



À travers les branches - Octobre 2025

Un mot de vos directrices



Bonjour chers parents,

Le mois d'octobre est déjà là, et avec lui, la fraîcheur des matins et l'excitation des couleurs d'automne!

À l'école, nos élèves sont plongés dans leur routine, mais aussi dans plusieurs activités spéciales qui rendront ce mois bien animé. Les préparatifs pour l'Halloween sont déjà commencés, et vous pouvez vous attendre à voir vos enfants revenir à la maison avec des idées de costumes incroyables... ou, du moins, amusantes!

Ce mois-ci, nous avons également un petit focus sur la bienveillance et le respect. Que ce soit en classe ou dans la cour, nous continuons à enseigner aux élèves l'importance de prendre soin les uns des autres, à l'image de cette saison qui nous rappelle à quel point le changement peut être beau! ✨ Merci pour votre soutien et votre implication continue.

Ensemble, nous faisons de cette école un endroit formidable où grandir!

Bonne récolte d'octobre à tous! 🍎

Vos directions (de gauche à droite)

Caroline Messie, direction adjointe au Pavillon

Nancy Tremblay, Direction

Johanne Beaulieu, direction adjointe au Rucher



Dates importantes



1 octobre	Début de l'activité parascolaire de soccer
3 octobre	Cross-Country (pour les élèves inscrits)
13 octobre	Congé
30 octobre	Journée pédagogique

31 octobre

Halloween

Ça se passe en octobre



INSCRIPTION DANS UN PROJET PARTICULIER RÉGIONAL POUR LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE ANNÉE SCOLAIRE 2026-2027

Venez découvrir les projets particuliers régionaux qui enrichiront le parcours scolaire de votre enfant au secondaire pour l'année 2025-2026.

Nous offrons une variété de programmes tels que :

- Alternatif
- Baccalauréat international
- Football
- Formation musicale intensive
- Hockey féminin
- Santé globale
- Sport-études

Les soirées d'information sont **OBLIGATOIRES** pour les parents qui souhaitent inscrire leur enfant dans un de ces programmes. Toutes ces rencontres auront lieu durant le mois d'octobre. Certaines se tiendront en présentiel, tandis que d'autres seront virtuelles.

Pour plus de détails, visitez la section dédiée aux [Projets particuliers régionaux](#).

29 septembre au 5 octobre: Semaine pour l'école publique (FAE)



Véritable célébration de notre école publique, cette semaine festive nous rassemble cette année autour d'un magnifique thème : la langue française !

Ateliers et conférences offertes aux parents (liens cliquables sur les images)



L'encadrement des enfants à défis particuliers pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans

Quatre (4) ateliers en ligne
animés par Nadia Laquerre, psychoéducatrice

**Début des ateliers :
21 octobre à 19 h**

Ces ateliers visent à outiller les parents d'enfants
désobéissants et opposants afin de leur permettre de faire
des interventions efficaces issues des meilleures pratiques.



Les rencontres se déroulent sous forme
de présentations et d'échanges entre les
participants.

**Animés dans une ambiance
dynamique et respectueuse
teintée de plaisir et d'entraide !**

Les mardis de 19 h à 21 h
21 et 28 octobre
4 et 11 novembre

*** GRATUIT ***

[Plus d'infos / inscription](#)



CONFÉRENCES en ligne

Stratégies d'encadrement et routines pour nos jeunes TDAH

avec Anne-Marie Delisle,
psychoéducatrice et autrice

En ligne, en français!
Mardi 7 octobre à 19 h

Les routines et les stratégies d'encadrement sont
des outils essentiels pour aider nos jeunes à
« apprivoiser » leur TDAH.

Nous verrons dans cette conférence l'importance
de mettre en place des routines et d'établir une
discipline bienveillante pour faciliter la vie de toute
la famille.

À propos d'Anne-Marie
Anne-Marie est psychoéducatrice en pratique
privée. Formatrice et conférencière, on lui
reconnait une capacité à partager ses
connaissances de façon accessible, concrète et
novatrice.



