

## Service de soutien à l'adaptation scolaire



Le 9 novembre 2022  
Volume 3, Numéro 2

### UN PEU D'ENCOURAGEMENT

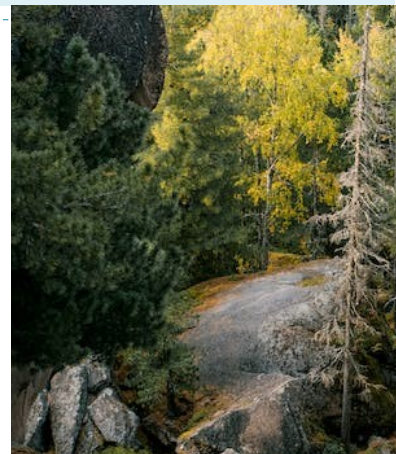
Ne rêve-t-on pas de cette place où nous pourrions nous recueillir pour faire le vide (ou le plein)? Eh oui!

Alors, dans ce numéro de l'Infolettre, nous vous proposons de courtes rubriques intitulées « Profiter de l'automne au lieu d'y survivre », de quoi faire nos énergies pour le sprint de la fin!

Vous pouvez consulter ici, à droite, tout ce qui se trouve derrière cette page. Aux enseignants.es, n'oubliez pas qu'en plus de ces informations qui seront, nous l'espérons, utiles pour poursuivre la session ensemble, toute l'équipe du SSAS accueille chaleureusement vos questions et préoccupations concernant vos étudiants.es.

Si tu es un étudiant.e ayant un Plan d'intervention, n'oublie pas que ta conseillère en services adaptés, ta technicienne en éducation spécialisée, les agentes aux comptoirs d'accueil, ainsi que moi-même pouvons toujours te recevoir pour discuter de tes besoins en accommodement et t'offrir le soutien nécessaire pour réussir ta session.

Bon courage à tous.tes!  
On lâche pas!  
Jacques Dumouchel  
Coordonnateur



### DANS CE NUMÉRO

Profiter de l'automne.....	2
Réservations d'examens .....	3 et 4
Zoom sur la santé mentale.....	5
Nous joindre.....	6



Service de soutien à l'adaptation scolaire

Campus Félix-Leclerc

819-770-4012 poste 6021 / MIO : SAS - FLX

# Profiter de l'automne, au lieu d'y survivre



## Lumière

Pour plusieurs, l'obscurité automnale peut contribuer à une baisse d'énergie, voir même à déclencher des symptômes de dépression saisonnière.

Profitez des journées plus ensoleillées pour faire le plein de lumière! Et pour les journées plus maussades, il existe des lampes de luminothérapie, qui ont un effet similaire au soleil. Un petit 30 minutes d'exposition par jour peut aider à rééquilibrer l'humeur pendant cette dure période.

## Activité physique

L'automne, quelle belle saison pour faire de l'activité physique extérieure! La marche, la course, l'escalade, le vélo... Une randonnée dans la forêt à l'air frais nous permet d'évacuer le stress et de régénérer son énergie pour être plus concentré et de meilleure humeur pour les heures à venir.



## Projets

Quel bon moment pour démarrer un projet! Apprendre une nouvelle langue, restaurer un vieux meuble, planifier un voyage en Allemagne pour l'été prochain... Avoir un projet nous permet de voir plus loin, de rester motivé et de se concentrer sur le moment présent, tout en ayant du plaisir.

## Prendre le temps

Dans un monde où l'efficacité, la rapidité et la performance sont maîtres, comment faire pour prendre le temps? Le « slow living », vous connaissez?

Ce mouvement nous amène à revoir nos priorités et à nous reconnecter à nous-mêmes. Laisser de côté le téléphone portable quelques minutes et prendre un moment, assis au bord de la fenêtre, sous les rayons du soleil, avec une boisson chaude et une couverture... Un moment pour soi, loin des obligations et de la stimulation.



## Une routine

Se bâtir une routine est une façon de s'assurer une belle stabilité, même dans les moments les plus chaotiques! Elle peut nous aider aussi à rester motivé et organisé. Que ce soit une routine de coucher, de lever, de préparation aux travaux scolaires, l'important est qu'elle soit adaptée à ses besoins et à sa réalité.



Service de soutien à l'adaptation scolaire

Campus Félix-Leclerc

8 1 9 - 7 7 0 - 4 0 1 2 poste 6 0 2 1 / M I O : S A S - F L X

## DEMANDES DE RÉSERVATION D'EXAMEN

### Pour les étudiants.es :

**Rappel** : Fais ta demande d'examen 7 jours à l'avance. Prends tout le temps qui t'est donné pour faire ton examen. Le temps que tu n'as pas pris, il ne peut être ajouté à la fin.

**Petit conseil** : Tu as un examen d'écriture sur plusieurs périodes, ajoute ton temps supplémentaire sur un autre bloc de périodes avec l'accord de ton enseignant.e au lieu de faire ton temps supplémentaire à la fin de chaque cours.

