



École secondaire  
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

# INFO-PARENTS

**JANVIER 2025**

## Dates importantes

---

**Conseil d'établissement** : 4 février 2025

**Journée des flocons** : 5 février 2025

**Bulletin de la 2<sup>e</sup> étape** : 7 février 2025

**Journée pédagogique flottante** : 13 février 2025

**Journée pédagogique** : 14 février 2025

**Relâche** : 3 au 7 mars 2025

### **Période d'inscription pour l'année scolaire 2025-2026**

La période d'inscription officielle est du 12 au 21 février 2025. La réinscription en ligne sera disponible à partir du 12 février, vous recevrez un courriel pour vous aviser quand ce sera possible. La période de choix de cours se déroulera en mars.

## Message de la direction - Sécurité

---

Chers parents,

Il a été porté à notre attention par une citoyenne de L'Ancienne-Lorette que des élèves de notre école prenaient des risques en s'aventurant sur la rivière partiellement gelée, près de la forêt. Nous croyons important de vous en faire part afin d'éviter tout incident qui pourrait être dangereux pour la sécurité de nos jeunes.

Un message a été fait cette semaine à tous les élèves et nous comptons sur votre collaboration pour y revenir également avec votre enfant.

## Rappel - Zone Parents de l'Institut des troubles d'apprentissage

Nous vous rappelons l'abonnement école dont nous bénéficions cette année à la Zone Parents de l'Institut des TA. Cette plateforme fort intéressante contient notamment plusieurs conférences sur des thématiques variées ainsi que différentes capsules vidéo pouvant vous permettre de mieux comprendre les difficultés de votre enfant ou de mieux vous outiller dans votre accompagnement à la maison. N'hésitez pas à la consulter fréquemment puisque des nouveautés sont disponibles à chaque mois.

### **ZONE PARENTS**

Voici votre lien d'accès: [https://cg1r.short.gy/PARENTS\\_PAL](https://cg1r.short.gy/PARENTS_PAL)

### **CODE D'ACCÈS**

Voici votre code : **9951**

L'équipe de direction vous souhaite bon visionnement!

## Prévention des dépendances

Chers parents,

Nous tenons à prendre le temps de vous écrire concernant une préoccupation au sein de notre école; le vapotage. Étant un milieu d'éducation, nous avons l'obligation de faire respecter la loi et la responsabilité de protéger la santé de nos élèves en encourageant un environnement scolaire sain. Ainsi, des mesures sont mises en place pour sensibiliser les élèves, afin de prévenir cette pratique et de limiter l'accès de ces produits par nos plus jeunes.

Au Québec, la loi qui régit le vapotage dans les écoles fait partie de la **Loi sur le tabac**, qui interdit l'usage de produits de vapotage dans les établissements scolaires, y compris les écoles primaires et secondaires. Cela inclut la totalité du terrain de ces établissements comme les espaces extérieurs, les aires de jeux, les stationnements et les lieux de rassemblement. Ces mesures visent à réduire l'exposition au vapotage et à protéger la santé des élèves.

Nous sommes actuellement à travailler avec le CQTS (Conseil québécois sur le tabac et la santé) afin de mettre en place pour l'année scolaire 2025-2026, un plan de génération sans fumée (PGSF). Nous croyons fermement qu'en travaillant ensemble, nous saurons en mesure d'accompagner les élèves, les parents et le personnel scolaire face à cette préoccupation bien réelle sur la santé de nos jeunes.

Nous comptons sur votre collaboration pour soutenir nos efforts et discuter de l'importance de cette question avec vos enfants.

Nous vous remercions de votre attention et de votre soutien.

# Usage des réseaux sociaux chez les adolescents



**RESSOURCE  
D'AIDE  
À LA PAL**

**INTERVENANTE EN  
PRÉVENTION DES DÉPENDANCES**

Caroll-Ann Méthot  
Polyvalente de l'Ancienne-Lorette, Bureau: 2119

## 10 principes pour réguler l'usage des réseaux sociaux chez les adolescents

|  |   |
|--|---|
| <p><b>PANIQUEZ MOINS, ANALYSEZ PLUS.</b></p> <p>Si un adolescent a des amis, dort et mange bien, s'il n'a pas de difficultés majeures à l'école et a des loisirs hors écran, alors tout va bien.</p>   | <p><b>TROQUEZ LE CONTRÔLE POUR LE DIALOGUE.</b></p> <p>Avant d'utiliser un logiciel de contrôle parental, demandez-vous si ce que votre ado fait en ligne l'aide à se développer ou lui nuit. Réglez son temps d'usage en fonction et de manière collaborative.</p>                                 |
| <p><b>SENSIBILISEZ-LE AU FONCTIONNEMENT DE SON CERVEAU.</b></p> <p>Si ses réseaux sociaux sont activés et à sa portée, difficile pour votre ado de travailler efficacement.</p>  | <p><b>EXPLIQUEZ-LUI LES MÉCANISMES COGNITIFS EN JEU.</b></p> <p>Les écrans sont comme des desserts pour le cerveau.</p>   |
| <p><b>DÉFENDEZ SON DROIT À LA DÉCONNEXION.</b></p> <p>Les adolescents sont sensibles à la valorisation de la réactivité et de la disponibilité, encouragée par le design des plateformes. Invitez les ados à ne pas laisser le temps de réaction devenir le mètre étalon de leurs liens sociaux.</p> | <p><b>VALORISEZ LES ACTIVITÉS HORS LIGNE.</b></p> <p>Plutôt que de vouloir à tout prix réduire son temps passé devant les écrans, proposez à votre ado des activités hors ligne : sport, sorties culturelles en famille, etc.</p>   |
| <p><b>WISEZ LE CONSENSUS.</b></p> <p>Associez votre ado à la mise en place des règles d'utilisation des écrans : simples, réalistes et acceptées par tous. Écoutez leurs objections et considérez leurs propositions.</p>  | <p><b>DONNEZ L'EXEMPLE.</b></p> <p>Veillez à respecter vous-mêmes les règles que vous imposez à vos enfants. En parallèle, cessez de vous comparer aux autres. La qualité de votre parentalité ne se mesure pas au temps que passe votre ado devant les écrans ! Chaque famille est différente.</p> |
| <p><b>OSEZ SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT.</b></p> <p>Vous êtes convaincus que les youtubeurs ne font que raconter leur vie, que TikTok est abêtissant... Prenez le temps d'explorer par vous-même, ou mieux : proposez à votre ado de vous initier.</p>  | <p><b>N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE.</b></p> <p>Malgré ces conseils, il se peut que vous continuiez à vous sentir dépassé ou inquiet. Un professionnel (médecin, psychiatre ou psychologue) saura faire le point sur la situation et proposer des solutions adaptées.</p>                      |

Source : Nos ados sur les réseaux sociaux, même pas peur ! de Béatrice Kammerer (éditions Réseau Canopé)