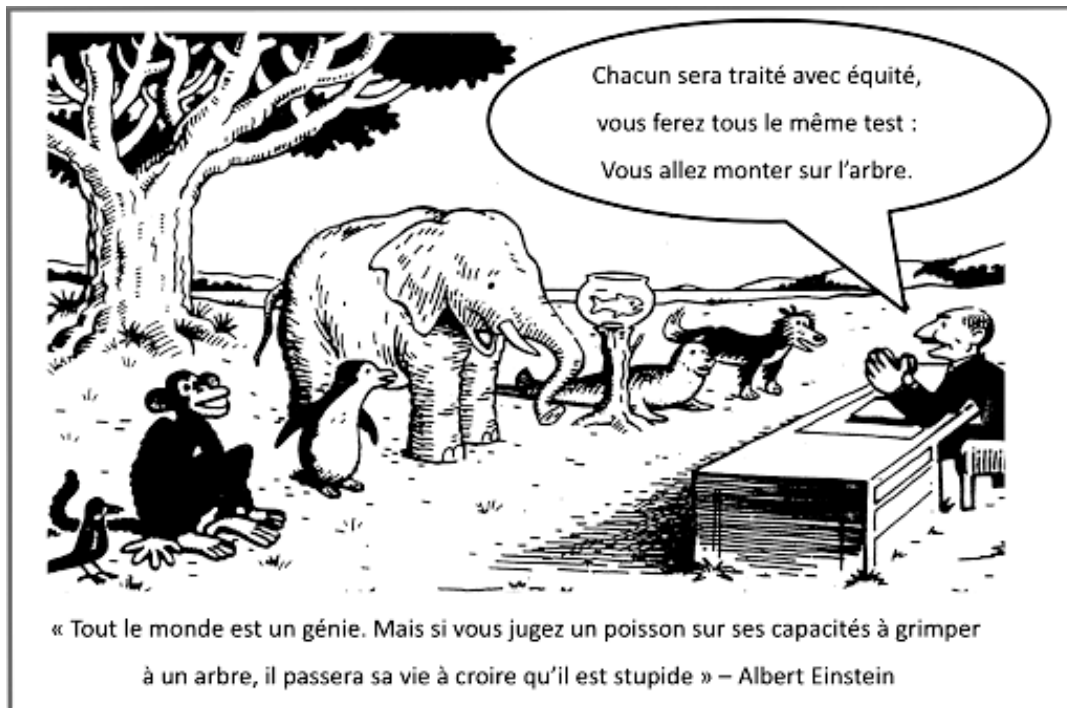




CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE
L'Éclaircie

Journal de septembre 2020



ÉDITION SPÉCIALE
La rentrée

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Les bienfaits de la lecture	2
Surmonter la peur de l'école	3
L'anxiété de performance...	4-5
Stratégies de mémorisation	6
La mémoire	7-8
Jeu d'association et plus...	9
Défi écriture	10
Coloriage numéroté	11
Alloprof	12
Solution des jeux	12
Message de l'étudiante	12
Consignes de l'Éclaircie	12

Bonjour à vous chers lecteurs,

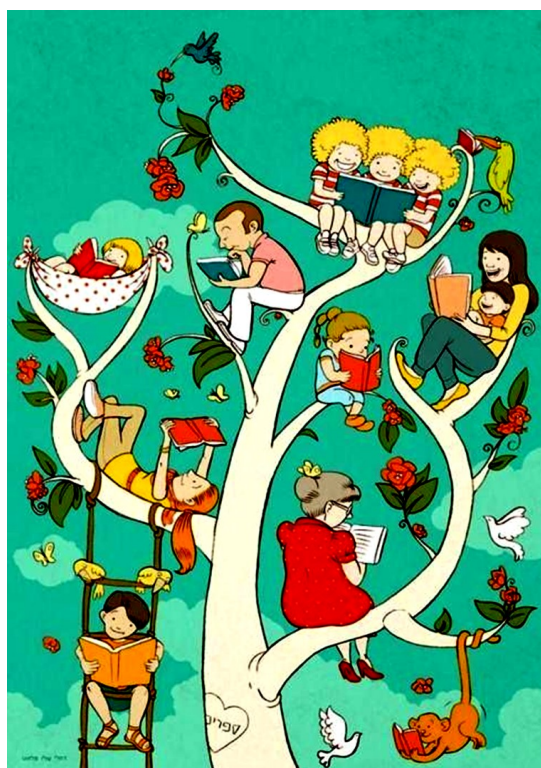
C'est un nouveau mois qui commence, une nouvelle saison qui prend place amenant une douce fraîcheur dans l'air ainsi que le retour en classe pour plusieurs... Nous vous offrons donc ce mois-ci, une édition bien spéciale sur la rentrée comprenant différentes informations, des trucs, des activités et des stratégies d'apprentissages, et ce, pour toute la famille. Espérons que vous aurez du plaisir à explorer ce thème en lien avec l'éducation.

