

# La St-Valentin...

## N'EST-CE PAS fantastique?

### Mot de la rédactrice

La St-Valentin, quel sujet inspirant pour tous les artistes de ESPA! Entre les amoureux épris, les décorations plus belles les unes que les autres, les poésies romantiques, les musiques qui nous font vivre plein de sentiments, les tragédies théâtrales et les danses avec son/sa partenaire, on a l'embarras du choix! J'espère que nos textes sauront raviver la flamme de l'amour qui sommeille en vous! Joyeuse St-Valentin et bonne lecture!

Mathilde Desjardins

### Chroniques en bref...

*Dans l'imagination d'Eugénie.....p.2*

*La naissance de la fête de l'amour... p.4*

*Cinéma maison... p.6*

*Horoscope.....p.7*

*Quiz St-Valentin...p.8*

*Recettes pleines d'amour.....p.10*

*Des couples célèbres .....p.14*

*Coups de ♥ littéraires.....p.16*

*Dis-Moi donc.....p.17*

*Mécanique intérieure .....p.18*

*À la croisée des pouvoirs.....p.20*

*Activités ♥.....p.23*

*La St-Valentin à ESPA.....p.24*

**Responsables du journal : Véronique Forest, Fatiha Taleb et Anie Veilleux**

Correction et révision: Véronique Forest, Fatiha Taleb et Marie-Claude Boucher

Mise en pages : Véronique Forest et Nathaniel Bernard



# Dans l'imagination d'Eugénie

Par : Eugénie Tétréault

J'ai eu beaucoup de misère à écrire cet article. Finalement, mes doigts ont pesé sur quelques touches de mon clavier et mon imagination s'est mise en marche. Bonne lecture !!!

## Comment j'ai su être aimé

Je ne sais pas par où commencer... Au début je ne la connaissais pas et elle ne me connaissait pas. C'est dans notre cours de français qu'on s'est vus pour la première fois. Moi, je suis tout de suite tombé amoureux. Elle, je ne sais pas trop. Peu importe, notre histoire d'amour va durer très longtemps. Je le sens.

La première fois que je lui ai parlé, c'était la deuxième journée d'école. Notre prof de français, Mme Cloutier, nous avait demandé de remplir une feuille pour en savoir plus sur nous. Les tout premiers mots que j'ai prononcés à son intention furent : « *Eille l'intello, tu me passes une efface?* » Oui, oui, je l'ai traitée d'intello. Je la trouvais toute mignonne en train de faire son travail mais j'avais envie de faire le gars qui est cool en permanence alors je l'ai appelée l'intello.

Elle, la première chose qu'elle m'a dite c'était : « *Je n'aime pas ça quand on me traite d'intello.* » À ce propos, j'ai répondu : « *C'est beau, je vais t'appeler la fille de la classe de français d'abord.* » Pour l'encourager à trouver ma blague drôle, je lui ai fait un sourire charmant que je sors rarement. Seulement dans des occasions spéciales. Elle m'a regardé, sérieuse au début, puis, un sourire est apparu sur ses lèvres. C'était le sourire le plus magnifique et merveilleux que je n'avais jamais vu de toute ma vie. Elle a fouillé dans son étui à crayons et en a sorti une gomme à effacer qu'elle m'a donnée gentiment.

« *C'est quoi ton nom?* que je lui ai demandé par la suite.

- *Maya. Et toi c'est Samuel,* qu'elle m'a répondu.

- *Oui mais comment tu le sais?*

- *Tu l'as écrit sur ta feuille.* »

Et là, encore une fois, elle m'a fait ce fameux sourire. Je ne savais plus quoi dire donc je me suis retourné et j'ai senti mes joues rougir.

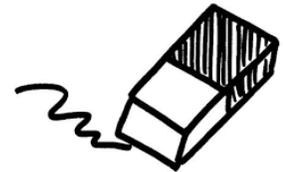
Cette fille me faisait donc autant d'effet que ça ?!

Ce même soir, lorsque je suis revenu de l'école, j'ai aperçu un nouveau message dans ma boîte de courriel. C'était Maya qui m'avait écrit.

**Salut Samuel, c'est la fille de la classe de français. Je voulais juste te dire que tu as oublié de me redonner mon efface 😊.**

Je lui ai vite répondu : **Salut Maya. Désolé pour ton efface. Je te la redonne au prochain cours de français promis.**

Ensuite, on s'est écrit tout le reste de la soirée. On a parlé de sa famille, de ma famille, de nos amis, de l'école, de ce que l'on voudrait faire plus tard. Je lui ai même envoyé un petit cœur à un moment donné. Elle m'en a envoyé un autre par la suite mais je n'avais aucune idée si elle m'aimait réellement ou si elle voulait simplement me renvoyer ce que je venais de lui envoyer.



Bref, les jours, les semaines et les mois sont passés. Maya et moi, on est devenus très proches grâce au cours de français puisqu'on y niaisait tout le temps. Et un jour, le 12 février pour être plus précis, il s'est passé quelque chose de vraiment extraordinaire. Maya était assise à sa chaise dans le cours de français comme d'habitude et je suis venu m'asseoir au bureau juste à côté car c'était ma place. J'ai alors vu qu'elle était vraiment stressée.

«Maya ?! Ça va ?!»

Elle tremblait de partout et sa jambe sautillait sur le sol.

- *Oui, oui, ne t'inquiète pas. Mais en fait, j'avais une question.*

- *Ouais, dis-moi?*

- *Je sais qu'on mange chaque midi ensemble depuis des mois mais j'aimerais qu'aujourd'hui on n'aille pas manger à la cafétéria. Ça te dérange?*

- *Non pas du tout, où souhaiterais-tu qu'on mange?*

- *Derrière l'école?*

- *Quoi? mais il n'y a jamais personne là.*

La cloche de début des cours sonna à ce moment même, empêchant toute réponse de la part de mon amoureuse secrète.

Ainsi, le midi, je me rendis à l'arrière de l'école comme Maya me l'avais demandé. Rendu sur place, je la vis, assise dans la neige, son coton ouaté sur les épaules. En m'apercevant, elle s'est levée et a marché en ma direction. Et là, Maya m'a pris dans ses bras. Ne sachant comment réagir, je l'ai serrée à mon tour. Elle tremblait de froid cette fois-ci et non de stress comme tout à l'heure en français.

Soudain, elle a dit les mots que je ne pensais jamais entendre sortir de sa bouche. Elle ne les a pas dits très forts, mais je les ai tout de même très bien entendus au creux de mon oreille : *Je t'aime Samuel.*

Là, j'ai pris mon courage à deux mains et je me suis dit : *ça fait plus de 6 mois que j'attends ce moment. Il faut que je me lance.*

Et sans perdre une seconde de plus, je me suis penché et je l'ai embrassée. On est restés longtemps comme ça. Serrés l'un contre l'autre et bouches collées. Après m'être retiré, je lui ai avoué à l'oreille que je l'aimais aussi, et ce depuis le tout premier jour de notre rencontre.

