



# La GRIFFE



<https://esodb.grandnord.ca> <https://www.facebook.com/esloreeedesbois>

Anne Lemieux-Gravel  
Direction

Louise Perrier  
Secrétaire

esodb@grandnord.ca  
705-884-2222

Volume 5  
2024-2025

## L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE NUMÉRIQUE

Le taux d'**utilisation de la technologie numérique** a considérablement augmenté pour la plupart des gens, y compris nos enfants. Les appareils numériques les plus couramment utilisés par les enfants et les jeunes sont les téléphones intelligents, les ordinateurs et les consoles de jeux. La plupart des enfants utilisent ces appareils pour parler avec leurs amis, rechercher de l'information ou simplement jouer. Grâce à ces appareils, les enfants écoutent de la musique, utilisent les médias sociaux (p. ex., Instagram), regardent des sites de partage de vidéos (p. ex., YouTube) ou jouent à des jeux vidéo en ligne.



Voici une ressource qui vous offre de l'information sur les façons de savoir si le temps que votre enfant passe devant un écran pose un problème, et que faire si vous vous en faites des soucis

<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/08/Aider-votre-enfant-a-gerer-la-technologie-numerique.pdf>

## Dates importantes - Activités à venir

8 - Gameday@Chapleau  
14 - Gameday@Hornepayne  
20 au 23 - Semaine de révision  
24 au 30 - semaine des examens  
31 - journée pédagogique



**Demandes au  
collège et à  
l'université**

**Dates importantes**

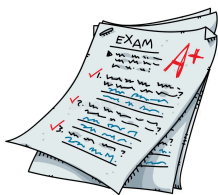
**Pour les demandes à l'université :**  
15 janvier 2025

**Pour les demandes au collège :**  
1er février 2025

Voir le document ci-dessous pour les frais liés à la demande d'admission, les dates à retenir, le processus de demande et les liens vers les sites pour faire la demande d'admission.

[Lien au Dates importantes 12e année - 2024-2025](#)

## Examens



- Il y aura une semaine de révision pour les examens à partir du 20 janvier. Il est important que votre enfant soit présent pour être bien préparé pour l'examen.
- Les élèves se rendent en classe à 8 h 55 et les examens commencent à 9h00.
- Examens de 9e et 10e année : La durée minimum est de 60 minutes et le maximum, 90 minutes.
- Examens de 11e et 12 année : La durée minimum est de 60 minutes et le maximum, 120 minutes.
- Les élèves ne peuvent pas s'absenter le jour d'un examen. Une note médicale ou autre pièce justificative devra être présentée à la direction.
- Pendant la période des examens, il n'y a pas de cours ou d'enseignement. Les élèves se présentent à l'école pour compléter leurs examens et peuvent quitter l'école par la suite.

En guise de préparation, voici un lien avec des stratégies d'étude.

[Des stratégies pour apprendre à étudier](#)



## Saviez-vous que...



... Il est rarement facile de discuter de santé mentale avec votre enfant. Parfois les parents, tout comme bien des gens, évitent cette conversation parce qu'ils ne savent pas comment l'engager ou qu'ils ont peur de donner des idées à leur enfant et, ainsi, d'empirer la situation. Or, les recherches indiquent que ce n'est pas le cas.

Exprimer vos inquiétudes ou souligner les changements de comportement facilite la communication avec votre enfant et n'empire pas les choses. Voici quelques astuces qui vous aideront à discuter de santé mentale avec votre enfant :

- Entamez la conversation à un moment où l'on ne risque pas de vous interrompre.
- Précisez à votre enfant qu'il peut tout vous dire et que vous ne vous mettez pas en colère (même si ses propos vous font peur).
- Au début de la conversation, décrivez les changements que vous avez observés dans ses humeurs, sa conduite, ses réactions, etc. : par exemple, « J'ai remarqué que tu pleures plus souvent ». Si son enseignant a soulevé des problèmes devant vous, parlez-en à votre enfant.
- Dites-lui que vous vous posez des questions sur ses sentiments, ses pensées, ses inquiétudes, etc. : par exemple, « Je me demande si tu te sens triste maintenant que Samuel n'est plus ton ami ».
- Donnez-lui le temps de réfléchir avant de répondre.
- Restez calme et n'abandonnez pas la partie si votre enfant répond par « Tout va bien, laisse-moi tranquille ». Si c'est le cas, rassurez-le en lui disant que vous êtes là pour lui. Attendez un peu et reprenez la conversation plus tard.
- Si votre enfant vous confie quelque chose qui vous fait peur (idées suicidaires, anxiété insurmontable, automutilation, etc.), répondez lui que vous êtes content qu'il vous l'ait confié et que vous l'aidez à consulter le professionnel qui lui convienne et que vous serez à ses côtés à chaque étape du processus.

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/comment-discuter-de-la-sante-mentale-avec-votre-enfant-si-vous-croyez-qui-l-souffre-peut-etre-dun-trouble-mental/>

