

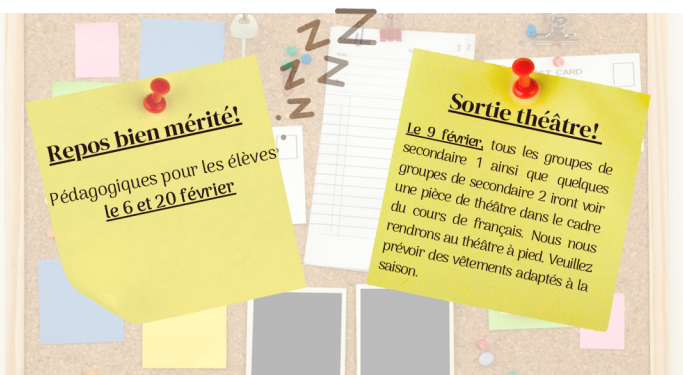
ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

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!



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.

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.

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 .

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Découvrons notre passion.

Pour une 3^e 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 !





MESSAGE IMPORTANT DE LA DIRECTION

Bulletin de l'étape 2 et rencontres de parents

Vous recevrez les bulletins de 2^e 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.

>>>>>

ÉCOLE SECONDAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Calendrier février 2026

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

						01
02	03	04 Activité DIY de la St-Valentin	05 Journée nationale du nutella	06 Pédagogique	07	08
09 Théâtre secondaire 1 et 2. Midi cuisto	10	11	12	13 Match #4 badminton parascolaire	14 St-Valentin	15
16 Conseil d'établissement à 19h	17	18 Tablée des chefs	19 Fin d'étape	20 Pédagogique	21	22
23 Début étape 3	24	25	26	27 BINGO école	28	

*Veuillez noter que ce calendrier est assujéti 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!

