

UN SERVICE
D'AIDE ESSENTIEL
JUSTE POUR TOI

 Collège Laval
VIVRE | INNOVER | EXCELLER



#ÇAVABIENALLER

UN SERVICE D'AIDE ESSENTIEL JUSTE POUR TOI



L'équipe du service d'aide à l'élève est plus présente que jamais! Sa préoccupation première est le bien-être des élèves, car elle pense que chacun mérite une attention particulière. Elle met à la disposition de la grande famille du Collège de nombreuses ressources accessibles par divers canaux de communication tels que le téléphone, le courriel, une salle virtuelle, des capsules informatives et plus encore. De plus, elle propose une panoplie de thématiques sur des sujets qui nous préoccupent tous en cette période d'incertitude. Aussi, de s'appuyer sur le service d'aide à l'élève, c'est de prendre tous les moyens pour dire : « ÇA VA BIEN ALLER! »

FORMATION DU SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

L'équipe du service d'aide à l'élève du Collège est composée de cinq professionnelles :

- Une enseignante-ressource pour les élèves à besoins particuliers :
M^{me} Josée Prud'homme à josee.prudhomme@collegelaval.ca;
- Deux agentes de service social :
M^{mes} Carole Thabet à carole.thabet@collegelaval.ca et
Fanny Vigneault à fanny.vigneault@collegelaval.ca;
- Une animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire (AVSEC) :
M^{me} Sophie Blain à sophie.blain@collegelaval.ca;
- Une conseillère en orientation :
M^{me} Élane Bédard à elaine.bedard@collegelaval.ca.

NOUS SOMMES LÀ POUR TOI

Le service d'aide est en place afin de soutenir l'élève qui éprouve le besoin de recevoir une aide personnalisée ou un accompagnement spécifique, tant sur les plans organisationnel qu'émotif.

Il est possible de joindre un membre de l'équipe du service d'aide à l'élève en lui acheminant un simple courriel par le biais du Pluriportail. Une réponse sera adressée dans les meilleurs délais et un premier contact s'effectuera pour entamer la discussion, proposer des pistes de solution ou simplement prendre le temps d'écouter.

DES BESOINS PARTICULIERS

Cette aide est offerte à l'élève qui a un plan d'intervention (suivi et révision) ou qui bénéficie d'un soutien sur le plan des apprentissages. D'ailleurs, M^{me} Josée Prud'homme adressera une nouvelle communication très prochainement à certains parents et élèves.

DES SUJETS QUI NOUS PRÉOCCUPENT

En cette période d'incertitude, il est intéressant de partager sur des sujets qui suscitent et qui retiennent toute notre attention et de découvrir des astuces pour nous aider à maintenir un équilibre de vie sain. Aussi, une première capsule offrant de précieux conseils afin de s'adapter à cette nouvelle réalité est présentée dans ce guide et nous espérons qu'elle saura te plaire ainsi qu'à tes parents.

Si tu as des suggestions de thèmes que tu souhaiterais voir aborder par le service d'aide à l'élève, merci d'acheminer un courriel à fanny.vigneault@collegelaval.ca dès aujourd'hui.

UN SERVICE D'AIDE ESSENTIEL JUSTE POUR TOI



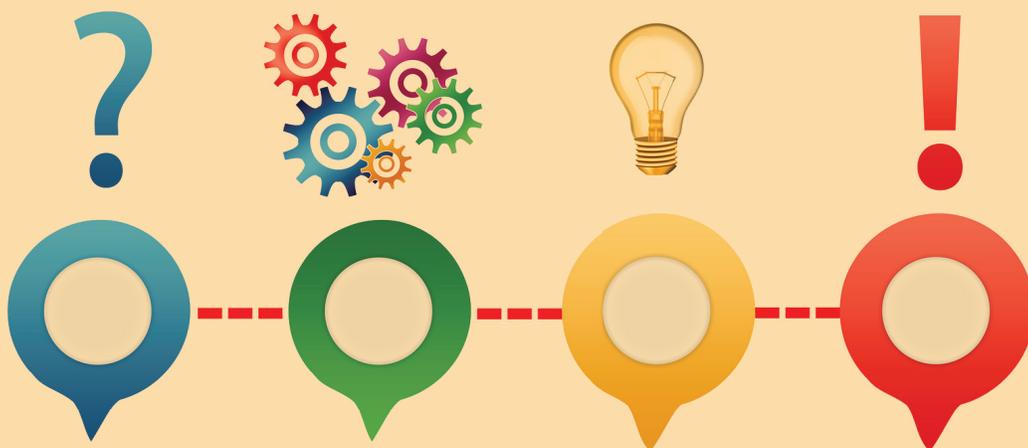
SERVICE D'ORIENTATION EN LIGNE

Le Collège met à ta disposition l'expertise d'une conseillère d'orientation, M^{me} Bédard. Voici les services qu'elle peut t'offrir :

