










Avril 2026



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>RAPPEL</p> <p>N'oubliez pas de consulter vos messages électroniques régulièrement car plusieurs informations s'y retrouvent.</p> <p>Merci!</p> 	 <p>Poisson d'Avril</p>		1 jour 1 Pickleball	2 jour 2 Déjeuner de Pâques organisé par les parents Livraison du fromage Mini-volleyball	3 CONGÉ POUR TOUS VENDREDI SAINT SERVICE DE GARDE FERMÉ
	6 CONGÉ POUR TOUS LUNDI DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ	7 jour 3 19 h 30 Comité de parents à Saint-Pascal	8 jour 4 Pickleball Caisse scolaire	9 jour 5 Mini-volleyball Les parents des artistes peuvent assister au spectacle	10 jour 6 13 h Saint-Modeste en spectacle pour les élèves
	13 jour 7 Mini-soccer	14 jour 8 	15 jour 9 Pickleball	16 jour 10 Mini-volleyball	17 jour 1 JOURNÉE DE CLASSE La journée pédagogique flottante prévue au calendrier le 17 avril est annulée à cause des journées de tempête déjà prises
	20 jour 2 Mini-soccer	21 jour 3	22 jour 4 Pickleball Caisse scolaire	23 jour 5 Mini-volleyball	24 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
	27 jour 6  1^{re} semaine du GDPL Mini-soccer	28 jour 7 	29 jour 8 Pickleball	30 jour 9 Mini-volleyball	

RÉSOUUDRE DES CONFLITS : ÇA S'APPREND !



L'arrivée du printemps éveille parfois de vieux conflits que nous pensions avoir réglés. Même si la tentation peut être grande à vouloir prendre parti pour notre enfant, n'oublions pas qu'un conflit n'arrive jamais seul et qu'il implique toujours deux parties. Rappelons-nous que les principales sources de conflits sont souvent reliées aux comportements suivants : vouloir décider des jeux, des règles et des amis, refuser d'intégrer certains pairs autres que les meilleurs amis, rester sur ses positions en tentant de faire changer les idées des autres (rigidité), accepter difficilement de perdre en se fâchant, nier qu'on a été fait tel comportement, etc. Pour une gestion de conflits efficace, voici les 4 étapes qui sont enseignées aux enfants :

Étape 1 : *Se calmer.* Lorsque nous sommes envahis par une émotion, il est impossible que nous puissions régler un conflit adéquatement. Si nous sommes trop émotifs, nous risquons de dire ou de faire la première chose qui nous passera par la tête, ce qui est rarement une bonne idée! L'impulsivité apporte souvent des regrets et ne nous permettra pas de régler notre conflit. Il existe différents moyens pour se calmer : respirations profondes, se retirer quelques minutes, aller parler à un adulte, serrer une balle antistress, aller boire une gorgée d'eau, etc.

Étape 2 : *Se parler.* L'utilisation d'un message clair (« Je me sens... Parce que... J'aimerais que... ») pour dire mes sentiments et ce que je n'ai pas aimé. Les accusations et le blâme ne nous aident pas à résoudre notre conflit. Il est tout aussi important d'écouter ce que l'autre a à nous dire et de porter attention à comment il se sent.

Étape 3 : *Rechercher des solutions.* Selon le conflit, plusieurs solutions peuvent être considérées : partager, faire le chacun son tour, piger au hasard, s'excuser, faire plus attention la prochaine fois, changer de jeu, demander de l'aide, etc. Plus les enfants sont grands, plus ils sont en mesure de trouver des solutions adaptées à leur problème. Il est important que les enfants développent un répertoire varié de solutions.

Étape 4 : *Choisir une solution.* C'est le moment de s'entendre sur la solution qui est la plus probable de régler le conflit! Il faut absolument qu'elle convienne à tous, sinon on retourne à l'étape 3 et on continue à chercher.

De plus, il pourrait être intéressant d'échanger avec votre enfant sur les attitudes qui peuvent donner le goût aux autres d'être ami avec nous : adopter une attitude positive en trouvant des solutions plutôt que toujours chercher à critiquer, donner ses idées et émettre son opinion, aller vers les autres en s'intéressant à eux, prendre sa place en s'impliquant et en questionnant, et enfin, faire preuve d'empathie en étant à l'écoute des besoins des autres. Rappelons-nous que l'apprentissage des habiletés sociales et d'affirmation de soi est un travail de tous les jours, qui se développe au fil du temps. Nous devons donc faire preuve de patience et être un modèle pour nos enfants !

*Inspiré du programme *Vers le Pacifique* et composé par Mme Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice

M. Luc Hallé, conseiller en rééducation



Avril : Mois national de la santé buccodentaire

Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau des sourires et également à limiter certains autres soucis de santé (diabète, maladies respiratoires ou cardiovasculaires ou cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns, que je vous encourage à appliquer :

- Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher, et en utilisant la soie dentaire tous les jours.
- Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir vos professionnels en soins buccodentaires.
- Limitez les risques de problématiques au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Faites une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves.
- N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routine sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas !!!

Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier des instances gouvernementales possibles selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'informations, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :

- <https://www.maboucheensante.com/>
- <https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire>



Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.

Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour.

Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments ; soit les fruits (melon, agrume, raisin, compote de fruits), les légumes (céleri, concombre, laitue) et les produits laitiers (lait frappé, yogourt, yogourt à boire, dessert à base de lait comme le pouding, le tapioca et le blanc-manger).



Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Pourquoi ne pas tester des boissons végétales ?
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail d'été branché.
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

M. Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire primaire et CPE
CLSC de Rivière-du-Loup
Tél. : 418 867-2642 poste 67121

En mars,
je suis honnête

Groupe de Mme Marie-France
Mayson Ouellet
Méganne Michaud



Groupe de Mme Claudie
Sarah Duval
Alexis Harton

BRAVO!

Groupe de Mme Martine
Éléna Bouchard
Sara-Kim Gagnon

Groupe de Mme Pascale et Mme Julie A.
Jacob Deschênes
Anthoni Boucher

Groupe de Mme Julie N.
George Pettigrew
Kim Castonguay

