



# Le Saint-Paul - LIEN

Le bulletin d'information du Comité de parents



**Volume 5-5, avril-mai 2009**

**Mot du président... par Alain Tremblay**

Le Comité de parents demeure très actif afin de vous offrir différents services en lien avec notre plan d'actions. Vous trouverez les procès-verbaux en bref de nos rencontres mensuelles sur le site WEB du Collège à la section Comité de parents. Nous aurons nos deux dernières rencontres de l'année scolaire les 15 avril et 13 mai prochains.

Lors de chaque rencontre, monsieur André Langevin, directeur général du Collège, répond aux questions qui lui sont adressées soit par les membres du Comité de parents ou encore par des parents du Collège via les courriels que vous nous envoyez. De plus, il nous informe sur les différentes activités qui se déroulent et sur ce qui touche le fonctionnement général du Collège. Nous comptons également sur la présence de madame Joane Ste-Marie, représentante des enseignants pour nous informer du vécu de nos adolescents(es) au Collège et des activités offertes par les enseignants.

Encore une fois, cette édition du Saint-Paul-LIEN, sous la coordination de madame Louise Girard, vous donne beaucoup d'informations sur tout ce qui se fait à Saint-Paul, c'est notre outil de communication avec vous. Je vous rappelle qu'il est important de nous communiquer vos préoccupations sur différents sujets pouvant être discutés lors des rencontres du Comité de parents. Vous pouvez le faire préférablement par courriel ou encore en laissant un bref message dans notre boîte vocale.



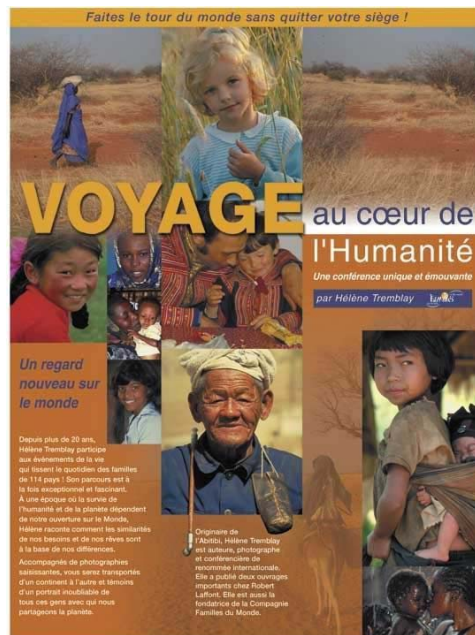
Classe Neige au Mont Sainte-Anne

### Sommaire de ce numéro

PÉI-----	page 2
Rome-Athènes 2009-----	page 2
Voyage au cœur de l'humanité-----	page 3
Des élèves fiers -----	page 4
Vêtements usagés -----	page 4
Secondaire en spectacle -----	page 5
Conseillère en orientation-----	page 6
Un peu de tout -----	page 7
Génies en herbe -----	page 8
Stress et bien-être des adolescents -----	page 9
Nouvelles de la Direction -----	page 11
Les Grands Explorateurs -----	page 12

### Dates à retenir

- 3 avril ----- journée couleur
- 5 mai----- bulletin inter-étape et gala des sports
- 7 mai ----- évaluation en français écrit
- 18 et 19 mai ----- Medley
- 19 mai ----- journée pédagogique pour force majeure
- 20 mai ----- gala du mérite scolaire de 1<sup>re</sup> secondaire
- 21 mai ----- gala du mérite scolaire de 3<sup>e</sup> secondaire
- 25 mai ----- gala du mérite scolaire de 4<sup>e</sup> secondaire
- 26 mai ----- gala du mérite scolaire de 2<sup>e</sup> secondaire
- 27 mai ----- gala du mérite scolaire de 5<sup>e</sup> secondaire



Conférence présentée aux élèves du Collège : à lire à la page 3

[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001



Le 27 février dernier, c'était la remise des projets personnels. Les élèves de 5<sup>e</sup> secondaire ont profité de l'avant-midi pour se faire un gros déjeuner communautaire en prenant le temps de se montrer leur projet respectif. Les superviseurs ont pu se joindre aux élèves, le temps d'un café. Une rose a été remise à chaque élève pour souligner l'événement.



Le 11 mars dernier, c'était finalement la dernière étape, soit la présentation, en lien avec les projets personnels. Pendant l'après-midi, les groupes PÉI des autres niveaux ont pu passer voir les kiosques de présentation et discuter avec les élèves de 5<sup>e</sup> secondaire. Pendant la soirée (de 17h30 à 20h), chaque élève faisait une présentation orale d'une quinzaine de minutes afin de verbaliser les démarches et les réflexions ayant mené à l'accomplissement et à l'aboutissement de leur projet. Les projets personnels, long processus débuté en avril 2008, viennent donc officiellement de prendre fin. Félicitations à tous les élèves d'avoir persévéré et merci aux superviseurs pour leur soutien.