Depuis déjà plusieurs années, elle est un membre important de
l'équipe PANDA BLSO à titre de consultante clinique. Elle est aussi la
co-autrice du programme « Et si ce n'était pas de la mauvaise
volonté... ? Apprendre avec le TDAH », publié par PANDA BLSO.

*** GRATUIT ***

[Plus d'infos / inscription](#)

Ateliers pour ados (13 à 15 ans) ayant un TDAH

Animés par Sofia Leiva,
étudiante en éducation au primaire et préscolaire à
l'université Concordia et suppléante pour le CSSMI.

Apprends à réguler tes émotions, à améliorer tes habitudes pour
étudier, à prendre soin de toi et à t'organiser efficacement!
Rejoins-nous pour acquérir des outils qui t'aideront à t'épanouir !

Début des ateliers : mardi 21 octobre 19 h

Clientèle visée: ados de 13 à 15 ans ayant un TDAH

6 ateliers en ligne sur zoom - Les mardis de 19 h à 20 h

Pour s'inscrire: sdakotaa13@gmail.com

[Plus d'infos / inscription](#)

*** GRATUIT ***



6e année - Programmes particuliers

Tous les détails se trouvent [ICI](#)

ÉCOLES SECONDAIRES

INSCRIPTION 2026-2027

SOIRÉES D'INFORMATION OBLIGATOIRES
POUR LES PROJETS PARTICULIERS RÉGIONAUX

LÉGENDE

- ALTERNATIF
- INTERNATIONAL
- MUSIQUE
- SPORTS ET SANTÉ

RENCONTRE EN PRÉSENTIEL
RENCONTRE VIRTUELLE

ÉCOLE SAINT-GABRIEL
stgabrieli.cssmi.qc.ca
450 433-5445

SPORT-ÉTUDES	Mercredi 8 octobre	18 h 30	
PEI (PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL)	Jeudi 9 octobre	18 h 30	

ÉCOLE SECONDAIRE D'OKA
oso.cssmi.qc.ca
450 493-4419

ALTERNATIF	Mercredi 15 octobre	19 h	
------------	---------------------	------	--

POLYVALENTE DEUX-MONTAGNES
pdm.cssmi.qc.ca
450 472-3070

PEI (PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL)	Jeudi 16 octobre	19 h	
PROGRAMME FOOTBALL	Mardi 14 octobre	19 h	

ÉCOLE SECONDAIRE HUBERT-MAISONNEUVE
hubert-maisonneuve.cssmi.qc.ca
450 621-2002

PEI (PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL)	Mercredi 15 octobre	18 h 30 et 19 h 30	
---	---------------------	--------------------	--

ÉCOLE SECONDAIRE RIVE-NORD
rive-nord.cssmi.qc.ca
450 623-3686

PEI (PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL)
Les parents intéressés peuvent assister à la rencontre PEI de leur choix dans une autre école ou le projet est offert.

POLYVALENTE SAINTE-THÉRÈSE
ptssmi.qc.ca
450 433-5400

ALTERNATIF	Mercredi 8 octobre	18 h 30	
SANTÉ GLOBALE	Mardi 7 octobre	18 h 30	
FORMATION MUSICALE INTENSIVE	Mardi 14 octobre	18 h 30	
HOCKEY FÉMININ	Lundi 6 octobre	18 h 30	

Centre de services scolaire des Mille-Îles
Québec

Équipe du service de garde à Félix Leclerc



Pavillon Félix-Leclerc



Habiletés sociales

Objet : Capsules web : Parler d'anxiété sans stress... pour les parents

Chers parents,

Vous vous demandez parfois si votre enfant est anxieux? Cette capsule vous présente les principales manifestations de l'anxiété : [Mon enfant...anxieux?](#)

De plus, apprenez comment aider votre enfant à sortir de sa zone de confort et à affronter ses peurs : [Élargir sa zone de confort, c'est possible...mais comment?](#)

Objet : Capsules web : Parler d'anxiété sans stress... pour les parents. SUITE

Chers parents,

Saviez-vous que certaines perceptions peuvent contribuer à alimenter l'anxiété? Apprenez comment aider votre enfant à changer ses perceptions lorsqu'elles ne sont pas aidantes : [Quand nos perceptions nous jouent des tours.](#)

Lorsque votre enfant vit de l'anxiété, il n'est pas toujours simple de savoir comment l'accompagner. Cette capsule vous met en garde contre un piège très commun : [L'accommodation parentale, un piège à éviter.](#)

Bon visionnement!

