

**Numéro 10.3**

Février 2023

**20 pages**

# Plus pour la PTM!

# Le Poly Express



## Hommage à une t.e.s.

**Le football, un sport pour les garçons? p. 4**

**Photos p. 12**

Montage par Christelle Cyr  
Photos et images du journal prises par les membres du journal  
étudiant ou La gang des Multis  
<https://pixabay.com/fr/> ; <https://fr.freepik.com/>  
et <https://burst.shopify.com/>



**Polyvalente de  
Theford Mines**

**Plus de sports, plus d'options,  
un monde de passions!**



## Mot de la rédaction

Bonjour et bienvenue dans la zone journalistique de la Polyvalente de Thetford. Déjà notre troisième parution cette année. La moitié de l'année scolaire est passée. Êtes-vous toujours de la partie? En mode : je réussis mon année et je termine! J'espère que oui, sinon, courage! Il reste de moins en moins de jours au calendrier scolaire.

Nous vous proposons dans ce numéro un peu de tout et espérons que votre lecture sera enrichissante et distrayante!

Bonne lecture!

*Le comité du journal*

## Notre équipe



### Mélina Denis-Létourneau

1<sup>re</sup> secondaire  
Futur métier : inconnu  
Passions : Dessiner, peindre, lire et faire du cheerleading  
Objectif en participant au journal : apporter le plus de nouvelles connaissances possibles aux autres en écrivant sur divers sujets.



### Maryca Roy

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : inconnu pour l'instant  
Passions : dessiner, faire du sport, piano, garder des enfants  
Objectifs en participant au journal : informer les personnes de sujets peu connus



### Sarah-Maude Rodrigue

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : Enseignante  
Passions: Patinage artistique, lecture, écriture  
Objectifs en participant au journal : Divertir et informer les gens



### Noémie Bolduc

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : Professeure  
Passions : Taekwondo, chant, écriture  
Mes intérêts journalistiques : Informer les lecteurs et pratiquer ma passion, l'écriture.



### Clara Vachon

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : auteure ou notaire  
Passions : Piano, ringuette, soccer, lecture et écriture  
Objectif en participant au journal : Informer les gens de divers sujets, écrire des textes.



### Laura Denis-Létourneau

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : agricultrice et acéricultrice  
Passions: travailler sur une ferme, faire du sport, lire et écrire  
Objectif en participant au journal : transmettre ma passion pour écrire aux autres.



### Marie-Michèle Bois

3<sup>e</sup> secondaire  
Futur métier : Actuaire  
Passions : L'art plastique, la musique et la lecture  
Objectif en participant au journal : Écrire pour informer les autres sur divers sujets passionnants.

## Nos commanditaires

Nous remercions la Polyvalente de Thetford, la Fondation Carrier-Fecteau, la Coop étudiante, ainsi que la correctrice : Maryève Vachon, pour leur généreuse contribution.



Polyvalente de  
Thetford Mines



# Lumière sur... Chantal Tardif

## une T.E.S. en or!



Avant qu'elle prenne sa retraite, nous avons décidé de faire une entrevue avec Mme Chantal, notre T.E.S. à la Polyvalente de Thetford Mines depuis 18 ans afin de mettre la lumière sur son cheminement et sur le rôle important joué par un/une T.E.S. dans un établissement scolaire.

**Depuis combien de temps fait-elle le métier d'éducatrice spécialisée?**

Mme Chantal fait ce métier depuis environ 35 ans. En effet, c'est depuis le 30 août 1987 qu'elle pratique ce métier.

**En quoi consiste ce métier?**

Être T.E.S., c'est être une personne qui aide les gens/élèves, c'est être une personne qui est là pour écouter, informer, conseiller et diriger les autres et aussi faire de la prévention. Ce travail est un travail d'équipe. Si nous étions seul, cette profession ne serait pas la même. Ce métier peut toucher à plusieurs choses. Mais, son but principal est la relation d'aide. Par contre, il y a une partie moins attrayante de ce travail, qui est de faire respecter les règles et donner des conséquences quand nécessaire.

**Pourquoi avoir choisi ce métier?**

Mme Chantal a choisi d'être une T.E.S., car elle avait des membres de sa famille qui travaillaient dans les écoles comme enseignants en adaptation scolaire. Puis, à force de les écouter parler de leur métier, elle a eu le goût d'être une éducatrice spécialisée. De plus, dès son plus jeune âge, elle aimait déjà aider les personnes de son entourage.

**A-t-elle toujours travaillé à la Polyvalente de Thetford?**

Elle a travaillé pendant 18 ans à la Polyvalente de Thetford. Mais, avant de venir à notre polyvalente, elle a travaillé à l'école primaire Notre-Dame à St-Ferdinand, elle a aussi travaillé à l'école Ste-Bernadette

à Coleraine, à Beaulac, à la Polyvalente de Disraeli, à la Polyvalente de Black-Lake au CDM et dans une classe de déficience moyenne, pour ensuite venir travailler à la Polyvalente de Thetford Mines.

**Est-ce qu'elle a toujours su qu'elle allait faire ce métier?**

Mme Chantal aurait peut-être aimé être professeure d'éducation physique ou policière. Elle a aussi fait un cours de technique en loisir et ensuite un cours pour devenir T.E.S. C'est à partir de ce moment qu'elle a su qu'elle voulait faire ce métier.

**Y a-t-il eu des moments marquants dans sa carrière?**

Dans sa carrière, il y a eu beaucoup de moments marquants. Mme Chantal affirme qu'il y en a à chaque année. Mais, les moments les plus marquants ont été quand elle revoyait les jeunes qu'elle a aidés auparavant et que les jeunes se rappelaient d'elle. Les plus beaux moments de sa carrière ont aussi été quand un/une élève venait la voir pour lui dire qu'il/elle avait besoin d'écoute, d'aide, ou simplement pour lui dire merci. Des moments marquants pour elle, c'était aussi quand elle sentait que les élèves avaient confiance en elle et que ça leur faisait du bien de parler.