Sur ces belles paroles, elle s'est mise à pleurer. Essayant de garder mon air romantique, j'ai décollé nos torsos et j'ai essuyé ses larmes avec mes doigts tout en lui demandant d'un air mignon de cesser de pleurer.

Aujourd'hui, on est le 12 février encore mais 6 ans plus tard. Maya et moi, on s'entend toujours aussi bien. On a une merveilleuse complicité et j'ai l'impression que l'on est faits pour être ensemble elle et moi. Et dire que la première chose que je lui ai dite c'est : « *Eille l'intello, tu me passes une efface?* » Hahahaha. Avoir su que ça finirait comme ça, je lui aurais tout de suite avoué ma flamme. Mais bon, je ne peux pas en vouloir à la vie. Après tout, j'ai ce que je veux depuis toujours, une amoureuse parfaite qui m'aime tout autant que moi. Et ce pour toujours.





*La naissance de la fête de l'amour...*



*Par Raphaëlle Deslauriers*

*Comme vous le savez, le 14 février est le jour de la St-Valentin. Cependant, savez-vous réellement d'où nous vient cette belle occasion de célébrer l'amour? Comment cela a commencé? Comment sommes-nous arrivés à la coutume d'offrir des roses rouges et des chocolats aux personnes qui ravissent nos cœurs?*

*Vous trouverez les réponses à toutes ces questions et apprendrez davantage sur la fête des amoureux de l'an 270 à nos jours dans l'article qui suit.*



*L'histoire commence malheureusement sombrement. Un empereur romain nommé Claude avait instauré une règle bien triste : l'interdiction des mariages. Pourquoi? me demanderez-vous. Et bien cet empereur voulait recruter plus facilement des mains fortes pour l'armée, des soldats qui se donneraient corps et âme à la défense de l'Empire, des hommes sans femmes, ni enfants.*

*L'amour étant une valeur importante pour le prêtre Valentin, il continuait de célébrer clandestinement les unions des amoureux.*

*Hélas, le souverain n'était pas très content de la désobéissance de l'homme de l'Église.*

*Il le condamna alors à une mort certaine et le décapita le 14 février de l'an 270 après la chute de l'Empire Romain.*



*Les années passèrent et bien longtemps après, en 1496, le prêtre Alexandre VI reconnaît le sacrifice du saint et nomma Valentin le saint-patron des amoureux. Il devient alors St-Valentin.*

*La St-Valentin a ainsi commencé à être fêtée en Grande-Bretagne, encore catholique. Les habitants fêtaient le 14 février comme jour des amoureux parce qu'ils croyaient que les oiseaux choisissaient leurs partenaires un 14 février.*



*Finalement, le côté plus commercial de la fête s'est développé aux États-Unis. Ensuite, celle-ci s'est répandue un peu partout sur la planète et elle est maintenant soulignée de diverses manières.*



*Que ce soit amicalement ou amoureuxment, la St-Valentin est l'occasion parfaite pour dire à vos proches que vous les aimez, car ils ne sont malheureusement pas éternels !*





# On se fait un cinéma maison?

Par Eugénie Tétreault

Voici pour vous une suggestion de films d'amour à l'occasion de la St-Valentin

**Titre : N'oublie jamais (ou Les Pages de notre amour)**

**Cote : 4,7/5**

**Résumé :** Allie est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Tous les jours, son mari Noah vient lui lire les pages d'un Carnet qu'elle a tenu afin de lui rappeler leur histoire d'amour qui a commencé avant la Seconde Guerre mondiale. À cette époque, Allie vit, le temps d'un été, une passion intense avec Noah. Mais issus de deux milieux différents, les familles s'opposent à leur union, et ils sont contraints de se séparer. Après la guerre, alors qu'Allie doit se marier, elle a des nouvelles de Noah, et décide de le revoir. Les deux amants découvrent que leurs sentiments n'ont pas changé, et faisant fi des convenances, ils décident de se marier. Malgré la maladie d'Allie, Noah fera tout pour que cet amour reste intact.

**Titre : La forme de l'eau**

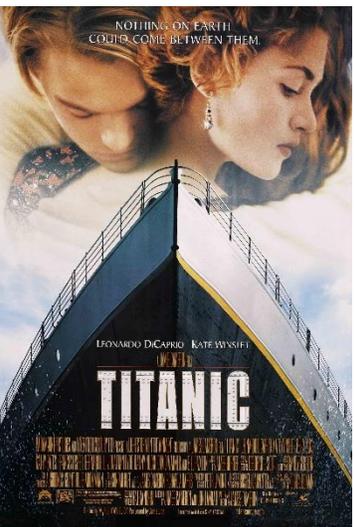
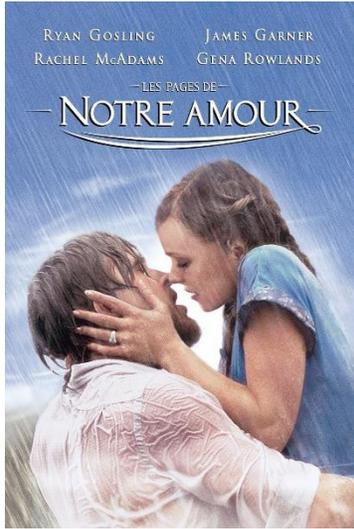
**Cote : 4,8/5**

**Résumé :** Elisa Esposito est muette. Elle travaille dans un laboratoire secret du gouvernement comme concierge. Elle mène une existence routinière et sans histoire jusqu'à ce qu'une nuit elle découvre l'existence d'une créature amphibie cachée dans l'un des bassins de l'établissement. Alors que les scientifiques souhaitent étudier ce spécimen hors du commun, le responsable de la sécurité, M. Strickland, voit le monstre d'un mauvais œil et souhaite s'en débarrasser. Lorsque Elisa apprend les plans machiavéliques de ce dernier, elle convainc sa collègue Zelda et son voisin Giles de l'aider à faire évader la créature, pour qui elle a développé des sentiments.

**Titre : Titanic (1997)**

**Côte : 4,8/5**

**Résumé :** Rose est une jeune bourgeoise qui étouffe sous l'autorité de son fiancé. Jack est un artiste anticonformiste qui va lui ouvrir les yeux et lui ravir son cœur. Lorsque le paquebot entre en collision avec un iceberg dans l'Atlantique nord glacial, le voyage des jeunes amoureux se transforme en une course éperdue contre la montre pour survivre.





