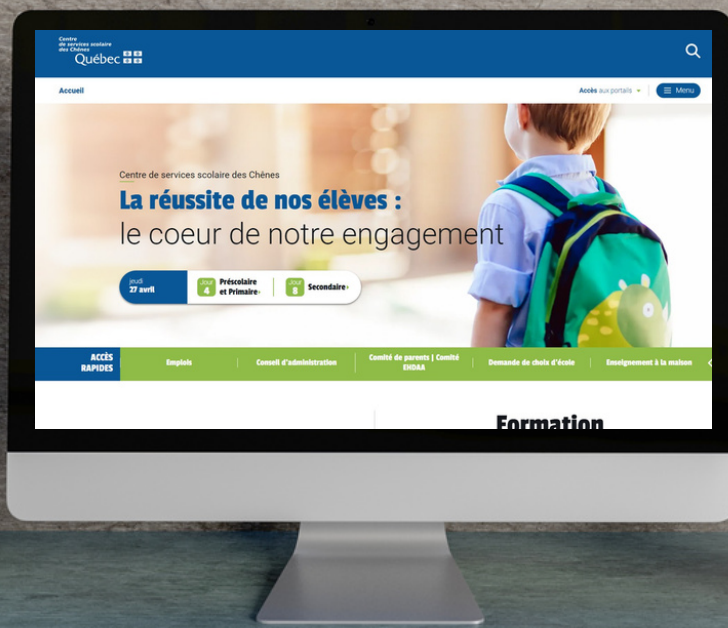


# JOURNAL LE MAILLON

NOTRE TOUT NOUVEAU SITE WEB EST OFFICIELLEMENT LANCÉ!

#CIRCULATIONFLUIDE



Le centre de services scolaire est fier d'avoir lancé plus tôt cette semaine son **tout nouveau site Web**. Fruit d'une importante collaboration entre le Secrétariat général et Service des communications, le Service des technologies de l'information, des directions des différents services administratifs et de l'ensemble des directions d'établissements scolaires, ce site Web, **qui s'est inspiré des meilleures pratiques**, se veut attractif, intuitif et épuré, et met de l'avant comme jamais nos établissements et nos nombreux services.

Vous n'avez pas encore eu l'opportunité de l'explorer? Découvrez-le dès maintenant :

[www.cssdeschenes.gouv.qc.ca](http://www.cssdeschenes.gouv.qc.ca)

SCÉNARIO DE TRANSITION  
AU SECONDAIRE

FORUMS S'ADRESSANT  
AUX PARENTS

ARTICLE À LIRE | PAGE 2

# SCÉNARIO DE TRANSITION AU SECONDAIRE : LES FORUMS S'ADRESSANT AUX PARENTS ONT EU LIEU LES 11 ET 17 AVRIL DERNIERS



Animés par Andréane Proulx, conseillère en communication, ces forums s'adressant aux parents se sont tenus les 11 et 17 avril derniers en présentiel, ainsi qu'en virtuel. Globalement, ce sont plus de 400 parents d'élèves qui ont pris part à ces événements qui ont eu lieu à l'école À l'Orée-des-Bois, afin d'obtenir des précisions, d'adresser leurs questions, de faire part de leurs préoccupations, tout comme de leurs idées constructives.

C'est donc dans un esprit d'ouverture et d'accueil que Lucien Maltais, directeur général, Maude Trépanier, directrice générale adjointe et Ghislain Rheault, directeur du Service des ressources éducatives aux jeunes, ont présenté les tenants et aboutissants de cette importante réforme scolaire et qu'ils ont prêté une oreille attentive aux parents.

Les différentes questions et réponses adressées ont ainsi été ajoutées à la foire aux questions inhérente à ce projet sur le site Web du centre de services : cette section sera d'ailleurs mise à jour fréquemment, afin de bien accompagner les parents et les élèves dans cette transition. D'autres rencontres sont prévues à l'automne.





---

# SCÉNARIO DE TRANSITION AU SECONDAIRE : LA PAROLE AUX ÉLÈVES!

---



Au début du mois d'avril, des élèves et des représentants de toutes les écoles secondaires du Centre de services scolaire des Chênes ont participé à une rencontre d'échange en compagnie de Lucien Maltais, directeur général, de Maude Trépanier, directrice générale adjointe, de Ghislain Rheault, directeur du Service des ressources éducatives aux jeunes et de Normand Page, secrétaire général et directeur du Service des communications.

Les jeunes ont pu s'exprimer par rapport au scénario de transition envisagé et c'est avec un grand intérêt que les préoccupations, les enjeux et les questions de ces derniers ont été entendus par la direction.

Différents sujets ont ainsi été abordés, dont le stress des élèves et des parents, les bals de finissants, les uniformes et les voyages de fin d'année. Plusieurs bonnes idées ont été apportées pour la suite du dossier, si bien qu'une prochaine rencontre est prévue au cours des mois à venir.

**SOULIGNONS QUE CE FORUM  
ADRESSÉ AUX ÉLÈVES FAIT  
PARTIE DES DIFFÉRENTES  
ACTIONS ENTREPRISES PAR  
LE CENTRE DE SERVICES  
SCOLAIRE DES CHÊNES, DANS  
LE BUT D'ÉCOUTER ET DE  
PRENDRE EN CONSIDÉRATION  
LES DIFFÉRENTES  
PROPOSITIONS.**

## C'EST DE L'HISTOIRE ANCIENNE!

---

### La monarchie et le Département de l'Instruction publique

Avec l'avènement du couronnement du roi Charles III le 6 mai 2023, je vous présente un fait **entre deux journées de la vie monarchique et les calendriers scolaires** de 1951-1952 et de 1952-1953.

Le roi Georges VI (le père d'Élisabeth II) décède le 6 février 1952 après un règne de 15 ans sur le trône du Royaume-Uni. Les funérailles sont prévues le 15 février 1952. Pour que toute la population de la province du Québec assiste aux activités religieuses et civiles, le Département de l'Instruction publique du gouvernement québécois accorde, le 12 février 1952, une **journée de congé exceptionnel à tous les élèves et au personnel des commissions et municipalités scolaires de la province.**

Avec le couronnement officiel de la fille de George VI, Élisabeth II, en date du 6 juin 1953, le Département de l'Instruction publique annonce un congé exceptionnel, le 28 avril 1953. En effet, le couronnement est le premier événement de la monarchie britannique à être diffusé à la télévision et à la radio au niveau international. Radio-Canada est le diffuseur officiel nord-américain de cette cérémonie en partenariat avec la BBC. Ainsi, chaque foyer possédant un téléviseur pouvait voir le couronnement qui dura quatre heures.

