

Propositions de publications

Infolettre ou courriel

Découvrez une série de propositions de contenus prêts à l'emploi pour vos infolettres ou vos courriels. Ces modèles vous permettront de communiquer efficacement des informations essentielles aux familles pendant la rentrée scolaire.

Propositions

Pour les parents

Titre : Mieux outillé pour soutenir votre jeune à la rentrée

La rentrée scolaire peut réveiller bien des émotions...
Chez les enfants, mais aussi chez les parents.

Votre jeune s'isole? Vous vous sentez dépassé?
C'est plus fréquent qu'on pense.

Voici des outils simples, des ressources gratuites et des conseils concrets pour mieux comprendre ce que vit votre enfant et vous aider à traverser cette période ensemble.

[Gérer le stress de la rentrée scolaire | Trucs et ressources d'aide pour jeunes et parents](#)

Parce qu'accompagner un jeune, ça commence par se sentir outillé.

Pour les jeunes

Titre : Stressé par la rentrée? T'es loin d'être le seul.

Tu stresses pour la rentrée?
Tu dors mal, tu te fais des scénarios catastrophes?

C'est normal de ressentir du stress, surtout quand tout change en même temps.

Mais si ça devient trop lourd, trop envahissant... c'est important d'en parler. Et surtout : de ne pas rester seul avec ça.

Tu trouveras ici outils simples, des ressources gratuites et des conseils concrets pour mieux comprendre ce que tu vis : [Gérer le stress de la rentrée : c'est possible! | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Parce que ce que tu ressens, ça compte.

Pour les intervenants, les profs, éducateurs, animateurs...

Titre : Outiller les familles pour une rentrée plus sereine

Vous accompagnez des jeunes ou des familles?

Le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal vous propose une boîte à outils gratuite pour la rentrée :

- ✓ Affiches, fiches à imprimer, messages-clés
- ✓ Trucs simples pour reconnaître et apaiser le stress
- ✓ Ressources d'aide accessibles

Téléchargez tout ici : [Boîte à outils - Campagne rentrée scolaire](#)