



Monsieur Éric Lemieux,
directeur

LE MOT DE LA DIRECTION

Stress et anxiété, quand vous me guettez!

Bonjour chers parents,

Comme le titre le laisse supposer, nous abordons ce mois-ci deux grands maux de notre société. Alors que le stress est ce qui se passe dans notre corps et notre esprit lorsque nous sommes soumis à une pression ou à une agression de notre environnement (stresseurs tels que le travail, les conflits, les bruits), l'anxiété est tout autre chose.

En effet, l'anxiété renvoie à notre tendance à anticiper et à grossir les difficultés, allant parfois même jusqu'à en créer ou à en imaginer... Elle correspond donc, en quelque sorte, à notre capacité à amplifier ou à se créer soi-même du stress. Je vous invite à lire les ressources fournies dans notre bulletin. Des trucs à mettre en place lorsque votre enfant vit du stress ou de l'anxiété y sont suggérés. Ces différentes lectures sont vraiment très intéressantes.

Question de se la couler plus douce, avant d'entamer la semaine de relâche, nous organiserons un après-midi « cabane à sucre ». Le Comité des activités pour les élèves a fait des démarches afin que nous puissions recevoir une cabane à sucre mobile et offrir de la tarte sur la neige à tous nos élèves le vendredi 2 mars, soit juste avant le long congé. Il ne faut pas en parler à votre enfant : c'est une surprise!

Je tenais à remercier tous les parents qui ont envoyé des mots d'encouragement aux enfants dans le cadre de la Semaine de la persévérance. Nos murs ont été garnis de toutes ces belles attentions tout au long du mois de février, mois de la persévérance. Nous joignons à cet envoi quelques photos afin de vous en donner un aperçu.

La deuxième étape est terminée. Vous recevrez le bulletin de votre enfant à compter du 16 mars 2018. En consultant les notes qui y sont consignées pour les différentes matières, vous serez en mesure de constater les beaux succès de votre enfant ou, peut-être, les zones de défis à surmonter. Nous vous invitons à prendre un moment privilégié avec votre jeune afin de le féliciter pour les efforts fournis dans ses études et pour l'inviter à persévérer.

L'équipe de l'école Madeleine-Brousseau vous souhaite, à vous et à votre famille, une belle semaine de relâche.



Karine Bédard
Directrice adjointe

SEMAINE DE LA PERSÉVÉRANCE



Mots d'encouragement



Thalie-Ann Naud, 601



Gabriel Allaire, 401



Mots d'encouragement

STRESS ET ANXIÉTÉ

Ce mois-ci, nous vous invitons à prendre connaissance de ressources qui explorent la question du stress, notamment, celui des enfants. Parmi les thèmes abordés figurent la prévention et la gestion du stress ainsi que l'anxiété.

Les déclinaisons du stress peuvent être multiples et des distinctions doivent être établies entre celui-ci, l'anxiété et l'angoisse. Pour comprendre ce phénomène et le prévenir, 20 signes peuvent vous être utiles. Le dossier Nos petits cocos et la peur de craquer, auquel vous pouvez accéder en cliquant sur l'hyperlien suivant :

<https://aidersonenfant.com/dossier/anxiete/>,

expose ces signes de stress et des situations qui en favorisent l'émergence. Y sont également abordés :

des stratégies pour gérer son stress,

des attitudes à adopter face à son enfant stressé,

l'approche de la pleine conscience,

des aliments anti-stress.

Bref, des outils pour mieux accompagner son enfant, voire, pour s'outiller soi-même!

Enfin, des trucs pour parents anxieux et des repères pour évaluer la pertinence de consulter un professionnel s'ajoutent aux questions et réponses sur l'anxiété de performance répertoriées dans ce dossier. Ainsi, saviez-vous que le fait d'être distrait, d'utiliser des stratégies d'évitement et de faire preuve d'impatience peuvent être des manifestations d'anxiété de performance?

