



Infolettre Santé globale

Mois de septembre, octobre, novembre et décembre
2025



Chers parents,

Cette année encore, l'équipe de santé globale vous fera parvenir, tous les trois mois, une infolettre présentant les activités organisées à l'école ainsi que les rencontres de classe prévues. La santé mentale et physique étant au cœur de nos actions, nous jugeons important que celles-ci soient orientées de façon à ce que le passage de vos enfants parmi nous demeure une expérience positive.

Nous avons jugé important, pour cette première infolettre, d'aborder le sujet chaud de l'heure : la nouvelle loi interdisant les cellulaires, les écouteurs et les montres intelligentes dans tous les établissements scolaires de la province.

Nous croyons que vos enfants s'adaptent relativement bien à cette nouvelle réalité. Les adolescents, étant encore en pleine construction, vont certainement protester face à un nouveau règlement. Après tout, c'est dans leur nature d'adolescents de remettre en question les décisions, les choix et surtout les nouvelles règles. Il est important de les accueillir avec leurs questionnements, leurs émotions et leurs doutes. Ils cherchent simplement à se faire entendre et à s'affirmer concernant une loi qui les touche directement. Dans la construction de leur identité, ces discussions sont nécessaires, mais elles doivent se dérouler dans le respect et le calme. Nous vous invitons donc à écouter vos jeunes et à demeurer ouverts à leurs préoccupations.

La nouvelle loi entraîne également une adaptation du rôle de parent et de la dynamique familiale. Vous avez été connectés à vos enfants en temps réel dès leur plus jeune âge. Ce changement touche donc autant les élèves que leurs parents. Vous voulez ce qu'il y a de meilleur pour vos enfants et souhaitez être présents pour eux. Nous comprenons qu'il peut être difficile d'ajuster cette présence auprès d'eux.

Vous avez choisi le Séminaire de Chicoutimi pour l'encadrement, le soutien, l'accompagnement, l'éducation, le service à l'élève et la confiance que vous nous accordez afin de bien prendre soin de vos enfants. Soyez rassurés : notre rôle demeure, sinon est renforcé, par cette nouvelle loi. Nous vous assurons une présence auprès d'eux à la fois bienveillante et éducative. Pour toute situation que l'on peut considérer comme urgente, vous serez avisés. Nous disposons de tous les moyens nécessaires pour vous contacter. Nous avons une équipe formidable incluant l'accueil, l'encadrement, l'infirmière, la technicienne en travail social et, surtout, une panoplie d'enseignants sur lesquels nous pouvons compter.

Conseils utiles

Nous sommes conscients que la nouvelle organisation familiale implique certains réajustements. Par exemple, il peut être utile de transmettre les messages essentiels de la journée le matin, avant que votre enfant ne quitte la maison, ou de lui demander de vous téléphoner à l'heure du dîner avec le téléphone fixe pour préciser l'heure à laquelle vous viendrez le chercher. Vous pouvez également rappeler à vos enfants que s'ils oublient quelque chose à la maison — par exemple la boîte à lunch, les médicaments, la carte d'autobus ou les espadrilles — ils pourront les récupérer à la réception à l'heure du midi. Cela dit, pour tous les rendez-vous urgents, des exceptions seront faites.

Nous croyons fermement que la collaboration entre l'école, les parents et les élèves facilitera cette transition pour chacun de nos jeunes. Le discours concernant cette nouvelle loi, ainsi que le code de vie qui en découle, doit résonner positivement aux oreilles des élèves. Si nous partageons tous le même message, la cohérence et la constance permettront à nos élèves de vivre cette année tout en douceur.

Nous observons déjà de nombreux bénéfices pour nos jeunes, qui créent de nouveaux liens, essaient de nouvelles activités et s'initient à la vie étudiante au Séminaire de Chicoutimi. Nous avons d'ailleurs un nombre record d'inscriptions cette année dans les différentes concentrations, ce qui, selon nous, ne peut qu'être positif pour nos élèves.

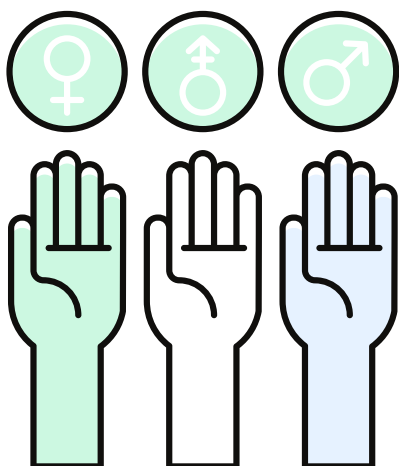
Nous remercions chaleureusement les parents pour cette belle collaboration, essentielle à la réussite et au bien-être de nos jeunes.