EX :

Date et heure de l'évaluation pour l'ensemble du groupe

En combien de séances l'évaluation du groupe aura-t-elle lieu? 3

Date et heure des séances

1.	1 novembre 2022 - 14:00	Durée 2h 00m
2.	4 novembre 2022 - 13:00	Durée 2h 00m
3.	8 novembre 2022 - 14:00	Durée 2h 00m

Durée totale de l'évaluation pour le groupe 6h00

Durée permise (temps supplémentaire inclus) 8h00

Votre évaluation aux Services adaptés

Date et heure des séances

1.	2022-11-01	à 14:00	Durée 2h 00m	<a href="#">+</a> Ajouter une séance
2.	2022-11-04	à 13:00	Durée 2h 00m	
3.	2022-11-08	à 14:00	Durée 2h 00m	
4.	2022-11-09	à 11:00	Durée 2h 00m	<a href="#">X</a> Supprimer

**Pendant l'examen** : Évite un stress inutile, enregistre ton examen dès le début de l'examen et fais une sauvegarde régulièrement.



Ne ferme **jamais** ton ordinateur !

N'hésite pas à te présenter au comptoir d'accueil du SSAS de ton campus avec ta demande de réservation d'examen pour obtenir de l'aide ou pour savoir comment enregistrer un examen.

Tu peux également consulter ici le [guide](#) de réservation d'examen.



Service de soutien à l'adaptation scolaire

Campus Félix-Leclerc

8 1 9 - 7 7 0 - 4 0 1 2 poste 6 0 2 1 / M I O : S A S - F L X

## DEMANDES DE RÉSERVATION D'EXAMEN

### Pour les enseignants.es:

#### Comment puis-je confirmer les demandes de réservations d'examen de mes étudiants.es ?

- Aller dans Omnivox et cliquer sur l'onglet « Services adaptés » dans Mes services Omnivox.
- Mettre le statut « à confirmer » et voir toutes les demandes d'examen en attente d'une confirmation de votre part.
- **Petit rappel** : Dès la réception d'une demande de réservation d'examen, il est important de confirmer la demande de l'étudiant.e le plus tôt possible. Cela nous aide grandement à prévoir les besoins pour nos laboratoires.

#### Comment faire parvenir une copie de l'examen aux services adaptés?

- Vous pouvez télécharger une copie de l'examen directement dans la demande d'examen de votre étudiant.e. Si l'étudiant.e désire faire son examen à l'ordinateur, il est nécessaire d'utiliser cette option. Il est important d'envoyer une copie **WORD** de l'examen. Le format PDF n'est pas compatible avec nos logiciels spécialisés.
- Vous pouvez remettre une copie de l'examen en format papier au SSAS dans une enveloppe à votre nom ainsi qu'au nom de l'étudiant.e, lorsque l'examen est manuscrit.

#### Comment vais-je recevoir l'examen après la séance prévue au SSAS?

- Vous recevrez la copie d'examen via Omnivox si l'étudiant.e a fait son examen à l'ordinateur. Vous pourrez voir cette copie dans la demande de réservation d'examen de votre étudiant.e.
- Vous recevrez la copie d'examen dans votre pigeonier si l'étudiant.e a fait son examen de façon manuscrite.



Service de soutien à l'adaptation scolaire

Campus Félix-Leclerc

8 1 9 - 7 7 0 - 4 0 1 2 poste 6 0 2 1 / M I O : S A S - F L X



Qu'est-ce qu'une crise de panique? Comment la reconnaître? Comment la gérer?

Certains.es de vos étudiants.es ont des situations de handicap pouvant provoquer des crises de panique. Ils ou elles ont appris à les apprivoiser à géométrie variable.

Voici une courte vidéo humoristique qui décrit ce qu'est une crise de panique.

<https://youtu.be/ekKX60OnKLO>



Dans cette nouvelle édition de « Par amour du stress », Sonia Lupien continue de démontrer que, contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie. Au contraire, il est essentiel à la survie. Toutefois, il faut savoir le contrôler si on veut l'empêcher de faire du tort.

Dans le style imagé et humoristique qu'on lui connaît, elle nous résume les fondements à la base de la science du stress, ajoute plusieurs chapitres qui résument les découvertes des dix dernières années et propose maintenant une méthode claire pour chasser le mammoth, sans y laisser sa peau!

Tiré de: [QUBLIVRE](#)

## NOUS JOINDRE

### **Campus Félix-Leclerc**

Présente toi à l'accueil (F1144)

MIO: SAS-FLX

Courriel:

SSAS-FELIX@cegepoutaouais.qc.ca

# téléphone: 819-770-4012 (6021)

[Site web](#)

### **Campus Gabrielle-Roy**

Présente toi à l'accueil (2.815)

MIO: SAS-GAB

Courriel:

SSAS-GAB@cegepoutaouais.qc.ca

# téléphone: 819-770-4012 (6020)

[Site web](#)

