



Commission scolaire
DES PHARES

Le Phare

Bulletin d'information

Volume No 11 - numéro 4

Le 10 décembre 2008

Thérèse Martin, agente d'information

Un Noël de joie et de sérénité

La période de Noël et du Jour de l'An est une agréable halte dans l'année, un moment qui remet au premier plan les valeurs profondément humaines d'amour, de partage et de fraternité.

Nous vous souhaitons de belles retrouvailles et du temps partagé en famille et entre amis durant la période des Fêtes. Nous espérons que les valeurs rattachées à la fête de Noël puissent aussi être des sources de réconfort, de consolation et de paix pour ceux et celles qui passent des moments plus difficiles.



L'année 2009 vous réservera sans doute bien des défis et nous vous la souhaitons remplie de projets stimulants et passionnants. En attendant, prenez le temps de vous arrêter un peu et de penser à vous et aux êtres qui vous sont chers. Passez un très heureux temps des Fêtes!

Raymond Tudeau
Président

Jacques Poirier
Directeur général

Conseil des commissaires

Lors de sa séance ordinaire du 24 novembre dernier, le Conseil des commissaires a procédé à l'assermentation solennelle des deux représentants du Comité de parents pour les ordres primaire et secondaire, messieurs Gaston Rioux pour l'ordre primaire et Patrice Cayouette pour le secondaire.

Les commissaires ont remis un certificat de reconnaissance à madame Nathalie Therriault, responsable du service de garde La Girouette de l'école de l'Estran (plus de détails un peu plus bas, dans Le Phare).

Le Conseil a adopté plusieurs documents qui feront l'objet de consultations, pour l'année scolaire 2009-2010. Il a ainsi été résolu de soumettre à la consultation auprès du Comité de parents, du Syndicat de l'enseignement de la région de La Mitis et du Syndicat des professionnelles et des professionnels du Bas-Saint-Laurent le document intitulé « Répartition des services éducatifs entre les écoles ». Par ailleurs, le document « Répartition des services éducatifs entre les centres » a été soumis à la consultation auprès du Syndicat de l'enseignement de la région de La Mitis et du Syndicat des professionnelles et professionnels du Bas-Saint-Laurent. Le document « Critères d'inscription des élèves dans les écoles » a également été adopté pour consultation auprès du Comité de parents, du SERM et du Syndicat des professionnelles et professionnels.

Le Conseil a tenu à exprimer ses plus sincères remerciements aux personnes qui ont quitté la Commission scolaire des Phares pour la retraite, au cours de la dernière année. Un article est consacré, un peu plus bas, à la fête du personnel retraité.

La Commission scolaire compte acquérir de la Ville de Rimouski un terrain d'une superficie de 8 800 mètres carrés et situé derrière l'école du Rocher, pour une somme de près de 118 000 \$. L'achat de ce terrain permettra de mettre de l'avant des projets de développement de la cour d'école. En contrepartie, la Commission scolaire a résolu de céder à la Ville de Rimouski une parcelle de terrain localisée dans le secteur de la rue Pierre-Delisle et de l'avenue Sirois. Cette parcelle devra conserver l'utilisation « parc ». Par ailleurs, cette transaction prévoit également de donner à la Commission scolaire un accès privilégié à une surface synthétique qui sera installée sur le terrain de football du complexe sportif Guillaume-Leblanc.

À la suite de la recommandation faite par le comité d'étude constitué pour analyser la situation de l'école de la Colombe d'Esprit-Saint, le Conseil a résolu de maintenir cette école ouverte tant que la Commission scolaire sera en mesure d'assurer à la clientèle des services éducatifs d'une qualité comparable à celle observée dans les autres écoles du territoire, à coût s'apparentant aux règles du Ministère. Le Conseil a aussi résolu d'encourager les élus municipaux d'Esprit-Saint et la communauté à poursuivre les actions entreprises pour maintenir leur école ouverte. Notons qu'un nouveau comité d'analyse de situation pour cette école sera constitué à l'intérieur d'un délai maximal de deux ans.

