Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

INVITATION – CONFÉRENCE GRATUITE

Une activité organisée par le Comité des parents du
Centre de Service Scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSSMB)

SUJET ABORDÉ :	Gérer le stress et l'incertitude en temps de COVID-19
CONFÉRENCIERS :	Dre Nadia Gagnier
PUBLIC CIBLE :	Parents d'enfants au primaire et secondaire
QUAND :	Jeudi 18 mars 2021 de 19h à 20h30 (60 minutes de conférence + 30 minutes de questions)
OÙ :	Visioconférence Webinaire ID : 995 6673 2894 ou *Cliquez ici* pour accéder à la conférence.
COÛT :	Gratuit
INSCRIPTION :	Aucune inscription n'est requise. Les premiers arrivés pourront assister à la conférence, dans la limite des places disponibles.

DESCRIPTION DE LA CONFÉRENCE :

Après une introduction sur le stress normal que nous pouvons tous ressentir dans ce contexte d'adversité, cette conférence abordera deux ou trois volets plus concrets et pragmatiques :

- Quelles sont les clés d'une bonne hygiène mentale permettant de développer une plus grande résilience ?
- Comment apprivoiser l'incertitude liée à la deuxième vague de Covid-19 et gérer le stress de consignes changeantes sur le plan des mesures sanitaires ?
- Comment s'adapter au télétravail en profitant de tous ses avantages et en tentant d'en éviter les inconvénients (pour ceux qui doivent se tourner vers cette solution.

Des pistes de solutions seront proposées, avec beaucoup de bienveillance. Le ton sera humain et réaliste parce que, pour être honnête, la situation est inédite, et bien malin est celui qui prétendra avoir un mode d'emploi unique pour tous !

CONFÉRENCIÈRE :

Au-delà de l'émission ***Dre Nadia**, psychologue à domicile* (Canal Vie), qui lui a valu la confiance du public et la reconnaissance de ses pairs, Nadia Gagnier a un parcours qui permet aux parents de croire que leurs enfants et adolescents sont entre bonnes mains !

Détentrice d'un doctorat en psychologie, spécialisé en psychologie de l'éducation, elle a également fait des études post-doctorales au cours desquelles elle a participé au développement d'un programme de prévention de l'anxiété chez les enfants.

En plus d'avoir une expérience clinique riche et diversifiée, elle participe à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique à l'UQAM. Elle agit régulièrement à titre de formatrice auprès des professionnels de l'éducation et de la santé. Nadia Gagnier est également une auteure à succès. Enfin, depuis quelques années, elle parcourt le Québec en donnant des conférences sur différents sujets.

Bienvenue à tous!

Madame Claire Noël
Coordonnatrice du comité intégration et conférences du comité de parent du CSSMB
Informations : conferences-cp@csmb.qc.ca

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

PROGRAMMATION 2020-2021 CONFÉRENCES GRATUITES

Activités organisées par le Comité des parents du
Centre de services scolaires Marguerite-Bourgeoys (CSSMB)

Le 08 mars 2021

Madame, Monsieur,

Nous sommes heureux de vous présenter le **programme 2020-2021 des conférences offertes gratuitement** par le comité des parents du Centre de Service Scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSSMB), adopté par le comité de parents le 28 janvier dernier.

Ce programme a été élaboré pour répondre à vos questions et vous offrir des outils pour accompagner votre enfant dans son cheminement scolaire. Il est basé sur les recommandations que vous nous partagez à travers les sondages auxquels vous répondez.

Pour le bon déroulement des conférences, nous vous demandons de prendre connaissance des points suivants :

- Toutes les **conférences** seront **virtuelles et en français**. Elles seront diffusées sur une plateforme zoom, qui peut accueillir jusque 500 participants.

- Une **invitation** vous sera communiquée pour chaque conférence environ 2 semaines avant la date prévue dans le programme joint. Toutes les informations pour assister à la conférence s'y trouveront.

- Pour alléger la tâche des directions d'école et réduire le nombre de communications que vous recevez par courriel, **aucun rappel** ne sera envoyé. Nous vous invitons donc à identifier et noter dès à présent les dates des conférences qui vous intéressent à votre agenda.