**A-t-elle des projets de retraite?**

Mme Chantal n'a pas vraiment prévu des projets pour sa retraite, elle va vivre au jour le jour, car on ne sait jamais ce qui peut arriver. Mais, elle compte se reposer, prendre du temps pour elle, passer du temps avec les gens qu'elle aime et faire quelques petits voyages ici et là. Il y a une chose qu'elle est sûre de faire, elle veut avoir une pensée pour tous les gens du milieu scolaire, élèves comme personnels, car c'est

# Le football, un sport

grâce à eux qu'elle a passé 35 merveilleuses années à faire le métier qu'elle aime.

## Y a-t-il eu des anecdotes drôles au cours de sa carrière?

Dans sa carrière, il y a eu plusieurs anecdotes amusantes. Pour Mme Chantal, l'une de ces anecdotes qui arrivait de temps en temps était quand elle devait rencontrer ou bien aller porter quelque chose à un/une élève et qu'elle disait le nom de l'élève en question, mais on lui répondait que cet/cette élève n'était pas dans cette classe. Ça lui arrivait aussi de se tromper d'horaire, alors elle rencontrait des élèves au mauvais moment. Il lui arrivait aussi de se tromper de nom d'élève.

Voilà, c'était un bref résumé de l'importante carrière de Chantal Tardif.

Par Mélina Denis-Létourneau,  
de première secondaire  
Maryca Roy et Laura Denis-Létourneau,  
de troisième secondaire

Si vous croyez que le football est un sport uniquement destiné aux garçons, détrompez-vous ! Dans ce texte, vous allez en apprendre davantage sur cette discipline et sur deux jeunes filles tout à fait extraordinaires et pleines d'énergie et d'audace.

Nous avons rencontré deux filles de la Polyvalente de Thetford Mines qui ont décidé de s'inscrire au football dans notre équipe Montagnards cette année. Elles se nomment Ariane Gagné, étudiante de première secondaire et Malya Turgeon, étudiante de première secondaire également. Voici un compte-rendu de notre rencontre.

## Pourquoi avoir choisi ce sport ?

En voulant rendre hommage à son père décédé qui aimait beaucoup ce sport, Ariane aimait l'idée de sortir du lot en tant que fille et d'essayer le football. Je trouve que c'est une très bonne idée de garder un bon souvenir de nos proches de cette façon et

en même temps, montrer aux gens que nous, les filles, avons notre place dans plusieurs sports « masculins », malgré que cela puisse paraître irréal. Quant à Malya, elle, son désir de faire du football venait simplement du fait qu'elle en regardait beaucoup à la télévision et qu'elle aimait ça.

Qu'est-ce que ça fait d'être une fille dans





# rt pour les garçons?

une équipe de garçons ?  
Les gars de l'équipe vous  
traitent-ils différemment ?

« Des fois, oui. Au début, on était dans l'équipe, mais nous n'étions pas vraiment intégrées. Ils faisaient plus attention comme nous étions des filles, mais à la fin, ils ne faisaient plus la différence », nous confia Malya.

« Pour moi, ce n'était pas plus dur de se faire plaquer », dit-elle.



comme moi, vous en avez appris plus sur le football et que vous allez retenir cette belle initiative de leur part. C'est un bel exemple à suivre !

**Est-ce que les blessures sont graves ?**

« Ça dépend quelles blessures. Par exemple, quand on plaque, il faut plaquer de la bonne façon pour ne pas risquer de se blesser soi-même, nous explique Ariane. Par contre, si tu te fais plaquer, il y a plus de risques de blessures. » Aussi, elle dit qu'il y a plusieurs procédures à respecter et que les entraîneurs prennent cela à cœur.

**Est-ce que l'équipement est lourd ?**

« Oui. Sur nous, c'est un peu moins lourd, comme le poids est réparti. Quand on traîne notre poche, c'est très lourd. C'est surtout le casque qui pèse beaucoup. Le casque est d'environ dix livres. », nous apprennent Malya et Ariane.

Pour terminer, notre rencontre avec Ariane et Malya a été formidable. J'espère que tout

Par Clara Vachon  
Troisième secondaire

**SECONDAIRE EN SPECTACLE** 30 mars 2023 19 h salle Dussault

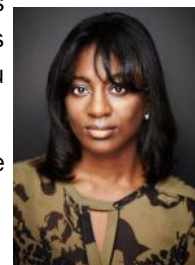
# Diana Bélice



Dans le cadre de la Foire du livre, événement organisé tous les deux ans, l'école a accueilli une auteure québécoise d'origine haïtienne, Diana Bélice. Lors des 1<sup>er</sup> et 2 février, l'auteure de multiples romans à succès a présenté une conférence aux élèves des différents niveaux. Elle a entre autres parlé des sujets traités dans ses œuvres de la série Tabou : *Fille à vendre*, *Non, c'est non* et *Détruire des vies.com* ainsi que d'autres livres à découvrir comme *Gangland*, *Le piège de l'araignée* ou *Militant*. Ce sont donc des thématiques lourdes de conséquences telles que la cyberprédation, l'estime de soi, l'image corporelle, l'agression sexuelle, le consentement, l'environnement et les gangs de rues qui ont été abordées avec une ouverture et un désir de prévention auprès des jeunes. L'auteure a partagé des moments de son parcours très inspirants et les élèves ont particulièrement apprécié sa franchise, sa gentillesse ainsi que sa simplicité. Ces moments ont permis la découverte d'une auteure pour plusieurs, autant pour les élèves que les membres du personnel...

De plus, l'école a remis 26 romans aux élèves qui avaient participé au concours pour gagner des œuvres de madame Bélice, une belle contribution pour la promotion de la lecture chez nos jeunes!