Merci aux membres du sous-comité de parents PÉI, aux membres du personnel et du conseil d'administration du Collège qui ont agi à titre de comité d'appréciation. Ce comité avait comme mandat de donner un prix «coup de cœur» à un élève ayant fait un projet remarquable à leurs yeux. Le choix n'a pas été facile, car il y a quelques élèves qui se sont particulièrement démarqués. Ils ont finalement tranché pour Audrey Fallu.

Audrey a voulu démontrer les bienfaits de la danse sur la timidité à travers l'écriture d'un roman jeunesse. « Beau talent, écriture fluide. Bel exposé oral démontrant le dépassement de soi, justement, malgré la timidité. » Bravo pour la qualité de ton projet personnel ! IMPORTANT\* le mercredi 8 avril 2009 à 19 h 30, il y aura une rencontre d'information sur le projet personnel pour les parents des élèves de 4<sup>e</sup> secondaire. Il vous est suggéré de venir accompagné de votre enfant. Le mois d'avril marquera le début du processus des projets personnels pour la cohorte de 2010 ! Rappel : visite d'évaluation de l'IB les 16 et 17 avril.



## ROME-ATHÈNES 2009

... par Annie Vaillancourt

Tôt le matin du 28 février, le voyage annuel des élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire a démarré avec l'embarquement en autocar vers l'aéroport Montréal-Trudeau. Après l'Espagne l'an dernier, c'était au tour de l'Italie et la Grèce de recevoir la délégation Saint-Paulienne. 40 élèves ont pu faire des liens avec des notions vues antérieurement en histoire en visitant des sites historiques de ces deux pays, encadrés par cinq enseignants du Collège : Mmes Annie Vaillancourt, Marie-Claude Foisy et Émilie Tessier ainsi que MM. Benoit Duval et Jacques Chagnon.

La première portion de ce périple s'est déroulée à Rome où nos voyageurs ont visité des catacombes romaines, le superbe Colisée, le Vatican et sa Chapelle Sixtine peinte par le célèbre Michelangelo, la Basilique Saint-Pierre ainsi que la réputée



Fontaine de Trévi. Ce séjour en Italie s'est terminé avec une promenade à pied au milieu des ruines de la ville de Pompéi. Ensuite, autocar jusqu'à Brindisi pour l'embarquement à bord du Ionian Queen. C'est sur ce bateau que la traversée de nuit vers la ville grecque de Patras s'est effectuée. La route entre Patras et Athènes nous a permis de découvrir de merveilleux paysages. Une fois à Athènes, nous avons été plongés dans la mythologie grecque avec des visites à l'Acropole ainsi qu'à Olympie, Épidaure, Mycènes et Delphes. C'est avec la tête et les caméras remplies d'images époustouflantes que ce joyeux groupe est rentré à Montréal dans la soirée du dimanche 8 mars.



[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001



C'était un vendredi matin, il tombait de gros flocons de neige quand nous sommes arrivés au Pavillon des arts de la scène. Quand j'ai vu le petit bout de femme sur la scène, derrière le micro, qui avait, pour accompagner sa conférence, un diaporama composé de photos qu'elle avait prises au cours de ses nombreux voyages, je me suis dit qu'elle aurait pas mal de difficultés à garder l'attention des élèves pendant deux heures.



Madame Hélène Tremblay amène les jeunes à réfléchir sur l'humanité; elle présente l'humanité à l'humanité. Elle commence et présente des photos, sans ordre réel, et raconte des moments forts de ses voyages qui l'on conduite à travers 116 pays. Par exemple, lorsqu'elle parle de la pauvreté, elle montre des enfants et des habitations fortuites et pourtant, on a presque envie de rentrer à la maison et de jeter tout ce que l'on possède, parce que ces gens ont l'air heureux, leurs yeux parlent. C'est d'ailleurs ce qui a le plus marqué mes élèves de première secondaire. « J'ai compris qu'on n'a pas besoin d'avoir plein de choses ni plein d'argent pour être heureux, mais simplement avoir de l'amour et des sourires quand tu te réveilles le matin. »

Un autre élève me faisait remarquer comment, à certains moments, la conférencière était presque fâchée lorsqu'elle parlait d'un sujet ou d'un autre. En outre, lorsqu'elle passe et repasse des photos de murs plus au moins primitifs, tantôt construits en bambou, puis en planches rustiques, mais qui laissent passer la lumière. Pour finir, elle présente une diapositive du mur de Palestine, bien droit et en ciment. Elle regarde ensuite les spectateurs, d'un regard qui nous laisse voir sa passion pour l'humain, et dit : « C'est ce qu'on appelle l'évolution... »

Ensuite, on se sent presque mal à l'aise d'être si « chialeux » comme Mme Tremblay, elle-même native de l'Abitibi, se plaît à interpellier les Québécois, quand elle dit, tranchante : « La misère, c'est d'avoir mis des enfants au monde et de ne pas les aimer. » Puis, elle nous présente des photos d'enfants qui grandissent dans des pays en guerre constante ou dans des huttes, dans la profonde forêt amazonienne. Ils sont sales, ils sont nus, mais ils ont le sourire, parce qu'ils sont entourés d'amour, dit elle. Puis, le diaporama continue en nous montrant des mères à moitié nues, mais dont le regard est rempli d'amour pour l'enfant qu'elles tiennent dans leurs bras. Un de mes élèves m'a dit, à ce sujet : « Finalement, je crois qu'on est mieux si on n'a rien parce qu'on ne peut pas chialer quand il nous manque quelque chose, si on n'a rien, on profite de l'essentiel. »

