



CENTRE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

L'Éclaircie

Journal de septembre 2021



1max2coloriages.fr

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



**ÉDITION SPÉCIALE :
RETOUR À L'ÉCOLE**



Dans ce numéro

Message de l'équipe	2
Troubles d'apprentissage en 5 points	2
Qu'est-ce qu'un trouble d'apprentissage?	3-4
Prendre soin de soi	5
Résolution non-violente des conflits	6
Ressources à découvrir	7
Les psychologues disent...	8
Suggestion de lecture de l'Éclaircie	8
Activité de lecture	9
Grille de mots à compléter	10
Le labyrinthe	11
Réponses des activités	12
Consignes de l'Éclaircie	12

Bonjour à vous,

Et oui, nous sommes déjà rendus en septembre. Est-ce que vous avez passé un bel été? De notre côté, en plus de découvrir de nouvelles activités en plein air, nous avons eu la chance de partager de bons moments avec plusieurs d'entre vous, ce qui fait que nous avons passé un été très agréable, divertissant et riche en émotions.

C'est toujours un bonheur pour nous de vous retrouver grâce à notre petit journal. Pendant que l'automne s'installe tout doucement sur nos belles îles, l'école recommence permettant ainsi à plusieurs familles de retrouver leur routine habituelle après les vacances.

Mais malheureusement pour certaines familles cela signifie le retour de certaines difficultés dont on ne s'ennuyait pas! L'école ce n'est pas facile pour tout le monde. Beaucoup de jeunes vivent, à un moment ou à un autre, des difficultés scolaires. Cependant, lorsque les difficultés sont plus grandes et durent plus longtemps, elles peuvent être dues à un trouble d'apprentissage (TA). C'est ce que vous découvrirez dans notre édition spéciale sur la rentrée.

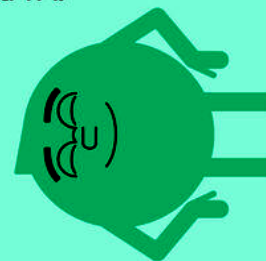
De plus, nous en profitons pour remercier notre étudiante de l'été, Noémie. Nous lui souhaitons bonne chance dans la poursuite de ses études et dans ses nouveaux défis comme stagiaire en psychoéducation. Ce fut un plaisir pour nous comme pour les participants de l'accueillir dans notre belle équipe.

Bonne lecture à vous et au plaisir, Johanne, Manon et Rachelle



Les troubles d'apprentissage en 5 points

- 1 Les troubles d'apprentissage (TA) ne sont pas liés à un manque d'intelligence.
- 2 L'évaluation d'un professionnel peut permettre à l'enfant de recevoir une aide sur mesure.
- 3 Le développement de l'estime de soi aide le jeune à surmonter les défis liés au TA.
- 4 Les TA n'empêchent pas l'élève de vivre des succès scolaires.
- 5 Au-delà du trouble, votre enfant a plein de compétences!



Qu'est-ce qu'un trouble d'apprentissage (TA)



Les troubles d'apprentissages sont d'ordre neurologique et ne sont en aucun cas liés à un manque d'intelligence, à la paresse ou à un mauvais enseignement. Les jeunes qui ont un TA sont plus susceptibles de rencontrer certains défis tels que :

- des difficultés à rencontrer les exigences scolaires,
- des problèmes de comportement,
- de l'anxiété,
- etc.

Les DYS (dyslexie-dysorthographe, dyscalculie, etc.) sont des troubles d'apprentissage (TA).

La liste des troubles d'apprentissage est plutôt longue, en résumé, voici la liste des plus connus :

- la dyslexie-dysorthographe,
- la dysphasie,
- la dyscalculie,
- la dyspraxie,
- etc.

L'évaluation par un professionnel peut permettre à l'enfant de recevoir une aide sur mesure

Bien que le diagnostic ne soit pas nécessaire pour obtenir les services d'un spécialiste ou pour établir un plan d'intervention scolaire, l'évaluation a tout de même son utilité. En effet, elle permet de :

- bien identifier les forces et les difficultés de l'enfant,
- proposer les bons outils pour l'aider à l'école,
- préserver sa confiance en soi,
- etc.

L'estime de soi doit être renforcée

L'enfant qui vit avec un trouble d'apprentissage aura, forcément, plus de défis à relever qu'un autre qui n'en a aucun. Face aux difficultés rencontrées, il pourrait développer une mauvaise image de soi et croire à tort qu'il n'est pas intelligent. Afin de prévenir cette situation, vous pouvez l'aider à améliorer son estime de soi. Pour y arriver, vous pouvez souligner ses efforts et l'inviter à :

- croire en lui et souligner ses progrès,
- dessiner un arbre de compétence,
- relever un défi personnel,
- mener un projet à terme,
- etc.

