

Journal étudiant
Polyvalente
de la Forêt



NOUS VOUS SOUHAITONS UN TRÈS BEL ÉTÉ!

Poly VIVANTE

JUIN 2013
volume 1, no 3



FÊTE FORAINE
Journée d'athlétisme



Qu'en pensez-vous ?



APRÈS LA GÉNÉRATION X ? LA GÉNÉRATION Fb

par Joanie Dion



De par chez nous, chaque génération a son nom, en passant par les baby-boomers à la génération X. De plus, qui dit nouvelle génération dit assurément nouvelle technologie et, depuis le siècle dernier, celle-ci a fait

trop vite pour que nos parents se rendent compte que nous avons déjà eu le temps de surfer sur le Net avant de faire nos devoirs alors que sur l'ordinateur... ça ne vaut pas la peine d'en parler. Sur Facebook, nous savons tout sur tout le monde : noms, ville natale, école, âge, situation amoureuse, la dernière activité à laquelle nous avons participé, les projets pour la fin de semaine, là où nous prévoyons partir pour deux semaines et la dernière et non la moindre... ce que nous faisons au moment même, du genre: « Vais à la toilette. Reviens bientôt ». Sérieusement, qui a déjà voulu voir ce genre de message sur son mur? En ce sens, Facebook nous permet d'être à l'heure plus rapidement sur les nouvelles de notre entourage, que nous les jugions importantes ou... inutiles.

un bond considérable en matière d'évolution, surtout en ce qui a trait aux téléphones intelligents et à Internet. D'ailleurs, de ces bidules électroniques naissent toutes sortes de problèmes; qu'ils soient sociaux, familiaux ou amoureux, on ne peut les éviter. Mais rassurez-vous, ils ne sont pas que sources de problèmes bien qu'il est fort possible d'en réduire les conséquences lorsque cela se produit.

La dernière tendance nouvellement arrivée

De plus, il est rare de connaître une personne qui ne possède pas de compte Facebook et, de nos jours, c'en est presque mal vu lorsque cette situation arrive. De ce fait, qui n'a pas déjà changé son statut Facebook en mettant les pieds dans la maison? Sur le cellulaire, les pouces vont



Il est d'une importance CRUCIALE que vous sachiez que vous devez être attentifs sur ce que vous publiez sur les réseaux sociaux. En effet, n'importe qui peut aller visiter votre mur et lorsqu'on lira que vous prévoyez vous rendre à Montréal prochainement, qui sait ce qui pourrait arriver chez vous, puisque la maison sera vide?

Parlant de tout ce que nous pouvons apprendre sur quelqu'un sur Facebook, pour ceux qui n'osent pas s'aventurer dans cette révolution socio-électronique, sachez que le simple fait d'instaurer un certain contrôle sur votre compte aide grandement à conserver un équilibre dans votre vie « virtuelle ». Mais attention! Il n'est pas dit que vos parents devraient user de leur « contrôle parental »! Au contraire, il ne s'agit seulement que de se rendre dans nos paramètres et d'y ajuster le niveau de confidentialité. Cependant, là aussi, il n'est pas rare que d'autres problèmes surgissent, et c'est là que, bien souvent, des copines de longue date s'éloignent, qu'une famille est divisée ou que des gars en viennent aux poings. Alors que faire? Comment gérer tout ce branle-bas?

SOMMAIRE

Après la génération X? La génération Fb!	2
L'opinion des autres.	3
Légende	
Horrible. Triste .Pathétique. Et c'était de sa faute.	4-5
En IMAGES	6-7
La perte d'un proche	8
Une maladie comme les autres	9
Profitons de la vie avant qu'elle nous glisse entre les doigts	10
Recette pour bien vivre les examens	11

L'OPINION DES AUTRES

par Tracey Miron Beauvais



Facile! Évitez de publier des messages haineux sur des personnes, ou encore là, si vous tenez à faire passer le message, ne mentionnez pas le nom de celles-ci : elles comprendront parfaitement à qui vous faites allusion et, normalement, si elles le veulent, elles vous contacteront par la suite pour tenter de discuter.

Effectivement, tout ce à quoi cela sert est de salir la réputation de quelqu'un, et parfois d'une famille entière. N'oubliez surtout pas que, même si vous avez supprimé ledit message, il a probablement déjà eu le temps d'être partagé et il a déjà été lu par une dizaine d'amis d'un ami de votre ami Facebook.

