

**Numéro 12**

Novembre 2024

32 pages

# Le Poly Express

Photo gracieuseté de TRAM



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!

Photos football p. 8

Chaîne de vie p. 14



## Mot de la rédaction

## Notre équipe

Voilà une nouvelle année scolaire qui avance déjà... La première étape est terminée et nous en sommes rendus à publier notre première édition de l'année 2024-2025. Nos journalistes, les anciennes comme les nouvelles, y mettent beaucoup de cœur. Nous aurons donc le plaisir de vous offrir des articles touchant des intérêts variés et présentant des projets vécus dans notre belle école.

Nous avons aussi madame Catherine Gouin qui se joint à nous pour accompagner nos journalistes et veiller à la correction. De plus, madame Christelle Cyr est de retour suite à un congé avec son petit garçon, elle reprendra donc son rôle important dans l'accompagnement pour le montage du journal!

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous vous invitons à vous joindre à nous si jamais l'aventure journalistique vous tente! Vous pouvez participer à une parution seulement! Envoyez-nous votre texte corrigé...

Bonne année 2024-2025!

Maryève Vachon et l'équipe du journal le PolyExpress



**Élie Cadieux**

2<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : Architecte

Passions : Art, jeux vidéo

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



**Clara Vachon**

5<sup>e</sup> 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<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.



**Maya Soleil Richard**

4<sup>e</sup> 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



**Lexie Poulin**

1<sup>re</sup> secondaire

Futur métier : inconnu

Passions : Lire et les sports

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



**Victoria Martel**

2<sup>e</sup> secondaire

Futur métier : enseignante

Passions : cheerleading, cirque et peinture

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

## 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**



# Messmer

## ET LE PHÉNOMÈNE HYPNOTIQUE

L'hypnose est une capacité qui consiste à laisser notre subconscient passer dans un monde second. Ce don a toujours fasciné les êtres vivants depuis le 18<sup>e</sup> siècle. On utilisait cette technique comme traitement médicale pour alléger les souffrances des patients qui avaient des difficultés, tels que du stress ou bien des tocs auxquels ils voulaient mettre fin. Le premier à essayer d'expliquer le phénomène qu'est l'hypnose est Franz Anton Messmer, un médecin allemand qui a été fasciné par ce phénomène hypnotique en 1773. Revenons à aujourd'hui, en 2024, il existe encore plusieurs personnes qui pratiquent cette activité, parmi eux, il y en a une qui se démarque plus que les autres, Messmer. Éric Normandin, de son vrai nom, âgé de 53 ans, est un hypnotiseur québécois qui fascine les gens qui ont la chance de le voir sur scène. Son surnom provient donc du médecin qui a été le premier à s'intéresser à cette technique. Nous avons eu la chance dernièrement d'assister à un de ses spectacles qui a eu lieu ici, à la Polyvalente de Thetford. On vous laisse donc, à vous aussi, l'opportunité de savoir ce qu'il nous a répondu lorsqu'il a pris de son précieux temps pour répondre à nos questions lors d'une entrevue.

### **Quand avez-vous découvert que vous aviez ce don ?**

« Lorsque j'avais sept ans, je voulais être DJ, mais j'ai aussi commencé à pratiquer l'hypnose parce que j'ai découvert un vieux livre datant des années 1930 qui appartenait à mon grand-père à propos de l'hypnose. Alors, pour l'époque, c'était une très bonne référence pour les hypnothérapeutes. En effet, j'ai eu la chance de tomber sur celui-ci quand j'étais tout petit, alors j'ai dévoré ce livre-là d'un

bout à l'autre rapidement, car cela m'intéressait fortement. Alors, ce n'est pas un don. Effectivement, tout le monde peut chanter, mais est-ce qu'on chante tous bien? Donc, avec l'hypnose, c'est un peu la même chose. On peut apprendre les techniques de celle-ci, mais de là à la maîtriser pour être un thérapeute en cabinet ou faire des spectacles sur scène, c'est différent. Il faut plusieurs années de pratique. »

### **Pratiquez-vous un autre métier en dehors de l'hypnose ?**

« Non, je fais uniquement cela maintenant. Je fais environ 150 spectacles par année partout autour du monde, ce qui est beaucoup de spectacles, alors je n'ai pas le temps pour faire autre chose. »

### **Avez-vous d'autre(s) passion(s) en dehors de l'hypnose ?**

« Alors oui, j'aurais aimé être DJ, c'est pour cela que dans certains de mes spectacles, j'apporte une petite portion musicale avec mes mixtes à l'occasion. De plus, la musique nous entraîne et parfois nous hypnotise, car sans le savoir, nous pouvons commencer à taper du pied ou bien bouger notre corps. La musique peut transmettre diverses émotions ou bien nous rendre nostalgique. En effet, je me sers de la technique que la musique nous procure pour faire entrer les gens dans un monde second. Grâce aux mixtes que je mets, cela amène une centaine d'émotions. »

### **Pensez-vous pratiquer le domaine de l'hypnose toute votre vie ou vous comptez arrêter un jour?**



Photo gracieuseté de TRAM

me souvenais pas du texte, mais quand j'arrivais en classe, il y avait des déclics et tout remontait. »

### **Qui est la première personne sur qui vous avez testé l'hypnose?**

« J'ai commencé à sept ans avec un de mes amis qui s'appelle Gislain. Il est donc la première personne à qui j'ai essayé de faire cela et ça a vraiment fonctionné. Après, je me suis rendu compte qu'il y avait vraiment quelque chose qui se passait, alors j'ai dévoré davantage ce fameux livre. J'ai aussi pratiqué encore plus. »

### **Parmi tous les tours d'hypnose, lequel est ton préféré?**

« Mes préférés, c'est quand ça dérape. Quand j'annonce une suggestion et que, moi-même, je me fais surprendre par la réplique des gens sous hypnose, quand l'imaginaire prend le dessus sur ma mise en scène, ça j'adore cela. Alors, il n'y a pas de numéro précis, mais quand que ça dérape, un dérapage contrôlé, j'aime quand ça me surprend. Aussi, les numéros où je fais des perturbations de la mémoire, j'adore. »

### **Êtes-vous parfois anxieux que l'un de vos tours ne fonctionne pas lorsque vous êtes sur scène?**

« Je ne suis pas anxieux, mais il y a toujours cette petite fébrilité. Si je vais avoir de bons sujets ou non sur scène. C'est sans filet parce que moi, je fais des tests de réceptivité et les gens montent sur scène et je ne sais pas qui va monter. Alors, j'espère que ce sont des gens expressifs, dynamiques et qui vont pouvoir bouger dans un état second. »

« Je suis rendu à un certain âge en 2024, alors je pense que je vais effectivement faire cela pour le restant de ma vie. Par contre, j'aimerais bien donner quelques formations éventuellement ou un séminaire où on va enseigner aux gens comment contrôler leur subconscient, ce qui est bon pour les étudiants, car moi, je m'en suis servi. Par exemple, lorsque j'avais un exposé oral à faire, je prenais mon texte, je le lisais et je le mettais sous mon oreiller, puis je le répétais dans mon subconscient avant de m'endormir et le lendemain matin, je ne