Votre équipe-école, en collaboration avec l'équipe du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Matrice comportementale

Valeurs / Milieux de vie	Respect et collaboration	Rigueur	Bienveillance
En tout temps dans l'école	Je parle gentiment aux élèves, aux enseignants et à tout le personnel de l'école.	- J'ai le matériel nécessaire pour réaliser l'activité proposée. - Je me déplace sans déranger les autres, en tenant compte de ceux qui m'entourent et je demande la permission à l'adulte pour me déplacer.	Je pose des gestes qui ne nuisent pas aux autres.
Salle de classe et les spécialistes	- Je parle lorsque j'ai le droit de parole. - Je fais ce qui est demandé.	- Je demeure centré sur l'activité en cours. - Je respecte les règles de classe enseignées.	J'évite de faire du bruit ou de passer des commentaires.
Corridors et escaliers 	- Je marche. - Je respecte l'espace des autres. - Je ferme la porte de mon casier doucement.	- Je me dirige au bon endroit sans prendre de détour. - Je range mes effets à l'endroit prévu. - Je me déplace en silence dans les corridors et dans mon rang.	- J'utilise l'escalier une marche à la fois en regardant devant. - Je garde la place que j'ai dans le rang.
Toilettes 	- Je jette mon papier à mains dans le bac brun. - Je garde l'endroit propre.	- Je tire la chasse d'eau. - Je quitte lorsque j'ai terminé. - Je parle à voix basse au besoin.	- J'attends mon tour. - Je respecte l'intimité des autres.
Service de garde 	- Je suis mon groupe à l'endroit prévu. - J'évite de toucher au matériel des autres.	- Je déplace mes effets scolaires à l'endroit prévu si nécessaire. - Je range le matériel utilisé et jette mes déchets à mon départ.	- Je respecte les règles de jeux. - J'adopte un esprit sportif.
Dîner 	Je jette mes déchets au bon endroit.	Je m'assure que mon pupitre et mon espace sont propres à la fin du dîner.	J'ai un ton de voix calme.
Gymnase 	- Je demande la permission pour quitter le gymnase (ex: boire de l'eau). - Je vais à l'endroit qui m'est attribué sans perdre de temps.	- J'utilise le matériel selon sa fonction. - Je porte une tenue adéquate pour les activités sportives proposées. - Je garde le silence lors des explications.	- J'adopte un esprit sportif. - Je participe activement aux activités - Je respecte les règles des jeux.
Cour d'école 	- Je respecte les règles des jeux. - Je rapporte le matériel à l'endroit prévu.	- Je joue à l'endroit attribué à mon niveau selon l'horaire établi (zone). - Je prends mon rang dès le son de la cloche sans perdre de temps. - J'utilise le matériel selon sa fonction.	- Je respecte la fonction des espaces de jeux. - J'applique les 4 étapes de la résolution de conflit. - J'adopte un esprit sportif.



Changements de fin de journée au SDG - RAPPEL

POUR TOUT CHANGEMENT

Si vous devez exceptionnellement faire un changement à l'horaire habituel du service de garde, afin d'assurer la sécurité de vos enfants, vous devez annoncer votre demande **avant 12h00** au service de garde par courriel : **sdg.ru@cssmi.qc.ca** ou par téléphone au (450) 621-1750 et choisir l'option 1. Une demande, parfois tardive, peut amener une certaine incertitude dans la transmission et la réception de l'information dans cette période active.

Vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale.

SOYEZ ASSURÉS QU'AVANT 14H00, TOUS LES MESSAGES ET COURRIELS SERONT PRIS.

***** Sachez que dans le doute, nous garderons toujours l'enfant à l'école.*****

Fièvre, microbes etc.

