

# INFO-PARENTS

## ADAPTATION SCOLAIRE

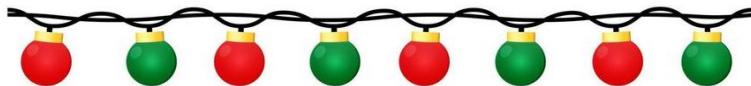
### DÉCEMBRE 2025

#### DATES IMPORTANTES

**Fermeture cafétéria :** Le service de cafétéria sera suspendu du **15 décembre au 19 décembre**.  
Svp, prévoir les collations et les repas en conséquence.

**Fermeture congés des Fêtes :** du 22 décembre au 2 janvier

**Journée pédagogique :** 5 janvier



Chers parents,

Je me présente, Ann-Mélanie Matte, nouvelle direction-adjointe du secteur de l'adaptation scolaire à l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette dès le 5 janvier.

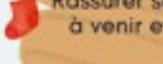
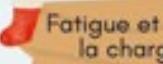
J'œuvre comme direction-adjointe depuis maintenant cinq ans et je serai heureuse de mettre mon expérience au service de vos enfants prochainement.

Je souhaite collaborer étroitement avec vous et mon équipe afin de favoriser leur réussite et leur bien-être. Je crois que le partenariat entre l'école et la famille est essentiel pour soutenir chaque élève. Je serai disponible, dès mon entrée en poste, pour échanger avec vous et répondre à vos préoccupations.

Au plaisir de commencer cette belle collaboration dès janvier.



Le temps des vacances approchent à grand pas! Qui dit temps des fêtes, dit aussi congé scolaire! Cette période, bien que joyeuse et excitante, peut parfois entraîner une baisse de la motivation chez certains jeunes qui ont hâte aux vacances et qui se sentent plus fatigués.

-  Normaliser les sentiments mitigés de son jeune : avoir hâte d'être en congé, mais triste de quitter les pairs et les adultes de confiance.
-  Rassurer son jeune : parler de la séparation temporaire à venir et lui rappeler que c'est n'est pas la fin de la relation avec les intervenants.
-  Parlez tôt de ce qui va changer: expliquez clairement que lorsque l'école s'arrête, d'autres activités sont prévues durant les vacances.
-  Offrir un climat sécurisant et chaleureux à la maison pour accompagner la transition lors des derniers jours d'école.
-  Fatigue et changement de routine : reconnaître que la charge accumulée et les horaires modifiés peuvent être difficiles.
-  Prévoir une routine souple pendant le congé : aider son jeune à garder certains repères (sommeil, repas, activités calmes) pour faciliter la transition.



# L'importance des soins d'hygiène à l'adolescence

À l'adolescence, le corps vit de nombreux changements (pilosité, transpiration, odeurs corporelles, hormones, menstruations). Ces transformations sont tout à fait normales, mais elles demandent une attention particulière au niveau de l'hygiène afin de favoriser le bien-être physique, émotionnel et social des jeunes.

Nous sommes conscients que l'hygiène peut représenter un défi pour plusieurs jeunes, particulièrement pour ceux neurodivergents qui peuvent présenter des particularités sensorielles, cognitives et/ou physiques. Ces réalités sont fréquentes et nos jeunes ne sont pas seuls à les vivre.

Au quotidien, notre équipe travaille à soutenir le développement global des élèves : autonomie, estime personnelle, compétences sociales et préparation à la vie adulte. Les soins d'hygiène font partie de ces apprentissages essentiels. C'est précisément pour cette raison que nous souhaitons vous transmettre quelques recommandations visant à les accompagner avec bienveillance.

## Normaliser

- Être ouvert au dialogue, rassurer, expliquer les changements.
- Refléter que l'hygiène est un apprentissage, au même titre que les tâches ménagères et les devoirs.
- Parler du soin du corps comme une responsabilité du jeune adulte, non comme une punition.

## Encourager plutôt que critiquer

- Expliquer pourquoi c'est important : prévention de problèmes de santé (ex.: carie), évite l'inconfort et les mauvaises odeurs, contribue à se sentir plus confiant dans ses interactions avec les pairs, évite les situations de rejet ou moqueries, etc.
- Souligner les efforts, proposer des solutions, encourager l'autonomie progressive.

## Structurer

- Établir un horaire régulier (ex.: douche le soir, dents matin/soir).
- Choisir le moment adéquat pour favoriser les réussites et réduire les frustrations : par exemple, réaliser l'hygiène corporelle le soir plutôt que le matin lorsque la routine est plus chargée, ou profiter de la fin de semaine pour apprendre une nouvelle habileté.
- Utiliser des outils visuels au besoin (ex. : pictogrammes ou aide-mémoire visuel dans la salle de bain ou dans la chambre). Voir l'exemple ci-joint.

## Rendre accessible

- Laisser à la portée du jeune des items d'hygiène essentiels (ex. : déodorant, brosse et pâte à dents, serviettes hygiéniques, lingettes humides au besoin).
- Rassembler ces éléments dans un petit étui ou une trousse que l'adolescent pourra placer dans son sac à dos, afin de les rendre accessibles à l'école ou dans d'autres milieux (ex. : stage).

## Modéliser

- Décomposer la tâche en étapes simples.
- Montrer concrètement comment faire (ex. démonstration, images).
- Introduire une seule nouvelle étape à la fois.
- Répéter la même séquence au quotidien.
- Retirer graduellement l'aide pour favoriser l'autonomie.



Votre rôle comme parent est essentiel : vous êtes le premier modèle et le premier soutien dans l'acquisition d'habitudes d'hygiène qui suivront votre adolescent tout au long de sa vie.