# Entrevue avec Messmer

## Quel tour a le plus choqué les spectateurs ?

« C'est plus à la télévision lorsque j'ai fait mes émissions, un numéro que j'ai bien aimé faire, qui montre la puissance du cerveau, c'est quand j'ai plongé un athlète dans un bassin d'eau rempli de glaçons et le tout était à 1 °C. Juste mettre ton pied dans un bain à cette température, c'est difficile, mais de plonger quelqu'un complètement dans ce bain et que lui, il ne sente rien et n'aie aucun frisson et que la personne rentre comme si c'était un bain d'eau chaude, c'est impressionnant. C'est au moment où je l'ai ramené au conscient qu'il a eu un choc. La personne a rapidement sorti et l'équipe médicale était là au cas où il arrive quelque chose de grave, mais il ne s'est rien passé. Le cerveau est quand même puissant et ça a marché. J'aime ces numéros-là où on peut montrer cette force qui nous habite. »

## Avez-vous déjà fait un spectacle avec des personnes célèbres, si oui, lesquelles ?

« Plusieurs dans mes émissions de télévision, mais dans mes spectacles, ce sont les gens qui viennent sur scène qui deviennent les stars. J'ai fait 10 ans d'émissions, alors j'en ai hypnotisé plus d'une centaine de célébrités au Québec comme en France, alors vite comme cela, je ne m'en rappelle plus. Ils sont aussi intéressants à travailler, les uns que les autres. »

## Comment vous sentez-vous avec le titre de «la plus grande référence en hypnose et en magnétisme à travers le monde» ?

« Je ne faisais pas ce métier pour être cela, mais j'avais une sorte de mission depuis que je suis tout jeune de montrer aux gens que le cerveau, on ne s'en sert pas assez malheureusement. Il est puissant naturellement et je me suis donné comme mandat d'être sur scène et de démontrer par des spectacles que c'est puissant notre subconscient. C'est à ces moments-là que je le vois, il n'y a aucun hypnotiseur au monde qui fait autant de spectacles que moi autour du monde. En effet, il y a plus de 2 500 000 billets qui se vendent pour mes spectacles par année et c'est à ce moment que je vois que je suis reconnu mondialement dans ce domaine-là. Tous les hypnotiseurs dans les autres pays me voient et essaient de m'imiter, alors je suis content et surtout heureux de montrer que l'on peut faire de grandes choses avec notre subconscient. »

*Nous remercions grandement Messmer et son équipe pour le temps donné. Ce fut une expérience incroyable.*

*Anonymes*



# Marche et soupe de la solidarité

Dans le cadre du cours de culture et citoyenneté québécoise, les élèves de deuxième secondaire au PEI ont eu la chance de participer à la marche et soupe de la solidarité.

À chaque 17 octobre, les organismes communautaires se regroupent afin de manifester pacifiquement pour l'élimination de la pauvreté.

Le but de cette activité était de sensibiliser les élèves à la pauvreté présente dans notre région et de leur faire comprendre que chaque geste peut faire une différence.





# Tailgate - 20 sept





. 2024



# Halloween





***Bouh!***



# Récapitulatif de la marche au Mont Adstock pour Chaîne de vie



Voilà que le jeudi 17 octobre dernier, les élèves du PEI de quatrième et cinquième secondaire ont eu la chance de participer à une cause qui tient particulièrement à cœur à notre école en allant monter le mont Adstock.

Je parle bien sûr de la cause du don d'organes et de tissus, car, comme vous le savez, la Polyvalente



de Thetford Mines est maintenant reconnue « École Chaîne de Vie ».

Être une école « Chaîne de Vie », c'est démontrer notre appui à la cause du don d'organes et de tissus dans l'école et au sein de la communauté. C'est aussi reconnaître le pouvoir des jeunes en tant qu'acteurs de changement. En les encourageant à devenir des ambassadeurs de la discussion en famille, ils contribueront ultimement à sauver des vies, selon le site web de Chaîne de Vie.

Qu'est-ce que Chaîne de vie?

C'est un organisme qui a comme mission de sensibiliser les jeunes de 15 à 17 ans au don d'organes et de tissus. Ils deviendront ainsi des ambassadeurs pour parler de ce sujet encore très tabou avec leur famille dans la simple vision de sauver plus de vies. La sensibilisation se fait dans le cadre de leurs cours d'anglais. Tout ce cheminement amène également les jeunes à faire une réflexion sur l'importance d'être en forme et d'avoir un corps en santé.

L'activité a été chapeautée par Philippe Poulin, qui l'organisait en l'honneur de sa sœur Catherine et de son amoureux Jérémie, et par l'organisme Chaîne de Vie.

L'évènement s'est très bien déroulé. À l'arrivée, un mot de la présidente-fondatrice de Chaîne de Vie, Lucie Dumont, nous a été adressé, expliquant le but de l'organisme et de la montée. Puis, au



tour de Philippe de nous adresser un mot ainsi qu'à sa mère.

Pour l'occasion, 12 policiers de la SQ (Sûreté du Québec) s'étaient déplacés pour monter la montagne avec nous, puisque ce sont eux qui s'occupent du transport des organes à travers le Québec dans notre région quand il y a des transplantations.

Une photo de toutes les personnes présentes a été prise avant le début de la montée et au sommet de la Montagne. Des vidéos étaient aussi prises en continu par un drone pour la suite du projet personnel de Philippe.

On le remercie de s'impliquer autant pour notre école et notre communauté, et de contribuer à sensibiliser nos jeunes toujours un peu plus à l'activité physique et au don d'organes. On lui souhaite une bonne continuité pour le reste de son projet personnel !

Clara Vachon et Laura Denis-Létourneau,  
cinquième secondaire



# Love Field

Chers lectrices et lecteurs,

J'ai écrit cette nouvelle littéraire en m'inspirant du court-métrage *Love field*, une oeuvre créée par Mathieu Ratthe. Cette pièce combine des éléments d'horreur, de suspense et de drame pour en faire une histoire qui fait vivre aux lecteurs toutes sortes d'émotions. Bonne lecture!

## LOVE FIELD

Par un bel après-midi ensoleillé, dans une vieille ville portant le nom de *Hedren Hills*, Max, un homme dans la quarantaine, se trouvait dans un champ de blé sur le bord de la route. Il était en compagnie d'une femme couchée dans le foin, recouverte de sang. La femme poussa un cri de souffrance qui brisa le calme des alentours. Personne n'était là pour l'entendre. Elle poussa de nouveau un cri de désespoir. Et puis, plus rien. L'homme, armé, planta son couteau ensanglanté dans le sol sec du mois de septembre. Son travail maintenant terminé, il se releva et marcha jusqu'à rejoindre sa vieille bagnole stationnée sur le bord du chemin. Max ouvrit le coffre arrière pour en sortir une grande couverture et il retrouva le corps étendu par terre, le soleil plombant sur son visage. Il s'abaissa vers sa bien-aimée, encore épuisée de l'accouchement, et il enveloppa le bébé de la douce couverture. Les amoureux se regardèrent avec soulagement, heureux d'avoir été capables de recevoir leur petit ange malgré les conditions malencontreuses. Max serra sa femme fort dans ses bras. Au même moment, ils entendirent le son des sirènes policières au loin.



*Maya Soleil Richard*

# Les noms d'équipe de

Voilà que la toute première saison historique de la LPHF est terminée. Rappelons-nous que la LPHF, la Ligue Professionnelle de Hockey féminin, est la première ligue officielle qui permet aux joueuses de hockey d'être reconnues et de gagner leur vie dans ce sport, tout comme la LNH.

La saison inaugurale a été disputée sans noms d'équipe, c'est-à-dire que les six équipes étaient appelées seulement par leur nom de ville, soit : Montréal, Boston, Minnesota, New-York, Ottawa et Toronto.

La LPHF avait déjà fait l'annonce que des noms seraient choisis en vue de la deuxième saison. Il fallait donc s'attendre à les voir rebondir avec leurs idées...

Voici les nouveaux noms des équipes : la Victoire de Montréal, le Fleet de Boston, le Frost du Minnesota, les Sirens de New-York, la Charge d'Ottawa et les Sceptres de Toronto.

## « La Victoire de Montréal »

Parlons un peu plus du choix de notre équipe du Québec, la Victoire de Montréal. L'équipe a men-



<https://courrierlaval.com/wp-content/uploads/2024/09/GXCTGFVWUAAV1XT.jpeg?x63094>

tionné avoir opté pour ce nom, car elle voulait un nom français pour représenter les origines du Québec. C'était quelque chose d'important pour les joueuses, paraît-il. Le nom de l'équipe représente l'esprit compétitif de Montréal, son désir de vaincre. Qu'on gagne ou qu'on perde, « Victoire » est un état d'esprit qui démontre la volonté de réussir, selon le site web de la LPHF.



# e la LPHF



Par contre, certains diront que le «LA » pour la Victoire est un peu forcé que l'équipe a fait un choix de nom féminin intentionnel, vu qu'elles sont des femmes. Je trouve ça un peu aussi. Il me semble que la langue française est assez riche pour que l'on puisse trouver un autre terme masculin qui convient très bien à une équipe de filles. Par exemple, on aurait pu penser à « Le Révolution » ou « Les Éclairs ». Si on voulait absolument se limiter à un mot féminin, on aurait pu opter pour un terme qui se rapproche plus de notre équipe fétiche glorieuse au Québec, soit « Les Canadiennes de Montréal ». Ça aurait été une façon de leur rendre un bel honneur, je crois.

Il me semble également que « La Victoire » est très audacieux de la part de l'organisation de Montréal. Plusieurs jeux de mots douteux seront sans doute faits par les partisans de l'équipe durant la saison ou encore par les ennemis de l'équipe... Si l'équipe perd, on dira probablement que c'est « La Défaite ».

## Les logos

Avec de nouveaux noms, de nouveaux et premiers logos ont aussi été mis en place !

Celui de la Victoire, en forme de « V » sous-entend discrètement la déesse de la Victoire, qui évoque les principes de force et d'habiletés. On peut aussi repérer en petit, une fleur de lys insérée à travers le « V », pour le drapeau du Québec.

Le logo de Boston, d'un sens, intègre la symbolique lettre « B » dans la couleur principale de

l'équipe, le vert foncé. Et de l'autre sens, on peut subtilement remarquer une ancre qui démontre l'histoire nautique de la ville de Boston.

Celui du Frost du Minnesota est simplement la lettre « F » de la couleur principale de l'équipe, soit mauve. Le motif transmet l'intensité de leur jeu.

Le logo de Toronto représente un sceptre, comme leur nom l'indique, formé d'un « S » et d'un « T » pour Sceptres de Toronto.

La Charge a comme logo un grand « C » rouge avec des pointes qui désignent l'élan.

Finalement, le logo des Sirens, de couleur bleue, reflète l'identité de la ville et son paysage.

On souhaite à toutes les équipes de la LPHF un excellent début de saison avec leurs nouveaux noms et logos !

Clara Vachon,  
élève de cinquième secondaire



# Le Cavalier King Charles



Petit chien très bien proportionné, le CKC est un animal gracieux et élégant, qui ne pèsera pas plus de 9kg à l'âge adulte. Son poil soyeux et long, sans boucles, se décline en 4 types de robes:

- ⇒ Blenheim, roux et blanc, avec des marques rousses sur le poil blanc qui doivent être symétriques sur le dessus de la tête.
- ⇒ Noir et feu, qui ne doit pas avoir de marques blanches.
- ⇒ Ruby, avec la robe d'un roux intense, unicolore.
- ⇒ Tricolores, aux marques feu biens réparties.

Sa tête est plate entre les oreilles, et son museau est droit, court. Il a les oreilles longues avec des franges. La longueur de la queue est bien équilibrée par rapport au reste du corps. Ce petit chien est un réel animal de compagnie, qui aime plus que tout être avec son maitre, dévoué et attentif.

Ce petit chien très sensible est le chien de compagnie idéal, capable de s'adapter à tous les environnements, tant qu'il est avec son maitre à qui il est très attaché et dont la présence lui est indispensable. Il peut tout aussi bien passer son temps

à l'extérieur et faire beaucoup d'exercice que rester tranquille à l'intérieur et avoir une vie de pantouflard tant qu'il peut se dépenser un minimum. Très joueur, sportif, enjoué, il sait cependant se mettre au diapason de son entourage et se calmer si personne ne participe. Gentil et discret, il est câlineux, doux, mais aussi extraverti et parfait avec les enfants. Il est particulièrement sociable, autant avec les humains qu'avec d'autres animaux. Facile à éduquer et intelligent, il est pourtant assez

têtu et il sait très bien comment faire pour qu'on lui accorde ce qu'il veut.

Son éducation doit être commencée très tôt et son maître doit être ferme. Le tempérament du Cavalier King Charles correspond bien aux enfants : joueur, gentil et joyeux ! Pourtant, il lui arrive de se coucher et de prendre une expression triste.

Selon la légende, il « méditerait » sur ses ancêtres décapités en même temps que le roi Charles d'Angleterre. Appartenant à la lignée des épagneuls anglais, le Cavalier King Charles était autrefois nommé le King Charles Spaniel, chien préféré de



Charles II d'Angleterre. Pour suivre la mode, qui avait un faible pour les petits chiens au nez plat, les éleveurs ont suivi le mouvement. Petit à petit, la dénomination de ce chien est devenue très confuse, et il a été décidé de s'en référer à un tableau, « The Cavalier's pet », pour nommer l'ancienne race Cavalier King Charles au nez plus long, et de garder King Charles pour celle au nez court.

Vous souhaitez rendre heureux votre Cavalier King Charles? Passez du temps avec lui et dépensez son énergie en jouant avec lui. Il préférera passer du temps à l'intérieur en compagnie des humains. Ses oreilles tombantes ont tendance à traîner au sol, ce qui provoque une certaine fragilité et une propension aux otites. Les yeux du CKC sont également fragiles, avec un larmoiement important. Il faut les nettoyer tous les jours et prêter attention qu'il ne manque pas de larmes, il peut avoir les canaux lacrymaux bouchés et il est souvent touché par la cataracte. Les problèmes articulaires et osseux sont fréquents, la dysplasie, la luxation de la rotule. Ses dents doivent être lavées régulièrement, car sa mâchoire particulière provoque une prédisposition au dépôt de tartre. Le CKC est sujet à une maladie du cœur, la MVD (Mitral Valve Disease) ou endocardiose mitrale. Le Cavalier King Charles vit en moyenne 10 à 12 ans.

Victoria Martel,  
deuxième secondaire



# TEXTOS ET CIE de Geneviève Guilbault

Je vais vous présenter un livre que j'ai lu et beaucoup aimé qui se nomme *Textos et cie* :

C'est l'histoire d'une jeune fille de secondaire trois nommée Morgane, qui devra abandonner son école parce qu'elle doit déménager, elle changera donc d'école. Celle-ci devra finalement affronter sa nouvelle coloc et rencontrer de nouveaux amis(es). Elle apprendra vite à les connaître.

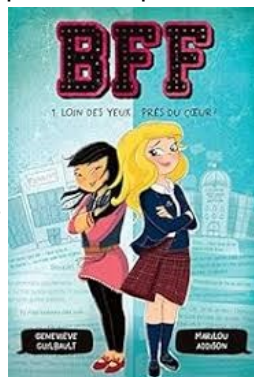
Textos et cie, c'est : des histoires d'amours, des rencontres hors du commun, des textos, des aventures palpitantes, etc.



REFUGE de Sandra Verilli

Petit résumé de ce livre :

C'est l'histoire de deux jumelles qui font l'école à la maison, mais à un moment, elles apprendront qu'elles devront aller à la polyvalente Fleur De Lys. Une des jumelles (Justine Valois) a vraiment hâte d'y aller, mais du côté de Béatrice (l'autre jumelle), c'est une des pires nouvelles qu'elle n'a jamais entendue parce qu'elle ne pourra plus occuper ses journées avec les animaux du refuge, de son père ou plutôt sa maison.



Tu peux aimer ce livre si tu es passionné des animaux ou des histoires d'amitiés.

BFF de Geneviève Guilbault



Introduction de cette série de romans:

Nadeige et Emy-Lee sont les meilleures amies du monde, mais très bientôt, Nadeige devra partir de sa polyvalente pour fréquenter un collège à cause de ses baisses de notes. De

leur côté, Nadeige et Emy-Lee feront de nouvelles rencontres et essayeront de trouver des moyens pour ravoir leur vie d'avant. Réussiront-elles?

Bff, c'est: des suspenses, des histoires d'amour compliquées, etc.

Lexxie Poulin,  
première secondaire





# C'EST QUOI UNE ÉPD ?

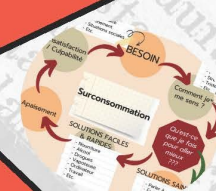


PAR **Adrianna Vachon**

**BONJOUR POPULATION DE LA POLYVALENTE DE THETFORD MINES ! (Je sais, j'exagère un peu ...)**

Je m'appelle **Adrianna Vachon** et je suis l'éducatrice en prévention des dépendances (ÉPD) qui travaille à la Polyvalente de Thetford du **lundi au vendredi au bureau C-143F** (près de celui de l'infirmière). Ma collègue, **Ariane Thivierge**, est aussi ÉPD à la polyvalente. Son bureau est le même que le mien. Elle est présente seulement 1 journée par semaine.

LE CYCLE DU CHANGEMENT  
DU LE MODELE TRANSTHEORIQUE  
De Prochaska & DiClemente



C'est une substance qui agit sur ton cerveau et qui peut **modifier tes perceptions, ton humeur, ton activité mentale ou même ton comportement.**

Donc en résumé, mon objectif est de te **donner des informations** au sujet de ta consommation et de la dépendance pour que tu sois en mesure de **faire des choix** qui seront **ÉCLAIRÉS, RESPONSABLES & SÉCURITAIRES !**

**ET JE VOUS ENTEND VENIR, VOUS ALLEZ ME DEMANDER : « MADAME, VOUS FAITES QUOI DANS LE FOND ? »**

On donne des **ateliers de prévention dans les classes EN PLUS** de t'offrir un service de **suivi individuel** pour t'aider à diminuer ou même arrêter ta consommation si jamais c'était quelque chose qui pouvait t'intéresser. On apprend à te connaître durant nos rencontres pour être en mesure de travailler **TES objectifs à TON rythme** en te donnant des outils personnalisés et **adaptés pour TOI**. Ariane et moi sommes donc les représentantes du service de **PRÉVENTION** offert par le Centre Domrémy des Appalaches Inc. qui se déploie à l'école. Évidemment, nos rencontres sont **CONFIDENTIELLES**, donc je ne parle de leur contenu à personne !

Bon, c'est assez les présentations ! Notre rôle comme ÉPD est de sensibiliser les **jeunes**, leurs **parents** ainsi que **TOUT le personnel** de la polyvalente au phénomène de la consommation de substances psychoactives. Je sais ce que tu vas me dire : C'est quoi madame une substance psychoactive ?



# QUELQUES NOUVEAUTÉS À LA BIBLIOTHÈQUE



## La photo en questions

David Groison

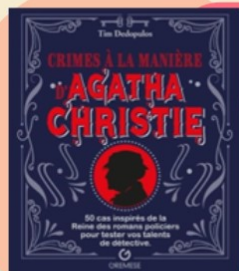
Sommes-nous plus beaux sur les selfies ? Qui choisit les photos dans les médias ? Comment détecter les truquages ? Pourquoi les écolos sont-ils toujours photographiés au milieu des plantes vertes ? Les photographes prennent-ils des risques ? Confrontés chaque jour à des centaines d'images sur les réseaux sociaux, nous avons parfois du mal à démêler le vrai du faux, et nous ne réalisons pas que ces images nous influencent au point que notre analyse des faits est erronée. Ce livre est là pour éduquer notre regard et nous aider à réfléchir. À travers une trentaine de questions et une cinquantaine de photos d'actu, il nous montre qu'il n'est pas si difficile de manipuler les opinions et nous apprend la vigilance. Un ouvrage passionnant et nécessaire !



## Raconte-moi Kevin Owens

Pat Laprade

Contrairement à ses amis, le petit Thomas, âgé de 10 ans, n'aime pas le hockey, au grand dam de son père, Olivier, journaliste sportif. Mais lorsque Thomas voit un combat de lutte du Québécois Kevin Owens à la télévision, il tombe en amour avec ce sport-spectacle et veut tout savoir de sa nouvelle idole. C'est donc en faisant un travail pour l'école, avec l'aide de son père, que Thomas va découvrir Kevin Owens : son enfance, ses débuts dans le monde de la lutte, les championnats, les WrestleMania, mais aussi ses déceptions, de même que l'homme de famille qu'il est. Qui plus est, la WWE vient au Québec le jour de l'anniversaire de Thomas.



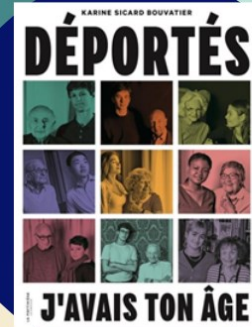
## Crimes à la manière d'Agatha Christie

Tim Dedopulos

Guidé par l'inspecteur Parnacki et les détectives amateurs Miller et James, le lecteur fait face à plus de cinquante affaires à résoudre et doit trouver le coupable parmi une série de personnages, dans le style des oeuvres d'Agatha Christie. Avec les solutions en fin d'ouvrage.

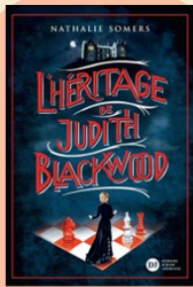
## Déportés : j'avais ton âge

Karine Sicard-Bouvatier



« Lorsque j'ai compris qu'on entrait par la porte et qu'on sortait par la cheminée, je me suis dit que je ne pouvais pas mourir à 15 ans. »

Ainsi parle Esther quand elle livre à Jeanne le récit de sa déportation à Auschwitz en 1943. Quatorze rescapés, déportés enfants ou adolescents parce que juifs ou résistants, racontent avec des mots simples ce qu'ils ont vécu à des jeunes du même âge que le leur à l'époque de leur déportation. Cet ouvrage, illuminé des photographies de ces rencontres bouleversantes, est enrichi d'un cahier pédagogique élaboré par le Mémorial de la Shoah, qui apporte les connaissances historiques nécessaires pour prendre la mesure des paroles recueillies. Parce que la transmission de la mémoire des rescapés des camps de la mort s'impose aujourd'hui plus que jamais.



## L'héritage de Judith Blackwood

Nathalie Somers

Londres, 19e siècle. Judith Blackwood, orpheline sans le sou, est envoyée chez son grand-père qu'elle n'a jamais vu. Celui-ci a une passion : les échecs, qui ornent chaque pièce de son imposant manoir. En arrivant, Judith est loin de se douter de ce qu'elle va y trouver : une famille étrange, une atmosphère pesante et des secrets invouables... La jeune fille est alors plongée dans une partie mortelle, dont elle ne sortira pas indemne.

## Nos peaux de chagrin

Véronique Pascal



Nico a une prestance qui ne laisse personne indifférent. Passionné de soccer et d'improvisation, « el' gros Nico » est aimé dans son école secondaire. Le seul nuage dans son ciel : l'image que lui renvoie son miroir. Nico se demande quelle serait sa vie s'il correspondait aux canons de beauté que les réseaux sociaux lui présentent. Son univers bascule lorsqu'il fait la rencontre du mystérieux Étienne qui vient de débarquer à l'école. Nico se retrouve vite pris dans un vortex qui le mènera à perdre le contrôle de sa santé physique et mentale. Parviendra-t-il à reprendre les rênes de sa vie ?

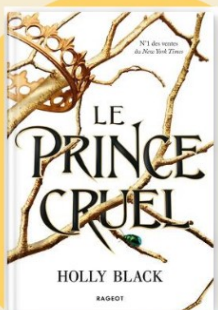


## Le temps des miracles

Anne-Laure Bondoux

« Lorsque les douaniers m'ont trouvé, tapi au fond d'un camion à la frontière française, j'avais douze ans et j'étais seul. ». Je n'arrêtais pas de répéter « jemapèlblèzfortunéjesuicityoyendelarépubliquedefrancecélapurevérité ». En dehors de ces quelques mots, je ne parlais que le russe. Je ne pouvais pas expliquer comment j'étais venu du Caucase jusqu'ici, dans le pays des droits de l'homme et de Charles Baudelaire. Surtout, j'avais perdu Gloria.

## SÉRIES LIVRES À DÉVORER



### Le Peuple de l'air Holly Black

Enlevée au monde des mortels lorsqu'elle n'était qu'une enfant, Jude vit parmi les Fæes, des créatures sublimes, immortelles... et cruelles. Mais être humaine à Terrafæe est un défi incessant. Et savoir manier l'épée, maîtriser les usages, se protéger des sortilèges, tout cela ne suffit pas. D'autant que Jude s'est fait un ennemi de choix : le Prince Cardan, héritier de la couronne. Pour gagner sa place à la cour, appartenir vraiment à cette terre de magie, Jude doit le défier, quelles qu'en soient les conséquences.

### Hunger Games Suzanne Collins

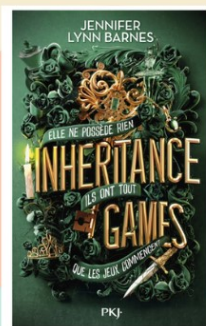


C'est le matin de la Moisson qui doit ouvrir la dixième édition annuelle des Hunger Games. Au Capitole, Coriolanus Snow, dix-huit ans, se prépare à devenir pour la première fois mentor aux Jeux. L'avenir de la maison Snow, qui a connu des jours meilleurs, est désormais suspendu aux maigres chances de Coriolanus. Il devra faire preuve de charme, d'astuce et d'inventivité pour faire gagner sa candidate.

Mais le sort s'acharne. Honte suprême, on lui a confié le plus misérable des tributs : une fille du district Douze. Leurs destins sont désormais liés. Chaque décision peut les conduire à la réussite ou à l'échec, au triomphe ou à la ruine.

Dans l'arène, ce sera un combat à mort.

Pour assouvir son ambition, Coriolanus parviendra-t-il à réprimer l'affection grandissante qu'il ressent pour sa candidate, condamnée d'avance ?



### Inheritance Games Jennifer Lynn Barnes

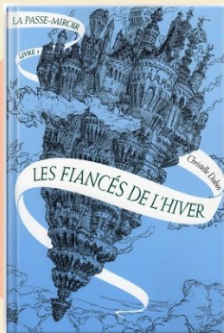
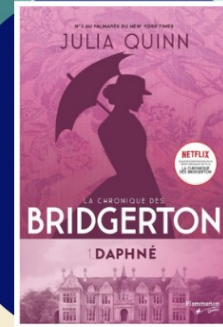
Avery Grambs, lycéenne brillante aux revenus modeste, se retrouve l'heureuse (ou la malheureuse!) élu : LA nouvelle héritière de feu Tobias Hawthorne, milliardaire fou d'énigmes et de secrets, qui vient de mourir, laissant tous ces biens personnels et ses propriétés à la jeune fille... Happés dans un tourbillon de manigances, d'énigmes et d'adrénaline, Avery et les quatre frères Hawthorne vont devoir déployer toute leur intelligence pour résoudre énigmes sur énigmes, secrets sur secrets... Laissez-vous emporter dans la tornade Avery Grambs!



## La chronique des Bridgerton

Julia Quinn

«À la naissance de son fils, le duc de Hastings jubilait. Hélas, l'enfant bégai ! Affront insupportable pour le duc, qui l'a renié sans pitié. Le jeune Simon a grandi, solitaire et assoiffé de revanche. Après de brillantes études, il a boulinguqué de par le monde jusqu'à la mort de son père, et c'est désormais porteur d'un titre prestigieux qu'il rentre en Angleterre. Il est aussitôt assailli par une horde de mères prêtes à tout pour marier leurs filles. Mais Simon ne s'intéresse pas aux débutantes. Sauf peut-être à Daphné Bridgerton, qu'il a rencontrée dans des circonstances cocasses. Comme Simon, elle voudrait juste qu'on la laisse en paix. Une idée machiavélique naît alors dans l'esprit du jeune duc...



## La Passe-miroir

Christelle Dabos

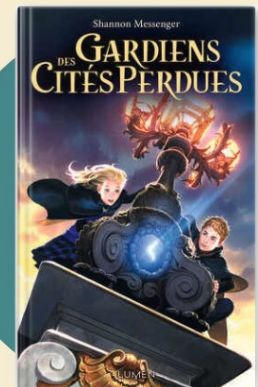
Sous son écharpe élimée et ses lunettes de myope, Ophélie cache des dons singuliers : elle peut lire le passé des objets et traverser les miroirs. Elle vit paisiblement sur l'arche d'Anima quand on la fiance à Thorn, du puissant clan des Dragons. La jeune fille doit quitter sa famille et le suivre à la Citacielle, capitale flottante du Pôle. À quelle fin a-t-elle été choisie ? Pourquoi doit-elle dissimuler sa véritable identité ? Sans le savoir, Ophélie devient le jouet d'un complot mortel.

Une héroïne inoubliable, un univers riche et foisonnant, une intrigue implacable. Découvrez le premier livre d'une grande saga fantastique et le talent d'un nouvel auteur à l'imaginaire saisissant.

## Gardiens des cités perdues

Shannon Messenger

Depuis des années, Sophie sait qu'elle n'est pas comme tout le monde. Elle se sent à part à l'école, où elle n'a pas besoin d'écouter les cours pour comprendre. La raison ? Elle est dotée d'une mémoire photographique... Mais ce n'est pas tout : ce qu'elle n'a jamais révélé à personne, c'est qu'elle entend penser les autres comme s'ils lui parlaient à haute voix. Un casque vissé sur la tête pour empêcher ce bruit de fond permanent de la rendre folle, elle se promène un matin avec sa classe au musée d'histoire naturelle quand un étrange garçon l'aborde. Dès cet instant, la vie qu'elle connaissait est terminée : elle n'est pas humaine et doit abandonner son existence entière pour rejoindre un autre univers, qu'elle a quitté douze ans plus tôt. L'y attendent une pléiade de nouveaux condisciples, amis et ennemis, et une question obsédante : qui est-elle ? Pourquoi l'a-t-on cachée dans le monde des humains ? Pourquoi n'a-t-elle que des souvenirs partiels de son passé ? Un premier roman baigné de magie, dont la fantaisie et le sens du suspense font des miracles, et où éclate le talent indéniable de Shannon Messenger. Un nom à retenir !



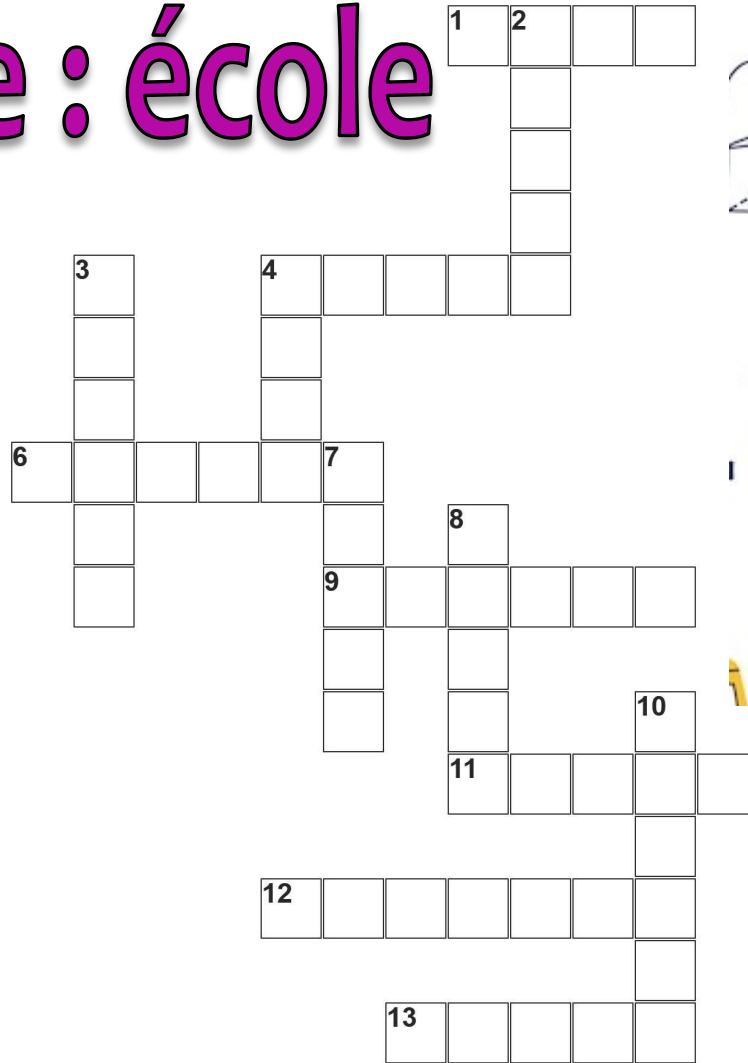
# Cherche et trouve



## Trouve

- 5 chats
- 1 panda
- 1 licorne
- 3 cupcakes
- 7 fraises
- 8 diamants
- 11 fleurs
- 4 beignes

# Thème : école

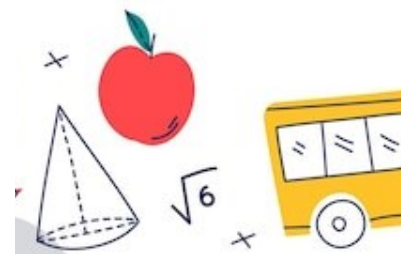


## Horizontal

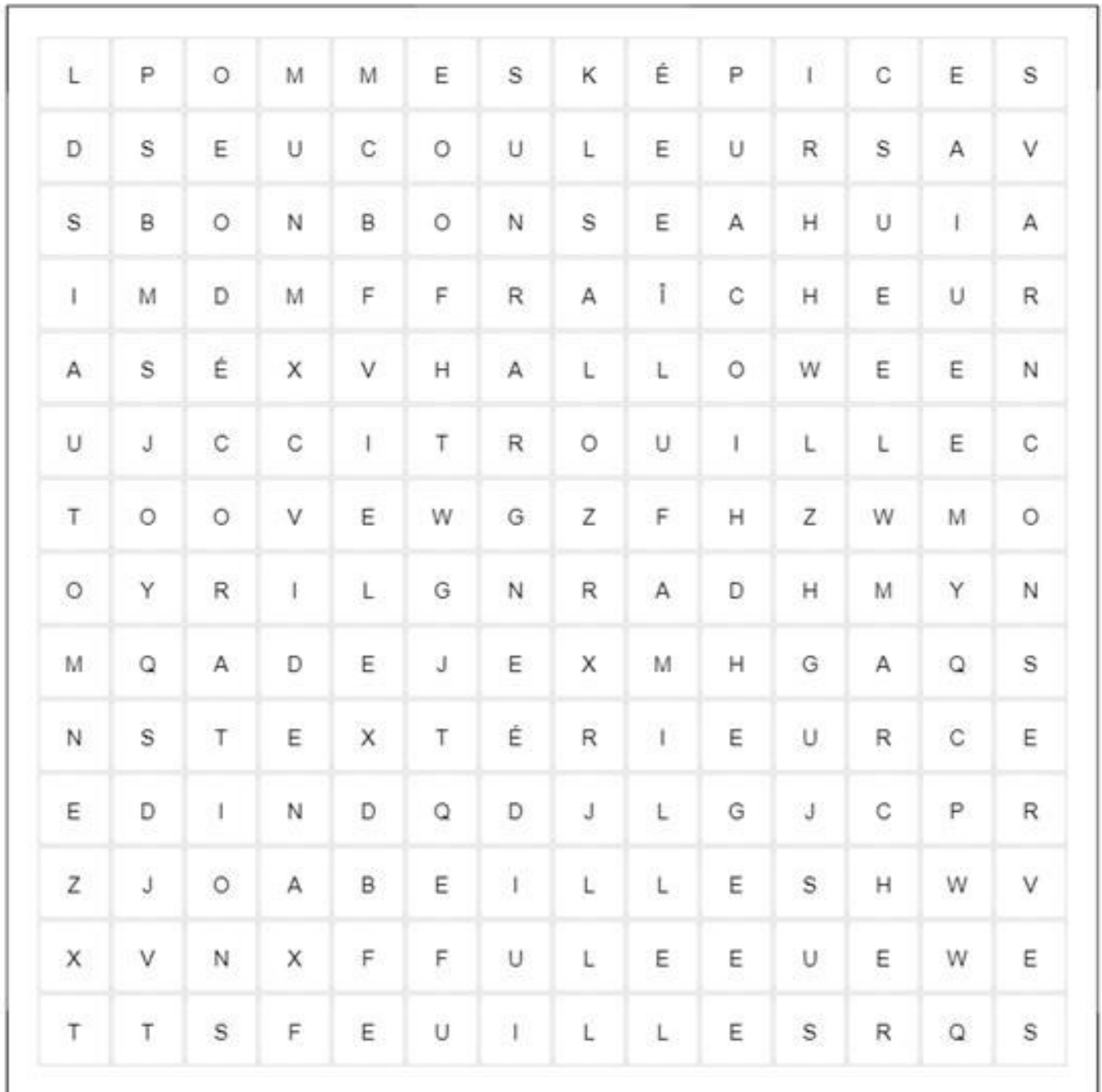
1. Personne qui enseigne aux élèves.
4. Temps consacré à réviser et à apprendre.
6. Travail à faire à la maison pour l'école.
9. Outil d'écriture qui peut être effacé.
11. Outil d'écriture de toutes les couleurs communément utilisé par les élèves.
12. Sac utilisé pour transporter les affaires scolaires.
13. Contient des informations et des histoires.

## Vertical

2. Sert à mesurer.
3. Meuble où les élèves travaillent et écrivent.
4. Sert à ranger les crayons.
7. Temps de pause en plein air pendant la journée scolaire.
8. Matière qui implique des calculs et des problèmes.
10. Endroit où les élèves apprennent ensemble.



## Automne



educol.net

- |             |            |
|-------------|------------|
| Abeilles    | Automne    |
| Bonbons     | Citrouille |
| Conserves   | Couleurs   |
| Décorations | Extérieur  |
| Famille     | Feuilles   |
| Fraîcheur   | Halloween  |
| Joie        | Marcher    |
| Pommes      | Épices     |



Laura Denis-Létourneau,  
cinquième secondaire

# Jeux vidéo

Vous êtes un joueur ou une joueuse et vous cherchez d'autres jeux à découvrir?

Voici quelques propositions qui pourraient vous intéresser.

## 1. Century Age of Ashes



Type: combats/course/fantastique solo ou avec des amis, conseillé pour les plus de 12 ans.

## 2. Wobbly life



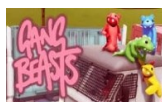
Type: aventure/solo ou avec des amis, conseillé pour tous les âges.

## 3. Nobody Save the world



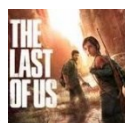
Type: Aventure/combats, conseillé pour les plus de 10 ans.

## 4. GANGBAST



Type: combats en ligne, conseillé pour tous les âges.

## 5. The Last Of Us



Type: Survival/horreur/aventure, conseillé pour les plus de 14 ans.

## 6. Little nightmare



Type: horreur, conseillé pour les plus de 12 ans.

## 7. Alan wake



Type: horreur/aventure, conseillé pour les plus de 13 ans.

## 8. Harry Potter



## Quidditch champions

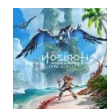
Type: sport/fantaisies conseiller pour tout les âges

## 9. God Of War



Type: action/aventure, conseillé pour les plus de 15 ans.

## 10. Horizon



Type: Aventure/histoire, conseillé pour les plus de 14 ans.

Élie Cadieux,  
deuxième secondaire

## La friperie de Joseph

Heures d'ouverture

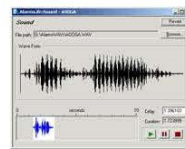
Mardi et jeudi de 12 h 15 à 13 h 15

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.

# Rébus, trouve la phrase



,



!

Réponse:



## Concours

### Journal 12.1 (une participation par élève)

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

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

Si vous répondez bien aux questions, vous courez la chance de gagner un cadeau de la Librairie l'Écuyer, des articles de la COOP étudiante, un cadeau de Sports Experts ou encore un T-shirt à l'effigie des Montagnards. Retournez ce coupon dans la boîte «concours» au bureau de Guillaume Couture au local A-157 avant le 15 décembre..

1. Nommez 1 sport abordé dans ce journal?

Réponse : \_\_\_\_\_

2. Nommez un événement de PTM en action

Réponse : \_\_\_\_\_

3. Quand était la date de la marche solidarité et soupe?

Réponse : \_\_\_\_\_

4. Quel est votre signe zodiaque si vous êtes né le 16 juin?

Réponse : \_\_\_\_\_

Récupère ton prix auprès de Guillaume Couture au local A-157.

