



Info-Parents

Octobre 2022

Inscriptions aux activités parascolaires

La période d'inscription aux différentes activités et comités de l'école est en cours. Toutes les informations concernant la programmation et le formulaire d'inscription sont disponibles sur le Classroom « Vie étudiante PAL » (code de cours : jy6jntg).

Cette année encore, on vous offre un large éventail d'activités gratuites. La majorité des activités se déroulent sur l'heure du dîner, faites vite, certaines d'entre elles ont un nombre de places limité. Les inscriptions se termineront le 7 octobre.

Thomas Robitaille, tech. en loisir responsable des activités parascolaires

Sessions d'examens de décembre versus vacances de Noël

Étant donné que les mesures sanitaires ont été levées pour les voyages à l'étranger, plusieurs parents ont peut-être l'idée de voyager pendant le congé des Fêtes. Toutefois, vous devez noter que le calendrier scolaire se termine le 23 décembre et que notre session d'examens va se terminer également le 23 décembre. Concrètement, plusieurs élèves auront un examen en matinée lors de cette journée.

Vaccination

Il y aura vaccination pour les élèves de 3^e secondaire et de l'adaptation scolaire. Les vaccins administrés seront principalement : diphtérie-tétanos et méningite C.

Il y aura possibilité de mettre à jour le statut vaccinal des élèves et d'administrer les vaccins manquants au calendrier vaccinal, si c'est le cas.

La vaccination aura lieu à la bibliothèque les 12 et 13 octobre 2022. Les élèves du PEI et de l'adaptation scolaire seront vaccinés le 11 octobre 2022.

Martine Bérubé, infirmière en santé des jeunes



Journée nationale
**de la vérité et de
la réconciliation**
le 30 septembre



Canada

Le vendredi 30 septembre dernier avait lieu, à travers tout le pays, la **Journée nationale de la Vérité et de la Réconciliation** avec les peuples autochtones, qui commémore les victimes des pensionnats, et qui se veut une journée de solidarité devant les injustices auxquelles font toujours face les communautés autochtones à travers le Canada.

Les élèves des comités *Inclusion* et *Sexploreurs* ont souhaité souligner la journée par des messages au télévoix invitant à porter de l'orange, couleur emblématique de la journée, et par la tenue d'un kiosque de sensibilisation: ils y ont testé la connaissance des élèves de l'école sur les enjeux affectant les Premiers Peuples, donné de l'information sur l'origine de la journée et sur le système des pensionnats et distribué gratuitement 500 bracelets orange à porter en signe de soutien à la cause.

Ce fut un franc succès, merci à tous les élèves et membres du personnel qui se sont arrêtés au kiosque et ont porté de l'orange !

FILLACTIVE

Encore cette année, la PAL s'est jointe au mouvement canadien FillActive. Fillactive est un organisme dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, peu importe leur forme physique.

Pour faire partie du mouvement, votre jeune doit s'inscrire sur le Classroom FillActives PAL. Pour ce faire, votre adolescente peut envoyer un courriel à sandra.bouchard@cssdd.gouv.qc.ca. Votre jeune doit également s'inscrire sur le site : <https://portail.fillactive.ca/ecole/de-lancienne-lorette/>.

Comme parent, vous serez ensuite invité à confirmer l'inscription de votre fille. Notez que des activités sont offertes chaque semaine, et que votre fille est libre de participer à celles qui lui conviennent. Les activités offertes à l'école sont toujours gratuites.

FillActive a également comme [cible le bien-être global des jeunes](#). Des capsules vidéo ayant pour but d'aider les adolescentes à gérer leur stress sont disponibles sur le site internet. Vous pouvez y avoir accès facilement à l'adresse suivante :

<https://fillactive.ca/filles/bulle-anti-stress>

Le comité FillActive : Sandra Bouchard, Jacinthe Cantin, Véronique Noreau, Hélène Veilleux

Informations Finissants

Voici en rafales quelques informations concernant les activités de nos finissants 2022.

