



Numéro 78



## Sommaire

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Page 1 : Page Couverture     | Page 7 : La Journée Verte |
| Page 2 : Critique Littéraire | Page 8 : Alter-Égaux      |
| Page 3 : Les Sorcières       | Page 9 : Vrai ou Faux     |
| Page 4 : Le Hockey           | Page 10 : Horoscope       |
| Page 5 : Pollution Lumineuse | Page 11 : Exposition      |
| Page 6 : Le K-Pop            | Page 12 : Bloc Technique  |



## Maison des punes de Baucherville

540, Chemin du Lac, Boucherville J4B 6X3  
Téléphone et fax: 450 449-8346  
La.Piaule@videotron.ca  
[www.mdjboucherville.ca](http://www.mdjboucherville.ca)

Heures d'ouverture  
Lundi mardi jeudi 17 h à 21 h  
Mercredi 15 h à 21h  
Vendredi 17 h à 22 h  
Samedi 15 h à 22 h  
Dimanche 15 h à 21 h

# Critique Littéraire : Toute une Sortie de filles !

Mahée, Claudia et Sophie n'ont pas fini de nous surprendre! Les trois personnages de la série « Sortie de filles » nous offrent une histoire riche en émotions. On peut dire que l'auteure, Catherine Bourgault, a de l'imagination pour deux! Mais jusqu'où iront ces fameuses sorties de filles?

### Résumé

Mahée Tremblay, professeure au primaire, mène une vie rangée au Lac-Saint-Jean en compagnie de David, son conjoint depuis dix ans. L'étincelle de leur relation est éteinte depuis longtemps et plus les feuilles tombent, plus ils entrent dans la routine. L'annuelle sortie de filles avec ses deux meilleures amies, Sophie et Claudia, mettra du piquant dans son quotidien linéaire. Mahée sortira de son patelin pour une soirée mouvementée dans la grande ville de Montréal. Elle laissera dernièrement ses obligations et ses tourments pour vivre un moment exceptionnel avec ses amies. Claudia mettra de l'action avec sa personnalité explosive et Sophie, plutôt terre à terre, se dévergondera le temps d'un instant. Sauf que leur petite journée tranquille virera à la catastrophe lorsque les hommes s'en mêleront. Une rencontre inespérée surviendra pour Mahée, un malheur tombera sur Sophie et Claudia aura bien des surprises. Ce sera une soirée spéciale remplie de secrets et d'alcool! Qui dit sortie de filles dit aussi beaucoup de rebondissements. Les filles en sortiront éméchées, le cœur gros et la tête remplie de rêves.



### Avis d'une lectrice compulsive

Ce livre a été mon petit bonbon! Une histoire légère remplie de folies! Ça m'a vraiment plu ! Je connaissais déjà les personnages que l'on retrouve aussi dans la série « Danger! ». C'était réconfortant de plonger à nouveau dans l'univers des trois filles.

J'ai aimé le fait que l'on puisse s'identifier à ces trois jeunes femmes malgré qu'elles soient très différentes les unes des autres. Elles ont chacune une vie parsemée d'ennuis et sans trop de fla-fla. Il m'a été possible de me retrouver dans Mahée, le personnage principal, puisque sa façon de penser m'a rappelé la mienne.

La fluidité de l'histoire m'a plu puisque je pouvais facilement décrocher. Tout était clair et précis. La petite touche qui rend accro a facilité ma lecture. Je tournais les pages en perdant le décompte. C'était presque une obsession!

J'ai trouvé que les valeurs qui émanaient de ce roman étaient belles. L'amitié, la liberté, le travail, le plaisir ...de quoi faire rêver! Un message positif sort de cet ouvrage et ça redonne le sourire dans une journée plombée de nuages.

Je crois que ce que j'ai le plus aimé dans ma lecture est l'humour omniprésent dans le roman . Les conversations, les personnages et les événements ont quelque chose de loufoque qui est accrocheur. Catherine Bourgault sait mener une histoire!

C'est avec une grande impatience que je vais finir la série de trois tomes. Rêver, s'amuser et rire, c'est ce que vous allez trouver dans « Sortie de filles »!

Raphaëlle Mandeville



Les Avantages membre Desjardins  
Obtenez des rabais chez plusieurs marchands partenaires de Desjardins.  
[www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)





## Maison des jeunes de St-Amable

915, rue De Normandie J0I 1N0  
Téléphone et fax: 450 922-3673  
mdjstamable@hotmail.com

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 12 h 30 à 13 h 30  
et 15 h à 21 h  
Samedi: 13 h à 21 h

## Les Sorcières de Salem

Salem est un petit village tout près de Boston et c'est en 1692 que tout a basculé. Cette ville porte une histoire assez particulière et effrayante.

En 1692, des villageois ont été accusés de sorcellerie, précisément entre 150 et 300, 20 d'entre eux ont été exécutés. Cette histoire a commencé lorsque 3 jeunes adolescentes se sont mises à parler une langue étrangère, elles marchaient en trainant des pieds et se cachaient un peu partout dans la ville. De plus en plus, quelques autres jeunes adolescentes se sont mises à avoir les mêmes symptômes et au fil du temps, ces filles ont commencé à accuser les trois jeunes adolescentes de sorcellerie, suivis de plusieurs autres femmes.