À la lumière d'engagements pris par le milieu, les commissaires ont également décidé de maintenir ouverte l'école Euclide-Fournier pour l'année scolaire 2009-2010. Les détails de

cette décision sont relatés dans un communiqué inséré dans la présente édition du journal Le Phare.

Le Conseil a résolu de prendre acte des états financiers annuels et du rapport du vérificateur externe pour l'exercice de la Commission scolaire des Phares se terminant au 30 juin 2008. Pour plus de précisions, nous vous invitons à lire l'article portant sur ce sujet dans Le Phare.

Les commissaires ont offert leurs félicitations à plusieurs élèves qui se sont distingués lors d'événements ou de concours. Dans le cadre du 34^e Gala Méritas sportif du Bas-Saint-Laurent, Anthony Canuel, élève de l'école l'Écho-des-Montagnes, a remporté le titre d'athlète masculin de niveau régional. Dans le cadre du concours de nouvelles et de récits fantastiques « L'écorce fabuleuse », des félicitations ont été offertes aux élèves suivants : Camille Pelletier, Samantha Pelletier, Marie-Frédérique Vignola-Belzile et Louis-Frédéric Verreault-Giroux, de l'école le Mistral, Noémie Pelletier-Dumais, de l'école Langevin, Esther Forcier, de l'école Paul-Hubert, Mélanie Fillion et Marie-Ève Bélanger, de l'école Sainte-Luce.

En outre, Émilie Beaulieu, élève de l'école Paul-Hubert en 2007-2008 et Mireille Perreault, élève de l'école le Mistral en 2007-2008, ont reçu la Médaille du Lieutenant-Gouverneur pour la jeunesse (bronze), pour avoir atteint les objectifs de leur programme d'études, fait preuve de dépassement de soi et avoir démontré courage et dévouement au cours de la dernière année scolaire.

Le Conseil a aussi offert ses plus sincères félicitations à l'école du Rocher-D'Auteuil qui a remporté le grand prix national Essor remis par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, pour son projet intitulé « École du Rocher-D'Auteuil et Orchestre symphonique de l'Estuaire ». Les commissaires ont également félicité le Centre de formation professionnelle Mont-Joli – Mitis qui s'est classé en première place au Gala de l'entreprise de La Mitis 2008, dans la catégorie « Initiative de développement durable ».

Dans un autre ordre d'idées, le Plan triennal de répartition et de destination des immeubles et la liste des établissements 2009-2010, 2010-2011 et 2011-2012 ont été adoptés pour fins de consultation.

La Commission scolaire appuie la candidature de la Ville de Rimouski au programme de « Capitales culturelles du Canada 2011 », dans la catégorie des villes de 50 000 habitants et moins. Les commissaires considèrent que ce programme renforcera les liens entre les intervenants, les organismes et les communautés culturelles de notre milieu et que ses retombées contribueront à l'essor et au développement des arts et de la culture à Rimouski.

Des états financiers positifs qui permettent une amélioration des services aux élèves

Réuni en séance publique le 24 novembre 2008, le Conseil des commissaires a adopté les états financiers de la Commission scolaire des Phares, pour l'année se terminant au 30 juin 2008. La Commission scolaire a dégagé un surplus de 1 409 000 \$ de l'exercice financier 2007-2008. Ce

surplus sera en très grande partie réinvesti dans les services aux élèves.