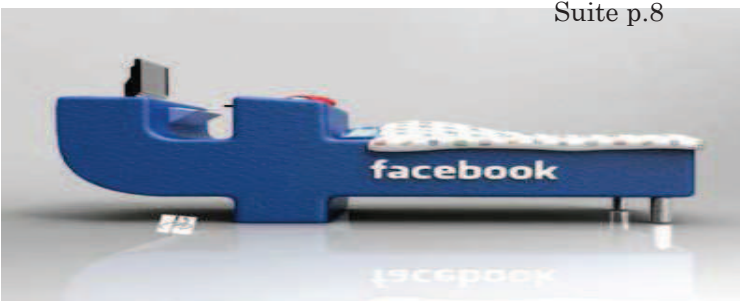
Le hochet « nouveau genre » de bébé

Lorsqu'on aborde le sujet de la technologie, il est inévitable parler des téléphones cellulaires qu'on voit de plus en plus dans nos vies, si ce n'est partout. Cela va sans dire que notre société est de plus en plus régie par nos écrans, un fléau quoi! Lorsqu'on voit un nouveau-né pour la première fois, on s'extasie devant sa petite frimousse mais, dès le moment où il commence à chialer, on lui tend un jouet dans les mains. Lequel? Nul autre que le « cellulaire de tante! »

D'un certain point de vue, lorsque la nouvelle maman est toute heureuse de présenter bébé à la famille, elle sait d'avance qu'elle aura à lui trouver un certain divertissement pour réussir à l'endormir à l'heure du dodo. Ce qui fonctionne? L'écran noir du téléphone portable. Voilà que la prochaine génération naîtra en ayant déjà en sa possession l'une de ces petites machines.

D'autre part, y a-t-il quelqu'un qui s'est déjà demandé d'où venaient toutes ces applications toutes plus inimaginables les unes que les autres? Dire qu'au départ, la première idée était de pouvoir joindre une personne, même si elle était sortie. Et maintenant, ce qu'on nous sert, c'est tout un casse-tête de fonctions à n'en plus finir! Je sympathise avec les grands-parents qui s'arrachent les cheveux sur la tête...

Suite p.8



Aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler de l'importance que les gens accordent à l'opinion que les autres ont sur eux.

Plusieurs personnes accordent trop souvent attention à ce que les autres pensent d'eux. L'opinion que les gens ont sur vous ne doit pas influencer votre comportement, votre style vestimentaire et ne doit simplement pas vous changer, vous. Ne soyez pas ce que les autres veulent de vous, soyez simplement «vous». Vous vous dites que c'est facile à dire, mais difficile à faire? Vous avez raison. D'autres disent que c'est facile, mais ces personnes-là sont des personnes avec trop d'estime de soi ou sont inévitablement des personnes qui ont réussi à passer par-dessus les opinions des autres. Dans le cas contraire, il y a des personnes qui n'ont pas beaucoup d'estime de soi et elles ont de la difficulté à passer par-dessus, car elles portent beaucoup d'attention à ce que les autres disent d'elles. Alors, faire rire de soi ou tout autre comportement désagréable ne sont pas bienvenus, car cela ne les aide pas à gagner de la confiance en soi. L'estime de soi est une chose très importante chez une personne, mais cela prend une vie entière pour l'acquérir.

POLYVIVANTE JOURNAL ÉTUDIANT

Équipe:

Joanie Dion

Ariane Labelle

Tracey Miron-Beauvais

Collaborateurs:

Vanessa Chandonnet

Guy Trottier

Collaboration spéciale

Lydia Blouin

Photographies

Dany Faucher, Denise Grenier, Sylvain Tanguay.

POLYVALENTE DE LA FORÊT

850, 1re Rue Est

Amos (Québec) J9T 2H8

Téléphone: (819) 732-3221

Horrible. Triste. Pathétique. Et c'était de sa faute.

Par Lydia Blouin

Malgré les larmes qui coulaient sur ses joues, elle lui donna un ultime baiser et murmura : « Pardon... C'est de ma faute : j'aurais dû refuser, m'arrêter lorsque tu as dépassé la limite. Ne te sens pas coupable, mais tu es allé trop loin et je dois réparer mon erreur. » Elle l'enlaça, toujours, laissant sa peine la ravager de l'intérieur, empêchant l'homme qu'elle aimait de s'échapper.