Nous profitons aussi du moment pour remercier Mariane Landry, notre étudiante de cet été. Sa discrétion, sa grande compréhension et son dévouement envers les personnes fréquentant l'organisme pendant la saison estivale, ont su plaire à tous ceux qui ont eu la chance de la connaître. Nous lui souhaitons un agréable retour aux études, remplis de belles découvertes et de succès.

Nous tenons à vous rappeler que si vous avez besoin d'aide ou d'information sur la santé mentale ou la maladie, que ce soit pour vous ou pour un proche, vous n'êtes pas seul dans cette situation, nous sommes là pour vous. C'est un plaisir pour nous de vous accueillir et vous proposer un rendez-vous au moment qui vous convient le mieux, en respectant les consignes sanitaires en vigueur, et ce, en toute confidentialité.

Profitez du moment présent en prenant soin de vous,

Johanne, Manon et Rachelle



Source: <https://yandex.ru/collections/card/5c626e755866a3007c37836a/>.

Les différents bienfaits de la lecture

- ⇒ Stimule le cerveau
- ⇒ Diminue le stress
- ⇒ Améliore les connaissances
- ⇒ Accroît le vocabulaire
- ⇒ Développe les capacités d'analyse
- ⇒ Améliore la mémoire
- ⇒ Améliore l'attention et la concentration
- ⇒ Améliore la rédaction
- ⇒ Tranquillise l'esprit
- ⇒ Favorise l'empathie
- ⇒ Aide à bien dormir
- ⇒ Stimule la créativité

Comment surmonter la peur de l'école

Surmonter la peur de l'école est indispensable avant que cette peur ne se transforme en trouble que l'on peut appeler phobie scolaire. L'entourage de l'enfant ou de l'adolescent va jouer un rôle primordial dans cette prise en charge.

La peur de l'école peut survenir à tout âge, autant chez les filles que chez les garçons. Généralement, c'est au moment de l'adolescence qu'elle se manifeste le plus souvent. L'enfant présente alors divers symptômes qu'il est nécessaire d'identifier comme liés à cette peur de l'école pour pouvoir lui venir en aide. Un enfant qui se plaint souvent de mal au ventre, de maux de tête ou de douleurs abdominales est à surveiller comme potentiellement atteint d'une peur d'aller à l'école. De même s'il a du mal à s'endormir la veille des cours et pas le weekend. Surmonter la peur de l'école n'est possible qu'après avoir mis des mots sur le problème.

Comment aider l'enfant :

- Pour surmonter la peur de l'école, votre enfant aura besoin de vous. Surtout, ne prenez pas à la légère ce mal-être. Essayez de lui parler et instaurez une relation d'aide et de confiance.
- Tentez de comprendre la source de cette peur et trouvez avec lui de vraies solutions rassurantes.
- Rencontrez ses professeurs et maintenez le lien avec eux tant que la situation de votre enfant est fragile. Il doit se sentir épaulé et soutenu.
- Incitez-le à sortir avec ses amis en dehors des heures d'école afin qu'il maintienne un lien social.

Les actions :

- Au-delà de ces conseils, il est indispensable de prendre rendez-vous avec son professeur ou avec un professionnel de l'établissement.
- Si la situation ne s'améliore pas, il sera préférable de consulter un professionnel ou un médecin pour comprendre et surmonter la peur de l'école. Celui-ci évaluera la situation et offrira les services requis.

Quelques conseils :

- Pour surmonter la peur de l'école, l'enfant doit se sentir compris. En revanche, il est déconseillé d'aller dans son sens s'il refuse de se rendre à l'école. La désocialisation et la déscolarisation ne doivent jamais être envisagées sous prétexte d'apaiser l'enfant. Au contraire, ce comportement renforcerait sa peur et aggraverait la situation.
- Enfin, sachez être à l'écoute et octroyez plus de temps à votre enfant. Dites-lui que vous le comprenez et que vous êtes là pour l'aider et l'accompagner de votre mieux.
- Recentrez-le sur ses passions, ses centres d'intérêt et ses amis. Faites-lui faire du sport pour qu'il puisse extérioriser son mal-être s'il le souhaite.

L'anxiété de performance, comment épauler mon enfant?

