



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?  
Appelez-nous!  
**506-862-3783**

## SOINS PERSONNELS

La maison sera probablement plus calme, alors prenez du temps pour vous :

- Allez marcher dans le voisinage.
- Assoyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux, respirez profondément et profitez simplement du moment présent.

Exercice de respiration :

Inspirez profondément par le nez pour remplir vos poumons et gonfler votre ventre; retenez votre respiration pendant trois secondes. Expirez lentement par la bouche comme si vous faisiez une bulle; expirez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Répétez l'exercice cinq fois.

# Le retour à l'école

Septembre 2018

Numéro 18

Suggestions pour vous aider, vous et votre famille, à commencer l'année scolaire :

## Communication

- **Établissez des liens** avec l'enseignant de votre enfant tôt dans l'année scolaire ou en août avant que l'école commence.
  - N'oubliez pas : VOUS êtes l'expert de votre enfant et vous avez de l'information et de l'expérience précieuses qui peuvent être utiles à l'équipe scolaire!
- **Faites un plan** pour communiquer régulièrement avec l'enseignant de votre enfant; vous pourrez ainsi vous tenir au courant des progrès et/ou des défis de votre enfant à l'école.
- **Faites un bilan** de vos réunions avec l'équipe scolaire; vous pourrez ainsi le consulter à vos prochaines réunions. Cette stratégie peut être utile pour faire un suivi sur des questions ou de nouvelles stratégies qui sont mises en œuvre.

## Renseignements pour l'école

- Dites à l'école que le Centre d'excellence en trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) du Nouveau-Brunswick est disponible pour lui offrir de la formation ou qu'il peut rencontrer les éducateurs individuellement pour discuter des besoins de votre enfant.
- Fournissez à l'équipe scolaire et à l'enseignant de votre enfant des ressources sur le TSAF :
  - « What Educators Need to Know about FASD »  
[http://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/fasdeducators\\_en.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/fasdeducators_en.pdf)

## Conseils en matière de transition pour votre enfant

- Communiquez avec l'école pour lui demander si vous pouvez rencontrer le nouvel enseignant de votre enfant et visiter la classe. Vous pourriez aussi visiter le terrain de jeux et vous exercer avec votre enfant à marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus.
- Reprenez dès que possible vos routines de l'heure du coucher et du matin. Visez à commencer de deux à trois semaines avant que l'école commence.
  - Utilisez des soutiens visuels à titre de rappels concernant les routines!  
<https://www.fasdwaterlooregion.ca/strategies-tools/sub-page-test-2/routine-and-consistency>
  - Picto-Selector est un excellent programme gratuit qui comprend des soutiens visuels : <http://www.pictoselector.eu/>.

## Ressources recommandées pour les écoles :

- All About Me (à remplir par vous et votre enfant) ([http://www.fasdnetwork.org/uploads/9/5/1/1/9511748/all\\_about\\_me..pdf](http://www.fasdnetwork.org/uploads/9/5/1/1/9511748/all_about_me..pdf))
- 8 Magic Keys to Supporting Individuals with FASD (<http://haltonfasd.ca/wp-content/uploads/2015/09/8-Magic-Keys-to-Supporting-FASD.pdf>)
- Dear Teacher ([https://www.vitalitenb.ca/sites/default/files/documents/tsaf/fasd\\_dear-teacher-EN.pdf](https://www.vitalitenb.ca/sites/default/files/documents/tsaf/fasd_dear-teacher-EN.pdf))
- Fetal Alcohol Spectrum Disorders handbook (<https://www.usd.edu/-/media/files/medicine/center-for-disabilities/handbooks/fasd-handbook.ashx?la=en>)