Tout avait commencé lorsqu'une jeune adolescente, Éléonore, avait emménagé à Chicoutimi. Belle, attirante, mystérieuse, elle avait tout pour plaire aux garçons. Elle ameutait des foules partout où elle passait, mais elle s'en fichait. Les mortels n'étaient que des idiots qui ne comprenaient rien au sens de la vie, qui détruisaient les forêts et qui polluaient presque pour le plaisir. Elle préférait encore errer en solitaire dans la forêt qui longeait son école, Charles-Gravel, plutôt que de supporter ces gens immondes. Non pas qu'elle n'était pas humaine : seulement, elle connaissait les rudiments de ce qu'elle se plaisait à appeler « magie » et, à la longue, elle avait développé un certain côté hautain envers ceux qui n'avaient pas la chance d'en savoir autant qu'elle. Elle était la descendante de celles qui, au Moyen-Âge, auraient été appelées « sorcières », mais dans cette fin cruelle du 20e siècle, on l'aurait plutôt surnommée « folle » ou, si elle avait de la chance, « médium », « voyante » ou « magicienne ». À la longue, mine de rien, malgré sa popularité, plusieurs personnes commencèrent à la trouver étrange et se désintéressèrent d'elle. Seul un garçon lui-même solitaire semblait la comprendre : il s'appelait Andrew. Éléonore ne savait même pas qu'il existait au début de l'histoire.

Seulement, un jour où elle allait se promener dans la forêt comme tous les midis, elle prit plaisir à faire s'élever le vent et à faire bouger les arbres. Ce qu'elle ignorait, c'était qu'Andrew l'avait suivie et lorsqu'elle remarqua qu'il avait tout vu, elle prit peur. Elle avait tant déménagé parce que ces stupides humains avaient appris son secret; elle en avait assez de toujours partir. Elle attendit, incapable de respirer, un regard, un mouvement de recul, n'importe quel signe qui aurait démontré de l'aversion à son égard. Seulement, elle ne remarqua rien de tout ça. Au contraire,

le regard du garçon était compréhensif, doux, attentionné. « Je savais que tu étais différente », dit-il simplement.

Des mois passèrent et Andrew ne dévoila son secret à personne. Au contraire, une amitié discrète se développa peu à peu entre eux : tous les midis, ils partaient ensemble dans la forêt longeant la polyvalente. Des rumeurs circulaient à leur sujet, mais ils n'en avaient cure. Ils étaient bien ensemble ; ils finirent même par tomber amoureux. Ce fut pour cette raison que, le jour où Andrew demanda à Éléonore de lui enseigner la magie, elle ne put refuser.

Celle-ci commença par des sorts simples que sa grand-mère lui avait appris étant encore enfant : voir l'avenir à partir des lignes de la main, lire au fond du cœur des gens, ce genre de choses. En fait, Éléonore ne considérait même pas qu'il s'agissait de magie. Après une certaine insistance de la part de celui qu'elle aimait, la jeune fille accepta de lui montrer des sorts plus compliqués. Au début, tout allait bien : Andrew était même un élève exemplaire. Malheureusement, ses ambitions devenaient toujours de plus en plus grandes : il apprit à contrôler les murmures du vent, il s'en servit pour menacer des camarades de classe qui se moquaient de lui; elle lui enseigna à apprendre les secrets, il divulgua des événements compromettants à propos de bien des personnes; elle lui montra comment concocter des potions, il rendit bien des gens malades. Éléonore voyait bien qu'il allait trop loin et elle refusa catégoriquement de lui apprendre de nouveaux sorts. « Tu te sers de la magie pour te venger sans en subir les conséquences, mais ce n'est pas du tout ça le but de lancer un sort », s'écria-t-elle, en colère. « Si tu continues dans cette voie, tu vas tomber dans de la vraie magie noire et je ne pourrai plus rien pour toi. Je t'aime et c'est pour cette raison qu'à partir de ce jour, je ne t'enseignerai plus rien. »



Malheureusement, les sentiments d'Éléonore étaient trop forts et, comme le dicton le dit si bien, l'amour rend aveugle. Elle accepta donc au bout de seulement quelques semaines de lui donner une dernière chance de prouver qu'il était digne de confiance. Elle lui apprit un sort simple qu'elle croyait sans danger : attirer la pluie. Elle s'était toujours servie de ce sort pour aider les pauvres plantes dans les périodes de sécheresse, donc elle n'aurait jamais pu imaginer ce qui allait suivre.

