

Ottawa, le 28 janvier 2021

MISE À JOUR IMPORTANTE | RETOUR EN PRÉSENTIEL ET RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE

COMMUNICATION OFFICIELLE

Chers élèves,

J'espère que vous vous portez bien. Comme vous le savez peut-être maintenant, vous pourrez retourner à l'école en personne dès le 1er février (à moins que vous ne soyez inscrit au PAVÉ qui lui, se poursuit comme à l'habitude).

Mesures de santé et de sécurité

Afin que le retour à l'école en personne se déroule bien et de manière sécuritaire, nous tenons à vous rappeler l'importance de respecter toutes les mesures de santé et de sécurité pour assurer votre propre sécurité et celle des autres. Il s'agit de la meilleure façon de restreindre la propagation du virus.

- **Port du masque.** Vous devez porter un masque à l'école.
- **Distanciation physique.** Vous devez respecter la distanciation physique attendue à l'école et à l'extérieur de l'école.
- **Rassemblements.** Il est important de ne pas vous rassembler avant et après l'école et de retourner à la maison aussitôt la journée d'école terminée.
- **Auto-évaluation. NOUVEAU- pour les élèves de la 9e à la 12e année seulement. À compter du 10 février,** vous devrez, à tous les matins lorsque vous vous présenterez à l'école, confirmer que vous avez complété l'auto-évaluation des symptômes de la COVID-19 disponible sur le [site web de l'école \(s.v.p ajouter le lien de votre école\)](#) et que le résultat indique que vous pouvez vous présenter à l'école. Si le résultat de l'auto-évaluation indique que vous ne devriez pas vous présenter à l'école, il sera important de retourner directement à la maison (si vous êtes rendus à l'école) et de vous auto-isoler jusqu'à ce que l'auto-évaluation vous indique qu'il est sécuritaire pour vous de revenir à l'école.
- En adoptant ces mesures, vous contribuez, de manière significative, à vous protéger et à protéger vos amis et les membres de votre famille contre la COVID-19.



Bien-être et santé mentale

Je suis consciente que la situation que nous vivons depuis plusieurs mois maintenant peut avoir un impact négatif sur votre bien-être et votre santé mentale. Cela est tout à fait normal. Ce que nous vivons présentement nous affecte tous et toutes de différentes façons

Je vous invite donc à prendre soin de vous. Voici quelques stratégies et ressources pour vous aider.

- Autosoins 101 : [cliquer ici](#)
- Voir d'autres ressources [ici](#) et [ici](#).

Demander de l'aide quand on en ressent le besoin, c'est un geste courageux et je vous encourage à ne pas hésiter à le faire auprès d'un membre du personnel de votre école ou de tout autre adulte de confiance. Des personnes qui travaillent dans votre école et dans la communauté sont formées pour vous aider à trouver des moyens pour surmonter des moments difficiles. N'hésitez pas à faire appel à elles. Pour plus d'informations, veuillez cliquer [ici](#).

Si vous ou un(e) ami(e) nécessite un appui urgent en matière de santé mentale ou de dépendance, veuillez vous rendre aux services d'urgence de votre hôpital local ou appelez le 9-1-1. Même en ces temps inhabituels, il est important d'obtenir l'aide immédiate dont vous avez besoin. Il y a des gens prêts et disponibles pour vous aider.

Ressources en cas de crise

- ❑ Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou texter PARLER à 686868
- ❑ Ligne de crise : 613 260-2360 ou 1 877 377-7775 (sans frais)
- ❑ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être - Premières Nations, Métis et Inuits
1-855 242-3310

Vous n'êtes pas seul. Nous sommes tous ensemble, ici pour vous appuyer.

Je vous souhaite une belle fin de semaine avec votre famille et surtout, je vous souhaite un excellent retour à l'école la semaine prochaine

Sylvie C. R. Tremblay
Directrice de l'éducation