Plusieurs femmes et adolescentes sont accusées de sorcellerie mais juste une d'entre elle est relâchée et toutes les autres sont condamnées à mort. Quelques-unes d'entre elles plaident coupables ou dénoncent d'autres adolescentes ou femmes coupables de sorcellerie. Ces personnes éviteront la pendaison ou la peine de mort.

Beaucoup de théories ont été proposées pour expliquer cette horrible scène dû à la sorcellerie et au comportement étrange des 3 jeunes filles. Était-ce à cause de leur religion? Était-ce parce qu'elles voulaient seulement s'amuser? À vous de trouver!

## Mon voyage en Angleterre et dans l'univers d'Harry Potter !

Je me rappellerai toujours la dernière journée de l'année quand j'avais 10 ans. Ce jour-là, je partais en voyage à Londres avec ma grand-mère et ma cousine. Après un long vol, quand on était sur le point de descendre de l'avion, ma grand-mère ne put s'empêcher de remarquer qu'il était inconfortable :

"Je n'avais même pas de place pour mes pieds!" dit-elle impoliment à l'agente de bord.

Ce qui nous a fait vraiment fait honte à ma cousine et moi ! Nous sommes descendues de l'avion et nous sommes allées rejoindre un homme qui devait nous amener à l'hôtel. Le trajet dura un bon deux heures et arrivées à l'hôtel, vers 16h30, nous nous sommes couchées tout de suite, tellement nous étions épuisées par le décalage horaire ! Nous étions sensées faire une petite sieste pour ensuite souper, mais non! Je me suis réveillé à 21h! J'ai réveillée ma cousine et je lui ai dit :

"Dana! Dana! Il est 21h et on n'a pas soupé !"

Elle s'est réveillée et nous nous sommes levées pour souper, il n'y avait pas grand chose, donc je me suis contenté de toasts au Nutella et après, nous avons écouté la télé avant de nous coucher. Le lendemain, mon rêve se réalisa! Nous sommes allées au studio où ont été filmés les Harry Potter! J'étais tellement heureuse! Quand nous sommes arrivées là-bas, nous avons regardé plein de choses : la grande salle, le Magico Bus, la maison d'Hagrid et vraiment plus encore! Ma cousine et moi avons examiné les baguettes et quand nous nous sommes retournées, ma grand-mère avait transplané ! Comme dans les livres ! Ma cousine et moi avons parcouru tout le studio pour finalement la trouver dans la cafétéria.



Pas facile de voyager avec sa vieille grand-mère... Nous étions découragées, mais... la suite de mon voyage pour un prochain texte ! Je vous le dis par contre ! Si vous avez la chance d'aller au Royaume-Uni, ne manquez pas la chance de faire la visite des studios de Harry Potter !



## MAISON DES JEUNES DE CONTRECOEUR

1400 des Saules, Contrecoeur,  
Québec, J0L 1C0  
Téléphone : 450 587-2830

### Heures d'ouverture

Mardi au jeudi 18 h à 21 h  
Vendredi 15 h 30 à 17 h et 18 h à 23 h  
Samedi 14 h à 17 h et 18 h à 23 h

# Qu'est ce que le Hockey?

Le hockey est un sport d'équipe qui permet au joueur de développer beaucoup de qualités comme l'entraide, le leadership, et encore beaucoup d'autres. Au hockey, il y a plusieurs niveaux : du plus jeune jusqu'au niveau professionnel. Les meilleurs peuvent même gagner des millions s'il atteignent la ligne national. Les niveaux plus bas gagnent quand même beaucoup d'argent.

Malheureusement, les filles ne peuvent pas atteindre le niveau professionnel et au niveau plus bas, elles ne sont pas payées autant que les garçons. Comme dans tous les sports, il y a plusieurs règlements mais un règlement change et ce sont les contacts physiques. Au niveau des plus jeunes, ils n'ont pas le droit de se frapper les uns les autres mais au niveau plus haut comme à partir de l'élite, ils ont droit de se plaquer avec restriction et plus haut encore, ils ont droit à toutes les sortes de contact.



Monsieur B.

## ----- **Qui dit Journées de la Culture à Sainte-Julie dit guitares des élèves de l'école secondaire du Grand-Coteau à la bibliothèque**

Ce samedi 28 septembre, huit élèves de l'école secondaire du Grand-Coteau ont joué de la guitare dans le cadre des Journées de la culture, à la bibliothèque municipale de Sainte-Julie. Dirigés par Mme Nathalie Lachance, les élèves ont joué plusieurs pièces musicales de styles variés, tel que le rock, la musique de jeu vidéo, le reggae, la musique espagnole et plusieurs autres.



