












	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>RAPPEL IMPORTANT</b></p> <p>Vous devez informer le secrétariat de l'école de tout changement d'adresse ou de numéros de téléphone en communiquant au :</p> <p>418 862-0562 (école Roy) 418 862-5003 (école Joly)</p> <p>—————▶</p>					1 jour 3 
	<p><b>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</b></p>				
<p><b>MESSAGE DE LA DIRECTION</b></p> <p><b>Avis important – École Joly</b></p> <p>Il est important de ne pas se stationner à l'entrée de la porte principale afin de laisser ce passage aux véhicules prioritaires ; ambulance, autobus, transport adapté...</p> <p>Merci de votre collaboration !</p>	4 jour 4 	5 jour 5	6 jour 6 	7 jour 7	8 <b>CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES</b> JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Service de garde ouvert
	11 <b>ACTION DE GRÂCES</b> <b>CONGÉ POUR TOUS</b>  <u>Service de garde fermé</u>	12 jour 8	13 jour 9 	14 jour 10 	15 jour 1
<p>—————▶</p> <p><b>CHAUSSURES</b></p> <p>Nous tenons à vous rappeler que votre enfant a besoin d'une paire de soulier pour l'intérieur et d'une pour jouer dehors.</p>	18 jour 2	19 jour 3 	20 jour 4	21 jour 5	22 jour 6 
	25 jour 7 	26 jour 8	27 jour 9	28 Jour 10 	29 Jour 1  École Roy en PM : Fête de l'Halloween



## Parler d'anxiété sans stress pour les parents



Stress ou anxiété ? Le stress est une réaction normale et nécessaire chez l'être humain. C'est un signal d'alarme qui amène une personne à s'adapter et à survivre. Un enfant peut affronter ou fuir une situation de stress. Reporter à plus tard ce que l'on peut faire maintenant est une façon de fuir. (Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017).

Le saviez-vous ? Le stress est bon quand il est bien dosé. Le « bon stress » aide à bien performer. En revanche, pas assez de stress ou trop de stress ont des effets négatifs sur nous. (Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908). L'anxiété se présente quand une personne imagine le pire d'une situation future. La personne qui vit de l'anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n'est pas encore arrivé. Une situation n'a pas besoin d'être réelle pour faire vivre une réaction d'anxiété. L'anxiété peut être normale. Elle devient problématique lorsqu'elle a des effets négatifs sur le fonctionnement de votre enfant et qu'elle entraîne de la détresse. L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur ! (Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908). Le stress et l'anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes... mais aussi pour vous les parents !

### Programme Hors-Piste... Dans notre école



Ainsi, cette année, nous avons décidé d'implanter de façon graduelle le programme Hors-Piste à l'école. Ce programme vise à

aider les élèves à développer des compétences pour faire face aux défis de la vie et donc, à mieux gérer leur stress. À l'image d'un sentier hors-piste, votre enfant sera amené, au cours des ateliers, à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser. HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses

forces et ses limites et l'accompagnera vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

#### Compétences visées :

1. Apprendre à se connaître et à s'estimer
2. Composer avec ses émotions et son stress
3. Utiliser des comportements prosociaux
4. S'affirmer vis-à-vis des influences sociales
5. Demander de l'aide en cas de besoin
6. Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

#### Des ateliers offerts en classe

L'implantation du programme Hors-Piste se fera de façon graduelle sur une période de deux-trois ans en ce qui a trait à l'animation en classe. Ainsi, tous les niveaux ne seront pas ciblés pour les ateliers cette année. Le programme HORS-PISTE s'adresse également à vous, comme parent. Ainsi, tout au long de l'année, vous recevrez différents outils pour vous aider à accompagner votre enfant dans la gestion de son stress. Et vous avez accès à des capsules d'information via le site internet :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/>

**Parce que vous faites, vous aussi, partie de la solution !**

Véronique D'Amours, conseillère en rééducation  
Karine Fortin, psychoéducatrice

## Message du service de garde

Si votre enfant doit être absent au service de garde ou quitter l'école pendant la journée, vous devez aviser le service de garde L'Envol de l'école Roy et Joly en appelant et en laissant le message sur la boîte vocale au :

Service de garde l'Envol de Roy : 418-862-0562 poste 1  
Service de garde L'Envol de Joly : 418-862-5003 poste 1

Il est de votre responsabilité de nous informer de l'absence de votre enfant, tant au niveau de l'école que du service de garde. Ainsi, vous nous aider à assurer la sécurité de vos enfants.

Pour tout autre changement (annulation ou commande de repas, absence prévue à l'avance, l'enfant doit prendre l'autobus, etc...) vous appeler au plus tard à 8 h 30 pour laisser l'information sur la boîte vocale.

Le moyen le plus efficace de recevoir le message dans un plus court délai, reste toujours le téléphone et message sur la boîte vocale.

Merci de votre compréhension et collaboration habituelle.

L'équipe du service de garde l'Envol  
École Roy et Joly

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité ! En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

### SOMMEIL DE QUALITE, PROCURE :

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour  
Adolescents : 12 à 14 heures/jour  
Adulte : 7 à 9 heures/jour



- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouvellement de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée.



Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire  
Pour me contacter : 418-867-2913 poste 121

## HA ! L'automne, quelle belle saison ! C'est le moment de faire le plein d'énergie !

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries. Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et, pourquoi pas, ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !!!