Radio-Canada diffusa les vidéos de la cérémonie moins de quatre heures après que celle-ci eut lieu. Les films sont développés à Londres et le tout est acheminé au Canada par avion et par hélicoptère jusqu'à l'édifice du diffuseur national. Les premières images sont présentées à 16 h 15. Toute cette opération porta le nom de code < *Opération Pony Express* >.

Voici un [lien](#) où vous pouvez lire et visionner des extraits de cette journée.

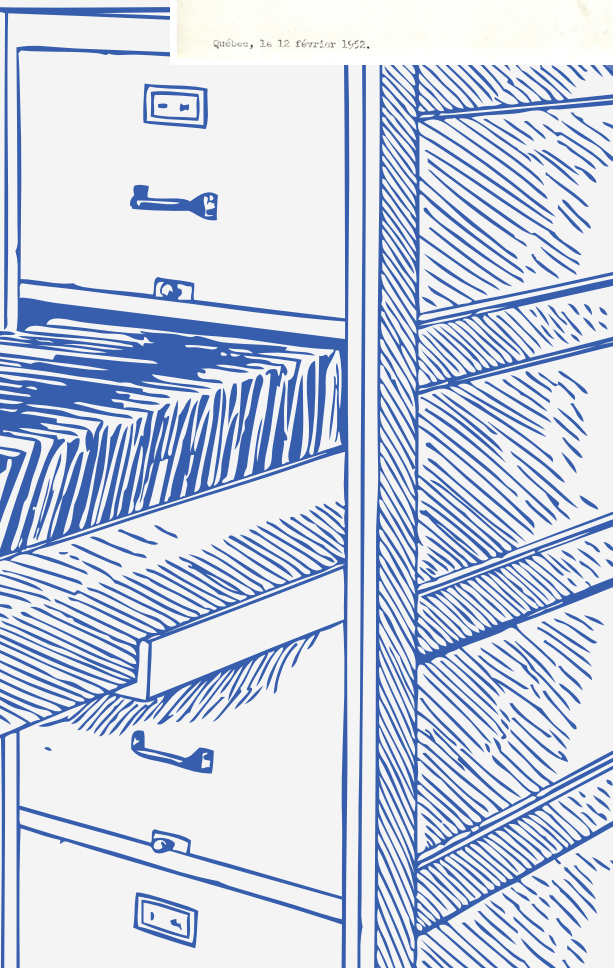
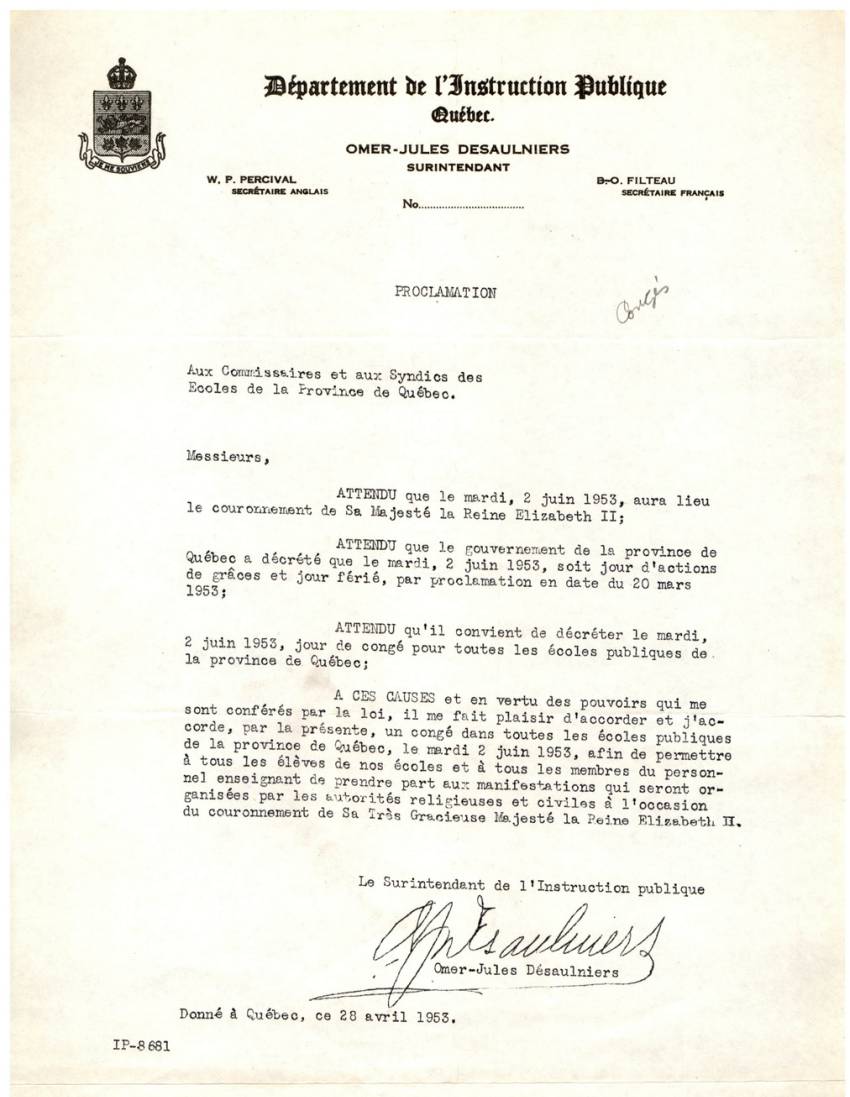
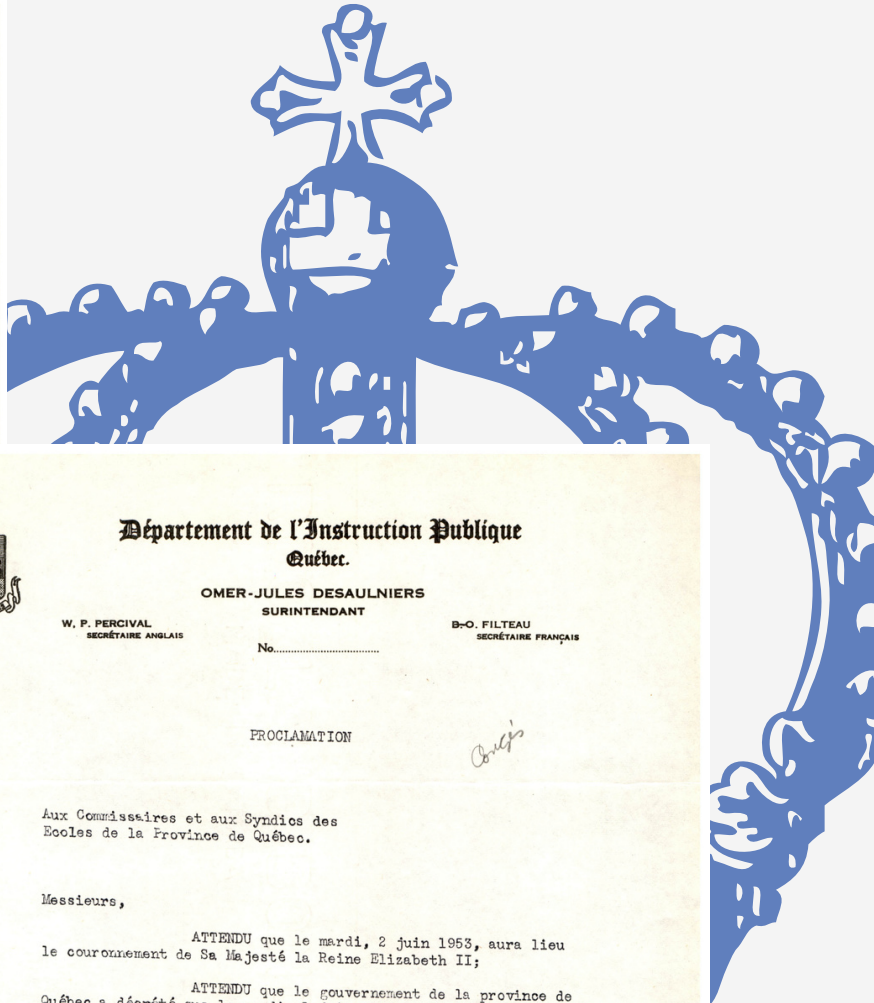
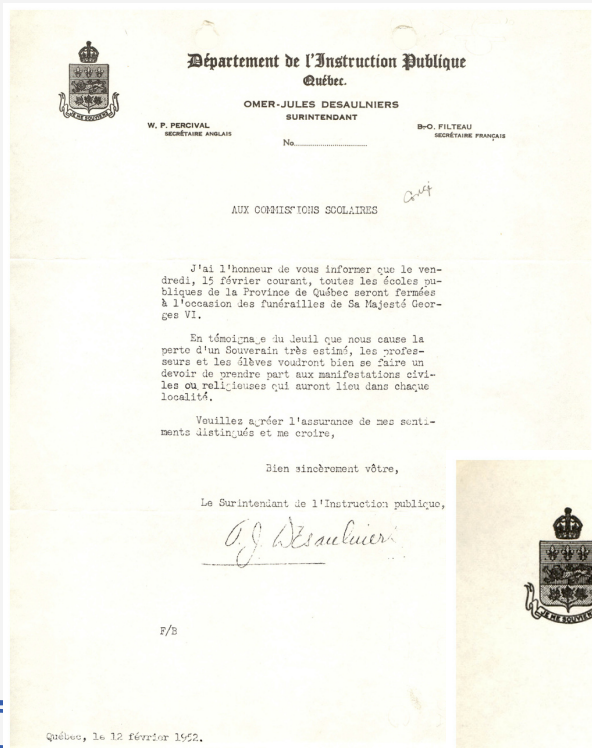
**Vous pouvez consulter les deux lettres officielles à la page suivante, provenant du Département de l'Instruction publique proclamant les deux journées de congé qui sont conservées dans notre fonds d'archives au centre administratif.**