La conférence se poursuit avec une photo d'un travailleur dans une plantation de bananes, qui doit placer des sacs en plastique sur chacun des régimes encore sur l'arbre. De cette façon, les bananes arrivent sur le marché sans tache, car nous, occidentaux, n'aimons pas les bananes tachées. Chez nous, accepterions-nous que les pommes sur nos pommiers soient recouvertes de sacs en plastique? Je crois plutôt qu'on crierait : « Gare à l'environnement!!! » Devrait-on dire : « loin des yeux, loin de notre conscience? » C'est ce qui a fait dire à un élève : « Je vais être un consommateur averti. Je vais acheter en étant conscient des personnes derrière les produits que j'achète. Je vais m'informer comme l'a dit la dame ce matin, elle a dit : Questionnez tout ! »

Elle avait un micro, des photos et une grande passion pour l'humanité et c'est avec cela qu'elle a su garder les élèves attentifs pendant deux heures. Par moment, on aurait même pu entendre voler une mouche. Madame Tremblay invite les jeunes à lui écrire à l'adresse suivante, car elle veut transmettre son travail à la nouvelle génération en construisant un site internet. Elle aimerait avoir des jeunes qui communiquent entre eux, de partout à travers le monde, via son site :

<http://www.fdmfow.org/>



[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001



À l'extérieur on sent déjà poindre la vie nouvelle du printemps; depuis septembre je suis témoin tous les jours de la vitalité bien présente chez nombre de jeunes.

- ❑ Tous les élèves de la 5<sup>e</sup> secondaire ont assisté à la conférence de Mme Lapointe, jeune aventurière qui est allée au bout de ses rêves en traversant les Amériques en vélo.
- ❑ Les élèves de la 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire ont pu rencontrer de jeunes témoins dynamiques de leur foi catholique et ont pu vivre avec eux un échange intelligent et honnête dépourvu de préjugés.
- ❑ Tous les élèves de la 2<sup>e</sup> secondaire ont vécu un camp de pastorale de croissance humaine et de dynamique de groupe, toujours des plus appréciés.
- ❑ Le Comité 4<sup>e</sup> dimension est à organiser la Semaine de la Vie qui aura lieu la première semaine d'avril. Ils proposeront toutes sortes d'activités faisant la promotion de la vie sous toutes ses formes, sous le thème Les saisons de la vie.
- ❑ Le Comité Jeunesse du monde a organisé avec succès la campagne des Paniers de Noël au cours de laquelle ils ont recueilli plus de 2000 items. Ils ont aussi vendu des Bougies de l'espoir afin de procurer des filets insectifuges aux pays du Sud.
- ❑ Le Comité Amnistie Internationale, en collaboration avec des professeurs, a organisé une pétition originale contre le recrutement d'enfants soldats en faisant signer les élèves sur des mains rouges.
- ❑ Suite à un long processus de sélection, 18 élèves forment un comité se préparant à vivre une expérience d'initiation à la coopération internationale en République Dominicaine au printemps 2010. Il s'agit de la 5<sup>e</sup> édition de ce projet. Vous serez éventuellement invités à les encourager, si vous le voulez, par diverses campagnes de financement.
- ❑ Tous les élèves du PÉI sont à compléter leur bénévolat à l'intérieur de l'Aire d'interaction Communauté de service. C'est vraiment une belle implication de leur part, les préparant à leurs responsabilités de demain.

Tous les jours c'est plus d'une quarantaine d'élèves qui gravitent autour de la pastorale. C'est beau de voir tous ces élèves dynamiques et impliqués, fiers de leurs réussites.



**COLLECTE DE VÉLOS  
POUR LES PAYS DU SUD!**

**DIXIÈME ÉDITION**

**cyclonordsud.org**  
La vie de votre vélo ne fait que commencer

par le Comité de Solidarité Internationale de  
l'École le Carrefour et du Collège St-Paul  
**SAMEDI, 18 AVRIL 2009**  
**de 10h à 13h**  
beau temps, mauvais temps  
**École sec. le Carrefour**  
123 ch du Petit-Bois, Varennes  
Des questions? Hugo Pelletier, 450 652-2941 # 2121

Afin d'aider à couvrir une partie des frais de transport, une contribution par vélo de 12\$, ou plus, est demandée. En échange, un reçu aux fins de l'impôt de la valeur du vélo ET du don en argent est remis.



## VÊTEMENTS USAGÉS

... par Danielle Dulude

Chers parents ,

D'abord merci pour votre participation lors de la vente du 3 décembre. Nous avons pu amasser un peu plus de 1 000.00\$. Nous pensons toujours que notre service est important et nécessaire. Je vous invite à faire le don des vêtements usagés de la collection Saint-Paul de vos enfants, en les acheminant au bureau de la réceptionniste, aux deux bureaux de M. Turcotte et de Mme Laflamme ou à celui de Mme Cadieux. Je vous remercie de votre générosité.

