



Janvier 2020

Le Parchemin



Mot de la direction

Voici un très beau texte de Boucar Diouf que je souhaitais vous partager en cette nouvelle année :

À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir...
A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.
... et le mois est déjà fini.
... et l'année est presque écoulée.
... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.
... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.
et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ...
Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste...
N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent...
Mettons de la couleur dans notre grisaille...
Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.
Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ...
je le fais après ...
je dirai après ...
J'y penserai après ...
On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous.
Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :
après, le café se refroidit ...
après, les priorités changent ...
après, le charme est rompu ...
après, la santé passe ...
après, les enfants grandissent ...
après, les parents vieillissent ...
après, les promesses sont oubliées ...
après, le jour devient la nuit ...
après, la vie se termine ...
Et après c'est souvent trop tard...
Alors... Ne laissons rien pour plus tard...
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments,
les meilleures expériences,
les meilleurs amis,
la meilleure famille...
Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...
Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.



Au nom de tout le personnel de l'école je tiens à profiter de ce premier journal de 2020 pour vous offrir mes meilleurs vœux pour la nouvelle année. Que celle-ci soit riche de satisfactions personnelles et professionnelles. Merci pour votre confiance et votre soutien au quotidien.

Conférence aux parents

La conférence *Le stress des enfants et des adolescents; le reconnaître pour mieux le contrôler*, sera présentée à l'école du Parchemin le mardi 11 février prochain à 19h30. D'une durée de 60 minutes, cette conférence sera donnée par Mme Catherine Raymond, psychologue et étudiante au doctorat. Mme Raymond travaille dans l'équipe de Mme Sonia Lupien, chercheuse en neuroscience et fondatrice et directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain.

Cette conférence s'inscrit dans les actions entreprises par l'école pour lutter contre le stress et l'anxiété de performance. Rappelons que, selon un sondage effectué en mars 2018, 54 % des élèves du 2e et du 3e cycle disent vivre de l'anxiété. Ce constat est suffisamment inquiétant pour que l'équipe école en ait fait un objectif prioritaire de son projet éducatif.

Sachons que c'est un mythe de croire que les enfants ne sont pas stressés. Les études scientifiques de la dernière décennie montrent **sans équivoque** que les enfants sont très réactifs au stress. Or, le cerveau n'est pas complètement développé à la naissance et il continue de progresser jusqu'à la fin de la vingtaine. Le stress a donc des effets **très importants sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents** et il devient donc nécessaire de bien comprendre les facteurs menant à une réponse de stress chez ceux-ci pour prévenir les effets délétères du stress sur l'apprentissage et la mémoire.

Cette conférence a pour but d'aider les parents à reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress aigu et chronique chez l'enfant et/ou l'adolescent. Dans un deuxième temps, les facteurs connus pour induire des réponses de stress chez les enfants et les adolescents sont présentés et les sensibilités au stress en fonction de l'âge sont définies. Enfin, des pistes d'intervention ayant démontré leur capacité à diminuer la réponse de stress chez l'humain sont présentées.

Un service de garde sera offert gratuitement afin de permettre aux parents d'assister à cette conférence. Des détails concernant l'inscription à cette conférence vous seront envoyés dans les prochaines semaines.

Ça sent la tempête ?

Pour savoir si une fermeture est annoncée en raison de mauvaises conditions climatiques, rendez-vous au www.csp.qc.ca, sur la page [Facebook](#) ou sur le fil [Twitter](#) de la CSP : un avis est diffusé tôt le matin pour annoncer la fermeture des établissements et centres administratifs.

Il est à noter qu'aucun message n'est publié lorsque les établissements demeurent ouverts.

Conseil d'établissement

La prochaine rencontre du conseil d'établissement aura lieu le 25 février à 19h00.

Inscription 2020-2021

La période d'inscription aura lieu du **3 au 14 février**.

Le secrétariat sera ouvert de **8 h 30 à 11 h 30** et de **13 h 30 à 15 h 30** pour recevoir les inscriptions des nouveaux élèves. Vous devez apporter le **certificat de naissance "grand format"** émis par l'État civil (l'original), la carte d'assurance-maladie de votre enfant, ainsi qu'une **preuve de résidence** (compte de taxes, d'Hydro-Québec, Videotron ou Bell Canada).

Pour les élèves qui fréquentent actuellement l'école du Parchemin, vous devrez vous rendre sur le Portail Mozaïk pour effectuer l'inscription.

OPP

Le vendredi 20 décembre dernier, les élèves de l'école ont reçu la visite du Père-Noël. Celui-ci était accompagné de Mme Manon Hébert et de M. Sébastien Raiche, deux parents membres de l'OPP. Ce joyeux trio est passé de classe en classe afin de distribuer du chocolat chaud aux élèves.

Je tiens à remercier nos gentils bénévoles pour leur implication. Sans eux, une telle activité n'aurait pu avoir lieu.



Activités parascolaires

	Activité	Degré	Jour	Heure	Local	Resp	1 ^{er} cours	Dernier cours
	Hockey Cosom	6 ^e année	mardi	11 h 35 à 12 h 50	gymnase	Nancy Turcotte	14 janv.	31-mars
	Karaté	1 ^{re} à 6 ^e	mercredi	11 h 35 à 12 h 55	gymnase	Karaté sportif	29 janv.	25-mars
	Cours de peinture/dessin	1 ^{re} à 3 ^e	jeudi	11 h 35 à 12 h 55	local de musique	Cathy Gagnon	30 janv.	26-mars
	Multi-sports	3 ^e à 6 ^e année	jeudi	11 h 35 à 12 h 55	gymnase	Club Récré-Action	30 janv.	26-mars
	Multi-sports	1 ^{re} à 2 ^e année	vendredi	11 h 35 à 12 h 55	gymnase	Club Récré-Action	31 janv.	03-avr
	Chant-choral	1 ^{re} à 6 ^e année	vendredi p.m.	<u>15 h 30 à 16 h 30</u>	local de musique	Catherine Tardif	31 janv.	24-avr

Janvier 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Début des activités parascolaires	21	22	23	24	25
26	27 Journée pédagogique	28 Journée Pédagogique	29	30	31	