

Service de soutien à  
l'adaptation scolaire



Le 15 février 2023

# Session d'hiver 2023

## Infolettre no. 1

### BONNE RENTRÉE!

En cette rentrée d'hiver, notre équipe a préparé pour vous un numéro chaleureux, rempli d'outils, de ressources et de réponses à vos questions! À l'instar des éditions passées, vous y trouverez diverses rubriques visant à répondre à une pluralité de besoins, tant chez nos étudiants.es qu'au sein de la communauté collégiale.

Pour cette première édition de la session, nous vous présentons d'abord les membres de notre belle équipe! Puis, vous trouverez des outils de gestion du temps pour les étudiants.es, des ressources pour promouvoir une santé mentale positive, un balado sur l'inclusion, une réflexion sur les aides technologiques et bien plus!

Bonne lecture!



### DANS CE NUMÉRO

Notre équipe.....	2-3
Nouveautés.....	4
Outils TES.....	5
Santé mentale positive.....	6-8
Enseignants.es.....	9
Inclusion et accommodements.....	10
Nous joindre.....	11

# Notre équipe



## Campus Félix-Leclerc et Louis-Reboul

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



**Jacques Dumouchel**  
Coordonnateur



**Claudie Lauzon-Maillé**  
Conseillère en services adaptés

- Étudiants.es dont le nom de famille débute par les lettres A à K pour Félix-Leclerc
- Élaboration et révision du PI
- Rôle conseil



**Isabelle Déry**  
Éducatrice spécialisée

- Étudiants.es A à F
- Suivis individuels
- Logiciels spécialisés



**Hélène Deschênes**  
Accompagnatrice

- Accueil et soutien au Repère (local F1006)
- Fichiers audio-numériques



**Lyssa Beaudoin**  
Agente principale

- Coordination des laboratoires d'examen
- Soutien à l'équipe



**Emmanuelle Groulx**  
Conseillère en services adaptés

- Étudiants.es dont le nom de famille débute par les lettres L à Z pour Félix-Leclerc
- Tous les étudiants de Louis-Reboul
- Élaboration et révision du PI



**Rébecca Cusson**  
Éducatrice spécialisée

- Étudiants.es G à L
- Suivis individuels
- Logiciels spécialisés



**France Turcotte**  
Éducatrice spécialisée

- Étudiants M à Z pour Félix-Leclerc
- Tous les étudiants de Louis-Reboul
- Suivis individuels
- Logiciels spécialisés



**Roula Mechaalani**  
Agente de bureau

- Accueil
- Soutien pour les demandes de réservation d'examens



# Campus Gabrielle-Roy

819-770-4012 poste 6020 / MIO : SAS-GAB



**Jacques Dumouchel**  
Coordonnateur



**Josée Laramée**  
Conseillère en services adaptés

- Étudiants dont le nom de famille débute par les lettres A à K
- Élaboration et révision du PI
- Rôle conseil



**Véronique Gagnon**  
Éducatrice spécialisée

- Étudiants A à K
- Suivis individuels
- Logiciels spécialisés



**William Frenette**  
Stagiaire en éducation spécialisée

- Suivis individuels



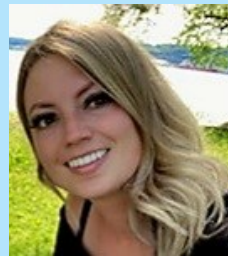
**Sylvie Houle**  
Accompagnatrice

- Accueil et soutien au Repère (local 2.XXX)
- Fichiers audio-



**Lyssa Beaudoin**  
Agente principale

- Soutien à l'équipe
- Coordination de la salle d'examens



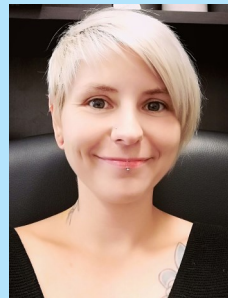
**Christelle Lance**  
Conseillère en services adaptés

- Étudiants dont le nom de famille débute par les lettres L à Z
- Élaboration et révision du PI
- Rôle conseil



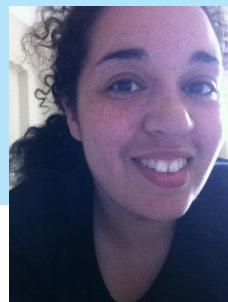
**Stéphanie Laroque**  
Éducatrice spécialisée

- Étudiants L à Z
- Suivis individuels
- Logiciels spécialisés



**Sophie Cuff**  
Conseillère en services adaptés

- Soutien à la communauté
- Dépistage



**Catherine Guzman-Desjardins**  
Agente de bureau

- Soutien à l'équipe CSA

# NOUVEAUTÉS

Le SSAS a aménagé aux campus F-L (F1144-K) et G-R (à proximité du 2.818), deux espaces pour accueillir des étudiants.es à la recherche d'un lieu pour s'apaiser.