Un enfant qui fait de la fièvre est contagieux et doit rester à la maison. Si votre enfant fait de la fièvre le matin, s.v.p., pour éviter de contaminer les autres élèves, ne l'envoyez pas à l'école en lui administrant du Advil ou du Tylenol. Si la fièvre débute à l'école, nous ferons un appel à la maison et vous devrez venir le chercher. De plus, nous demandons 24 h à la maison sans fièvre et sans médicament avant de revenir à l'école.

Félicitations!



Nous félicitons tous les élèves qui se sont mérité un billet vert au cours du mois de septembre! À la suite d'un tirage, les élèves méritants sont les suivants:

Gr. 051 Léo Jolicoeur et Maya Kalakuta Jaidi

Gr. 052 Marilou Boudreault et Charlène Pitel

Gr. 053 Margot Dubé et Jaxon Lalande

Gr. 054 Inès Lyne Errajaji et Arnaud Dubé



Gr. 101 Aly-Rose Durand et Anh Viet Dinh Hoang

Gr. 102 Sanaya Joseph et Jacob Bourque

Gr. 103 Shams Guennoun et Mouhamed Diagne

Gr. 104 Maiwen Nzila Ndenga et Mael Fabian Jaccis

201 Noémie

202 Harshad

203 William

204 Arya

205 Flavie

301 Thy Anh

322 Karsten

303 Jade

304 Arya

401 Thaïana

422 Daëlle

403 Lorantz

404 Antoine

405 Rosalynn

501 Larissa

522 Céleste

503 Iyad

504 Kenzi

601 Benjamin

622 Alexandre

5-6 Alycia

823 Ketsia

834 Nedj-Roussanne

Conseil d'établissement 25-26

Le 24 septembre dernier avait lieu l'assemblée générale des parents afin d'élire les membres du conseil d'établissement pour l'année 2025-2026.

Les membres parents sont les suivants :

Amed Sahboun

Émilie Cloutier

Stéphanie Lacroix-Quéry

Maxime Lalande

Joanie Paré

Représentant(e) au Comité de parents: Joanie Paré

Parents substitués au CÉ pour 2025-2026:

Claudine Mercier-Angulo

Virginie Perrin

Fatima Alini

Cynthia Roy

Nous vous remercions pour votre implication!

Midibouffe



Message aux parents

Le 31 octobre 2025

Menu Spécial d'Halloween

À l'occasion de l'Halloween, le menu du 31 octobre mettra à l'honneur les couleurs de cette belle fête : l'orange et le vert !

Au menu vous trouverez 4 choix savoureux :

- Salade César garnie de poulet et de fromage mozzarella
- Guacamole avec mini pains Naan et un bâtonnet de fromage Ficello
- Gnocchis de patates douces (produit du Québec) nappés de notre délicieuse sauce aux tomates — un plat créé spécialement pour l'occasion et bien sûr, notre repas le plus populaire :
 - le burger au poulet!

Tous les repas sont accompagnés d'un sachet de crudités, d'un yogourt en tube, d'une barre tendre et de votre choix de boisson.

Gâtez vos enfants pour l'Halloween et commandez dès aujourd'hui sur notre site :

www.midibouffe.com

Joyeuse Halloween!



Caisse scolaire



D'APPRENTI À MAÎTRE DE L'ÉPARGNE

Le programme éducatif de la Caisse scolaire est de retour pour guider votre enfant vers son autonomie financière!

Votre enfant détient déjà son compte de caisse scolaire ?

La boîte aux lettres murale sécurisée est installée près du bureau de la direction de l'école. Une par mois, un employé de la caisse se rend à l'école pour récupérer les enveloppes et effectuer les dépôts aux comptes des jeunes épargnants.

La cueillette des dépôts reprendra la semaine du .

Votre enfant n'a pas encore de compte d'épargne scolaire ?

L'ouverture de compte est facile et rapide car elle se fait en ligne : www.caissescolaire.com. Cliquez sur la section « Je suis parent » et ensuite « Inscrire mon enfant ».

Vous recevrez ensuite par la poste des enveloppes-bordereaux qui permettront à votre enfant d'effectuer ses dépôts scolaires hebdomadaires, tout au long de l'année.

L'argent, ça s'apprend !

Et la Caisse scolaire vous offre une foule de conseils, des vidéos et des activités à faire avec votre enfant.

