



INFO-PARENTS

Mars 2024

École secondaire de l'Horizon

200, rue Arlette-Fortin
Lévis (Québec) G6Z 3B9


Coordonnées

Téléphone : 418 834-2320

Télécopieur : 418 834-2326

Courriel : horizon@cssdn.gouv.qc.ca

Site Internet : <https://cssdn.gouv.qc.ca/horizon>

 [Suivez-nous sur Facebook](#)

 [Suivez-nous sur Instagram](#)

Le prochain conseil
d'établissement sera le
mercredi 20 mars 2024 à
18 h 30 à l'école.

À tous les parents des élèves de l'école secondaire de l'Horizon

Bonjour,

Voici notre Info-parents du mois de mars 2024, bonne lecture! Prenez le temps de bien le lire pour être informés de ce qui se passe dans l'école de votre enfant.

Semaine québécoise de la déficience intellectuelle du 17 au 23 mars

Lors de cette semaine, plusieurs activités auront lieu pour souligner la diversité et favoriser l'inclusion sociale.

Le 21 mars, tous les élèves sont invités à porter des bas dépareillés pour démontrer leur soutien et sensibiliser à la trisomie 21.

Nos deux classes de Cheminement particulier à l'autonomie (CPA) participent à la vente de billets de la Maison Fondation Maurice Tanguay Novoclimat 2023 pour les enfants aux besoins particuliers. Les profits de la vente des billets iront directement aux élèves de nos classes pour réaliser différentes activités.



LA MAISON
FONDATION
MAURICE-TANGUAY 
pour les enfants aux besoins particuliers

UNE PRÉSENTATION DE Mercedes-Benz de Québec

Il suffit de suivre le lien suivant pour acheter un billet en ligne :

https://fondationmauricetanguay.com/panier/?ref=104027e&fbclid=IwAR0998_41mEp_n-2kNxMoQKhkfHxuhKgVQrCUR8Uom5yKxFkpjZE-TO15w6U

Des nouvelles du comité vert

Petit rappel : les élèves du comité vert ont besoin de vous pour alimenter leur friperie qui aura lieu au mois d'avril. On vous invite à nous faire parvenir vêtements et accessoires (ceintures, chapeaux, souliers, etc.) qui ne sont plus de la taille de vos ados et qui sont en bon état. Il suffit de placer le tout dans un sac. Les élèves du comité en feront la récolte sur l'heure du midi, les 4, 5 et 8 avril, dans le hall d'entrée. Merci pour vos dons !

Fondation Jeunes en tête

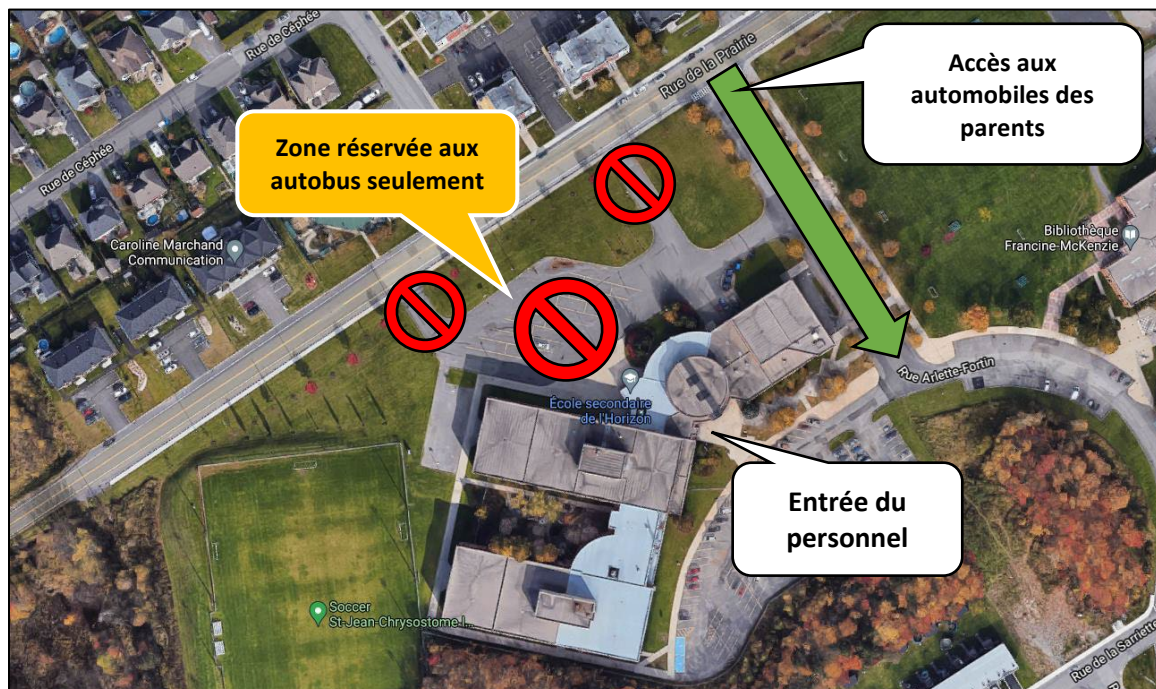
En février, tous les groupes de 2^e secondaire ont reçu la visite de deux animateurs de la Fondation Jeunes en tête. Lors de cet atelier, des trucs leur ont été donnés pour prendre soin de leur santé mentale au quotidien. Ils ont même préparé un feuillet pour vous les parents, vous le trouverez à la fin de l'Info-parents.

