

## A tous les Parents

Chers Parents,

Vous recevez les résultats du premier quart de l'année scolaire. C'est une photographie partielle encore un peu floue de la situation de votre enfant.

Tout processus de formation prend du temps. Les élèves de septembre 2018 ne sont pas les élèves de juillet 2019. Nous formulons le vœu qu'ils acquerront de la maturité, de l'envergure pour envisager l'envol vers leur formation professionnelle.

Mais, pour affronter ces défis, il faudra se **donner des moyens physiques et psychiques. En accordant tout particulièrement du soin au temps de sommeil nécessaire à une saine récupération.**



Matthew Walker, professeur de neuroscience à l'université de Berkley, auteur d'un ouvrage récent<sup>1</sup> sur la question affirme que ***l'impact de la destruction du sommeil se révèle être une catastrophe pour notre santé, notre espérance de vie, notre sécurité, notre productivité et l'éducation de nos enfants.***

A ce sujet, dans notre observation quotidienne des jeunes, nous relevons de nombreux problèmes. Aussi, nous voulons vous proposer une **conférence de Mme Nathalie Déchanez sur le thème de l'importance du sommeil pour les adolescents.**

**Jeudi 22 novembre 2018 à 19h30 à la salle CO2**

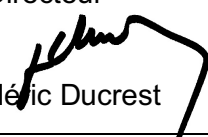
Au programme de la soirée (durée env. 80'):

1. Mot de la Direction
2. **Présentation du Service d'orientation:** Informations de Mme **Monica LEVRAT** du Service d'orientation de notre école.
3. **Le sommeil et les adolescents:** Partage d'expériences et conseils par **Mme Nathalie DECHANEZ**, mère de famille, infirmière, chargée d'enseignement à la Haute Ecole de Santé de Fribourg.
4. Questions-divers.

En attendant le plaisir de ces rencontres, je vous présente, chers Parents, mes plus cordiales salutations.

La Tour-de-Trême, le 5 novembre 2018

Le Directeur

  
Frédéric Ducrest

<sup>1</sup> WALKER Matthew, « **Pourquoi nous dormons** », La Découverte, 2018, 450 p.