Voici une photo de plusieurs des gagnants! Félicitations à tous! Bonne lecture!



## Potins de célébrités

★ Selon certaines sources telles que le site "Public", Selena Gomez, la star de 30 ans, a jeté son dévolu sur le DJ des Chainsmokers, Drew Taggart. Ils ont confirmé leur relation après avoir été vus collés serrés à un rencart.

★ D'un autre côté, pendant que Selena et Drew passent de bons moments en amoureux, l'ancien président Donald Trump a été aperçu et photographié en compagnie d'un mafieux de Philadelphie, Joseph Merlino. L'un des proches de Trump a tout de suite réagi en disant que l'ancien président ne savait pas de qui il s'agissait...

★ Pour le film *Damsel*, un long-métrage du genre fantastique, Millie Bobby Brown a été totalement métamorphosée! En effet, le personnage qu'elle va incarner lui demande beaucoup de changements. Ce rôle l'a amenée à couper sa belle chevelure blonde contre une coupe carrée brune.



★ L'ancien joueur-vedette de la Ligue nationale de hockey (LNH), Bobby Hull, est décédé, le 30 janvier, à l'âge de 84 ans.

★ Du côté de Brianne Howey, alias l'interprète de Georgia Miller dans la série du même nom *Ginny et Georgia*, s'est exprimée en déclarant que sa propre histoire l'avait aidée à construire son personnage. Pour cause, elle s'est inspirée de sa propre mère pour incarner le plus fidèlement l'une d'elles qui ferait tout pour ses enfants.

★ Pour finir, Jenna Ortega, l'interprète de la seule et unique *Mercredi Addams*, déclare avoir honte de sa danse qui est devenue instantanément virale sur les réseaux sociaux. Pire que ça, elle en est même complexée! Selon l'actrice, elle aurait pu faire mieux. De plus, Jenna ajoute aussi avoir eu la Covid-19 au moment du tournage de la scène.

Par Marie-Michèle Bois  
Troisième secondaire



# L'agriculture d'hier à aujourd'hui



Comme beaucoup d'entre vous le savent probablement, l'agriculture est avec nous depuis très longtemps. Dans cet article, vous en apprendrez plus sur l'agriculture telle que son origine et les différentes techniques pratiquées à travers le temps.

## L'origine

Apparue il y a environ 12 000 ans, l'agriculture a provoqué un énorme changement dans la société et également au niveau du mode de vie des personnes puisque en effet, elles ont passé d'un mode de vie nomade à un mode de vie plutôt sédentaire. Cette période a alors été surnommée la révolution néolithique. Les premières traces de l'agriculture ont été détectées au Moyen-Orient près de la ville d'Er Riha. À l'époque, l'agriculture était surtout pratiquée pour subvenir aux besoins de chacun. Maintenant, elle est plutôt pratiquée à des fins industrielles.

Grâce à son apparition, les villes et les civilisations se sont développées. Avec les cultures et les animaux qui pouvaient désormais être utilisés pour répondre aux besoins des citoyens, la population mondiale a augmenté de façon spectaculaire, passant d'environ cinq millions il y a 10 000 ans à un peu plus de sept milliards aujourd'hui.

Il n'y a vraiment aucun facteur qui expliquerait pourquoi les gens se lancent dans la pratique de l'agriculture. Or, certains pensent que les change-



ments climatiques de la

dernière période glaciaire ont entraîné des conditions saisonnières favorables à la culture de plantes comestibles telles que les céréales sauvages.

## La machinerie d'autrefois

Dans le passé, tous les travaux agricoles se faisaient à la main ou avec des bœufs et des chevaux. En effet, pendant la saison des foins, la faux, qui est un outil formé d'une longue lame droite légèrement ar-



quée et muni de deux manches accrochés à un autre de bois ou de métal, servait à tondre l'herbe durant cette période et aussi pour les céréales au moment de la récolte.

Ensuite, un autre exemple nous montre les anciennes machines utilisées lorsque les agriculteurs prenaient une charrue pour labourer les champs et l'attachaient derrière un attelage de chevaux et de bœufs.

Ce n'est qu'en 1889 que l'ère de la mécanisation entre en jeu. Cela leur permettra d'augmenter leur productivité et de limiter les travaux fastidieux et épuisants.

Bref, on peut dire que l'agriculture a beaucoup changé depuis et est probablement l'un des facteurs qui ont conduit à la modernisation.

Laura Denis-Létourneau,  
troisième secondaire

# Un rêve qui s'est réalisé



Le jeune garçon s'avança durant cette grande structure argentée. Ses pieds recouverts par une fine couche d'herbe fraîchement poussée. Les bourgeons autour de lui venaient d'éclore. La fraîcheur du printemps remplissait ses poumons en pleine santé. Devant lui, un ciel orangé éblouissait ses petits yeux. Il était heureux, son rêve allait enfin se réaliser.

On était en plein après-midi, le garçon ouvrit la porte de la structure. Malgré ses courtes jambes, il monta les marches une par une. L'espoir grandissait en lui. Son casque sur la tête, il s'assit, malgré l'espace étroit. Dehors, le vent se levait et le brouillard s'étendait sur l'horizon. Enfin il réalisait son rêve, enfin il allait voler plus haut que les étoiles.

Il déclencha le moteur, le décollage était amorcé. Il était heureux, il ricanait, malgré le vent qui se levait encore et encore plus vite. Plus rien ne touchait le sol, il dépassait les arbres et il pouvait même toucher les nuages. Il se sentait invincible, il se sentait en vie.