Les élèves, faisant tous partie de l'option musique et du programme d'enrichissement en guitare offert à l'école, ont cumulé pour 2 heures de pièces musicales sans arrêt, variant de solos de Samuel Hinojosa et Olivier Boulianne, de duos interprétés par Samuel Hinojosa et Alexis Lessard ainsi qu'Olivier Boulianne et Samuel Hinojosa, puis de la musique d'ensemble, avec tous les élèves présents, soit Isaac Sylvain-Roy, Samuel Hinojosa, Olivier Boulianne, Marc-André Maillet, Alexis Lessard, Laurier Bourdages, Nicolas Fontanella, et Jérémy Provost.

En plus, la technicienne en travail social de l'école, Mme Ginette Tremblay, a chanté quelques pièces en compagnie de Mme Nathalie Lachance à la guitare. Nous sommes très fiers de participer à tous les ans aux journées de la culture et de faire briller notre école à travers notre art.

Isaac Sylvain-Roy  
École secondaire du Grand-Coteau



## Maison des jeunes de Saint-Julie

1581, Chemin du Fer-à-Cheval,  
Ste-Julie, Québec, J3E 1G5  
Téléphone: 450 649-3031, fax. 450 649-8255

Heures d'ouverture  
Dimanche et lundi : Fermé  
Mardi et jeudi : 18 h à 21 h  
Mercredi : 18 h à 21 h  
Vendredi : 18 h à 22 h  
Samedi : 13 h à 17 h et 18 h à 22 h

# LA POLLUTION LUMINEUSE PLUS GRAVE QUE NOUS LE PENSONS!



La pollution lumineuse ça existe? Pfff... on fait juste gaspiller de l'argent et de l'électricité ! C'est juste de la lumière ! On oublie nos précieuses ressources naturelles !

Voilà ce que nous, les jeunes, nous pensons de la pollution lumineuse! Mais en fait c'est bien plus complexe qu'on le pense! Les conséquences de ce type de pollutions sont nombreuses, en voici quelques exemples : l'économie, l'éologie et l'astronomie.

Pour plusieurs, ça n'existe pas, car elle n'est pas permanente, mais dans notre cas, ce l'est. Pour qu'elle ne soit plus permanente, il faudrait éteindre toute les lumières pendant la nuit et éteindre les lumières inutiles pendant la journée. Malheureusement, cela est impossible, car notre société dépend de la lumière artificielle pour fonctionner.

La problématique est principalement causée par de l'éclairage excessif, inefficace ou non nécessaire. On rencontre surtout ce problème dans les agglomérations urbaines à cause du surplus de lumière artificielle pour éclairer les rues.

Dans les grandes villes canadiennes, 95% des étoiles, habituellement possible de voir à l'œil nu, ne sont maintenant plus visibles.

Ça peut avoir un impact sur les changements climatiques si la lumière est produite par de l'énergie fossile.

S'il-vous-plait, aidez à sauver la planète, fermez vos lumières !

Aïcha Ouguedir

## Un fantastique animal qui vous fera rêver

Le panda roux, on rêve tous de voir enfin le panda roux et de le câliner, mais le connaissez-vous vraiment? Vous en saurez davantage si vous continuez à lire ces lignes! Donc voici les beaux petits pandas roux!



Cet animal vit en Chine (dans les chaînes de piedmont du Népal), dans les forêts tempérées (10° à 25°C) de l'Himalaya. Parce qu'il cohabite avec l'humain, cela met en danger son habitat à cause de la déforestation.

Son habitat est une problématique grave dans le monde et c'est l'une des raisons pourquoi le panda roux est en voie de disparition. Non seulement il faut préserver la faune, mais aussi la flore pour protéger les créatures qui y habitent. Vous allez sûrement le retrouver proche des arbres, car le panda est un excellent grimpeur.

Il se nourrit de pousses de bambou, de feuilles, de pousses tendres et il peut compléter son repas avec du poisson et des oiseaux. Attention, si vous voyez un panda roux proche de la panthère des neiges, c'est sûrement la mort pour le joli petit animal. Il est solitaire sauf durant la saison des amours. Principalement nocturne, il se reproduit durant les derniers mois d'hiver et il restera donc 135 jours dans le ventre de la femelle.

Cassandre Alibakir D'Amour



Consultez tous les  
« Avantages membre Desjardins »  
[www.desjardins.com/avantages](http://www.desjardins.com/avantages)





## MAISON DES JEUNES DE VERCHÈRES

41-A, Montée Calixa-Lavallée, Verchères, Québec,  
J0L 2R0  
téléphone et fax : 450 583-5201  
Courriel: mdjvercheres@videotron.ca  
Facebook Mdj Verchères

Heures d'ouverture  
Mardi au jeudi 17 h à 21 h  
Vendredi 17 h à 22 h  
Samedi 14 h à 22 h  
Vendredi 15 h 30 à 17 h  
(réservé 5 - 6<sup>e</sup> année)

# STYLE DE MUSIQUE : LE K-POP

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un style de musique assez particulier qui est la K-pop. La pop coréenne est devenue assez connue de nos jours. Plusieurs groupes comme les fameux BTS, Blackpink et même les Exo ont réussi à percer au Québec. Il y a plusieurs groupes comme Ateez, Ikon, B.A.P, Kard et plusieurs d'autres qui existent, mais qui ne sont pas aussi connus que ceux que je vous ai nommés plus tôt.