- Chaque conférence est adaptée à un **public cible** (dans le bas du tableau ci-après). Merci de vous y référer avant d'inscrire la conférence à votre agenda.

- **Les conférences ne seront pas enregistrées**. Il sera donc important d'être disponible pour assister à la conférence en temps réel.

- Pour nous assurer de vous offrir des conférences en adéquation avec vos besoins, nous vous demanderons de bien vouloir prendre quelques minutes à la fin de chaque conférence pour nous partager vos besoins et recommandations. À cet effet, un lien vous sera communiqué directement sur le fil de discussion de la conférence, pour vous rediriger vers un **sondage**.

- **Assistez aux conférences !!** Assister est une occasion de partager vos expériences avec d'autres parents et d'obtenir les réponses à vos questions d'un conférencier d'expérience, gratuitement. Ne laissez pas passer l'occasion, vous êtes les bienvenus !

N'hésitez pas à nous partager vos questions et attentes. Ma collègue, Claudia Martel, et moi-même sommes là pour y répondre au mieux de nos possibilités.
Merci de votre participation et au plaisir de vous voir à vos conférences.

Claire NOËL
Coordinatrice du comité intégration et conférences du comité de parent du CSSMB
Informations : conferences-cp@csmb.qc.ca

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys Québec

PROGRAMMATION 2020-2021 - CONFÉRENCES GRATUITES

Activités organisées par le Comité des parents du
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSSMB)

	JANVIER	FÉVRIER			MARS	AVRIL		MAI	JUIN
Date	**Jeudi 14 janvier 2021**	**Mercredi 03 février 2021**	**Mercredi 10 février 2021**	**Jeudi 25 février 2021**	**Jeudi 18 mars 2021**	**Mercredi 07 avril 2021**	**Mardi 27 avril 2021**	**Mardi 18 mai 2021**	**Mercredi 09 juin 2021**
Heure	19 h à 21 h	19 h à 21 h	19 h à 20 h 30	19 h à 20 h 30	19 h à 20 h 30	19 h à 20 h 30	19 h à 21 h	19 h à 21 h	19 h à 21 h
Durée + période de questions	90 minutes + 30 minutes	90 minutes + 30 minutes	60 minutes + 30 minutes	60 minutes + 30 minutes	60 minutes + 30 minutes	60 minutes + 30 minutes	90 minutes + 30 minutes	90 minutes + 30 minutes	90 minutes + 30 minutes
Titre de la conférence	**L'usage des écrans durant l'enfance : un passe-temps sans conséquence?**	**Le prix du silence – Les cinq visages de l'intimidation**	**Le plan d'intervention**	**Admettre la différence**	**Gérer le stress et l'incertitude en temps de COVID-19**	**Motivation scolaire**	**Être parent, mode d'emploi**	**Estime de soi « nous » et réussite scolaire**	**Comment communiquer efficacement avec mon enfant**
Thème de la conférence	Temps d'écran	Intimidation	Plan d'intervention (PI)	Tolérance	Anxiété, stress	Motivation scolaire	Accompagnement scolaire de l'enfant	Estime de soi	Communication parents-enfants
Conférencier(s)	Caroline Fitzpatrick et Charles-Antoine Barbeau-Meunier	Alain PELLETIER	Anne-Lyse Levert, Isabelle Gendron et Natalie Ruest	Jasmin Roy	Dre Nadia	Michel Duval	Émilie Vincent	Émilie Vincent	Vanessa Frenette
Organisme/site	Chercheurs - Université de Sherbrooke et organisme « Bien-être numérique »	Alain Pelletier	CSSMB	Accueil - Fondation Jasmin Roy	Académie Dre Nadia Gagnier	Michel Duval	Commeunique		
Public cible	Parents d'enfants du primaire et du secondaire	Élèves du secondaire	Parents d'enfants du primaire et du secondaire	Parents et élèves du secondaire	Parents d'élèves du primaire et du secondaire	Parents d'élèves du primaire et du secondaire **et** élèves du secondaire	Parents d'élèves du primaire et du secondaire	Parents d'élèves du primaire et du secondaire	Parents d'élèves du primaire et du secondaire
Zoom					*Cliquez ici* N° webinaire : 995 6673 2894				