



# LE GAULOIS



## ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

### Bienvenue à l'info-parents de février

Chers parents et élèves,

Voici l'édition de février de l'Info-Parents. Vous y trouverez les nouvelles de l'école, les activités à venir, les nouvelles sportives, ainsi que les dates importantes du mois à inscrire à votre agenda.

Nous vous invitons à parcourir ce bulletin pour rester informés de tout ce qui anime notre milieu scolaire. Bonne lecture et bon mois de février à tous !



### Période officielle d'inscription

Nouveaux élèves

Année scolaire 2026-2027

16 au 20 février 2026

### Semaine de la St-Valentin à MB

- Midi Cuistot chocolaté le 9 février
- Courrier du cœur - distribution du courrier le 13 février en AM (semaine du 9 au 13 février). Apportez votre carte ou utilisez-en une sur place.
- Atelier du midi (DIY): 11 février
- Midi festif St-Valentin 13 février: Salle Marie-Jeanne

Bonne  
Saint-Valentin !

### Brigade de la Tablée des chefs

La brigade de la Tablée des chefs vous invite à une activité gourmande et culturelle le 18 février !

Au programme: dégustation de bouchées inspirées de diverses cultures culinaires provenant des quatre coins du monde.

Une belle occasion de découvrir de nouvelles saveurs, de célébrer la diversité culturelle et de partager un moment convivial autour de la cuisine.

### Vive les Jeux olympiques !

Au cours des deux semaines des jeux olympiques, du 6 au 22 février 2026, notre école suivra de près les différentes épreuves sportives et l'esprit olympique sera à l'honneur !

Des activités spéciales seront organisées afin de souligner cet événement international, promouvoir l'activité physique, le travail d'équipe et les valeurs olympiques.

Restez à l'affût pour tous les détails à venir !

### Journée mondiale du Nutella!

Dans le cadre de la Journée mondiale du Nutella, les élèves sont invités à participer à un Midi cuistot express le 5 février.

Au menu: la préparation d'un délicieux gâteau au chocolat dans une tasse (mug cake), simple et rapide à réaliser !

Une activité gourmande et amusante pour célébrer le chocolat tout en cuisinant.

### Sortons nos Chandails roses pour la cause!

Le 25 février, nous soulignerons la Journée du chandail rose, une journée dédiée à la lutte contre l'intimidation et à la promotion du respect, de la bienveillance et de l'inclusion.

Nous invitons tous les élèves et membres du personnel à porter un chandail rose en signe de soutien et de solidarité.

Ensemble, disons non à l'intimidation et oui à la gentillesse ❤️.



# LE GAULOIS



## ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

### Découvrons notre passion.

Pour une 3e année consécutive, la table de concertation à toute jeunesse du Haut-Richelieu, qui compte 28 membres du milieu communautaire, CISSS, centre de services scolaires et municipal a décidé de poursuivre le projet "Découvre ta passion" à l'école Marguerite-Bourgeoys. C'est donc le jeudi 29 janvier que les élèves de secondaire 1 et des classes d'adaptation scolaire (CEA-CC-CL) ont pu participer à des ateliers de cuisine, chocolaterie, jeux de société, boxe, programmation, réparation de vélo, hockey, percussion, DIY, chanson, Doodle Art et danse. Cette activité a comme objectif de « proposer aux jeunes des alternatives à la consommation en tentant de leur faire découvrir une nouvelle passion, un nouvel intérêt ». Un beau succès encore cette année!

Le 28 janvier dernier c'est sur des terrains de badminton que les élèves & l'équipe-école se sont affrontés dans un des traditionnels matchs profs vs élèves, plusieurs élèves et collègues sont venus les encourager! Rendez-vous en février.



### Match de badminton : Profs vs Élèves

Le 28 janvier dernier, le gymnase de l'école était animé à l'heure du midi alors qu'avait lieu le dernier match de badminton opposant les professeurs aux élèves.

Dans une ambiance à la fois sportive et conviviale, les participants ont offert un beau spectacle, de l'esprit d'équipe et beaucoup de plaisir. Élèves et membres du personnel ont démontré leur talent tout en partageant un moment rassembleur hors du cadre habituel des cours. Cette activité a permis de renforcer les liens entre les élèves et les enseignants, tout en mettant de l'avant l'importance de l'activité physique et du fair-play.