Vous pouvez aussi à tout moment [me transmettre](#) vos idées de chroniques.

**Claudia Moisan, technicienne en documentation**



## C'EST DE L'HISTOIRE ANCIENNE! (PHOTOS)



## MAI | MOIS DE L'OUÏE ET DE LA COMMUNICATION



Pour souligner le mois de l'ouïe et de la communication qui a lieu chaque année au mois de mai, le service d'orthophonie du CSS des Chênes vous présente le **BALADO : MA VOIX, MA SANTÉ, MON MÉTIER!**

Ce balado, en 10 épisodes d'environ 35 minutes chacun, vise la promotion de la santé vocale et la sensibilisation aux troubles de la voix et aux stratégies de prévention des troubles de la voix auprès des professionnel.le.s des milieux scolaires et de la petite enfance.

La voix est l'outil de travail principal de ces professionnel.le.s qui en dépendent pour former au mieux nos enfants. Ces professionnel.le.s sont pourtant plus à risque de blesser leur voix et de développer un trouble qui entrave leur exercice professionnel. Des gestes simples peuvent prévenir ces troubles ou y remédier, mais ceux-ci sont méconnus.



Les épisodes, animés par Kryshna Martineau (enseignante), Anne-Marie Vachon (orthophoniste) et Ingrid Verduyck (orthophoniste, chercheure et professeure à l'Université de Montréal), sont ponctués de témoignages venant de la communauté enseignante, ainsi que de chercheur.e.s et de professionnel.le.s de divers domaines liés aux troubles de la voix - suite à la page suivante.

## MAI | MOIS DE L'OUÏE ET DE LA COMMUNICATION (SUITE)

### Écoutez les épisodes :

- [Spotify](#)
- [Buzzsprout](#)

### Suivez Baladovoix sur les réseaux sociaux :

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



Un texte inspiré de <https://cuitdanslebec.wordpress.com/2022/11/21/baladovoix-ma-voix-ma-sante-mon-metier/>

### Orthophonistes et Audiologistes à l'écoute

Dans le cadre du **mois de la communication**, qui se déroule durant le mois de mai 2023,

Des professionnel-le-s de la santé répondent gratuitement par courriels à vos questions portant sur:

- Troubles du langage ( TDL, Aphasie, Dyslexie... )
- Troubles de la parole ( Bégaiement, Dyspraxie... )
- Troubles de la voix ( Laryngectomie, Dysphonie... )
- Troubles auditifs ( Surdité, Acouphène... )
- Dysphagie
- Et autres...



Association québécoise  
des orthophonistes et audiologistes

Écrivez-nous    
[Communications@aqoa.qc.ca](mailto:Communications@aqoa.qc.ca)



Abonnez-vous   notre page Facebook  
[facebook.com/aqoa.qc.ca](https://facebook.com/aqoa.qc.ca)  
Consultez notre site internet  
[www.aqoa.qc.ca](http://www.aqoa.qc.ca)



## NOUVELLE ÉCOLE PRIMAIRE DE LEFEBVRE

Nous sommes actuellement dans l'étape « exécution du projet », c'est-à-dire à l'élaboration de détails techniques et de choix de couleurs autant architecturaux, mécaniques que électriques.

L'équipe du Service des ressources matérielles (SRM) travaille actuellement avec la direction de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc à l'élaboration du déménagement temporaire (le temps de la construction de la nouvelle école) à l'école Saint-Jean de Wickham.

