

Le Poly Express



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
Thetford Mines**

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

Voyage au Costa Rica : une expérience communautaire

Photos Costa Rica p. 5

Secondaire en spectacle p. 15



Mot de la rédaction

Notre équipe

Bonjour à tous!

Le printemps est déjà arrivé et les beaux jours s'en viennent à grands pas. La fin de l'année scolaire va poindre à l'horizon et l'excitation mêlée à la nostalgie se feront sentir chez les élèves qui quitteront en juin le secondaire. Nous avons donc pensé leur faire un clin d'œil en partageant quelques projets personnels des élèves du PEI. C'est un peu le résultat de leur passage dans ce programme et un avant-goût de leurs études à venir... C'est aussi le départ de quelques journalistes qui ont fait un travail exemplaire au cours de toutes ces années passées avec nous. Je les remercie et je suis vraiment fière des jeunes femmes curieuses et engagées qu'elles sont!

C'est le troisième journal de cette année! Nous avons aussi fait la connaissance de nouvelles journalistes, depuis septembre, qui méritent qu'on les félicite pour leur beau travail. C'est toujours un plaisir de les côtoyer et de les lire à chaque fois!

Les jeunes journalistes, les pigistes et les membres du personnel vous ont préparé des articles portant sur différents sujets, mais aussi sur ce qui les anime plus personnellement. Vous découvrirez donc tout ça lors de votre lecture en classe.

Nous sommes toujours ouvertes à vos articles, à l'exposition de vos projets scolaires si le cœur vous en dit d'essayer le journalisme! Faites-nous parvenir votre texte.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture et une fin d'année douce! C'est le temps de vous engager et de mettre les efforts pour votre réussite!

Maryève et le comité du journal



Victoria Martel

2^e secondaire

Futur métier : enseignante

Passions : cheerleading, cirque et peinture

Objectif en participant au journal : faire connaître ma passion pour l'écriture



Élise Cadieux

2^e secondaire

Futur métier : Architecte

Passions : Art, jeux vidéo

Mes intérêts journalistiques : Faire découvrir des nouvelles choses aux personnes.



Clara Vachon

5^e secondaire

Futur métier : auteure

Passions : Piano, ringuette, soccer, lecture et écriture

Objectif en participant au journal : Informer les gens de divers sujets, écrire des textes.



Laura Denis-Létourneau

5^e 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.



Maya Soleil Richard

4^e secondaire

Futur métier : Avocate

Passions : les voyages et la musique

Objectif en participant au journal : Aborder des sujets intéressants pour divertir les lectrices et lecteurs



Lexxie Poulin

1^{re} secondaire

Futur métier : inconnu

Passions : Lire et les sports

Objectif en participant au journal : faire connaître de nouveaux sujets aux autres

Nos commanditaires

Nous remercions la Polyvalente de Thetford, la Fondation Carrier-Fecteau, la Coop étudiante, TRAM, ainsi que les correctrices : Maryève Vachon et Catherine Gouin pour leur généreuse contribution.



Polyvalente de Thetford Mines



Voyage au Costa Rica :

une expérience communautaire



Le 12 mars dernier, un groupe de 30 élèves de 4^e et 5^e secondaire s'envolait pour le Costa Rica pour une durée de dix jours. Les objectifs de ce voyage : aller à la rencontre d'une communauté et d'une nouvelle culture, découvrir des gens et des paysages extraordinaires, sortir de sa zone de confort, venir en aide...bref, vivre une expérience enrichissante. MISSION ACCOMPLIE !

En effet, un beau partage s'est fait avec la communauté de Quebrada Honda ainsi que les quinze familles qui nous ont accueillis en nous incluant dans leur quotidien et dans leurs activités. Expérimenter une nouvelle culture nous permet de voir la nôtre avec de nouveaux yeux ! Des liens d'amitiés se sont aussi formés...en très peu de temps !



Voyage au Costa Rica (suite)



Ce voyage a été riche sur le côté humain, mais a aussi permis au groupe de découvrir davantage le Costa Rica que ce soit pour sa végétation luxuriante, ses plantations de café et de canne à sucre, son climat (très chaud !), son relief accidenté peuplé de volcans qui peut nous faire vivre des émotions fortes comme la tyrolienne, mais aussi pour ses trajets en autobus (si vous croyez qu'au Québec, nous avons beaucoup de virages serrés dans notre système routier, vous seriez surpris!) et un peu de sa faune (les paresseux et les singes n'ont malheureusement pas été au rendez-vous, mais ce ne fut pas le cas des papillons et des crocodiles !) et, pour terminer, les vagues parfaites du Pacifique pour apprendre à faire du surf !

Comme le diraient les Costaricains : Pura vida !







Raymond Bourque

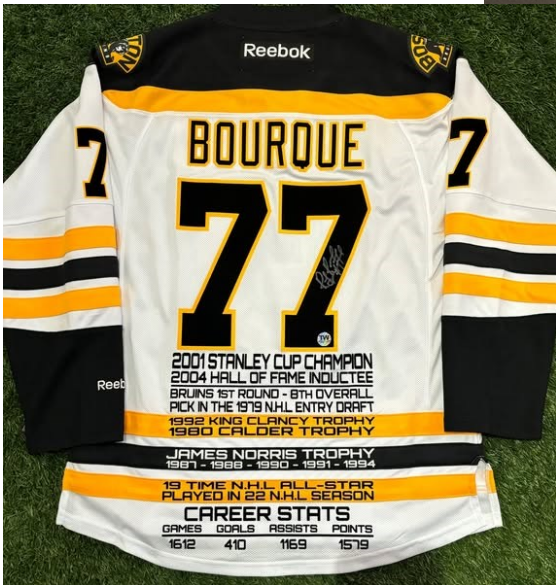
ET LE PHÉNOMÈNE HYPNOTIQUE



Le 27 février 2025 s'est tenue une conférence-bénéfice au profit de la Fondation Carrier-Fecteau et des sports Montagnards de la Polyvalente de Thetford. L'événement, présenté sous forme d'entrevue avec le légendaire Raymond Bourque, ancien joueur de la Ligue nationale de hockey et membre du Temple de la renommée, a été une soirée riche en histoires, en rires et en anecdotes.

Grâce à cet événement, les Montagnards ont réussi à amasser plus de 20 000\$ pour la fondation. Nous souhaitons remercier chaleureusement Raymond Bourque pour sa générosité, son humilité et sa grande disponibilité.

Nous tenons également à remercier les gens pour leur participation ainsi que pour leur générosité, ils ont grandement contribué au succès de cette soirée.



Sur la photo de gauche :

Richard Poulin, animateur de l'entrevue;
 Mathieu Vachon, directeur adjoint et responsable des sports de la polyvalente de Thetford; Tom Bureau, organisateur de la soirée; Raymond Bourque, membre du Temple de la renommée et gagnant de la Coupe Stanley; Gilles Rousseau, président de la Fondation Carrier-Fecteau; Claudia Vachon, directrice de la Polyvalente de Thetford; Xavier Grondin, coordonnateur des sports de la Polyvalente de Thetford.

Merci à tous les participants et partenaires qui ont contribué au succès de cette soirée!