L'excédent des revenus sur les dépenses s'explique principalement par les facteurs suivants :

- | |
|--|
| • Augmentation, en fin d'année 2007-2008, du financement en provenance du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, de l'ordre de 310 000 \$; |
| • Diminution des coûts liés à l'absentéisme : 200 000 \$; |
| • Diminution des coûts d'énergie : 250 000 \$; |
| • Économies réalisées au service de la dette : 113 000 \$; |
| • Augmentation de la clientèle dans les centres de formation : 500 000 \$. |

La Commission scolaire des Phares prévoit donc réinjecter le surplus réalisé au cours de la dernière année dans la bonification des services aux élèves :

- Mesures qui seront mises de l'avant pour les élèves de l'école le Mistral;
- Investissements additionnels dans les services pour les élèves en difficulté;
- Investissements supplémentaires dans l'application de la stratégie d'intervention « Agir autrement » pour la réussite des élèves;
- Injection de fonds supplémentaires dans les budgets des écoles et des centres de formation;
- Achat de livres pour les bibliothèques scolaires;

- Achat de manuels scolaires.

De plus, l'excédent réalisé permettra de donner une légère marge de manœuvre à la Commission scolaire pour un montant d'environ 340 000\$.

En 2007-2008, le budget d'investissements de la C.S. des Phares s'établissait à 6,9 millions \$. Les principaux investissements ont été réalisés dans le projet d'efficacité énergétique, la relocalisation du Centre de formation des adultes de Mont-Joli, le réaménagement des laboratoires de sciences au secondaire et la poursuite du programme de maintien des bâtiments.

Au 30 juin 2008, des surplus cumulés totalisant près de 4 millions \$

s'établissaient comme suit :

Surplus centralisé à la Commission scolaire :	1 403 000 \$
Surplus des écoles :	324 000 \$
Surplus des centres de formation :	1 980 000 \$
Surplus des services de garde :	290 000 \$

Ces surplus cumulés incluent bien sûr l'excédent de 1,4 million \$ réalisé en 2007-2008.

Le président de la Commission scolaire des Phares, monsieur Raymond Tudeau, considère le dépôt de ces états financiers comme une excellente nouvelle, autant pour l'ensemble de l'organisation que pour les élèves qui seront les premiers à en bénéficier. « Nous avons dû assurer une gestion très serrée des dépenses, au cours des dernières années et malgré cela, notre marge de manœuvre avait été considérablement réduite. Les dernières performances sur le plan financier sont encourageantes mais il faut tout de même

demeurer prudents, d'autant plus qu'une partie des surplus de la dernière année ne seront pas récurrents. »

Par ailleurs, monsieur Tudeau a tenu à préciser que la grande priorité de la Commission scolaire demeure la réussite des élèves et que les réinvestissements prévus dans les services à la clientèle jeune et adulte vont dans ce sens. « Même en période de restrictions budgétaires, nous avons fait le choix de maintenir et de bonifier les services aux élèves. Nous serons donc d'autant plus heureux de pouvoir y investir des montants supplémentaires cette année. »

Avec une prise en charge du milieu

L'école Euclide-Fournier demeurera ouverte en 2009-2010

La Commission scolaire des Phares maintiendra ouverte l'école Euclide-Fournier de Saint-Charles-Garnier pour l'année scolaire 2009-2010, à condition d'y accueillir un nombre suffisant d'élèves en provenance des paroisses voisines, Les Hauteurs et Saint-Gabriel. Lors de sa séance publique du 24 novembre 2008, le

Conseil des commissaires a du même coup annoncé sa décision d'aller de l'avant dans un projet-pilote d'anglais intensif pour le 3^e cycle du primaire.

Rappelons que la Commission scolaire des Phares ouvrait, le 27 juin 2008, une période de consultation publique sur l'avenir de

l'école Euclide-Fournier qui, durant la présente année scolaire, accueille huit élèves du primaire de Saint-Charles-Garnier. Le point culminant de cette période de consultation a été l'assemblée publique du 10 novembre dernier, assemblée tenue à Saint-Charles et à laquelle ont assisté environ 115 personnes. En tout, 21 mémoires ont été déposés.

