

# INFO-PARENTS

Numéro 1

Octobre 2024

## Appartenance-Engagement-Respect

---

Chers parents,

Samedi 12 octobre, nous avons vécu la journée portes ouvertes qui soulignait le 50<sup>e</sup> anniversaire d'ouverture de l'école. Nous sommes très fiers de notre équipe qui nous a permis d'accueillir plus de 800 anciens élèves ou membres du personnel. La Fondation de notre école a profité de cette belle journée pour lancer les murales « Ici nous sommes fiers de vous ». Nous avons alors dévoilé le nom de 4 de nos anciens élèves pour la murale d'excellence. Nous nous permettons de vous transmettre le nom des 4 premiers récipiendaires, il s'agit de Madame Marthe Laverdière, de Madame Linda Goupil, de Monsieur Loïc Roy et de Madame Lauriane Genest. Nous espérons que l'apparition de ces murales sera de nature à motiver nos élèves pour que ceux-ci comprennent qu'il n'y a pas de limite à leur rêve.

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 les mesures nécessaires pour aider vos enfants à progresser dans leurs apprentissages. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Dans les derniers jours, vous avez reçu la première communication. Nous profiterons de cet envoi pour vous informer que la rencontre de parents aura lieu à l'école le jeudi 14 novembre de 17h00 à 20h00.

Je profite de ce premier contact de l'année pour vous informer que je quitterai mes fonctions de direction d'école le 31 janvier. J'en profiterai pour prendre ma retraite après 35 années au service des écoles de notre Centre de services scolaire. J'ai éprouvé énormément de plaisir à travailler à Saint-Damien auprès de vous et de vos enfants.

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

Bonne journée!

Bernard Pouliot, directeur  
Sabine Prévost, directrice adjointe

## Conseil d'établissement 2024-2025

À la suite de la première rencontre du conseil d'établissement pour l'année 2024-2025, il nous fait plaisir de vous présenter tous les membres.

Mélanie Dion	Parent (Présidente)
Amélie Arbour-Lasalle	Parent (Vice-présidente)
Nancy Chamberland	Parent (Représentant des parents)
Amélie Charette-Martineau	Parent (Représentant des parents)
Karine Godbout	Parent (Représentante des parents et Représentante au comité de parents 2024-2025 )
Aurélie Brestolli	Représentante du personnel de soutien
Chantale Lachance	Représentante des professionnels
Patrice Audet	Représentant des enseignants
Mélanie Roy-Beaulieu	Représentante des enseignants
Marie-Claude Côté (4e sec)	Représentant des enseignants
(5e sec)	Représentante des élèves
	Représentant des élèves

## Agenda

## Octobre

- 22 – Destination Carrière à St-Anselme pour les 5e secondaire
- 23 – Sortie Fillactive au Mont-Original (72 filles de l'école y participent)
- 25 – Journée pédagogique
- 31- Activités d'Halloween en après-midi

## Novembre

- 1er – Sortie au Centre de démonstration sciences physique et à l'Ilot du palais pour les 3e secondaire
- 5 – Conseil d'établissement à 18h30 à la bibliothèque
- 14 – Rencontre bulletin parents/professeurs de 17h à 20h
- 15 – Journée pédagogique
- 18 – Journée pédagogique
- 27 - Conférencier en voyage pour les élèves en anglais EESL

## Décembre

- 5 au 9 – Voyage à New-York 2e cycle
- 6 – Journée pédagogique
- 20 – Activités de Noël
- 21 – Début des vacances des fêtes

**Soirée collégiale**



Plus qu'un  
service  
d'admission !

 SRACQ

Soirée collégiale  
animée par le SRACQ

## École secondaire de Saint-Damien

**Invitation aux parents** (Accompagnés ou non de leur enfant)

**Date :** 4 novembre 2024

**Heure :** 18:30 (durée approximative de 60 minutes)

**Lieu :** Bibliothèque (2-24)

**École secondaire de Saint-Damien**

**Programmes offerts / Informations :** [www.sracq.qc.ca/passeportPDF](http://www.sracq.qc.ca/passeportPDF)  
[www.sracq.qc.ca/intervenant/lien-publication.aspx](http://www.sracq.qc.ca/intervenant/lien-publication.aspx)

**Évaluation de la soirée:** [www.sracq.qc.ca/evaluationConference](http://www.sracq.qc.ca/evaluationConference)

**Les principaux points traités lors de cette rencontre :**

- Le processus d'admission au collégial
- Les programmes et les conditions d'admission
- Les façons de s'informer
- L'accompagnement du jeune dans sa démarche d'orientation
- La réussite au collégial
- L'horaire, la grille de cours et les services offerts

Le Service régional d'admission au collégial de Québec (SRACQ) offre des services centralisés d'admission au collégial pour ses 15 établissements membres et leurs campus. Il coordonne et diffuse de l'information sur les études collégiales auprès de milliers d'élèves de niveau secondaire et de leurs parents sur un vaste territoire.

