

#

l'estafette



LE BULLETIN D'INFORMATION DES EMPLOYÉS
DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES DÉCOUVREURS

Volume XXII, numéro 5 • 20 octobre 2011

■ CAMPAGNE CENTRAIDE

■ DU 31 OCTOBRE AU
18 NOVEMBRE 2011

« *Quand on se tourne vers le soleil, l'ombre est derrière soi.* »

Chers collègues,

Avec l'automne et l'école qui débutent, nous voyons apparaître des besoins qui quelquefois semblent sans fin. Tout autour de nous, nous faisons appel à des organismes, à des gens de cœur qui viennent en aide à nos enfants, à nos jeunes et à leurs parents. Sans leur travail, le nôtre ne serait pas le même. J'en suis un témoin privilégié au quotidien, et ce, depuis plusieurs années. C'est pourquoi, j'ai accepté de prendre en charge la campagne Centraide 2011 à la Commission scolaire des Découvreurs, car aider les autres, c'est la plupart du temps s'aider soi-même.

Lorsque j'appuie Centraide, je soutiens des personnes que je connais. Je leur offre un peu de soleil et je m'éloigne de l'ombre... Soyez des nôtres du 31 octobre au 18 novembre prochain.

Christine Garcia

Directrice du Centre d'éducation des adultes des Découvreurs

■ PERSONNEL DE SOUTIEN ADMINISTRATIF

Des ateliers de français sont offerts au personnel de soutien administratif. Pour plus de détails, veuillez vérifier auprès de la secrétaire de votre école, de centre ou d'unité administrative.

■ PERFECTIONNEMENT DU PERSONNEL

Toute demande de perfectionnement doit parvenir à la direction du Service des ressources humaines, avant la tenue de l'activité, et avant la rencontre du comité qui précède la date de l'événement.

Les dates des rencontres des comités pour l'année scolaire 2011-2012 sont les suivantes :

Pour le personnel de soutien :

- 3 novembre 2011
- 15 décembre 2011
- 23 février 2012
- 15 mars 2012
- 17 mai 2012

Pour le personnel professionnel :

- 1^{er} novembre 2011
- 12 décembre 2011
- 1^{er} février 2012
- 15 mars 2012
- 16 avril 2012
- 7 juin 2012

■ PRÉQUALIFICATION

- **TECHNICIEN(NE) EN ÉDUCATION SPÉCIALISÉE**
- **PRÉPOSÉ(E) AUX ÉLÈVES HANDICAPÉS**

Qu'est-ce que la préqualification et à quoi sert-elle?

- La préqualification permet d'ouvrir de nouvelles opportunités d'obtention de postes aux employés de la Commission scolaire. Elle s'adresse à tout **employé régulier** ou **employé apparaissant sur la liste de priorité des TES et PEH**.

La préqualification peut se faire de deux façons :

- Par l'**expérience**, en complétant un formulaire;
- Par la **démonstration des compétences** (examen) et des **connaissances**, à la suite de formations spécialisées.

Les détails sur l'inscription, les formations à venir, de même que les dates des examens seront disponibles bientôt dans vos écoles. Surveillez les babillards et informez-vous auprès de votre supérieur.

■ LE FESTIVAL QUÉBEC EN TOUTES LETTRES

Du 13 au 23 octobre 2011 se tient, à Québec, la deuxième édition du festival *Québec en toutes lettres*. Cette année, le festival célèbre l'écrivain québécois Réjean Ducharme qui aura 70 ans.

Réjean Ducharme fascine et suscite énormément de curiosité. En effet, peu de temps après la parution de son premier roman, il disparaît de la scène médiatique et, jusqu'à ce jour, il refuse toutes apparitions publiques. En « disparaissant », il laisse toute la place à son œuvre. Ses romans traitent de l'enfance, d'êtres marginaux et souvent blessés qui refusent les conventions de la société. Ses textes sont poétiques, tendres et violents. La langue est vivante, remplie de jeux de mots et de néologismes.

