

INFO-PARENTS

2026

MARS



MARS 2026						
D	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	S
1	2 Relâche	3 Relâche	4 Relâche	5 Relâche	6 Relâche	7
8	9	10	11 École du Rock	12	13	14
15	16	17	18 CÉ École du Rock	19	20	21
22	23	24	25 École du Rock	26 Journée pédagogique	27	28
29	30	31				

MESSAGE DE LA DIRECTION

Chers parents,

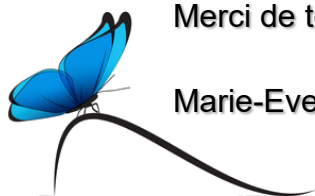
Entre la pluie, la neige et le verglas, le printemps pointe doucement le bout de son nez. Avec cette belle transition de saison arrive aussi un moment très spécial pour notre communauté scolaire : l'inauguration de notre nouveau milieu !

Nous avons bien hâte de partager cet événement avec vous. Restez à l'affût, la date officielle vous sera communiquée très bientôt.

Nous espérons vous y accueillir en grand nombre afin de célébrer ensemble cette étape importante.

Merci de tout cœur pour votre présence, votre soutien et votre précieuse collaboration.

Marie-Eve Charbonneau, directrice





COMMUNICATION

Veillez prendre note qu'en ce qui concerne toutes questions relatives à votre enfant, vous pouvez communiquer avec le secrétariat :



Secrétaire Isabelle Nicol
Courriel : npmdv@cssmi.qc.ca
Téléphone : (450) 433-1616 #2



CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

La réunion du conseil aura lieu le 18 mars 2026 à 18h45.



JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

26 mars 2026

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ANNULÉE.

Lisa Thibault

Technicienne du service de garde

École DVN2

Courriel : sdg.npmdv@cssmi.qc.ca

Tél : 450-433-1616 #1

CAPSULE SERVICE DE GARDE



Étant donné le temps doux,
veuillez prévoir des bas et des
mitaines de rechanges.





ACTIVITÉS À VENIR

Il se peut qu'il y ait des activités qui ne soient pas affichées ici. Il faut donc rester à l'affût des informations transmises par les enseignants (es).

École du Rock

Quand : les mercredis 11, 18 et 25 mars 2026, de 15h45 à 16h45

Pour : les membres de l'École du Rock (4^e et 5^e année)



Description : Atelier musical en préparation d'un spectacle à la fin de l'année.

Animation des profs Dino

Quand : 9 mars 2026

Pour : 2^e, 4^e année et groupes 922

Description : Ateliers scientifiques.



Animation et chasse aux insectes Scienceinfuse.org

Quand : 9 mars 2026

Pour : 2^e année et groupes 921 et 922

Description : Présentation sur les araignées pour chacune des classes. Chasse aux insectes, identifications. Permettre aux élèves de développer leurs connaissances scientifiques aux sujets des arachnides et des insectes.



Archéophone

Quand : 11 mars 2026

Pour : 3^e année

Description : Atelier permettant aux élèves de se familiariser avec le mode de vie des Algonquien et Iroquoïen. Consolider les acquis de 3^e année en univers social.



LA MARMITE À SAVEURS

La Marmite à Saveurs, avec la collaboration de l'école, offrira à tous les enfants de l'école une soupe gratuitement en date du 13 mars 2026.



La Marmite
À SAVEURS



GESTION DES ÉMOTIONS



Bonjour !

Comme parents, nous jouons un rôle important dans le développement émotionnel de nos enfants. En nommant et en accueillant leurs émotions au quotidien, nous leur apprenons à mieux se comprendre et à réguler les réactions qu'elles provoquent. En valorisant une gestion saine de leurs émotions, nous leur permettons d'améliorer leur estime de soi et les aidons à entretenir des relations sociales harmonieuses.



Voici un bel outil qui pourra vous aider !

AIDER MON ENFANT DE 6 À 12 ANS À VIVRE SES ÉMOTIONS ET GÉRER SON STRESS

Être à l'écoute et le soutenir

Comment puis-je l'aider à reconnaître et exprimer ce qu'il ressent.

sa colère? sa tristesse? son stress?

Toutes les émotions sont importantes. On ne choisit pas nos émotions, on les ressent!

Dans la vie de tous les jours, votre enfant peut vivre différentes émotions comme la tristesse, la colère ou la peur.

Parlez avec l'autre parent de la manière de soutenir votre enfant et identifiez vos forces pour vous entraider.

En exprimant ses émotions, votre enfant fait des apprentissages importants!

Il s'agit aussi pour lui d'un moyen de chercher du soutien et d'exprimer un besoin.

En grandissant, votre enfant vit de nouvelles émotions et expériences. Il peut aussi vivre plusieurs émotions en même temps.