Qu'est-ce qu'un trouble d'apprentissage (TA) (suite)

Les succès scolaires sont possibles

Les troubles d'apprentissage touchent de 5 % à 15 % des enfants d'âge scolaire. Souvent, ces jeunes ont plus de difficultés à l'école et peuvent mettre beaucoup de temps à faire leurs devoirs. Pour leur donner toutes les chances de vivre des succès scolaires, il est important de mettre en place des stratégies efficaces axées sur :

- une bonne organisation,
- la persévérance,
- la confiance en soi,
- etc.

* Truc : Pour aider votre enfant à augmenter sa confiance en soi, vous pouvez lui parler de modèles (de gens connus qu'il admire) qui connaissent de belles réussites en vivant avec leur TA.

Il est important de miser sur les compétences de l'enfant

Avoir un ou des troubles d'apprentissage, ce n'est pas l'unique caractéristique qui définit votre enfant. Pour cette raison, il est conseillé de mettre l'accent sur ses autres compétences. Par exemple, vous pouvez lui parler de :


- ses victoires solaires,
- ses qualités,
- ses rêves,
- ses exploits dans un autre domaine (sportif, artistique, social),
- etc.

*Truc: Lorsque vous dites à votre enfant que vous l'aimez pour ce qu'il est et que vous respectez son rythme d'apprentissage, vous l'aidez à préserver son estime de soi.

5 astuces pour soutenir l'enfant ayant des troubles d'apprentissage

- 1 Obtenir un diagnostic.
- 2 Préserver l'estime de soi.
- 3 Proposer des moyens pour compenser ses limites.
- 4 Favoriser l'utilisation des aides technologiques.
- 5 Encourager la mise en place d'un plan d'intervention.

Plus d'astuces sur [alloprof.ca/parents](https://www.alloprof.ca/parents)
© Alloprof



alloprof parents

Prendre soin de soi

Pour les parents, la rentrée scolaire c'est souvent la course. Dès la fin septembre, nous avons l'impression que les vacances sont loin derrière nous. Le bénéfice de ces semaines de repos, de bien-être, semble s'être évaporé. Alors, comment faire pour être un peu moins épuisés ? Prenons soin de nous.

Facile à dire et beaucoup plus compliqué à faire. Nous avons tous des emplois du temps surchargés, mille et une sollicitations, les enfants qui nous demandent d'être disponibles pour eux, etc.

Le réseau des parents vous propose en cette rentrée de poser un acte, un tout petit acte de bien-être pour vous. Inutile de viser des sommets. Choisissons quelque chose de simple, facile à mettre en place, qui ne nous coûtera pas et qui nous fera du bien, tout simplement.

Or, un parent qui va bien, ce sont des enfants qui vont bien ! D'où l'intérêt de faire ce choix qui rejaillit ensuite sur toute la famille. L'idéal pour être plus aimable et plus aimant avec les siens. Prendre un tout petit peu de temps pour soi. Un corps reposé et un esprit calme, c'est finalement plus d'énergie pour avancer sereinement et anticiper les crises.

Avant toute chose, demandez-vous ce qui vous ferait du bien, ce dont vous auriez envie dans les 5 prochaines minutes. Vous aurez alors une idée du type de pause qui pourrait vous convenir. Essayons de lister ces petites choses qui nous font du bien et qui nous donnent le sentiment de prendre soin de nous pour en choisir une que nous garderons tout au long de cette année. Un petit geste pour être gentil envers soi-même.

Voici quelques idées pour vous aider :



Alors...Que choisissez-vous pour cette année ?

STOP

Une technique de résolution non violente des conflits



L'acronyme **STOP** peut aider les enfants et les adultes à s'auto réguler pour éviter que la colère ne se transforme en violence. Cet acronyme s'appuie sur les principes de la pleine conscience et invite à faire une pause quand on sent les émotions prendre le dessus afin de trouver des idées de résolution de conflits non violente.

S'arrêter

S'arrêter et faire une pause est la première chose à faire parce que cette pause ouvre un espace entre la stimulation (l'action ou les mots d'une autre personne par exemple) et la réaction (l'action, le geste ou le mot qu'on a envie de faire ou dire).

Pour être sûr de s'arrêter, on peut arrêter de bouger et bien ancrer ses deux pieds dans le sol en sentant le contact du sol ou bien s'asseoir en sentant le contact de la chaise.