Avant de faire un examen, de participer à un spectacle ou de commencer un tournoi de hockey, il est normal qu'un enfant vive un peu de trac. Cette nervosité est bénéfique puisqu'elle stimule l'enfant à se mettre en action. Les manifestations reliées à un trac disparaissent habituellement peu après le début de l'événement. Par contre, lorsque les symptômes sont plus intenses (vomissements, tremblements, maux de ventre récurrents, troubles du sommeil, troubles alimentaires, difficultés de concentration, etc.) et se maintiennent dans le temps, nous pouvons davantage parler d'anxiété de performance. Lorsque ce type d'anxiété est présent, l'enfant anticipe souvent les événements de façon négative. Ce stress peut, à long terme, avoir d'importantes répercussions sur la vie sociale et scolaire de l'enfant ainsi que sur son estime de soi et sa santé mentale.

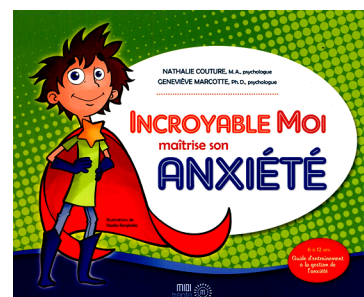
Le stress de performance apparaît habituellement avec l'entrée à l'école, puisque c'est à ce moment que l'enfant commence à se comparer à ses pairs et à être évalué par ses professeurs. Plusieurs facteurs modulent la capacité d'un enfant à gérer cette nouvelle pression. Sa personnalité, son potentiel à résoudre des problèmes, ses aptitudes à gérer et exprimer ses émotions, son vécu antérieur, le style de discipline et l'attitude des parents, la présence de rivalité avec ses frères et sœurs, les exigences de son environnement et l'étendue de son réseau social détermineront, entre autres, l'impact que ce stress aura sur sa vie.

Comment aider votre enfant s'il présente un stress de performance ?

- Soyez attentif à ce qu'il vit et aux symptômes qu'il présente. Nommez-lui ce que vous avez observé et questionnez-le pour mieux comprendre sa situation.
- Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent. Peut-être n'a-t-il pas les mots justes pour le dire ? Peut-être n'avait-il pas fait le lien entre ses symptômes et leurs causes ? Accueillez ce qu'il vous partage sans porter de jugement.
- Offrez-lui votre support inconditionnel, surtout lorsqu'il rencontre des difficultés. Aidez-le à trouver des moyens pour mieux gérer son stress. Par exemple, en lui enseignant des techniques de relaxation, en divisant les tâches qu'il a à faire en plus petits objectifs ou en modifiant son discours intérieur afin qu'il soit davantage positif.
- Ne le punissez pas si ses difficultés sont reliées au stress de performance. Faites-vous plutôt rassurant, dites-lui que vous avez confiance en ses compétences et que, la prochaine fois, ça ira mieux.
- Accordez plus d'attention à l'effort que votre enfant déploie plutôt que sur le résultat final. Par exemple, pour un enfant qui joue au soccer, soulignez le fait qu'il a beaucoup aidé ses coéquipiers, plutôt que sur le nombre de buts qu'il a effectué.
- Questionnez-vous sur l'impact qu'ont votre attitude et votre style disciplinaire sur votre enfant. Un parent qui laisse beaucoup de latitude à son enfant peut provoquer de l'insécurité chez ce dernier, puisqu'il n'a pas de balises auxquelles se fier. Il peut également se sentir bien seul face à son stress. Tandis qu'un parent autoritaire ou exigeant met, souvent inconsciemment, de la pression à son jeune. Ce qui peut contribuer à l'accroissement de son anxiété de performance. S'il y a lieu, modifiez votre façon de faire.
- Analysez également comment vous gérez votre propre stress au quotidien. Vous êtes un modèle pour votre jeune. Si vous adoptez quelquefois des méthodes de gestion du stress plus ou moins adaptées, il est possible que votre enfant les reproduise par la suite.

Source: <http://www.nannysecours.com/education/lanxiete-de-performance-comment-epauler-mon-enfant/>

Les suggestions de lecture de l'équipe de l'Éclaircie sur le thème de l'anxiété chez les enfants





ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

QUEL EST LE LIEN ENTRE ANXIÉTÉ ET PROCRASTINATION?

Il est important de bien identifier s'il s'agit du stress ou de l'anxiété afin de mieux y répondre. En présence d'anxiété, il est nécessaire d'évaluer la justesse de nos pensées pour y remédier.

STRESS	ANXIÉTÉ
Réaction normale face à un stressor dans la réalité immédiate	Détresse ressentie associée à la tendance à anticiper ou dramatiser la situation stressante
Inquiétudes déclenchées par des événements extérieurs	Inquiétudes liées au discours interne
Inconfort physique avec quelques inquiétudes	Malaise physique souvent intolérable avec inquiétudes excessives

Nous avons naturellement recours à l'évitement pour tenter de prendre le contrôle de l'anxiété. L'évitement est utile à court terme puisqu'il diminue temporairement l'anxiété. Toutefois, il mène à la procrastination et par conséquent, contribue au maintien de l'anxiété, surtout en situation de performance. Afin de prendre contrôle de l'anxiété de performance et de contrer l'évitement, nous devons développer un plan d'action réaliste à la tâche.