Les montagnards, l'origine d'un nom



Crédits images :

<https://regiondethetford.chaudiereappalaches.com/en/tell-me-your-trip/article/more-prolific-blueberry-picking-expected/>

Les montagnards, c'est l'identité de notre école et de ses élèves impliqués dans les diverses activités parascolaires. Mais d'où vient ce nom exactement ?

Pour bien comprendre son origine, il suffit de se questionner sur notre région ! Entourés des magnifiques



montagnes des Appalaches, nos ancêtres se sont établis au 19^e siècle dans une région capricieuse, faite de monts, de forêts denses et éloignés de tout cours d'eau facilitant le transport ou le commerce. Décidément, leur persévérance et leur courage étaient nécessaires pour s'établir et bâtir les villages et villes de notre région.

Avec le temps, la découverte de l'amiante (minéral) en 1876 dans notre région donne également un second sens à l'appellation des « montagnards ». En effet, on appelait désormais les hommes travaillant dans la mine (mineurs) les bâtisseurs de montagnes (montagnards), puisqu'ils créaient les montagnes géantes de résidus miniers de l'amiante (haldes) que l'on peut toujours voir aujourd'hui. De 1876 à 2011, ces fiers travailleurs ont changé le paysage de notre région, une montagne à la fois. D'ailleurs, avez-vous remarqué que le vert profond de nos couleurs sportives rappelle exactement celui de la serpentine, minéral emblématique de notre région ?

Alors, qu'est-ce que ça veut dire être un montagnard ?

C'est une personne qui ne craint pas de relever des défis, une personne créative qui s'inspire de

son environnement pour innover, une personne qui connaît la valeur du travail constant et reconnaît l'importance de soutenir sa communauté.

Soyez fiers de ce que vous êtes, chers montagnards !

Laurie Jacques Côté



Les conséquences négatives de l'utilisation compulsive des téléphones cellulaires

Voici un texte argumentatif d'une élève de 4^e secondaire. Après avoir eu une bonne partie de la théorie argumentative, l'élève a pris un sujet qui l'intéressait et en a donné son opinion.

Les conséquences négatives de l'utilisation compulsive des téléphones cellulaires

Réduire le temps que nous passons sur les réseaux sociaux est devenu une nécessité dans notre société actuelle. Bien que ces plateformes offrent des avantages indéniables en termes de communication et de partage d'informations, leur utilisation excessive peut entraîner des conséquences négatives sur notre santé mentale, notre productivité et nos relations sociales.

Premièrement, les réseaux sociaux peuvent nuire à notre santé mentale. De nombreuses études ont montré une corrélation entre l'utilisation excessive des réseaux sociaux et l'augmentation des niveaux d'anxiété, de dépression et de solitude. Les comparaisons constantes avec les vies, apparemment parfaites des autres, peuvent engendrer un sentiment d'inadéquation et de faible estime de soi. En réduisant le temps passé sur ces plateformes, nous pouvons diminuer ces sentiments négatifs et améliorer notre bien-être émotionnel.

Deuxièmement, les réseaux sociaux peuvent considérablement affecter notre productivité. Combien de fois avons-nous perdu des heures précieuses à faire défiler des fils d'actualité sans fin ou à regarder des vidéos sans intérêt sur *TikTok* ou *Instagram* ? En limitant notre



temps en ligne, nous pouvons mieux nous concentrer sur nos tâches quotidiennes, améliorer notre efficacité au travail ou à l'école et consacrer plus de temps à des activités enrichissantes comme la lecture, l'exercice ou les loisirs créatifs.

Troisièmement, passer moins de temps sur les réseaux sociaux peut renforcer nos relations interpersonnelles. La communication virtuelle ne peut pas remplacer les interactions en face à face qui sont essentielles pour établir des liens profonds et authentiques. En réduisant notre dépendance aux réseaux sociaux, nous pouvons consacrer plus de temps à nos proches, participer à des activités sociales et créer des souvenirs durables.

En conclusion, bien que les réseaux sociaux puissent être des outils puissants pour rester connecté et informé, il est crucial de modérer leurs utilisations. En réduisant le temps que nous y passons, nous pouvons améliorer notre santé mentale, augmenter notre productivité et renforcer nos relations personnelles. Il est temps de reprendre le contrôle de notre temps et de vivre une vie plus équilibrée et épanouie.

Maya Soleil Richard
Quatrième secondaire

Le village des lutins

Dans le cadre du cours de français de troisième secondaire, les élèves ont appris ce qu'était un conte et une légende. Ils ont, par la suite, dû créer un conte en suivant quelques consignes. Voici une écriture faite par un élève.

Le village des lutins

Il était une fois, un jeune voyageur nommé Félicien qui adorait explorer des endroits qui lui étaient inconnus, mais il trouvait que marcher pendant des heures était ennuyeux. C'est pour cela qu'il voulait se rendre au village des lutins, pour avoir des anneaux qui lui permettraient de se téléporter. Le jeune homme était donc parti en direction du fameux village équipé d'une carte qui l'aiderait à se rendre jusqu'à la forêt des fées pour finalement arriver à destination.

Tout à coup, un grand coup de vent arriva brusquement et la carte s'envola jusqu'à l'autre extrémité de la forêt. Le voyageur courut à sa poursuite. Après plusieurs minutes de recherche, Félicien n'avait toujours pas trouvé ladite carte. Lorsqu'il s'apprêtait à rebrousser chemin, car il était désespéré, le voyageur entendit une petite voix aiguë lui demander: « Aidez-moi ! Un ogre m'a jeté un mauvais sort et je suis coincé à cet arbre. Délivrez-moi et je vous montrerai le chemin à emprunter pour vous rendre au village des lutins. » Félicien regarda autour de lui et vit une petite fée accrochée à cet arbre. Il avança sa main près de la branche où le petit être était accroché et souffla pour enlever le sort. La fée battit des ailes et s'écria: « Merci beaucoup. Maintenant, suivez-moi. » Puis, ils quittèrent la forêt ensemble.

Quelques heures de marche plus tard, ils étaient presque arrivés à destination. Le soleil était parti se coucher de-

puis plusieurs minutes et ils aperçurent enfin des lumières de l'autre côté d'une rivière. L'espoir leur revint instantanément et ils étaient heureux comme des enfants à Noël. Ils s'apprêtèrent à traverser cette rivière lorsque les jeunes explorateurs remarquèrent que le pont était cassé. De plus, il était impossible de la traverser à la nage, car elle était en lave. Félicien ne savait plus quoi faire, alors il se tourna vers la fée et la supplia du regard. Elle souffla, vola jusqu'à l'autre côté et raccrocha la corde du pont qui s'était détachée. Le jeune homme traversa et courut jusqu'au village.

Après être arrivés, Félicien et la fée s'adressèrent aux habitants : « Bonjour ! Savez-vous où votre chef réside ? » Ils pointèrent une grande maison éloignée des autres et

le voyageur s'élança rapidement dans sa direction. La fée peinait à le rejoindre. Il toqua plusieurs fois et lorsque la porte s'ouvrit enfin, Félicien cria presque sa demande tellement il était excité. L'aîné ne dit rien et sortit de sa poche les anneaux que le garçon convoitait.

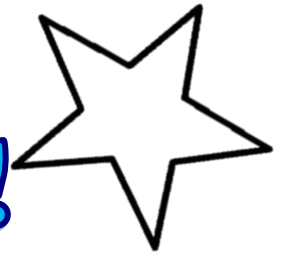


Il lui sourit et le remercia avant de se téléporter chez lui en compagnie de sa compagne de voyage.

Plusieurs années plus tard, les voyageurs s'étaient mariés et ils n'avaient pas arrêté d'explorer des lieux inédits, car c'était maintenant très facile pour eux. Depuis ce jour, Félicien sait que lorsqu'il fait une bonne action, elle sera toujours récompensée. Alors, ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants.

Anonyme

Le Bal Des Étoiles!



Au *Le Renaissance Thetford Mines*, une résidence pour personnes âgées, un Bal a été organisé par des filles de troisième secondaire.

Elles ont toutes bien organisé avec la gérante de l'établissement et tout ça, sans aide particulière!

Donc merci à : Anne Bélanger, Roxanne Bédard, Flavie Dagnault et Émilie. Pour cette belle soirée et la rose bleu!

Voici les chansons chanter pendant la soirée par la chorale de l'école.

1. L'amour a pris son temps
2. L'oiseau et l'enfant
3. Les Champs Élysées
4. Vois sur ton chemin
5. Hymne à l'amour
6. Sur mon épaule
7. Étoiles filantes



Les personnes à avoir participer à cet événement : (élèves, secrétaire et enseignants)

- ★ Élie Cadieux
- ★ Antony Lafleur
- ★ Anne Bélanger
- ★ Roxanne Bédard
- ★ Flavie Dagnault
- ★ Émilie Vachon



★ Sandra Bolduc

★ Lucie Maheu (secrétaire 1^{er} cycle) et sa fille Roxane Tardif

★ Guylaine Lafleur (pianiste)

Élie Cadieux,
Deuxième secondaire



Horoscope en Espagnol!

Cette semaine nous présentons l'horoscope en espagnol fait par des élèves dans le groupe de Mme Luz Aïda Sanchez.

Aries

21/03 al 20/04

Un día en el que, si puedes organizarte y no quieres abarcarlo todo, pero sí hacerlo bien, seguro te será más fácil encarar las cosas que tengas por delante.

Tauro

21/04 al 20/05

Necesitas ser cuidadoso y prolijo cuando se trate de movilizar finanzas; puede haber cierto desorden e incluso falta de previsión así que mejor ir paso a paso.

Géminis

21/05 al 21/06

Día movido y a veces incluso inarmónico; estás algo sensible y reactivo y eso te resta objetividad para encarar lo que tengas por delante. Cable a tierra mejor.

Cáncer

22/06 al 22/07

No estás muy estable anímicamente sino tendiente a cierta negación, a evocar cosas tristes o que no te hace bien repensar. Algo de interacción social te ayuda.

Leo

23/07 al 23/08

Un entorno público y social donde es mejor ser mesurado, no abrirte demasiado y moderar expectativas; cuanto más light logres ser, mejor seguramente estarás.

Virgo

24/08 al 22/09

Mejor hoy no ponerte demasiadas metas u objetivos por delante; algunas cosas sí salen bien, pero en general no es conveniente que fuerces los acontecimientos.

Libra

23/09 al 23/10

Sea algún acontecimiento o tus propios pensamientos, hay una tendencia a sentirte algo desequilibrado y eso para vos es un poco invalidante para sentirte bien.

Escorpio

24/10 al 22/11

Las cosas se desarrollarán mucho mejor en el ámbito afectivo si evitas demasiada injerencia en él y en las situaciones allí. Hoy no juzgues ni opines demasiado.

Sagitario

23/11 al 21/12

Tanto en el hogar como a nivel vincular es un día de altibajos; si puedes tomar algo de distancia de ambos espacios seguramente lograrás tener más estabilidad.

Capricornio

22/12 al 20/01

No es muy fluido hoy para tu interacción con la pareja o con aquellas personas con quienes compartes intereses o un fin en común. Intenta no profundizar mucho.

Acuario

21/01 al 18/02

Sé algo selectivo con relación a dónde aplicas tu creatividad e iniciativas para poder lograr mejores resultados. No te apures tampoco hoy en tus decisiones.

Piscis

19/02 al 20/03

Hoy el ámbito doméstico no será tan fluido sino con altibajos, cosas a resolver, cierta desorganización que podría complicarte. Mejor establece tus prioridades.

SECONDAIRE EN SPECTACLE :

UNE SOIRÉE DE FEU À LA POLY DE THETFORD ! 🎸🎤

WOW ! Le 21 mars dernier, la **26e édition de Secondaire en spectacle** a mis le feu à la scène de la Poly de Thetford ! **18 performances incroyables**, des participants énergiques et un public émerveillé : bref, une soirée magique où tout le monde a brillé !

Veuillez numériser le code QR sur les affiches dans l'école !

Un immense bravo à tous les participants, vous avez assuré comme des pros ! 🎤 Et merci à vous, le public, d'avoir mis une si belle ambiance !

À l'année prochaine pour une autre édition encore plus énergique ! 🎸

La vie étudiante

🏆 LES GRANDS GAGNANTS

🎸 Catégorie Interprétation

🎤 **Alicia Vachon** a touché les gens avec *L'Arbre géant* et décroche la 2e place !

🎤 **Clara Vachon** a fait vibrer la salle avec *Nocturne opus 9 no. 02* et remporte la 1ère place !

🎨 Catégorie Création totale

🎤 **Ciella, Maya-Soleil et Océane Richard** remportent la 1ère place et le **prix de la langue française** avec leur chanson **Ma sœur**

🎤 **L'équipe d'animation** (Flavie, Florence, Elliott, William et Sharlie) a mis le feu sur scène et décroche la 2e place avec brio !

💧 Prix Coups de cœur

🎤 *Dumb and poetic* de **Lili Lachance** a charmé le public et lui vaut une place au **Festival de la Relève** ainsi qu'un prix de 100 \$ pour la **catégorie Hors-concours** !

🎤 *Enter Sandman* interprété par **Loïk, Elliott, Lucas et William** a littéralement retourné la salle et se mérite le **Coup de cœur du public** !

🎸 *Saskatchewan* de **Ludvik Jolicoeur et Jeffrey Tardif** a marqué les esprits et décroche le **Coup de cœur Long & McQuade** !

🚀 PROCHAINE ÉTAPE : LA FINALE RÉGIONALE !

Les prestations **Nocturne opus 9 no. 02** et **Ma sœur** représenteront fièrement PTM à la **Finale régionale**, qui aura lieu le 10 avril à la Polyvalente de Black Lake. On leur envoie toutes nos ondes positives ! Si vous voulez venir les encourager, des billets sont en vente en ligne au coût de 17.25\$ taxes incluses.





La confrontation des 4 n

Nombreux sont ceux qui ont entendu parlé de la Confrontation des 4 nations 2025, mais, peut-être, n'ont aucune idée de quoi il s'agit. Eh bien, c'est un évènement qui a été créé tout récemment par la LNH dans le but de voir les meilleurs joueurs de hockey s'affronter depuis la Coupe du Monde de hockey 2016. En effet, rien d'aussi gros n'avait encore été produit comme tournoi depuis cette fameuse Coupe du Monde 2016 où le Canada avait une fois de plus décroché le 1er titre. La Confrontation des 4 nations se déroulait du 12 au 20 février dernier, la première partie au Centre Bell à Montréal, et la seconde partie au TD Garden de Boston.

Pourquoi on l'appelle la Confrontation des 4 nations ?

C'est tout simple. C'est parce qu'il y a uniquement quatre équipes qui se défient la 1^{ère} place. Il s'agit de quatre pays, soit : le Canada, les États-Unis, la Suède et la Finlande.

Comment ça fonctionne ?

Chaque équipe se rencontre une fois, après quoi les 2 premières équipes du classement s'affrontent en finale. *Short and sweet*, comme on dirait. Rien de bien compliqué. Par contre, cette année, c'est justement où le *fun* a commencé... En finale ! Un bon vieux classique Canada contre États-Unis nous attendait...

Le contexte politique...

En effet, on ne peut pas parler de la compétition et passer à côté du contexte politique actuel face à nos voisins les États-Unis. Si vous suivez un peu les nouvelles, vous êtes au courant que le président Donald Trump nous offre de devenir le 51^e état des États-Unis... Eh non, il ne semble visiblement pas blaguer, puisqu'il revient à la charge à toutes les fois qu'il en a l'occasion. Il dit aussi que nous ne sommes pas un pays. Je vous laisse faire votre avis là-dessus, mais toujours est-il que le hockey est notre sport national, et on ne peut se permettre de perdre contre les États-Unis en finale, eux qui nous avaient déjà battus en ronde préliminaire par la marque de 3 à 1, où les frères Tkachuk avaient usé de la violence en faisant éclater trois combats de suite avec seulement 9 secondes de fait au match. En gros, il faut se défendre et défendre notre titre de meilleur pays au hockey !

La finale

Tout le pays du Canada était derrière son équipe. Ce n'était pas un match de hockey normal, c'était carrément la guerre sur la glace. On se battait pour défendre notre pays. Tous les partisans étaient derrière leur écran, espérant qu'on donne une bonne leçon à nos ennemis crachés.

Finalement, aucune bataille n'est déclenchée en début de match. L'hymne nationale canadienne est cependant huée par les partisans du clan amé-

ations 2025

ricain.

Première période. L'équipe canadienne est la première qui ouvre la marque, avec un but de Nathan MacKinnon, un des assistants-capitaines de la troupe. En fin de première période, les États-Unis répliquent grâce à Brady Tkachuk. Il n'y a alors que 20 minutes de jouées et tout le monde est sur le bout de sa chaise, un match enlevant.

La prochaine période se poursuit avec un but des Américains, signé Jake Sanderson. Les Américains prennent les devants pour la première fois dans le match. C'est alors que le Canada riposte aussitôt, lui aussi, grâce à Sam Bennett. Encore une fois, on se retrouve à la fin d'une deuxième période toujours avec une égalité, mais cette fois-ci de 2 à 2.

En troisième période, rien de concluant pour les deux équipes. De beaux jeux, mais sans réussir à trouver le fond du filet. Le gardien du Canada, Jordan Bennington, est en feu et supporte son équipe avec de beaux arrêts.

Direction prolongation. Une prolongation digne des rivalités qu'on connaît entre les deux camps. Jordan Bennington est tout simplement fumant, il s'illustre à de nombreuses reprises, et c'est un vrai bijou de voir tous ces arrêts spectaculaires tout au long de la prolongation. Comme un scénario digne des films d'Hollywood, c'est Connor McDavid, un des meilleurs joueurs au monde, qui donne la victoire au Canada ! C'est l'euphorie. Le Canada est le grand vainqueur, sacré à nouveau champion du monde. La marque finale est de 3 à 2.

Les réactions d'après-match

À quel point ce match était important ? Le premier ministre du Canada, Justin Trudeau, le regardait en direct et a fait un message sur ses comptes Facebook et Twitter. Il lance une flèche à Trump : «Vous ne pouvez pas prendre notre pays, et vous ne pouvez pas prendre notre sport.»

Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est une victoire historique, dont nous allons entendre parler longtemps. Le plus important ? Le Canada en ressort grand gagnant.

Clara Vachon
Cinquième secondaire



En savoir davantage sur la fête irlandaise

La Saint-Patrick, célébrée chaque année le 17 mars, est une fête irlandaise. Elle a pour but de commémorer le courage de ceux qui ont lutté, parfois même péri, en essayant de se refaire une vie et de ceux qui ont accueilli des étrangers. Donc, bien que ce soit une fête irlandaise, tout le monde se sent impliqué. Voici quelques questions que nous pouvons nous poser à propos de cette fête :

Quel est le but de la Saint-Patrick ?

Saint-Patrick est l'un des saints patrons les plus célèbres d'Irlande : selon la légende, il a apporté le christianisme à l'île, a mis le trèfle à la mode et libéré d'Irlande des serpents. Le 17 mars marque la mort de Saint-Patrick et est considéré comme une fête religieuse en Irlande depuis plus de 1500 ans.

Mais que fête-on exactement ?

Le 17 mars fait référence à la date anniversaire de la mort de Saint-Patrick, cet homme mentionné ci-haut, en l'an 461.

Quelle est la tradition le jour de la Saint-Patrick ?

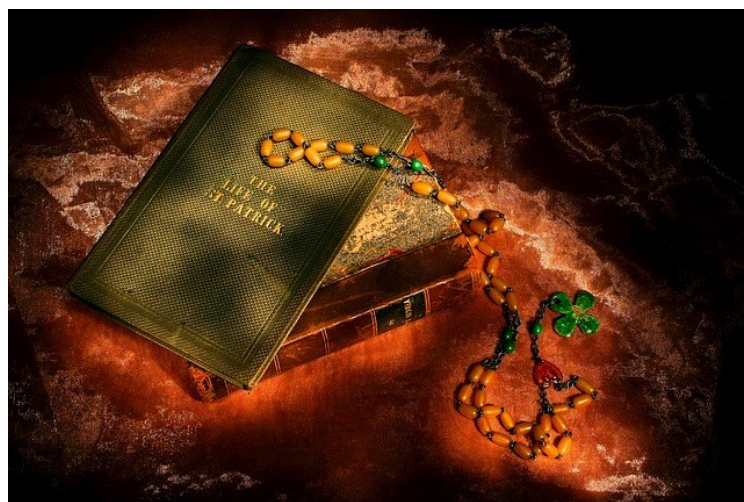
Tout le monde porte un trèfle sur sa poitrine et de nombreuses personnes se coiffent d'un chapeau de Leprechauns (petit être, habillé de vert

et d'un tablier de cordonnier, issu du folklore irlandais). Dans quelques endroits, il peut y avoir une grande parade dans les rues, notamment dans celles de Dublin.



Quelle est la légende de Saint-Patrick ?

Le lutin qui représentait la Saint-Patrick est le Leprechaun. Selon le folklore irlandais, ce petit elfe est un cordonnier qui a pour principale occupation de jouer des vilaines farces. La légende raconte que le Leprechaun possède un chaudron ou une marmite pleine de trésors comme on peut le voir sur la fameuse boîte de céréales des Lucky Charms.



Quelle est l'histoire derrière la Saint-Patrick ?

La légende raconte qu'en descendant la montagne

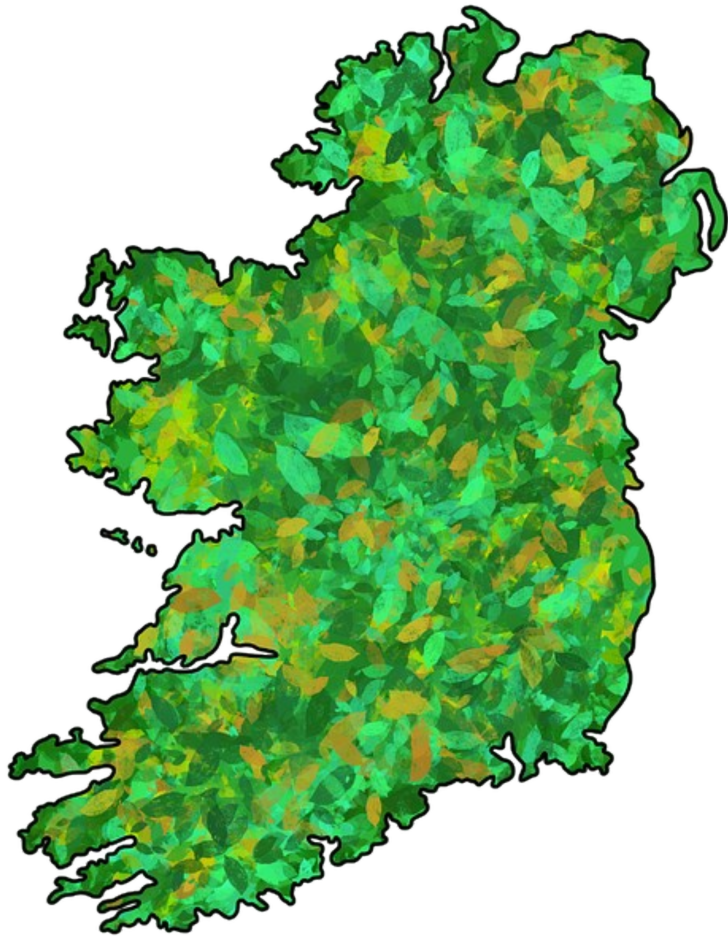
Croagh Patrick, où était parti jeûner Saint-Patrick durant 40 jours, dans le Comté de Mayo, l'homme se serait retrouvé face à quelques serpents sur son chemin. Irrité par leur aspect dangereux et diabolique, il les chassa jusqu'à la mer. Il fut reconnu pour cela.

Quel est l'ancien nom de l'Irlande ?

L'appellation « République irlandaise » (Irish Republic) est le nom de la république autoproclamée le 21 janvier 1919. Entre 1922 (sortie du Royaume-Uni) et 1937, l'État portait le nom officiel d'État libre d'Irlande (Saorstát Éireann en irlandais, Irish Free State en anglais).

Pour conclure le tout, que l'on soit Irlandais ou non, la Saint-Patrick est une occasion de célébrer la culture irlandaise dans une ambiance festive et conviviale.

Anonymes



Les résolutions pour l'année 2025

Une résolution, c'est l'action de vouloir accomplir quelque chose de nouveau, comme un objectif. Voici quelques résolutions populaires :

- ★ Rédiger un journal intime ou de gratitude : l'écriture est l'une des meilleures thérapies qui existent. Elle sert à y mettre de l'ordre dans vos idées, comme lorsque vous êtes triste ou en colère.
- ★ Prendre soin de soi : Faire de l'exercice, se reposer, bien manger... C'est la meilleure chose à faire et ça renforce l'estime de soi. Prendre soin de soi permet aussi de se détendre et de se calmer, de diminuer son stress, de gérer ses émotions et de mieux gérer son énergie.
- ★ Être gentil : Être gentil ne fait jamais de mal, au contraire cela peut qu'apporter de la joie et du bonheur, à vous et à votre entourage.
- ★ Faire quelque chose de nouveau : Faire de nouvelles choses en vaut la peine, car cela permettra d'ouvrir de nouvelles portes vers de nouveaux horizons.
- ★ Découvrir le monde : Connaître d'autres réalités permet toujours d'avoir une meilleure ouverture d'esprit.
- ★ Étudier : Étudier est la meilleure façon de se cultiver et de diminuer le stress lors de votre prochain examen et cela mettra toutes les chances de votre côté afin d'avoir de bons résultats.

Lexxie Poulin
Première secondaire



Projet personnel : une chanson

Dans le cadre du cours Projet Personnel dans le programme PEI, voici les paroles d'une chanson composée par une élève. Son projet était de créer une chanson de A à Z, musique et paroles y compris. Elle a créé sa musique au piano, et voici les paroles.

À la conquête d'une quête
Je m'entête comme une bête
À dérober le trophée
Pour une fierté si souhaitée

Mais parfois l'acharnement

N'est pas exactement la bonne voie
Qui mène vers le convoi
D'une immense joie

Mais je m'entête comme une bête
À dérober le trophée
Et je m'entête comme une bête
À dérober ce trophée

Je voudrais tout avoir
Juste l'instant d'un soir
Pour la revoir briller
Et me l'encren en mémoire

Cette victoire



Un guide de survie pour le lundi matin

Si, tout comme moi, vous devez faire un effort supplémentaire le lundi matin pour vous lever du lit, voici quelques astuces qui vous seront probablement fort utiles ! On fera tout d'abord le point sur ce fameux lundi, en nous donnant des réponses pour savoir pourquoi c'est si difficile de se motiver en début de semaine.

Plusieurs facteurs influencent notre manque de dynamisme, découvrons-les ensemble.

Le contraste avec la fin de semaine

Après deux beaux jours de détente, d'horaire plus flexibles, ou encore d'activités beaucoup plus plaisantes que « obligatoires », le retour à la routine peut sembler assez brutal, merci. En effet, la fin de semaine offre un horaire qui nous permet de se réveiller plus



tard, de gérer ses activités selon ses envies et ses goûts, et de privilégier ses loisirs et passions également. Par contre, le lundi nous impose une routine davantage stricte, les heures de cours ou de travail, les délais à respecter. De plus, lorsque nous sommes en congé, notre cerveau se permet un peu plus de s'évader, de relaxer, il se met sur « pause ». Durant la semaine, à partir du lundi, c'est totalement le contraire qui arrive ! Nous devons activer au plus rapidement notre pensée active, notre cerveau est plutôt à HIGH. Le lundi marque d'autant plus un retour aux responsabilités, aux contraintes, ce qui ajoute une charge mentale et physique de plus.

Un guide de survie pour le lundi matin

L'horloge interne biologique

Ensuite, comme on dort souvent plus longtemps le week-end, cela déstabilise notre horloge interne biologique (le vrai nom étant rythme circadien) lorsque le cadran du lundi matin sonne. Cela peut une fois de plus être un choc pour notre corps, car il doit se reconditionner.

Le stress anticipé

Le dimanche soir, quand vient le temps de se coucher, on pense déjà à la journée de demain, aux tâches qui recommencent, aux responsabilités qui nous attendent... Cela peut causer de l'anxiété face au lundi. Par conséquent, il nous est plus difficile de nous endormir rapidement et d'avoir une bonne nuit de sommeil, donc nous sommes plus fatigués et moins motivés le lendemain matin.

Le manque d'énergie

Parfois, même si le week-end est supposé être un moment pour se reposer, il arrive que celui-ci a aussi été trop chargé, donc vous n'avez pas eu suffisamment de temps de repos. Il se peut qu'arrivé au lundi, votre corps n'ait pas les batteries toutes rechargées !

L'effet psychologique

En effet, il est prouvé scientifiquement que notre pensée est notre pire ennemi. On identifie souvent le lundi comme étant le début du sérieux, ce qui peut influencer notre humeur ou notre motivation. En revanche, ce n'est pas le lundi en tant que tel qui est dur, mais plutôt la façon dont nous le percevons, dont nous croyons que c'est un retour « forcé ».

Après avoir bien compris les facteurs influents sur notre dure matinée du lundi, voici maintenant votre guide pour vous aider à survivre à ce moment semblant impossible à surmonter.

Préparez-vous la veille

Afin d'être moins à la dernière minute, et d'être plus relaxe le fameux matin, préparez votre journée d'avance. Choisissez vos vêtements, préparez votre sac, faites votre déjeuner. Vous verrez ! Un matin moins cahotique fait déjà toute la différence !

Réveillez-vous avec un rituel positif

Montez-vous une petite routine matinale positive pour vous. Écoutez de la musique, étirez-vous, allez jogger, prenez quelques minutes de pause pour apprécier et savourer votre café.

Visez de petites tâches

Assurez-vous de commencer par de la petite ouvrage agréable et simple. Cela viendra combler votre sentiment de satisfaction et vous aidera à avoir une meilleure attitude pour affronter le reste de la journée.

Planifiez-vous une récompense

Faites en sorte qu'après un travail plus éprouvant, il y a une récompense qui vous attend à la fin. Par exemple, après cette longue journée, promettez-vous un épisode de votre série préférée. Le lundi sera peut-être moins intimidant avec une « surprise » en vue.

Soyez moins dur avec vous-mêmes

Finalement, les lundis sont difficiles pour tout le monde ! Vous n'êtes pas le seul pour qui les choses ne tournent pas en votre faveur, tout est compliqué. Prenez une pause, inspirez, expirez. Acceptez que tout ne peut pas être parfait. Soyez indulgent !

Bons lundis !

Clara Vachon,
Cinquième secondaire

Saint-Jacques-de-Leeds

On avait maintenant 18 ans. On était assis trois ou quatre dans un vieux Chevrolet Cobalt noir. On tuait l'temps en s'promenant dans les rangs et dans l'avillage de Saint-Jacques-de-Leeds. Leeds doit son nom à William Osgood, fils d'un homme important né dans la ville de Leeds en Angleterre.



« Hey, Zack, passe-moi la balle! » On courait partout sur la surface de dek sans trop savoir si on allait gagner cette fois-ci. Une chose est sûre, on avait ben du fun. Cette game-là était vraiment serrée. L'excitation, la fierté de tenir tête à cette équipe nous envahissait. J'avais le sourire fendu jusqu'aux oreilles, le cœur léger.

« Paquetez vos affaires dans l'auto. Faites sûr de ne rien oublier. » Huit ans et déménager, c'est jeune. J'comprenais pas vraiment. Un enfant vit dans l'innocence comme on dit. Moi pis mes sœurs, on sautait partout. Mon frère, lui, avait un an.

Y restait 45 secondes à la dernière période. C'était toujours l'égalité entre nous autres pis l'équipe adverse. Et voilà, on s'en va en tirs de barrage. Deux gars une fille. « Let's go Cédric! » On encourageait tous notre *goaler*. J'étais la dernière chance, l'espoir de toucher la victoire. Je m'avance, je fixe le gardien, le déjoue sans trop savoir ce qui va se passer. Les quelques personnes qui nous regardent sont en délire. Et hop, la balle atteint le haut du filet. Mon équipe me rejoint, on saute, on crie. Cette soirée restera à jamais gravée dans ma mémoire. On avait tellement hâte de peindre notre chambre, de prendre l'autobus pour se rendre à l'école parce qu'on habitait maintenant dans un rang. Innocentes peut-

être, mais on savait ben qu'on allait être moins proches de nos amis. C'était terminé de traverser la rue et d'aller jouer chez nos cousines quand on voulait. J'étais un peu mélangée, prise entre la joie, l'excitation et la tristesse.

Vendredi, dernière période, toute la classe se dépêchait à faire son sac et sortir dehors. La période soleil qu'on appelait. L'été, on allait souvent au Patrimoine. On marchait dans le cimetière, on observait les tombes des personnes qui ont marqué l'histoire du village. On courait partout dans les sentiers, au travers du four à pain, de la première école du village construite en 1896... « Hey, Laura, tu viens avec nous? On s'en va construire une cabane dans l'bois. » C'était notre activité préférée. J'me rappelle de tous les bons moments passés avec mes amis.

On roule maintenant depuis une heure sur le chemin Craig, qui traverse le village pis qui se rend loin, très loin, très très loin. Quand on est p'tit, on vit dans l'innocence, quand on est ado, c'est plutôt dans l'insouciance qu'on est plongé. Insouciant et invincibles, la musique joue à fond. On rit, on crie et BAM! Un moment, un seul moment d'inattention et le cours d'une vie tout entière bascule...

Laura Denis-Létourneau,
Cinquième secondaire

Comme plusieurs le savent déjà, la réalisation du projet personnel au PEI de secondaire 5 est une étape très importante. En effet, il nous démontre notre évolution à travers les années. Le projet personnel est un moyen de faire quelque chose qui nous sort de notre petit cocon et de faire sa réalisation. En effet, on doit faire quelque chose qui nous anime et qu'à la fin du résultat, nous allons être fiers de nous. Bref, voici un petit extrait de mon projet personnel qui était de faire un magazine sur les différentes races de chiens qui nous entourent, et ce, pour en apprendre plus sur ceux-ci. J'ai décidé de vous parler plus en profondeur du chien Husky Sibérien...

Maryka Roy
Cinquième secondaire



Husky S



Alimentation:

L'alimentation du Husky est très différente selon la saison. En effet, en été, il n'a pas besoin d'une alimentation qui est riche en matière grasse, tandis qu'en hiver, c'est tout le contraire. Le besoin énergétique du Husky à l'hiver surtout s'il pratique beaucoup d'activités, nécessite une plus grande attention, donc une alimentation riche en protéine et en matière grasse.



À propos de

Le Husky est d'origine Sibérie, (région connue pour son froid) et évocateur d'un chien de neige. Avec son poil doublé, il est prêt à passer

à travers de toutes les températures froides, c'est son milieu qu'il préfère.

Le husky a une robe qui peut être de plusieurs couleurs (gris, grise, noire ou cuivre-rouge).

Le Husky est d'une très grande musculature avec des os triangulaires dressés vers l'arrière.

Avec son poil mi-long, il mue 2 fois par an et sa mue dure d'environ 3 semaines. À

cette période, il ne perd pas souvent de poils mais à tout de même il faut faire d'un brossage hebdomadaire.

Le Husky vit environ entre 12 et 13 ans.

Coût d'entretien annuel
1200\$ et 1300\$

Prix d'achat= entre 1000\$ et 1500\$

Le lui:

ne de la
ne par le
puissant
on pelage
asser au
les
où qu'est
ère. Le
peut être
(blanche,
ouge). Le
grande
oreilles
s le haut.
le Husky
a duré est
À pars ça,
t de poil,
besoin
madaire.
ntre 11 et

el= entre
6_
000\$ et

Habileté/Caractère:

Le Husky est reconnu pour sa capacité à être un chien de traineau.

Il est de tempérament très indépendant, mais à la fois très affectueux. Le Husky a besoin de toujours être en action, donc on en comprend que ce n'est pas un chien très calme, à moins de lui donner ce dont il a besoin.

Il est une des races de chiens qui porte une intelligence au dessus de la moyenne.

Le Husky peut être un très bon chien de famille puisqu'il est classé pour être un chien de garde et surveiller ce qui est important pour lui.

Il doit être éduqué avant l'âge de 6 mois, car après ça, il devient mettre de pouvoir faire ce qu'il veut s'il n'est pas bien dirigé.

Santé : Les tiques et puces sont souvent présentent chez les Husky. Il peut aussi être sujet à la dysplasie de la hanche* ou à des maladies oculaires qui sont très fréquente comme les cataractes et l'atrophie rétinienne*)

Le maitre
est
naturelle-
ment

Actif ! Il doit être énergétique et dynamique pour vivre une harmonie avec son chien.





BESOIN D'aide ?

Salut ! Je m'appelle Marguerite et je suis dans le programme PEI depuis maintenant 4 ans, 5 si on compte cette année. Tu en déduiras donc je suis en secondaire 5. Dans le cadre de mon projet personnel, j'ai décidé d'animer une conférence à la bibliothèque de l'école le 19 février dernier portant sur les troubles du comportement alimentaire, un sujet dont vous n'entendez pas souvent parler lors de votre passage au secondaire. Malheureusement, il n'était pas possible de tous les traiter en 30 minutes. Je me suis donc acharnée sur le plus commun : l'anorexie mentale. Destructrice et omniprésente, beaucoup de personnes vivent avec elle sans même le savoir. Les buts de cette présentation étaient de sensibiliser les jeunes, de les outiller et de les éduquer par rapport à cette problématique qui les surprend en majorité à l'adolescence. « Pourquoi ne parle-t-on pas de ce fléau alors qu'il est partout autour de nous ? » Cette question m'obsède parce que j'ai moi-même souffert d'anorexie de mes 14 ans à aujourd'hui, pratiquement. J'aurais aimé qu'on m'informe, qu'on me donne des ressources faciles d'accès et c'est pour ces raisons que j'ai décidé de prendre la parole.

Marguerite Granger

Cinquième secondaire



VOICI QUELQUES RESSOURCES QUI POURRAIENT ÊTRE UTILES (À TOI OU À UN DE TES PROCHES)

ANEB (ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC)

LIGNE D'ÉCOUTE : 1 800-630-0907

SERVICE DE TEXTO : 1 800-630-0907

CLSC DE THETFORD MINES

TÉLÉPHONE : 418-338-3511

PSYCHOLOGUES DE L'ÉCOLE

CÔTÉ FECTEAU : Marco Lessard

ADRESSE COURRIEL :

(Marco.Lessard@csappalaches.qc.ca)

SI TU APPELLES À L'ÉCOLE : POSTE 5032

CÔTÉ CARRIER : Annie Paquet

ADRESSE COURRIEL :

(annie.paquet@csappalaches.qc.ca)

SI TU APPELLES À L'ÉCOLE : POSTE 5275

QUEBECMEDECIN.COM

SITE TRÈS UTILE QUI TE PERMET DE PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC DES PÉDOPSYCHIATRES OU SIMPLEMENT DE REJOINDRE UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ RAPIDEMENT.

[SUICIDE.CA](http://suicide.ca)

LIGNE D'ÉCOUTE : 1 866-277-3553

SMS : 535353

TU N'ES PAS SEUL(e).

Rétrospective sportive 2024-2025



Rétrospective sportive 2024-2025 – Une année de fierté et de performances remarquables!

Voici les faits saillants d'une saison remplie de belles performances!

Hockey : Une année intense sur la glace

Pas moins de six équipes de hockey ont porté fièrement nos couleurs cette année.

Parmi elles, nos M13 D1 ont connu une saison compétitive, terminant au 4^e rang de la section Est avec une fiche de 14 victoires et 12 défaites. Mention spéciale à William Cimon, qui a été un pilier offensif avec une récolte de 31 points.

Du côté de nos M18 D1, la saison a été exceptionnelle. L'équipe a terminé au sommet de la section Est, affichant une fiche impressionnante de 20 victoires et 6 défaites. Le capitaine, Émile Gagné, a brillé en cumulant 37 points cette saison.

Football : Une saison solide pour notre équipe juvénile

Notre équipe juvénile a connu une saison très réussie avec 6 victoires et une seule défaite, ce qui leur a permis de terminer 2^e au classement général. Malheureusement, l'équipe s'est inclinée en demi-finale, mais elle peut être fière de son parcours.

Trois équipes représentaient fièrement notre école cette année.

Volleyball : Une grande participation et de belles performances

Avec **13 équipes** en action, le volleyball a été plus dynamique que jamais!

Voici quelques faits saillants :

- Cadette PTM 1 : 19^e sur 133 équipes
- Cadette PTM 2 : 36^e sur 133
- Cadette PTM 3 : 79^e sur 133

- Juvénile PTM 1 : 14^e sur 85
 - Juvénile masculin : 13^e sur 34 – médaillés argentés régionaux
 - Benjamin masculin : 11^e sur 19
 - Benjamine PTM 1 : 17^e sur 173
 - Benjamine PTM 2 : 59^e sur 173
- Un énorme bravo à l'équipe Cadette PTM 2, qui a été couronnée championne régionale!

Basketball : Une domination en division 4

Nos jeunes basketteurs et basketteuses se sont distingués cette année :