Pour les amoureux des mots et pour connaître un écrivain exceptionnel, voici quelques suggestions de lecture :

- L'avalée des avalés, 1966 (*Prix du Gouverneur général en 1967*)
- Le nez qui voque, 1967
- L'hiver de force, 1973
- Va savoir, 1994.

Julie Chouinard
Bibliothécaire

■ BRUNCH-BÉNÉFICE

La *Fondation petits bonheurs d'école*, anciennement la Fondation Georgette-Lavallée, œuvrant auprès des enfants des écoles primaires, organise un brunch-bénéfice, le dimanche **13 novembre** 2011. L'activité débutera à 11 heures et aura lieu au Patro Roc-Amadour, 2301, 1^{re} Avenue, Québec.

Les billets sont en vente au coût de 20 \$ par adulte, 8 \$ pour les enfants de 6 à 12 ans, et ils sont gratuits pour les moins de 6 ans. Pour toute information, contactez la Fondation au 418 628-4355, ou par courriel à info@petitsbonheursdecote.com

Merci de votre encouragement!

■ PROGRAMME HORIZON

■ RELAXER POUR VIVRE

Par Marie-Claude Cazeau, M.A.

S'il est une chose utile dans ce monde de performance où tout va si vite, c'est certainement de savoir comment relaxer! Relaxer est une chose qui peut s'apprendre comme jouer au golf ou faire de la bicyclette... Voici deux façons de se détendre dont la première est inspirée de l'autohypnose et l'autre, de la méthode de Jacobson. Notez qu'il est plus facile de pratiquer la relaxation en position assise ou couchée, dans un lieu où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Technique du souvenir agréable

Relaxer suppose d'abord de retrouver le contrôle de sa respiration. Inspirez lentement et expirez lentement. Comptez lentement jusqu'à cinq en inspirant et comptez lentement jusqu'à cinq en expirant. Vous remarquerez alors combien votre corps se relaxe naturellement.

À la respiration, vous pouvez ajouter une visualisation de votre choix, par exemple en revoyant mentalement un souvenir agréable, un moment magique pendant lequel vous vous êtes senti particulièrement bien. Ce peut être un souvenir ancien ou récent, peu importe, pourvu qu'il évoque pour vous des impressions de bien-être. Évitez les souvenirs contaminés par des impressions douloureuses ou stressantes comme celui d'un accouchement. Le but est de revisiter un souvenir agréable dans toutes ses modalités sensorielles : odeur, goût, toucher, vision et audition. Laissez-vous absorber par ce souvenir agréable en respirant de plus en plus profondément.

Relaxation progressive de Jacobson

La méthode de Jacobson ne fait pas appel à l'imagination. Elle repose plutôt sur les sensations que procurent la contraction et la détente progressives des muscles du corps.

- Concentrez-vous sur un groupe de muscles en particulier. Exemple : pieds et mollets.
- Inspirez par le ventre, et en même temps que vous inspirez, contractez délibérément les muscles sur lesquels vous êtes concentré. Continuez à contracter cet ensemble de muscles pendant 6 à 8 secondes.
- Après plusieurs secondes, expirez et relâchez la tension des muscles que vous avez contractés. Vos muscles devraient alors vous paraître relâchés, mous et chauds.

- Restez dans cet état détendu pendant environ 15 secondes avant de passer au groupe de muscles suivant. Le but recherché est de ressentir ses muscles pendant les différents états de tension-détente.
- Répétez ces étapes pour tous les groupes de muscles du corps. Il est généralement plus facile de commencer par les orteils et de remonter progressivement vers la tête.

Savoir relaxer demande un peu de pratique, mais les bienfaits qu'on en retire en valent la peine. Mieux vaut ne pas attendre d'être très stressé pour tenter de se détendre. Une brève pratique quotidienne préventive pourrait faire partie de votre hygiène mentale.

■ LE MOT DE LA FIN

« Mentir, moi, jamais, la vérité est bien trop amusante. »

Steven Spielberg - Extrait du film Hook

■ L'ÉQUIPE DE L'ESTAFETTE

Linda Baker

Christiane Blanchet

Julie Chouinard

Linda Dignard

Louise Matte

Julie Roy

Claire Savard

Jacky Tremblay

Pierre R. Tremblay