



L'Éclaircie

Journal de septembre 2025



www.vexin-sur-epite.fr

*« La rentrée est le début d'une aventure collective
où chaque élève apporte sa lumière. »*

bienenseigner.com

**Bonne année scolaire
aux élèves et au personnel**

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
5 astuces de communication	2
Avec ou sans routine	3
Conseils: santé mentale et la rentrée	3
Comprendre la procrastination	4-5
Alloprof	5
Mots cachés	6
Devine le nombre	7
Ressource d'aide aux îles	7
Lisez et coloriez	8
Solution des jeux	8



5

ASTUCES DE COMMUNICATION

Régler un conflit ou gérer une situation délicate n'est pas toujours facile. Comment faire pour que tous se sentent respectés et écoutés?



S'exprimer au «Je» et Formuler des demandes claires
«Je voudrais que...»

Nommer son émotion, ses sentiments
«Je me sens...»

S'en tenir aux faits
Éviter les jugements ou l'interprétation.

Choisir le bon moment
S'assurer que tous sont calmes et disposés au dialogue.

Valider sa compréhension ou la solution
« Si je comprends bien... »
« Je propose que... »

www.miditrente.ca

Bonjour à vous,

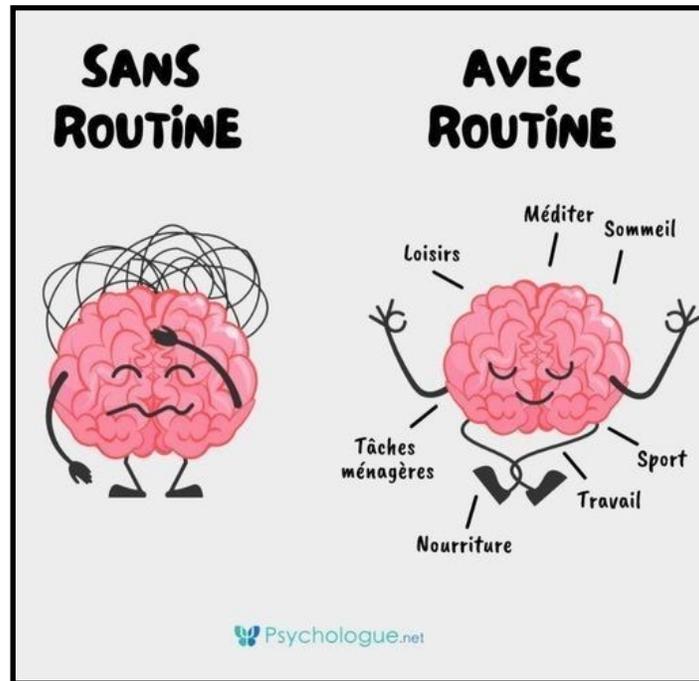
L'été est déjà terminé et nous sommes très heureuses de vous offrir ce nouveau journal de la rentrée. Pour la plupart des gens, il est temps de reprendre de bonnes habitudes pour s'assurer de bien débuter l'année scolaire ou encore le retour au travail. Nous vous proposons donc différents moyens à favoriser pour prendre soin de sa santé mentale ainsi que des conseils pour éviter de procrastiner. Comme d'habitude, vous retrouverez une section de jeux pour compléter celui-ci.

Nous en profitons aussi pour souhaiter un bon retour aux études à notre étudiante et nous la remercions infiniment pour son dévouement, son écoute active et sa grande générosité envers l'organisme pour une deuxième année. Bonne continuité à toi, Véronick dans tes projets futurs.

Pendant l'été, nous avons fait l'acquisition de nouveaux livres pour agrémenter notre bibliothèque qui est toujours à votre disposition. Peu importe ce que vous aimez lire, il y en a pour tous les goûts et vous pouvez les emprunter gratuitement. Des livres autant pour les jeunes, les parents, les proches, ou les personnes qui vivent des difficultés. Les sujets sont très variés, vous pouvez y retrouver beaucoup d'informations pertinentes, des histoires attachantes et une multitude de trucs sur la gestion du stress, l'anxiété, la dépression, comprendre les troubles liés à la santé mentale, comment vivre ou accueillir la maladie mentale dans la famille, ou en apprendre plus pour soutenir un proche, etc.

Nous vous rappelons que nous sommes là pour vous qui vivez des difficultés en lien avec la santé mentale, mais aussi pour ceux qui sont inquiets de la santé mentale de leur proche. Nous sommes ouverts du lundi au vendredi 9h-12h et 13h-17h.

