

Objet : Ressources pour le bien-être et la santé mentale

Jeudi 26 mars 2020

Chers parents,

Alors que nous vivons présentement le « chacun chez soi », nous cherchons ensemble à éviter le « chacun pour soi », en particulier chez nos enfants. C'est pourquoi nous vous partageons ici quelques pistes d'appui pour le bien-être et la santé mentale de votre enfant.

L'organisme Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMHO-SMSO) a travaillé sur des messages-clés pour appuyer les parents à répondre aux différentes questions de leur enfant en lien avec le COVID-19. Différentes activités et ressources ont été élaborées :

1. [Comment soutenir mon enfant pendant la pandémie](#), ce lien vous présente différentes façons de répondre aux inquiétudes de votre enfant pendant ces temps d'incertitude. Des réponses aussi sont données aux enfants qui auraient des questions sur la fermeture de leur école, sur leur santé mentale ou celle de leurs amis.
2. [12 activités pour favoriser la santé mentale](#), en cliquant sur ce lien, vous trouverez des activités amusantes pour favoriser la santé mentale de votre enfant.
3. [Habilités socio émotionnelles](#), en cliquant sur ce lien, vous trouverez des propositions de lectures qui permettent le développement des habiletés socio émotionnelles, telles que la résilience, l'empathie, la conscience de soi et de ses émotions, la pensée critique.

Nous vous invitons à visiter régulièrement le site du SMHO-SMO. Notez enfin que le Csc MonAvenir proposera d'autres ressources pour le bien-être et la santé mentale dans les jours à venir.

Ensemble, continuons de témoigner de l'espérance chrétienne et de la solidarité humaine en cette période d'épreuve. Merci de votre collaboration et prenez soin de vous.

La direction de l'éducation,



André Blais