N'oubliez pas que tous les profits retournent à nos enfants. Notre prochaine vente aura lieu en avril. Un communiqué vous sera transmis quand nous en connaîtrons la date.



[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001





Le 19 février dernier, une quarantaine d'élèves du Collège Saint-Paul participaient à la finale locale de *Secondaire en spectacle* au Pavillon des Arts de la Scène. La soirée a été couronnée de succès devant plus de 250 personnes. On y présentait des prestations variées en danse et expression corporelle, des interprétations en chant et pièce musicale tout en passant par le théâtre. Bref, il y en avait pour tous les goûts. Il ne faudrait pas passer sous silence l'animation dynamique et époustouflante des animateurs de la soirée, Mélanie Cardinal, Aurélie Bédard, Simon Cyr et Elohim Sahuri-Brouillette... Les membres du jury, Madame Joane Ste-Marie (professeure), Monsieur Alexandre Dubé (professeur et musicien) et Monsieur Sébastien Fafard (professeur), ont du délibérer pendant de longues minutes afin de déterminer les gagnants. Trois prix ont été décernés. Les deux premiers prix accèdent à la finale régionale dans la partie concours et le 3<sup>e</sup> prix sera dans la partie hors concours qui aura lieu au Pavillon des Arts de la Scène le 3 avril prochain. Des billets sont déjà en vente pour ce grand événement.

**Premier prix du jury** : 100\$

Mélanie Cardinal, Maryse Maillette, Jean-Philippe Côté, Lucie Fortin, Viviane Fortin, Frédéric d'Astous-Bigras, Alex Gauvin, Julie-Han Morin, Nicolas Gagnon

Danse et Expression Corporelle-Danse  
Création  
« Hairspray »

**Deuxième prix du jury** : 75\$

Gabriel Lévesque : Interprétation-chant  
avec danseuses invitées

Laurence Brochu et Casandra Gilbert  
« Viens à Saint-Germain »

**Troisième prix** : 50\$

Thierry Clouette : Interprétation-Pièce Instrumentale

« Golden Brown » : Solo à la guitare basse



Merci et bravo à tous les participants, vous êtes tous des gagnants !

[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001



Dans le cadre de cet article, je tenterai de décrire et de présenter ma manière de travailler afin que ceux qui ne m'ont pas encore rencontrée aient l'impression de connaître un peu mieux ce que je fais...

- Avec les élèves, lorsqu'ils viennent me rencontrer pour une démarche d'orientation, je travaille comme Confucius le disait : « Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions ». Cette citation représente un peu ma façon de voir les choses par rapport à une démarche d'orientation. En effet, pour moi, le rôle d'une conseillère d'orientation est d'assister son client dans son projet, son développement de carrière. La réponse, son choix de carrière, c'est le client qui le trouve... avec mon soutien et mon aide. Par la suite, concernant la procédure à effectuer, dans le développement de leur choix de carrière, je suis là pour amener les jeunes jusqu'au chemin à suivre. Dans le cadre d'une démarche d'orientation, la prise de rendez-vous est nécessaire, puisqu'à partir de l'instant où le client a choisi le moment de notre rencontre, mon temps est consacré exclusivement à lui.

Sinon, je suis généralement toujours à mon bureau, que ce soit pour une petite question, une demande rapide concernant un préalable collégial ou universitaire, une interrogation par rapport à un choix de cours... Bref, sur tout ce qui se rapproche de près ou de loin à l'information scolaire, à la réussite scolaire, aux études, au marché du travail... Aujourd'hui, nous le savons, s'orienter, c'est un défi tout au long de la vie... et pour ce faire... je suis là ! Au plaisir de vous rencontrer !

- Une période très importante vient de se produire dans la vie de plusieurs élèves... leur inscription au programme et au collège de leur choix ! Peut-être avez-vous été des ces parents anxieux, qui, d'un œil discret, s'est assuré que leur enfant faisait un bon choix pour son avenir ? Peut-être avez-vous été un de ces élèves qui, jusqu'à la dernière minute, ne savait pas en quoi il allait étudier l'année prochaine ? Où peut-être, comme la plupart des futurs collégiens, vous avez choisi un programme et un cégep, mais vous ne savez pas encore ce que vous ferez plus tard comme carrière ? Si c'est le cas, vous pouvez toujours venir me voir, d'ici la fin de l'année ...

Si, au contraire, votre choix de programme collégial est fait et que vous savez quelle sera la profession de votre choix, vous avez peut-être eu la chance de vivre un moment significatif qui vous a permis d'y voir plus clair au niveau de votre avenir professionnel ? Il y a une chance pour que ce moment soit la journée de stage organisée pour les élèves du secondaire 5. En effet, dans le cadre de cette journée, les élèves ont passé la journée avec un professionnel, dans le milieu de leur choix. Plusieurs élèves ont dû travailler très fort en faisant des démarches nécessitant beaucoup d'initiative pour obtenir le stage de leur choix. D'ailleurs, dans la plupart des cas, les rétroactions et évaluations de la part des entreprises ayant reçu les élèves du Collège Saint-Paul n'ont que des commentaires élogieux. J'ai eu la chance d'aller visiter certains élèves dans leurs milieux de stages et j'ai les ais surpris en plein travail !



