

Bonjour à vous, chers parents de l'école Atelier,

Dans le contexte exceptionnel que nous vivons, j'ai une pensée pour vous qui aurez certainement à user de créativité et d'adaptation au cours des prochains temps. Aussi, en prévision des prochaines semaines, voici quelques ressources intéressantes à votre intention ou à l'intention de vos enfants. Comme ceux-ci peuvent vivre un certain stress lié avec la situation, j'ai cru bon vous transmettre des liens vers des sources d'informations ainsi que vers des conseils à considérer pour aborder le sujet du coronavirus avec eux. De plus, continuer à faire place à tout ce qui n'est PAS le coronavirus sera aidant pour le bien-être de tous! Vous trouverez donc également des liens vers des sites offrant des activités ou idées d'activités à faire durant cette période de quarantaine.

En espérant que chacun de vous se porte pour le mieux, je vous souhaite de bons moments en famille!

Un jour à la fois... 😊

Nathalie Martin  
Agente de réadaptation à l'école Atelier

### **Conseils pour aborder le sujet du coronavirus (et de la crise actuelle) avec les enfants:**

#### **Entrevue avec Nadia Gagnier, psychologue:**

[https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/291355/comment-parler-de-covid-19-avec-nos-enfants?fbclid=IwAR1-7-YapDiFWNVRTrfcWZQKWILMw1brQ86KKIC3\\_VRDAH-yYbyAh-EdxNQ](https://www.985fm.ca/extraits-audios/opinions/291355/comment-parler-de-covid-19-avec-nos-enfants?fbclid=IwAR1-7-YapDiFWNVRTrfcWZQKWILMw1brQ86KKIC3_VRDAH-yYbyAh-EdxNQ)

À noter que cette entrevue a été enregistrée le 12 mars 2020.

#### **Entrevue avec Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue clinicienne:**

[https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/expliciter-covid-19-enfants\\_qc\\_5e6bc0e0c5b6dda30fc88176?fbclid=IwAR1QWJ-4FjfsfXc-hiY7In9\\_IOKO80qZsyZCduR4a5anZhpmpGopQgmXrE](https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/expliciter-covid-19-enfants_qc_5e6bc0e0c5b6dda30fc88176?fbclid=IwAR1QWJ-4FjfsfXc-hiY7In9_IOKO80qZsyZCduR4a5anZhpmpGopQgmXrE)

#### **Réponses à des questions d'enfants présentée par LeDevoir à une médecin de Ste-Justine (Dr. Caroline Quach-Thanh) et une psychologue (Nadia Gagnier):**

[https://www.ledevoir.com/societe/sante/575087/comment-bien-repondre-aux-questions-des-enfants?fbclid=IwAR25v0Vb1f6XyUo-LqcU9Z8Ebf45dP\\_q8pqm10XQMnF3D7O5VfyuKI5Qj2U](https://www.ledevoir.com/societe/sante/575087/comment-bien-repondre-aux-questions-des-enfants?fbclid=IwAR25v0Vb1f6XyUo-LqcU9Z8Ebf45dP_q8pqm10XQMnF3D7O5VfyuKI5Qj2U)

#### **Article sur le site Naître et Grandir:**

[https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/?fbclid=IwAR0DeBoYQkmy1w-9q8ey4kARapDI1cej86Ppg9PBzUXJEmSmQqz\\_WhZxBFI](https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/?fbclid=IwAR0DeBoYQkmy1w-9q8ey4kARapDI1cej86Ppg9PBzUXJEmSmQqz_WhZxBFI)

### **Sources d'informations intéressantes pour les enfants:**

**Bande dessinée d'Élise Gravel:** [http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/?fbclid=IwAR3CxuKZ8v1kD6jWsUifnYY4ojvql64Da2S-WrobhpsflpY\\_CjLn6jYtxK4](http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/?fbclid=IwAR3CxuKZ8v1kD6jWsUifnYY4ojvql64Da2S-WrobhpsflpY_CjLn6jYtxK4)

**Bande dessinée (en anglais...):** <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus>

Épisode de la série *Il était une fois la vie* expliquant les défenses du corps face aux virus, bactéries, etc...: C'est bien fait et intéressant pour se rappeler que le corps a aussi des capacités à se protéger en général!

