



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

# Info-Parents



## École Notre-Dame-du-Portage

Centre de services scolaire de Kamouraska–Rivière-du-Loup

### Mot de la direction

Notre rôle comme parent

La semaine de relâche arrive et ce sera un moment privilégié pour passer du temps avec vos enfants, du temps de qualité. En tant que parent, il arrive qu'on se pose des questions sur les meilleures façons d'intervenir avec nos enfants. Je vous conseille de prendre 15 minutes, durant la semaine de relâche, afin d'aller consulter le lien suivant : <https://nousparents.ca/> beaucoup d'informations pertinentes et rassurantes y sont présentées.

Bonne lecture et bonne semaine de relâche !

Geneviève Veilleux, directrice

### Inscription maternelle 4 et 5 ans 2026-2027

La période d'inscription pour les maternelles 4 et 5 ans est terminée sur le site, mais si vous connaissez de nouveaux arrivants, de nouvelles familles, n'hésitez pas à leur fournir cette information. Il suffit de communiquer avec Mélanie Landry, secrétaire de l'école.



*Bonne semaine de relâche scolaire !*

# Mot de Mme Véronique D'Amours

**Comment formuler une demande efficace à nos enfants?** Combien de fois devez-vous répéter vos demandes avant que votre enfant ne s'exécute? Combien d'énergie investissez-vous à faire et refaire les mêmes rappels jour après jour? Voici quelques pistes pour favoriser une réponse plus positive de votre enfant et ainsi rendre le quotidien familial plus harmonieux.

## 1. Soyez déterminés et cohérents.

Formulez une demande seulement si vous avez l'intention de la faire respecter. La constance renforce le sentiment de sécurité et aide votre enfant à comprendre vos attentes.

## 2. Évitez de poser vos demandes sous forme de question.

Formulez vos demandes de façon directe et non sous forme de faveur.

Ex. :

- ✗ « Voudrais-tu faire ton lit? »
- ✓ « Va faire ton lit, s'il te plaît. »



## 3. Faites une seule demande à la fois.

Une consigne claire, brève et simple, augmente les chances que l'enfant puisse la suivre correctement.

## 4. Assurez-vous d'avoir son attention.

Avant de parler :

- Approchez-vous
- Dites son prénom
- Demandez-lui de vous regarder dans les yeux

Cela augmente considérablement la compréhension.

## 5. Éliminez les distractions.

Avant de formuler la demande, mettez sur pause la télévision, les jeux vidéo ou toute activité très stimulante.

## 6. Faites reformuler la consigne.

Demandez à votre enfant de répéter la consigne avec ses mots. Cela vous permet de vérifier qu'il a vraiment compris.

## 7. Évitez les répétitions infinies.

Informez calmement votre enfant :

- **Des attentes,**
- **Des conséquences** si la demande n'est pas respectée,
- **Des choix possibles.**

Soyez cohérents et suivez ce que vous annoncez.

### 💡 À retenir

La manière dont on formule une demande influence directement la réaction de l'enfant. En utilisant ces stratégies, vous augmentez vos chances :

- D'être **écouté**,
- D'être **compris**,
- Et d'obtenir une **meilleure collaboration** au quotidien.

## Formation pour les parents

Le comité de parents du Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup est heureux d'offrir une formation donnée par madame Joannie Lachance, coach familial, conférencière et formatrice chez SOS Nancy.

Cette formation aura lieu le mercredi 8 avril 2026, de 19 h 30 à 20 h 30, en ligne via Zoom.

Le sujet de cette formation est ***Parents pour le fun ! S'organiser efficacement pour se reconnecter au plaisir d'être parent.*** Les thèmes suivants seront abordés :

- Parents-serviteurs : pourquoi devrions-nous en faire moins et responsabiliser nos enfants;
- Conciliation, travail et famille : réflexion sur le rythme de vie des familles d'aujourd'hui et son impact sur notre façon d'interagir avec nos enfants;
- Trucs et astuces concrets et pratico-pratiques afin de s'organiser, de se faciliter la vie et de réduire les sources de stress pour toute la famille;
- Moments doux, moments fous... partageons nos trucs pour s'amuser en famille et reconnecter ensemble.

Le comité de parents  
du CSS de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Mémo santé

### **Collation : grignotons intelligemment!**

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, aide à apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations favorisent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Légumes, fruits et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants.



- Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie grâce à leur glucide.
- Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation, ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protègent

l'email. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3....Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!

**« Ici! On cuisine ensemble. »**

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer! Embellir! Verser! Mélanger! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Marilyne Tardif

Infirmière clinicienne en santé scolaire et CPE, CLSC Rivière-du-Loup

marilyne.tardif@sante.quebec



## RAPPEL POUR LA PRISE DE RV POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2026-2027

Chers parents, je vous lance l'invitation de prendre un rendez-vous pour la vaccination de rappel pour votre enfant. **Les plages horaires seront accessibles 90 jours avant la date déterminée.**

<b>Adacel-polio (dcaT-VPI)</b>	<b>Vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite</b>
--------------------------------	---

À l'occasion, nous pourrions vous offrir une mise à jour des vaccins manquants.

<b>QUAND ? OÙ ?</b>	<p>8 mai 2026 de 9h00 à 12h15</p> <p>CLSC de St-Épiphanie</p> <p>211 Rue du Couvent, Saint-Épiphanie, QC G0L 2X0</p> <p>22-29 mai 2026 et 4-5 juin 2026 de 8h30 à 16h15</p> <p>Point de service local de Rivière-du-Loup</p> <p>20 rue St-Louis, Rivière-du-Loup, Qc G5R 2V4</p>
<b>J'APPORTE QUOI?</b>	<p>-Carnet de vaccination</p> <p>-Prévoir le port d'un chandail à manches courtes</p>
<b>DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS</b>	<p>Rendez-vous sur la plate-forme <b>Clic Santé</b> à l'adresse <a href="http://www.clicsante.ca">www.clicsante.ca</a></p> <p>Dans <b>Tous les services</b>, choisir la catégorie Vaccination / <b>Vaccination de 4 à 17 ans</b> /</p> <p>Saisir votre code postal et cliquer sur <b>Trouver un rendez-vous</b> /</p> <p>Choisir le lieu désiré : dans la section <b>Point de service local de Rivière-du-Loup ou CLSC St-Épiphanie</b>, cliquer sur <b>Prendre RDV</b> / Cliquer sur <b>J'ai compris</b> après avoir pris connaissance de la notice / Répondre aux questions, puis cliquer sur <b>Continuer</b> /</p> <p>Cliquer sur <b>Continuer</b> au bout de la ligne <b>Vaccination 4-6 ans</b> /</p> <p>Choisir la date et l'heure de votre choix, puis cliquer sur <b>Continuer</b> / Remplir le formulaire au nom de votre enfant, puis cliquer sur <b>Soumettre</b></p> <p>Pour autre information, consulter la lettre reçue lors de l'inscription scolaire.</p> <p><b>En cas de besoin, vous pouvez contacter Mme Isabelle Besson agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL : 418-867-2642 poste 67280.</b></p>

Marilyne Tardif

Infirmière clinicienne en santé scolaire et CPE, CLSC Rivière-du-Loup

marilyne.tardif@sante.quebec