Le déluge dura seulement quatre jours, mais il causa d'énormes dégâts. C'était du 18 au 21 juillet 1996 et ce furent les jours qui firent le plus souffrir Éléonore. Son cœur était brisé, désolé, elle se sentait déçue. « Dix morts, dix morts... » répétait-elle sans cesse. Ce fut également l'événement qui lui permit de prendre du recul. Non, elle ne détestait pas les humains; elle leur en voulait seulement de se moquer des gens comme elle. C'était d'ailleurs ce qui l'avait attirée chez Andrew : il ne la rejetait pas, il l'acceptait comme elle était. Malheureusement, il était allé trop loin. Elle devait assumer l'erreur qu'elle avait commise. Et elle savait exactement comment faire.

Peu de temps après la dernière journée d'averse, elle l'invita à la forêt longeant leur école. Ils se rendirent en silence vers une clairière qui leur plaisait bien, car il y avait un beau rocher sur lequel ils pouvaient s'asseoir. Éléonore s'y appuya en le regardant d'un air désapprobateur.

Bien entendu, il y eut des cris, une grosse dispute, des reproches colériques. Et bien entendu, il niait au début. Il disait qu'il n'avait rien à voir avec ces inondations, mais il fut forcé d'avouer lorsqu'elle devina que les personnes décédées étaient toutes des connaissances des gens qui lui avaient causé du tort. Éléonore se sentit horriblement coupable à cet instant. À un tel point que, pour la première fois de sa vie, elle pleura pour des humains qui étaient morts.

Horrible. Triste. Pathétique. Et c'était de sa faute.

Malgré les larmes qui coulaient sur ses joues, elle lui donna un ultime baiser et murmura : « Pardon... C'est de ma faute : j'aurais dû refuser, m'arrêter lorsque tu as dépassé la limite. Ne te sens pas coupable, mais tu es allé trop loin et

je dois réparer mon erreur. » Elle l'enlaça, toujours laissant sa peine la ravager de l'intérieur, empêchant l'homme qu'elle aimait de s'échapper.

De manière soudaine et inexplicable, les arbres se rapprochèrent des tourtereaux et les entourèrent comme dans une cage dorée. Andrew avait beau se débattre, Éléonore le retenait de toute la force qu'elle possédait : celle de la colère bien sûr, mais également celle de la culpabilité et de son amour. Car elle savait qu'en l'emprisonnant à jamais dans cette forêt, elle allait le protéger autant de la magie noire que de lui-même.

Depuis ce jour, dans la clairière au plus profond de la forêt longeant l'école Charles-Gravel, se tient un grand arbre enroulé sur lui-même pendu au-dessus d'un rocher. Il paraîtrait que, la nuit, des marcheurs intrépides y auraient entendu les sanglots d'une jeune fille semblant provenir de l'arbre. D'autres, encore, auraient l'impression d'entendre des cris de rage provenant du vent, semblant caresser l'oreille de quelques sombres murmures. Il s'agit d'Éléonore, le cœur brisé, qui continue de se terrer dans la culpabilité et d'Andrew qui cherche à



Publié sur le site de la Tapisserie de Bayeux

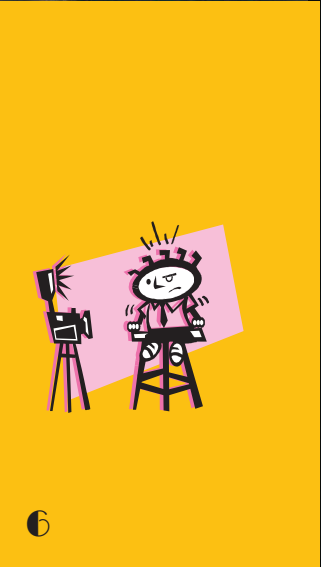




POLY VIVANTE



EN IMAGES!