L'anxiété est maintenue par la perception de ne pas avoir la capacité de faire face aux situations rencontrées.

Visiter notre section
Psychologie

Source: www.umoncton.ca

QUELQUES CONSEILS POUR COMPOSER AVEC L'ANXIÉTÉ

- Apprends à faire une chose à la fois.
- Évite de te comparer aux autres.
- Valorise le sens de l'effort. Cela te permettra de constater que sa valeur ne dépend pas de ses réussites.
- Trouve des occasions qui te permettent de t'affirmer, de faire des choix et de prendre des décisions afin de contourner l'évitement qui maintient l'anxiété.
- Adopte une attitude positive mais réaliste face à la tâche.
- Évite la procrastination en te créant un plan de travail qui t'aidera à débiter la tâche de façon plus réaliste.
- Prends des pauses structurées lors des périodes d'étude pour améliorer la concentration et la productivité.

La pandémie, tu trouves ça dur?
Besoin d'en parler?

JEUNESSE J'ÉCOUTE

1800 668-6868

Texto 686868

jeunessejecoute.ca

TEL-JEUNES

1800 263-2266

Texto 514 600-1002

teljeunes.com

Tenir le coup comme parent en
temps de crise? Sans craquer?

LIGNE PARENTS

1 800 361-5085

Clavardage www.ligneparents.com

Stress, anxiété, relations familiales...
Des professionnels pour vous aider 24/7.

Stratégies de mémorisation

Lorsqu'on veut mémoriser des informations plus organisées, élaborées et complexes, tel que le contenu d'un cours en préparation à un examen, il est avantageux d'utiliser des techniques d'étude.



Trois techniques d'étude sont reconnues comme étant efficaces :

1. La prise de notes

Prendre des notes lorsque vous recevez l'information (ex. lorsqu'un professeur donne un cours).

◆ Favorise la mémorisation à long terme.

⇒ Permet de décontextualiser l'information, ce qui est facilitant dans un test de résolution de problèmes. En sortant l'information de son contexte, il est possible de transformer et de réorganiser cette information pour ensuite l'utiliser dans d'autres domaines.

Quantité ou qualité des notes?

Les deux sont importants.

-Plus on prend de notes et ce, de qualité, plus on se rappellera une grande quantité d'informations.

-La qualité des notes va aider davantage à faire des liens entre des concepts. Ainsi, elle est surtout plus importante pour un test de synthèse (c.-à-d. qui exige de faire des liens entre des concepts).

2. L'étude distribuée

Étudier par intervalles, soit de faire des pauses entre les périodes d'études.

◆ L'apprentissage distribué (ex. étudier 2 fois par jour durant 4 jours) est plus efficace que l'apprentissage massif (ex. étudier 8 fois la même journée) en raison du traitement de l'information qui se produit.

⇒ Dans l'apprentissage distribué, l'information moins bien apprise aura le temps d'être oubliée. Ainsi, vous pourrez utiliser d'autres stratégies afin de mieux la mémoriser. L'apprentissage massif ne vous laissera pas le temps de constater cette lacune et d'y remédier, par exemple, avant un examen.

3. L'autoquestionnement

Se poser soi-même des questions sur le contenu à mémoriser.

◆ Permet d'intégrer l'information à nos connaissances déjà acquises et ainsi, à mieux se rappeler cette nouvelle information.

⇒ Préparer soi-même ses questions ou utiliser celles d'une autre personne est tout aussi efficace. Il faut cependant s'assurer de préparer des questions qui couvrent toute la matière à l'étude.



Récupération de l'information



Avez-vous déjà eu l'impression de savoir une information sans arriver à vous en rappeler? Et que cette information peut vous revenir d'un instant à l'autre, que vous l'avez sur le bout de la langue? C'est ce qu'on appelle le phénomène du mot sur le bout de la langue. Dans cette situation :

- ◆ Attendez un certain temps et revenez-y plus tard. Certaines études démontrent que ce phénomène et ce délai sont bénéfiques pour se rappeler de l'information. Par exemple, dans un examen, sautez la question à laquelle vous n'arrivez pas à répondre en passant à la suivante, et revenez à cette question plus tard.
- ◆ Dans cette situation, l'information que nous cherchons à récupérer est possiblement bloquée par l'apparition répétitive d'une mauvaise information. Cette pause permet à cette mauvaise information d'être oubliée et de laisser place à la bonne information.