Téléchargez la nouvelle appli ou consultez ce lien : <https://www.caissescolaire.com/parents/>

Nous vous invitons fortement à vous inscrire l'**Infolettre de la Caisse scolaire** sur le site [caissescolaire.com](https://www.caissescolaire.com/parents/abonnement-a-infolettre) : <https://www.caissescolaire.com/parents/abonnement-a-infolettre>

Vous recevrez périodiquement du contenu en éducation financière afin de bien accompagner votre enfant.

Créer de saines habitudes d'épargne et de consommation auprès de votre enfant n'aura jamais été aussi simple! Bonne rentrée scolaire !

Objets perdus



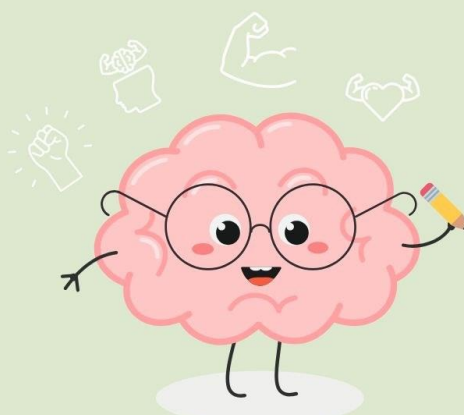
Les matins sont frais et les après-midis sont chauds ! Nous avons déjà beaucoup de vestes et petits manteaux dans nos objets perdus qui ne sont malheureusement pas identifiés. S.V.P. demandez à votre enfant d'aller jeter un coup d'oeil. Nous vous rappelons l'importance d'identifier tout : vêtements, boîte à lunch, gourde, casquette etc.

Psychoéducation - Rubrique du mois



**Allô, c'est moi, le cerveau de
votre enfant !**

*Aidez-moi à devenir autonome... je vous
promets que ça va m'aider à grandir !*



Charlyne L'Hostie, Psychoéducatrice

Bonjour ! C'est moi, le cerveau de votre enfant.

**J'ai quelque chose d'important à vous
dire : pour bien me développer, j'ai besoin
d'autonomie.**

*Quand vous me laissez essayer des choses par moi-même –
même si ce n'est pas parfait – je deviens plus fort, plus
confiant et plus organisé.*



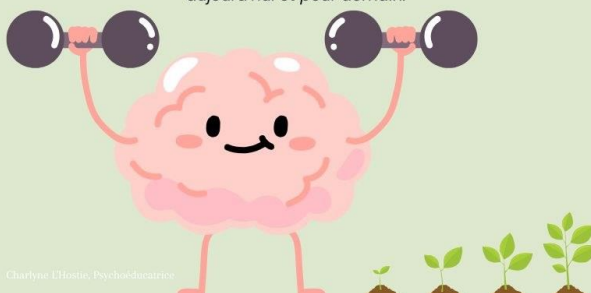
Charlyne L'Hostie, Psychoéducatrice

Et vous savez quoi ?

Chaque fois que vous me confiez **une petite
responsabilité**, c'est comme si vous me
donniez un petit **boost de croissance** !

L'autonomie ne se donne pas, elle se développe... un petit pas à la fois.

*Offrir des occasions de faire par soi-même est un cadeau pour
aujourd'hui et pour demain.*



Charlyne L'Hostie, Psychoéducatrice



Pourquoi l'autonomie m'aide à grandir ?

- Elle m'apprend à **résoudre des problèmes**
- Elle me donne le goût de **me dépasser**
- Elle renforce ma **confiance** en moi
- Elle m'aide à mieux **gérer mes émotions** et frustrations

Même si j'oublie parfois mes bas, ou que je renverse un peu de lait, c'est en essayant que j'apprends !