Trois respirations

Il s'agit d'être attentif à l'exécution du geste précis de respiration (inspiration et expiration) et à la respiration qui en résulte automatiquement.

Il est possible de poser la main sur le ventre et la sentir se soulever en même temps que le ventre à l'inspiration et s'abaisser en même temps que le ventre à l'expiration. Ces trois respirations peuvent se faire debout, assis ou allongé.

Observer

Observer permet de se reconnecter à ce qui est, autour de soi et en soi. Par ailleurs, nommer les émotions en diminue l'intensité. Ainsi, observer peut recouvrir toutes les dimensions des émotions :

- ♦ ce qu'on voit et entend (gestes de l'autre, mots prononcés...) qui déclenche des émotions fortes;
- ♦ ce qu'on ressent à l'intérieur du corps, les sensations (comment ça fait à l'intérieur, où est-ce que ça se passe dans le corps, est-ce que c'est contracté);
- ♦ ce qu'on ressent comme émotions et leur intensité;
- ♦ ce qu'on pense et ce qu'on se dit.

Passer à l'action

C'est une fois que les émotions ont été accueillies et exprimées qu'il est possible de réfléchir et de penser à des actions non violentes pour satisfaire ses besoins et formuler des demandes aux autres qui permettent de résoudre le conflit.

RESSOURCES À DÉCOUVRIR

Alloprof

Services et ressources numériques de soutien scolaire accessibles

gratuitement

à tous les élèves du Québec et leur parents.

Visitez:
www.alloprof.qc.ca

Les services offerts par Alloprof

Communiquer avec nos enseignants :

- 1 La téléphonie Alloprof
- 2 Les cyberprofs
- 3 Les textos



Disponibles en tout temps :



- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 Les forums | 6 Les CyberRévisions |
| 2 Les fiches pédagogiques | 7 Les répertoires de révision |
| 3 Les capsules vidéo | 8 La préparation aux examens |
| 4 Les exercices | 9 Les trucs et conseils |
| 5 Les jeux et les applications | 10 Et plus encore! |

ENTRAIDE TROUBLES D'APPRENTISSAGE PARENTS DU QUÉBEC



PARTAGE, CONSEILS ET SOUTIEN

N'hésitez pas à consulter:

www.institutta.com

Depuis 1966, l'Institut TA redouble d'effort afin de venir en aide aux apprenants de tous âges qui vivent avec un trouble ou une difficulté d'apprentissage, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants qui gravitent autour d'eux. L'Institut TA est un organisme de bienfaisance dont la mission est d'assurer l'égalité des chances des personnes qui vivent avec un trouble d'apprentissage et de leur permettre de développer leur plein potentiel au sein de notre société.

Pairs Aidants J'écoute

Nous sommes enfin de retour, pour de bon, avec un nouveau numéro!

Appelle quelqu'un qui comprend,
appelle Pairs Aidants J'écoute!

Les pairs aidants certifiés
seront à l'écoute au
1-888-974-PAIR (7247),
et ce, tous les jours,
de 16 h à 20 h

Appelle quelqu'un qui comprend,
appelle Pairs Aidants J'écoute!

1-888-974-PAIR (7247)

Les pairs aidants certifiés sont des accompagnateurs en santé mentale reconnus par le système de santé mentale du Québec.

Ils ont vécu diverses situations telles des difficultés émotionnelles, des troubles de santé mentale, de la détresse, du désespoir, de la reprise d'espoir et de la mise en pratique de stratégies pour retrouver leur équilibre et se (re)bâtir une vie riche.

Nous sommes là pour vous écouter, partager humblement notre expérience et vous proposer des ressources et des outils.

[Les psychologues disent]

"Beaucoup de gens ont fait l'expérience à un moment ou à un autre de leur vie, en lisant un roman, de porter un regard neuf sur les choses. Avoir une autre vision du monde est un des principaux effets secondaires de la lecture."