L'équipe de santé globale



SECONDAIRE 1

Mission-technologique est un atelier offert par le service de police de Saguenay qui vise à favoriser l'établissement de relations saines et harmonieuses chez les élèves du premier cycle du secondaire afin de prévenir et de contrer l'intimidation et la violence à l'école.



SECONDAIRE 3

Dans le cadre du cours de science, un atelier de sensibilisation à la diversité sexuelle est donné. Cette activité vise à mieux comprendre le vocabulaire, démystifier certains concepts et favoriser le respect et l'ouverture. L'atelier s'inscrit dans notre démarche de prévention de l'homophobie, de la transphobie et de l'intimidation, afin de maintenir un milieu scolaire sécuritaire et bienveillant pour tous.

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

Du 17 au 27 novembre, nous soulignerons la Semaine de prévention des dépendances. Des ateliers en classe, des activités sur l'heure du dîner ainsi que d'autres surprises attendent nos jeunes tout au long de la semaine.

Nous vous invitons à ouvrir le dialogue avec votre adolescent au sujet des dépendances.

Pour plus d'information, consultez le site de Tel-jeunes :

- Comment aborder la consommation avec mon jeune



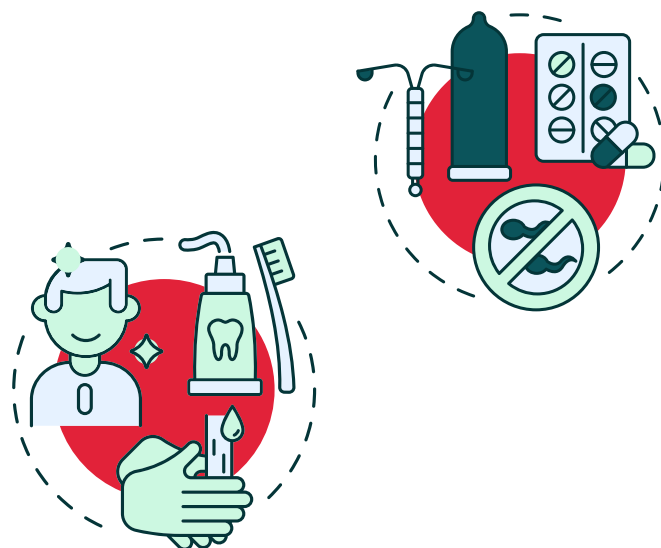
CAFÉ-RENCONTRE POUR LES PARENTS

Café-rencontre pour les parents le jeudi 18 h 30
au LézArts

Encadrement : 25 septembre
Stress et anxiété : 23 octobre
Utilisation d'internet : 27 novembre

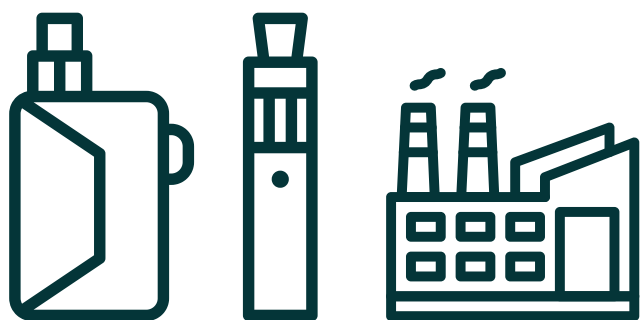
SECONDAIRE 1

Atelier sur l'hygiène corporelle et l'initiation à la contraception offert par l'infirmière scolaire. Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les jeunes à l'importance d'une bonne hygiène corporelle et de leur transmettre les connaissances nécessaires pour l'adopter et la maintenir au quotidien. Il vise également à leur faire découvrir les différents moyens de contraception existants, afin de favoriser une meilleure compréhension de leur corps et de leur santé sexuelle.



SECONDAIRE 1 (SUITE)

Un atelier sur la vape et le "grand renversement", suivi de l'activité *Es-tu la cible ?*. Fourni par le Conseil québécois sur le tabac et la santé, cet atelier vise à sensibiliser les élèves aux influences extérieures, particulièrement celles exercées par l'industrie du tabac et de vapotage. Il les amène également à réfléchir aux conséquences de la dépendance et à développer un regard critique face aux stratégies de marketing utilisées pour les influencer.



SECONDAIRE 5

Nous accueillerons des étudiants en médecine de l'UQAC qui viendront animer l'atelier *Parlons sexe* auprès des élèves de 5^e secondaire. Cet atelier a pour objectif de présenter les différents moyens de contraception, leur bonne utilisation ainsi que les risques associés. Il vise également à définir ce que sont les ITSS, à expliquer l'importance des tests de dépistage, à aborder le contexte des relations sexuelles et à discuter des ressources disponibles et des méthodes diagnostiques en cas de risque de grossesse.