Charlyne L'Hostie, Psychoéducatrice

Ce que vous pouvez faire pour m'aider :

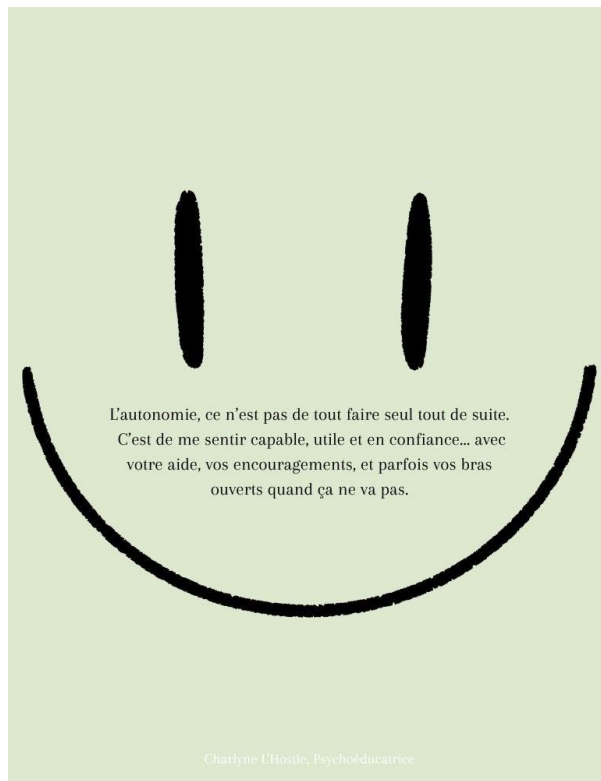
Donnez-moi **des tâches à ma mesure** (ranger mes choses, préparer mon sac, aider à la maison)

Laissez-moi faire seul, même si c'est plus long (je vous promets que je vais y arriver... un jour !)

Posez-moi des questions pour **m'aider à réfléchir** : « Qu'est-ce que tu pourrais faire maintenant ? »

Charlyne L'Hostie, Psychoéducatrice





Capsules web : Parler d'anxiété sans stress... pour les parents

Chers parents,

Vous vous demandez parfois si votre enfant est anxieux? Cette capsule vous présente les principales manifestations de l'anxiété : [Mon enfant...anxieux?](#)

De plus, apprenez comment aider votre enfant à sortir de sa zone de confort et à affronter ses peurs : [Élargir sa zone de confort, c'est possible...mais comment?](#)

Bon visionnement!

Votre équipe-école, en collaboration avec l'équipe du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Trousse pour la rentrée



alloprof

Trousse de la rentrée pour parents futés

Primaire



Cette trousse a été conçue par l'équipe d'Alloprof Parents afin de vous proposer une panoplie de ressources et d'outils incontournables pour faciliter votre quotidien. Vous y trouverez nos coups de cœur parmi les outils imprimables, les articles, les dossiers thématiques, et plus encore!



Des services 100 % gratuits et approuvés par des professionnels qualifiés!

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

J'ai hâte de te voir ce soir! 🐼		Bravo pour tous tes efforts! 🏆	
Surprise! Je te souhaite une belle journée mon amour! 🌈	🔥	🕶️	N'oublie jamais que je t'aime! ❤️
Coucou! Je voulais te dire que je t'aime! 💎	J'ai hâte à ce soir pour que tu me racontes ta journée	En fin de semaine, on passe toute une journée ensemble!	Tu as une belle classe, quelle chance! 🔥
Continue, la journée avance bien! ➡️		Continue tes beaux efforts! 💪	
Bon appétit! 🍷	Je t'aime et je serai toujours là pour toi! 📢	Passes une belle journée à l'école avec tes amis! 🕶️	J'espère que tu aimes ton lunch! 🍱

Plus d'activités sur [alloprof.ca](#)
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

J'aime ton sourire! 😊		Bonne journée! 🌞	
Tu fais des progrès continue! 🌈	🔥	🪐	Quelle est ta matière préférée aujourd'hui? 🧪
Souris : la vie est belle, je t'aime! ❤️	Tu pourras échanger ce mot contre un bon chocolat chaud ce soir!	Quelle activité spéciale aimerais-tu qu'on fasse ensemble ce soir?	Même quand c'est difficile, fais des efforts : tu es capable! 📢
❤️ Comme je t'aime! ❤️	N'oublie pas : tu as le droit de te tromper! ⬆️		
Tu es extra! 🍷	N'oublie pas de sourire, la vie est belle! 📢	J'ai hâte à ce soir pour te lire une histoire! 🕶️	Fais de ton mieux, tu es capable! 💪