- |                                    |                            |   |
|------------------------------------|----------------------------|---|
| - Cégep Beauce-Appalaches          | - Cégep de Rivière-du-Loup | - École des pêches et de l'aquaculture du Québec    |
| - Cégep de Baie-Comeau             | - Cégep de Sainte-Foy      | - École nationale du meuble et de l'ébénisterie     |
| - Cégep de la Gaspésie et des Îles | - Cégep de Sept-Îles       | - Institut de technologie agroalimentaire du Québec |
| - Cégep La Pocatière               | - Cégep de Thetford        | - Institut maritime du Québec                       |
| - Cégep de Lévis                   | - Cégep de Victoriaville   |   |
| - Cégep de Matane                  | - Cégep Garneau            |   |
| - Cégep de Rimouski                | - Cégep Limoilou           |   |

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à nous écrire à [infoscolaire@sracq.qc.ca](mailto:infoscolaire@sracq.qc.ca).

**Portes ouvertes**

## Portes ouvertes 2024-2025\*

Automne 2024	
Jeudi 17 octobre	CFP de l'Envolée (Montmagny) de 16h00 à 20h00
Lundi 4 novembre	Cégep Champlain St.Lawrence
Samedi 9 novembre	Cégep de Rimouski de 9h00 à 13h00
	Institut maritime du Québec
	Cégep Garneau, de 10h00 à 13h00
	Cégep Limoilou (tous les campus), de 13h00 à 16h00
	Collège O'Sullivan de Québec, de 10h00 à 14h00
Samedi 16 novembre	ITAQ de La Pocatière, de 9h30 à 14h00
	Cégep de Lévis, de 9h00 à 13h00
	Cégep de Sainte-Foy, de 13h00 à 16h00
	Campus Notre-Dame-de-Foy, de 9h45 à 14h00
	Centre de formation agricole de Saint-Anselme, de 9h30 à 15h00
Dimanche 17 novembre	Collège Mérici, de 9h00 à 12h00
Samedi 30 novembre	Cégep de La Pocatière et Centre d'études collégiales de Montmagny, de 12h00 à 16h00
	Cégep de Victoriaville, de 9h00 à 14h30
	École nationale du meuble et de l'ébénisterie – Campus de Victoriaville, de 9h00 à 14h30
Hiver 2025	
Samedi 18 janvier	Cégep de Thetford, de 9h00 à 13h00
Samedi 25 janvier	Cégep Beauce-Appalaches (Saint-Georges et Sainte-Marie), de 9h00 à 12h00
Lundi 27 janvier	Cégep de Sainte-Foy, de 18h30 à 20h30
Mardi 28 janvier	Cégep Garneau, de 18h30 à 21h00
Mercredi 29 janvier	Cégep de Victoriaville, de 16h00 à 19h30
	École nationale du meuble et de l'ébénisterie – Campus de Victoriaville, de 16h00 à 19h30
	Cégep de Lévis, de 17h30 à 20h30
	Cégep Limoilou (tous les campus), de 18h00 à 20h30
Jeudi 30 janvier	Cégep de La Pocatière et Centre d'études collégiales de Montmagny, de 18h00 à 20h30
Mercredi 5 février	Cégep Champlain St. Lawrence
Jeudi 20 février	CFP de l'Envolée (Montmagny), de 16h00 à 20h00

\*Liste non exhaustive

**Visitez les sites Web des établissements pour connaître les dates des portes ouvertes ou pour vous inscrire à l'activité « étudiant d'un jour ».**

Nous vous informons que la rencontre de parents pour les résultats de la première étape aura lieu **le jeudi 14 novembre 2024 de 17 h à 20 h**. Les enseignants vous attendront dans leur classe. Un document vous sera remis à l'entrée du personnel pour connaître le local où se trouvera chaque enseignant.

#### 4 KM ET VISITE DES 6<sup>E</sup> ANNÉE

Nous avons tenu notre traditionnel 4 km de la santé le vendredi 18 octobre. Nos élèves vous ont sollicité au nom de la Fondation de l'école pour recueillir des dons qui permettront à la Fondation de soutenir des projets importants pour l'école. Nous vous remercions pour votre support. Nous avons également eu la chance d'accueillir les élèves de 6<sup>e</sup> année qui ont participé au 4 km et qui en ont profité pour faire la visite de l'école. Différents ateliers leur ont permis de se familiariser avec la vie au secondaire.

## 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 **Solidaires 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 **Solidaires 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 ?



<b>NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES</b>
------------------------------------

<b>DIRECTION</b>	<b>POSTE</b>		
Bernard Pouliot Directeur	3701		
Sabine Prévost Directrice adjointe	3723		
<b>POSTE PROFESSIONNEL</b>		<b>SOUTIEN</b>	<b>POSTE</b>
Bianca Asselin Travailleuse sociale	3703	Lise Bilodeau Finances	3707
Nathalie Guillemette Infirmière	3706	Isabelle Bolduc 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	Aurélié Brestolli Secrétaire de gestion	3722
Patrice Gendron Animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire	3708	Absence des élèves	3797
		Lucie Blouin Réception	3700

Les parents peuvent rejoindre le secrétariat en composant le 1 418 789-2437, poste 3700.