

INFOLETTRE : SANTÉ GLOBALE

Mois de Mai-Juin 2025



SECONDAIRE 1

Je compose avec la comparaison sociale en observant qui je suis

À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE

- de connaître certaines de ses valeurs et caractéristiques propres;
- de comprendre l'impact de la comparaison sociale sur la confiance en soi;
- d'utiliser de nouvelles stratégies pour mieux se connaître, s'estimer et composer avec la comparaison sociale.

SECONDAIRE 2

J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux.

À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE

- de reconnaître l'importance des relations d'amitié saines pour faire face aux défis de la vie;
- de reconnaître l'importance de se choisir d'abord et avant tout;
- de connaître des stratégies permettant de se sortir de situations relationnelles inconfortables;
- d'adopter de nouvelles attitudes prosociales pour développer et maintenir des relations de qualité.

HORS-PISTE

- ✓ Un programme gratuit
- ✓ Basé sur les pratiques probantes et évalué par une équipe de chercheuses et de chercheurs interdisciplinaire
- ✓ Développé en collaboration avec une centaine d'acteurs et actrices

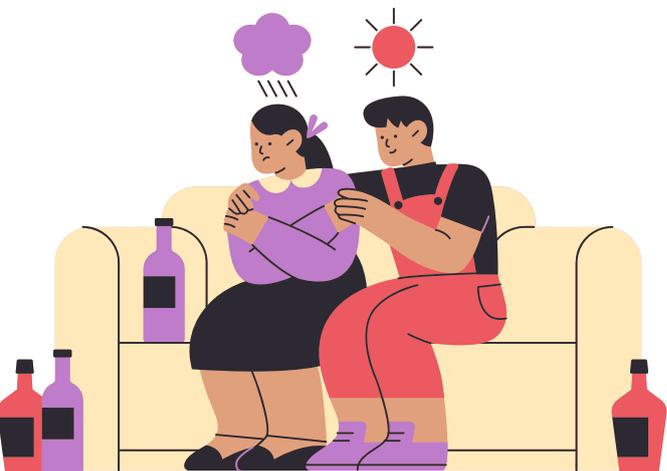
HORS PISTE



SECONDAIRE 3

Dévelop'action: Sensations fortes

- Comprendre ses émotions en développant sa compréhension du vocabulaire et en l'utilisant adéquatement.
- Reconnaître ses émotions complexes ou sentiments.
- Reconnaître l'intensité des émotions et leur variation dans le temps.
- Reconnaître l'influence de ses émotions sur ses comportements.
- Maîtriser ses émotions en identifiant les facteurs externes et internes qui modifient les émotions.
- Développer sa capacité à recourir à des ressources internes et aux ressources externes pour s'adapter.
- Distinguer la gestion positive et la gestion négative du stress et de l'anxiété.
- Déterminer des stratégies pour demander de l'aide pour soi et pour les autres pour ne pas consommer, pour diminuer ou arrêter la consommation ou les JHA.
- Établir les ressources d'aide au sein de sa famille, de ses pairs, à l'école ou dans la communauté.



SECONDAIRE 4

Dévelop'action: Communications et limites personnelles

L'atelier permettra aux élèves d'en apprendre sur soi, sur les différents styles de communication, ainsi que sur les forces et les faiblesses de chacun. Ils pourront du coup choisir leur propre style de communication et développer des compétences afin d'en améliorer les failles. L'activité décrit les règles d'une bonne communication, en plus de présenter les pièges à éviter et les comportements facilitateurs.



SECONDAIRE 5

Atelier de sensibilisation sur les festivités liées au bal des finissants. Animée par l'intervenante sociale de l'école, cette rencontre réunira des représentants du Travail de rue de Chicoutimi, de l'organisme Ados et Vie de quartier, ainsi qu'une policière communautaire. Divers sujets seront abordés, notamment la consommation d'alcool et de drogues, la conduite avec facultés affaiblies, les risques associés aux fêtes, ainsi que la position de l'école à ce sujet.

CÉLÉBRATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE ET DE L'AMOUR DE SOI

Semaine de la diversité corporelle et de l'amour de soi.

Du 26 au 30 mai inclusivement, le Séminaire de Chicoutimi célébrera pour une cinquième année la diversité corporelle et l'amour de soi. Plusieurs activités seront organisées durant l'heure du dîner. Les élèves de secondaire 1, 2, 3 et 4 participeront à des ateliers abordant diverses thématiques tels que l'estime de soi, les saines habitudes de vie, la gestion des écrans, l'identité numérique et bien plus, dans le cadre de leurs cours.

Surveillez votre portail pour ne rien manquer du calendrier complet!



21 MAI: CAFÉ-RENCONTRE



Café-rencontre pour les parents le mercredi 21 mai 18h30 au Lézarts.

Sujet: Estime de soi