Plus d'activités sur [alloprof.ca](#)
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

Tu es mon rayon de soleil!! 		De quoi as-tu hâte de me parler ce soir? 	
Je crois en toi, ne l'oublie pas! 	 Tu peux compter sur moi, même quand c'est difficile!	 Tu as le droit de te tromper, ça arrive parfois!	Je t'envoie plein de câlins! 
 Prends le temps de rire aux éclats!			Ce soir, on relaxe ensemble, d'accord? 
Je te souhaite une merveilleuse journée! 		N'oublie pas que je suis là pour toi! 	
Si tu t'ennuies, souviens-toi que je pense à toi! 	J'ai confiance en toi, tu vas y arriver! 	J'aime ton sens de l'humour! 	J'aime ta créativité! 

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

Passe une merveilleuse journée! 		J'aime ta façon de voir la vie! 	
Tu fais des progrès, bravo! 	N'oublie pas que chaque petit pas compte! 	 Je t'aime autant qu'il y a d'étoiles dans le ciel!	 Comme tu travailles bien!
J'éprouve beaucoup de fierté envers toi! 		Bravo, tu travailles fort! 	
J'aime ton humour! 		Bravo pour la qualité de ton travail! 	
Une chose à la fois. Tu vas y arriver! 	Je sais que tu fais de gros efforts! 	Tu comptes tellement pour moi! Je t'aime 	On se voit après l'école! 

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

J'aime ton énergie! 		Je sais que tu es capable! 	
Quand je pense à toi, je souris! 	Même si je ne suis pas là présentement, je suis avec toi! 	 On mange le même lunch, c'est comme si on était ensemble!	Pendant ta présentation orale, je penserai à toi. Tout ira bien! 
 J'éprouve beaucoup de fierté envers toi!		Tu es responsable, c'est une très belle qualité! 	
 Courage, ça va aller mieux, promis.		 Tu es mon étoile filante! 	
Tu as tout pour réussir, j'ai confiance en toi! 	J'espère que tout se passe bien pour toi aujourd'hui! 	Je vais penser à toi durant ton examen! 	Pendant ton examen, reste calme, et tout ira bien! 

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

Je t'aime, la vie est belle! 		TU M'INSPIRES! 	
Tu as vraiment une belle attitude! 	N'oublie pas : tout est possible avec une belle attitude et des efforts! 	 Si tu termines tous tes devoirs avant le souper, tu auras toute ta soirée libre!	Tes efforts sont remarquables! WOW 
Tes efforts sont beaux à voir! 	 Je te remercie d'être dans ma vie! 	Tes progrès sont exceptionnels! 	
Je t'envoie plein de soleil pour ta journée! 	WOW Ce soir, on fait un « spécial : pas de devoirs »!	Tu t'organises de mieux en mieux! 	Le monde ne serait pas pareil sans toi! 

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

Tes efforts sont épatants! 		Je serai toujours là pour toi! 	
N'oublie pas que tu es une personne extraordinaire! 	N'oublie pas : tout est possible avec une belle attitude et des efforts! 	Ta réussite t'appartient, et nous sommes là pour t'aider! 	Visualise tes rêves, puis fais tout pour y arriver! 
Tu m'impressionnes! 	 J'ai confiance en toi! 	N'oublie pas, tu as le droit de poser des questions si tu ne comprends pas bien. 	Tu iras loin avec cette belle attitude! 
Bravo! Tu as bien persévéré. WOW	Ce soir, on pourrait jouer à un jeu de société. Qu'en penses-tu? 	Peu importe le résultat, moi, je sais que tu as donné ton 100 %! 	Tu es capable de faire les bons choix! 

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

100 mots à glisser dans la boîte à lunch! Pour faire plaisir et soutenir la persévérance scolaire

Plus d'activités sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

S'organiser la veille d'une journée d'école

Si tu es du genre à te dépêcher de manger, de t'habiller et de trouver ton matériel scolaire le matin, voici un outil pratique pour t'aider à prendre de l'avance en t'organisant la veille.