Une rencontre pour le 60% au ministère (10%) a eu lieu à la mi-avril afin de valider l'ensemble du concept avec eux. Voici un aperçu du concept élaboré avec les professionnels impliqués :

**Vue de l'entrée principale et du débarcadère des autobus et des parents.**



**Vue de l'avant de l'établissement.**



**Vue arrière de l'établissement (cour d'école).**



**Vue d'une classe type à l'étage (structure de bois apparente).**



**Vue du gymnase simple de l'établissement.**



**Vue de la salle polyvalente (service de garde).**



## L'OEUVRE CHOCOLATÉE DE VÉRONIQUE ROUSSEAU VUE PAR 465 000 PERSONNES!

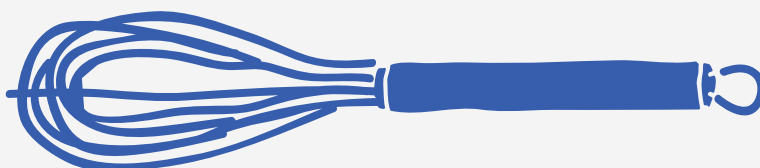
Véronique Rousseau, enseignante en pâtisserie au CFP Paul-Rousseau et chocolatière de grande renommée, a concocté dans les dernières semaines au Centre Alessa une œuvre sucrée pour le moins insolite : elle a créé un lapin en chocolat grandeur nature à l'effigie de la populaire humoriste Christine Morency. Évidemment, l'artiste fut émerveillée lorsque l'animateur Pierre Hébert lui en a fait la surprise, à l'occasion de Pâques!

Arborant la moue caractéristique de l'artiste, le lapin en chocolat de près d'un 1 m 70, pesant 105 kilos et qui a nécessité près de 90 heures de travail, était agrémenté de mille et un détails tous comestibles, qui ont été minutieusement confectionnés par Véronique Rousseau avec l'aide de Line Lefebvre, enseignante en pâtisserie à la retraite.

Avec l'accord de l'enseignante, la nouvelle a été publiée sur le compte Facebook du Centre de services scolaires des Chênes : **selon les statistiques obtenues, plus de 465 000 personnes ont ainsi été exposées dans leur fil de nouvelles à cette publication virale des plus originales! Du jamais-vu!**

Le Centre de services scolaire des Chênes tient à réitérer sa fierté relativement au travail remarquable de sa réputée enseignante Véronique Rousseau, qui a permis à son centre de formation professionnelle de rayonner au-delà des frontières de sa région. **Félicitations une fois de plus pour cet accomplissement!**

Pour retrouver la publication comprenant le témoignage inspirant de l'enseignante au sujet de cette expérience hors du commun, du soutien reçu, de son parcours et de ses aspirations, cliquez [ici](#).



# CFGA SAINTE-THÉRÈSE

## OFFRIR UN MILIEU D'APPRENTISSAGE QUI S'APPARENTE AU CONFORT ET À LA FLEXIBILITÉ DE CHEZ SOI!

Depuis plusieurs années déjà, Katerine Massicotte et Aurélie-Cassandra Desruisseaux, enseignantes en français au CFGA Sainte-Thérèse, diversifient leurs pratiques pédagogiques et font preuve de créativité pour motiver et engager les apprenants de leur classe. Dans l'objectif de s'adapter à la diversité, les enseignantes ont adopté la classe flexible, un aménagement souple, convivial et confortable pour répondre aux besoins diversifiés de sa clientèle issue de divers milieux socioéconomiques et culturels.

### Pourquoi en FGA?

Tendance de plus en plus populaire dans les établissements scolaires de la province, la classe flexible est au service de l'enseignement et donc de l'enseignant et de l'élève. Elle facilite la collaboration avec les pairs, renforce la participation des élèves et favorise les apprentissages plus actifs.

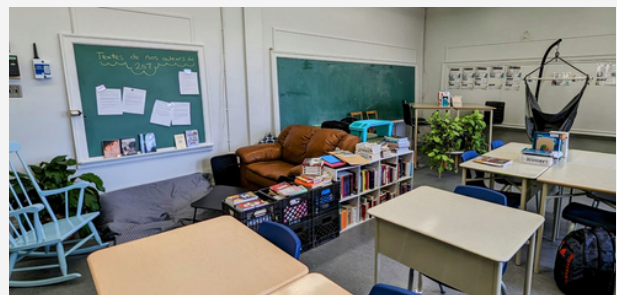
### Une classe en harmonie avec la personnalité de l'enseignante!

Madame Massicotte nomme clairement de nombreux impacts positifs depuis la mise en place de sa classe flexible auprès des apprenants. L'adoption de celle-ci à la formation générale aux adultes favorise le suivi individualisé, les échanges spontanés, les rapports sociaux entre élèves, le sentiment d'appartenance et de filiation entre les membres de la classe et la différenciation pédagogique.

« *Un milieu adapté à ma clientèle et à la vision que j'accorde à l'éducation.* » - Katerine Massicotte

### Un environnement physique qui demeure social, psychologique et pédagogique

Les élèves ont l'opportunité de s'asseoir sur un mobilier qui les motive, qui augmente leur concentration et réduit leur fatigue par le mouvement. Des gros ballons d'exercice, des coussins de billes, des bandes élastiques attachées aux pupitres ou chaises traditionnelles, des divans et des tabourets sont des exemples de mobilier qui se retrouve dans la classe de l'enseignante. De plus, les surfaces de travail sur lesquelles les jeunes peuvent effectuer leurs travaux peuvent être multiples comme des tables basses, des pupitres qui permettent un travail debout et des plateaux que l'on peut déposer sur nos genoux lors de l'assise au sol. Il semble que l'environnement choisi oriente les élèves vers des comportements favorables en adhésion aux valeurs de l'enseignante.





# TON POINT DE REPÈRE!

---

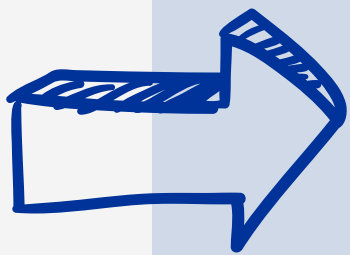


**sarca**  
Drummond

services d'accueil,  
de référence, de conseil  
et d'accompagnement

**Ton point  
de repère.**

Centre  
de services scolaire  
des Chênes  
Québec



**VISITEZ LE SITE WEB  
SUIVEZ LE SARCA SUR FACEBOOK**

Qu'est-ce que le SARCA?

Le SARCA, ce sont les services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement. Nous sommes ta porte d'entrée pour t'aider à préciser ton projet de formation et connaître toutes les possibilités qui s'offrent à toi.