# Horoscope



*Par Mia Taïs*

<p><b>Cancer</b> (21 juin-22 juillet) Tu es une personne assez stressée. Tu peux être susceptible par moments. Profite du mois de février pour te détendre!</p>	<p><b>Lion</b> (23 juillet-22 août) Tu es assez naïf. Tu as un bon cœur mais tu te fais manipuler facilement. Fais attention à ton entourage!</p>	<p><b>Vierge</b> (23 août- 22 septembre) Tu es une personne souriante, mais pas trop. Tu t'habitues facilement à différentes situations. Ta vie pourrait être qualifiée de paisible.</p>	<p><b>Balance</b> (23 sept - 22 octobre) Tu es une personne drôle et originale. Tu vis peut-être une période difficile ces temps-ci. La meilleure chose à faire serait de prendre soin de toi.</p>
<p><b>Scorpion</b> (23 oct - 21 novembre) Tout comme les Cancer, tu fais preuve d'anxiété. Sinon tu es une personne avec qui on ne s'ennuie jamais! Continue sur cette belle voie!</p>	<p><b>Sagittaire</b> (22 nov. – 21 décembre) Tu es une personne qui est très joyeuse. Tu ris très souvent. Tu prends toutes les choses du bon côté. C'est une très grande qualité!</p>	<p><b>Capricorne</b> (22-déc.- 19 janvier) Tu es une personne qui a un grand cœur. Mais ces temps-ci, tu encaisses blessure par-dessus blessure. Prends un petit moment pour t'occuper de toi.</p>	<p><b>Verseau</b> (20 janvier- 18 février) Tu es une personne très généreuse. Rendre tes proches heureux est ton principal objectif de vie. Tu es aussi à peu près tout le temps de bonne humeur!</p>
<p><b>Poissons</b> (19 février-20 mars) Tu es quelqu'un d'assez joyeux, mais tes émotions négatives peuvent parfois prendre le dessus sur ta bonne humeur. Tes proches aiment beaucoup passer du temps avec toi.</p>	<p><b>Bélier</b> (21 mars- 19 avril) Pour toi, la vie ce n'est que du bonheur. On s'ennuie en ta compagnie? Impossible! Tu es une personne très artistique. Malgré tout, tu peux parfois être timide.</p>	<p><b>Taureau</b> (20 avril-20 mai) Tu es une personne riieuse et passer du temps avec ta famille te rend plus qu'heureux. Tu passes un peu trop de temps à l'intérieur. Profite de la neige pour sortir un peu, ça te fera un grand bien.</p>	<p><b>Gémeaux</b> (21 mai-20 juin) Tu es une personne sociable, de bonne humeur et drôle. Tu n'aimes pas te retrouver seul. Profites-en pour organiser des activités avec tes proches.</p>





## *Quiz de la Saint-Valentin*

### *Quelle sorte d'ami.e es-tu?*

*Par Mia Taïs*

- 1. Ton.ta meilleur.e ami.e organise une soirée, qu'apportes-tu ?**
  - a. Des bonbons, du popcorn, des croustilles et plein d'autres provisions pour une soirée magique!*
  - b. Bof! Rien... ton ami.e va s'en occuper*
  - c. Tu ne sais pas ce que ton ami.e voudrait que tu apportes!*
  
- 2. Une personne dit du mal de ton ami.e, que fais-tu?**
  - a. Tu lui expliques ta façon de penser avec un bon coup de poing.*
  - b. Tu la laisses faire. Après tout, ton ami.e est capable de se défendre tout.e seul.e.*
  - c. Tu hésites, tu ne sais pas ce que ton ami.e va en penser.*
  
- 3. Quelles sont les qualités de ton ami.e?**
  - a. Drôle et gentil.le*
  - b. Poli.e et respectueux.se*
  - c. Ça dépend des jours...*
  
- 4. Ton ami.e te demande des conseils, que fais-tu pour l'aider?**
  - a. Tu fais des tas de recherches et tu lui reviens avec tes meilleures trouvailles.*
  - b. Tu ne t'en mêles pas. Ce n'est pas ton problème!*
  - c. Tu as du mal à te mettre à sa place pour le.la conseiller...*



**5. C'est bientôt l'anniversaire de ton ami.e. As-tu acheté son cadeau?**

a. Oui! Depuis au moins un mois.

b. Ah oui, c'est vrai... le cadeau.

c. Oui. C'est une carte-cadeau. Il.elle choisira ce qu'il.elle préfère.

**6. C'est ta fête! Que proposes-tu ?**

a. Une panoplie d'activités qui plairont à tout le monde.

b. Tout est prévu, j'ai choisi mes activités préférées.

c. Je ne sais pas... je ne connais pas trop leurs goûts...

**7. Tu es en froid avec ton ami.e. Que fais-tu?**

a. Tu t'excuses et tu lui proposes des solutions.

b. Tu l'ignores. Toi et lui.elle, c'est fini.

c. Tu restes dans ton coin et tu te demandes quoi faire.



## **Résultats**

### **Majorité de A**

*Tu es un.e ami.e génial.e. Parfois tu penses un peu trop à tes proches pour leur faire plaisir. Essaie de t'occuper de toi-même par moments.*

### **Majorité de B**

*Tu es un.e ami.e un peu égoïste. Ton ami.e doit sûrement vouloir passer plus de temps avec toi, sans tomber dans une relation toxique. Essaie de mieux le.la connaître.*

### **Majorité de C**

*Tu es trop indécis.e, tu ne connais pas assez ton ami.e pour être à l'aise avec lui.elle. Tu devrais faire plus d'efforts pour mieux le.la connaître!*

# *Des recettes pleines d'amour*

*Par Stacey fontaine*

Dans cet article, je vous propose quelques recettes à faire pour la Saint-Valentin.

Bonne lecture et bonne Saint-Valentin.

## *Recette 1 : Red velvet cake*

*Pour 8 personnes*

Ingrédients :

- 300g de chocolat noir
- 8 œufs
- 200g de sucre en poudre
- 150g de farine
- 30g de cacao amer
- 50g de beurre
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge
- 400g de sucre glace
- 2 blancs d'œuf
- 1 demi-citron

Préparation :

1-Préchauffez le four à 350°F. Dans un saladier, cassez le chocolat noir en morceaux et ajoutez le beurre découpé en dés. Faites fondre au bain-marie et mélangez pour avoir une préparation lisse. Laissez refroidir.

2-Cassez les 8 œufs (préalablement laissés à température ambiante) dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre et fouettez au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange double de volume (environ 10 minutes).

3-Ajoutez la farine et le cacao amer en 3 fois dans la préparation aux œufs. Mélangez bien entre chaque ajout. Incorporez ensuite le chocolat fondu et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire rouge.



4-Versez la pâte dans un moule à bords hauts, préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir à la sortie du four et démoulez sur une grille pour laisser le gâteau refroidir.

5-Préparez le glaçage en mélangeant le sucre glace avec les blancs d'œufs et le jus d'un demi-citron. Mélangez rapidement à la spatule.