### Etre un chanteur coréen

Peut-être que plusieurs d'entre vous vont dire que ça doit être facile d'être chanteur là-bas... mais non. Ceux qui veulent devenir idole (chanteur coréen) doivent s'inscrire dans une entreprise et doivent auditionner de façon très intense. Lorsqu'ils ont été choisis, ils devront répéter pendant un certain temps avant de commencer à faire des chansons.

Dans le groupe Bigbang, il y a un membre qui se nomme G-dragon et il a été 11 ans à pratiquer et s'entraîner avant d'avoir été choisi dans le groupe Bigbang. Toutes ces années de pratique ont été récompensées et il est maintenant le leader du groupe.

Être idole a des avantages et des inconvénients. Ces jeunes artistes devront consacrer tout leur temps pour le groupe. Ils n'auront plus de temps pour leurs familles et même leurs amis. Ils ne doivent pas avoir de relations sexuelles ni amoureuses. Les idoles ne peuvent pas choisir leurs vêtements, leurs piercings, leurs tatouages et plein d'autres choses.

### Top 10 des chansons à écouter

1. Love myself – BTS
2. Victoria song – Stray Kids
3. Wave – Ateez
4. Kill this love – Blackpink
5. Boom – NCT Dream
6. Give me more – VAV
7. Bomb bomb - Kard
8. Monster - EXO
9. Error - Vixx
10. Trespass - Monsta X



Florence Tremblay Neveu

# CHARIVARI

**1 Nheaelelow**



**2 Al Ncoointjaru**



**3 Ealnlneab**



**4 Sfnroirss**

**7 Ivdeenrd 31**



**8 Tpsoiletger**

**9 Ac**

**10 Edcéncead**

**5 Al edma ne rnoi**

**11 Al Epgur**

**6 Yckhcu**

**12 Eciarr**



# Ecole secondaire du Grand-Coteau

grandcoteau@csp.qc.ca  
2020, rue Borduas, Sainte-Julie J3E 2G2  
Téléphone 450 645-2361

## la journée verte

En ce vendredi 27 septembre 2019, le soleil était au rendez-vous à la grande manifestation pour l'environnement à Montréal. Pour joindre leur soutien aux milliers de gens se regroupant sur l'île, les élèves du Grand-Coteau se sont réunis sur le terrain de l'école à l'heure du dîner. De nombreux slogans sur des pancartes montraient aux passants la raison de leur rassemblement. Des chansons engagées jouaient en arrière-plan et les klaxons se joignaient aux cris d'encouragement des jeunes. L'enjeu est sérieux, mais il est possible de le faire dans une ambiance festive et respectueuse.



En cette journée de conscientisation environnementale, toute l'école était invitée à apporter un repas « zéro déchet ». Afin d'avoir un point comparatif, les déchets avaient été pesés durant la semaine. Une réduction de 40% a pu donc être notée vendredi. Sur 180 jours d'école, c'est près de 2400 livres de déchets qui pourraient être ainsi évitées. Quand on pense que les Canadiens sont dans les pires producteurs de déchets au monde, les élèves de l'école secondaire du Grand-Coteau nous ont démontré qu'il était rapide et simple de faire une bonne différence.

Il est vrai qu'un simple emballage de barre tendre ou un sac en plastique de style « Ziploc » ne font pas un grand poids sur une balance, mais rendu dans un dépotoir ou même dans l'océan, il fait une grande marque pendant des années et des années. De simples petits gestes peuvent faire un grand changement au bout du compte.

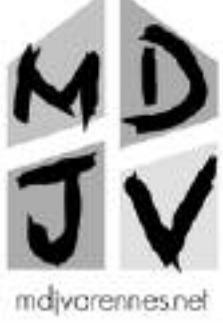
C'est donc dans cet esprit que le conseil étudiant remercie tous les participants à la manifestation et au dîner « zéro déchet », en plus de lancer, avec tous les jeunes de la planète, un message aux dirigeants de ce monde qu'un changement peut et doit être fait. C'est aussi pour cela que l'école secondaire du Grand-Coteau s'engage à poser de nombreux gestes de conscientisation et à réduire son empreinte écologique tout au long de l'année.

Le vendredi 27 SEPTEMBRE, les élèves du Conseil étudiant de l'école ont décidé d'agir pour soutenir les participants à la marche pour le climat. N'ayant pas congé, les élèves ont joint l'initiative d'Oxfam (Debout pour la planète). Plusieurs enseignants et élèves ont manifesté leur appui avec de belles pancartes et en faisant du bruit. La plupart des automobilistes qui passaient devant l'école ont klaxonné et cela a permis à plusieurs de prendre conscience de l'urgence de la situation. Cette initiative a été rendue possible grâce à l'appui des membres de la direction et des nombreux enseignants et élèves chargés de l'organisation. Une photo de l'événement a d'ailleurs été prise et envoyé à Oxfam pour qu'elle soit transmise aux décideurs. Une déclaration a aussi été lue par le président du Conseil.