[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001





**La St-Valentin :** Quelle belle fête d'amour et d'amitié !... Nous en avons eu la preuve lors du 13 février dernier au Collège Saint-Paul. L'activité organisée pour la St-Valentin par le comité des activités débutait le matin du 13 février. Chaque élève a reçu un carton de couleur avec un numéro dessus. Ensuite, il devait trouver l'âme sœur parmi les élèves de son niveau qui avaient le même numéro que lui. Une fois l'élu trouvé, il devait se rendre au Spot pour la prise de photo du couple ! Tous les couples participaient à un tirage de chèque-cadeaux de cinéma. Trois couples ont ainsi gagné. Merci à Madame Catherine Aubé et le comité des activités pour cette fantastique journée. On peut dire que : « L'amour était dans l'air ».



**Campagne de financement 2008-2009 :** Encore une fois cette année, la campagne de financement a obtenu un franc succès. Cette année, des cadeaux ont été remis aux 5 meilleurs vendeurs de l'école. 1<sup>re</sup> : Isabelle Nault-Simard gr. : 16 (Lecteur DVD), 2<sup>e</sup> : William Richard gr. : 34 (Lecteur DVD), 3<sup>e</sup> : Mélanie Cardinal gr. : 55 (Tablette de 3lbs de chocolat) 4<sup>e</sup> : Simon Pelchat gr. : 22 (Walkie-Talkie) et le 5<sup>e</sup> : Charles Desautels gr. : 14 (Lecteur MP3). 10 cadeaux de participation ont aussi été remis à 2 élèves par secondaire. Les gagnants : Carol-Anne Gagnon gr. : 14, Raphaëlle Comtois gr. : 13, Félix Gratton gr. : 24, Valérie Fontaine gr. : 26, Karine Duhamel gr. : 35, Marc-Antoine Huard gr. : 37, Florence Bianki gr. : 46, Samuel Pelletier gr. : 43, Gabrielle De la Sablonnière gr. : 51 et Elizabeth Léveillé gr. : 54. Félicitations à tous pour votre belle participation à la campagne de financement 2008-2009 !

**OMÉGA 5 :** Cette année, le spectacle « OMÉGA 5 » au profit du « Bal de fin d'études » réalisait sa 5<sup>e</sup> édition. Le spectacle a eu lieu le vendredi 23 janvier. Le comité d'OMÉGA 5 a décidé de remettre 3 \$ par billet vendu à Opération Enfant Soleil (OES). Cela a permis d'amasser environ 1000 \$ pour OES. Félicitations à tous les artistes ainsi qu'aux anciens élèves qui sont venus se produire sur scène pour cette 5<sup>e</sup> édition. Merci au public pour son encouragement ! Et finalement « Chapeau » à Monsieur Sébastien Fafard pour l'organisation de cette 5<sup>e</sup> édition d'OMÉGA 5.

**Basket-ball :** Toutes les équipes ont joué leur dernier match de ligue la semaine du 16 février. Plusieurs équipes accèdent présentement aux rondes éliminatoires qui ont lieu entre les 9 et 27 mars. Le Championnat Régional de basketball AA 2<sup>e</sup> division se déroulera ici au CSP les 21 et 22 mars. Les deux équipes benjamines AA D2 n'y accéderont malheureusement pas. L'équipe « benjamin et juvénile masculin AA 1<sup>re</sup> division » a perdu en 1<sup>re</sup> ronde. Pour ce qui est des équipes « juvénile féminin A », « cadet masculin AA 1<sup>re</sup> division », « cadet féminin A », « benjamin féminin AA 1<sup>re</sup> division », elles ont toutes remporté leur match de première ronde. Elles joueront donc leur dernier match avant d'accéder aux championnats qui auront lieu le 21 mars pour les « benjamin féminin AA 1<sup>re</sup> division » et le 22 mars pour les « cadet masculin AA 1<sup>re</sup> division » au Collège Notre-Dame-de-Lourdes, le 28 mars pour les « cadet et juvénile féminin A » à l'école secondaire Antoine-Brassard.





**Inter-crosse :** Les finales d'inter-crosse auront lieu à l'école secondaire de la Magdeleine à Laprairie le 21 mars. Les deux équipes du Collège ont beaucoup de chance de finir en première et deuxième positions parmi les 3 équipes finalistes. Nous leur souhaitons bon succès.

**Volleyball :** L'équipe benjamin féminin A participera aux classifications le 15 mars prochain. Si les filles se classent, elles accéderont au championnat régional le 28 mars à l'École secondaire Gérard-Fillion

**Badminton :** Les classifications pour le championnat régional de badminton s'effectueront les 16 et 17 mars prochain au Collège Saint-Paul. Si nos joueurs et joueuses benjamin, cadet et juvénile se classent, ils participeront au championnat le 29 mars au Collège Jean de la Mennais.

