

Chers parents,

Un rappel que si votre enfant a besoin de parler avec quelqu'un, nous sommes disponibles par téléphone. Pour nous contacter, veuillez simplement nous envoyer un courriel et faites-nous savoir votre temps de préférence. Par la suite, nous fixerons un temps de rencontre. Nous ferons notre possible de répondre à vos inquiétudes et aux besoins de votre enfant durant ces moments complexes qui apportent beaucoup de changements.

Bon courage et bonne santé!

Colette Gagné

colette.gagné@dsfm.mb.ca (conseillère pour les élèves de maternelle à 5^e)

Nicole Roche

nicole.roche@dsfm.mb.ca (conseillère pour les élèves de 6^e à 8^e)

Sites pour appuyer les enfants/ activités familiales

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

<https://apprendreaeduquer.fr/confinement-teletravail-continuite-pedagogique-incertitude-et-angoisse-ca-fait-beaucoup-non-ressources-et-outils-pour-tenir-le-coup/>

<https://www.canalvie.com/famille/telephone-solitude-covid-19-legault-1.11391516>

Sites pour la pleine conscience / méditation

<https://www.educalme.com/fr/accueil/>

<https://aidersonenfant.com/pleine-conscience-apaiser-lanxiete-enfants/>

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398> (La grenouille, méditation pour les enfants)

<https://www.headspace.com/covid-19>

<https://www.youtube.com/watch?v=QjoZfET5kJ8> (Méditation pour les ados)

Sites de yoga

<https://www.educatout.com/activites/yoga/index.html#98>

<https://www.youtube.com/watch?v=EtW7nUjqDiQ> (Cubes énergie, Yoga pour les enfants)

<https://www.youtube.com/watch?v=VSm5FxyFtiA> (Séance de yoga avec le singe Namaste)

Applications gratuites pour gérer le stress:

- Mindshift CBT- Anxiety Canada
- Breathe2Relax
- Rain Rain Sleep Sounds
- Sanvello (Pacifica)

Autre ressource :

L'association pour les troubles d'anxiété (Anxiety Disorders Association of Manitoba) a mis sur pied une ligne téléphonique d'appui pour venir en aide à ceux qui souffrent d'une augmentation d'anxiété en raison du virus Covid 19. Vous pouvez composer le 204-925-0040. La ligne sera ouverte de 9h et 21h du lundi au vendredi et de 10h à 16h en fin de semaine.