Au terme de cette période de consultation et constatant l'intérêt et l'ouverture manifestés par le milieu de Saint-Charles, Les Hauteurs et Saint-Gabriel envers le projet de créer, à l'école Euclide-Fournier, un programme d'anglais intensif, le Conseil des commissaires a décidé de maintenir les services éducatifs à Saint-Charles-Garnier pour la prochaine année scolaire, à condition que les inscriptions attendues se concrétisent. Par la suite, la Commission scolaire évaluera de nouveau la situation au cours de l'année 2009-2010.

De plus, des modifications devront être apportées à l'horaire des élèves, à l'école Euclide-Fournier, l'an prochain, afin de permettre à des jeunes de Les Hauteurs et de Saint-Gabriel d'y être transportés. Ces élèves devront également dîner à l'école.

Le président de la Commission scolaire des Phares, monsieur Raymond Tudeau, a noté le climat très positif dans lequel s'est déroulé tout le processus de consultation. « L'ouverture et l'implication du milieu sont évidentes. Nous souhaitons que cette prise en charge se poursuive, afin d'accueillir un nombre suffisant d'élèves à l'école Euclide-Fournier à l'automne 2009. Je souligne aussi l'implication, dans ce projet, de plusieurs organismes, groupes sociaux, entreprises et citoyens du secteur, dont la Municipalité de Saint-Charles-Garnier, le Comité de développement et la MRC de La Mitis. C'est un départ et nous souhaitons que le milieu continue à se prendre en main pour assurer le maintien de son école. »

Hommage au personnel retraité

La Commission scolaire des Phares a organisé une fête à l'intention de son personnel retraité, le 27 novembre dernier, à l'école Saint-Jean. En 2007-2008, 45 personnes ont pris leur retraite, après une belle et fructueuse carrière en éducation. Cinq de ces personnes étaient membres du personnel cadre, 21 étaient des enseignantes et enseignants, 18



personnes étaient des employées et employés de soutien et une personne faisait partie du personnel professionnel.

Le président de la Commission scolaire, monsieur Raymond Tudeau, le directeur général, monsieur Jacques Poirier et le directeur des Services des ressources humaines, monsieur

Rock Bouffard tiennent à remercier chaleureusement tous ces gens qui ont mis leurs compétences, leurs talents et leur créativité au service des jeunes et des

adultes en formation. Ils ont également tenu à leur souhaiter beaucoup de bonheur et de beaux projets dans leur nouvelle vie!

L'école du Rocher-D'Auteuil reçoit le grand prix national Essor 2008

L'école du Rocher-D'Auteuil a reçu le grand prix de reconnaissance Essor 2008, lors du Gala national qui s'est tenu à Montréal le 22 novembre dernier. Ce prix national a été remis à l'école pour la réalisation de son projet de concert avec l'Orchestre symphonique de l'Estuaire.

Cette marque de reconnaissance d'envergure nationale vient confirmer l'originalité et la portée de ce projet qui a permis à plus de 250 élèves de cette école primaire de se produire avec l'Orchestre symphonique de l'Estuaire, à la salle Desjardins-Telus, en décembre 2007. Ce concert a été présenté devant une salle comble. Le chant, la flûte à bec et les instruments de percussion étaient à l'honneur. Dirigés par monsieur Luc Chaput, le chef d'orchestre et directeur artistique de l'Orchestre symphonique de l'Estuaire, les jeunes ont vécu une expérience extrêmement enrichissante et valorisante.

Rappelons que la remise de ce prix national Essor à l'école du Rocher-D'Auteuil fait suite à une première grande réussite, au palier régional, puisque cette école recevait, le 16 octobre, un prix de

reconnaissance régional Essor assorti d'une bourse et de prix. Cette fois, le grand prix national Essor s'accompagne d'une somme de 7 000 \$ en provenance d'Hydro-Québec et d'un piano d'une valeur équivalente offert par Yamaha Canada musique.

