

# l'estafette



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

Volume XXII, numéro 1 • 25 août 2011

## ■ MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

En ce début d'année scolaire, je souhaite à chacune et à chacun une excellente année remplie de bonheur et de satisfaction personnelle et professionnelle.

Nous aurons l'occasion de nous revoir ou de nous présenter lors de la *Rencontre de la rentrée* qui aura lieu aujourd'hui à 15 h 30, au CFP Marie-Rollet.

Au plaisir de vous y rencontrer!

*Reynald Deraspe*

## ■ CONSEIL DES COMMISSAIRES

Lors de la séance du **31 mai**, les décisions suivantes ont été prises :

- L'adoption du plan d'effectif 2011-2012.
- La présentation d'un projet de règles budgétaires 2011-2012.
- Un suivi a été fait dans le dossier de l'organisation de la Direction générale où il a été convenu de ne pas combler, pour l'année 2011-2012, le poste de directeur ou de directrice général(e) adjoint(e) à temps plein, de nommer quatre directeurs de service comme directeurs généraux adjoints pour une période expérimentale allant jusqu'au 30 juin 2012, et de confier à Pierre R. Tremblay la responsabilité de remplacer le directeur général en cas d'absence ou d'incapacité d'agir de ce dernier.
- La démission de Roger Ricard comme commissaire d'écoles.

Au cours de la séance du **21 juin**, les décisions suivantes ont été prises :

- La nomination de Nathalie Flaschner comme commissaire pour terminer le mandat de Roger Ricard qui a démissionné le 1<sup>er</sup> juin.
- L'amendement au calendrier scolaire 2011-2012 de la formation générale des adultes.
- L'adoption du budget de fonctionnement et du taux de la taxe scolaire, et l'approbation du budget des établissements pour l'année 2011-2012.
- Le dépôt du bilan du directeur général pour l'année 2010-2011.
- L'ajournement de la séance au mardi 16 août pour l'adoption du plan d'effectif EHDAA pour l'année 2011-2012.

Lors de la séance du **16 août**, qui constituait la poursuite de la séance commencée le 21 juin, le plan d'effectif EHDAA a été adopté pour l'année 2011-2012

## ■ COMITÉ EXÉCUTIF

Les séances des 7 et 28 juin ont été annulées.

## ■ RENCONTRE DE LA RENTRÉE

Vous êtes attendus en grand nombre, cet après-midi, au Centre de formation professionnelle Marie-Rollet, à compter de 15 h 30. Un goûter et des boissons vous seront servis. Les stationnements du CFPMR et de l'école de Rochebelle seront disponibles.

Bienvenue à toutes et à tous!

## ■ PROGRAMME HORIZON

### ■ Êtes-vous heureux?

Êtes-vous une personne heureuse dans la vie? Le bonheur est-il une réalité perceptible pour vous au quotidien ou bien s'agit-il d'un concept plus ou moins abstrait que vous n'êtes pas certain(e) de reconnaître? À quoi peuvent bien ressembler les gens heureux ou qu'ont-ils en commun?

Au fil des années, de nombreux chercheurs se sont intéressés au bonheur. Fordyce<sup>1</sup> (1997) s'est plus particulièrement penché sur les traits fondamentaux que peuvent présenter les gens s'estimant heureux. En voici quelques exemples :

#### Être plus actif et demeurer occupé

Les gens heureux sont activement impliqués dans la vie. Ils passent plus de temps que la plupart à faire des choses agréables et amusantes.

#### Passer plus de temps à socialiser

Les gens heureux présentent un haut degré de participation à des activités sociales, autant à un niveau formel (organisations, clubs, associations) qu'informel (amis, collègues, voisins, famille étendue). Ces interactions contribuent à créer des sentiments de satisfaction, de soutien et d'appartenance qui ajoutent à la sensation de bonheur.

#### Être productif dans un travail significatif

Dans les sociétés industrielles, les gens consacrent environ 80% de leur temps de veille à travailler. C'est pourquoi le choix de carrière est critique pour le bonheur dans la vie.

#### Mieux s'organiser

Les gens plus heureux semblent bien organisés, ne remettent pas les choses au lendemain, sont efficaces et planifient. Une telle organisation ne se manifeste pas seulement au quotidien mais dans leurs projets à long terme et dans leur sentiment d'orientation dans la vie.

#### Arrêter de se tracasser

L'inquiétude est l'ennemi de base numéro un au bonheur. Les gens heureux se tracassent moins que la majorité. Il est démontré que la majorité des inquiétudes quotidiennes ne se réalisent jamais ou sont très souvent au-dessus de la capacité de contrôle d'une personne, d'où leur futilité.

### Bien ajuster ses attentes et ses aspirations

Les gens heureux obtiennent ce qu'ils veulent parce qu'ils veulent ce qu'ils sont capables d'avoir. Des attentes élevées sont rarement satisfaites et conduisent généralement à la déception alors que des attentes modérées amènent souvent plus de satisfaction que prévu.

Voilà quelques pistes de réflexion qui pourront sans doute vous guider vers un plus grand bonheur. Nous sommes les premiers responsables de notre bonheur. Alors, agissons!

## ■ LE MOT DE LA FIN

La route de l'enfer est pavée de travaux en cours.

*Philip Roth* - Écrivain américain 1933-

## ■ L'ÉQUIPE DE *L'estafette*

*Linda Baker*

*Christiane Blanchet*

*Linda Dignard*

*Louise Matte*

*Claire Savard*

*Jacky Tremblay*

*Pierre R. Tremblay*

#####

<sup>1</sup> Fordyce M. (1997). Éducation au bonheur dans *Revue québécoise de psychologie*, vol 18, no.2, pp. 239-252#