**Flag football :** La saison de flag football débutera sous peu ! Le collège Saint-Paul sera représenté par 5 belles équipes : «benjamin, cadet et juvénile féminin» ainsi que «cadet et juvénile masculin» ! Les parties de ligue s'effectueront au terrain du Parc Le Carrousel à Varennes. Bonne saison à tous !



Tous les espoirs sont permis pour les élèves du Collège qui pratiquent l'activité Génies en herbe et qui participeront ce printemps à des tournois provinciaux. Au cours de la saison régulière, le Collège comptait des équipes dans tous les niveaux du secondaire. Les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> secondaire ont disputé cinq séries de matchs dans la section Montérégie à l'École d'éducation internationale à McMasterville. Ceux de secondaire 4 et 5 jouaient dans la prestigieuse section Aristote dont les rencontres se déroulaient au Collège Jean-de-Brébeuf à Montréal.

Toutes ces équipes seront appelées à représenter leur école lors d'un tournoi provincial qui aura lieu à Amos les 15, 16 et 17 mai prochains. Ces ambassadeurs du collège auront à rivaliser d'érudition avec leurs adversaires dans une foule de domaines allant du langage aux mathématiques, en passant par le centenaire du Canadien de Montréal.

Auparavant, les équipes les mieux classées participeront au championnat provincial de fin de saison du Mouvement Génies en herbe/Pantologie qui est prévu au début de mai au Collège Mont-Saint-Louis à Montréal. Notre école sera aussi représentée au Tournoi jeunes démocrates, du 17 au 19 avril à Québec. Ce jeu-questionnaire, qui porte sur l'histoire politique et la démocratie, se déroulera au Petit Séminaire de Québec ainsi qu'à l'hôtel du Parlement.

Bonne chance à tous les élèves qui prendront part à ces compétitions !





Tout parent souhaite voir ses enfants à la fois épanouis, performants, en confiance et heureux. Pourtant, la vie ne peut être menée sans moments difficiles, ni sans stress. Comment aider nos jeunes à traverser les périodes plus éprouvantes dans la meilleure sérénité, tout en grandissant au travers des expériences vécues? La troisième étape débute et les bilans de fin d'année se préparent. Les pistes d'actions présentées ici offrent des moyens de faire face, le plus efficacement possible, à ce dernier droit, avant la fin de l'année scolaire.

Tout d'abord, l'empathie est un atout qui favorise l'épanouissement personnel. Nos adolescents ont besoin avant tout de se sentir supportés et encouragés à se dépasser par rapport à eux-mêmes, sans être constamment comparés aux autres, être acceptés pour ce qu'ils sont, tout en les encourageant à travailler leurs capacités physiques et sociales, leurs forces mentales, émotives et spirituelles. Le psychiatre Phillippe Jeammet nous donne l'exemple où on peut dire à notre adolescent qui se trouve bloqué devant une difficulté :

« Si tu veux réussir un examen, tu n'es jamais sûr. Si tu veux l'échouer, tu es sûr. Passe-le, tu verras bien. »  
Apprenons à dire aux jeunes: "J'y vais, je m'y mets, je prends une chance" au lieu de dire "De toute façon, c'est foutu..." ».

Voilà une façon d'encourager notre enfant en préservant son estime de soi et en le stimulant à se dépasser, tout en le supportant dans sa démarche. Notre difficile rôle de parent consiste à ne pas abandonner, à toujours croire à ce qui pourra ressortir de mieux de notre jeune.

Le réseau québécois de l'Association Canadienne pour la santé mentale nous suggère des façons de soutenir nos jeunes :

Source : <http://www.acsm.qc.ca/Data/Document/CoffreOutils%20-%C3%89dition2008.pdf>

**Voici quelques pistes d'actions favorables à un objectif de bien-être chez les jeunes :**

-   Leur démontrer qu'ils sont aimés et acceptés ;
-   Favoriser une présence et un soutien parental et familial ;
-   Susciter un sentiment de sécurité ;
-   Les aider à découvrir leurs propres qualités et talents particuliers ;
-   Les sensibiliser aux pressions faites par les médias et les pairs sur l'apparence corporelle ;
-   Les sensibiliser à l'importance de choisir les amis en prenant le temps de considérer s'ils se sentent en confiance;
-   Les soutenir dans le développement du respect de soi et des autres ;
-   Les inciter à pratiquer des activités et des sports qui aident à augmenter le sentiment de compétence ;
-   Leur proposer des activités et formations sur les habilités sociales plutôt que des conférences informatives ;
-   Favoriser les réseaux de support, leur faire connaître les ressources d'aide, présenter les professionnels de la santé comme des alliés.