Le concert présenté en décembre 2007 avait exigé des mois de préparation et une collaboration constante entre l'enseignant en musique, monsieur Gaétan St-Laurent et le directeur de l'Orchestre symphonique de l'Estuaire, monsieur Luc Chaput. Toute l'équipe école a soutenu ce projet, en collaboration avec les parents. Le soir du concert, c'est le cœur battant que les jeunes sont montés sur scène, afin de vivre une expérience exceptionnelle et inoubliable. Ils en ont retiré beaucoup de confiance en eux, encore plus de motivation à l'école et ont acquis une importante discipline personnelle.

La directrice de l'école du Rocher-D'Auteuil, madame Mado Dugas, tient à féliciter chaleureusement les jeunes, leurs parents, monsieur Gaétan St-Laurent et tout le personnel qui s'est impliqué dans ce projet. Elle adresse aussi des remerciements particuliers à monsieur Luc

Chaput, ainsi qu'à madame Carole Lévesque, directrice générale de l'OSE, et à tous les musiciennes et musiciens de l'Orchestre qui ont rendu possible cet événement. « Cette reconnaissance nationale rejaillit sur l'ensemble des personnes qui ont participé à ce projet et nous en sommes très fiers. »

Notons que le Gala national Essor fera l'objet d'une émission qui sera diffusée à

Télé-Québec, le 13 décembre prochain, à 17 h.

Le concours des prix Essor a pour objectif de promouvoir les arts et la culture à l'école et met en lumière les projets novateurs et imaginatifs qui sont réalisés. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport y voit aussi une occasion privilégiée de tourner les regards vers les pédagogues et leurs partenaires des milieux scolaire et culturel.

Madame Nathalie Therriault honorée par les commissaires

Madame Nathalie Therriault, responsable du service de garde La Girouette, de l'école de l'Estran, a été honorée par le Conseil des commissaires, le 24 novembre. Elle a reçu un certificat de reconnaissance soulignant le travail exceptionnel qu'elle a accompli au service de garde depuis plus de 20 ans.

Monsieur Patrice Cayouette, commissaire parent, a souligné particulièrement son professionnalisme, sa discrétion, sa disponibilité et son dévouement. « Sans elle, La Girouette ne serait pas aussi bien organisée, structurée



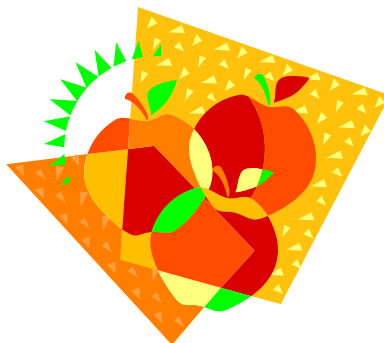
et animée. Nathalie est une femme de cœur et colorée d'un incomparable don de soi. » Également connue pour son humour et sa présence d'esprit, madame Nathalie Therriault contribue à créer du bonheur autour d'elle, autant pour les jeunes que pour ses collègues de travail. Elle a reçu son certificat de reconnaissance des mains de monsieur Jacques Poirier, directeur général de la C.S. des Phares, monsieur Raymond Tudeau, président, madame Nancy Hallé, directrice de l'école de l'Estran, et de monsieur Patrice Cayouette, commissaire parent.

Les pommes de l'Estran : succès de la campagne

La campagne de vente de pommes de l'école de L'Estran a permis d'amasser un montant de 11 245 \$. La directrice de

l'école, madame Nancy Hallé et son équipe parlent d'un grand succès. « C'est fantastique! Bravo à monsieur Benoît

Dickner, notre président d'honneur, aux élèves, aux membres du personnel et aux parents pour leur belle implication. Un merci tout spécial à monsieur Patrice Cayouette, commissaire parent, pour les nombreux coups de main et tout le soutien apporté durant toute la campagne », explique madame Hallé.



d'activités culturelles et sportives pour les jeunes de l'école. De plus, une somme de 6 500 \$ sera réservée pour le projet d'amélioration de la cour d'école.