Le coucher du soleil se dressait devant lui, il n'en croyait pas ses yeux. D'un coup, un craquement retentit. Une panique l'envahit. Il essaya de diminuer la vitesse, mais en vain. La structure craquait et la vitesse augmentait encore plus. Il avait peur. Il allait encore

plus haut. Il parvenait à toucher les étoiles, il parvenait à toucher son rêve. Un tour, un deuxième tour, encore et encore. Il allait de plus en plus vite, de plus en plus haut. Les planètes défilaient devant ses yeux d'enfant. Il était si ébloui qu'il en oubliait les craquements, il en oubliait même ses petites mains humides, ses seules attaches à la structure, ses seules attaches à la vie.

Un nouveau craquement retentit, un craquement encore plus aigu que les autres. D'un coup, l'arbre tomba, les cordes de la balançoire argentée se coupèrent. Le garçon lâcha les cordes à temps, se laissant envoler dans la fraîcheur du vent. Devant lui, un rêve de jeune enfant de neuf ans se réalisait, il volait enfin touchant chaque étoile croisant son chemin. Devant lui, un soleil couchant noircissait encore plus la vie perdue de l'enfant.

Rosaly Roy, 4<sup>e</sup> secondaire

Photo by [https://burst.shopify.com/@captured\\_kindred?utm\\_campaign=photo\\_credit&utm\\_content=Browse+Free+HD+Images+of+A+Child+On+A+Swing+Under+A+Blue+Sky&utm\\_medium=referral&utm\\_source=credit](https://burst.shopify.com/@captured_kindred?utm_campaign=photo_credit&utm_content=Browse+Free+HD+Images+of+A+Child+On+A+Swing+Under+A+Blue+Sky&utm_medium=referral&utm_source=credit) Veronica Logue from [https://burst.shopify.com/api-kids-babies?utm\\_campaign=photo\\_credit&utm\\_content=Browse+Free+HD+Images+of+A+Child+On+A+Swing+Under+A+Blue+Sky&utm\\_medium=referral&utm\\_source=credit](https://burst.shopify.com/api-kids-babies?utm_campaign=photo_credit&utm_content=Browse+Free+HD+Images+of+A+Child+On+A+Swing+Under+A+Blue+Sky&utm_medium=referral&utm_source=credit)



# Une aventure hors du commun

C'était durant les vacances d'été, il faisait très chaud dehors. Le soleil surplombait chaudement les maisons des habitants de la ville. On entendait les enfants du quartier qui jouaient dehors et les voitures des familles qui se dirigeaient toutes vers la piscine municipale du centre-ville. Dans une de ces maisons, il y avait un petit garçon, Sam, qui s'ennuyait seul dans sa chambre. Il n'avait pas d'amis pour jouer avec lui. Il prit son jouet préféré dans sa main et, sans aucune raison, il fit un vœu. Le vœu de ne plus être seul. Peu après, la mère de Sam cria que le dîner était prêt. Sam se rua dans la cuisine alors que son ventre criait famine.

Après avoir englouti ce délicieux dîner, il s'apprêtait à retourner jouer dans sa chambre quand tout à coup, il entendit des voix dans celle-ci. Son cœur se mit à battre fort. Ses pas étaient lourds et ses mains étaient moites. Il ouvrit la porte d'un coup sec et fut surpris de ce qu'il vit. Il n'y avait pas de doute, il rêvait, c'est sûr ! Ses jouets étaient en train de parler et de bouger tout seuls.

Étonnamment, Sam n'avait pas peur. Son vœu s'était réalisé. Il était maintenant intrigué, il se demandait comment c'était possible. Avant qu'il eût le temps de se poser plus de questions, ses jouets prirent la parole. Ils avaient besoin de l'aide de Sam pour accomplir une mission. Ils expliquèrent au jeune garçon que leur roi était blessé et avait besoin qu'un humain assez



brave se dévoue pour les aider. Sam se sentait prêt à venir en aide à ses nouveaux amis. Il demanda alors de quoi ils avaient besoin. Ils voulaient de la colle extra-forte et des pansements. Après plusieurs minutes, Sam avait déjà tout ce qu'il fallait. Ensemble, ils soignèrent rapidement le roi et ils le remercièrent de les avoir aidés. Sam n'avait jamais été aussi fier de lui auparavant et pour la première fois depuis longtemps, il ne se sentait plus seul. À l'avenir, les jouets repasseraient pour tenir compagnie à cet enfant plein de courage.

Fin. Sa mère referma le livre qu'elle avait créé de toutes pièces spécialement pour le petit Sam. Elle se retourna vers lui en lui faisant face pour lui faire un baiser sur le front avant de fermer la lumière et de quitter sa chambre. Sam sourit puis se glissa sous sa couverture préférée.

Il avait déjà hâte à demain pour découvrir une nouvelle histoire pour vivre une aventure hors du commun une nouvelle fois.

Une élève de 4<sup>e</sup> secondaire



# Le service d'orientation



Nous sommes deux conseillères d'orientation à la Polyvalente de Thetford. Vous nous avez peut-être vues dans les corridors, en classe ou à nos bureaux ? **Il arrive que l'on nous surnomme c.o., orienteur, orientateur.** Ah! Là, ça vous dit quelque chose ?

## Qu'est-ce que le service d'orientation ?

Tout au long de ton parcours au secondaire, le service d'orientation te propose un accompagnement dans l'exploration et le choix de professions et de programmes de formation. Nous t'accompagnons pour mieux te connaître, établir avec toi des priorités, évaluer le réalisme de tes choix. Pour ce faire, nous proposons différentes activités structurées en classe, des sorties éducatives et nous offrons aussi des rencontres individuelles. Nous sommes également disponibles si ton parent a des questions ou s'interroge sur ton parcours scolaire.

## Activités tout au long de l'année :

- Activités diverses en classes de connaissance de soi et de monde du travail
- Sorties dans les établissements en formation professionnelle et collégiale
- Planification « Élève d'un jour/ Étudiant d'un jour » (journée dans ton programme d'études) ou « Stage d'un jour » (journée avec une personne qui exerce ton métier souhaité)
- Passation de tests d'intérêts (Grop, Performance carrière, RIASEC, etc.)

## Centre de documentation au service d'orientation

*Tu es type papier ou images ?*

Nous avons à notre centre de la documentation, des livres, des brochures et des prospectus pour te renseigner sur différents programmes et établissements scolaires.

*Tu es davantage type techno et tu préfères consulter des liens web ?*

Nous avons des sites internet à te proposer pour te permettre de te documenter.

## Tu te poses des questions :

- Tu te questionnes sur ton cheminement scolaire et professionnel ?
- Tu t'interroges sur tes choix de cours ?
- Tu veux parler de tes difficultés académiques ?
- Tu veux en savoir plus sur les différents chemine-ments offerts à l'école ?

Le service d'orientation est là pour t'aider à y voir plus clair.

Nous sommes disponibles pour répondre à tes questions et pour te guider dans ton cheminement. Nous sommes situés au **B-2019 côté Carrier**. Tu peux passer à tes pauses pour venir discuter ou prendre rendez-vous.

N'hésite pas à venir nous voir !

Émilie Pinel-Roy, c. o.  
Dominique Côté, c. o.



Ordre des conseillers  
et conseillères d'orientation  
du Québec

## Infirmière et infirmier scolaire

local C-143C

**Ce que je peux faire pour toi...**

### Services offerts

⇒ Prescription contraception (pilule, timbre, anneau, injection, stérilet, implant)

⇒ Consultation santé, sexualité, injection Depo provera

⇒ Dépistage ITSS à l'école

⇒ Remise gratuite de condoms

⇒ Contraception d'urgence (pilule du lendemain)

⇒ Test de grossesse

**En mon absence tu peux recevoir ces services au CLSC sans rendez-vous, Thetford tél. 418-338-3511**

**Pour nous joindre : 418-338-7800**

Concept par Julie Richard — Affiche réalisée par Christelle Cyr

Julie Richard    Emilie Faucher    Yann Boudjack    CLSC Thetford  
Polyvalente TM et    Polyvalente BL    Polyvalente Disraeli    418-338-3511  
HS  
julie.richard@ssss.gouv.qc.ca



# Qu'est-ce qu'un AVSEC ?

Un AVSEC, c'est un acronyme qui désigne «Animateur-animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire». Si le titre ne semble pas t'indiquer beaucoup de choses comme cela, mon travail est très important au sein de l'école, car je suis une personne-ressource pour plusieurs points qui entourent ta vie et ton cheminement !

En effet, comme AVSEC, je suis une personne disponible pour t'écouter et parler de ta vie, les choses qui te tracassent ou pour t'aider à répondre à toutes sortes de questions que tu peux te poser sur ta vie personnelle ou scolaire (ex. : Je manque de motivation, je vis beaucoup de stress ou d'anxiété et j'aimerais trouver des solutions, je m'intéresse à telles religions ou à la spiritualité et je voudrais en savoir plus, je me pose des questions sur ma sexualité et j'aimerais parler à un adulte de confiance sans jugement.). Tu peux venir discuter avec moi dans mon local, le Zénith (B-2084), un

endroit calme et qui invite à la détente et au bien-être. Attention de bien vérifier que je suis présente sur le calendrier sur ma porte ! Il se peut que tu me voies apparaître dans tes cours pour donner des ateliers ou pour intervenir sur des sujets comme le respect, la tolérance, la sexualité, l'ouverture d'esprit, etc. Comme j'aime bien le dire, mon travail est de voir au bonheur de tous, peu importe par quel chemin cela peut passer !

Comme AVSEC, je suis aussi disponible pour préparer des projets dans l'école afin de faire la promotion de saines habitudes de vies, d'une bonne estime de soi, de la bienveillance, de l'ouverture sur le monde, de

l'implication sociale et d'un climat positif. Par exemple, tu peux assister à des cours de cuisine du monde pour découvrir tes talents de chef, découvrir de nouvelles cultures et goûter tes créations ! Aussi, dès le mois de février, tu pourras assister à des cours de yoga gratuitement deux fois par mois pour te relaxer et mieux gérer tes émotions (stress) ! Ouvre bien l'œil, j'organise

aussi des concours ou des activités (ex. : soutien à la réussite créatif) dans la polyvalente qui te permettent de t'impliquer positivement autour de toi.

Par ailleurs, je suis aussi responsable du dossier de l'intimidation dans notre polyvalente. En effet, il est de mon devoir de voir à ce que notre école fournisse un climat scolaire positif et proposer des activités pour faire la prévention contre l'intimidation ou la violence. Je peux également rencontrer des élèves qui souhaitent dénoncer des

situations (victimes, témoins) et voir au suivi des personnes qui sont impliquées dans de tels dossiers.

Pour terminer, j'aimerais que tu retiennes surtout que l'AVSEC est une personne-ressource qui s'adapte à tes besoins, tout au long de ton cheminement scolaire ☺.

Par madame Laurie Jacques Côté



<a href="https://fr.freepik.com/vecteurs-libre/illustration-concept-anxiete\_21118461.htm#query=stress&position=3&from\_view=search&track=sph">Image de storyset</a> sur Freepik

# Noël







# Intimidation 101 -

**On entend beaucoup parler de ce mot. Pourtant, l'intimidation existe bien autour de nous et il est important de bien le cerner pour pouvoir le prévenir adéquatement.**

Dans notre établissement, il existe un protocole pour protéger les personnes qui subissent de l'intimidation ou de la violence. Dans ce protocole, l'école et les intervenants s'assurent de protéger les personnes qui dénoncent les gestes ou paroles et de mettre fin aux actions nuisibles. Les témoins ou victimes sont donc assurés de la confidentialité de leur révélation. Il est aussi du devoir de l'école de rencontrer l'ensemble des personnes impliquées afin de s'assurer d'une bonne compréhension de la situation et offrir un suivi selon les besoins. Pour être efficace, la PTM s'entoure de plusieurs organismes locaux dont la Sûreté du Québec et Mesures Alternatives jeunesse Frontenac pour encadrer les interventions, selon le niveau.

Tu peux d'ailleurs trouver des informations très importantes sur ce sujet à la page 9-10-11 de ton agenda. Dans ce protocole,

## Qu'est-ce que c'est de l'intimidation ?

Tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser ; (loi 56, 2012).

## Nous pouvons reconnaître qu'il y a intimidation :

- Lorsque les attitudes, les paroles ou les gestes négatifs

sont répétés envers la personne ciblée (ex. : Pousser une personne tous les jours à son arrivée aux casiers).

- Lorsqu'il y a déséquilibre de force physique, verbale ou sociale entre celui qui intimide et l'intimidé (ex. : Plusieurs secondaires 5 âgés de 16 ans s'en prennent à un élève de secondaire 1 de 12 ans).
- Lorsqu'il y a une différence entre les émotions ressenties par la personne qui intimide (excitation, sentiment de puissance, amusement sarcastique) et l'intimidé (peur, gêne, souffrance, sentiment de détresse). (ex. : Une élève ne cesse d'insulter une autre élève. La première trouve cela drôle et continue toujours plus. L'autre élève est triste, pleure souvent et ressent de la peur de se rendre en cours.)



## Nous pouvons reconnaître un conflit :

- Lorsque deux personnes [ou plus] confrontent leurs idées ou leur façon de voir les choses. Dans un conflit, toutes les personnes peuvent s'affirmer et peuvent prendre la parole pour s'exprimer. Un conflit fait ressortir des différences d'opinions, de perception d'une situation ou encore de communication. Un conflit est un épisode unique ou parfois répété, mais dont le dénouement n'est pas de nuire ou faire du mal à une personne, mais bien de faire valoir son point de vue.

Ex. : Deux gars se disputent ensemble. Loïc est fâché, car Maxime l'a bousculé. Maxime se fâche aussi, car il dit ne pas avoir fait exprès. Leur perception de la même situation est différente, ils donnent leur opinion pour faire valoir leur point de vue. Une fois réglé, le conflit se termine et l'opposition cesse. Dans le cas d'un conflit, ce sera le code de vie de l'école qui sera appliqué si les paroles et les gestes dépassent le cadre du respect [insulte, geste, menace, etc.].

Si tu as des questions, ou si tu es témoin d'une situation d'intimidation, n'hésite pas à contacter un adulte de confiance, l'AVSEC, ou encore à laisser un message sur la boîte vocale poste 5050 .



# Top 10

## des meilleurs films d'amour

### à visionner pour la Saint-Valentin

La Saint-Valentin! Ce fameux 14 février qui désigne la fête des amoureux! Quoi de mieux que de recevoir des roses de son chum ou encore d'écouter des films d'amour collés sur le divan? Pour les célibataires, cet événement est plutôt une journée plate, comme les autres ou encore, une occasion de pouvoir découvrir les couples non dévoilés jusqu'à ce jour... Bref, je vais plus me concentrer sur le thème principal et aider les couples à se choisir de bons films sur Netflix pour la Saint-Valentin! Voici donc ceux qui sont proposés parmi les meilleurs!



1. To all the boys I've loved before
2. The Notebook
3. One day
4. Maid in Manhattan
5. Isn't it romantic
6. How to lose a guy in 10 days
7. Fifty shades of grey
8. Dear John
9. Crazy, Stupid, Love
10. Always be my maybe



Maintenant que vous avez la liste des meilleurs films d'amour pour le 14 février, c'est le bon moment pour planifier votre journée ou soirée en amoureux! Joyeuse Saint-Valentin!

Noémie Bolduc,  
troisième secondaire



# La Saint-Valentin

L	V	L	E	L	C	D	O	W	C	M	V	X	J
J	A	T	I	F	L	E	U	R	P	A	O	T	Y
K	W	Q	R	Z	R	W	H	Y	T	U	R	W	K
D	R	I	B	Q	C	O	X	T	M	R	A	T	U
Y	O	G	F	B	C	U	S	X	I	G	M	Y	E
F	U	G	G	L	I	O	P	E	W	L	O	S	S
B	G	D	J	G	È	C	E	I	T	U	U	C	W
R	E	L	A	C	M	C	A	U	D	T	R	W	X
C	A	D	E	A	U	U	H	M	R	O	K	P	J
Q	M	C	X	I	N	F	J	E	I	N	N	J	L
F	É	V	R	I	E	R	U	E	J	T	G	D	V
F	C	P	W	K	G	M	E	S	O	Q	I	I	I
N	T	F	I	Z	Z	R	M	H	I	W	Y	É	N
C	H	O	C	O	L	A	T	R	E	V	H	Y	T

A\_o\_r

A\_i\_ié

C\_e\_r

\_ou\_e

J\_i\_

C\_p\_do\_

\_a\_e\_u

R\_s\_

\_évr\_e\_

Ca\_t\_

F\_e\_r

Fl\_ch\_

Ch\_c\_l\_t

Par Sarah-Maude Rodrigue,  
troisième secondaire



# Biscuits de St-Valentin

## INGRÉDIENTS

### Biscuits:

180 mL cacao (du type Fry's)

4 cuillères à table beurre

1 tasse sucre

3 oeufs

1 cuillère à thé vanille

2 tasses farine



### Glaçage:

2 cuillères à table beurre ou margarine

1 1/2 tasse sucre à glacer

1 cuillère à thé lait

colorant alimentaire rose

bonbons en forme de coeur, pour la décoration

## PRÉPARATION

### ÉTAPE 1

Faire fondre le cacao et le beurre au bain-marie, puis y incorporer le sucre et les oeufs en mélangeant bien.

### ÉTAPE 2

Ajouter graduellement la farine en incorporant entre chaque addition.