Liste de vérification pour les soirs d'école :

- ☐ Consulter mon agenda ou mon horaire de cours 
- ☐ Ranger mon matériel et les devoirs pour demain dans mon sac 
- ☐ Recharger mon appareil 
- ☐ Préparer mon lunch 
- ☐ Sortir les vêtements que je vais porter 
- ☐ Régler mon alarme 
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

Comment s'est passée ma journée à l'école?

Je me sens...

Joyeux



Triste



Fâché



Effrayé



Excité



Truc de pro :

Tu peux utiliser la roue des émotions pour mieux décrire comment tu te sens.



Mon activité préférée de la journée...

Transport



Écriture



Lecture



Récréation



Amis



Mathématiques



Dîner



Arts



Éducation physique



Sciences



Période libre



Autre



Une chose que j'ai apprise...

Un mot



Une façon de faire ou une méthode



Une chanson



Un jeu



Un truc ou une astuce



Autre



J'ai vécu un moment difficile aujourd'hui...

Non, tout va bien!



Difficulté dans une activité



Petit boba



Dispute



Erreur



Autre chose



Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

Je planifie mes devoirs de la semaine!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et dimanche
Devoirs						
Leçons						
Lecture						
Révision						
Matériel requis						
Vérification du devoir (parents)						

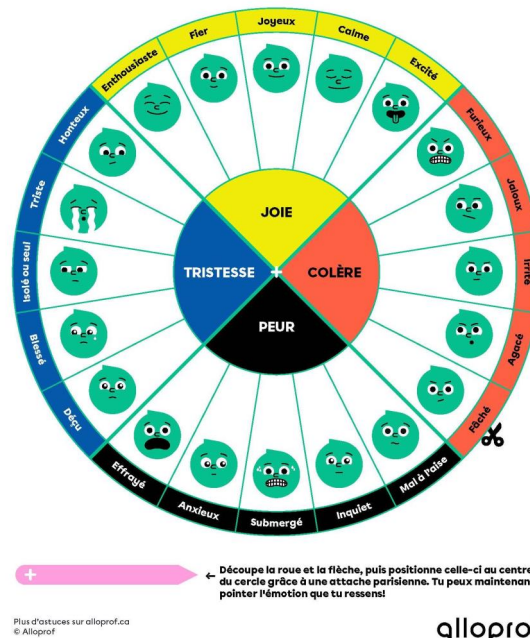
Aide-mémoire pour mon matériel

☐ Agenda
 ☐ Cahiers de français
 ☐ Cahiers de mathématiques
 ☐ Cahiers d'anglais
 ☐ Cahiers de sciences
 ☐ Cahiers d'anglais
 ☐ Bûches
 ☐ Matériel de géométrie
 ☐ Livres de lecture

Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof

alloprof

La roue des émotions



Aider son enfant - Un automne sous le signe de la bienveillance

[Rendez-vous interactifs](#)

Protecteur national
de l'élève
Québec

À l'écoute pour
protéger **TES DROITS!**



COMMENT PORTER PLAINTES?
Si toi ou tes parents n'êtes pas satisfaits des services scolaires :

- 1 Parles-en à la personne concernée ou à son patron
- 2 Contacte le responsable du traitement des plaintes
- 3 Communique avec ton protecteur régional de l'élève

Violence à caractère sexuel
Tu peux porter plainte directement au protecteur régional de l'élève si tu le souhaites. De plus, toute autre personne peut faire un signalement directement au protecteur régional de l'élève.

PERSONNE
ne peut te menacer
ou te faire des
REPRÉSAILLES
parce que toi
ou tes parents
avez porté
plainte.

! Pour porter plainte, faire un signalement ou pour toute autre question :

Votre gouvernement

- quebec.ca/droits-eleve
- **téléphone/texto 1-833-420-5233**
- plaintes-pne@pne.gouv.qc.ca

f i y in



52-1001

Objets personnels : à garder à la maison

Merci de bien vouloir demander à votre enfant de garder tout objet personnel (cartes de jeu, petit jouet, Labubu, etc.) à la maison, afin d'éviter les conflits entre amis ainsi que le risque de perte.