Oxfam

Gabrielle Bérubé  
Vice-Présidente du conseil des élèves



## Maison des Jeunes de Varennes

135 Chemin du Petit Bois, Varennes, J3X 1P7  
 Téléphone: 450-652-6941, Télécopieur: 450-652-3918  
[info@mdjvarennes.net](mailto:info@mdjvarennes.net)  
[www.mdjvarennes.net](http://www.mdjvarennes.net)

### Heures d'ouverture

Lundi au Vendredi : 16h à 21h  
 Mardi et Jeudi 12h à 13h  
 Pendant l'année scolaire

# Le programme Alter Égaux

Le programme Alter Égaux est né d'un partenariat entre la Maison des jeunes de Varennes et le Secrétariat à la Condition féminine du Québec. Ce projet vise à faire la promotion de l'égalité entre les garçons et les filles. Tous les articles sont disponibles dans leur intégralité sur le site [www.alteregaux.blog](http://www.alteregaux.blog)

Alter  
Égaux ♀ = ♂

Entrevue avec Sophie Latulippe, travailleuse au Magasin Général de Varennes



Toute jeune, elle démontrait déjà un intérêt et des aptitudes marquées pour la mécanique automobile, aux côtés de son père qui l'a encouragée dans ce métier et lui a transmis son savoir dans le domaine. D'abord mécanicienne automobile pendant 10 ans et titulaire d'un Diplôme d'Études Professionnelles en mécanique auto (une des deux seules femmes de sa promotion), Sophie a ensuite obtenu de l'avancement et est devenue la directrice du service carrosserie au garage où elle travaillait, une profession qui, elle l'a réalisé au bout de 12 ans ne collait pas vraiment à sa personnalité, même si elle y connaissait du succès et que le travail, moins dur physiquement que celui de mécanicienne, lui permettait d'être plus reposée pour faire face à ses responsabilités familiales. Comme elle dit, avec un peu de regret dans la voix: «...je ne travaillais plus physiquement, j'étais dans un bureau.» De plus, elle dit avoir eu à composer avec des inégalités en terme d'attente au niveau des tâches, en raison de son sexe, et de moins bonnes conditions salariales que ses collègues masculins.

C'est par hasard qu'elle a connu le Magasin Général et ses très sympathiques et créatifs propriétaires, Junior et Matt. Elle a été séduite par les projets réalisés par l'entreprise, la possibilité de travailler pour eux et transférer ses compétences de mécanicienne, notamment en soudage, dans un nouveau métier où elle est pourrait réaliser des pièces d'ameublement et de décoration originales. C'est ainsi qu'elle est devenue un rouage important dans les succès de son employeur, en raison de sa grande capacité de travail et de sa volonté d'engagement dans l'entreprise. Questionnée à savoir quelle est son opinion quant à l'état d'avancement actuel de la cause des femmes occupant des emplois traditionnellement réservés aux hommes, elle se dit contente de voir que la situation semble s'améliorer: «....on en parle plus maintenant» mais déplore que les femmes les plus désavantageées, selon elle, sont celles qui occupent des fonctions traditionnellement réservées aux femmes et dont le travail est peu ou pas valorisé, assorti de conditions salariales inéquitables. Aux femmes qui considèrent qu'une personne de leur sexe ne peut raisonnablement «faire une job d'homme», elle répond, et rappelle, que «..durant la guerre, quand tous les hommes étaient partis au front, qui fabriquaient les armements et les munitions pour les armées? Les femmes...». Elle termine en ajoutant, avec un sourire ironique, qu'on les a «...vite retourné à leurs fourneaux dès que les hommes sont revenus!». Comme dernière question, nous lui avons demandé quel conseil elle donnerait à une jeune femme désirant oeuvrer professionnellement dans un métier ou une profession à dominance masculine, elle répond sans hésiter: « Si c'est ce métier-là que tu veux faire, accroche-toi à ton rêve!». Merci Sophie pour cette entrevue éclairante et bonne continuation!

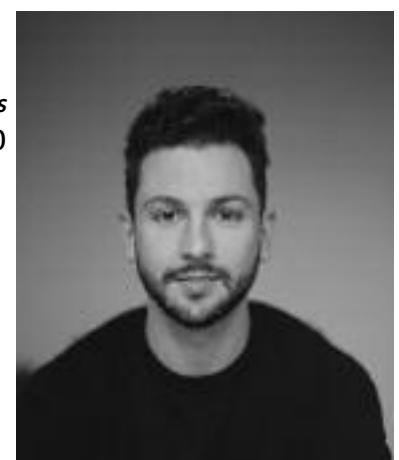


# Un artiste québécois peu connu

Maxime Desbiens-Tremblay

Né le 19 octobre 1985

Maxime Desbiens-Tremblay a commencé comme acteur dans la série *Alys Robi* dès ses 9 ans. Ensuite, il a joué dans *les couche-tôt* et la série la plus connue et qui parle des jeunes à l'école, *Ramdam*. Il est dans le milieu artistique depuis 20 ans, il a même joué dans les films *À vos marques ... Party*.



Depuis quelques années, il se consacre à la musique comme auteur-compositeur-interprète.