6-Découpez le gâteau au chocolat en 3 disques égaux. Sur une grille, déposez le premier gâteau, étalez une couche de glaçage dessus, recouvrez avec le deuxième gâteau, étalez une autre couche de glaçage et mettez le troisième gâteau. Recouvrez l'ensemble du gâteau de glaçage et lissez soigneusement la surface à la spatule. Décorez à l'envie avec des sucres colorés ou des bonbons et servez.

Source : mesrecettesfaciles.fr

## **Recette 2 : Mousse au fruit de la passion**

*Pour 4 personnes*

Ingrédients :

-120 millilitres de crème liquide

-6 fruits de la passion

-2 œufs

-2 feuilles de gélatine

-3 cuillères à soupe de sucre roux

-1 cuillère à soupe d'eau



Préparation :

1-Placez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant quelques minutes pour les faire ramollir.

2-Filtrez le jus des fruits de la passion en passant la pulpe à la passoire. Versez le jus dans une casserole. Ajoutez-y 2 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à soupe d'eau. Réservez quelques pépins de fruit de la passion pour la décoration.

3-Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Mélangez les jaunes avec le jus des fruits de la passion. Faites cuire ce mélange à feu très doux pendant 4 minutes en remuant sans cesse avec une spatule en bois. Incorporez la gélatine ramollie et égouttée ainsi que la crème liquide. Fouettez et retirez du feu.

4-À l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs en neige avec le reste du sucre. Incorporez-les délicatement dans la préparation aux fruits de la passion et remuez avec une spatule en bois.

5-Répartissez la mousse aux fruits de la passion dans de petits verres et réservez au frais pendant au moins 4 heures. Avant de servir, décorez avec les pépins des fruits de la passion.

Source : mesrecettesfaciles.fr

### **Recette 3 : Macarons cœurs**

*Pour 5 personnes*

Ingrédients :

- 1 bol de crème au beurre à la vanille
- 75 g de poudre d'amande
- 65 g de sucre
- 60 g de blanc d'œuf à température ambiante
- 55 g de sucre glace
- 1 tube de colorant en gel fuchsia
- 1 demi-cuillère à thé de cannelle

Préparation :

1-Versez le sucre glace et la poudre d'amandes dans la cuve du robot. Mélangez pour avoir une préparation homogène. Tamisez et réservez.

2-Pendant ce temps, battez les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le sucre tout en fouettant pour avoir une meringue.

3-Versez délicatement les ingrédients secs dans la meringue. Ajoutez une petite quantité de colorant alimentaire. Transvasez la préparation dans une poche équipée d'une douille ronde d'environ 1 cm. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et dessinez dessus des cœurs avant d'y pocher les macarons.

4-Laissez sécher les macarons à température ambiante avant de les passer au four à 150°C pendant 10 à 20 minutes. Laissez-les refroidir sur la plaque.

5-Entre-temps, mélangez la crème au beurre avec la cannelle. Utilisez une poche à douille pour remplir la moitié des coques. Refermez avec les autres moitiés en appuyant légèrement.

Source : mesrecettesfaciles.fr



### *Recette 4 : Mi- cuit au chocolat cœur fondant*

*Pour 8 personnes*

Ingrédients :

-3 œufs

-150 g de chocolat noir

-140 g de sucre

-105 g de beurre

-60 g de farine

Préparation :

1-Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre.

2-Faites fondre le chocolat noir avec le beurre puis ajoutez-y la farine. Placez le mélange dans des caissettes de muffin.

3-Mettez-les au four durant 10 minutes à 350°F.

Source : [mesrecettesfaciles.fr](http://mesrecettesfaciles.fr)



# Des couples célèbres à travers le temps



Par Joséphine Lussier

Pour ce numéro sur la Saint-Valentin, j'ai pensé vous présenter un article sur des amoureux légendaires qui ont traversé les époques et qui sont, encore aujourd'hui, particulièrement inspirants. Bonne découverte!

## *Cléopâtre et Marc-Antoine*



Vous connaissez sans aucun doute la reine Cléopâtre, cette souveraine d'Égypte qui a régné dans les années 51 à 30 avant Jésus-Christ, mais peut-être ignorez-vous l'histoire de sa vie amoureuse? En effet, Cléopâtre et Marc-Antoine, un général romain, se rencontrent en -69. Il paraît qu'au premier regard, c'est le coup de foudre pour tous les deux. Les deux amoureux se

mariant et ont des jumeaux ensemble : Alexandre Hélios et Cléopâtre Séléne. Plus tard, ils auront un autre enfant : Ptolémée Philadelphie. Malheureusement, lors d'une immense bataille pendant laquelle Marc-Antoine sera séparé de sa bien-aimée, il sera si triste qu'il se tuera de sa propre épée!

## *Héloïse et Abélard*

Le prochain couple célèbre a vécu au Moyen Âge, à Paris. Laissez-moi vous raconter l'histoire d'Héloïse, une jeune fille de 17 ans, qui tombe amoureuse de son professeur de philosophie Abélard, qui a 36 ans. C'est, encore une fois, la passion immédiate! Cependant, leur amour est interdit, donc ils se voient souvent en secret. Après un an d'amour enflammé, ils doivent se



résigner à se séparer. En revanche, ils vont correspondre et s'écrire de longues lettres d'amour. Voici un adorable extrait rédigé par Abélard : « *Car mon cœur n'était pas avec moi, mais avec toi, et, aujourd'hui surtout, s'il n'est pas avec toi, il n'est nulle part.* » Finalement, ils seront réunis après leur mort, car les deux amants seront enterrés côte à côte dans leur tombe.

## Léonard de Vinci et Salai

On connaît Léonard de Vinci pour ses toiles célèbres comme *La Joconde*, ses inventions spectaculaires et ses incroyables connaissances scientifiques. Il était un personnage très respecté à l'époque de la Renaissance. En 1490, en Italie, il rencontre le jeune Gian Giacomo Caprotti qui deviendra son disciple et son modèle en raison de sa grande beauté. Parce qu'ils travaillent dans le même atelier, les deux artistes vont beaucoup se rapprocher et deviendront confidents. C'est de Vinci qui donnera même au jeune homme le surnom de Salai qui signifie *petit diable*, car il n'était vraiment pas un ange! Même si ce n'est pas tout à fait confirmé, il est fort probable que ces deux individus soient devenus des amants. À sa mort, de Vinci lui légua un vignoble et certaines de ses plus belles œuvres.



## Michelle et Barack Obama



Même s'il est très occupé, l'ancien président des États-Unis a aussi une vie amoureuse passionnée. Il rencontre sa femme Michelle à la prestigieuse université *Harvard* en 1989. Ensemble, ils s'investissent dans l'univers de la politique. Quelques années après leur mariage, le couple aura deux filles : Malia et Sasha. En novembre 2008, après plusieurs mois de campagne électorale pendant laquelle les amoureux travailleront côte à côte,

Obama sera élu président et s'installera à la Maison-Blanche avec toute sa famille. Michelle et Barack forment un couple soudé et ont accompli plusieurs réalisations, particulièrement en lien avec les jeunes et leur santé physique et psychologique. Cette année, ils célèbrent plus de vingt ans de vie commune!

# Livres préférés des membres du personnel



Merci à tous les participants !

1. Veronique Forest
2. Mélanie Beauchemin
3. Maxime Ste-Marie
4. Brigitte Tourigny
5. Jessica Gagnon-Frèreault
6. Julie Coutu
7. Julie Laplante
8. Geneviève Pelletier
9. Anne-Sophie Poisson
10. Mélanie Lemaire-Perreault
11. Olivier Vachon
12. Megan Richard
13. Josée Girard

Me voici de retour pour un troisième article dans notre merveilleux journal étudiant. Le but de cette chronique est de vous permettre de mieux connaître notre clientèle DIMS et DIMS TSA car il se fait un tas de trucs extraordinaires dans nos classes. Mon équipe et moi voulons vous remercier pour votre grande participation à notre **marché des artisans** de décembre dernier. Une fois de plus, nous avons vendu nos articles en grande quantité et vous sembliez impressionnés par les talents et les capacités de nos élèves. Malheureusement, la fête de Noël n'a pas pu avoir lieu à cause de la tempête du 23 décembre mais peut-être que certains ont eu la chance de se procurer des petites gourmandises sucrées qui ont été vendues jeudi le 22. Ces dernières ont été préparées par les élèves du groupe DÉFIS en collaboration avec des élèves de votre conseil étudiant, la Cible.

Dans les semaines à venir, tout comme vous, nos élèves vivront des activités en lien avec la **persévérance scolaire** et certains seront récompensés pour leurs efforts. Pour certains de nos jeunes, le simple fait de venir à l'école est un grand défi. Une école est un lieu rempli de stimulations, de bruits, d'imprévus et cela représente beaucoup d'informations à traiter et d'émotions à gérer. De plus, la majorité de nos élèves finiront l'école à 21 ans. C'est un très long parcours.

**Du 19 au 25 mars, c'est la semaine québécoise de la déficience intellectuelle** que nous soulignons à chaque année. Nous tenterons d'être le plus visible possible en soulignant toute la belle couleur que nos élèves apportent à notre école.

Vous avez peut-être remarqué de nouveaux adultes dans notre secteur d'adaptation scolaire. Il s'agit de stagiaires en enseignement de l'université du Québec à Trois-Rivières qui viennent passer un moment avec nous afin de découvrir notre clientèle dans le but éventuel de devenir eux-mêmes enseignants auprès d'élèves en adaptation scolaire (difficultés d'apprentissage, trouble de langage, autisme, déficience intellectuelle, difficultés de comportement...) Le premier mars, certains parmi vous s'inscriront au CEGEP. Si vous aimez le contact avec des personnes handicapées, sachez qu'il y a de magnifiques programmes qui existent afin de travailler auprès de ces dernières (techniques en éducation spécialisée, techniques en travail social, techniques en orthèses et prothèses, etc.) Il y a également des formations au niveau DEP comme préposé aux bénéficiaires et des formations de niveau universitaire : enseignement en adaptation scolaire et sociale, ergothérapie, physiothérapie, psychoéducation, psychologie... Vous pouvez toujours consulter notre conseillère en orientation ou en discuter avec un enseignant.

Dans les semaines à venir, avec la belle neige, ne soyez pas surpris de voir nos élèves faire de la raquette dans la cour. Nous avons un grand nombre de paires à la disposition des élèves et profiterons des belles journées d'hiver pour prendre l'air frais.

Ça bouge dans nos classes!



## DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

### APPRENDS À MIEUX CONNAÎTRE TA MÉCANIQUE INTÉRIEURE

**Est-ce que ça t'est déjà arrivé, quand tu es stressé-e ou angoissé-e, de te dire :  
« Je déteste me sentir stressé-e! » « Pourquoi je réagis comme ça? » « C'est normal? »**

Tu sais, des moments de turbulences, on en vit tous... c'est normal et humain. Pour traverser plus facilement tous les bouleversements de la vie, c'est important d'apprendre à se connaître soi-même. Tout d'abord, sache que notre mécanique intérieure repose sur trois éléments essentiels :

- **nos émotions**
- **nos pensées**
- **nos comportements.**

Quand tu traverses un moment difficile, tu peux commencer par t'observer toi-même (sans te juger) et essayer de nommer ces trois dimensions. Tu vas voir qu'en faisant ça, tu vas déjà commencer à ressentir un léger soulagement.

#### CESSE DE LUTTER CONTRE TON MALAISE

Quand on se sent mal, on peut avoir tendance à vouloir se débarrasser à tout prix de nos inconforts. Mais lutter contre nos émotions négatives, c'est souvent inefficace, et ça peut même les augmenter! On appelle ça le **piège de la lutte**. Quand tu vis un inconfort émotionnel, essaie de comprendre tes réactions. Observe si tu as tendance à vouloir chasser ces sensations ou ces pensées désagréables, ou encore à fuir certaines situations.

### Fais le quiz du lutteur à la page suivante 😊

Étant donné que le stress, les doutes et les émotions désagréables font partie de la vie, pourquoi ne pas leur laisser un peu de place? Tu verras, avec un peu de pratique, tu pourras continuer à faire ton chemin... même avec ton inconfort!

**Pour ça, tu peux faire le petit exercice suivant :**

ÉTAPE 1  
**RALENTIS**



ÉTAPE 2  
**OBSERVE** 

CE QUE TU RESSENS, CE QUE TU PENSES, ET CE QUE TU T'APPRÊTES À FAIRE.

 ÉTAPE 3  
**CHOISIS**

L'ACTION QUE TU SOUHAITES VRAIMENT METTRE EN PLACE.



# Le quiz du lutteur

À quelle fréquence optes-tu pour les comportements ci-dessous?  
Jamais, parfois, souvent, presque toujours?

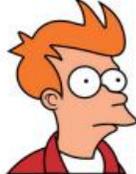
Ajoute quelques notes personnelles si cela te fait penser à certaines situations en particulier.