Au plaisir de vous rencontrer , Johanne, Manon et Rachelle



Conseils en matière de santé mentale pour la rentrée scolaire

Alors que les élèves de tous âges et leurs parents se préparent à la rentrée scolaire, il est important de se rappeler de ne pas perdre de vue votre santé mentale. Que les élèves retournent à la même école, entament une nouvelle année scolaire ou se dirigent vers des études postsecondaires, la transition peut être excitante, mais elle peut aussi causer du stress et de l'anxiété autant pour les élèves que pour les parents.

Voici quelques conseils pour favoriser votre santé mentale et celle de vos jeunes:

Établir une routine

Établissez des heures de réveil et de coucher constantes pour assurer un repos adéquat et une transition en douceur vers le retour à l'école.

Prenez soin de votre corps

Veillez à dormir suffisamment, à vous hydrater et à bien manger pour favoriser la santé mentale et physique.

Développez votre résilience

Développez des capacités d'adaptation au stress et aux problèmes. Identifiez les personnes qui vous soutiennent et utilisez des techniques structurées de résolution des problèmes.

Chercher du soutien

Le soutien social est très important. Contactez vos amis, votre famille et les ressources communautaires que vous connaissez, pour obtenir de l'aide.

Restez actif

Pratiquez une activité physique régulière pour améliorer votre humeur et votre bien-être général.

Comprendre pour éviter de procrastiner

Est-ce que ça t'arrive de t'attarder sur le choix de la bonne police de caractères pour ta production écrite ou de naviguer sur les médias sociaux au lieu d'étudier pour un examen? Il nous arrive à tous, de temps en temps, de commencer par des tâches faciles ou agréables et de repousser les plus importantes. Cependant, procrastiner peut nuire à ta réussite scolaire. Voici quelques trucs pour t'aider à briser le cycle de la procrastination...

Procrastiner, c'est remettre à plus tard ce qui doit être fait. Par exemple, éviter de ranger sa chambre même si on ne trouve plus son t-shirt préféré, ou repousser à la semaine prochaine un programme d'exercice qu'on s'était promis de commencer aujourd'hui. En contexte scolaire, se traîner les pieds peut signifier devoir soudainement bâcher pour un examen ou passer une nuit blanche pour terminer une dissertation de 1 000 mots à rendre le lendemain.

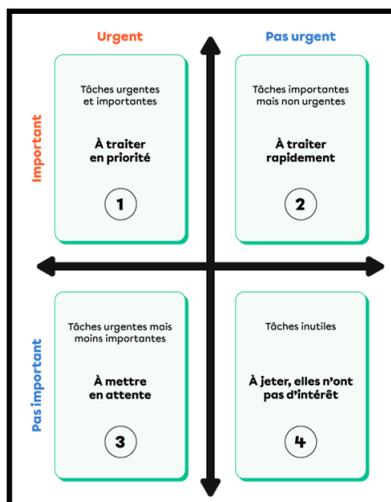
La procrastination est souvent due à l'anxiété de performance et au perfectionnisme plutôt qu'à des problèmes de gestion du temps. C'est particulièrement vrai pour les procrastinateurs chroniques, ceux qui repoussent constamment leurs tâches. Souvent, les procrastinateurs chroniques ont peur de ne pas faire du bon travail, donc ils choisissent plutôt de faire quelque chose qui leur remonte le moral.

La procrastination peut également entraîner des sentiments de honte, de culpabilité et d'anxiété. Sans compter que les tâches ne disparaissent pas d'elles-mêmes! Au contraire, elles s'accumulent jusqu'à former une montagne immense. Ainsi s'amorce un cercle vicieux de procrastination : tu repousses une tâche, puis tu te sens mal, donc tu cherches à oublier ta culpabilité et ton anxiété en faisant une activité amusante. Et ça recommence! Bien sûr, à l'école ou au travail, la procrastination peut entraîner une mauvaise note à un examen ou à un projet. Alors, que faire pour se motiver?

Ce qu'il faut faire

Il existe de nombreuses stratégies pour briser ce cycle. Voici quelques suggestions pour débuter:

Détermine les tâches prioritaires. C'est important de savoir distinguer ce qui est à la fois urgent et important de ce qui peut être mis de côté pour le moment.



La matrice d'Eisenhower est un outil efficace pour t'aider à tout départager. Elle comporte quatre quadrants qui déterminent le niveau de priorité des tâches.

Le quadrant supérieur gauche est réservé aux activités qui sont à la fois urgentes et importantes, ce qui signifie qu'elles doivent être réalisées en premier. Étudier pour un examen en est un bon exemple.

Le quadrant supérieur droit sert aux tâches importantes, mais non urgentes, comme un projet à rendre dans trois semaines. Il faut bien finir par l'écrire, mais pas nécessairement tout de suite.

Le quadrant inférieur gauche contient les tâches urgentes, mais moins importantes. Par exemple, acheter un nouveau cahier quadrillé pour ton cours de mathématiques, car le tien est presque plein. C'est une tâche que tu peux déléguer à quelqu'un d'autre; peut-être qu'un parent peut aller t'en chercher un en rentrant du travail.

Enfin, le quadrant inférieur droit est réservé aux tâches qui ne sont ni importantes ni urgentes. C'est quand même un élément essentiel de la matrice... et de ta vie! Vois-le comme l'endroit où tu peux faire une pause ou une sieste ou passer du temps avec des amis. Bref, te détendre.

Comprendre pour éviter de procrastiner

Fais un plan. Après avoir établi une liste de priorités, décompose chaque tâche en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Par exemple, lorsque tu étudies pour un examen, n'essaie pas de tout assimiler en même temps. Répartis plutôt la matière à l'étude sur plusieurs jours.

Utilise ton agenda ou un calendrier. Les agendas et les calendriers sont d'excellents outils pour établir des priorités. Mettre les choses par écrit te donnera une vue d'ensemble et t'aidera à ne pas oublier ou repousser des tâches. Toutefois, n'oublie pas d'être réaliste et de prévoir des pauses; elles sont indispensables.

Détermine la durée pendant laquelle tu peux maintenir ta concentration et ta productivité. La technique Pomodoro (tomate, en italien!) est une excellente approche. Règle un minuteur pour 25 minutes de travail, puis fais une pause de 10 minutes. Répète la séquence quatre fois. Ensuite, évalue ton niveau de concentration. Peux-tu consacrer plus de temps au travail ou as-tu besoin d'une pause plus longue?

Récompense-toi. Par exemple, transforme ta liste de tâches en une activité amusante. Inscris chacune de tes tâches, ainsi que diverses récompenses (dessiner, naviguer sur les médias sociaux, regarder une vidéo drôle, lire un chapitre de livre, etc.) sur des feuilles de papier et place-les dans un bol. Ensuite, pige une tâche au hasard et fais ce qui est écrit dessus. Continue jusqu'à ce que le bol soit vide, c'est-à-dire jusqu'à la fin de la journée de travail ou de ta séance d'étude.

Ce qu'il faut éviter

C'est facile de se décourager lorsqu'on essaie de changer une habitude, surtout lorsqu'il s'agit de repousser des tâches importantes. Pour maintenir ta motivation, garde les points suivants à l'esprit :

Ne te colle pas d'étiquette. N'oublie pas que la procrastination n'a rien à voir avec la paresse ni l'indifférence. Essaie de cerner les raisons pour lesquelles tu retardes une tâche. As-tu peur d'échouer? As-tu peur que ton travail ne soit pas assez bon? Par exemple, es-tu moins à l'aise dans cette matière scolaire en particulier? Reconnaître tes émotions t'aidera à mieux gérer ta charge de travail. Tu peux aussi inviter ton cerveau à voir les défis scolaires ou du quotidien autrement.

Ne te mets pas trop de pression. Le changement prend du temps. Si tu n'y arrives pas, essaie à nouveau le jour suivant, ou pour le prochain examen. Il faut savoir être patient et bienveillant envers soi-même. Comme on dit : lentement, mais sûrement!

Ne te lance pas sans plan. N'oublie pas de diviser tes tâches en petites étapes. Ta motivation et ta confiance augmenteront chaque fois que tu rayeras une petite tâche secondaire de ta liste.

Dernière astuce : demande de l'aide si le poids de tes tâches t'accable. Tourne-toi vers quelqu'un, un parent, un ami, un enseignant, un collègue ou encore un intervenant en qui tu as confiance.

Adapté de: alloprof.qc.ca

<p>Visiter alloprof.qc.ca Ressource pour les jeunes et les parents</p>	<p>Mission</p> <p>Alloprof, complice de la réussite scolaire</p> 	<p>alloprof</p> <p>Tout ce que l'élève apprend, expliqué simplement</p> <p>Fiches, exercices, vidéos, jeux... et des profs qui répondent aux questions gratuitement!</p>	<p>alloprof parents</p> <p>Tout pour vous aider à accompagner votre enfant dans son parcours scolaire</p> <p>Conseils, outils, trucs... et des professionnels qui répondent à vos questions gratuitement!</p>
---	--	--	---

Mots cachés
La rentrée scolaire



Alphabet
Ami
Autobus
Arts
Bibliothèque
Cafétéria
Casier
Chaise
Ciseaux
Classe
Classeur
Colle
Cours
Craie

C	I	S	E	A	U	X	C	A	T	A	C	S
R	E	G	L	E	R	U	T	L	R	R	O	A
A	F	U	L	C	E	E	C	P	A	T	U	C
Y	R	C	O	O	I	J	L	H	V	S	R	A
O	A	R	C	L	S	E	A	A	A	L	S	F
N	N	A	F	E	A	L	S	B	I	I	A	E
S	C	I	E	N	C	E	S	E	L	V	S	T
A	A	E	U	I	M	V	E	T	E	R	S	E
M	I	T	I	T	S	E	U	E	L	E	L	R
I	S	A	L	E	P	S	R	M	E	S	N	I
B	I	B	L	I	O	T	H	E	Q	U	E	A
T	L	L	E	E	R	A	U	T	O	B	U	S
C	O	E	L	E	T	M	U	S	I	Q	U	E

Crayons
École
Élèves
Feuille
Français
Jeux
Livres
Musique
Règle
Sac
Sciences
Sport
Table
Travail



Phrase cachée :

,
-----.



Devine le nombre

1. Je suis un nombre pair.
2. Je suis plus petit que dix.
3. Je suis deux fois plus que 4.

Réponse: _____

1. Je suis plus petit que 13.
2. Je suis un nombre impair.
3. Je suis plus grand que 10.

Réponse: _____

1. Je suis inférieur à 50.
2. Je suis supérieur à 30.
3. Je suis le nombre situé entre le double de 19 et le double de 20.

Réponse: _____

1. Je suis un nombre pair.
2. Je suis le double du double de 3.

Réponse: _____

1. Je suis un nombre pair.
2. Je suis plus grand que 25.
3. Je suis plus petit que 30.
4. Je ne suis pas le double de 13.

Réponse: _____

1. Je suis un nombre pair.
2. Je suis plus petit que 20.
3. Je suis la moitié de 24.

Réponse: _____

1. Je suis un nombre impair.
2. Je suis plus petit que 100.
3. Je suis 47 de plus que 50.

Réponse: _____

1. Je suis un nombre impair.
2. Je suis le triple de 9.

Réponse: _____

RESSOURCE D'AIDE DISPONIBLE AUX ÎLES



Société Alzheimer

Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine

418-986-3881

Adresse:

330, chemin Principal, #213,
Cap-aux-Meules, Qc. G4T 1C9

Point de service des Îles-de-la-Madeleine

Nos services

- * Information et documentation sur la maladie d'Alzheimer pour les familles, l'entourage et la population
- * Écoute et suivi téléphonique
- * Rencontres individuelles et familiales au point de service ou à domicile
- * Groupe de soutien pour les proches
- * Référence et plus encore...

Pour en savoir plus sur les services offerts ou les activités à venir, communiquer avec l'intervenante responsable du point de service, Karina Bourgeois.

Lisez et coloriez

Il y a un chat noir et un sac-à-main jaune sur la table. Il y a deux taille-crayons rouges dans le sac-à-main. Il y a trois crayons violets sur la table. Il y a un livre orange sur la chaise et un livre gris sous la chaise. Il y a deux gommes vertes sous la table. Il y a une règle marron dans le tiroir. La table est bleue ciel et la chaise est rose.



Devinez ce que je vois...

Regardez l'image et complétez les mots:

L _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ R _ _ _ _ _
 T _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _
 C _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _ - C _ _ _ _ _

Réponse des jeux

Page 6 :

Tu aimes tellement
l'école.

Page 8 :

Taille-crayons

Tiroir

Règle

Chats

Gommes

Crayons

Chaise

Table

Livres



www.nostrofiglio.it

iSLCollective.com

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Jean Bouffard, administrateur
 Sandra Cyr, administratrice
 Bernadette Poirier, administratrice

Les employés

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
 Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
 Rachelle Leblanc, directrice