- À 15 ans, il forme un groupe de blues et se produit au FestiBlues international de Montréal.
- En 2006, il fonde le groupe Éléphantine étant le chanteur du groupe.
- En 2012, il se lance en solo sous l'identité « Tremblay ». Il a déjà 3 albums de musique franco-anglais.
- 2012 : Ça va, ça va (Sphère Musique)
- 2015 : Porcelaine (Sphère Musique)
- 2018 : Bleu septembre (Sphère Musique)

Je vous conseille cet artiste car son style de musique québécois est différent des autres. Son style est du folk-pop pour ses 2 premiers albums. Pour son 3e, c'est plus un album personnel.



Vincent Ferrise École Secondaire François-Williams

Sources : Wikipédia, Sphère Musique



# École Secondaire François-Williams

francois-williams@csp.qc.ca  
950, rue de Normandie, Saint-Amable (Québec) J0L 1N0  
Téléphone 450 645-2362

## Vrai ou Faux de la santé mentale

### Faut être fou pour aller chez le psy ?

**Faux.** Vouloir aller mieux ou travailler sur soi est une raison suffisante pour laquelle une personne peut demander du soutien.

Pssst: Le psychologue n'est pas l'unique professionnel qui peut aider une personne. Pour parler d'une situation qui t'inquiète, n'hésite pas à parler avec un adulte de confiance à la Maison des jeunes ou ailleurs pour t'aider à trouver le soutien qui te convient. Ton bien-être émotionnel est important.

### La dépression est un manque de volonté ?

**Faux.** Personne ne choisit cette souffrance. La dépression affecte lourdement la santé physique et émotionnelle de la personne. Le sentiment d'être incomptétent, une vision négative de l'avenir, une perte d'intérêt et une faible énergie sont des symptômes avec laquelle les personnes en dépression doivent composer et non des traits de caractère.

### L'anxiété peut être un problème de santé mentale ?

**Vrai.** C'est normal et utile de vivre de l'anxiété. Ça permet de reconnaître les dangers et les prévenir. Cependant, quand l'anxiété t'empêche de réaliser des activités, est envahissante et est alimentée par des scénarios catastrophiques improbables, il peut s'agir d'une problématique de santé mentale. Au-delà du diagnostic, si une situation nuit à ton bonheur, rappelle-toi que c'est suffisant pour en parler et que prévenir sa détresse, c'est toujours gagnant.

### Tu pourrais vivre une problématique de santé mentale ?

**Vrai.** La santé mentale touche tout le monde qu'importe l'âge, le genre, la religion ou la fortune de la personne. Elle n'est pas synonyme de faiblesse. Au Canada, une personne sur cinq souffrira d'une problématique de santé mentale au cours de sa vie. Malheureusement, les préjugés peuvent empêcher une personne de consulter ou d'en parler avec son entourage.

### Écouter ses émotions, c'est être faible ?

**Faux.** Les émotions sont utiles puisqu'elles nous transmettent un message. Les identifier, se donner le droit de les exprimer selon le moyen qui nous convient est une force. Ne pas s'écouter peut t'amener à t'isoler, consommer des substances, poser des gestes que tu regrettes, te causer des douleurs physiques et même avoir une influence sur ta santé mentale !



Consultez tous les  
« Avantages membre Desjardins »  
[www.desjardins.com/avantages](http://www.desjardins.com/avantages)



# Horoscope

**Capricorne :** Tu te fais facilement des amis partout où tu vas. Mais si tu veux les revoir, laisse-leur ton numéro de téléphone, ou bien, ton adresse électronique. À l'école, tu excelles dans tous tes travaux. À la maison, grande complicité avec tes parents. Santé ? Ménage tes forces. Au cœur ? La sincérité a toujours sa place.



**Verseau :** Le ciel est d'accord sur un point : ne pas passer trop rapidement de l'adolescence à la maturité. Profite de ta jeunesse et vis pleinement ton âge. Tu verras, il y a de belles choses qui t'attendent pour les jours à venir. À l'école, tu montes rapidement les gradins et tu apprends vite. Au cœur ? Tout va pour le mieux avec ton amoureux/amoureuse.



**Taureau :** Avoir le sens de l'humour permet en général de se sortir des pires situations. Si tu sens de la pression sur tes épaules, prends de bonnes respirations et reprends courage. À l'école, garde ton calme. Il y a de la bisbille dans l'air ! Tiens-toi à l'écart des histoires. Côté cœur, c'est un tableau de réalisations qui s'affiche devant toi. Ah, l'amour... !



**Vierge :** Quel caractère ! Plus sensible qu'à l'accoutumée, tu as des tremblements dans la voix. Essaie de te reposer davantage. Santé ? Ajoute à ton alimentation des suppléments vitaminiques. À l'école, tu dois faire un effort. Certains travaux demandent une attention particulière de ta part. Satisfaction côté cœur.



**Poisson :** Humeur variable pour une partie de l'automne, puis revient ton sens de l'humour. Cependant, ton imagination te joue de vilains tours. Apprends à faire confiance à ton (ta) meilleur(e) ami(e). Il (elle) fait de son mieux pour défendre ta cause auprès des autres. Bonne fréquence à l'école. Santé ? Une légère indisposition possible.