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
J'évite les situations que j'appréhende ou qui me font peur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me retire d'une situation lorsque je ne m'y sens pas bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je remets à plus tard les choses que je dois faire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je crains de dire ce que je pense vraiment par peur que les autres réagissent mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je passe des heures dans Internet, sur les réseaux sociaux, à jouer à des jeux vidéo ou à écouter la télé pour me distraire ou me changer les idées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tendance à appeler ou à texter très rapidement mes amis ou ma famille obtenir du réconfort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tendance à m'isoler quand je ne me sens pas bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me lance dans mille et une activités pour tenter d'oublier mon malaise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je cherche à fuir l'inconfort en allant me coucher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je consomme de la drogue ou de l'alcool quand je ne me sens pas bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je cherche à me faire du mal pour évacuer mon malaise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tendance à prendre des décisions « sur le vif » sans prendre le temps de bien réfléchir à la situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Site internet : [https://cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2020/09/25162927/FJET-FICHE-JEUNESSE\\_QUIZ-DU-LUTTEUR.pdf?\\_ga=2.178223717.1772181035.1675276338-1129960884.1638887796](https://cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2020/09/25162927/FJET-FICHE-JEUNESSE_QUIZ-DU-LUTTEUR.pdf?_ga=2.178223717.1772181035.1675276338-1129960884.1638887796)

Si tu adoptes fréquemment plusieurs de ces comportements de lutte, tu peux pratiquer ce petit exercice lorsque tu en ressens un :

*1ère étape*  Ralentis. Accorde-toi quelques instants pour faire le point sur tes émotions.

*2ème étape*  Observe ce que tu ressens, penses, et ce que tu t'apprêtes à faire.

*3ème étape*  Choisis l'action que tu souhaites vraiment mettre en place.

# À la croisée des pouvoirs

*Par Mathilde Desjardins*

## Koichi et Satoshi sous le cerisier

Moi, Fuyumi, et mes deux amis Ejiro et Shinosuke avons fait la connaissance de Koichi. Nous l'avons aidé à se débarrasser de sa fiancée. Après, il nous a parlé de Satoshi, son ami d'enfance qui fait partie de notre classe. Maintenant, Shinosuke et moi nous demandons s'il n'aurait pas un faible pour lui...

Je fixe toujours le sol. Je viens de me rendre compte que mon entêtement n'était pas justifié... Je me sens stupide. Shinosuke me regarde et me dit : « Alors? J'ai pas raison? » Je lui souris en signe d'approbation. En repensant à la manière dont Koichi décrivait son ami, tout porte à croire qu'il est amoureux. Je n'aurais pas dû rejeter l'idée sans avoir analysé les circonstances. Nous retournons donc dans la chambre de notre ami. Quand nous entrons, j'entends Ejiro promettre à celui-ci que nous allons l'amener à l'école le lendemain. Je crie alors : « Ah, c'est vrai! On a école demain! D'ailleurs, il est quelle heure? Il faudrait peut-être rentrer! » Ejiro me répond : « Pas besoin de stresser, il est seulement 11 heures et demi. » Je le regarde un peu de travers. Il se couche à quelle heure, lui? Pour moi, en tout cas, il est déjà tard. Je prends donc mon sac en incitant les deux autres à me suivre. Après 15 minutes d'attente, je finis par enlever Ejiro à sa conversation pour aller dans le hall d'entrée. Avant que l'on quitte, Koichi nous demande : « Est-ce que... ça vous dérange si je... je viens voir votre école demain? » Avec son bégaiement, je comprends bien que ce n'est pas pour nous voir mais plutôt pour voir son copain. Je lui dis simplement : « Mais non! Salue Satoshi de notre part! » Il semble déstabilisé et s'empresse d'essayer de répondre : « Ah euh oui... oui oui... si je le croise, enfin j'espère le voir mais... » Si je n'interviens pas, ils ne se verront jamais! Je décide donc de leur donner un rendez-vous. Je le coupe alors : « Je vais lui dire de te rejoindre sous le cerisier devant l'école pour diner! » Koichi devient plus rouge qu'une tomate. On peut presque imaginer de la fumée autour de lui tellement il doit être bouillant. Il me fait uniquement un petit signe de tête pour me signifier qu'il a compris. Par la suite, alors que j'ouvre la porte, sa sœur m'attrape le bras et me chuchote : « Merci! » Je lui souris puis je quitte la maison suivie des deux zigotos.

Après quelques mètres parcourus, je me retourne vers Shinosuke (pour une fois qu'on est complices) : « Et puis? Tu penses quoi de mon idée? Ça fait romantique de diner en-dessous d'un cerisier, non? » Il me répond : « Oui oui, mais j'aurais préféré organiser leur premier rancard moi-même... » Nous éclatons tous les deux de rire en essayant d'ignorer les « HEIN? » « DE QUOI? » « JE COMPRENDS RIEN » « DE QUOI VOUS PARLEZ? » d'Ejiro. Shinosuke finit par lui dire : « Ejiro, tu ne trouves pas que Koichi a l'air d'avoir des sentiments pour Satoshi? » Après quelques secondes de réflexion, il répond : « Mais oui évidemment! J'ai bien vu qu'il le

considérerait comme son meilleur ami! » Shinosuke et moi sommes presque tombés par terre. Comment peut-il être si aveugle?

Après un court silence, Shinosuke lance : « Bon! Et si on réunissait un couple maintenant? » Je le foudroie d'un regard noir. Je lui dis donc : « Nan... dis-nous plutôt le nom de la fille que tu aimes! » Héhé, la vengeance est un plat qui se mange froid. Il me répond seulement : « Ben... j'aime toutes les jolies filles... » Ejiro râle alors : « Tu juges les filles uniquement sur leur beauté. C'est pas très bien ça. Tu devrais d'abord apprendre à les connaître! » Il réplique donc : « Mais oui, comme tu dis l'homme parfait. Toi, t'en aimes une peut-être? » Ejiro répond sans aucune gêne : « Ouais, mais moi j'en aime une seule et ce n'est pas uniquement parce qu'elle est jolie mais aussi pour toutes ses qualités telles que la gentillesse et l'altruisme. » Tout le monde fige (sauf Ejiro). Shinosuke ne perd pas une seconde pour lui demander de qui il s'agit, mais notre ami refuse de répondre. Moi, je ne fais qu'angoisser. Dès que je vois ma maison, je leur lance : « Bon, ben, bonne nuit les gars! À demain! » Ils me font des signes de main. En rentrant dans ma maison, je salue rapidement mes parents et vais m'écraser sur mon lit. J'ai hâte à demain!