Apprendre à affronter les échecs

En suivi au mois de la persévérance scolaire, nous vous suggérons un article consacré aux attitudes à adopter pour la favoriser, notamment, celle de donner l'exemple. On dit que donner l'exemple n'est pas le principal moyen d'influencer les autres... qu'il est le seul moyen d'y parvenir!

En lien avec la persévérance, les causes de l'échec scolaire et des pistes à explorer pour mieux comprendre la situation de son enfant et la raison de ses difficultés sont données (changements physiques, de contexte, d'environnement, etc.). À retenir, en terminant : il est important d'agir rapidement pour éviter de trop grands retards...

Pour en savoir davantage :

Apprendre à affronter les échecs

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=apprendre-affronter-echecs>

Basketball



Félicitations aux élèves de 5e et de 6e année, ainsi qu'aux membres du personnel de l'école qui ont participé ou assisté à la partie amicale de basketball organisée à l'heure du dîner, le 27 février dernier. Travail d'équipe exemplaire et bons supporteurs!



ACTIVITÉS ET MESSAGES DE L'ÉCOLE

LES RETARDS

Moins de retard, plus d'apprentissage.

LES ABSENCES

Il est important de motiver l'absence de son enfant au secrétariat avant 8 h au (450) 461-5910.

LA REMISE DU BULLETIN

Vous recevrez le bulletin de votre enfant par courriel le 16 mars.

MESSAGE DU SERVICE DE GARDE

Messages importants.

Lorsque vous effectuez un paiement au service de garde pour les frais de garde, assurez-vous de choisir le bon numéro de référence associé au parent payeur et utiliser celui du service de garde qui débute par SG-.....Et non celui des effets scolaires qui lui débute par ES-.....

Il nous est interdit d'administrer du Tylenol, de l'Advid ou tout autre médicament aux enfants a moins d'une prescription écrite par le médecin et d'une autorisation remplie par le parent, il existe un formulaire destiné à cet effet. Aucun enfant de doit avoir en sa possession un médicament. Vous devez le remettre en main propre soit à la secrétaire de l'école ou au service de garde.

Merci

mars 2018

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Méli-Mélo d'infos

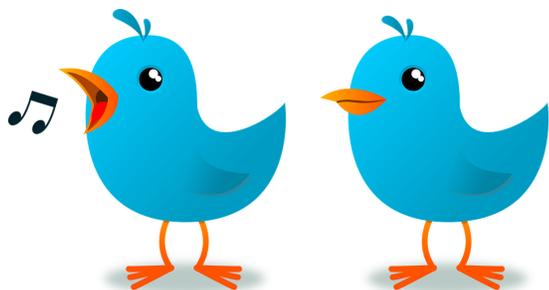
⇒ Votre enfant est absent; merci de motiver son absence au secrétariat et au service de garde



- ◇ 2 mars: Carnaval en PM
- ◇ 5 au 9 mars : Semaine de relâche
- ◇ 11 mars: On avance l'heure
- ◇ 14 et 21 mars : Activité éducative complémentaire pour les élèves de 2e année - CIME ateliers en classe sur le temps des sucres
- ◇ 16 mars: Remise du bulletin par courriel
- ◇ 20 mars: Arrivée du printemps
- ◇ 21 mars: Rencontre de parents ** au besoin seulement **
- ◇ 22 mars : Activité éducative complémentaire pour les élèves de 3e année: Sortie au zoo de Granby
- ◇ 28 mars: Séance du conseil d'établissement
- ◇ 30 mars : Congé pour tous

Activités parascolaires

- Hockey cosom en 5e année ,le mardi 20 mars
- Mini-basket : 5e et 6e année, mardi et jeudi midi.
- Multi-sports: 3e et 4e année, vendredi midi.
- Improvisation (Récré-Action) , vendredi midi



Nous contacter

École Madeleine-Brousseau

1700, boulevard Lebel, Chambly
(Québec) J3L 0Z9

(450) 461- 5910

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca