



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 jour 3 Congé pour les élèves de Passe-Partout	2 jour 4 	3 jour 5 École Joly : Journée tuques, casquettes, chapeaux
6 jour 6 	7 jour 7	8 jour 8	9 jour 9	10 jour 10 École Joly : Journée en mou
<b>Aide aux devoirs : dernière semaine</b>				
13 jour 1 Pas de VS (Voie sportive) en raison de la vaccination	14 jour 2  CAISSE SCOLAIRE	15 jour 3	16 jour 4 	17 jour 5 École Joly : Journée chic/nœuds papillon et cravates
20 jour 6 École Roy : Habillement en rouge et vert Dîner de Noël pour la VS (4 <sup>e</sup> 5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> année) ÉSRDL et Stade Premier Tech	21 jour 7 École Roy : Journée pyjama et activités en classe École Joly : Journée accessoires et couleurs de Noël et patinage libre pour quelques groupes	22	23	24
<b>Joyeuses Fêtes</b>				
27	28	29	30	31
<b>Retour en classe le jeudi 6 janvier, jour 8</b>				

Prendre note que le calendrier du mois de janvier vous parviendra au retour du congé des Fêtes.



**Opération enfant soleil**



À l'Halloween, les élèves des écoles Roy et Joly ont amassé une somme de :  
**2 605,95 \$**  
Cette somme a été versée à Opération Enfant Soleil.  
**Merci à tous pour votre générosité !**



# L'anxiété de performance



Voici **5 trucs** pour aider votre enfant à mieux gérer l'anxiété de performance :

## 1) Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance :

Être nerveux avant un examen, c'est normal. Ce qui l'est moins, c'est lorsque ce stress se transforme en préoccupations incontrôlables et envahissantes. On parle alors d'anxiété de performance. L'enfant qui vit de [l'anxiété de performance](#) a très peur de l'échec et a tendance à élaborer des scénarios catastrophes. Par exemple, il s'imaginera qu'en ratant un examen, il doublera son année scolaire, décevra ses parents et perdra tous ses amis.

## 2) Reconnaître les symptômes :

- tendance à se trouver « pas bon »,
- apparition de trous de mémoire,
- crainte de décevoir,
- crise d'angoisse,
- impression d'être inefficace,
- propension à éviter la critique,
- perfectionnisme exagéré,
- migraines,
- tensions musculaires,
- insomnie,
- problèmes digestifs, etc.



## 3) Renforcer sa confiance en soi :

- Accompagner votre enfant à dresser une liste des personnes de son entourage qui l'aime ;
- Raconter le récit de vos propres échecs et les leçons que vous en avez tirées ;
- L'aider à accepter les commentaires positifs ;
- Faire la liste de ses bons coups ;

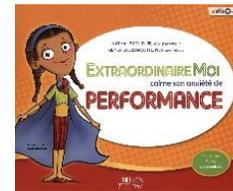
## 4) Trouvez des pensées positives :

- Je suis capable.
- Je fais de mon mieux, et c'est ce qui compte.
- Mes parents vont toujours m'aimer.
- Je ne suis pas la somme de mes résultats scolaires.
- Je vais bien, je suis en sécurité.

## 5) Mettre en place des stratégies pour déjouer l'anxiété :

- Considérer la situation stressante comme un défi plutôt que comme une menace ;
- Revoir sa perception de l'échec ;
- Relativiser les conséquences d'un éventuel échec ;
- Apprivoiser une situation stressante grâce à la visualisation ;
- Suivre des routines qui le sécurisent ;
- Écouter de la musique (pour se changer les idées) ;
- Bouger (danser, courir, faire du vélo) ;
- Faire des exercices de relaxation et de respiration ;

En tout temps, n'hésitez pas à consulter un professionnel si la situation de votre enfant vous inquiète et qu'il demeure très anxieux malgré les stratégies mises en place. Voici quelques suggestions de lecture :



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

Tiré de [alloprof.qc.ca](http://alloprof.qc.ca)





Le service de garde L'Envol (école Joly) a eu la chance d'accueillir Mme Caroline Pigeon lors de journée pédagogique du 12 novembre dernier. Mme Pigeon est agente à la recherche et au développement de projets culturels pour la Première Nation Wolastoqiyik (Malécites) Wahsipekuk. Cette activité a eu lieu dans le cadre de la thématique : « Voyage autour du monde » proposée par les éducatrices des élèves de 4<sup>e</sup> année, Mmes Caroline D'Amours et Christine Devant. Les enfants ont eu la chance d'échanger sur cette communauté en plus de fabriquer un petit tambour. L'activité a été appréciée par tous les jeunes !

Chers parents,

Le mois de décembre est particulièrement fébrile en émotions avec l'arrivée de la période des fêtes. Ce petit temps d'arrêt sera un bon moment afin de passer du temps de qualité en famille !

Vos enfants, nos élèves, travaillent fort depuis le début de l'année scolaire, nous sommes fiers d'eux ! Il ne faut donc pas lâchez au niveau des efforts, de la rigueur dans les routines et ce, jusqu'au congé des fêtes !

Merci à vous, chers parents, de votre précieuse collaboration, votre soutien et votre confiance envers le personnel de nos deux écoles !

De Joyeuses Fêtes et une belle année 2022 !

Étienne Michaud  
Directeur adjoint

Chantal Dubé  
Directrice