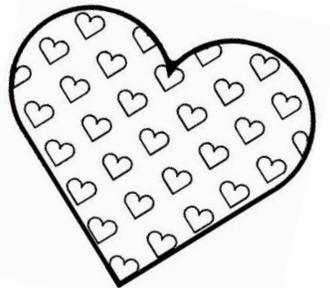
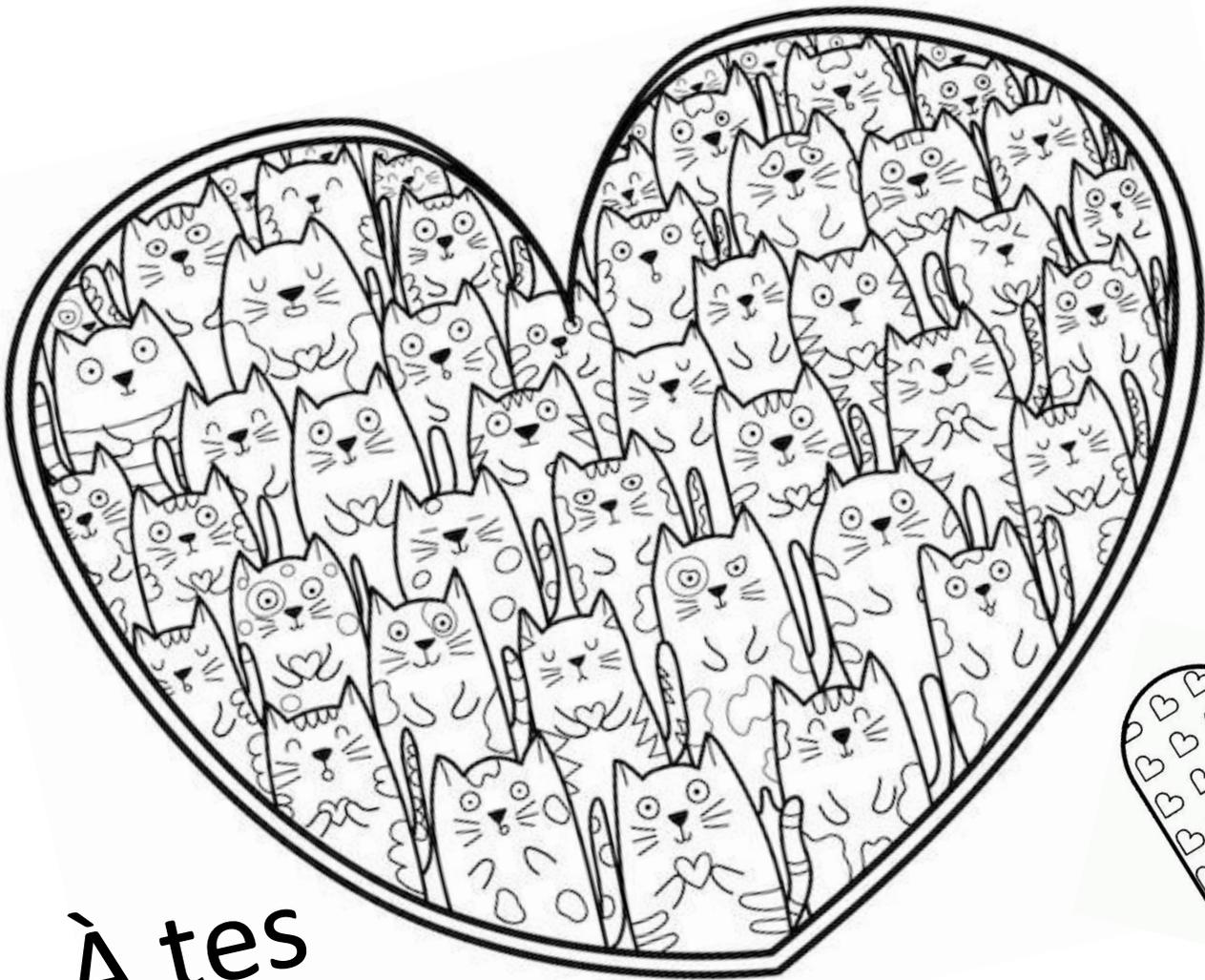
Dès le premier son de mon cadran, je fais ma routine matinale rapidement et retrouve Ejiro devant ma maison. Le trajet est paisible, calme et reposant. Je me demande si je devrais enquêter pour trouver de qui il est amoureux... ou juste continuer à cogiter sans jamais passer à l'action. Après quelques minutes de marche, nous arrivons à l'école. Ensuite, j'aperçois Koichi sous le cerisier. Il compte rester là toute la journée? Après l'avoir salué, je vais retrouver Shinosuke. Lui et moi mettons au point notre plan d'espionnage. Le déroulement est simple : on va diner environ 15 mètres plus loin de nos cibles pour les observer sans les déranger (et sans perturber Ejiro qui ne comprend toujours pas notre but). Par la suite, les cours sont longs et pénibles. De plus, Satoshi me trouve de plus en plus bizarre quand je le regarde. Ce n'est qu'à la première pause que je parviens à lui dire qu'un ami l'attend sous le cerisier pour manger. Il me sourit pour me confirmer qu'il s'y rendra. Maintenant que j'y pense... ce garçon ne m'a jamais jugée malgré ce que pense le reste de la classe. Il est aussi très courageux, sportif et relativement beau (pour un garçon). En fait, c'est le genre de mec qui est populaire auprès des filles dans les dessins animés. Toutefois, étrangement, ce n'est pas une Juliette qui l'attend au tournant mais bien un Julien.

Quand la cloche du midi sonne enfin, je presse Ejiro en lui disant que j'ai faim et, gentleman comme il est, il ne voudrait pas faire attendre une demoiselle. Après avoir retrouvé Shinosuke à l'endroit convenu, on commence à manger sans paraître suspects. Quand Satoshi se dirige vers l'arbre, Koichi se remet à pleurer (un peu prévisible). Quand notre camarade de classe reconnaît notre ami, il s'exclame, le sourire aux lèvres : « Hey, Koichi! Ça faisait longtemps. » Il devient écarlate et répond en bégayant à travers ses larmes : « Ou-oui. Je me suis tellement ennuyé de toi! » Par la suite, ils ne font rien de très particulier mais on peut tout de même étonnamment constater qu'ils sont restés proches en s'étant perdus de vue depuis des années. Je me tourne vers Shinosuke et lui demande : « T'as un plan pour les pousser un peu? » Il hoche la tête et va les voir.

