

# l'estafette



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

Volume XXII, numéro 4 • 6 octobre 2011

## ■ COMITÉ EXÉCUTIF

Au cours de la séance du 20 septembre, les décisions suivantes ont été prises :

- Entente de transport scolaire avec le RTC pour l'année 2011-2012.
- Entente de scolarisation avec le Centre Psycho-Pédagogique de Québec pour l'année 2011-2012.
- Entente de scolarisation avec l'École oraliste de Québec pour enfants sourds pour l'année 2011-2012.
- Affiliation au Réseau du sport étudiant du Québec de la région de Québec-Chaudière-Appalaches pour l'année 2011-2012, et délégation de ses représentants officiels.

## ■ CONSEIL DES COMMISSAIRES

Au cours de la séance *extraordinaire* du 20 septembre, les commissaires ont adopté une résolution relative à une demande d'aide financière au Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique dans le cadre du projet de construction d'un gymnase et d'une palestra à l'école secondaire De Rochebelle.

Au cours de la séance du 27 septembre, les commissaires ont :

- Adopté une résolution à l'effet de ne pas dispenser, en septembre 2012, le secondaire 4 à l'école des Pionniers, et de reprendre, l'an prochain, l'analyse des conditions mentionnées à la résolution C.C. 028-10-11, de mobiliser les ressources nécessaires pour mettre en œuvre l'intention ferme du C.C. d'offrir le secondaire 4 et 5 à l'école des Pionniers, le tout en collaboration avec la municipalité et les divers partenaires.
- Adopté le plan d'action 2011-2012 de la Commission scolaire.
- Autorisé la conclusion d'une servitude à Bell Canada sur le terrain du Centre de la Pointe-de-Sainte-Foy pour l'ajout d'un cabinet de télécommunication, et ce, sous réserve que certaines conditions soient respectées.

## ■ OBLIGATIONS D'ÉPARGNE DU CANADA

La campagne pour l'achat d'obligations d'épargne du Canada se déroule du 1 octobre au 1 novembre 2011. Vous pouvez obtenir tous les renseignements nécessaires concernant les obligations à partir du site Internet suivant : [www.oec.gc.ca](http://www.oec.gc.ca).

Pour tous ceux qui désirent gérer leur dossier en ligne (s'inscrire, modifier, supprimer, etc.), veuillez utiliser le lien : [www.mesobligations.gc.ca](http://www.mesobligations.gc.ca). Prenez note que le numéro d'organisation est le : 17115.

Si toutefois vous aviez des questions, n'hésitez pas à nous contacter : **Andrée Marchildon**, poste 4166, ou **Jean-François Houle**, poste 4257.

## ■ LIVRES, BIBLIOTHÈQUE ET AUTRES FOLIES...

### ■ VITRINE DES NOUVEAUTÉS

Plus de 900 nouveautés jeunesse parues au cours des derniers mois décorent le local D1-86b du Centre administratif de la Commission scolaire. Ces livres, qui s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans, seront en place jusqu'au 14 octobre. Les enseignants sont invités à venir les consulter et à faire des suggestions d'achat pour la bibliothèque de leur école. Bienvenue également aux curieux qui souhaitent :

- aller au cirque, grâce au magnifique album *Le loup ne nous mangera pas!* d'Emily Gravett, qui raconte l'histoire d'un loup transformé en bête de cirque par trois petits cochons;
- voyager autour du monde, en découvrant les panneaux de signalisation dans le documentaire *Les panneaux du monde expliqués aux enfants* de Carole Court;
- apprécier leurs enfants, car ils ne feront jamais autant de bêtises que *Horrible Henri*, le personnage principal de la série de courts romans de Francesca Simon, illustrée par Tony Ross.

*Julie Roy, bibliothécaire*

## ■ PROGRAMME HORIZON

### ■ L'AMERTUME MÈNERAIT À DES ENNUIS DE SANTÉ

Quiconque a l'habitude de blâmer les autres pour ses malheurs risque fort de s'en attirer d'autres, notamment des ennuis de santé. C'est la conviction du professeur de psychologie Carsten Wrosch, qui s'intéresse aux émotions négatives dans le cadre de ses recherches à l'Université Concordia.

Parmi ces émotions, l'amertume n'a pas été suffisamment étudiée, déplore le chercheur qui a entrepris de remédier à cette lacune en évaluant les pensées, les humeurs et la santé de 300 couples pendant trois ans. Déjà, tout lui permet de croire que l'amertume chronique a un effet sur le métabolisme et le système immunitaire. Comme les autres émotions négatives, dont la colère et l'hostilité qui l'accompagne, on peut présumer qu'elle augmente le taux de cortisol (l'hormone du stress), explique le professeur. Si l'amertume devient chronique, cela peut causer des dérèglements biologiques et rendre vulnérable aux maladies.

Les gens amers ont le réflexe d'en vouloir aux autres pour leurs échecs ou leurs malheurs : à leur patron, à leur conjoint, à leur parents. À tort ou à raison, ils se sentent victimes d'une injustice. Devant les mêmes revers, d'autres personnes seront plutôt bourrelées de regrets. Elles se reprocheront de ne pas avoir agi autrement, se blâmeront et ressentiront de la tristesse. « La tristesse a été beaucoup plus étudiée en raison de son lien puissant avec la dépression, qui est une maladie clinique », explique le professeur Wrosch. Pourtant, la rancœur est elle aussi un trouble mental, estime le directeur de la clinique psychiatrique de l'Université libre de Berlin, Michael Linden.

Comment la traiter? Même si l'on valorise la persévérance et qu'on l'associe aux gagnants, il faut parfois savoir abandonner, répond le professeur Wrosch. Quand redoubler d'efforts ne permet pas d'atteindre ses objectifs (sa promotion, « sauver » son couple, etc.), mieux vaut s'en détacher et se lancer dans autre chose.

Selon une recherche publiée en 2011 et menée auprès de plusieurs dizaines de Californiennes infertiles, c'est souvent la meilleure façon de s'adapter.

D'après l'Allemand Michael Linden, de 1 % à 2 % des gens souffrent d'amertume chronique. Le risque augmente dans certaines sociétés inégalitaires (par exemple l'Afrique du Sud lors de l'apartheid).

*Auteure, Marie-Claude Malboeuf,  
journal La Presse, 10 août 2011.*

## ■ LA CAPITALE

### ■ SÉANCES DE FORMATION - RAPPEL

Les personnes intéressées à suivre une séance d'information intitulée **Bâtir son avenir** (pour les gens de 35 ans et plus), qui aura lieu le 2 novembre prochain, peuvent le faire en consultant les documents en annexe à L'estafette du 22 septembre dernier.

Aussi, il ne reste que quelques places pour la formation sur la **mi-carrière et la retraite**, prévue le 17 octobre prochain. Vous pouvez consulter les documents en annexe à L'estafette du 8 septembre.

## ■ LE MOT DE LA FIN

Ce n'est pas la lumière qui manque à notre regard, c'est notre regard qui manque de lumière.

*Gustave Thibon, philosophe français*

## ■ L'ÉQUIPE DE L'ESTAFETTE

**Linda Baker**

**Christiane Blanchet**

**Julie Chouinard**

**Linda Dignard**

**Louise Matte**

**Julie Roy**

**Claire Savard**

**Jacky Tremblay**

**Pierre R. Tremblay**