## 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

Polyvalente TM et HS  
Poste 5226  
Local C-143-C

julie.richard@ssss.gouv.qc.ca

CLSC Thetford

418-338-3511

Faire le « o »

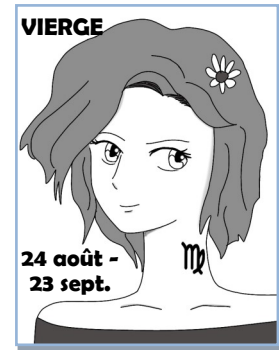
Illustrations par Anne Mailloux Textes : Lexxie Poulin, première secondaire



**Amour :** Pour les Bélier en couple, votre relation se renforcera. Les Bélier seuls seront sujets à de belles rencontres.

**Santé :** Côté santé, soyez attentifs à l'anxiété. Prenez des moments pour vous ressourcer. La détente sera de bon augure.

**Argent :** Très entreprenant, vous vous lancerez dans des projets de grandes envergures. Vous envisagerez des dépenses importantes.



**Amour :** Pour les Vierge autant en couple que célibataires, une nouvelle rencontre pourrait vous ébranler. Faites attention de voir ce qui est le mieux pour vous.

**Santé :** Vous êtes plutôt maussade. Ceci est sûrement dû à la température extérieure. Même s'il fait gris, remplissez votre cœur de petites joies.

**Argent :** La fortune n'est pas de votre côté. Il vous faut passer à l'action pour réussir à avoir des sous de côté.



**Amour :** En couple, la gestion des responsabilités demande courage et patience. Il faudra renforcer votre complicité et pour les célibataires, profitez de votre statut pour flirter sans vous presser.

**Santé :** Vous êtes en bonne santé, continuez d'être inspirant et positif. Ceci apportera de l'énergie positive et contagieuse.

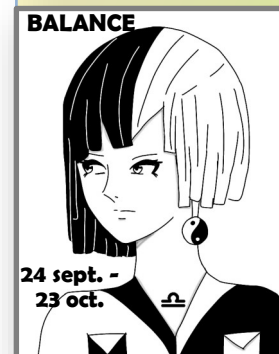
**Argent :** Côté budget, tout va bien. Vous pouvez vous permettre de vous gâter. Pourquoi pas un resto ou une nouvelle tenue?



**Amour :** De belles rencontres et des opportunités seront au rendez-vous. Vous devrez accepter que vous méritiez d'aimer, puisque l'amour vous sourira. Pour les célibataires, relevez vos manches et foncez pour vos déclarations d'amour.

**Santé :** Attention aux gestes brusques et imprécis que vous pourriez faire. Il faut éviter les risques de blessures.

**Argent :** Vous aurez de quoi sourire. Vous franchirez une étape cruciale sur le plan professionnel ou artistique.



**Amour :** Tout tourne en votre faveur, tout est possible! Vous attiserez le désir chez une nouvelle personne. Vous vous ferez remarquer lors d'une sortie entre amis(es).

**Santé :** Vous ressentez le besoin de vous faire confiance. Vous attirerez une belle énergie. Votre forme physique se répercute sur votre moral. Tout est possible!

**Argent :** Vous aurez l'opportunité de mieux gérer votre budget. Vous allez prendre en charge un nouveau projet professionnel. Foncez!



**Amour :** Un dénouement heureux surviendra dans votre vie amoureuse, autant pour ceux en couple que pour les célibataires. Félicitations! Savourez bien votre bonheur.

**Santé :** Vous aurez beaucoup d'énergie tant sur le plan physique que psychique. Vous avez une belle énergie. Continuez d'être positif.

**Argent :** Avancez prudemment du côté financier. Réfléchissez bien à votre prochain coup. Faites attention aux dépenses inutiles.



**Amour :** Vous, en amour, vous êtes aussi flamboyant et passionné que vous l'êtes dans tous les autres aspects de votre vie. Cherchant un partenaire qui peut correspondre à votre énergie intense, vous offrez une affection profonde, une protection et une loyauté sans faille.

**Santé :** La prospérité pourrait vous sourire si vous la saisissez. Vous avez beaucoup d'énergie, mais n'oubliez pas de vous reposer.

**Argent :** Vous restez stable. Repensez à vos plans de carrière. Pesez le pour et le contre de ce qui sera le plus bénéfique pour vous.

## SCORPION



24 oct.  
22 nov.

**Amour :** En couple, il ne faut pas oublier de dire des petits mots doux à votre moitié. Moments de montagnes russes pour les relations. Célibataires, attendez, vous aurez une belle connexion.

**Santé :** Coté santé, vous n'aurez pas de soucis à vous faire. Vous saurez vous occuper de votre hygiène de vie. Continuer à bouger.

**Argent :** Méfiez-vous d'une nouvelle connaissance qui vous entrainerait dans de folles dépenses à votre insu. Arrêtez de jeter votre argent par les fenêtres.

## SAGITTAIRE



23 nov. -  
21 déc.

**Amour :** Pour les amoureux, vous êtes plutôt dans votre tête. Les disputes sont inévitables. Prenez vos engagements au sérieux. Pour les célibataires, ce n'est pas le temps pour la séduction.

**Santé :** Vous vous portez comme un charme. Il est bien de prendre soin de vous. Continuez de vous offrir de petits moments de détente.

**Argent :** L'argent entre constamment. Il ne faut donc pas s'en faire. Vous avez une belle stabilité financière.

## CAPRICORNE



22 déc. -  
20 jan.

**Amour :** Il est temps pour vous de vous lancer! N'hésitez pas à faire savoir votre amour. Autant en couple que non, ce sera bénéfique.

**Santé :** Vous vous servez de vos cornes et ça parait! Vous allez de l'avant et rien ne vous arrête. Vous avez une santé de fer.

**Argent :** Il était enfin temps que vos poches se remplissent. Profitez de cette période d'abondance, mais sans vous ruiner! Ne soyez pas excessif.

## VERSEAU

21 jan. -  
19 fév.



**Amour :** Pour ceux qui sont en couple, vous serez au septième ciel avec votre partenaire. Pour ceux qui sont célibataires, il sera enfin temps de voir le jour avec votre idéal!

**Santé :** Vous resplendissez! Vous donnez énormément de temps aux autres, mais il ne faut pas vous épuiser. Attention au surmenage.

**Argent :** Vous connaissez présentement des soucis monétaires. Évitez toutes les dépenses inutiles, ou il sera long avant d'être capable de s'en sortir.

## POISSONS

20 fév. -  
20 mars



**Amour :** Vous ressentez un grand besoin d'amour. Vous demandez d'être aux petits soins avec la personne aimée. Le mot démonstratif serait : réconfort.

**Santé :** La fatigue vous gagne! Vous avez beaucoup de difficultés à dormir ces temps-ci. Arrêtez de réfléchir au passé et vivez le moment présent.

**Argent :** Pas de dépenses inutiles est égale à aucune surprise désagréable. Vous vous trouvez dans un moment propice pour faire le point sur votre situation financière.