



Appartenance - Respect - Collaboration

Info-Parents

(Mars)

À l'approche de la semaine de relâche, nous souhaitons vous rappeler que les élèves seront en congé durant cette période. Nous espérons que ce temps de pause permettra à tous de se reposer et de profiter de bons moments en famille.

Par ailleurs, les **rencontres de parents** auront lieu durant la semaine du **16 mars**. Ce sera un moment privilégié pour discuter du cheminement scolaire de votre enfant, de ses réussites et des objectifs à venir.



Les informations concernant la prise de rendez-vous vous seront transmises prochainement. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration et de votre engagement dans la réussite de votre enfant.

Nous vous souhaitons une excellente semaine de relâche !

Dans ce numéro

[Calendrier](#)

[On avance l'heure – 8 mars](#)

[Bulletin scolaire](#)

[Accueillir positivement le bulletin scolaire](#)

[Vaccination des élèves de la quatrième année](#)

[J'utilise M. ou Mme lorsque je m'adresse aux adultes de l'école](#)

[Conflit ou intimidation? Mieux comprendre pour mieux agir](#)

[Capsule de la bibliothécaire](#)

[Lien vers le calendrier scolaire](#)



Calendrier

2 au 6 mars

- Semaine de relâche.

8 mars

- On avance l'heure!

Vers le 11 mars

- Remise de bulletin sur le portail Mozaïk parents

19 mars

- Rencontre de parents

27 mars

- Journée pédagogique

31 mars

- Vaccination des élèves de 4^e année



On avance l'heure – 8 mars

Avancer l'heure au printemps (passage à l'heure d'été) a des impacts principalement parfois négatifs sur les élèves, causant fatigue, troubles du sommeil, irritabilité et baisse de concentration, le corps perdant une heure de sommeil. Ces perturbations, dues au décalage avec l'horloge biologique, peuvent durer plusieurs jours.

Principaux impacts :

- **Troubles du sommeil et fatigue** : Les enfants et adolescents peinent à s'endormir plus tôt, ce qui entraîne une perte de sommeil.
- **Baisse de concentration et performance** : La fatigue accumulée réduit l'attention et la vigilance en classe.
- **Humeur et comportement** : Irritabilité accrue, mauvaise humeur et parfois perte d'appétit chez les plus jeunes.
- **Sécurité** : Le manque de sommeil et le changement de luminosité (matin plus sombre) peuvent affecter la vigilance.
- **Difficulté d'adaptation** : Certains enfants mettent plus d'une semaine à s'adapter, et le changement est souvent plus difficile pour les ados qui ont déjà tendance à se coucher tard.



Conseils d'atténuation :

- Modifier l'heure du coucher graduellement (15 minutes par jour) quelques jours avant le changement.
- Éviter les écrans avant le coucher pour faciliter la sécrétion de mélatonine.

En résumé, ce changement perturbe la période de sommeil, ce qui nécessite une période d'ajustement pour les élèves, impactant leur humeur et leurs performances scolaires.

Bulletin scolaire

Le deuxième bulletin sera accessible sur votre Mozaïk parents vers le mercredi 11 mars.

Vous allez recevoir sous peu une lettre en ce qui concerne la rencontre de parents-enseignants qui aura lieu dans la semaine du 16 mars pour les élèves ciblés. Cette lettre vous permettra de prendre rendez-vous avec l'enseignant(e) de votre enfant, si cela était nécessaire.

S'il vous est impossible pour vous d'être présent à ce rendez-vous, veuillez communiquer avec l'enseignant(e) par courriel.



Accueillir positivement le bulletin scolaire

La remise du bulletin peut être un moment stressant pour les enfants. Pourtant, avec la bonne approche, cet échange peut devenir une belle occasion de valoriser leurs efforts et de les motiver. Voici quelques pistes pour soutenir votre enfant.

Le bulletin : un guide pour l'accompagner

Pour les plus jeunes, le bulletin sert avant tout de repère pédagogique. Concentrez-vous sur les bases, surtout **la lecture**, essentielle à la réussite dans toutes les matières. À la maison, faites une place à la lecture : partagez des moments de lecture, montrez l'exemple et assurez-vous que les livres soient accessibles.

Éviter comparaisons et critiques

Chaque enfant évolue à son propre rythme. Comparer les résultats entre frères, sœurs ou amis peut miner la confiance. Gardons en tête que les différences d'âge ou de maturité entre enfants peuvent influencer leur parcours scolaire.

Adopter une approche positive

Commencez par souligner les **forces et progrès** de votre enfant. Cela renforce sa confiance et sa motivation. Par la suite, discutez calmement des points à améliorer et des moyens réalistes pour y parvenir. Si des difficultés persistent, concentrez-vous sur une ou deux priorités à la fois.

Favoriser la responsabilisation

Dès environ 10 ans, un enfant peut comprendre que ses résultats sont liés à ses efforts et à l'utilisation de ses outils de travail. Avant l'arrivée du bulletin, discutez ensemble de ses attentes et invitez-le à **prédire ses résultats**. Une fois le bulletin reçu, comparez ses prédictions avec la réalité : cela ouvre la porte à des discussions riches et à une meilleure prise de conscience de son cheminement.