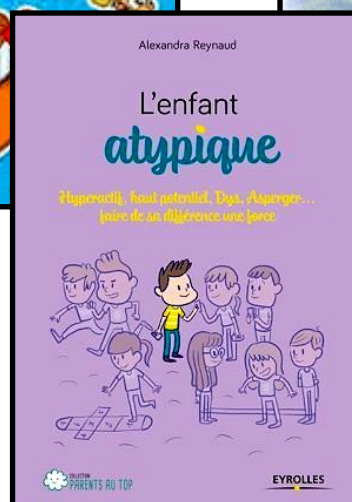
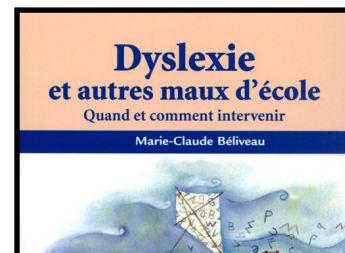
- **La lecture diminue notre état d'anxiété, que ce soit du stress lié au boulot ou à des soucis du quotidien. On se détend et on se distrait en lisant.**
- **Lire nous permet d'améliorer notre mémoire. Pour bien comprendre un livre, il faut retenir plusieurs informations, ce qui va augmenter nos capacités de rétention de mémoires à court terme.**



Psychologue.net



Les suggestions de lecture intéressantes de notre équipe, choisies spécialement pour la rentrée. Ces livres sont tous disponibles pour emprunt au Centre communautaire l'Éclaircie.



Activité de lecture

Ma grand-mère

Bonjour, je m'appelle Jean-Pierre et voici ma grand-mère Silvia. Elle vient d'Autriche, mais vit à São Paulo, au Brésil depuis longtemps.

Elle a vécu comme étudiante à Paris pendant 6 ans, où elle a étudié la sociologie. C'est là qu'elle a rencontré son mari, mon grand-père Antonio Silvio. Ils se sont mariés et sont venus au Brésil après avoir obtenu leur diplôme.

N'ayant pas tout de suite trouvé un emploi de sociologue, elle a commencé à donner des cours de langue ; allemand, anglais et français.

Elle a maintenant 75 ans, mais elle est toujours en bonne santé et prête à apprendre quelque chose de nouveau.

Elle a beaucoup voyagé : elle est allée dans des pays où la plupart des gens ne veulent pas aller. Elle a visité les palais de l'Inde, a admiré les pagodes du Myanmar, a visité les temples du Cambodge, a marché voilée dans les mosquées d'Iran, a survolé les montagnes de Cappadoce en montgolfière. Elle a vu et photographié de nombreux animaux étranges dans les îles Galápagos. En Allemagne, elle a séjourné dans des châteaux médiévaux sur la Märchenstrasse, au Portugal, elle a bu un bon vin. À Dubaï, elle est montée à dos de chameau pour marcher dans le désert et en Russie, elle a fait une excursion en bateau de Saint-Pétersbourg à Moscou. Elle a dansé la valse à Vienne et a écouté un concert dans la cathédrale Saint-Guy de Prague. À Venise, elle a traversé le Pont des Soupirs et à Paris, elle a gravi la Tour Eiffel. Je ne sais pas quoi d'autre.

Il y a quelques années, maman et moi étions avec elle à Paris. En plus de nombreux sites touristiques, j'ai également visité le stade Paris-Saint Germain.

En Égypte, elle a admiré les pyramides et les tombeaux des pharaons. En Jordanie, elle a vu les constructions sculptées dans les montagnes et en Israël, elle a suivi les pas de Jésus à travers la Galice.

L'année dernière, nous sommes allés ensemble en Espagne et nous avons pu découvrir beaucoup de belles choses, comme l'architecture de Gaudí, les jardins de l'Alhambra, les palais arabes et les restaurants de charme. Nous avons eu beaucoup de plaisir.

Maintenant, en 2020, l'année du coronavirus, nous devons rester à la maison. Pas de voyage possible. Mais mamie est en train de faire des plans pour notre prochain voyage pour après la pandémie. Et cette fois, c'est moi qui vais choisir. C'est un cadeau qu'elle m'a promis parce que j'ai réussi à entrer dans la meilleure faculté du Brésil. Je ne sais pas encore. Quelqu'un a une idée ?



Vrai ou faux ?

- Jean-Pierre décrit son grand-père. ()
- La grand-mère vit en Autriche. ()
- Elle a étudié les langues à Paris. ()
- Elle est professeur de langues. ()
- Elle aime voyager. ()
- Elle a été en Égypte. ()
- Elle connaît l'Italie. ()
- Elle a dormi dans des châteaux médiévaux. ()
- Elle est trop vieille pour voyager maintenant. ()
- Jean-Pierre n'a jamais voyagé avec elle. ()

Qu'est-ce que grand-mère a étudié?

Quelles langues parle-t-elle ?

Quel est son passe-temps?

Qu'est-ce qu'elle a fait aux Galápagos?


Où a-t-elle bu du bon vin ?


Avec qui était-elle à Paris ?

Que pouvait-elle faire en Espagne ?