Tous les groupes de 1^{re} secondaire recevront aussi cet atelier au mois d'avril prochain et les 3^e secondaire recevront leur visite en mai pour un atelier sur la prévention à la dépression.

Vous pouvez aussi consulter le site web de la fondation pour des informations supplémentaires et une multitude de ressources autant pour votre jeune que pour vous.

Stationnement

Rappel pour la sécurité des élèves, il est interdit de circuler dans le stationnement des autobus. Vous devez utiliser la rue sur le côté lorsque vous venez conduire votre enfant (voir image ci-bas). Si vous venez chercher ou porter votre enfant durant la journée (heures de cours), **vous utilisez le stationnement derrière l'école** et vous sonnez à la porte pour annoncer votre arrivée. Merci de votre collaboration.



Dates importantes

- ◆ 17 au 23 mars : Semaine québécoise de la déficience intellectuelle
- ◆ 29 mars : Congé
- ◆ 1^{er} avril : Congé
- ◆ 2 avril : Journée pédagogique

L'équipe de l'école secondaire l'Horizon vous remercie de votre précieuse collaboration,



Jérôme Croteau
Directeur

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 1^{re} et 2^e secondaire.

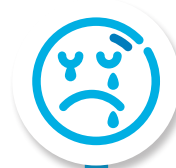
Que va découvrir votre enfant pendant notre atelier ?

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
- ▶ Le développement du cerveau à l'adolescence
- ▶ La méditation pleine conscience
- ▶ Le développement des compétences introspectives et sociales



Tous ces outils, adaptés au quotidien des jeunes, permettront à votre enfant à mieux se connaître, à apprendre à identifier ses émotions et à gérer son stress tout en développant positivement ses relations avec les autres.



+ du tiers (37,3 %) des adolescents se situent à un niveau élevé de **détresse psychologique**



2 élèves sur 10 au secondaire ont un **diagnostic médical** pour au moins un trouble de santé mentale (anxiété, dépression ou trouble alimentaire)



55 % des ados estiment leur quotidien **stressant**

Grâce à ces actions simples et concrètes mises en place chaque jour, votre enfant sera plus outillé•e pour affronter les défis de la vie.

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.

Cette atelier a été rendue possible grâce à la généreuse contribution de nos partenaires :



Envie de prolonger les bénéfices de l'atelier à la maison? Voici quelques pistes!

Quelques conseils pour améliorer le bien-être de votre enfant au quotidien:

L'adolescence est une période exaltante, pleine de grands apprentissages mais ces changements peuvent parfois générer de l'anxiété. Pour aider les ados à garder leur équilibre, découvrez comment des activités structurées et de saines habitudes de vie peuvent contribuer à leur bien-être.



Dormir entre 8 et 10 heures par nuit : les jeunes, en pleine croissance, ont particulièrement besoin de dormir pour permettre à leur attention, leur mémoire, leur motivation et leur santé mentale de fonctionner pleinement.



Faire une activité physique régulièrement : le sport aide les jeunes à conserver une bonne santé physique et une image positive de leur corps tout en leur offrant la possibilité de se sociabiliser avec d'autres jeunes.



Contrôler le temps passé sur les écrans : sédentarité, perte d'attention, dé-sociabilisation, influence négative des réseaux sociaux: la communauté scientifique décrit unanimement l'usage intensif des écrans comme une cause importante de détresse psychologique. Décidez avec votre jeune des temps alloués à cette activité et encouragez-le à organiser des activités avec ses ami-es !



Manger sainement : impacts positifs sur la santé, image positive de son corps, prise de conscience sur la nécessité de prendre soin de soi: les bienfaits sur nos ados sont nombreux !



Entretenir une bonne communication : amitié, sexualité, drogue, il est important de parler librement de sujets délicats avec votre ado pour lui éviter d'adopter des comportements à risque au gré de ses découvertes. Gardez l'esprit ouvert et établissez avec lui un cadre à respecter.



Pratiquer la méditation et l'introspection pour mieux gérer ses émotions : ces méthodes simples, reconnues par la communauté scientifique, aideront vos ados à être plus sereins chaque jour.

Après l'atelier, faites le point avec votre jeune avec ces quelques questions



Qu'est-ce que tu as appris pendant l'atelier ? Peux-tu me montrer ?



Quelles sont les situations qui te stressent / t'angoissent dans ta vie de tous les jours ?



Habituellement, qu'est-ce que tu fais pour gérer ton stress / ton anxiété ? Est-ce que tu te confies à certaines personnes ?



Donnes une note sur 10 pour quantifier ta joie de vivre ! (0 étant le plus faible, 10 étant le plus fort !)