Madame Hallé souligne également la généreuse collaboration de plusieurs commerces qui ont permis à des jeunes de l'école d'obtenir plus de 70 prix de participation à la vente. La campagne de vente de pommes de L'Estran sera de retour l'an prochain.

Les fonds recueillis seront réinvestis dans divers ateliers pédagogiques, l'achat de matériel éducatif et l'organisation

La formation des adultes : souplesse et diversité

Le 6^e Colloque régional de la formation des adultes a réuni récemment, à l'Hôtel Rimouski, quelque 200 enseignantes et enseignants, membres du personnel professionnel et de la direction des centres de formation de sept commissions scolaires de la grande région Bas-Saint-Laurent/Gaspésie/Iles-de-la-Madeleine. Ce colloque a permis aux participantes et participants de faire le point et de se ressourcer dans le cadre d'ateliers portant, par exemple, sur l'intégration sociale, les réalités des 16-24 ans, les difficultés d'apprentissage, etc.

Les intervenants en formation des adultes ont la préoccupation de travailler de plus en plus en équipe et de diversifier les services pour répondre aux attentes de l'adulte qui a des besoins de formation. Ces

besoins sont multiples et diversifiés : compléter sa formation au secondaire afin d'intégrer le marché de l'emploi ou poursuivre ses études, mieux connaître ses goûts et ses aptitudes pour mieux s'orienter, améliorer sa situation sur le marché du travail, mieux s'intégrer socialement... L'éducation des adultes propose donc des méthodes et des horaires souples, des façons de faire différentes du cheminement scolaire traditionnel, un enseignement de groupe ou individuel, décentralisé dans les municipalités, à temps plein ou à temps partiel, etc. Chacun chemine à partir de son bagage personnel et regarde où il veut aller.

Certains préjugés et un manque d'information peuvent amener des personnes à hésiter, avant de s'inscrire à la

formation des adultes. Sur le territoire de la Commission scolaire des Phares, on peut obtenir de l'information sur les services

offerts aux adultes au Centre de formation des adultes de Mont-Joli ou au Centre de formation Rimouski-Neigette.

Des véhicules pour apprendre



Pour permettre aux élèves des programmes de formation professionnelle Mécanique automobile et

Carrosserie d'appliquer concrètement leurs connaissances, le Centre de formation Rimouski-Neigette bénéficie d'ententes avec des entreprises du domaine de l'automobile. Ces entreprises peuvent, par exemple, faire des dons de diverses pièces ou même de véhicules. Différentes cohortes d'élèves, durant plusieurs années, pourront ensuite parfaire leur formation en travaillant avec ces pièces ou sur ces véhicules.

En Mécanique automobile, la générosité des compagnies permet notamment de mettre des véhicules récents et très évolués au niveau technologique à la disposition des élèves et des enseignants. Le Centre de formation Rimouski-Neigette a reçu récemment trois nouveaux véhicules : un modèle « Town and country » 2008, de Chrysler, un véhicule exceptionnel d'une valeur de plus de 35 000 \$, une Toyota Écho 2005, de Desrosiers Toyota et une Hyundai Tucson, un prototype 2004-2005, don de Hyundai Canada. Le responsable du département de Mécanique auto du Centre de formation Rimouski-Neigette, monsieur Raynald Roy, tient à souligner l'importance de ce partenariat avec les entreprises pour la formation des élèves.

« Un portable pour tous » : un projet revitalisant pour toute la communauté

L'école des Hauts-Plateaux annonce le lancement du projet « Un portable pour tous » qui a pour objectif de doter chaque élève de l'école de la Source, de Les Hauteurs, d'un ordinateur portable. Les 41 élèves de 1^{re} et 2^e secondaire qui fréquentent l'école de la Source, de même

que le personnel enseignant ont, chacune et chacun, un portable qu'ils peuvent utiliser à l'école et à la maison.

