



Pavillon de l'HORIZON
275, rue Montplaisir
Trois-Rivières (Qc) G8T 2Z9
Tél : 819-375-9635
Fax : 819-375-9637
assomp@csduroy.qc.ca

Pavillon des Arts
60, rue Jean-Noël Trudel
Trois-Rivières (Qc) G8T 5W3
Tél : 373-4295
Fax : 373-6191
sentier@csduroy.qc.ca

Information aux parents et Invitation à deux activités d'aide aux élèves

Activité d'accueil 2009-2010

Voici une invitation aux élèves qui auraient de petites inquiétudes face à la rentrée dans leur nouvelle école secondaire. Cette **activité libre** est mise en place par les responsables des services d'aide aux élèves pour offrir un soutien à ceux qui voudraient "un petit plus" pour se préparer à vivre une belle rentrée.



Cette rencontre d'orientation pour les élèves **qui le désirent** aura lieu en soirée **le 26 août au Pavillon l'Horizon et le 27 août au Pavillon des arts** pendant la rencontre de parents. Alors que les parents auront leurs rencontres avec les enseignants et la direction, les élèves feront les activités suivantes pour se familiariser avec leur future vie scolaire :

- Présentation de personnes-ressources à l'école :
- Visite du Pavillon avec remise d'un plan de l'école
- Expérimentation avec les cadenas
- Discussion sur le fonctionnement des classes et le rôle de l'élève dans la classe
- Les cloches et les déplacements entre les cours

Groupe de soutien

Nous planifions former un **groupe pour aider les élèves avec la gestion du stress**. Ce programme d'intervention mis sur pied par l'UQTR sera animé par Éric Morin et Jocelyn Aubut qui sont les responsables du service de psychoéducation et de psychologie au Collège de l'Horizon. Cette mesure d'aide est importante car les recherches ont démontré un lien entre le stress des élèves et une diminution des performances scolaires et une augmentation de la détresse personnelle.



Concrètement, les participants s'engagent à assister à 8 à 12 rencontres qui débiteront à la mi-septembre et qui auront lieu une fois par cycle de 9 jours, de 15h00 à 16h00 (pour que les élèves puissent prendre le 2^e transport - une aide sera disponible au besoin pour prendre le 2^e transport). Ce groupe de soutien traitera de plusieurs sujets tels que :

- La connaissance sur le stress et l'identification des signes d'anxiété
- Les techniques de relaxation musculaire et du contrôle de la respiration
- La modification des pensées stressantes
- Le développement de stratégies adaptatives de gestion du stress

Pour plus de renseignements et pour s'inscrire à ce service, veuillez communiquer avec Éric Morin au poste 5556.