GRILLE DE MOTS À COMPLÉTER

4
4





Le sac d'école

Écris 5 objets que tu peux voir dans le sac d'école!

a.

b.

c.

d.

e.

ballon

bouteille

bureau

cahier

chaise

ciseaux

classe

clef

crayon

fenêtre

gymnase

livre

ordinateur

poubelle

rouge

ruban

stylo

table

tableau

valise

L'école

Je m'appelle: _____

La date: _____

Trouve les 20 mots sur l'école dans la grille!


4
4

JEU
8

Le labyrinthe

Aide Russell à sortir du labyrinthe!
Colorie le bon chemin chaque fois
que tu trouves la réponse 8



$8+2$	$2+4$	2×3	$4:2$	$7-1$	$6-2$	$7+1$	$5-3$
$6+3$	$1+8$	0×8	8×1	$9-1$	2×4	$10-2$	3×3
$10-3$	$0+9$	$7-1$	$5+3$	$8+2$	$10+2$	4×1	$8:2$
$1+9$	4×2	$0+8$	$8-0$	$7+2$	8×1	$6+2$	$1+7$
$8+2$	1×8	6×1	$10-1$	$5-3$	2×4	8×0	4×2
$9+1$	$7+1$	$2+6$	$10-2$	$10-3$	$2+6$	$4+5$	$5+3$
$10-3$			$9-1$	$8-0$	$3+5$	2×3	$0+8$
$9-2$			$6-2$	$2+5$	1×7	7×1	$9-1$
$7+3$			$6+2$	$1+7$	4×2	1×8	$10-2$
$1+3$	$4+5$	$10-0$	$3+5$	$2+5$	1×9	$10:2$	$5-3$
8×0	$8:2$	$5+2$	1×8	$10-2$	$5+1$	4×1	$4-4$





Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente

Suzie Leblanc, vice-présidente

Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière

Alex Durand, administrateur

Bryan Bernier, administrateur

Monique Renaud, administratrice

Nathaël Landry, administrateur

Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale

Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches

Rachelle Leblanc, directrice

RÉPONSES

Vrai ou faux? Page 9

Jean-Pierre décrit son grand-père. (V)

La grand-mère vit en Autriche. (F)

Elle a étudié les langues à Paris. (F)

Elle aime voyager. (V)

Elle a été en Égypte. (V)

Elle connaît l'Italie. (V)

Elle a dormi dans des châteaux médiévaux. (V)

Elle est trop vieille pour voyager maintenant. (F)

Jean-Pierre n'a jamais voyagé avec elle. (F)

Qu'est-ce que la grand-mère a étudié? Sociologie

Quelles langues parle-t-elle? Allemand-Français-Anglais

Quel est son passe-temps? Voyager

Qu'est-ce qu'elle a fait aux Galápagos? Vu et photographié des animaux étranges

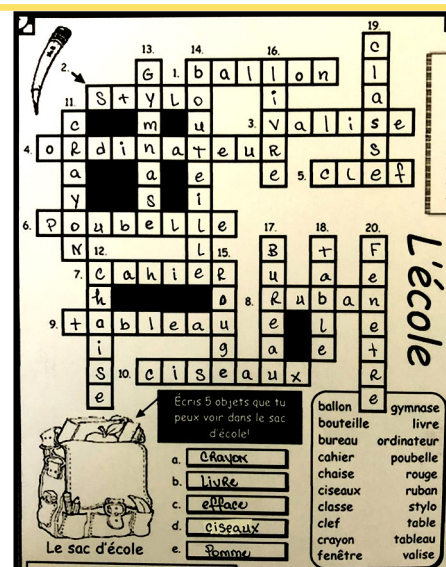
Où a-t-elle bu du bon vin? Portugal

Avec qui était-elle à Paris? Jean-Pierre et sa maman

Que pouvait-elle faire en Espagne? Admirer les pyramides et les tombeaux des Pharaons.



Page 11



Page 10

Rappel des consignes en vigueur au Centre communautaire l'Éclaircie

Nous demeurons toujours disponibles pour vous accompagner que ce soit par téléphone ou sur rendez-vous de préférence. N'hésitez pas à nous contacter au 418-986-6456. Nous vous offrons également différentes activités en petits groupes. Lorsqu'une rencontre en présence sera prévue, si vous présentez des symptômes compatibles avec la COVID-19 (ex. fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale); nous vous demandons de demeurer à la maison et appeler au 1-877-644-4545. Toute rencontre devra se dérouler dans le respect des directives de la santé publique.

Nous vous invitons à aimer la page Facebook du Centre communautaire l'Éclaircie ou à nous communiquer votre adresse courriel pour être informé des activités à venir. Bienvenue.