<https://www.youtube.com/watch?v=TkzzJXpUkNo>

### **Pour se cultiver /se divertir / se détendre 😊**

**Site de l'ONF:** [www.onf.ca](http://www.onf.ca)

Tout plein de films, courts métrages et documentaires hyper intéressants!

J'ajoute aussi le lien vers leur sélection de films pour enfants préparée pour la semaine de

relâche: [https://www.onf.ca/chaines/semaine\\_de\\_relache/?fbclid=IwAR1vEUZuQzqsN8rEhJ9csPMq4mcdU1wANVqeh9ByrkZY1ilqGZqhyE2d\\_s8](https://www.onf.ca/chaines/semaine_de_relache/?fbclid=IwAR1vEUZuQzqsN8rEhJ9csPMq4mcdU1wANVqeh9ByrkZY1ilqGZqhyE2d_s8)

**Musée Pointe-à-Callières (visite virtuelle):**

<https://pacmusee.qc.ca/fr/expositions/detail/visite-virtuelle-de-pointe-a-calliere/>

**Lien vers des musées à travers le monde offrant des expositions en ligne:**

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

**Des concerts et de l'opéra en libre accès:**

[https://www.lefigaro.fr/musique/coronavirus-le-metropolitan-opera-diffusera-gratuitement-des-representations-sur-internet-20200315?fbclid=IwAR3ZBLYI-DDfGmXUHjCP2Jq\\_2hqrRldoG2iU1t95P3R3arlFtR0s8zj8I5g](https://www.lefigaro.fr/musique/coronavirus-le-metropolitan-opera-diffusera-gratuitement-des-representations-sur-internet-20200315?fbclid=IwAR3ZBLYI-DDfGmXUHjCP2Jq_2hqrRldoG2iU1t95P3R3arlFtR0s8zj8I5g)

**Des histoires audio:**

[https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/?fbclid=IwAR1AUyAAlafgCqu7XoivFtgFwzhAnvG8IWauKQ7IEeYqGAjduRE9K\\_2dzRw](https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/?fbclid=IwAR1AUyAAlafgCqu7XoivFtgFwzhAnvG8IWauKQ7IEeYqGAjduRE9K_2dzRw)

**Site de Allo Prof:** [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

Vous y trouverez des exercices et également des jeux!

**Petit Bambou (méditations):**

<https://www.petitbambou.com/fr/>

### **Pour répondre au besoin de jouer et de bouger...**

Sources d'idées **pour bouger à la maison** (certaines s'adressent aux plus jeunes mais pourraient vous inspirer des idées):

<http://www.yoopa.ca/activites-et-loisirs/sports/4-suggestions-pour-bouger-dans-la-maison>

<http://www.yoopa.ca/activites-et-loisirs/jeux-et-sorties/15-activites-pour-les-enfants>

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-pour-bouger](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-pour-bouger)

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/>

**Chaîne Youtube du Grand défi Pierre Lavoie** (plusieurs vidéos d'environ 15 minutes pour bouger (zumba, yoga, etc., créés en soutien aux fameux cubes d'énergie!):

<https://www.youtube.com/user/granddefi>

**Sources (fiables!) pour s'informer soi-même au sujet du coronavirus**

Ou à consulter avec vos plus grands qui pourraient vouloir s'informer sur les réseaux sociaux (afin qu'ils soient orientés vers des sources d'informations valides...).

**Site officiel du gouvernement du Québec:**

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

**Dossier évolutif sur le Covid-19 de Radio-Canada:**

<https://ici.radio-canada.ca/dossier/1005685/epidemie-coronavirus-covid-19-monde>

**Émission spéciale Découverte (épisode du 15 mars 2020):**

<https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/episodes/458131/covid-19-decouverte>

**Site de Québec Science:** <https://www.quebecscience.qc.ca/>