Par ailleurs, nous pouvons aider nos adolescents à gérer leur stress par différents moyens qui se sont avérés efficaces selon plusieurs études. Une de celle-ci est la **restructuration cognitive**. Il s'agit de remettre le problème dans son contexte, plutôt que de laisser les pensées le garder hors de proportions. On peut ainsi questionner ses pensées : Est-ce vraiment vrai? N'y a-t-il pas une manière plus réaliste de voir cette situation? Par exemple, devant un examen, un jeune peut se dire : « Si je ne le réussis pas,  a sera la fin du monde » ou « De toutes façons, je suis bon à rien,  a sert à rien de faire les efforts ». Dans ces deux exemples, l'attitude du jeune va, soit l'amener à devenir tellement anxieux qu'il ne pourra plus se concentrer adéquatement lors de l'examen, ou, dans le deuxième exemple, ne pas faire les efforts nécessaires pour se préparer à l'examen. Le parent peut alors aider à réajuster la perception du jeune face à lui-même, par une réponse plus réaliste face à la situation. Si l'adolescent se met moins de pression, remet le tout dans un contexte global, se recentre sur les réussites passées et se rappelle ses compétences, il sera moins stress  pour faire face à cette épreuve et s'estimera à sa juste valeur.





Une autre façon de réduire le stress est une technique qui se nomme la cohérence cardiaque. De plus en plus utilisée, cette technique, simple à appliquer, fait le lien entre le rythme cardiaque et la gestion des émotions. En régularisant notre rythme respiratoire à 6 respirations par minute, on peut arriver à réguler le rythme du cœur et ainsi à diminuer l'intensité des émotions négatives, dont l'anxiété. Vous pouvez débiter cet entraînement avec votre jeune, tous bénéficieront alors de ses bienfaits.

Une pratique régulière pendant 3 minutes, 3 fois par jour, est suffisante pour prendre la bonne habitude de se calmer rapidement, quelle que soit la situation.

Voici deux façons de pratiquer la cohérence cardiaque :

La première se pratique devant l'ordinateur. Les sites Web donnés ci-dessous, offrent un guide respiratoire, où on peut apprendre à réduire notre respiration à 6 cycles par minute. Il suffit de suivre le cercle qui se promène sur la vague : inspirer lors de l'ascension et expirer lors de la descente.

<http://www.coherecenciaque.ca/cohcar/guide/index.html>

<http://www.educh.ch/coherence-cardiaque-stress.htm>

Le deuxième moyen de pratiquer la cohérence cardiaque est de suivre le rythme de votre respiration, en dessinant des vagues. Vous avez besoin d'une feuille de papier déposée devant vous, à l'horizontale, d'un crayon et d'une minuterie que vous aurez réglée à 3 minutes. Débitez en prenant 1 à 2 grandes respirations, déposez la pointe de votre crayon à gauche sur la feuille, partez la minuterie et fermez les yeux. Inspirez lentement et expirez lentement. Dessinez le rythme de votre respiration sur la feuille par des vagues : la main monte lors de l'inspiration, la main descend lors de l'expiration. Continuez à respirer en dessinant des vagues jusqu'à ce que la minuterie sonne. Comptez alors les vagues. L'objectif est d'arriver à 6 vagues par minutes, soit 18 vagues en tout. En vous entraînant régulièrement, idéalement 3 fois par jour, vous arriverez à réduire votre respiration au cycle désiré, soit 6 cycles par minute. Par la suite, lors de moments de stress, vous reprenez cette pratique pendant 3 minutes (sans avoir besoin de dessiner les vagues) et vous arriverez ainsi à vous calmer rapidement.

Le stress fait partie de la vie, mais lorsque celui-ci fait voir les obstacles comme insurmontables, au point de ne plus se sentir capable d'y faire face, le bien-être mental est menacé. Souhaitons que les quelques pistes explorées dans cet article vous aideront à amener vos jeunes à se sentir mieux dans leur peau et à s'épanouir à travers toutes les découvertes qu'apporte leur vie d'adolescent.



## ORGANISATION SCOLAIRE

Nous sommes dans l'organisation de la future année scolaire. La tournée des classes a été effectuée dans la semaine du 16 février. Pour tous les élèves, la période de réinscription s'est terminée avant la semaine de relâche, soit le 25 février. Nous vous communiquerons d'ici la fin avril la confirmation des choix de cours optionnels. Pour les futurs élèves de la cinquième secondaire, les cours de sciences (chimie et physique) seront confirmés suite aux résultats inscrits sur le relevé du MELS publié vers la fin de la première semaine de juillet.

## HORAIRE DE LA SESSION D'EXAMENS DU MELS (MAI ET JUIN 2009)

Le jeudi 7 mai 2009, les élèves de la première, la troisième, la quatrième et la cinquième secondaire du Collège seront en évaluation du français écrit. Cette épreuve aura une durée de 3 h 15. Les élèves de la cinquième secondaire auront aussi une évaluation en anglais, production d'un discours écrit, le mercredi 27 mai 2009. Ces journées sont importantes pour la réussite des cours de français et d'anglais pour les élèves. Pour les élèves de la deuxième secondaire, les élèves seront en évaluation entre le 1<sup>er</sup> et 3 juin.