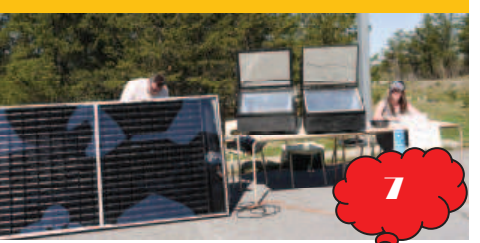




2012



2013



L'émeute des « ordinosaires »

Dans les années 90, lorsque nos parents réussissaient à avoir une petite heure pour tout faire leur travail sur l'ordi sans qu'Internet ne coupe, ils en étaient grandement ravis! Aujourd'hui, nous en-tons pratiquement dans une colère noire quand il est question de faire une recherche pour un travail scolaire et que nous devons utiliser Internet au laboratoire informatique de l'école. Les commentaires fusent de partout et peuvent bien souvent ressembler à : « Vite! Je vais aller prendre celui du fond : il est plus rapide! » « Non, mais c'est quoi l'idée? On ne pourrait pas avoir d'autre chose que des écrans épais de trois pieds? » et ainsi de suite...

Bien entendu, nous ne sommes sûrement pas les seuls à vivre cette situation, et il faut quand même reconnaître que ce n'est pas la fin du monde : un jour, un beau jour, nous aurons enfin ces ordinateurs tant attendus avec Internet rapide... possiblement le jour où les robots sortiront le chien à notre place!

Après tout, certains penseront certainement : « Quant à avoir toute cette technologie à la portée de tous, pourquoi ne pas l'utiliser? » C'est bien beau tout ça, mais il ne faut toutefois pas oublier qu'une certaine rigueur et qu'une prise de conscience des conséquences que chaque geste amène ne seraient pas de trop dans tout cela. Il en est même à se demander jusqu'où cette révolution nous mènera...



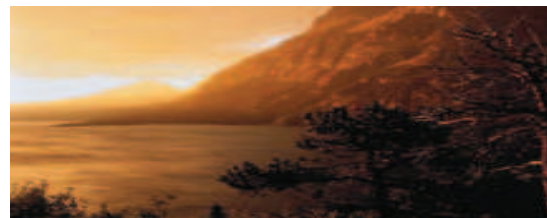
LA PERTE D'UN PROCHE

par Tracey Miron-Beauvais



Peu importe notre état de santé ou l'âge que nous avons, nous savons que la mort peut frapper n'importe quand. Parfois, il s'agit d'une maladie qui nous apporte au ciel peu à peu; d'autres fois, il s'agit d'un événement complètement imprévisible qui surgit sans même que nous ayons eu le temps de nous douter de quoi que ce soit. Mais peu importe la façon dont nous sommes destinés à mourir, le résultat est le même nos proches sont dévastés.

Je pense qu'on s'accorde tous pour dire que la perte d'un proche est un événement extrêmement difficile à vivre. Il est certain que nos émotions vont varier en fonction de notre proximité avec la personne. Par exemple, il est fort probable que nous soyons beaucoup plus touchés par la mort de notre mère que de celle d'un inconnu. Encore là, cela dépend de notre relation avec celle-ci mais bon, à chaque personne son histoire.



Pour en revenir au sujet, il est très difficile de nous remettre de la mort d'un proche, nous avons parfois l'impression que peu importe ce que nous faisons, nous ne réussirons jamais à oublier la personne et, dans un sens, c'est vrai. Comme le dit une citation célèbre: «On n'oublie jamais rien, on y pense juste un peu moins.» Avec le temps, la douleur diminue, mais il est tout à fait normal d'avoir de la peine pendant un long moment, c'est le processus normal d'un deuil et, à mon avis, il ne faut pas passer à côté, il faut prendre le temps de vivre son deuil même si c'est difficile.

Je ne suis pas une psychologue mais, à mon avis, quand nous avons de la peine, le mieux à faire, c'est de prendre le temps de vivre notre peine, de se vider le cœur et de pleurer si nous en avons besoin; avec le temps, les choses devraient se replacer tranquillement et la vie devrait reprendre son cours.

Une maladie comme les autres

par JOANIE DION



La société telle que nous la connaissons est composée de millions de personnes, les unes plus différentes des autres. Alors que certaines différences semblent flagrantes, d'autres sont plus discrètes, mais pas pour autant invisibles ou inexistantes. D'ailleurs, ceux dont leur différence est plus frappante au premier regard sont souvent montrés du doigt et sujets à des moqueries déplaisantes à leur égard, simplement parce que les gens sont mal informés. En effet, une maladie mentale est parfois diagnostiquée chez quelqu'un, sans vraiment qu'on s'y attende et cela, bien plus souvent qu'on pourrait le prétendre.