Un bel événement qui restera assurément dans les bons souvenirs de l'année scolaire !



# ENSEMBLE



## ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

### MESSAGE IMPORTANT DE LA DIRECTION

## Bulletin de l'étape 2 et rencontres de parents

Vous recevrez les bulletins de 2<sup>e</sup> étape de vos enfants pendant la semaine du 9 mars.

Les rencontres de parents auront lieu le jeudi 19 mars de 18 h à 20 h. Les rencontres sont sur invitation seulement, avec un rendez-vous pris avec l'enseignant(e) de votre enfant.

### Suivi, cellulaire

Nous souhaitons remercier les parents pour leur soutien à l'application de la règle du cellulaire dans les écoles. Depuis la rentrée, seulement une quinzaine de cellulaires ont été confisqués à l'école.

On continue!

### Conseil d'établissement

La prochaine séance aura lieu le lundi 16 février 2026 à 19 h au local ZoneTech de l'école.

>>>>  
Merci à tous pour votre implication.  
La direction.

>>>>



# LE GAULOIS



## ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

### Calendrier février 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					01	
02	03	04	05	06	07	08
	Activité DIY de la St-Valentin	Journée nationale du nutella	Pédagogique			
09 Théâtre secondaire 1 et 2. Midi cuisto	10	11	12	Match #4 badminton parascolaire	14 St-Valentin	15
16 Conseil d'établissement à 19h	17	Tablée des chefs	Fin d'étape	Pédagogique	21	22
23 Début étape 3	24	25	26	BINGO école	28	

\*Veuillez noter que ce calendrier est assujetti à des ajouts et modifications.

### Menu cafétéria du 11 février 2026

Spécial St-Valentin. La date limite pour commander est le 5 février 2026



Pour passer une commande cliquer ici!

MENU

Soupe rose

Burger de poulet avec pommes de terre en cubes

Croustade aux fraises et au chocolat

Boisson incluse

CIVILITÉ ET RESPECT

## Être un parent inspirant, tout commence à la maison



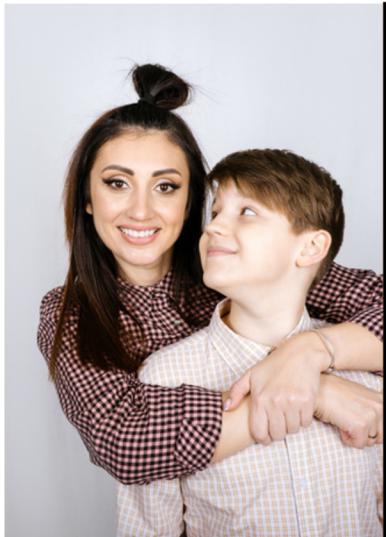
Des idées pour le quotidien!

**1. Remercier ou souligner une bonne attitude**  
**Un jeune reconnu à envie de bien agir!**

**2. Regarder son jeune et déposer son cellulaire**

Cela montre que l'autre est important!

**3. EXPRIMER SON DÉSACCORD CALMEMENT, CAR VOTRE JEUNE IMITE VOTRE FAÇON DE COMMUNIQUER**



**4. Reconnaître ses erreurs et s'excuser, c'est une preuve de respect!**

5. On utilise:  
*Bonjour! S'il te plaît!*  
*Merci! Bonne journée!*  
Tous les jours!  
**Montrons l'exemple pour faire la différence !**

**Ne jamais sous-estimer le pouvoir de la gentillesse**

# 20

# Activités pour contribuer au bien-être familial



## INTÉRIEUR



- Casse-tête en pyjama avec une boisson chaude
- Jeux de société ou de cartes
- Bricolage (ex.: fabriquer des cartes de noël, bougie, savon parfumé, etc.)
- Soirée cinéma thématique (ex.: noël, comédie romantique, fantastique,etc.)
- Cuisiner une nouvelle recette
-  [cliquez ici](#)
- Lire un livre à voix haute en famille
- Soirée karaoké thématique (ex.: noël, années 90, rock, ballade, etc.)
- Faire des expériences scientifiques
- Concours de décoration de biscuits
- Soins de détente (ex.: masque, méditation, yoga, etc.)