1. Le déjeuner des finissants est prévu le 13 octobre prochain. Plus de 220 finissants y sont inscrits, ce qui est une superbe participation. Le thème est « DéjeuNEON » et les élèves sont invités à se costumer en blanc avec des couleurs NÉON. L'objectif est de solidifier le sentiment d'appartenance et de créer un souvenir mémorable. Bon succès aux organisateurs, Émilie Boisvert et son équipe.
2. Le comité de financement offre présentement aux entreprises la possibilité d'acheter de la publicité dans l'album des finissants 2022. Tout l'argent amassé servira à réduire les coûts du bal et de l'album des finissants. Si vous avez des contacts, possédez une entreprise et avez le goût de vous afficher, je vous invite à communiquer avec Anastasia Gaulin à l'adresse suivante : gaulina@cssdd.ca afin d'obtenir la procédure d'entente de commandite.

Vos enfants recevront la majorité des informations via le Facebook des « Finissants PAL 2022-2023 » alors demandez-leur de se responsabiliser et de vous informer lorsque nécessaire.

Merci de votre collaboration et de votre support au quotidien !

Mariline Fortin, tech. en loisir responsable des finissants

Portails de la bienveillance (Rappel)

Bonjour chers parents,

C'est avec grand enthousiasme que nous avons lancé la semaine dernière le portail de la bienveillance pour les élèves et pour les parents. Ces deux portails sont en fait un énorme coffre à outils pour faire face à toutes les situations de la vie comme parents et comme adolescent. Il y a des ressources pédagogiques, pour l'anxiété, pour l'intimidation et la violence, pour les relations amoureuses... Toutes les ressources en un seul et même endroit : le portail de la bienveillance!

Nous vous invitons à aller visiter les deux portails sur notre site internet aux adresses suivantes :

Portail pour les élèves :

[Portail de la bienveillance – Polyvalente de L'Ancienne-Lorette \(pal.cssdd.gouv.qc.ca\)](http://pal.cssdd.gouv.qc.ca)

Portail pour les parents :

[Portail de la bienveillance -parents – Polyvalente de L'Ancienne-Lorette \(pal.cssdd.gouv.qc.ca\)](http://pal.cssdd.gouv.qc.ca)

Merci de prendre le temps d'en jaser avec votre adolescent.

Message spécial aux parents d'élèves de 1^{re} sec.



Programme de prévention des troubles anxieux pour les élèves du secondaire

Comme vous a été annoncé lors de la rencontre de parents, votre enfant participe actuellement aux ateliers du [programme HORS-PISTE](#) en classe. En effet, l'école a décidé d'agir en prévention vis-à-vis l'augmentation constante de l'anxiété chez les jeunes en offrant, en classe, des ateliers de prévention de l'anxiété. Ce programme est animé par Anne-Sophie Allard et Nathalie Blondeau AVSEC, Véronique Noreau, psychologue et Geneviève Rouillard intervenante en dépendances.

Nous vous rappelons que ce programme vise le développement des compétences psychosociales qui permettront à votre enfant de faire face aux défis de l'adolescence. À travers sa participation aux ateliers, votre enfant apprendra à mieux se connaître et développera de nouveaux outils afin d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance. Le programme est composé de 5 ateliers, animés de fin septembre 2022 à fin janvier 2023.

Voici un bref rappel des thèmes de chacun des ateliers :

1. Je compose avec le stress
2. Je fais face à mon anxiété
3. J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide
4. Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer
5. J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux

Comme parent, il n'est pas toujours facile de savoir comment bien accompagner son enfant afin qu'il apprivoise de son stress et son anxiété. Un **atelier virtuel interactif** vous est offert **gratuitement** afin de mieux connaître l'anxiété et de vous donner des trucs pour aider votre enfant à faire face à l'anxiété. Pour participer à cet atelier à une date qui vous convient, cliquez [ICI](#). Le contenu de cet atelier est également disponible sous forme de **capsules Web**. Vous pouvez les visionner [ICI](#).

Finalement, voici un petit **outil** qui résume les stratégies que vous pouvez utiliser : [Parler d'anxiété sans stress... pour les parents](#)

Pour en savoir davantage sur le programme HORS-PISTE, vous pouvez vous référer à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>. Vous y trouverez notamment des fiches synthèses décrivant chacun des ateliers vécus en classe par votre enfant. N'hésitez pas à les consulter et à discuter du contenu des ateliers avec votre enfant afin de favoriser l'intégration et le réinvestissement. Pour visionner la vidéo promotionnelle du programme (5 mins), c'est [ICI](#)!

Merci pour votre habituelle collaboration.

L'équipe-école, en collaboration avec le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et le CISSS Montérégie-Centre

A handwritten signature in black ink that reads 'Marc Chamard'.

Marc Chamard,
Pour l'équipe de direction