



Invitation du comité pour contrer le harcèlement psychologique et la violence

Le comité pour contrer le harcèlement psychologique et la violence dont l'APL fait partie vous convie à la conférence suivante :

**Vous êtes invités à assister à la CONFÉRENCE:
« Favoriser la bonne entente au travail »**



**DONNÉE PAR
ALAIN SAMSON**

Cette conférence vous outillera afin de prévenir les conflits pouvant survenir dans votre établissement, en adoptant des règles de civilité au travail.

DATE : Le 8 janvier 2018 de 9 h à 10 h 30
LIEU : École de la Magdeleine
Salle : Auditorium



Un cadeau à s'offrir

*Organisée par le comité chargé de la prévention du harcèlement.
Nous espérons vous y voir en grand nombre!*

Veillez confirmer votre présence par courriel à gagne.isabelle@csdgs.qc.ca ou au poste téléphonique 3925 d'ici le 15 décembre 2017.

Joyeuses Fêtes!

*L'équipe de l'APL vous souhaite
un merveilleux temps des Fêtes.*

*Profitez-en pour vous reposer
et refaire le plein d'énergie!*



INVITER LA CULTURE EN CLASSE

Des artistes qui vont à la rencontre des jeunes de 3^e secondaire, partout au Québec, pour stimuler la persévérance scolaire, c'est l'idée originale que propose le programme de mentorat culturel Passeurs de rêves, une initiative de Culture pour tous.

Théâtre d'objets, tricot-graffiti, origami, slam, poésie ludique, jazz : voilà quelques-unes des nombreuses activités offertes gratuitement aux classes de ce niveau, toutes disciplines confondues.

« Les projets sont tellement intéressants et accrocheurs que les élèves n'ont pas envie de manquer un cours! Ils ont hâte et ils en parlent », raconte Caroline Jacques, enseignante à l'école Sainte-Anne à Daveluyville.



UN ENCOURAGEMENT À PERSÉVÉRER

Des ateliers diversifiés, des matériaux artistiques intéressants et des artistes professionnels qui prennent le temps de partager leur passion et leur vision positive de l'avenir.

« L'artiste arrive avec une approche et un parcours différents de l'enseignant. C'est hyper enrichissant pour les élèves », poursuit Caroline Jacques¹.

Les enseignantes et enseignants intéressés peuvent consulter le répertoire des activités du programme Passeurs de rêves en visitant la section Milieu de l'éducation du site culturepourtous.ca. En plus des ateliers de groupes, le programme propose aussi des activités individuelles pour les jeunes à risque de décrochage.

1 – Caroline Jacques, membre du Syndicat de l'enseignement des Bois-Francs (CSQ)

[Source : CSQ LE MAGAZINE 1 Automne 2017 \(adapté par l'APL\).](#)



VOTRE VOIX VOUS FAIT-ELLE PARFOIS FAUX BOND?

Les troubles de la voix ne sont pas à prendre à la légère.

Savez-vous que le personnel de l'éducation et de la petite enfance est plus à risque de développer un trouble de la voix ? Loin d'être banale, cette situation peut entraîner de multiples conséquences, d'où l'importance d'agir dès les premiers symptômes.

10 pistes pour protéger sa voix

L'orthophoniste Claudine Blouin¹ nous livre ses conseils.

1. **Hydratez-vous bien**, en prenant de petites gorgées souvent, pour un total de six à huit verres d'eau par jour.
2. **Évitez de vous racler la gorge** de façon brusque et répétée, car cela irrite le larynx. Avaler votre salive, boire, mastiquer une gomme ou bâiller peut réduire ce réflexe.
3. **Prenez soin de bien respirer** lorsque vous parlez et tenez-vous droit sans lever le menton. Évitez aussi de parler à bout de souffle ou de chuchoter, car cela crée beaucoup de tension sur les cordes vocales. Une respiration abdominale profonde permet de réduire le stress sur le larynx et donne de l'ampleur à la voix.
4. **Évaluez les conditions sonores** avant de parler et minimisez le bruit ambiant le plus possible. Par exemple, fermez la porte de la classe si le couloir est trop bruyant.
5. **Veillez à ne pas forcer votre voix**. Plutôt que de crier ou de parler fort, privilégiez d'autres méthodes pour attirer l'attention, comme taper dans les mains, éteindre les lumières, sonner une cloche, se rapprocher d'une personne.
6. **Accordez-vous des pauses vocales** en demeurant silencieux lorsque vous le pouvez, idéalement 10 minutes de repos par heure.
7. **Signalez une mauvaise qualité de l'air** (poussière, produits chimiques, etc.) à votre syndicat, car cela affectera votre système respiratoire et irritera votre larynx.
8. **Renseignez-vous sur les pistes acoustiques de prévention**. Par exemple, si le système de ventilation est bruyant, demandez s'il est possible de le rendre plus silencieux. Si vous travaillez auprès des tout-petits, compartimentez votre local avec des petits meubles ou des tapis absorbants (le coin auto, le coin blocs, etc.) pour atténuer le bruit.
9. **Prenez rendez-vous avec un médecin et consultez une ou un orthophoniste** dès que vous constatez une modification de votre voix, ressentez de la douleur à la gorge ou éprouvez d'autres symptômes de fatigue vocale qui persistent plus de trois jours.
10. **N'hésitez pas à utiliser un système d'amplification de la voix** du type micro-casque, lorsqu'il vous est prescrit ainsi qu'à en faire la demande. On peut aussi utiliser un portevoix si l'on travaille dehors avec les élèves et les étudiants.

¹ Claudine Blouin est orthophoniste et membre du Syndicat du personnel professionnel des commissions scolaires de la région de Québec (SPPRÉQ-CSQ)

[Source : CSQ LE MAGAZINE 1 Automne 2017 \(adapté par l'APL\).](#)