« La mémoire est une faculté qui oublie... »

La mémoire: trucs et astuces

Prendre le temps

Il est possible que nos réflexes soient moins rapides et que nous traitons et analysons l'information plus lentement. À ce moment, il est important de prendre le temps de...

- ◆ ... bien saisir l'information ou de réfléchir avant d'agir ou de répondre.
- ◆ ... faire répéter une information que vous n'avez pas bien comprise.
- ◆ ... noter dès que vous avez une information importante.



Être attentif

Pour mémoriser une information, il est essentiel qu'on lui ait porté attention. Lorsque nous avons de la difficulté avec notre mémoire, il arrive que ce soit relié à notre capacité d'attention; être distrait, avoir de la difficulté à se concentrer, faire plusieurs choses à la fois peut donc nuire à notre capacité de mémorisation. L'attention est la porte d'entrée de la mémoire!

- ◆ Pour effectuer des tâches plus exigeantes mentalement : choisir un moment de la journée où vous êtes plus concentrée. Généralement, le début de la journée est le moment où nous sommes plus concentrés.
- ◆ Limitez les sources de stimulation et de distraction (ex. éteindre ou baisser le son de la télévision). Un environnement calme est plus facilitant pour notre attention.
- ◆ Pour apprendre de nouvelles choses (ex. comprendre le fonctionnement d'un nouvel appareil) : suivez les étapes, portez attention au fonctionnement de base d'abord et prenez des pauses régulièrement.
- ◆ Évitez d'effectuer deux choses à la fois, surtout lorsqu'une des tâches demande de la concentration (ex. en lisant le journal). Si des informations importantes traversent votre esprit, notez celles-ci sur un bout de papier pour y revenir plus tard.

Faire des associations

Lorsque vous apprenez une nouvelle information, associez-la à une information que vous savez déjà. Ainsi, il sera plus facile de se rappeler cette nouvelle information.

- ◆ Par exemple, si vous laissez votre voiture dans un grand stationnement, prenez le temps de vous trouver un point de repère en l'associant à une information qui vous est familière. (Ex. Une pancarte portant une lettre ou un chiffre près de votre voiture). Ainsi, si vous êtes stationnés près de la pancarte A, vous pourriez penser à Armand, votre frère. Avant d'entrer dans l'établissement, prenez quelques secondes pour regarder le stationnement dans son ensemble et pour vous rappeler l'association que vous avez créée. Ainsi, vous trouverez plus rapidement votre voiture après vos commissions.

BON À SAVOIR

Plus il y a de modalités impliquées (ex. vue, audition, réflexion), plus il est facile de mémoriser une information.



- ◆ L'épicerie : Faites-vous une liste d'épicerie d'abord à la maison en regroupant les produits par catégories (fruits, légumes, viandes, produits laitiers). Cela vous aidera à mieux repérer les aliments à l'épicerie et à éviter les oublis. L'organisation est la clé!

- ◆ Pour intégrer une activité à votre routine : associez l'activité avec une de vos habitudes. Par exemple, vous pourriez arroser vos plantes la même journée que votre émission préférée.

Établir des points de repère

Le contexte et les circonstances sont également d'excellents points de repère.

- ◆ Si vous cherchez un objet : rappelez-vous dans quelles circonstances vous l'avez utilisé la dernière fois, dans quelle pièce de la maison vous étiez à ce moment, quelle utilisation vous avez faite de cet objet. La même stratégie s'applique lorsqu'on cherche une information précise en mémoire.

LE CERVEAU À UN BON ŒIL

Que voyez-vous sur l'illustration de droite?

Vos yeux n'y voient que des lignes et des courbes.

Votre cerveau, lui, interprète ces lignes et ces courbes. Selon le contexte, il y verra une lettre (B) ou un nombre (13).



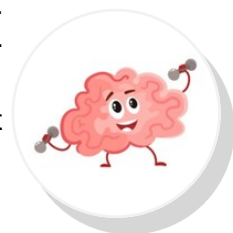
À proprement parler, ce ne sont donc pas vos yeux qui « voient » les chiffres et les lettres, mais votre cerveau.

B

Entraînez la mémoire

La répétition et la remémoration sont des outils efficaces pour la mémorisation d'une information.

- ◆ Pour mémoriser une information sur un court laps de temps : prenez l'habitude de répéter. Par exemple, si vous cherchez un objet qui se trouve dans une autre pièce, répétez-vous le nom de l'objet jusqu'à ce que vous le trouviez.
- ◆ Pour mémoriser une information à long terme : se rappeler l'information plusieurs fois, et ce, à des intervalles de temps de plus en plus longs.