*Les services du SARCA sont gratuits!*

# ÉCOLE JEAN-RAIMBAULT

## UN MOIS DE LA FRANCOPHONIE!

Durant tout le mois de mars, les élèves de l'école Jean-Raimbault ont eu la chance de vivre un mois de la francophonie ayant pour principal objectif de mettre en valeur le français par le biais de plusieurs activités. D'abord, le Franco-Raimbault, organisé par Gabrielle Boivin, enseignante de français, a proposé aux élèves des rencontres d'auteurs en classe, dont Simon Lafrance et Mathieu Arseneault, des concours sur l'heure du midi, un kiosque de livres usagés, et plus encore. Une prochaine édition est assurément prévue pour 2024!

Ensuite, durant tout le mois, les enseignants de 1re, 2e et 3e secondaire ont invité leurs élèves à participer à la deuxième édition du concours d'épellation, créé par Marie-Michèle Joyal et Annie Jutras. Ce concours vise à observer des régularités orthographiques présentes dans la langue, tout en apprenant des mots plus difficiles à écrire dans toutes les matières scolaires. Ce projet interdisciplinaire s'est valu très rassembleur, une fois de plus, alors que les grandes finales se déroulaient dans la cafétéria de l'école et que chaque groupe arborait fièrement un accessoire choisi. Sous forme de jeu où les élèves accumulent des points lorsqu'un mot est bien épelé et où ils peuvent utiliser des « pouvoirs » de miroirs ou d'appels à leur groupe, le concours permet de créer un réel engouement pour notre langue.

“  
FÉLICITATIONS À  
TOUS LES  
PARTICIPANT(E)S  
DE CE MOIS DE LA  
FRANCOPHONIE À  
NOTRE ÉCOLE!

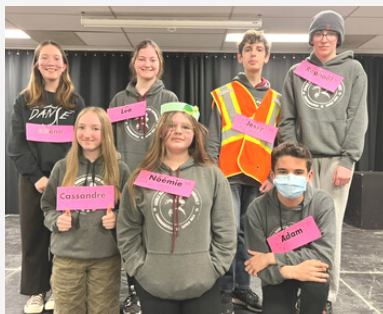
”



LES ÉLÈVES GAGNANTS DU  
CONCOURS DE DICTÉE



LA GAGNANTE DU CONCOURS  
D'ÉPELLATION DE PREMIÈRE  
SECONDAIRE | LAURIE DESMARAIS



LA GAGNANTE DU CONCOURS  
D'ÉPELLATION DE  
DEUXIÈME SECONDAIRE  
SÉLÈNA MERCIER-RICHARD



LE GAGNANT DU CONCOURS  
D'ÉPELLATION DE TROISIÈME  
SECONDAIRE  
GABRYEL DUGRÉ

## LES ÉLÈVES DE MUSIQUE REMPORTENT LES GRANDS HONNEURS À WASHINGTON!

“

**FÉLICITATIONS AU 51  
MUSICIEN(NE)S POUR  
LEURS PRESTATIONS  
REMARQUABLES!  
NOUS SOMMES TRÈS  
FIERS DE VOUS!**

”



C'est avec une immense fierté qu'Alain Bériault, enseignant en musique, annonce que ses talentueux élèves de l'école Jean-Raimbault sont revenus d'une compétition musicale aux États-Unis avec la toute première place : médaille d'or et mention supérieure - avec l'impressionnante note de 97/100.

L'école « John-Rainbow » (les Américains avaient du mal à prononcer correctement le nom de l'établissement drummondvillois) était la seule école canadienne représentée lors de cette compétition internationale tenue à Washington du 30 mars au 3 avril 2023.

Alain Bériault tient également à remercier ses collègues Chantal Gagnon et Annie Bergeron (accompagnatrices) ainsi que son collègue Jean-François Dubois pour son aide précieuse, pendant ce séjour qui fut significatif!





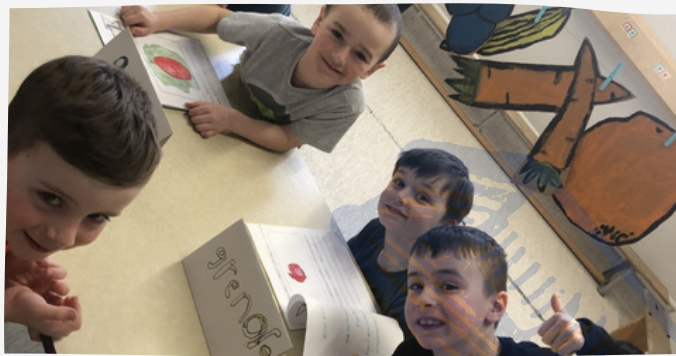
## UN SALON DU LIVRE À L'ÉCOLE!



Le jeudi 30 mars, les élèves de la première année ont lancé leur première édition du "Salon du livre". Avec la précieuse collaboration de leurs enseignantes, Mme Annabelle et Mme Judith, les jeunes ont réalisé un magnifique projet. Dans un premier temps, chaque élève a créé son propre livre (texte et images).



Ensuite, les mini-auteurs ont présenté leur livre aux invités (parents, autres élèves/adultes de l'école) dans un décor festif s'inscrivant dans l'une des thématiques du mois de l'alimentation, soit les fruits et les légumes.



Les jeunes étaient très fiers de présenter leur création et d'en faire la lecture aux invités.

*Bravo pour cette belle initiative!*

# ÉCOLE LE RELAIS

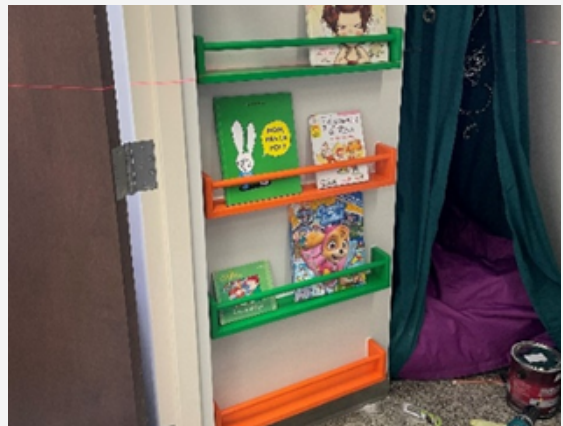
## INAUGURATION OFFICIELLE DE LA « BIBLIOTHÈQUE RÉINVENTÉE »

Notre école étant très petite et ses locaux étant tous occupés, nous n'avions pas de bibliothèque pour stimuler le goût de la lecture chez nos jeunes élèves, mis à part évidemment les bibliothèques de chacune des classes et la lecture partagée enrichie que toutes les enseignantes pratiquent avec ceux-ci.