**Gémeaux :** Tu sens le besoin de te dépenser pour les autres. C'est peut-être ta façon de leur prouver ton affection. À la maison, tu as des nouvelles d'un proche qui t'enchantent. S'en suit une mega invitation... Santé ? Tu es en super forme. À l'école, il y a du changement à l'horaire. Au cœur ? Tu entres dans un cycle de bonheur.



**Balance :** Un automne qui met un peu de tension sur tes épaules. Essaie de contrôler tes émotions, notamment si une nouvelle te déplaît. À l'école cependant, tu es vraiment très motivé pour relever les défis. Succès partout. Santé ? Avec le Soleil dans ton signe, tu as de l'énergie comme jamais. Au cœur : Cupidon va t'aider à te changer les idées.



**Cancer :** Après un échange de mots croustillants, il te viendra soudainement une idée géniale. Et tu ne regretteras pas d'avoir confié à un frère ou une sœur une chose qui te pesait sur le cœur. Amitié avec Scorpion. Mais fuis l'épaule chaleureuse d'une Balance. Elle a un visage à deux faces ! À l'école, tout va tambour battant. Succès dans tes entreprises.



**Scorpion :** Oh ! Tu as des fourmis dans les pieds et tu veux entreprendre plusieurs choses à la fois. Essaie de mieux centrer tes énergies si tu ne veux pas commettre d'erreurs. Santé ? Tu te portes à merveille. Excellent tonus. À l'école cependant, ne rumine pas tes erreurs. Essaie de t'améliorer. Côté cœur, coup de fil amusant.



**Bélier :** Oh ! Tu as le goût de faire la paresse ces temps-ci. Allons, courage. À l'école, fais un effort, sinon tu prendras du retard dans tes travaux. À la maison, ne te fais pas de bile. Tu es choyé par tous les membres de ta famille. Soirée rire avec ta « flamme ». Il (elle) te donne un petit rendez-vous secret et ça s'annonce très amusant.



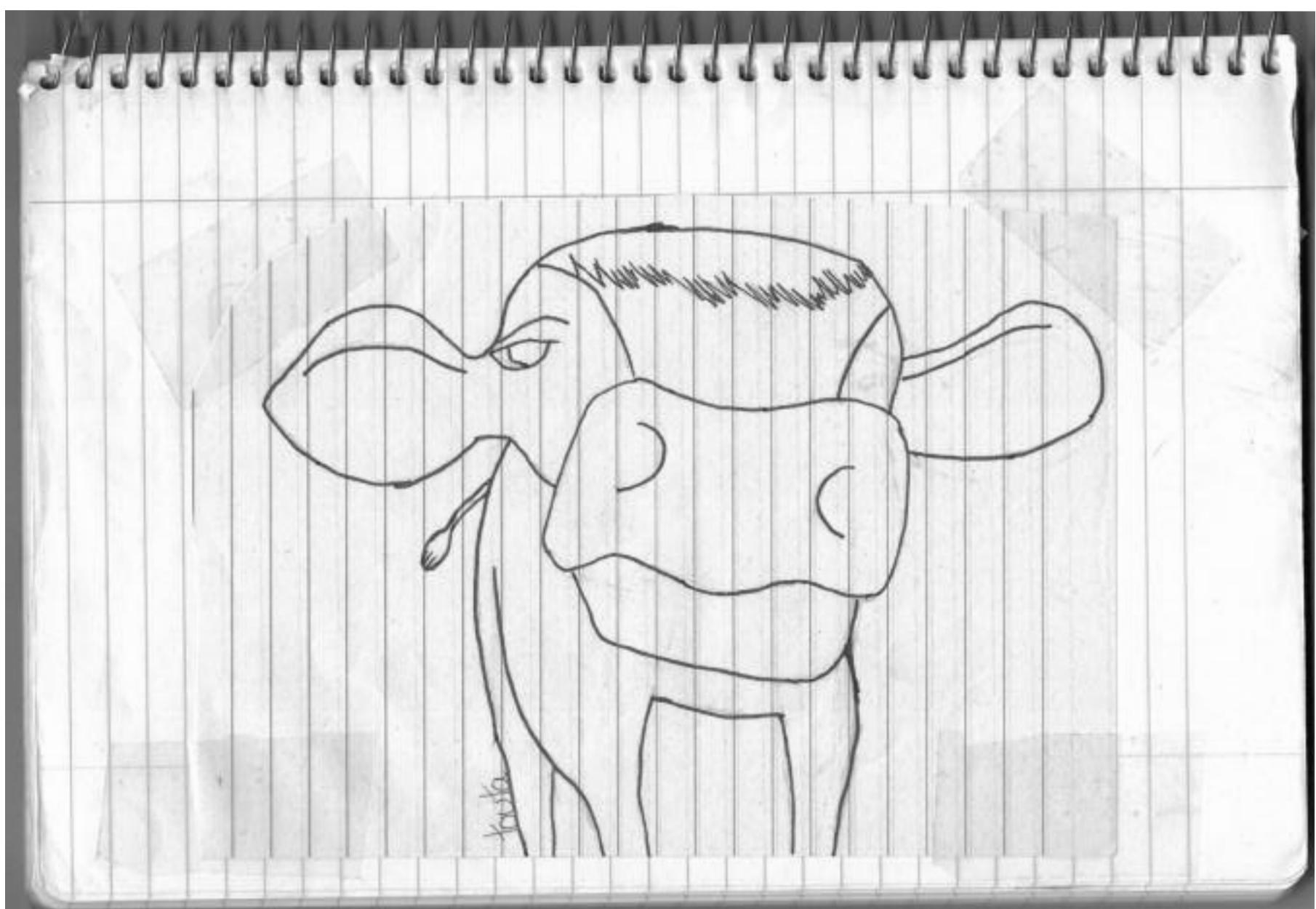
**Lion :** Tes amis qui habitent au loin se sentent délaissés. Il faut dire que tu as beaucoup à faire à la maison. Mais est-ce vraiment une excuse valable ? Allez ! Prends le temps de leur donner signe de vie. À l'école, si tu accuses une difficulté, mets ton orgueil dans ta poche et demande de l'aide. Au cœur ? Il y a de l'émotion dans l'air ! Douce déclaration d'amour...