Organisation : Agenda et aide-mémoire

La planification et les routines vous aideront à être davantage en contrôle de votre quotidien. Le bon usage d'un aide-mémoire physique peut être aidant. Ainsi, pour une meilleure organisation de votre agenda :

- ◆ Le truc des « 3 P » : Prenez en note la personne que vous rencontrerez, la place de la rencontre et la période de la journée (ex. l'heure).
- ◆ Choisissez un agenda de petit format qui est aéré et qui est divisé de manière à séparer la journée en trois parties (ex. avant-midi, après-midi et soirée).
- ◆ Prenez l'habitude de le consulter régulièrement. Si vous n'y pensez pas, utilisez le truc d'association : associez le fait de consulter votre agenda avec un moment de la journée (ex. avant le déjeuner).
- ◆ Placez votre aide-mémoire à un endroit stratégique (ex. à côté du téléphone) pour y noter les informations importantes qui peuvent survenir à tout moment.
- ◆ Privilégiez un endroit pour ranger les objets que vous utilisez régulièrement (ex. clés, lunette, portefeuille).

Des bonnes habitudes pour un cerveau en santé

Être actif physiquement et mentalement aide à garder un cerveau en bonne santé. Choisissez des activités qui posent un défi ou qui demandent un apprentissage, tel qu'un cours de danse. Vos habitudes de vie ont des impacts sur votre cerveau :

- ◆ L'exercice physique régulier a un effet positif sur l'attention et donc, sur la mémoire.
- ◆ La mémoire et l'attention sont aussi affectées par l'alimentation; ainsi, bénéficiez d'une alimentation saine.
- ◆ Faire attention au manque de sommeil et à la consommation excessive (ex. alcool, tabac) qui peuvent avoir des effets négatifs sur les capacités intellectuelles.
- ◆ La dépression, le stress, la fatigue, l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol et le surplus de poids sont d'autres facteurs qui peuvent également nuire à la santé du cerveau.

LE STRESS ET LA MÉMOIRE

Le stress est souvent une cause des problèmes de mémoire. La capacité à apprendre et à retenir de nouvelles informations est réduite lorsque certaines hormones liées au stress (ex.: l'adrénaline) sont sécrétées en trop grande quantité.

Le stress intervient doublement sur le processus de mémorisation : il agit d'abord comme un élément de distraction au moment où l'on souhaite enregistrer de nouvelles informations, et il mobilise des ressources précieuses au moment où l'on souhaite se rappeler des informations mémorisées.

JEU D'ASSOCIATION — LES TRIPLETS

Tous les objets ci-dessous, sauf un, peuvent être regroupés en triplets (groupe de trois) sur une base logique et former une catégorie.

Encerclez l'objet qui ne fait pas partie d'un triplet.



CATÉGORIES

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1) Fleurs | 5) Vêtements |
| 2) Appareils électriques | 6) Gourmandises |
| 3) Accessoires de bureau | 7) Accessoires de cuisine |
| 4) Fruits | 8) Insectes |

À une lettre près

Thème : Fruits et légumes

Trouvez des noms de fruits et de légumes en changeant une seule lettre par mot. Les autres lettres doivent garder leur position.



GOMME _____
 RAISON _____
 GRANGE _____
 RADIN _____
 CLOU _____
 PAIRE _____
 POCHE _____
 SELON _____
 BRUNE _____
 BRAISE _____

DATE MYSTÈRE

Oncle Gaston sait qu'il a un rendez-vous médical au cours du mois de septembre, mais il a oublié la date exacte. Encerclez la date de son rendez-vous sur son calendrier sachant que :



- * C'est un jour de semaine (du lundi au vendredi) ;
- * La date ne comporte pas le chiffre 1 ;
- * La date est un nombre impair ;
- * La date se situe dans la première moitié du mois ;
- * Ce n'est pas un mercredi ;
- * Le 7 septembre, c'est la fête du Travail, donc sa clinique n'est pas ouverte.