**L'idée d'une bibliothèque réinventée a donc germé dans la tête des membres du comité bibliothèque.**

Des idées géniales, des idées parfois même farfelues mais où la fantaisie et le désir grandissant de mettre le projet à exécution se faisaient chaque jour plus grand.

Ainsi, en secret et afin de ne pas créer de faux espoirs, Anne-Marie, la directrice adjointe, a inscrit le projet à une demande de subvention donnée par le Prix Fondation Desjardins.



L'ÉVOLUTION DU PROJET  
EN IMAGES



# ÉCOLE LE RELAIS

## INAUGURATION OFFICIELLE DE LA « BIBLIOTHÈQUE RÉINVENTÉE » (SUITE)



Quelque temps plus tard, comble de bonheur, une réponse affirmative a été reçue.

Nous voilà donc avec un beau budget de 3000 \$ à utiliser afin que le projet prenne vie.

### **Comment rendre un espace exigu aussi fantastique?**

Qu'à cela ne tienne, le comité entame le projet et des heures sont données sans compter: peinture, meubles à assembler, achat de livres, décoration, etc. Tout est en place afin que le projet voie le jour rapidement.



L'emplacement de cette « bibliothèque réinventée » se situe dans un dépôt du gymnase. Celui-ci est à la fois un rangement pour les tables pliantes, les jeux et jouets du service de garde. Lorsque nous roulons les tables à l'extérieur de ce dépôt, que les lumières LED s'allument, que les tapis sont jetés au sol, que les assises sont installées, l'endroit devient magique.



Nous vous laissons découvrir ce nouvel univers en photos, en vous montrant des photos du dépôt avant, pendant et le résultat final, qui est à couper le souffle.

**Le fier comité bibliothèque de l'école Le Relais | Marie-Pier Cloutier, Mélissa Girardin et Danielle Lachance**



## COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL | VIE PERSONNELLE

N'avez-vous pas l'impression de devoir constamment jongler avec vos responsabilités professionnelles et familiales, vos engagements sociaux et, de plus en plus, l'obligation de prendre soin d'un parent âgé? Ce tourbillon d'engagements semble parfois incessant, comme si vous n'aviez pas le temps de vous arrêter et de reprendre votre souffle. Le temps est venu de cesser de courir, de respirer et de vous demander si votre vie est suffisamment équilibrée.

### L'importance de l'équilibre

Comme pour toute chose dans la vie, la modération, l'équilibre et la stabilité sont des éléments cruciaux pour vivre heureux et en santé. La présence d'un déséquilibre vous rendra plus sujet à l'épuisement; vous pourriez, par exemple, en faire trop dans un aspect de votre vie et vouloir naturellement rétablir l'équilibre. Peut-être avez-vous passé un certain nombre d'années à trop travailler ou à devoir vous occuper d'un membre de la famille malade. La vie a ses hauts et ses bas, elle change comme le font les saisons. Nous traversons des périodes où nous nous sentons plus ouverts et débordants d'énergie, alors qu'à d'autres moments, nous entrons plutôt dans une phase de fermeture et d'inactivité. Ce sont les rythmes naturels de la vie. Cependant, si vous ressentez un déséquilibre, c'est peut-être parce que vous franchissez des limites dans un ou plusieurs domaines et que vous ne pouvez plus continuer ainsi.



### Chacun possède son propre équilibre

Vous êtes unique et c'est pourquoi vos désirs et vos besoins seront différents de ceux des autres. Il est donc important d'évaluer vos priorités afin de parvenir à un équilibre. Vouloir atteindre la perfection n'est pas réaliste et vous ne pouvez vous attendre à une vie parfaitement équilibrée en tout temps; toutefois, il est essentiel d'aspirer à ce qui vous rend heureux et en santé.

## COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL | VIE PERSONNELLE (SUITE)

### Trouver l'équilibre dans chaque domaine de votre vie

- **Travail** | Consacrez-vous trop d'énergie au travail, ou juste assez? Avez-vous une occupation secondaire ou seriez-vous prêt à faire moins d'heures pour faire autre chose?
- **Finances** | Avez-vous la possibilité de travailler moins, ou est-ce plus simple de diminuer vos dépenses pour vivre selon vos moyens? Préfereriez-vous plutôt commencer à épargner pour un projet particulier, suivre une formation qui vous tient à cœur ou devenir propriétaire d'une nouvelle maison?
- **Voyage** | Même s'il y a actuellement des restrictions de voyage dans le monde, projetez-vous des séjours à l'étranger au cours de l'année? Comment pourriez-vous concrétiser cette intention?
- **Enfants** | Voulez-vous passer plus de temps avec vos enfants? Comment feriez-vous pour y arriver? Voudriez-vous redoser le temps que vous consacrez à votre la famille et celui que vous accordez à vos passe-temps?
- **Créativité** | Trouvez-vous que vous consacrez suffisamment d'heures à des activités créatives dans vos temps libres? Celles-ci peuvent comprendre la musique, la danse, des activités artistiques ou technologiques. Comment pourriez-vous établir un équilibre dans ce domaine?
- **Vie sociale** | Comment parvenez-vous à conserver une vie sociale saine en plus de tous vos autres engagements? Pourriez-vous prévoir des appels hebdomadaires ou des promenades mensuelles avec vos proches?
- **Partenaire** | Entretenez-vous une relation amoureuse avec quelqu'un? Si ce n'est pas le cas, voudriez-vous vivre un changement à ce niveau? Quelles mesures pourriez-vous prendre?
- **Relaxation** | À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes détendu ou amusé? Si vous ne prenez pas le temps d'apprécier la vie, vous risquez l'épuisement. Qu'aimez-vous faire pour vous détendre? Comment pouvez-vous intégrer cette activité à votre quotidien, ne serait-ce que 10 minutes par jour?

**Ces désirs et besoins évolueront au fil du temps; en effet, l'équilibre que vous recherchez il y a 10 ans sera différent de celui que vous poursuivez aujourd'hui.**

**Même s'il vous est impossible de modifier immédiatement plusieurs aspects de votre vie, il peut être utile de savoir en quoi consiste l'équilibre pour vous, afin que vous puissiez l'intégrer graduellement dans votre vie.**

## COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL | VIE PERSONNELLE (SUITE)

### Obstacles à l'équilibre

Vous savez peut-être quels aspects de votre vie ne sont pas équilibrés, sans pour autant vous sentir capable de les changer. Dans la frénésie du monde d'aujourd'hui, bien des facteurs peuvent venir ébranler votre équilibre de vie :

- Responsabilités accrues au travail;
- Obligation de prendre soin d'un parent âgé;
- Soins des enfants ou problèmes scolaires;
- Maladie personnelle ou maladie d'un enfant ou du partenaire;
- Problèmes financiers ou conjugaux;
- Tendance à vouloir se charger de tout; Manque d'organisation;
- Changements importants (par exemple, une naissance, un déménagement, un nouvel emploi, une séparation ou un deuil).

