



École secondaire  
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

# Info-Parents

## Avril 2024

### MAISON DES JEUNES

C'est avec plaisir que la Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette souhaite vous offrir le service d'infolettre mensuelle. 🧑🏻📧

Pour vous inscrire, c'est ici ➡ <https://forms.gle/pXYciEmgUg4suPKQ8>

Cette infolettre s'adresse aux parents, tuteurs des jeunes qui fréquentent la MDJ, les enseignants des écoles avoisinantes, les jeunes de 14 ans et plus (il est nécessaire d'obtenir l'autorisation parentale des jeunes de moins de 14 ans pour la collecte de renseignements personnels), des organismes de la ville de L'Ancienne-Lorette ou toutes autres personnes, organisations qui souhaitent s'impliquer auprès de notre organisme jeunesse.

Merci de soutenir la jeunesse notre organisme!

Au plaisir de vous tenir informés! 🧑🏻



Valérie Bédard  
Coordonnatrice à l'animation et à  
l'intervention, MDJ L'Ancienne-Lorette  
B 418-871-2819 C 418-655-6889  
Courriel [coordo@mdjla.com](mailto:coordo@mdjla.com)  
1573 rue Turmel, L'Ancienne-Lorette G2E 3J5  
[www.mdjla.com](http://www.mdjla.com)



## JOURNÉES PÉDAGOGIQUES À VENIR

Nous vous rappelons que le lundi 6 mai sera un jour de classe et, ce sera un jour 8.

Le vendredi 17 mai est une journée pédagogique.

Le lundi 20 mai est un jour de congé pour tous.

## GEL D'HORAIRE DE FRANÇAIS À VENIR

- Le mardi 7 mai AM: Production écrite du MEQ en français 5<sup>e</sup> secondaire, sauf pour les élèves du PEI;
- Le mardi 7 mai AM: Production écrite en français 4<sup>e</sup> secondaire;
- Le mercredi 15 mai AM: Production écrite en français 3<sup>e</sup> secondaire;
- Le mercredi 29 mai AM: Production écrite du MEQ en français 2<sup>e</sup> secondaire;
- Le jeudi 30 mai AM: Production écrite du MEQ en français 5<sup>e</sup> secondaire pour les élèves du PEI seulement.

## ÉVALUATIONS MINISTÉRIELLES À VENIR

- Le jeudi 13 juin AM: Examen d'anglais enrichi (EESL) de 5<sup>e</sup> secondaire;
- Le vendredi 14 juin AM: Examen de mathématiques enrichies (SN) de 4<sup>e</sup> secondaire;
- Le lundi 17 juin AM: Examen d'histoire de 4<sup>e</sup> secondaire;
- Le mardi 18 juin AM: Examen d'anglais régulier (CORE) de 5<sup>e</sup> secondaire;
- Le mercredi 19 juin AM: Examen de sciences ST de 4<sup>e</sup> secondaire;
- Le mercredi 19 juin AM: Examen de sciences ATS de 4<sup>e</sup> secondaire;
- Le jeudi 20 juin AM: Examen de mathématiques régulières (CST) de 4<sup>e</sup> secondaire.

Il est important de noter qu'à la liste des épreuves ministérielles s'ajoutera des épreuves locales. Le calendrier de la session d'examens de juin n'est pas encore finalisé, mais la session commencera le 10 juin et se terminera le 21 juin.

Merci à tous et bonne journée,

**Mylène Bellavance** | Directrice adjointe en 5<sup>e</sup> secondaire, PFA et FPT  
Responsable PEI

## BOÎTE COURRIEL

Ce message s'adresse principalement aux parents.

S'il-vous-plaît, bien vérifier votre boîte **pourriel** afin de vous assurer que vous recevez bien nos courriels envoyés massivement.

Dernièrement, nous avons constaté que plusieurs personnes reçoivent nos messages dans leur boîte **pourriel**.

## INVITATION DE L'ESCADRON 921 L'ANCIENNE-LORETTE

Si votre jeune s'intéresse à l'aviation ou a le goût de vivre des activités stimulantes au sein d'un groupe animé par le désir de progresser, l'Escadron 921 L'Ancienne-Lorette des cadets de l'aviation est peut-être fait pour lui! L'Escadron 921 est alors heureux de vous inviter, vous et votre jeune, à assister à sa 33<sup>e</sup> Revue annuelle de fin d'année, qui aura lieu le samedi 11 mai prochain, dès 13 h 15. L'activité se déroulera au gymnase de l'École secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette, là même où se tiennent les activités régulières de l'escadron.

Venir assister à la cérémonie de Revue annuelle est une belle occasion d'en apprendre davantage sur ce que font les cadets de l'aviation. C'est donc une invitation à ne pas manquer, en attendant la soirée portes ouvertes de l'escadron qui aura lieu en septembre prochain.