SEPTEMBRE 2020						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



Défi 30 jours écriture

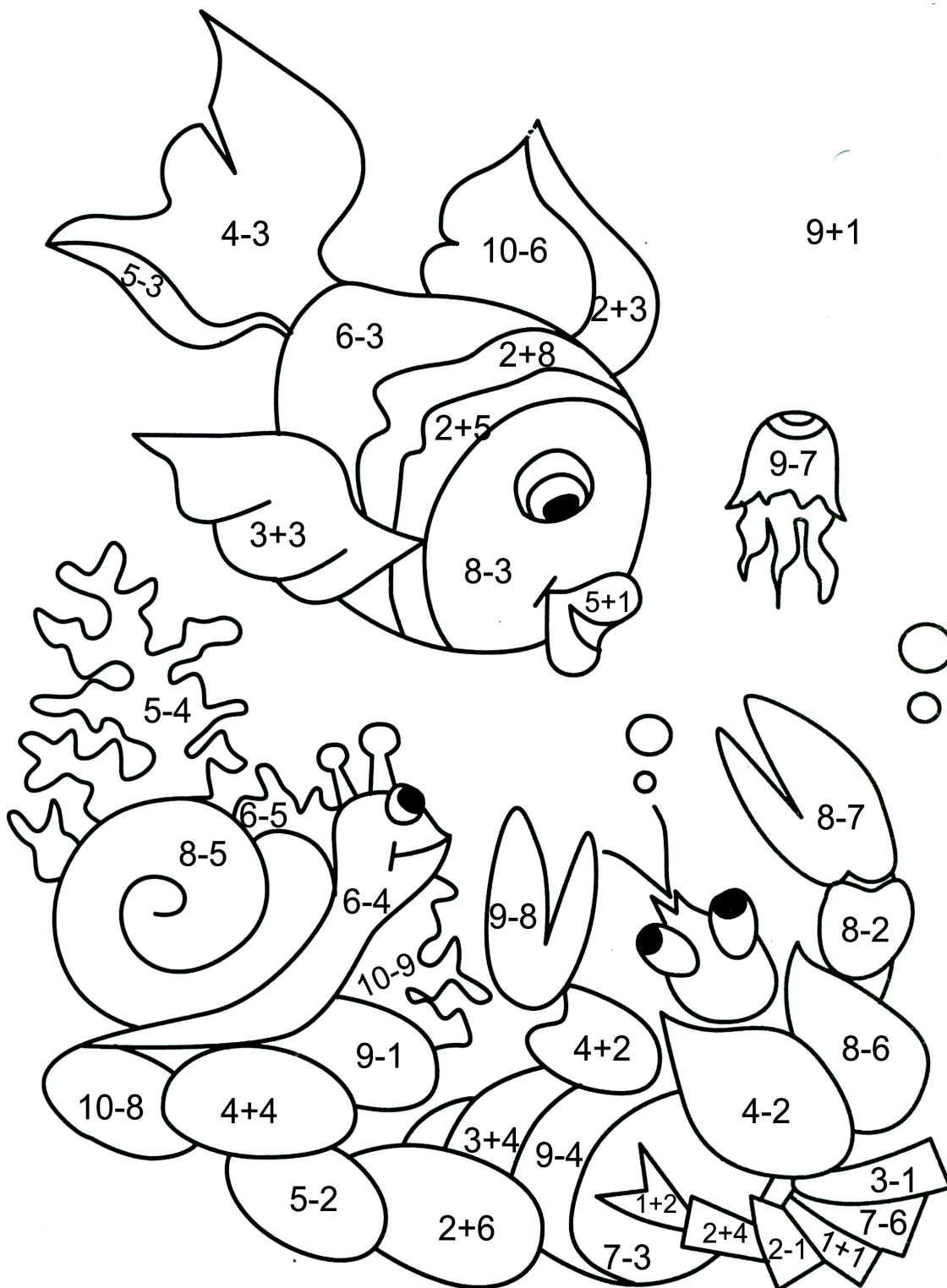
<p>Jour 1</p> <p>Raconter la vie d'une pomme</p>	<p>Jour 2</p> <p>Lister 3 choses que l'on aime dans son écriture</p>	<p>Jour 3</p> <p>Défi sablier : écrire une histoire courte en 10 min</p>	<p>Jour 4</p> <p>Écrire une histoire à partir de la 1^{ère} image de son fil d'actu instagram</p>	<p>Jour 5</p> <p>Créer l'intrigue d'une uchronie *</p>
<p>Jour 6</p> <p>Décrire son dernier lieu de vacances</p>	<p>Jour 7</p> <p>Écrire un poème sur le courage</p>	<p>Jour 8</p> <p>Faire un compliment à une autre autrice</p>	<p>Jour 9</p> <p>Célébrer ses victoires</p>	<p>Jour 10</p> <p>Défi sablier : écrire une histoire courte en 20 min</p>
<p>Jour 11</p> <p>Créer l'intrigue d'un dessin animé pour enfants</p>	<p>Jour 12</p> <p>Décrire un personnage ayant le même nom que le saint du jour</p>	<p>Jour 13</p> <p>Écrire aux aurores</p>	<p>Jour 14</p> <p>Écrire une acrostiche avec votre prénom</p>	<p>Jour 15</p> <p>Écrire 2 000 mots</p>
<p>Jour 16</p> <p>Lister 3 choses pour lesquelles on est reconnaissant</p>	<p>Jour 17</p> <p>Défi sablier : écrire une histoire courte en 30 min</p>	<p>Jour 18</p> <p>Construire une intrigue policière</p>	<p>Jour 19</p> <p>Créer un personnage que l'on n'aimerait pas rencontrer</p>	<p>Jour 20</p> <p>Écrire en plein milieu de la nuit</p>
<p>Jour 21</p> <p>Écrire une punchline</p>	<p>Jour 22</p> <p>Écrire une micronouvelle de maximum 400 mots</p>	<p>Jour 23</p> <p>Se comparer à ses débuts dans l'écriture</p>	<p>Jour 24</p> <p>Écrire un texte où apparait le dernier cadeau qu'on vous a offert</p>	<p>Jour 25</p> <p>Inventer une intrigue autour d'une œuvre d'art</p>
<p>Jour 26</p> <p>Prendre la 26^{ème} page d'un livre, lire la 1^{ère} phrase et écrire la suite</p>	<p>Jour 27</p> <p>Écrire une fin alternative d'un film connu</p>	<p>Jour 28</p> <p>Expliquer pourquoi on écrit</p>	<p>Jour 29</p> <p>Écrire une histoire courte fantastique sur le changement d'heure</p>	<p>Jour 30</p> <p>Refaire le défi qui a été le plus compliqué</p>