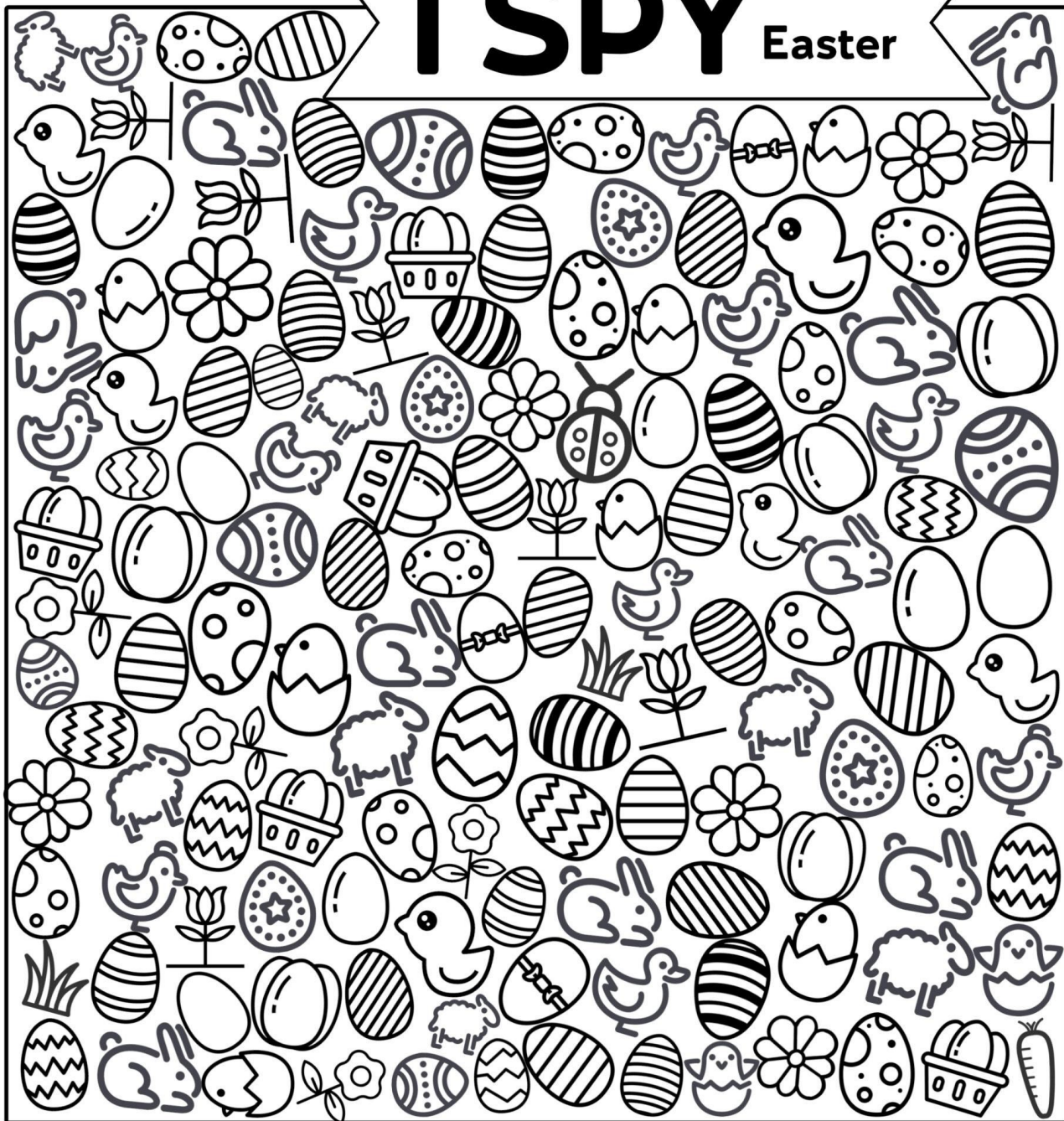
- Benjamin D4 N6 : 1^{re} place au classement
 - Cadette féminine D4 N4 : 2^e place
- Deux belles saisons remplies de jeux collectifs efficaces et de détermination.

Golf : Une belle performance au tournoi de St-Michel

Enfin, en golf, Xavier Poulin et Julien Régimbale ont brillé en format Vegas, terminant 3^e au tournoi de St-Michel. Une belle reconnaissance dans une discipline en développement ici à PTM!

Xavier Grondin
Coordonnateur sportif

I SPY Easter



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

ADRIANNA & ARIANE
BUREAU C143-E



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

PRÉVENTION

VAPOTAGE

RISQUES

DÉPENDANCE

ÉCRANS

PASSION

RÉDUCTION

SUBSTANCES

ALCOOL

OBJECTIF

CONFIDENTIEL

EFFETS

EPD

CROYANCES

CONSÉQUENCES



Rébus, trouve la phrase



doré
dessiné par Mona

Concours Gagnants

Journal 12.2

Voici la gagnante de notre dernier concours.

**Clémence Vachon,
4^e secondaire**

**Tu te mérites un
vêtement aux couleurs des
Montagnards. Tu peux
récupérer ton prix à la
Friperie de Joseph**

À l'année prochaine!



Heures d'ouverture

Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15

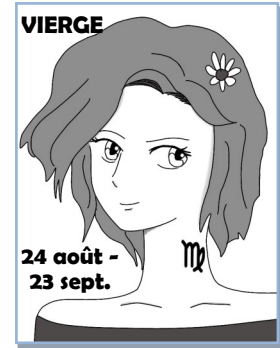
Les vêtements vous sont vendus à un prix ridicule et les fonds sont remis aux élèves. Si vous avez des vêtements qui pourraient être utiles à quelqu'un d'autre, ne vous gênez pas pour les apporter à la secrétaire au centre de documentation.

Réponse:

Illustrations par Anne Mailloux Textes : Lexxie Poulin, première secondaire



Les Béliers sont connus pour leur esprit aventureux, leur courage et leur détermination. Les Béliers sont des leaders nés toujours prêts à foncer et à prendre les devants. Ils sont souvent impulsifs et imprévisibles.



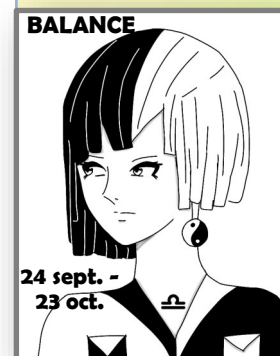
Les vierges ont souvent raison, elles sont logiques et ont une grande analyse. Elles sont serviables et délicates. Leur perfectionnisme peut les amener à être têtues.



Les Taureaux sont très fiables et pratiques. Les Taureaux invoquent la stabilité et la sécurité en lien avec la Terre et ses richesses. Ils sont de plus loyaux et engagés envers leurs proches.



Les Gémeaux adorent communiquer, ils sont énormément sociaux. Ils sont vifs d'esprit, polyvalents et adaptables, toujours prêts à s'adapter à n'importe quelles situations. Les Gémeaux peuvent être agités et même très imprévisibles, ils peuvent tout à coup vouloir changer d'idée.



La balance est un signe d'équilibre, de justice et de paix. Ils ont un tempérament tranquille, ils font surtout preuve de courtoisie, de sociabilité, de douceur et de mesure. Leurs principaux défauts sont l'indécision et le manque d'initiative.



Les Cancers sont très sensibles, romantiques et fragiles. Ils sont généreux et voient beaucoup d'importance à la famille. Leur grande sensibilité peut les amener à se vexer et à être dans l'émotivité.



Les Lions sont bien connus pour leurs passions ardentes, leur énergie et leur charisme. Les personnes nées sous le signe du Lion sont créatives, ont une grande orgueil et ils sont ambitieux. Leur personnalité chaleureuse et généreuse contraste avec leur fierté et leur autorité.

HOROSCOPE

SCORPION



Les scorpions sont le signe le plus passionné. Ils vivent intensément leurs émotions, ils sont de plus tenaces et lucides. Les scorpions font souvent preuve de possessivité et d'agressivité, ce qui peut amener la perte de confiance.

SAGITTAIRE



Les Sagittaires ont beaucoup de sagesse, de sérénité et d'optimisme. Ils sont de plus chaleureux, enthousiastes, généreux et courageux. Les Sagittaires aussi peuvent être amenés à être instables, impulsifs ou même impatientes lors de leur besoin d'aventure et de compétitivité.

CAPRICORNE



Les Capricornes sont logiques, prudents, ils font preuve de patience, de sang-froid et de ténacité. Comme ils ont du mal à faire confiance, leur besoin de distanciation peut parfois les amener à être considérés égoïstes.

VERSEAU



Les Verseaux sont à la fois ouverts aux autres tout en cherchant à garder leur singularité et leur indépendance. Ils sont coopératifs, curieux et capables de s'adapter à n'importe quelles situations. Ils peuvent parfois se montrer imprévisibles et individualistes.

POISSONS



Les Poissons sont très généreux, sensibles et ont une intuition très développée. Leur empathie peut les amener à être anxieux, fragiles, mais surtout indécis.