### Signes d'un déséquilibre

Le stress se manifeste sous différentes formes; cependant, si vous vous reconnaissez ces énoncés, demandez-vous s'il ne serait pas temps d'apporter des changements dans votre vie afin de revenir à vos valeurs. Voici quelques indices de déséquilibre :

- Vous vous sentez constamment anxieux ou stressé;
- Vous êtes insatisfait au travail;
- Vous êtes toujours fatigué et avez souvent le rhume;
- Votre sommeil ou vos habitudes alimentaires ont changé;
- Malgré vos efforts, vous êtes toujours en retard;
- Vous ne vous souvenez pas quand vous avez dîné avec un ami la dernière fois;
- Le mot « exercice » ne fait pas partie de votre vocabulaire;
- Au travail, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent à la maison;
- À la maison, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent au travail;
- Vous consommez de plus en plus d'alcool;
- Vous avez l'impression de ne pas avoir de vie sociale;
- Vous êtes en conflit avec vous-même; ce que vous désirez ne correspond pas à ce que vous avez.





## COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL | VIE PERSONNELLE (SUITE)

### Retrouver l'équilibre

Retrouver une vie équilibrée exige du temps et des efforts, mais votre santé et votre bien-être s'en porteront mieux.

Si vous avez l'impression qu'il est temps de rétablir un équilibre dans votre vie :

- Réservez-vous du temps pour réfléchir à votre vie et à vos problèmes;
- Définissez vos priorités et vos besoins personnels;
- Établissez des listes ou des plans d'action, petits et grands, qui vous permettront d'agir;
- Demandez à quelqu'un qui vous inspire de vous aider;
- Essayez quelque chose de nouveau; rien ne changera si vous ne changez rien.

Même s'il vous semble impossible d'éliminer le stress de votre quotidien et les pressions exercées sur votre temps, **vivre pleinement est ce qu'il y a de plus important.**



**En prenant le temps de comprendre l'équilibre et le déséquilibre dans votre vie, vous vous ferez le plus beau cadeau qui soit : une chance de réduire votre stress et de profiter pleinement de la vie.**

# COMITÉ SANTÉ GLOBALE

## EN RAPPEL | LE RALLYE-TOI 2023 EST À NOS PORTES!





### RALLYE-TOI 2023

#### INVITATION AUX MEMBRES DU PERSONNEL

En lien avec la démarche *Entreprise en santé* du Centre de services scolaire des Chênes, ce rallye, qui se déroulera du **lundi 15 mai au dimanche 21 mai** prochain sera composé de plusieurs activités différentes à réaliser à l'école ou chez soi.

## Grand prix | 2 500 \$ à gagner!

Un système de pointage est proposé pour chacune des activités du rallye et le cumulatif servira de pointage officiel pour représenter l'école ou le centre. Bien entendu, les points seront comptabilisés au prorata de chaque établissement. En plus d'y adhérer et d'encourager les saines habitudes de vie, l'un des avantages de participer est la chance de remporter un prix en argent de 2 500 \$, que l'équipe-école pourra disposer à sa guise pour le bien collectif de l'école.

- Visionnez la courte vidéo explicative pour en apprendre davantage au sujet du rallye;
- Découvrez le calendrier des activités, en pièce jointe du présent envoi;
- Complétez à la fin du rallye la fiche de participation. Cette étape est très importante! N'oubliez pas de remplir la fiche afin que vos résultats soient comptabilisés par établissement.

Merci de votre participation et bonne chance!



## RETROUVEZ LA VIDÉO PROMOTIONNELLE DU DÉFI SUR NOTRE CHÂÎNE YOUTUBE!



Participe aux activités proposées ci-dessous selon l'intensité qui te convient: l'important, c'est de bouger et de s'amuser!

**A : Je suis zen!**  
**B : Je suis populaire!**  
**C : Je suis en feu!**

Un défi organisé par le Comité santé globale / *Entreprise en santé* du Centre de services scolaire des Chênes, avec le soutien du CIUSSS Maurice / Centre-du-Québec.

Lundi 15 mai	Mardi 16 mai	Mercredi 17 mai	Jeudi 18 mai	Vendredi 19 mai	Samedi 20 mai	Dimanche 21 mai
 <b>Ce n'est qu'une question de temps!</b>	 <b>On pousse!</b>	 <b>On garde le cap!</b>	 <b>Traquillément mais sûrement!</b>	 <b>Allez, hop!</b>	 <b>Être en équilibre!</b>	 <b>Prêt, pas prêt, j'y vais!</b>
<b>Maintiens la position de la chaise</b> A : 4 x 30 sec B : 5 x 30 sec C : 6 x 45 sec <b>ET/OU</b>  Prends le temps de manger et découvre les signes de faim et de rassasiement. Cesse de manger au moment où tu te sens rassasié(e) sans être "dormant(e)". <b>ET/OU</b>  Recherche les logos  <b>ET/OU</b> Bonne nuit! Visé 8 heures de sommeil régulier et tente de dormir une heure avant d'aller au lit.	<b>On monte, on descend</b> A : 4 x 5 B : 5 x 5 C : 6 x 5 <b>ET/OU</b>  Bois abondamment tout en seulement les produits d'ici (est possible d'intégrer au moins un aliment du Québec dans ton repas). A : 1 repas B : 2 repas C : 3 repas <b>ET/OU</b>  Recherche les logos	<b>Maintiens la position en V</b> A : 4 x 15 sec B : 5 x 30 sec C : 6 x 45 sec <b>ET/OU</b>  Mange normalement tout en respectant l'ordre: d'abord, les légumes, ensuite, les protéines végétales, les céréales (PVT), les gras, les fruits. <b>ET/OU</b>  Recherche les logos  <b>ET/OU</b> Mets en valeur ton collant - ou collant sans forme - avec un accessoire de ton choix.	<b>Un pas à la fois</b> A : 4 x 15 sec B : 5 x 30 sec C : 6 x 45 sec <b>ET/OU</b>  Intègre des protéines végétales au menu: lait, tofu, légumineuses, tempeh, pois chiches, lentilles, pois (PVT), noix, graines, etc. • 1 repas • 2 repas • 3 repas <b>ET/OU</b>  Tente de nouvelles recettes saines! <b>ET/OU</b>  Recherche l'Info Recettes L'abonnement Recettes L'Info pour les enfants	<b>Grimpe et essaie de garder le rythme</b> A : 4 x 20 sec B : 5 x 30 sec C : 6 x 50 sec <b>ET/OU</b>  Un manger en famille ou entre amis, les fins de semaine et les distractions. C'est l'occasion de discuter de vie et de partager de bons moments. <b>ET/OU</b>  Prends un moment pour toi! Essaie différentes recettes délicieuses en utilisant: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronnelle</li> <li>• Vanille</li> <li>• Lait</li> </ul>	<b>On se stabilise</b> A : 4 x 30 sec B : 5 x 30 sec C : 6 x 45 sec <b>ET/OU</b>  On réalise un repas où une collation au plus grande quantité et on compte les calories pour les jours plus calmes. <b>ET/OU</b>  Prends du temps pour toi pour faire une activité qui te plaît et qui surtout te fait du bien! <b>ET/OU</b>  Prends un bain de nature! Tu es dans ta région, profite de la beauté naturelle.	<b>C'est parti</b> Prends à l'intérieur du matériel à une intensité qui provoque une augmentation des fréquentations cardiaques. <b>Participation boost!</b> Ton équipe obtiendra une participation boost si tu gagnes 100% de ton premier tour de table. Encourage à réaliser courtes répétitions (elles-ci sera publiées dans une prochaine édition du journal interne L'Éclair). <b>ET/OU</b>  Prends un bain de nature! Tu es dans ta région, profite de la beauté naturelle. <b>ET/OU</b> Prends à la fin du rallye les photos