Ici, j'appuie fortement sur le mot « maladie », puisqu'au même titre qu'un cancer, que l'Alzheimer ou que la dépression, c'en est une. Il y a toutefois un sujet plus cru, plus tabou à aborder; il s'agit de la schizophrénie dont le symptôme le plus connu est le fait d'entendre une ou plusieurs voix qui sont inaudibles par les autres.

Ce qui m'a poussée à écrire sur le terrain inconnu que ça représente, c'est qu'il y a quelques mois, j'ai appris que l'un de mes proches est schizophrène. Ajoutez à cela que d'autres problèmes de santé graves sont apparus au fil du temps, comme l'anorexie et l'automutilation.

Assurément, j'ai bien voulu l'aider, le sachant fragile par moments, et j'ai essayé de toutes mes forces, vous pouvez me croire, mais je n'arrivais pas à comprendre ce qui se passait, surtout dans sa tête, ce que la voix lui disait, lui dictait. Je me sentais tellement impuissante face à ce qu'il vivait; je disais que je le comprenais, que je voulais l'aider, mais jamais je n'ai eu l'impression que je réussissais à faire une quelconque action réellement significative. De plus, chaque fois que je le croisais, je n'arrivais jamais à déceler ce que ses yeux voulaient me faire parvenir, le message qu'il était incapable de formuler. Je voyais plusieurs choses dans son regard luisant sans vraiment

réussir à mettre le doigt sur ce qu'elles étaient, en passant par l'extrême joie à la détresse totale en cinq minutes. J'en cherchais la raison et c'était comme de chercher une aiguille dans une botte de foin. Jusqu'à ce jour où je l'ai enfin trouvé, enfin compris. Mais il était trop tard. L'impensable, l'inimaginable s'était produit.

Pour utiliser ses mots, j'ai vécu un cauchemar ce jour-là. Il était venu me chercher, le visage défait par l'inquiétude et souillé de larmes. Ce n'est que quelques minutes plus tard après que nous ayons discuté avec lui afin de savoir ce qui se passait, qu'il nous a montré, à mon amie et à moi, le flacon de pilules vide que la voix qu'il entendait l'avait forcé à avaler.



À ce moment-là, plus rien n'existait autour de moi; je ne songeais qu'aux mots qu'il fallait que je dise, pesant chacun d'eux avant de les prononcer. D'une part, je me disais que c'était la dernière fois que je lui parlais, que je le serrais dans mes bras, d'une autre, plus forte que la précédente, je savais que ce n'était pas fini, car s'il était venu demander de l'aide désespérément, c'est qu'il n'en avait pas fini avec la vie. Puis, un intervenant est allé chercher l'une de ses collègues qui l'a reconduit en vitesse à l'hôpital après nous avoir croisés et l'avoir aperçu.

Aujourd'hui, il se porte beaucoup mieux, même si certains jours sont plus difficiles que d'autres, mais nous apprenons tous les trois à vivre avec la maladie, la différence.

Quand j'ai appris qu'il était atteint de schizophrénie, je ne l'ai d'abord pas cru. Pour moi, c'était tout simplement inconcevable, mais j'ai fini par me faire à l'idée.



Une maladie comme les autres

Cependant, même si j'ai finalement accepté l'idée de la maladie, je n'ai jamais pensé que tout ça irait aussi loin, que ça deviendrait si gros... Il reste que cette personne était, est et sera toujours importante à mes yeux et que, peu importe qui elle est, rien ne changera dans notre relation, sinon pour le mieux.

En dernier lieu, toute maladie est accompagnée de son lot de souffrance, mais il faut toujours se garder en tête qu'on marche en mettant un pied devant l'autre et que c'est ainsi qu'on pourra tous vaincre ces démons. La schizophrénie, comme toute autre maladie mentale, n'est pas à prendre à la légère et peut surprendre n'importe qui, n'importe quand, comme c'est arrivé quelques mois auparavant.

Au bout du compte, pour tous ceux qui sont touchés de près ou de loin par une maladie, peu importe la nature, et qui ont à endurer beaucoup de préjugés jours après jours, j'aimerais que vous suiviez mon conseil : renseignez-vous avant de porter un jugement, s'il vous plait.