Rappelons qu'en plus des soirées d'entraînement régulières du vendredi, l'escadron offre des activités optionnelles telles que des cours de pilotage, le tir de précision, le biathlon, la musique, l'art oratoire et l'improvisation, etc. Différentes activités spéciales et soirées thématiques sont également organisées en cours d'année. L'inscription aux cadets est gratuite pour les jeunes de 12 à 18 ans.

Pour obtenir plus d'information, visitez le site Web [www.921.ca](http://www.921.ca) ou contactez la direction à [921Aviation@cadets.gc.ca](mailto:921Aviation@cadets.gc.ca).

Le 921 : là où les jeunes peuvent  
*s'envoler vers l'excellence!*

# PARTENAIRES DE COEUR

Le 2 avril, journée mondiale de l'autisme, les élèves du PDGP 2 et du PFA-A, ont fait un spectacle devant les élèves de l'adaptation scolaire. Pour faire cette représentation de danse et de chants africains, les élèves ont participé à des ateliers avec les artistes de Djembé Québec qui ont été financés en partie par le projet du PDGP 2: [www.Partenairesdecoeur.com](http://www.Partenairesdecoeur.com)

## Qui sommes-nous

Partenaires de cœur entreprise adaptée, créée en 2021 par le groupe PDGP 2, Polyvalente de l'Ancienne-Lorette vivant avec un TSA et/ou Déficience intellectuelle

[www.partenairesdecoeur.com](http://www.partenairesdecoeur.com)

Vous pouvez, sur ces photos, voir quelques produits en vente dans leur boutique (lingettes, gilets avec notre logo et des tasses Loud Cup avec le logo des ATHS).





*Karine Cummings*

Enseignante PDGP 2 (adaptation scolaire)

[karine.cummings@cssdd.gouv.qc.ca](mailto:karine.cummings@cssdd.gouv.qc.ca)

## LA MÉMORABLE COURSE DES JEUNES DE L'ANCIENNE

**Samedi 25 mai**  
1, 2 ou 5 km

Inscription: [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)

La mémorable course des jeunes de L'Ancienne

Fondation Ecole le Raisinet  
FONDATION DE L'ÉGLISE DES HAUTS-CLOUETS  
VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE  
Desjardins Caisse populaire du Plateau Laurentien  
Day Marketing

Notre collaboration avec la ville de L'Ancienne-Lorette nous permet de centraliser les informations concernant l'activité à venir le 25 mai 2024. Vous pouvez donc retrouver sur le site de la ville tous les renseignements nécessaires.

Voici le lien pour vous procurer les dossards de participation :

<https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/736a917f-7a0d-4047-9a0f-c4db42047f3c>

Réserver votre place à l'avance nous permet de bien planifier l'événement. Merci de votre collaboration!

Vous souhaitez collaborer en étant bénévole le jour de l'événement? Merci de compléter le Forms suivant afin de manifester votre intérêt: <https://forms.gle/Zj9Lu6HydfT8JkFE6>

Nous aurons aussi une belle nouveauté cette année, le stand de maquillage! Il nous manque quelques parents ou adolescents qui souhaitent s'impliquer pour les maquillages entre 10h30 et 14h. Contactez [catherine.boutet@cssdd.gouv.qc.ca](mailto:catherine.boutet@cssdd.gouv.qc.ca)

Au plaisir de vous compter parmi nous!

**Bruno Parent**

**Directeur-adjoint**

**Responsable de l'encadrement des élèves de 3e et 4e sec.**

**Membre du C.A. de la Fondation de la PAL**

## MARCHÉ AU PUCES

Bonjour à vous tous chers parents et tuteurs,

Un petit rappel pour vous dire que vous avez jusqu'au 24 mai pour réserver votre table au coût de 20\$ (payable maintenant) pour le Marché aux puces du 1er juin (remis au 2 en cas de pluie) organisé par le groupe PFA-B de l'adaptation scolaire de la Polyvalente de l'Ancienne-Lorette. Le tout se tiendra de 9h à 16h dans le stationnement de l'école. Si vous n'avez rien à vendre, n'hésitez pas à venir nous visiter et dîner sur place afin de nous encourager dans notre activité de financement! Veuillez communiquer avec moi pour votre réservation ou toute question : Nadia Latulippe ( [nadia.latulippe@cssdd.gouv.qc.ca](mailto:nadia.latulippe@cssdd.gouv.qc.ca) ou local 1486 ) ☺

**Nadia Latulippe | TES en adaptation scolaire, classe PFA B**

**École secondaire Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**

1801 rue Notre-Dame

L'Ancienne-Lorette, Québec, G2E 3C6

<http://www.csdecou.qc.ca/polyvalenteanciennelorette/>

# LE DÉFI TÊTES RASÉES LEUCAN À LA P.A.L. UN BEAU SUCCÈS!

Le mercredi 17 avril dernier, sur l'heure du dîner, nos braves participants ont honoré leur engagement et ont fait couper leurs cheveux pour la cause de Leucan! Avec l'argent amassé dans la foule lors de l'événement, en plus de la collecte en ligne, c'est un total de **2780\$** qui a été remis à l'organisme! Et c'est près d'**un mètre** de cheveux qui a été récolté, pour faire des perruques au bénéfice de personnes traversant une chimiothérapie.