Chaque élève pourra conserver son portable durant son cheminement à l'école et aura ensuite la possibilité de l'acheter,

lorsqu'il quittera l'école de la Source. Environ 50 000\$ ont été investis pour l'achat de ces ordinateurs, à partir de trois sources principales de financement : la stratégie gouvernementale « Agir autrement », des fonds privés et le budget informatique de l'école.

Cette initiative de doter chaque élève d'un portable s'inspire du projet « Écoles éloignées en réseau » qui permet aux petites écoles situées en milieu rural de briser l'isolement, d'échanger régulièrement de l'information avec d'autres écoles et de renforcer leur ouverture sur le monde. Le projet « Un portable pour tous » a aussi pour objectifs d'accroître la motivation des élèves, de favoriser les apprentissages par l'utilisation des technologies de l'information et d'apporter un soutien aux milieux moins favorisés économiquement. « Nous souhaitons que l'ordinateur devienne, pour les jeunes, un outil de travail quotidien qu'ils pourront utiliser à l'école et à la maison, pour effectuer leurs recherches, leurs devoirs, etc. Nous sommes également persuadés que les élèves seront davantage responsabilisés face à l'utilisation de l'ordinateur. De plus, cet outil permettra aux enseignantes et



enseignants de développer de nouveaux projets », explique le directeur de l'école, monsieur Jocelyn Michaud.

L'accès au service Internet à très haute vitesse dans l'ensemble des établissements de la Commission scolaire des Phares a rendu possible l'intégration des outils informatiques aux démarches d'apprentissage, sur une base régulière.

Les élèves manifestent déjà beaucoup d'enthousiasme, dans le cadre de ce projet. Ils sont fiers d'avoir leur propre ordinateur. Ils sont également sensibilisés à l'utilisation de l'ordinateur de façon éthique.

Le projet « Un portable pour tous » pourrait finalement contribuer à revitaliser l'école et à freiner l'exode des jeunes. « Nous voulons donner une « couleur », une vocation supplémentaire à l'école de la Source et conserver notre clientèle du secondaire dans le secteur des Hauts-Plateaux. Nous croyons aussi que ce projet contribuera à renforcer le sentiment d'appartenance des jeunes envers leur communauté », conclut le président de la Commission scolaire des Phares, monsieur Raymond Tudeau.

La gestion du stress à l'école

Chez les adultes comme chez les enfants, le stress peut compliquer considérablement la vie. Apprendre à mieux gérer son stress, c'est aussi se donner des moyens d'être

plus attentifs, plus présents à soi-même et aux autres.

Des ateliers de gestion du stress animés par madame Marie-France Henri, infirmière diplômée et personne ressource spécialisée en massothérapie et gestion du stress, se déroulent dans plusieurs écoles de la Commission scolaire des Phares. À l'école Boijoli, notamment, de belles expériences ont été vécues avec tous les élèves, au cours des derniers mois, et les jeunes sont maintenant mieux outillés pour faire face à des situations qui peuvent générer du stress, par exemple, un examen.

Les principaux objectifs de ces ateliers sont de développer chez les jeunes leur capacité à gérer sainement leur vie quotidienne en groupe, améliorer leur qualité de présence dans la classe et favoriser une meilleure réussite scolaire.

D'une durée de 30 minutes, les ateliers sont donnés sur une base hebdomadaire et une période est déterminée à l'avance avec la direction de l'école. Un suivi est souhaitable et un minimum de cinq séances par groupe est recommandé. Les enseignantes et enseignants sont invités à faire le lien entre les ateliers d'apprentissage vécus par les jeunes et la gestion de leur classe, afin d'atteindre les objectifs communs et de pouvoir profiter des résultats, à court et à long terme. Au cours des ateliers, les enseignantes et enseignants sont outillés de moyens simples pour les aider à gérer ou à diminuer les tensions dans leur classe.