**La Halte** leur offre un lieu calme où ils/elles pourront se recentrer et y mobiliser leurs stratégies de gestion du stress et de gestion des émotions. Une intervenante leur offrira un soutien bienveillant.

Les étudiants.es présentant un Trouble du spectre de l'autisme (TSA) peuvent se présenter au **Repère** (F1006 et 2.824) pour y rencontrer Hélène Deschênes ou Sylvie Houle. Cette deux perles au sein de notre équipe ont pour mandat de soutenir et d'accompagner les étudiants.es TSA dans les défis qu'ils/elles rencontrent face à leur métier d'étudiant. Déjà plus de 25 étudiants.es ont profité de ce service depuis la rentrée!

## Rappel des diverses situations de handicap que peuvent présenter les étudiants.es desservis.es par le SSAS



### Trouble d'apprentissage

Déficit de l'expression écrite, de la lecture, du calcul / dysgraphie / etc.

### Trouble neurologique

TDA/H / Trouble du spectre de l'autisme / traumatisme cranio-cérébral / dysphasie

### Déficiences physiques

Paralysie cérébrale / arthrite juvénile / etc.

### Déficiences sensorielles

Visuelle / auditive

### Déficiences organiques

Cancer / diabète / maladie de Crohn / etc.

### Troubles de santé mentale

Trouble anxieux / trouble de l'humeur / trouble de personnalité / TSPT / etc.

### Incapacités temporaires

Blessure / maladie / commotion cérébrale / etc.

# GESTION DU TEMPS ET ENGAGEMENT

## Les outils préférés de tes éducateurs et éducatrices spécialisées

Les TES du SSAS te conseillent de bien t'organiser dès le début de la session. Remplis une [grille de la session](#) en y inscrivant toutes tes dates d'évaluation et de remise de travaux. Utilise tes plans de cours pour remplir ta grille. Consulte le tourniquet à l'accueil du SSAS pour te procurer cet outil précieux.

Les TES te conseillent également d'utiliser [une grille hebdomadaire](#) pour y inscrire ton emploi du temps. Ajoute tes tâches, tes cours, tes devoirs, tes périodes d'études, tes heures de travail, etc. Assure-toi de ne rien oublier. Ton/ta TES peut t'aider à la remplir une première fois. Prends rendez-vous avec lui ou elle par MIO.

Semaine du : _____ Grille hebdomadaire							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h - 6h30							
6h30 - 7h							
7h - 7h30							
7h30 - 8h							
8h - 8h30							
8h30 - 9h							
9h - 9h30							
9h30 - 10h							
10h - 10h30							
10h30 - 11h							
11h - 11h30							
11h30 - 12h							
12h - 12h30							
12h30 - 13h							
13h - 13h30							
13h30 - 14h							
14h - 14h30							
14h30 - 15h							
15h - 15h30							
15h30 - 16h							
16h - 16h30							
16h30 - 17h							
17h - 17h30							
17h30 - 18h							
18h - 18h30							
18h30 - 19h							
19h - 19h30							
19h30 - 20h							
20h - 21h							
21h - 22h							

Si la **procrastination** fait partie de ton quotidien, [clique ici](#) afin de trouver des trucs pour te mettre en action plus facilement.

Quels sont tes objectifs en lien avec ton métier d'étudiant pour la session ?

Utilise l'outil « [Habit tracker](#) » pour les identifier et pour te motiver à poursuivre tes efforts. N'hésite pas à demander une rencontre avec ton ou ta TES pour te familiariser davantage avec cet outil.

## Des ressources et des initiatives pour une santé mentale positive

Connais-tu l'application **Toutematête**?

Développée par LeRoyal, centre national de soins et de recherche en santé mentale, cette application vise à t'aider à garder ta santé mentale en tête! Spécialement conçu pour les étudiants.es de niveau collégial et universitaire, cet outil se veut un allié pour cultiver une santé mentale positive.

Cette application gratuite te permet de :

- Faire le suivi de ton humeur quotidienne et consigner tes progrès;
- Noter sous forme de journal les émotions que tu vis et ajouter des photos souvenirs;
- Consulter le guide de résolution de problèmes afin de t'aider à identifier les défis que tu rencontres et établir un plan pour les surmonter;
- Découvrir des stratégies de gestion du stress;
- Visionner un vidéo qui présente une technique de respiration pour t'aider à calmer ton esprit.





Tu as entre 12 et 25 ans et tu aimerais avoir du soutien au niveau de ta santé mentale ou physique? Que ce soient des questionnements ou inquiétudes en lien avec ton bien-être psychologique et physique, ton mode de vie, ta sexualité, tes relations interpersonnelles, ton avenir ou autres, Aire ouverte saura t'accueillir, t'écouter et t'aider dans ta recherche de solutions.

Aire ouverte est un service gratuit, accessible avec ou sans rendez-vous, sans liste d'attente et avec des horaires flexibles! En plus, le programme est développé avec la participation de jeunes de ton âge.

N'hésite pas à aller explorer leur site internet pour plus de détails!