## EXTÉRIEUR



- Patiner ou glisser
- Marche pour observer les décorations et les lumières de noël.
- Ski de fond
- Randonnée en raquette ou le soir pour observer les étoiles
- Construire un igloo
- Bataille de balles de neige
- Curling! As-tu déjà essayé? Certains arénas offrent cette activité
- Chasse au trésor hivernale
- Concours de sculpture sur neige
- Détente devant un feu de camp avec guimauve, chocolat chaud, tire sur neige, bol de soupe, etc.



## Notes :

- Pour connaître le lieu des activités extérieures dans votre ville  [cliquez ici](#)



# #La communication parents-ados

## Mieux comprendre



La communication, c'est la base de toute bonne relation. Elle peut toutefois se compliquer à l'adolescence. **Rassurez-vous! Malgré ce que les ados peuvent laisser paraître, la relation avec leurs parents demeure importante pour eux.** Bien que votre ado ressente un besoin de se distancer, restez ouvert·e d'esprit et disponible. Votre jeune sera alors plus porté·e à discuter avec vous, plutôt que de se fier uniquement à ses ami·e·s.

## Trucs pour parler avec votre ado



### Continuez à passer du temps en famille (repas, cinéma, activité sportive, etc.)

- Plus vous ferez des choses ensemble, plus vous apprendrez à connaître votre jeune en cette période de changements qu'est l'adolescence. Cela vous aidera à maintenir votre lien.
- Voyez avec votre jeune quelles activités il ou elle a envie de faire avec vous.

### Faites preuves d'ouverture



- Discutez avec votre ado sur différents sujets qui l'intéressent: sa musique, ses personnalités préférées, ses films, ses autres intérêts. Faites vos recherches pour alimenter la conversation sur les sujets qui l'intéressent et que vous connaissez peu.
- Quand votre ado vous parle, cessez de faire toute autre activité (fermez vos appareils électroniques). Gardez une attitude ouverte à l'échange.
- Laissez votre jeune exprimer son point de vue et prenez le temps de l'écouter jusqu'à la fin. Évitez de juger ce qu'il ou elle dit.
- Observez votre jeune pour déceler dans son non verbal des indices qui pourraient révéler comment il ou elle se sent (ex. : contact visuel, posture, sourire, hochements de tête).
- Si vous sentez que vous allez réagir fortement à ce que votre jeune dit, prenez le temps de vous calmer. Mettez la discussion sur pause. Quand tout le monde est revenu calme, poursuivez alors la discussion en nommant chacun votre point de vue.

## Ne minimisez pas ses préoccupations



- Gardez en tête que si votre jeune vous parle d'un sujet, c'est qu'il a de l'importance pour lui. Accordez à ses préoccupations la même importance que celle que leur donne votre jeune.

## Soyez un-e bon-ne confident-e



- Respectez le caractère privé de vos échanges afin de garder sa confiance. Votre ado sera alors plus enclin à vous parler de sujets sensibles.

## Nommez rapidement votre point, sans y mettre trop d'enrobage



- L'attention des ados est souvent de plus courte durée: allez au but, avec bienveillance.

## Soulignez ses efforts et ses bons coups



- Soulignez les forces de votre ado l'encouragera à reproduire ces comportements positifs.
- Évitez de dénigrer, critiquer ou généraliser en utilisant les mots « jamais » ou « toujours » (ex. : tu ne réponds jamais à mes textos; tu es toujours bête quand tu me parles). Les reproches n'apportent rien de constructif et nuisent à la communication.

## Des ressources existent

**Vous vivez une situation qui vous inquiète? Demandez de l'aide :**

Info-Santé/Info-Social 811

Tel-Jeunes Parents

CLSC



Des organismes offrent un programme de soutien aux parents d'ados. Informez-vous à votre CLSC.

**Pour avoir accès à la fiche complète sur le sujet et pour plus de trucs et astuces, nous vous invitons à consulter notre site web!**

