



École secondaire
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette



INFO-PARENTS

ADAPTATION SCOLAIRE

FÉVRIER 2026

DATES IMPORTANTES

- 5 février : Festival des flocons (journée d'activités)
- 12 février : Journée pédagogique flottante
- 13 février : Journée pédagogique
- 17 février : Conseil d'établissement
- Du 2 au 6 mars : Semaine de relâche
- 27 mars : Journée pédagogique

FERMETURE CAFÉTÉRIA 5 FÉVRIER

Étant donné que nous aurons une journée d'activités jeudi le 5 février, le service de cafétéria sera fermé pour la journée. Pour les élèves devant rester à l'école, il faudra prévoir le repas et les collations en conséquence.

Jacinthe Diamond, Gestionnaire administrative





SÉCURITÉ DANS LE STATIONNEMENT

RAPPEL IMPORTANT

À la sortie des classes, nos élèves circulent rapidement, souvent en groupe et ne sont pas toujours attentifs aux véhicules autour d'eux. Pour garder notre stationnement sécuritaire pour tous, votre collaboration est essentielle.

- Avancer et reculer **lentement**, surtout près des zones piétonnes
- En période hivernale, s'assurer que les fenêtres des voitures sont **complètement dégagées** pour assurer une bonne visibilité
- Rester attentif aux jeunes qui traversent entre ou derrière les voitures
- Éviter toute distraction au volant, même pour quelques instants

Merci de contribuer à un environnement sécuritaire pour nos adolescents. Votre vigilance fait réellement la différence.

Ann-Melanie Matte, Directrice-adjointe / Adaptation scolaire



BOISSONS ÉNERGISANTES :

UN ENJEU DE SANTÉ POUR NOS JEUNES

Nous constatons que plusieurs élèves de l'école se procurent des boissons énergisantes sur l'heure du dîner. Ces produits, souvent très riches en caféine et en sucre, peuvent entraîner des effets indésirables chez les jeunes, comme de l'agitation, des maux de tête, des palpitations, une baisse de concentration, de l'anxiété, etc. Des recherches mentionnent également que la consommation de ce type de boisson peut interférer avec certains médicaments prescrits et exacerber certains symptômes.

À l'école, nous faisons déjà de la sensibilisation auprès des élèves afin de les informer des risques associés à ces boissons et de les encourager à faire des choix plus sains. Votre implication comme parent est tout aussi importante : discuter avec votre adolescent de ces enjeux contribue à renforcer le message et à soutenir de meilleures habitudes.

En travaillant ensemble ---parents, élèves et personnel scolaire --- nous pouvons aider nos jeunes à développer une relation plus réfléchie et sécuritaire avec ce type de produit.

Merci de votre collaboration.

Ann-Melanie Matte, Directrice-adjointe / Adaptation scolaire





DÉVELOPPER LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AU QUOTIDIEN

Au cours du mois de janvier, des ateliers portant sur la résolution de problèmes ont été offerts aux élèves des programmes PFA et FPT, en collaboration avec la psychoéducatrice et l'ergothérapeute. Deux volets ont été abordés :

- Avec les enseignants : Présentation de l'approche d'intervention COOP, une démarche qui vise à accompagner les jeunes à découvrir leurs propres stratégies plutôt que de leur donner des solutions toutes faites.
- Avec les élèves : Animation d'ateliers concrets où différentes stratégies de résolution de problèmes leur ont été enseignées. Les élèves ont appris une démarche simple en 4 étapes ainsi que plusieurs stratégies pour les aider à planifier, ajuster et demander de l'aide au besoin.



Le but



Le plan



La mise en
action



La vérification

Pourquoi vous en parler?

La capacité à résoudre des problèmes se développe au quotidien et le rôle des parents est essentiel. À la maison, vous pouvez soutenir votre jeune en :

- L'encourageant à nommer son but avant d'agir;
- L'aidant à réfléchir à un plan d'action plutôt que de lui dire comment faire ou de faire à sa place;
- Normalisant l'erreur et les ajustements (« essayer, ajuster, réessayer »);
- Valorisant le fait de demander de l'aide.

En utilisant un langage commun entre l'école et la maison, nous favorisons la généralisation des stratégies et l'autonomie de votre jeune dans les situations de la vie quotidienne.



Pause

Ralentis, prends un moment d'arrêt pour mieux réfléchir.



Mon but

Qu'est-ce que je veux réussir exactement?



J'observe

Regarde autour de toi : le matériel, les pictos, les consignes, ce que font les autres.



Je me rappelle

Est-ce que j'ai déjà réussi avant? Qu'est-ce que j'avais fait la dernière fois? Qu'est-ce qui m'avait aidé?



Mon plan

Découpe la tâche en étapes simples.



J'essaie

Le premier plan n'est pas toujours le bon. Se tromper, c'est normal!



J'ajuste

Si ça ne marche pas, je change mon plan.



Je demande

Demande de l'aide au besoin (stratégie gagnante).