### ÉTAPE 3

Chauffer le four à 325°F, puis graisser et fariner deux plaques à biscuits. Y déposer des cuillerées de pâte (15 sur chaque plaque). Fariner légèrement ses doigts (entre chaque biscuit de préférence), puis former des boules aplaties.

### ÉTAPE 4

Faire cuire de 7 à 9 minutes, puis laisser refroidir.

### ÉTAPE 5

Glaçage: Mélanger tous les ingrédients en ordre, puis étendre sur les biscuits refroidis. Décorer avec des petits bonbons.

Bonne dégustation!

Source : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/biscuits-au-chocolat-de-la-st-valentin-131263>

## Concours 10.2 - Gagnants

**Voici la gagnante du premier concours :**

**Loïc Rodrigue, 1<sup>re</sup> secondaire**

**Noémie Bolduc, 3<sup>e</sup> secondaire**

**Bravo!**

## Concours Journal 10.3

Nom : \_\_\_\_\_

Niveau : \_\_\_\_\_ Numéro de fiche : \_\_\_\_\_

Si vous répondez bien aux questions, vous courez la chance de gagner de merveilleux prix. Retournez ce coupon dans la boîte «concours» au bureau de Pierre Abran au local A-157 avant le 14 mars 2023.

**1. Nommez un film à voir pour la St-Valentin :**

\_\_\_\_\_

**2. Qui a pris sa retraite cette année?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**4. Si tu es né le 16 juillet, quel est ton signe zodiaque?**

Réponse : \_\_\_\_\_



## Heures d'ouverture

**Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15**

Les vêtements vous sont vendus à un prix ridicule et les fonds sont remis aux élèves. Si vous avez des vêtements qui pourraient être utiles à quelqu'un d'autre, ne vous gênez pas pour les apporter à la secrétaire au centre de documentation.



Plusieurs projets se dessinent à l'horizon jusqu'au 18. Vous devrez ensuite prendre le temps de vous retourner sur le passé afin d'en tirer les précieux enseignements, notamment sur le plan affectif et émotionnel. Vous serez plus ouvert à l'amour et aux nouvelles rencontres par la suite. Jupiter présent dans votre signe vous invite tous en effet à franchir un nouveau cap de croissance d'ici le 16 mai prochain.

Conseil : Un mois qui devrait se dérouler sans encombre et encourager vos initiatives. Que ce soit en amour, en affaires ou sur tout autre plan, comptez sur une conjonction complice de vos envies pour tenter de les réaliser effectivement !



Du pain sur la planche, des responsabilités à assumer sur le plan pro et une volonté pour certains de s'affranchir de modes de fonctionnement qui finissent par étouffer leur liberté de manœuvre ? Que vous réfléchissiez à votre avenir sentimental ou pro, vous aurez tout intérêt à prendre le temps d'ajuster le tir, à compter vos soutiens et à revoir votre copie avant d'initier un nouveau cycle d'évolution qui démarrera en mai pour certains et en 2024 pour d'autres !

Conseil : Bientôt, vous entamerez un nouveau cycle de vie. Pour être sûr de l'aborder en pleine possession de vos moyens, ne négligez pas de le préparer soigneusement. Histoire de vous donner toutes les chances de le démarrer en fanfare !



Du charme à revendre et une propension à en user en société (attention toutefois à ne pas en abuser) pour briller et influencer l'entourage. Vous aspirez ce mois-ci à affirmer et réaliser vos ambitions, à élargir vos horizons et à repousser certaines limitations antérieures qui vous empêchaient de déployer vos ailes. Certains projets qui vous tiennent à cœur pourraient d'ailleurs bien prendre forme, voire être menés à terme d'ici la mi-mai.

Conseil : Profitez pleinement d'une conjonction porteuse ce mois-ci (et sur tous les plans) pour entreprendre, oser, foncer sans trop risquer de faire un flop. Votre entourage (amical, social) vous semble acquis et vos projets en bonne voie d'aboutir. Alors ? Go !



Des aspirations amoureuses, des ambitions professionnelles et sociales et l'opportunité de faire évoluer la situation. Vous bénéficierez probablement en février de soutiens actifs pour aller de l'avant, prendre du galon, changer la donne (si possible en mieux) et repousser vos limites. Ne les gâchez pas en envoyant aux autres (2<sup>ème</sup> décan) des messages contre-productifs ! Mettez toutes les chances de votre côté d'élargir vos horizons en vous dépassant plutôt qu'en essayant de forcer le passage !

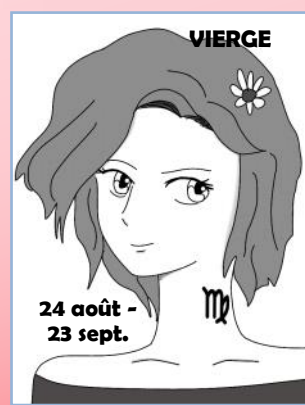
Conseil : Un mois qui favorise vos ambitions professionnelles et vous éloigne (provisoirement) de considérations plus privées. Il y a un temps pour tout. Alors en février, n'hésitez pas à vous investir sur le plan social. Vous ne pourrez que vous en féliciter !





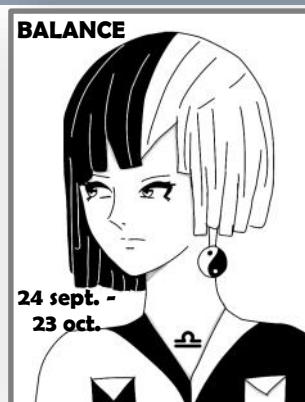
Misez sur le dialogue en février pour vous faire comprendre. En essayant d'éviter autant que faire se peut de hausser le ton ou d'imposer vos idées, codes et méthodes aux autres. Vos ambitions en tous genres seront favorisées à partir du moment où vous vous mettrez et resterez à l'écoute de votre entourage. Ce dernier encouragera votre évolution dans la mesure où vous tiendrez compte de ses conseils et que vous œuvrerez autant pour servir la cause commune que pour booster vos projets personnels.