*Uchronie : Récit d'évènements fictifs à partir d'un point de départ historique.

Madame Kea Ring

Coloriage numéroté : addition et soustraction

Effectuez les additions et les soustractions pour savoir quelle couleur appliquer dans chaque partie du dessin. Vous trouverez dans le bas du dessin quelle couleur appliquer selon la réponse au calcul.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Rouge	Orange	Jaune	Vert	Bleu marin	Rose	Violet	Brun	Gris	Bleu pâle	Noir

alloprof

Né en 1996, Alloprof c'est un organisme de bienfaisance qui offre gratuitement de l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec.

Alloprof vous offre un service téléphonique, un service texto et 6 services en ligne impliquant une équipe d'enseignants qualifiés et une communauté virtuelle composée d'élèves aidants, de parents et d'acteurs de l'éducation.

Tous nos services sont gratuits!

<http://www.alloprof.qc.ca/>
1 888 776-4455 (lundi au jeudi, de 17h à 20h)
Partout au Québec



Solution des jeux de la page 9

Jeu d'association :



Date mystère : Jeudi 3 septembre

À une lettre près:

1. Pomme
2. Raisin
3. Orange
4. Radis
5. Chou
6. Poire
7. Pêche
8. Melon
9. Prune
10. Fraise

Bonjour à tous,

C'est un très bel été qui tire à sa fin pour moi. Sachez que ce fut un réel plaisir d'apprendre à vous connaître chacun et chacune individuellement et/ou à communiquer avec vous par le biais du petit journal. Je vous remercie personnellement, ainsi que la belle équipe de l'Éclaircie, de m'avoir si bien accueilli dans votre quotidien au cours des dernières semaines. J'ai fait la rencontre de personnes extraordinaires qui m'ont beaucoup appris, que ce soit par votre force, votre courage, votre savoir, votre bonne humeur et votre résilience hors du commun. Je garderai une partie de chacun d'entre vous dans mon bagage personnel et surtout, dans mon cœur et dans mes pensées. Je vous souhaite que du bonheur dans vos vies respectives et au plaisir de vous revoir!

« Il n'y a pas d'au revoir pour nous. Peu importe où vous êtes, vous serez toujours dans mon cœur »
– Gandhi (citation adaptée)

Mariane, étudiante de l'Éclaircie à l'été 2020

Consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Nous avons repris les rencontres individuelles sur rendez-vous depuis plusieurs semaines et nous prévoyons reprendre certaines activités en groupe restreint prochainement. Vous pouvez prendre rendez-vous en téléphonant au 418-986-6456.

Le port du masque est obligatoire dès l'entrée au Centre Jos Lebourdais. Dans nos locaux, lorsqu'il est possible de respecter le 2 mètres, vous pourrez enlever votre masque lorsque vous serez assis. Si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, nous demandons de demeurer à la maison et de composer le 1 877 644-4545. Nous vous invitons à adopter en tout temps ces comportements :

- Se laver les mains à l'arrivée et au départ de l'organisme (avec du savon ou une solution à l'alcool).
- Se rendre directement au bureau de la personne que je vais rencontrer et éviter tout déplacement non nécessaire sur l'étage et dans le Centre Jos Lebourdais.
- Rester en tout temps à une distance de deux mètres des autres personnes
- Respecter l'étiquette respiratoire (toussez dans son masque ou dans son coude).
- Éviter si possible de toucher inutilement les surfaces et les objets.