



« L'Express de Piché! » Février 2015

Voici notre bulletin de nouvelles.

Capsule sur la lutte à l'intimidation et la violence

Nous sommes toujours actifs sur le plan de la prévention de la violence et de l'intimidation. Malheureusement, certains jeunes n'ont pas le réflexe de se confier à un adulte pour demander de l'aide et faire en sorte que cela s'arrête. En tant que parents, il peut être difficile de trouver les bons mots pour aider notre enfant et l'amener à développer des moyens de s'affirmer. Dans le but de vous accompagner vous et votre enfant, nous vous suggérons la lecture d'un ouvrage conçu pour donner des outils et des idées positives pour se défendre efficacement contre l'intimidation. Voici donc la référence ainsi que le lien internet pour un complément d'information.

« Non à l'intimidation : J'apprends à m'affirmer », Nancy Doyon, éditions Midi trente.

<http://www.miditrente.ca/Livres/Non-Intimidation.html>

Capsule santé

Voici une méthode de relaxation à enseigner à vos enfants.

Besoin de relaxer? Voici un petit truc pour vous aider à gérer votre stress!

- 1) Détendez-vous et adoptez une position agréable
- 2) Inspirez par le nez : 4 temps
- 3) Maintenez : 4 temps
- 4) Expirez par la bouche : 8 temps ou jusqu'à ce que vos poumons se vident complètement!

Bonne relaxation!

Lyne Lepage
Infirmière scolaire



Capsule des mois de janvier et février

Nous vous rappelons que nous demandons aux élèves de porter une attention particulière afin d'adopter un comportement sécuritaire. Le dévoilement des élèves s'étant le plus démarqués en ce sens aura lieu au retour de la semaine de relâche.

Persévérance scolaire

Du 16 au 20 février, semaine de la persévérance scolaire, nous vous invitons à parler de persévérance avec votre enfant.

Avez-vous déjà couru un marathon? C'est essoufflant, c'est exigeant. On a le goût d'arrêter 1 000 fois. Arrive un moment dans la course où toutes les raisons sont bonnes pour ne plus courir. On se concentre sur ce qui fait mal, on met en doute ses capacités, on se dit que, finalement ce n'est pas si important que cela d'atteindre notre objectif. Certains lâchent seulement quelques mètres avant le fil d'arrivée.

Cette image ou une autre expérience vécue par vous, permet d'expliquer à votre enfant que malgré les difficultés scolaires, malgré les problèmes personnels ou le manque de temps, il faut persévérer jusqu'au diplôme qualifiant, quel qu'il soit. En tant que **FACTEUR DE PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE**, vous avez un message à leur transmettre tout au long de l'année, et plus particulièrement durant le mois de février.

- Dites-leur de continuer leurs efforts et d'accorder la priorité à leurs études.
- N'hésitez pas à leur parler du décrochage scolaire et ne leur cachez pas que cela vous inquiète.
- Prenez le temps de les écouter et de les guider vers un projet de vie stimulant.
- Valorisez l'éducation et l'obtention d'un diplôme.

Fin de la deuxième étape

La fin de la deuxième étape est le 27 février. La soirée de rencontre avec les parents est prévue le 19 mars en soirée et le 20 mars en avant-midi. Seuls les parents des élèves qui présentent des difficultés seront convoqués pour une rencontre. Si vous souhaitez quand même rencontrer l'enseignant de votre enfant, il est toujours possible de le faire en le lui mentionnant par un mot dans l'agenda.

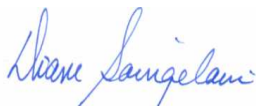
Dates à retenir

Journée pédagogique le 16 février 2015

Réunion du conseil d'établissement le 24 février 2015

Semaine de relâche du 2 au 6 mars 2015

Au nom de l'équipe-école, nous vous souhaitons un hiver rempli de plaisir.



Diane Saingelain
Directrice



Emmanuelle Dagenais
Directrice adjointe