Conseil : Profitez de la présence de Jupiter qui touche favorablement votre décan jusqu'au 20 pour accélérer le mouvement, déployer sans plus attendre vos ailes et décoller dans la foulée ! Qu'il s'agisse de vos ambitions professionnelles ou d'un voyage au loin, voyez grand.



Il va s'agir (entre autres) ce mois-ci de retrousser vos manches, de participer, de faire équipe ! Au moins jusqu'au 18, vous serez amené à payer de votre personne (que ce soit chez vous ou au travail) pour assurer l'intendance et assumer vos responsabilités au quotidien. N'hésitez pas non plus en février à faire un pas vers l'autre. L'heure du dialogue a sonné ! Il est temps à priori de vous mettre à l'écoute et d'y rester !

Conseil : Un mois qui favorise les transformations menées en douceur. Que ce soit sur le plan privé, social ou pro, n'hésitez pas à user d'un savoir-faire actuellement au top pour réussir à transformer ce qui doit l'être en mieux !



Si vous brillez de tous vos feux et pouvez compter sur un pouvoir de séduction au top pour faire mouche ou rallumer la flamme, veillez à demander à l'élu de votre cœur si vos fantaisies sont à son goût. Vous aurez peut-être un peu tendance à tout ramener à vous. Heureusement une bonne volonté affichée d'œuvrer au bien-être de la collectivité compensera cet éventuel manque de tact ! Comptez par ailleurs sur le dialogue pour instaurer (restaurer) des liens gratifiants pour tout le monde !

Conseil : Un mois qui vous encourage à communiquer, à vous lier, vous relier, faire un pas vers l'autre. Jusqu'au 20, Jupiter protège votre univers relationnel. Ne perdez donc aucune opportunité (notamment par le biais du dialogue) de vous rapprocher des autres !



Des opportunités en février d'améliorer votre quotidien, vos conditions et cadre de vie. Vous communiquerez amplement sur le sujet avec un entourage qui appréciera que vous preniez soin de lui et de ses besoins. Songez tout au long du mois à maintenir le dialogue ouvert contre vents et marées. Sinon ? Vous risquez d'amplifier certaines zones de discordance déjà présentes qui pourraient vous pousser (ou l'autre) à prendre de la distance.

Conseil : Un mois qui devrait se dérouler plutôt porté par les événements et bien entouré. La conjoncture astrale vous invite à œuvrer pour conforter votre influence (en famille, au travail) et contribuer alors à semer de bonnes ondes autour de vous !

## SAGITTAIRE



Vénus tend à placer votre vie privée au centre des débats en février. Ainsi, vous œuvrerez sans doute pour tenter d'améliorer l'ordinaire et vos conditions de vie ainsi que celles de vos proches. Attention cependant à bien communiquer sur la méthode que vous employez si vous voulez faire l'unanimité dans les rangs plutôt que déclencher la controverse ! Votre charme irrésistible fera des merveilles en famille si vous en usez pour rallier les suffrages plutôt qu'imposer vos priorités.

Conseil : Après un long temps de vaches maigres ou tout du moins de réévaluation de vos potentiels et structures de vie, vous avez la possibilité de franchir un cap vers un mieux-être que vous n'aurez pas volé ! Profitez de cette conjoncture pour passer du rêve à la réalité !

## CAPRICORNE



Veillez en février à ouvrir et à maintenir le dialogue ouvert avec le proche entourage si vous souhaitez qu'il approuve vos initiatives et propositions plutôt qu'il les rejette. Mettez sur votre capacité à élever les débats plutôt que sur votre envie de gérer l'intendance à votre idée si vous voulez boucler le mois en osmose avec tout le monde plutôt que sur le gril ! Comptez cependant sur la conjoncture pour favoriser votre épanouissement en famille (pour peu que vous y mettiez donc un peu du vôtre) !

Conseil : Un mois que vous déclinez à priori bien entouré de ceux que vous aimez ! N'hésitez pas (au moins jusqu'au 20) à jeter les bases d'un édifice commun. Qu'il s'agisse de construire ou d'acheter un bien, de fonder une famille ou de l'agrandir !

## VERSEAU



Vous inaugurez un nouveau cycle d'expansion et pouvez compter sur une communication dynamique pour plaider votre cause et convaincre vos proches et interlocuteurs de vous croire et de vous suivre. À condition toutefois que vous gardiez les débats ouverts (en famille et pas que) ! Si vous cherchez à vous libérer de certaines entraves, à vous affranchir de certains liens ou responsabilités qui vous pèsent, songez à y mettre les formes. Si vous aspirez à développer et exploiter de nouveaux potentiels, c'est le moment !

Conseil : Attention ce mois-ci aux formules que vous emploieriez pour atteindre vos buts ! Il va s'agir d'user du sens de la nuance si vous souhaitez respirer plus à votre aise dans un environnement qui finit par vous étouffer sans vous attirer les foudres de tout le monde !

## POISSONS



Si Vénus tend à exalter votre rayonnement personnel (au moins jusqu'au 20), profitez-en pour instaurer une communication fluide avec votre entourage et lui inspirer confiance, notamment si certains projets sont dans l'air et concernent tout le monde. Essayez en tous cas d'éviter d'envoyer des messages subliminaux qui pourraient être mal reçus, déformés et risqueraient alors de brouiller la fréquence, de faire croire aux autres que vous leur cachez peut-être quelque chose !

Conseil : Un mois qui vous invite à vivre pleinement vos envies ! Après tout, une fois n'est pas coutume. Les Poissons habituellement concentrés sur l'aide qu'ils peuvent apporter à autrui pourraient bien (devraient bien) ce mois-ci ne penser qu'à eux-mêmes !