## PROGRAMME INTERNATIONAL POUR LE SUIVI DES ACQUIS DES ÉLÈVES(PISA)

Vers la fin du mois d'avril ou le début du mois de mai, certains de nos élèves participeront à un programme d'évaluation canadien et international qui mesure les compétences des jeunes nés entre le 1<sup>er</sup> janvier et 31 décembre 1993 en lecture, en mathématique et en sciences. Le Canada compte parmi plus de 60 pays participant à ce programme. Les partenaires canadiens de ce projet sont les ministères de l'Éducation (Canada), Statistiques Canada et Ressources humaines et Développement social Canada. L'information obtenue de PISA permettra d'évaluer si nos écoles préparent adéquatement les jeunes pour l'avenir. Les parents des élèves choisis recevront une lettre sur les différentes étapes de cette évaluation.

## POLITIQUE DU FRANÇAIS

La langue française est riche, belle, mais complexe. Pour réussir à la maîtriser, il faut faire les efforts nécessaires et ce, de façon continue. Les cours de français ne peuvent pas, à eux seuls, contribuer à améliorer la qualité du français des élèves. Il faut que ce soit une responsabilité partagée par tous. À partir de la troisième étape, en appui aux cours de français, le Collège Saint-Paul adopte une POLITIQUE DU FRANÇAIS dans toutes les disciplines. Cette politique vient ainsi confirmer l'importance pour les élèves de fournir des efforts en français, dans toutes les disciplines et en tout temps. Elle vous sera transmise avec le bulletin de la deuxième étape.

## ACTIVITÉS POUR TOUS

23 au 27 mars	Semaine de la francophonie
27 mars	Vins et fromages de la Fondation Saint-Paul
31 mars au 3 avril	Semaine de la Vie
3 avril	Finale régionale de Secondaire en Spectacle au Collège
14 avril (jour 9)	Reprise de la journée des élections
18 avril (samedi)	Gala du Festival Jeunesse de Varennes
5 mai	Remise du bulletin mi-étape aux élèves
5 mai (soirée)	Gala des sports



**AU 1<sup>er</sup> CYCLE:**

Semaine du 23 mars 8 (PM) et 9 avril (PM)	Tournée des classes en 2 <sup>e</sup> sec. sur le bilan de fin de cycle et les normes de promotion Pièce présentée par l'activité théâtre (1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> sec.)
15 mai	Sortie éducative 1 <sup>re</sup> sec. à Montréal
16 au 18 mai	Voyage à Toronto en 2 <sup>e</sup> sec.
16 au 18 mai	Voyage à Tadoussac en 1 <sup>re</sup> sec.
20 mai	Ouverture des Olympiques 1 <sup>re</sup> sec.
21 ou 22 mai	Olympiques ou Olympiades
20 mai (soirée)	Gala 1 <sup>re</sup> secondaire
26 mai (soirée)	Gala 2 <sup>e</sup> secondaire

**AU 2<sup>e</sup> CYCLE:**

25 et 26 mars (PM)	Pièce présentée par l'activité théâtre (4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> sec.)
31 mars (4 <sup>e</sup> période)	Pièce de théâtre en anglais «In this world» (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> sec.)
8 et 9 avril (PM)	Pièce présentée par l'activité théâtre (1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> sec.)
10 au 13 avril	Voyage à New York en 3 <sup>e</sup> sec.
7 mai (PM)	Après-midi carrière (4 <sup>e</sup> sec.)
8 mai	Sortie PÉI de 4 <sup>e</sup> sec.
21 mai (soirée)	Gala 3 <sup>e</sup> secondaire
25 mai (soirée)	Gala 4 <sup>e</sup> secondaire
25 et 26 mai	Vaccination VPH pour les filles de 3 <sup>e</sup> sec.
27 mai (soirée)	Gala 5 <sup>e</sup> secondaire
28 ou 29 mai	Journée Multi-Sports (3 <sup>e</sup> à 5 <sup>e</sup> secondaire)

C'est le 23 mars que débute la dernière étape de l'année. Nous insistons sur l'importance d'un effort soutenu d'ici la fin de l'année scolaire !

 LES GRANDS EXPLORATEURS

... par Louise Girard

Le Pavillon des Arts de la scène du Collège Saint-Paul fera partie du circuit des salles où l'on présentera des ciné-conférences de la série Les Grands Explorateurs en 2009-2010. Les représentations auront lieu les vendredis soirs à 19 heures 30 à compter du 9 octobre. Au cours de la saison, les conférenciers emmèneront les spectateurs à Saint-Jacques-de-Compostelle, au Vietnam, en Argentine, sur la Loire, au Népal et en Toscane. Une représentation hors-série portant sur Malte aura lieu le 13 novembre.

On peut obtenir des renseignements en consultant le site [www.lesgrandsexplorateurs.com](http://www.lesgrandsexplorateurs.com) ou en téléphonant au 514-521-1002

**Parution du prochain St-Paul-LIEN**

Mai 2009

Le Saint-Paul-LIEN c'est :

Louise Girard : coordination  
Lyne Boily : correction  
Sylvain Bédard : mise en page[comitedeparents@college-st-paul.qc.ca](mailto:comitedeparents@college-st-paul.qc.ca)

450 652-2941, poste 4001