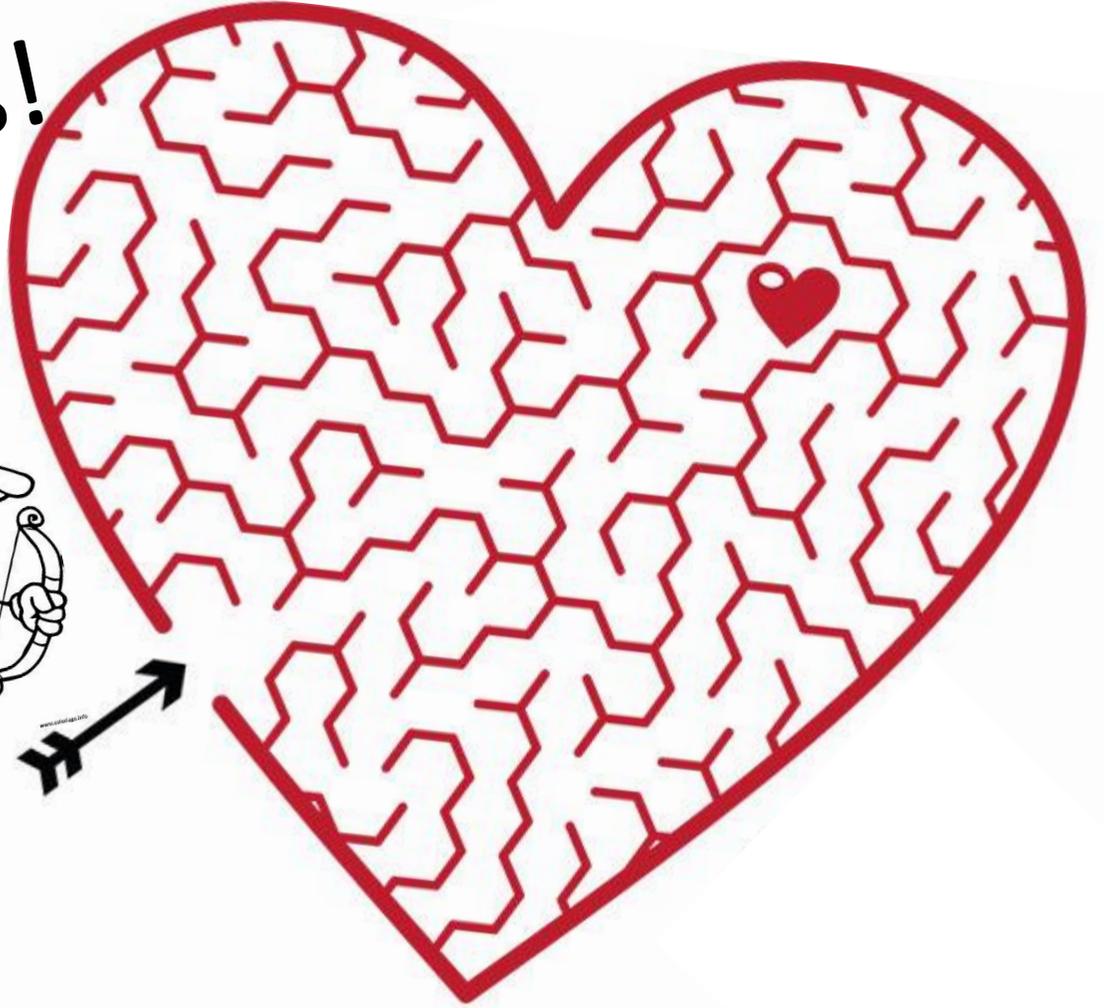
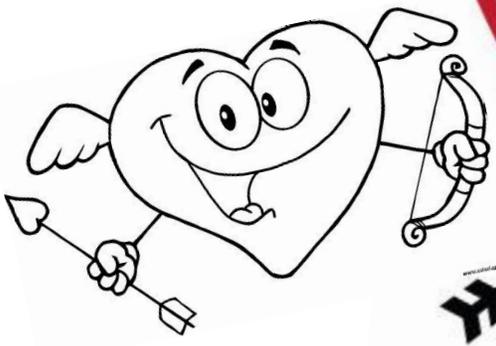
Il se tourne vers Satoshi et commence à lui parler : « Salut toi! Tu dois être Satoshi. Je me présente, Shinosuke Kuno, ami de Koichi. J'ai entendu parler d'une rumeur qui dit que vous êtes en couple? C'est vrai? » Koichi met ses mains sur sa figure et chuchote : « Je..je ne sais pas où tu as entendu ça mais...mais... » Finalement, c'est Sato qui trouve une solution plausible : «Laisse-moi deviner. C'est Kanna qui t'a dit ça? Elle veut tellement se venger de moi car j'ai refusé de sortir avec elle que ça ne m'étonnerait même pas! Elle essaie de me punir en disant que je sors avec un garçon mais ça m'est égal. J'ai le droit d'aimer un garçon si je veux non? » Euh... notre super opération est compromise. Il aime un autre garçon? Shinosuke continue : « Ah, donc tu aimes un garçon? » Il le corrige par la suite : « Ne me fais pas dire ce que je n'ai pas dit. Je n'ai jamais dit que j'aimais un garçon en particulier... En tout cas, on peut finir de manger tranquille s'il vous plait? » Shinosuke revient vers nous et m'assure qu'on est sur la bonne voie. Je regarde le pauvre Koichi tout déstabilisé.

À la fin de la journée, on rentre avec Shinosuke et Koichi. Celui-ci ne fait que rougir depuis tout à l'heure... Il ne cache pas très bien son jeu. Je me demande si Satoshi a déjà compris les sentiments de notre ami. Quelques minutes plus tard, je commence à me sentir observée. Ça me prend un certain temps avant d'apercevoir une ombre cachée derrière une voiture. Je reste figée quelques secondes. Ensuite, la créature saute sur le toit de la voiture et crie : « Ejiro! L'heure est maintenant venue de mesurer notre force! » C'est à cet instant que je réalise que ce type est un vampire!





À tes  
crayons!





# St-Valentin 14 février 2023



Bonjour ESPA,

Les membres de La Cible sont fiers de vous présenter un diner spécial St-Valentin. Afin d'ouvrir les célébrations de l'amour, au cours de la deuxième période du mardi 14 février de charmants cupidons effectueront une tournée de classe durant laquelle ils distribueront de petit cœurs sucrés et des cartons de numéro, pour le jeu trouve ta paire.

- **Jeu trouve ta paire (partout) :**

Pendant la deuxième période, les membres de La Cible distribueront un carton avec un numéro à chaque élève. Il y a deux fois le même numéro mais de couleur différente. Pendant le midi, l'élève doit retrouver un autre élève qui a le même numéro que lui, mais de couleur différente, et venir le montrer à la vie étudiante. Les cinq premières paires à trouver leur numéro gagneront divers certificats cadeaux.

- **Musique romantique (Agora) :**

Il y aura de la musique romantique pour les plus amoureux qui voudront danser des *slows* et pour mettre de l'ambiance.

- **Kiosques de cadeaux (Agora) :**

Pendant le midi, il y aura 2 kiosques pour que les élèves puissent gâter un être cher. Il y aura un kiosque de roses (avec prévente le 27 janvier) et un kiosque de toutous et chocolats.

En plus de ces activités, nous proposerons aux élèves de participer à la thématique vestimentaire en portant un accessoire rouge, rose ou blanc, tout en restant conforme aux règlements de l'école.

En espérant que cette journée puisse faire battre votre cœur encore plus fort!

Les membres de La Cible, Antoine Sansoucy, Maxime Ste-Marie et Anie Veilleux.

