

#

# l'estafette



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

Volume XXI, numéro 11 • 27 janvier 2011

## ■ PÉRIODE DE FERMETURE ESTIVALE 2011

La période de fermeture de la Commission scolaire pour l'été 2011 sera du 17 au 30 juillet 2011. Vous noterez que cette période ne correspond pas aux deux semaines du congé de la construction qui sont du 24 juillet au 6 août 2011.

## ■ PERSONNEL ENSEIGNANT RÉGULIER PERMANENT

### ■ CONGÉS SANS TRAITEMENT ET SABBATIQUE À TRAITEMENT DIFFÉRÉ

Toute nouvelle demande de congé sans traitement à 100 %, de congé sabbatique à traitement différé, d'annulation ou de report de congé sabbatique à traitement différé, dont l'année de prise du congé est l'année scolaire 2011-2012, doit être acheminée au Service des ressources humaines avant le **1<sup>er</sup> avril 2011**.

## ■ PÉRIODE D'INSCRIPTION DANS NOS ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES

La période d'inscription dans nos écoles primaires et secondaires se déroulera du **14 au 25 février 2011**.

## ■ ENTENTES CORPORATIVES (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)

Les ententes corporatives relatives aux centres de conditionnement physique suivants : Énergie cardio, Nautilus Plus, Gym Urbain et Enforme elle et lui sont maintenant disponibles sur le Portail Édu-groupe, dans la zone du personnel, dans la section Comité santé.

## ■ PROGRAMME HORIZON

### ■ TENIR SES BONNES RÉSOLUTIONS

Cette année, je fais plus de sport, je dépense moins au resto, j'apprends à parler l'espagnol, etc.

Avec l'arrivée du Nouvel An, nombreuses sont les personnes qui prennent de bonnes résolutions et espèrent les maintenir. Bien que l'on soit motivé au départ, il arrive qu'elles ne durent pas au profit des bonnes vieilles habitudes. Voici quelques trucs pour se donner des conditions gagnantes :

#### ***Se fixer des objectifs réalistes***

À quoi bon partir en lion avec plusieurs résolutions si on fait tout à moitié ou qu'on laisse tomber faute de temps ou de moyens? Tenez-vous-en à une, deux ou trois au maximum selon vos capacités. L'important, c'est de demeurer constant. Créez une habitude!

#### ***Jumeler une résolution contraignante avec une autre gratifiante***

Arrêter de fumer, couper dans les desserts, cela demande de faire des efforts. Pourquoi ne pas se récompenser par un massage à la fin de la semaine?

#### ***Planifier dans le temps***

Vous voulez converser en espagnol lors de votre prochain voyage au Mexique? Oui mais, pas dans deux mois!

Mettez à votre agenda les étapes nécessaires à la réalisation de votre objectif et fixez-vous des échéances réalistes.

### **En parler à son entourage**

Vous découvrirez des alliés pour vous encourager. De plus, il peut être gênant de s'afficher avec une tablette de chocolat lorsqu'on a affirmé vouloir perdre du poids!

### **Éviter de reporter**

Méfiez-vous de la procrastination. On aura toujours une bonne raison de remettre à plus tard. N'écoutez pas cette petite voix qui vous donne des excuses pour laisser tomber!

### **Dresser la liste des avantages**

Par exemple, si on décide d'arrêter de fumer, on peut s'imaginer monter des escaliers sans s'essouffler, estimer les économies réalisées à la fin de l'année ou considérer l'impact positif sur sa santé et celle de sa famille.

Et si vous craignez de ne pas réussir, souvenez-vous :  
« **Qui ne risque rien, n'a rien** ».

## ■ LE MOT DE LA FIN

Le temps ressemble à un hôte du grand monde qui serre froidement la main à l'ami qui s'en va et qui, les bras étendus, embrasse le nouveau venu.

**William Shakespeare**  
Extrait de *Troïlus et Cressida*

## ■ L'ÉQUIPE DE *l'estafette*

**Linda Baker**

**Christiane Blanchet**

**Linda Dignard**

**Louise Matte**

**Claire Savard**

**Jacky Tremblay**

**Pierre R. Tremblay**



**Frédéric Charbonneau**  
Représentant autonome  
Conseiller en sécurité financière  
(418) 525-4128  
(581)-888-8626  
[www.fredericcharbonneau.com](http://www.fredericcharbonneau.com)