de direction

<https://dalbe-viau.ecolelachine.com/>

<https://www.facebook.com/coledalbeviau/>