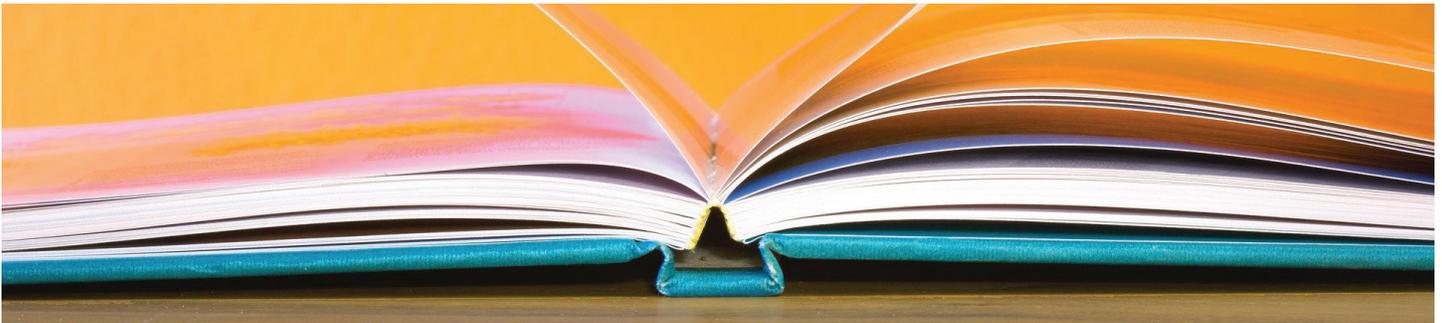
- Elle offre aux élèves un soutien virtuel pour encourager la poursuite de leurs apprentissages à domicile;
- Elle amorce le processus d'orientation pour ceux et celles qui en ont besoin (ex. entrevue, passation de tests, etc.);
- Elle répond aux diverses questions des élèves et des parents concernant l'orientation, l'information scolaire, etc.;
- Elle transmet aux élèves des documents explicatifs sur la matière qui devait être enseignée en classe;
- Elle effectue les suivis concernant les admissions des élèves de 5^e secondaire au niveau collégial;
- Elle communique les informations reçues des différents cégeps aux élèves de 5^e secondaire et à leurs parents.

Tu peux joindre M^{me} Élaine Bédard à elaine.bedard@collegelaval.ca. C'est avec un immense plaisir qu'elle t'accompagnera et répondra à tes questions ainsi que celles de tes parents.

ENSEMBLE, ÇA VA VRAIMENT BIEN ALLER!



UN SERVICE D'AIDE ESSENTIEL JUSTE POUR TOI



UNE CAPSULE QUI FAIT DU BIEN...

Et si c'était différent...

Notre quotidien est bouleversé depuis déjà quelques semaines. Nos priorités se trouvent redéfinies et plusieurs de nos activités et obligations se retrouvent sur « pause ». Aussi, des possibilités s'offrent à nous afin de s'adapter à cette nouvelle réalité temporaire, et même, à en tirer des bénéfices!

Par contre, cette période comporte son lot de défis et nécessite de nombreuses stratégies d'adaptation (familiale, professionnelle, financière, organisationnelle, etc.). De plus, la vie en « vase clos » avec des adolescents peut parfois s'avérer aussi complexe que la lutte contre la pandémie.

Voici quelques conseils pour les parents d'adolescents¹ :

- Prendre du temps pour déterminer les règles prioritaires et assurer une cohérence dans les messages (tâches, périodes d'étude, temps en famille, etc.);
- Laisser votre enfant s'exprimer par rapport à la manière dont il ou elle aimerait structurer ses activités et organiser son temps et, par la suite, en discuter pour en arriver à un consensus;
- Diminuer les attentes et prendre en compte que tout le monde est en adaptation;
- Le ou la laisser s'isoler une partie du temps, mais pas toute la journée;
- Ouvrir le dialogue et appliquer la communication positive (ex. je te remercie d'avoir fait la vaisselle);
- Lui permettre du temps pour l'iPad/le cellulaire et discuter des horaires à respecter en tenant compte de ses besoins affectifs et sociaux;
- Se renseigner sur les effets du stress et comment le gérer :
<https://sonialupien.com/>;
<https://www.stresshumain.ca/a-propos/mammoth-magazine/>.

Ceci étant dit, cette période est probablement représentative de notre vie habituelle dans une version plus confinée et, conséquemment, les fluctuations de l'humeur peuvent s'en trouver accentuées. Cependant, si votre moral est à son plus bas, il est préférable d'en parler avec une personne de confiance ou avec une ressource spécialisée. L'équipe du service d'aide à l'élève du Collège est également activement présente pour vous accompagner.

1. Adapté du document rédigé par l'équipe de la section de médecine de l'adolescence. CHU Sainte-Justine, Montréal, Canada. Le 26 mars 2020.