Une grande diversité de moyens est proposée aux jeunes, durant les ateliers : exercices de respiration, détente, silence,

mouvements croisés qui font appel aux deux hémisphères du cerveau, auto-massage pour activer la circulation sanguine, divers exercices au sol. L'animatrice invite aussi les jeunes à boire de l'eau et à développer une attitude positive devant une situation potentiellement stressante. « Avant un examen, par exemple, évitez de vous dire « Je vais essayer », mais dites-vous plutôt « Je vais faire de mon mieux ». Si vous sentez le stress vous envahir, arrêtez-vous quelques instants, fermez les yeux et respirez, afin de laisser revenir le calme en vous. Votre esprit deviendra alors plus clair. »

Ces ateliers ont été très appréciés par les élèves de l'école Boijoli. Afin de retenir l'attention et l'intérêt des jeunes, madame Henri utilise des expressions imagées pour décrire des mouvements. « Je veux leur donner des outils qui pourront leur servir durant toute leur vie. La gestion du stress favorise la réussite scolaire en améliorant la concentration et l'écoute en classe, la confiance et l'estime de soi, la détente du corps et de l'esprit. »



11^e Cabaret-Casino de Pro-Jeune-Est

Pro-Jeune-Est présentera la 11^e édition de son cabaret-casino le samedi 31 janvier prochain, dès 20h 30, dans la grande salle de bal de l'Hôtel Rimouski.

Sous la présidence d'honneur de mesdames Raymonde Riou et Thérèse Martin, l'activité devrait attirer près de 700 personnes qui pourront danser, durant la soirée, au rythme des mélodies des groupes Val Ecce et Nostalgie, et jouer au casino. La grande salle de bal sera divisée en deux, permettant d'aménager à la fois un espace pour l'orchestre et, d'autre part, les nombreuses tables de casino.

La Brasserie Labatt, les Amusements Anima « Fun », le Groupe CTMA, Via Rail, la caisse Desjardins de Rimouski, l'Ensemble, le Club Rotary, Roudoudou, le club Richelieu

Rimouski-Est ainsi que plusieurs parrains et marraines sont les partenaires de l'événement. De nombreux prix de présence et un tirage spécial, entre autres d'une croisière Montréal / Iles-de-la-Madeleine et d'un forfait en train Montréal / Rimouski, seront aussi au programme de la soirée.

Les billets offerts au coût de 25\$ sont disponibles aux locaux de Pro-Jeune-Est ou en composant le 724-3516, poste 2421, et à la boutique l'Ensemble du Carrefour Rimouski. Une excellente idée de cadeau de Noël et du Nouvel An à offrir aux parents et amis!

Adèle Boudreau

Directrice générale de Pro-Jeune-Est

Ne manquez pas notre émission « Sous le Phare »!

La diffusion des émissions de la série « Sous le Phare » se poursuit, à l'antenne de Cogeco (canal 4 sur le câble). À raison de trois reportages par émission d'une demi-heure, nous en développons des sujets, en collaboration avec le réalisateur, Soliel Perreault, et l'animatrice, Joannie Fortin! Cet automne, « Sous le Phare » a présenté des reportages portant notamment sur des programmes de formation professionnelle, la rentrée au primaire, l'implication de grands-parents à l'école, le grand spectacle de Rimouski ville étudiante, l'éducation physique au secondaire, le mini-zoo de l'école Le Mistral, les élèves au Salon du livre et au Carrousel du

film, les priorités environnementales chez les jeunes.

La série « Sous le Phare » se poursuivra au cours de l'hiver et du printemps 2009. Nous vous invitons donc à surveiller votre petit écran. L'émission est diffusée, chaque semaine, le lundi à 19 h, le mardi à 20 h, le jeudi à 19 h 30 et le samedi à 18 h 30.

Si vous avez des sujets de reportage à proposer, j'accueillerai vos suggestions avec plaisir. Vous pouvez me joindre par courriel, à l'adresse tmartin@csphares.qc.ca ou en composant le 418-723-5927, poste 1012.