Merci à...

## Nos participants:

Laura-Alejandra Bédard, élève de sec. 5  
Marianne Lacaille, élève de sec. 2  
Pierre-Luc Chabot, enseignant en musique  
Alexy Chrétien, enseignant en mathématiques  
Louis Sansfaçon, technicien en éducation spécialisée

## Nos coiffeuses:

Josée Simard, de Kristel Coiffure  
Catherine Daigle

Et bien sûr, à vous tous qui avez encouragé l'initiative de nos élèves avec vos dons généreux: un immense MERCI!



# ATELIERS DE LA FONDATION JEUNE EN TÊTES SOLIDAIRES POUR LA SANTÉ MENTALE

FONDATION  
JEUNES  
EN TÊTE

## Un atelier sur la santé mentale bientôt dans votre école!

Parce que votre école est convaincue que le bien-être de votre enfant est une condition essentielle de sa réussite, il·elle participera bientôt à notre atelier **Solidaire pour la santé mentale**, destiné aux élèves de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

### Que va découvrir votre enfant pendant notre atelier ?

Via des exercices pratiques, des discussions, des vidéos, votre enfant va découvrir des contenus simples et interactifs sur :

- ▶ L'importance d'avoir une bonne santé mentale
- ▶ La différence entre la déprime passagère et la dépression
- ▶ La reconnaissance des signes et symptômes de la dépression
- ▶ Les ressources pour se faire aider ou aider un proche en cas de besoin



Tous ces outils, adaptés à la réalité des jeunes, permettront à votre adolescent de démystifier la dépression et de mieux la comprendre pour savoir comment réagir si celle-ci se manifestait.



**5 à 10 %**  
des jeunes souffrent de dépression lors de leur adolescence.



**70 %**  
des jeunes ne parlent pas de leur souffrance, par peur d'être jugés ou rejetés.



**80 % à 90 %** des personnes atteintes de dépression peuvent être traitées efficacement.  
**La dépression est réversible !**

Cet atelier a été mis au point par un comité d'experts et est présenté par **2 membres de l'équipe d'animation passionné·es** ayant bénéficié de **175 heures de formation**. Un aide-mémoire reprenant les points essentiels de l'atelier est également remis aux élèves.

### En savoir plus sur nous

La Fondation Jeunes en Tête œuvre depuis plus de **25 ans** auprès des jeunes pour les sensibiliser à la santé mentale à travers son programme **Solidaire pour la santé mentale**. Ce sont, à ce jour, près de **1 300 000** jeunes qui ont été rencontrés dans toutes les régions du Québec.

Suivez-nous sur [fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)





# L'adolescence est faite de hauts et de bas. Vous vous inquiétez pour votre jeune ? Découvrez nos conseils.

Souvent, un jeune en dépression n'ose pas demander de l'aide de peur d'être jugé, incompris, d'inquiéter ou de décevoir son entourage, en particulier ses parents. Sa souffrance est intérieure et peut être très difficile à exprimer clairement.

## OBSERVER

Un jeune dira rarement qu'il souffre de dépression. Alors qu'il est **normal** de traverser des périodes difficiles à l'adolescence, des changements ou une rupture dans le comportement de votre jeune, accompagnés d'un ou plusieurs signes de la dépression **qui ne passent pas avec le temps, doivent vous alerter** :

<b>MANIFESTATIONS VISIBLES</b>	 Irritabilité excessive	 Tristesse / déprime constante	 Perte d'intérêt pour toutes activités	
<b>SYMPTÔMES PHYSIQUES</b>	 Perte ou gain d'appétit / et/ou de poids	 Troubles du sommeil insomnie / hypersomnie	 Fatigue ou manque d'énergie	 Agitation ou ralentissement psychomoteur
<b>SYMPTÔMES SUBJECTIFS</b>	 Dévalorisation ou culpabilité excessive	 Difficulté de concentration / indécision	 Pensées récurrentes de mort ou de suicide	
<b>CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT</b>	 Retrait ou dépendance sociale	 Masques	 Négation ou résistance	

## PARLER

Lorsqu'un changement de comportement inhabituel survient chez un•e jeune, il faut d'abord lui permettre de s'exprimer. Ce jeune a besoin d'être écouté, soutenu et accompagné, sans être jugé. Des questions simples comme, je m'inquiète pour toi... qu'est-ce qui se passe ? peuvent l'amener à se confier.