Il est normal que votre enfant ressente du stress devant une situation qui :

- est nouvelle (ex. : changer de classe ou d'école);
- est imprévue (ex. : absence de l'enseignante sans avoir été averti);
- lui fait peur, même si elle n'est pas dangereuse (ex. : faire une présentation orale);
- peut influencer sa confiance en lui (ex. : avoir peur de ne pas se faire d'amis).

VOTRE ENFANT A BESOIN DE VOUS POUR :

- apprendre à gérer ses émotions et son stress;
- trouver des stratégies pour le faire en respectant les autres.

« Tu as le droit d'être en colère, mais tu dois rester poli! »

Un enfant qui apprend à gérer ses émotions et son stress est mieux préparé aux situations difficiles et développe de meilleures relations avec les autres. Cela favorise aussi son estime de soi et sa réussite à l'école.

Malgré votre présence rassurante, il se peut que votre enfant se confie à d'autres personnes que vous, comme ses ami(e)s.

C'est normal et bon pour lui!

Il peut arriver que vous soyez inconfortable devant les émotions que vit votre enfant. Prenez un moment pour vous, au besoin. Vous pourrez ensuite mieux l'aider.

Parlez avec l'autre parent ou votre entourage si c'est difficile.

Votre gouvernement Québec

L'AIDER À RECONNAÎTRE ET EXPRIMER CE QU'IL RESSENT

Lorsque les émotions et le stress de votre enfant sont trop intenses, il faut d'abord l'aider à se calmer.

- Identifier avec lui les signes dans son corps : chaleur dans le visage, boule dans le ventre, pression dans la poitrine, mains humides, cœur qui bat vite, etc.
- Accueillir ses émotions, en l'aidant à les nommer:
 - « Tu sembles triste. Je comprends, moi aussi je serais triste à ta place. »
 - « C'est normal d'être déçu quand on ne réussit pas. Moi aussi, je trouve ça difficile quand ça m'arrive. »
- L'encourager à trouver ses propres moyens pour exprimer ce qu'il vit et se calmer.

Exemples :

Sa colère	Sa tristesse	Son stress
✓ Se défouler en dansant, en bougeant.	✓ Écouter de la musique	✓ Respirer profondément
✓ Lancer des boules de papier dans une boîte	✓ Écrire dans un journal	✓ Aller jouer dehors
✓ Crier dans un oreiller	✓ Serrer sa peluche préférée dans ses bras	✓ Avoir des pensées positives
	✓ Parler à un(e) ami(e)	« Je fais de mon mieux, je suis capable. »

Lorsque votre enfant est calme :

- L'écouter et l'aider à comprendre la situation et ce qu'il ressent:
 - « Je suis là pour toi. Qu'est-ce qui t'inquiète et te stresse ? »
- L'aider à reconnaître les moments où il réussit à utiliser un bon moyen pour gérer ses émotions :
 - « Tu vois, tu as réussi à te calmer en écoutant ta musique. »

Tout comme vous, votre enfant peut avoir besoin qu'on lui laisse du temps pour vivre ses émotions et comprendre ce qu'il ressent.

Vous contribuez à limiter le stress de toute la famille, lorsque vous :

- Accordez plus d'importance aux apprentissages qu'aux résultats
- Vivez des moments calmes et de plaisir en famille
- Tentez d'avoir une routine familiale stable

Moi, parent

Comment est-ce que j'exprime mes émotions devant mon enfant?

Quels sont mes moyens pour mieux gérer mon stress?

Si j'étais à la place de mon enfant, comment je me sentirais?

Santé et Services sociaux Québec

Danielle Grondines
Psychoéducatrice



CHRONIQUE PARENTS MARS 2026

Le CSSMI a récemment mis en ligne une nouvelle version de son site Web.

Pensé pour les familles, ce site propose une navigation plus simple, un visuel actuel et une consultation facilitée. L'objectif est de rendre l'information plus accessible et plus facile à repérer pour les parents.

Cette mise à jour s'inscrit dans le Plan d'engagement vers la réussite (PEVR) qui vise à soutenir la réussite des élèves, notamment par une communication claire et efficace avec les familles.

cssmi.qc.ca

Course et marche de Sainte-Thérèse Dimanche, le 3 mai 2026, venez nous rejoindre au Stade d'athlétisme Richard-Garneau à la Polyvalente Sainte-Thérèse.

Vous avez le choix de COURIR ou de MARCHER des distances de 1 km, 2 km, 5 km ou 10 km.

30 % de rabais sur les distances de 2 km, 5 km et 10 km avec le code promotionnel: PUBCSSMI2026

Inscription en ligne: <https://coursemarche.corsaire-chaparral.org/inscription>