



70, route Saint-Gérard
Saint-Damien (Québec) G0R 2Y0

INFO-PARENTS

Numéro 1

Octobre 2021

Appartenance-Engagement-Respect

Chers parents,

Nous sommes déjà rendus à la fin octobre. Depuis le début de l'année scolaire, toute l'équipe de notre école travaille à mettre en place toutes mes mesures nécessaires pour aider vos enfants à progresser dans leurs apprentissages. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Dans la semaine du 8 novembre, nous vous communiquerons l'information sur la nature et moment de l'évaluation propre à chaque matière. Nous profiterons de cet envoi pour vous acheminer l'invitation à la rencontre de parents qui aura lieu au gymnase de l'école le 18 novembre de 17 h à 20 h.

Finalement, vous trouverez dans cet INFO-PARENTS diverses informations sur la vie de l'école.

Bonne journée!

Patrick Gagnon, directeur
Geneviève Labbé, directrice adjointe

Conseil d'établissement 2021-2022

À la suite de la rencontre du conseil d'établissement pour l'année 2021-2022, il nous fait plaisir de vous présenter tous les membres.

Mélanie Dion	Parent (Présidente du Conseil d'établissement)
Nancy Chamberland	Parent
Mélanie Gosselin	Parent
Chantal Laflamme	Parent
Nancy Roy	Parent (Représentante des parents)
Anick Duchesneau	Parent (substitut)
Isabelle Gosselin	Parent (substitut)

Huguette Brousseau	Représentante du personnel de soutien
Chantale Lachance	Représentante des professionnelles
Marie-Claude Vachon	Substitut des professionnelles
Gilles Gagné	Représentant de la communauté
Patrice Audet	Représentant des enseignants
Éric Bouchard	Représentant des enseignants
Pascal Villeneuve	Représentant des enseignants
William Ruel	Substitut des enseignants
Alexandra Dion (3e sec)	Représentant des élèves
Léonard Aubé (4e sec)	Représentant des élèves

Avec la participation de Patrick Gagnon, direction.

La prochaine séance du conseil d'établissement sera à la bibliothèque de l'école le 9 novembre à 18 h 30.

Capsules d'informations

Voici quelques capsules d'informations destinées aux parents ou à toutes personnes souhaitant obtenir davantage d'information sur les sujets ci-dessus :

- **Conseil d'établissement** : [Cliquez ici](#)
- **Comité EHDAA** (Élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage) : [Cliquez ici](#)
- **Conseil d'administration** : [Cliquez ici](#)
- **Comité de parents** : [Cliquez ici](#)

Bourses d'études Caisse Desjardins de Bellechasse

Le concours Bourses d'études 2021-2022 est organisé par la Caisse Desjardins de Bellechasse et se tient du lundi 13 septembre 2021 à 8 h 30 au 28 février 2022 à 16 h .

Vous trouverez, en pièce jointe, tous les détails de ce concours.



Santé mentale des adolescents

Le Centre de services scolaire du Lac-Témiscamingue lance une capsule pour aider les enseignants à identifier les élèves qui pourraient souffrir de problèmes reliés à la santé mentale. Même si cette ressource est destinée aux enseignants, nous désirons vous la partager, car cela pourrait également vous intéresser.



[Une capsule vidéo destinée aux enseignants pour détecter les signes de détresse chez les ados | Radio-Canada.ca](#)

Frigos Pleins

Cette année encore, les Frigos Pleins sollicitent notre aide pour amasser des denrées pour les moins nantis. Notre école organisera une collecte dans les prochaines semaines, les détails suivront prochainement.

Donnons généreusement, c'est une bonne cause.
Merci à l'avance pour votre participation.



Une animation 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 participera bientôt à notre animation **Solitaires pour la santé mentale**, destinée aux élèves de 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Que va découvrir votre enfant pendant notre animation ?

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 animateurs-trices passionné-es ayant bénéficié de 140 heures de formation. Un aide-mémoire reprenant les points essentiels de l'animation est également remis aux élèves.

En savoir plus sur nous

La Fondation Jeunes en Tête œuvre depuis plus de 20 ans auprès des jeunes pour les sensibiliser à la santé mentale à travers son programme **Solitaires pour la santé mentale**. Ce sont, à ce jour, près de 1 150 000 jeunes qui ont été rencontrés dans toutes les régions du Québec.














Suivez-nous sur 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** :

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

PARLER

Lorsqu'un changement de comportement inhabituel survient chez un jeune, il faut d'abord lui permettre de s'exprimer. Il 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'animation :

- ✓ Qu'est-ce que tu aimes faire pour te reconforter quand tu es anxieux-se ou déprimé-e ?
- ✓ Quelles sont les personnes à qui tu aimes te confier dans ces moments-là ?
- ✓ Donne 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 au quotidien, qu'est-ce que ça serait ?



NUMÉROS DE TÉLÉPHONES UTILES

DIRECTION	POSTE		
Patrick Gagnon Directeur	3701		
Geneviève Labbé Directrice adjointe	3723		
POSTE PROFESSIONNEL		SOUTIEN	POSTE
Geneviève Bilodeau Travailleuse sociale	3703	Lise Bilodeau Finances	3707
Brigitte Gagnon Infirmière	3706	Myriane Caron Inscriptions et portail MOZAÏK	3721
Chantale Lachance Conseillère d'orientation	3717	Nathalie Gosselin Technicienne en loisir	3714
Chantal Marcoux Conseillère en rééducation	3704	Vincent Plante Technicien en documentation	3718
Geneviève Tanguay Psychoéducatrice	3705	Huguette Brousseau Secrétaire de gestion	3722
Marie-Claude Vachon Animatrice de vie spirituelle	3708	Absence des élèves	3797
		Réception Lucie Blouin	3700

En cas de panne téléphonique à l'école, les parents peuvent rejoindre le secrétariat en composant le 1 418 248-1001, poste 3700.