**Sagittaire :** Quel tempérament ! Même si ta relation avec tes parents n'est pas parfaite, ne fais pas de fugues pour autant. Essaie d'avoir une explication avec eux avant de virer le monde sens dessus, dessous. Santé ? Si tu souffres d'allergie, c'est un poche difficile. Et, fais des activités extérieures, mais rien d'extrême. Au cœur ? Compensation de ce côté.



# L'EXPOSITION



## SUDOKU



NIVEAU: MOYEN

5	4				2	1
	3		2	4	8	7
	8		9	6		
8	5		6	4	2	
					4	
			3		6	9
7		2	1			
3	9	4		5		2
				6	3	8

NIVEAU: DIABOLIQUE

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

# Réponse aux jeux

## CHARIVARI

- |                     |                    |                |               |
|---------------------|--------------------|----------------|---------------|
| 1. Halloween :      | 4. Frissons :      | 7. Vendredi 13 | 10. Décadence |
| 2. La Conjuration : | 5. La dame en noir | 8. Poltergeist | 11. La purge  |
| 3. Annabelle :      | 6. Chucky          | 9. Ça          | 12. Carrie    |

### NIVEAU: MOYEN

5	4	6	3	8	7	2	9	1
9	3	1	5	2	4	8	6	7
7	8	2	9	6	1	4	3	5
8	5	9	6	4	2	7	1	3
1	6	3	8	7	9	5	4	2
4	2	7	1	3	5	6	8	9
6	7	8	2	1	3	9	5	4
3	9	4	7	5	8	1	2	6
2	1	5	4	9	6	3	7	8

IN

- Vêtements Champion, parce qu'ils sont champions tsé
- Les bas montés à mi-mollet
- Avoir 1 milliard de souliers
- Le conflit IPhone vs le monde
- ISaute
- Les billes
- Rire sans raison, parce qu'on est juste très drôle
- Philosopher autour d'un bon café avec des amis érudits
- L'origami
- Le Golden VAC, ne pas confondre avec le Golden Snitch d'Harry Potter

### NIVEAU: DIABOLIQUE

6	3	5	8	1	4	7	2	9
2	4	7	6	5	9	3	1	8
9	8	1	7	2	3	6	4	5
1	5	6	3	4	7	9	8	2
4	2	3	9	8	5	1	6	7
7	9	8	1	6	2	4	5	3
8	6	9	5	7	1	2	3	4
3	1	4	2	9	8	5	7	6
5	7	2	4	3	6	8	9	1

OUT

- Les grenouilles
- Poulet général Tao
- Pensez que la terre est plate, on a fait le tour de la question ;)
- Avoir une gomme collée sous un soulier
- Les sandales appelées « gogounes »
- Les murs
- La superficialité d'OD
- La « course » Naruto
- 18 ans et plus pour voter
- Les répliques « Ta mère... »

### Numéro de téléphone important

D.P.J.:	514 721-1811
Tel-Jeunes:	1 800 263-2266
Drogue: aide et référence:	1 800 265-2626
SOS Suicide:	1 800 595-5580
SOS Grossesse:	1 877 662-9666
Interligne:	1 888 505-1010
Aide juridique à la jeunesse:	450 928-7663
Carrefour Jeunesse-emploi Marguerite-D'Youville:	450 583-3301

### Bloc technique

L'exclamation, le journal des jeunes de la MRC de Marguerite-D'Youville et de l'agglomération de Longueuil.

Pour envoi de documents et commentaires :  
540, chemin du lac, Boucherville (Québec) J4B 6X3  
Tél. : 450 449-8346 Courriel : la.piaule@videotron.ca

Collaboration : Les Maisons des Jeunes de St-Amable, Varennes, Verchères, Boucherville, Contrecoeur et Ste-Julie  
École Secondaire François-William  
École Secondaire du Grand-Coteau

Montage : Kevin Latour-Lachapelle, Bernard Taylor

Impression : Hebdo-Litho, 514 955-5959

Production : Maison des jeunes de Boucherville

Tirage : 1000 copies

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2019