# COURSE DES CHÊNES-TOI BOURRET

## ICI, ON SE DESCHÊNES!

À l'aube de la 14<sup>e</sup> édition de la Course des Chênes-toi! BOURRET se tenait, le 28 mars dernier, la conférence de presse pour lancer l'événement où vingt écoles du Centre de services scolaire des Chênes se sont partagé 12 000 \$ en bourses de la part des organisateurs de l'événement et du centre de services scolaire.

**CES BOURSES ONT ÉTÉ OCTROYÉES SUITE AU DÉPÔT D'UN PROJET-ÉCOLE AYANT POUR OBJECTIF L'AUGMENTATION DES OCCASIONS D'ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF PAR LA COURSE À PIED ET FACILITER LA PARTICIPATION DES ÉLÈVES DE NOS ÉTABLISSEMENTS À CET ÉVÉNEMENT FAMILIAL ET PORTEUR D'UN FORT SENTIMENT D'APPARTENANCE POUR NOS ÉLÈVES ENVERS LEUR MILIEU DE VIE SCOLAIRE.**

Voici la liste de nos écoles qui bénéficient d'une aide financière dans le cadre du projet « Ici, on se deschênes! » :

**Écoles récipiendaires dont des représentant(e)s étaient sur place :**

- École À l'Orée-des-Bois | Catherine Bombardier, enseignante en EPS
- École Aux Quatre-Vents | Elizabeth Caza et Jean-Philippe Gagnon, enseignante et enseignant en EPS
- École de la Marconi | David Fleurent, enseignant en EPS
- École Cyrille-Brassard | Rosemarie Caya-Tessier, enseignante en EPS
- École Roméo-Salois | Jennifer Leclerc, enseignante en EPS
- École Saint-Louis-de-Gonzague | Mylène Caya, enseignante en EPS
- École Saint-Nicéphore | Stéphane Desjarlais, enseignant en EPS
- École Saint-Majorique | François Girard, enseignant en EPS
- École L'Avenir | Christian Langevin-Vachon, enseignant en EPS
- École Jeanne-Mance | Ève Dupont et Karine Benoit, enseignantes en anglais et en art dramatique





# COURSE DES CHÊNES-TOI BOURRET ICI, ON SE DESCHÊNES! (SUITE)

Écoles récipiendaires qui ne pouvaient être présentes :

- École Christ-Roi
- École Des 2 Rivières
- École du Sentier
- École Notre-Dame-du-Bon-Conseil
- École Notre-Dame-du-Rosaire
- École Saint-Charles
- École Saint-Étienne
- École Saint-Félix-de-Kingsey
- École Saint-Pierre
- École Saint-Pie X



**FÉLICITATIONS AUX ÉCOLES ET L'INVITATION EST LANCÉE À  
TOUS LES MEMBRES DU PERSONNEL ET DES ÉLÈVES DU  
CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES CHÊNES À PARTICIPER À  
LA 14<sup>E</sup> ÉDITION DE LA COURSE DES CHÊNES-TOI BOURRET!**

Par **Andréanne Marquis**, conseillère pédagogique et membre du comité organisateur de la Course des Chênes-toi! BOURRET

## Il est toujours temps de s'inscrire!

Consultez la [page officielle de la course](#) pour compléter votre inscription : plusieurs défis sont proposés, tout le monde y trouve son compte!



# ON SE SUCRE LE BEC AU CENTRE ADMINISTRATIF, GRÂCE À MARIO BÉLISLE!

Ce lundi, Mario Bélisle, ancien directeur adjoint du Service des ressources éducatives aux jeunes, maintenant à la retraite et fier propriétaire d'une érablière, a rendu bien heureux des dizaines d'employés du centre administratif : en effet, ce dernier, équipé d'une table réfrigérée, a offert sur l'heure du dîner de la tire sur neige.

**Nul besoin de vous préciser que ce fut bien sûr un divin délice! Merci à Mario ainsi qu'à la direction générale du centre de services pour ce dessert fort apprécié!**



---

# SUIVEZ-NOUS!

---



COMPTE FACEBOOK



COMPTE LINKEDIN



CHAÎNE YOUTUBE





---

# FAITES CONNAÎTRE VOTRE PROJET!

---

Diffusez votre projet à l'ensemble des membres de notre personnel et des partenaires du Centre de services scolaire des Chênes!

## Échéancier 2022-2023

### Journal Le Maillon

Le matériel doit être reçu avant les dates ci-dessous (avant 12 h).

- 12 mai 2023 | Édition mai 2023
- 2 juin 2023 | Édition juin 2023

Écrivez-nous à l'adresse suivante: [lemaillon@cssdeschenes.gouv.qc.ca](mailto:lemaillon@cssdeschenes.gouv.qc.ca)



Tous les textes et photos acheminés après la date d'échéance ne seront pas traités pour l'édition suivante.

**Important** : les textes doivent être en format WORD et les photos soumises doivent être de bonne qualité (idéalement en haute résolution), libres de droit et envoyées en format JPG (prière de ne pas les intégrer au document WORD).

Le Secrétariat général et Service des communications se réserve le droit de revoir les contenus reçus et de publier ou non les textes envoyés.

## Nous vous remercions de votre précieuse collaboration!

---

### Conception, rédaction, correction et mise en page

**Andréane Proulx** | Conseillère en communication

### Supervision

**Normand Page** | Secrétaire général et directeur du Service des communications



Centre  
de services scolaire  
des Chênes

Québec 