## TROUVER UNE RESSOURCE

Que votre ado souhaite se confier à vous ou non, votre soutien, votre ouverture et vos encouragements seront bénéfiques pour le guider vers un médecin ou un psychologue. Impliquez votre ado en lui laissant, dans la mesure de vos possibilités, le choix du professionnel de santé. Ce dernier sera le seul à pouvoir évaluer la santé mentale de votre adolescent et de diagnostiquer une dépression.

## PERSÉVÉRER

Se rétablir d'une dépression se fait sur plusieurs mois. C'est avec du temps, de la patience et du soutien que le jeune ira de mieux en mieux.

**Rappelez-vous : la dépression est réversible !**

### Quelques pistes de discussion avec votre ado suite à l'atelier :



- Qu'est-ce que tu aimes faire pour te reconforter quand tu es anxieux•se ou déprimé•e ?
- Qui sont les personnes à qui tu aimes te confier dans ces moments-là ?
- Donnes une note sur 10 pour quantifier ta joie de vivre ! (0 étant le plus faible, 10 étant le plus fort !)
- Si tu pouvais changer une chose pour être encore plus heureux•se au quotidien, qu'est-ce que ce serait ?



Les 9 et 10 mai prochains, les classes d'Éthique et Culture Religieuse de 5e secondaire recevront les intervenants de la Fondation *Jeunes en Tête*, dans le cadre de l'atelier *Solidaires pour la santé mentale*. Pour en savoir plus, vous êtes invités à lire le document suivant, destiné spécifiquement aux parents :

## ATELIER SEXPLIQUE

*Sexplique* est un organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive depuis 1963, avec l'objectif de sensibiliser, éduquer et informer la population sur la santé sexuelle et reproductive. Dans les prochaines semaines, les classes de P.P.O. de 3e secondaire participeront à un atelier en classe avec les intervenants de l'organisme, dans le cadre des contenus en éducation à la sexualité promus par le Ministère de l'Éducation: l'objectif pour les élèves est de mieux se comprendre, d'établir des relations affectives respectueuses pour eux-mêmes et les autres, et de développer leur jugement critique et leur sens des responsabilités.

## VACCINATION

Voici des informations concernant la vaccination qui aura lieu le **30 mai 2024**

- Vaccination rougeole: Si vous avez reçu des documents concernant la vaccination contre la rougeole par courriel, c'est que votre enfant ne serait pas adéquatement protégé contre la rougeole selon le registre vaccinal du Québec. Il est important de compléter les documents pour signifier si vous désirez ou non que votre enfant soit vacciné contre la rougeole et de les retourner le plus rapidement possible au secrétariat. Il se peut que votre enfant aie reçu les vaccins nécessaires contre la rougeole, mais qu'ils ne sont pas inscrits au registre vaccinal du Québec. Si c'est le cas, faire une photocopie du carnet de vaccination, bien l'identifier au nom de votre enfant et apporter cette copie au secrétariat.
- Vaccination contre la méningite de type ACWY 135: Il y a présentement des cas de méningite de ce type répertorié au Québec. Les élèves de 3e secondaire ont reçu ce vaccin au mois de novembre 2023. Dans le but de bien protéger les élèves de 4e et 5e secondaire contre cette infection, un vaccin leur sera offert lors d'une clinique de vaccination qui se tiendra à la PAL le 30 mai 2024. Comme ils ont tous plus de 14 ans, votre enfant sera en mesure d'accepter ou refuser la vaccination.
- Mise-à-jour du statut vaccinal en 3e secondaire: Certains élèves ont besoin de recevoir certains vaccins pour compléter leur statut vaccinal. Ces élèves ont déjà reçu une lettre les informant qu'ils pourront compléter leur vaccination le 30 mai 2024 en avant-midi.

Martine Bérubé  
infirmière en santé des jeunes  
418-872-9836 # 5182

[martine.berube@cssdd.gouv.qc.ca](mailto:martine.berube@cssdd.gouv.qc.ca)

# CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

Les prochaines rencontres du Conseil d'établissement se tiendront les mardis 30 avril et 4 juin 2024 dans la classe flexible.

*Jean-François Goupil*  
*Pour l'équipe de direction*



**ÉCOLE SECONDAIRE POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE**  
1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C6  
T 418 872-9836 F 418-872-8142  
[csdecou.qc.ca/pa/](http://csdecou.qc.ca/pa/)