[Aire Ouverte \(12-25 ans\) - CISSS de l'Outaouais \(gouv.qc.ca\)](http://Aire Ouverte (12-25 ans) - CISSS de l'Outaouais (gouv.qc.ca))

## SORTIR DU CADRE



As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre?

De devoir « être comme les autres »?

De ne pas pouvoir être vraiment toi-même?

Le Mouvement Santé Mentale Québec présente le projet photo et réflexion *Sortir du cadre* pour les jeunes de 12 à 25 ans.

Tu aimerais participer? Clique [ici](#) pour savoir comment!



## 7 astuces pour être bien dans sa tête :

- **Agir** : C'est prendre des risques, tirer profit des expériences, s'engager socialement.
- **Ressentir**: C'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.
- **S'accepter** : Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos forces, nos capacités nos limites et à exprimer nos besoins.
- **Se ressourcer** : C'est faire place à ce qui nous fait du bien.
- **Découvrir** : C'est s'ouvrir à la vie.
- **Choisir** : C'est se sentir libre de faire des choix, de les assumer et de les reconsidérer.
- **Créer des liens** : C'est oser faire de nouvelles rencontres et s'entourer de relations bienveillantes.

Pour plus d'informations en lien avec cette initiative du Mouvement Santé mentale Québec, clique [ici](#).



## Rubrique pour les enseignants.es

### Où trouver la liste des accommodements de mes étudiants.es?

Les enseignants.es ont accès à la liste des accommodements de leurs étudiants.es via leurs listes de classe. En quelques clics, vous pourrez consulter la liste des mesures inscrites au plan d'intervention de vos étudiants.es :

- Léa;
- Liste des étudiants.es;
- Paramètre d'affichage, cocher l'élément « Services adaptés »;
- Visualiser la liste de classe;
- Colonne « Services adaptés », il y aura un « oui » à côté du nom des étudiants.es du SSAS;
- Un clic sur le « oui » affiche la liste des Accommodements.

L'impression des accommodements se fait par étudiant.e en cliquant sur le bouton droit de la souris.

**Vous avez une question en lien avec un examen à venir:**

### [Module de demande d'examen Omnivox](#)

Consultez la [Foire aux questions](#) pour les enseignants.es.

Vous pouvez aussi communiquer avec l'accueil du SSAS où se déroulera l'examen. Voir la section *Nous joindre* à la page 11.

### **Vous souhaitez diriger un.e étudiant.e au SSAS pour la mise en place d'un plan d'intervention?**

Veillez svp l'inviter à transmettre une copie numérisée de son **rapport d'évaluation** à :

CSA-GAB@cegepoutaouais.qc.ca

ou

CSA-FLX@cegepoutaouais.qc.ca

### **Important :**

**Les étudiants.es doivent formuler leur demande pour un plan d'intervention avant le 15 mars 2023\***

\*Exceptions à cette date limite :

- Une situation temporaire (ex.: blessure, commotion cérébrale, etc.);
- Une évaluation diagnostique réalisée récemment.

### **Vous avez des préoccupations à l'égard d'un.e étudiant.e inscrit.e au SSAS:**

Vous pouvez communiquer avec sa CSA et sa TES. Consultez les pages 2 et 3 pour identifier ses intervenants.es.



# Inclusion et Accommodements



Le Centre de recherche pour l'inclusion des personnes en situation de handicap vous propose le balado [Réfléchir l'inclusion](#).

Un superbe balado de vulgarisation à écouter et à partager!

## Les aides technologiques, c'est de la triche ou pas?

Louis-Philippe Lachance Demers, orthopédagogue et doctorant en éducation à l'Université du Québec à Montréal, partage son avis sur cette question légitime souvent posée lorsque le thème de l'adaptation scolaire est abordée.



### Un accommodement

Un accommodement est un moyen différent d'atteindre un but recherché. Il s'agit de l'aménagement d'une pratique à partir d'une règle générale de fonctionnement pour une étudiant.e se trouvant en situation de handicap.

Démarche réflexive pour l'intégration d'un accommodement dans ma classe

- Lecture des accommodements pour l'ensemble des étudiants.es ayant un PI
- Accommodements pouvant impacter mon enseignement
- Y a-t-il des accommodements demandés pour cet étudiant qui sont déjà des pratiques universelles lorsque j'enseigne?
- Y a-t-il des accommodements demandés que je pourrais considérer universels pour toute ma classe?
- Y a-t-il des accommodements que je trouve contraignants en lien avec une compétence?

## NOUS JOINDRE



### **Campus Félix-Leclerc**

En personne au F1144

MIO: SAS-FLX

SSAS-FELIX@cegepoutaouais.qc.ca

819-770-4012 (6021)

[Site web](#)

### **Campus Gabrielle-Roy**

En personne au 2.815

MIO: SAS-GAB

SSAS-GAB@cegepoutaouais.qc.ca

819-770-4012 (6020)

[Site web](#)

**De la part de toute notre équipe,  
nous vous souhaitons  
une bonne session!**