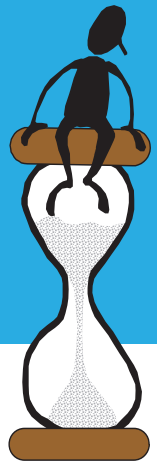
On ne choisit pas d'être malade; par contre, on choisit le combat... pour la vie. — La Plume verte



La schizophrénie touche généralement les jeunes au début de leur vie active, soit à la fin de l'adolescence ou à l'entrée dans la vie adulte, de 15 à 30 ans

Profitons de la vie avant qu'elle nous glisse entre les doigts

Par : Tracey Miron-Beauvais

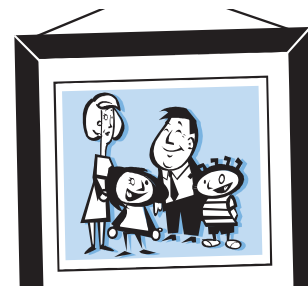


Ah! la vie, ce n'est «pas toujours évident»!

Quand on pense que tout va bien, voilà qu'un malheur tombe sur nous : certains s'en sortent, d'autres abandonnent, et puis la vie continue, tout simplement : certains profitent de leur vie à fond, tandis que d'autres, trop absorbés par leurs soucis du quotidien comme faire le ménage, gagner de l'argent ou encore ne pas oublier leurs rendez-vous, oublient de vivre.

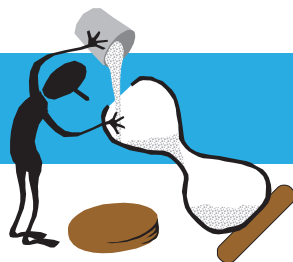
Ils ne se contentent que d'exister. Je trouve que c'est vraiment triste parce que certains ne s'en rendent compte que lorsqu'il est trop tard, que lorsque qu'ils ont perdu un proche. Parfois, on reporte le fait d'aller visiter les gens qu'on aime; on reporte tout au lendemain, en prétendant qu'on a tout le temps devant soi. Et si ce n'était pas le cas? Nous serions condamnés à vivre dans le regret d'avoir agi trop tard ou de ne pas avoir agi du tout.

Pour ce qui est du travail, c'est une nécessité, on n'a pas vraiment le choix de travailler si on veut pouvoir mettre du pain sur la table mais, pour ce qui est du reste, je pense que rien n'est plus important que de passer du temps avec ses proches, ça n'a pas de prix !





Selon moi, si nous aimons quelqu'un à la folie, alors pourquoi ne pas foncer tout simplement? La vie est tellement courte, trop courte pour se réveiller en ayant des regrets : dans le pire des cas, nos sentiments ne seront pas réciproques, mais qu'avons-nous à perdre ? Au moins nous pourrions être fiers d'avoir tenté notre chance. Il n'y a rien de pire que de vivre dans le regret des «si j'avais fait ça» alors osons, je suis persuadée que nous en ressortirons gagnants peu importe le résultat!



Nous avons fait de la peine à quelqu'un qui nous est cher ? Alors pourquoi nous entêter à dire que ce n'est pas de notre faute, pourquoi ne pas mettre notre orgueil de côté et tout simplement nous excuser ? Qu'est-ce que nous avons à perdre ? Rien quant à moi, si nous tenons à la personne, nous serons capables de mettre de l'eau dans notre vin. La vie est trop courte pour se mettre les gens qu'on aime à dos, alors **osons, aimons, vivons!**

Recette pour bien vivre les examens

Un certain soir de semaine, mon jeune frère est revenu de l'école en sortant son courrier de son sac à dos et il nous a montré, tout fier, cette Recette pour bien vivre les examens.

De là est venue l'idée de vous la partager...



Par : Joanie Dion

Ingrédients

9 heures de sommeil

1 heure de jeux extérieurs (éliminer l'ordinateur)

5 portions de légumes et de fruits (éliminer le sucre)

1 bain détente

1 douche matinale

20 minutes de lecture rigolote

Une grosse cuillère à soupe d'optimiste

Une grosse cuillère à soupe de courage

Une grosse cuillère à soupe de logique

Une pincée de sourire

Préparation :

Mélanger le tout. Faire cuire dans sa maison. Déguster le lendemain dans sa classe.



2012 * POLY VIVANTE * 2013



Carte Postale

correspondance



adresse

*Voilà, c'est fini pour cette année,
Félicitations à toutes celles et à tous ceux qui ont tenu bon!*

On se retrouve en septembre!

L'équipe de la Poly Vivante

Ariane, Guy, Tracey, Jaanié, Denise, Vanessa