Vaccination des élèves de la quatrième année

La vaccination des élèves de 4e année aura lieu le 31 mars. Voici quelques informations pour le jour de la vaccination.

- Porter un t-shirt à manches courtes pour faciliter l'accès au bras.
- Apporter le carnet de vaccination (si l'infirmière ne l'a pas déjà).
- Si l'enfant est malade ou absent, les parents pourront suivre les indications de l'infirmière (ou prendre rendez-vous au CLSC ou en pharmacie).



J'utilise M. ou Mme lorsque je m'adresse aux adultes de l'école

Introduction de la règle du vouvoiement au code de vie de l'école

Afin de favoriser un climat scolaire empreint de respect et de courtoisie, nous introduisons une nouvelle règle concernant l'usage du vouvoiement lorsque les élèves s'adressent aux adultes de l'école. Cette pratique encourage un langage approprié dans les échanges quotidiens et aide les jeunes à développer des habiletés sociales essentielles, notamment le respect, la politesse et la reconnaissance du rôle de chacun au sein de la communauté scolaire.

Adopter le vouvoiement dépasse le simple cadre scolaire : il s'agit d'une compétence durable qui accompagne les élèves dans leur vie future. Savoir adapter son langage selon le contexte et les personnes rencontrées est une aptitude précieuse, autant dans la poursuite de leurs études que dans leur parcours professionnel.

Conflit ou intimidation? Mieux comprendre pour mieux agir

Lorsque leur enfant raconte avoir vécu des moqueries, une dispute ou un geste blessant, il est normal que les parents pensent immédiatement à de l'intimidation. Toutefois, toutes les situations difficiles entre élèves n'en sont pas. À l'école, nous intervenons dans *toutes* les situations de conflits, de violence ou d'intimidation afin d'assurer la sécurité et le bien-être des élèves.

Qu'est-ce qu'un conflit?

Un conflit survient lorsqu'il y a un désaccord entre deux élèves. Les forces sont généralement équilibrées : chacun peut donner son point de vue. Ces situations sont souvent ponctuelles et ne comportent pas nécessairement une intention de blesser. Les élèves ont parfois besoin d'un adulte pour les aider à régler le problème de manière constructive.

Exemple : Deux élèves veulent le même ballon, se chicanent et l'un pousse l'autre. Le geste doit être corrigé, mais il ne s'agit pas d'intimidation.

Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation est une forme de violence qui implique un rapport de force inégal, des gestes répétés d'une personne envers le même individu ou un climat de menace, ainsi qu'une intention claire de blesser, d'humilier ou d'exclure. Elle peut être verbale, physique, sociale ou numérique.

Ce que fait l'école

Lorsque nous sommes informés d'une situation, qu'il s'agisse d'un conflit, d'un geste violent ponctuel ou d'une possible intimidation, nous intervenons systématiquement. Nos actions visent d'abord à protéger l'enfant touché, puis à accompagner les élèves impliqués afin qu'ils comprennent l'impact de leurs gestes et modifient leurs comportements. Nous cherchons également à éviter la répétition des incidents et à maintenir un climat scolaire sain, respectueux et sécuritaire.

Comment les parents peuvent aider

Les parents peuvent soutenir leur enfant en accueillant ses émotions sans minimiser ce qu'il ressent et en notant les faits importants, comme les moments, les lieux et les personnes impliquées. Il est aussi utile de communiquer rapidement avec l'école lorsqu'une situation les inquiète, afin que nous puissions agir efficacement. Enfin, rappeler à leur enfant qu'il a droit au respect et à la sécurité contribue à renforcer sa confiance et son sentiment de protection.

Nous vous invitons à appuyer cette démarche à la maison en encourageant votre enfant à utiliser ces marques de respect lorsqu'il interagit avec les adultes de l'école. Ensemble, nous pouvons renforcer des habitudes positives qui contribueront à leur réussite et à leur épanouissement.



Capsule de la bibliothèque

Pour mars, le mois de la nutrition, le contenu proposé porte sur l'apprentissage par les biais des livres de recettes.



Mars, le mois de la nutrition

Saviez-vous que les livres de recettes sont un excellent moyen d'apprendre en s'amusant à la maison?

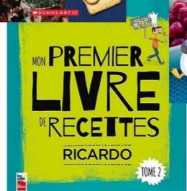
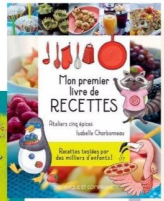
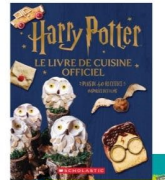
En lisant une recette
Votre enfant pratique la lecture, le vocabulaire, la planification et le suivi d'étapes.

En réalisant une recette
Votre enfant peut découvrir des ingrédients d'ici et d'ailleurs, l'hygiène et la sécurité en cuisine. Il met aussi en pratique les mathématiques à travers les mesures, les fractions et les quantités.

En cuisinant ensemble
Cela renforce la confiance, l'autonomie, le travail d'équipe et crée de beaux moments partagés!

Alors, n'hésitez pas à sortir un livre de recettes : chaque plat devient une occasion d'apprendre et de se régaler!

Besoin d'inspiration?



BIBLIOTHÉCAIRES DU CSSP - MARS 2026

