



L'info Jaguar

Édition
spéciale
2026

BONS COUPS DES JAGUARS

Tournoi de volleyball 6-7 décembre

Félicitations aux joueuses de volleyball cadettes et juvéniles qui sont toutes les 2 arrivées premières.



Tournoi de hockey RSEQ 8 décembre

L'équipe de hockey RSEQ s'est classée en 1ère position à leur premier tournoi de l'année. Félicitations!



Levée de fonds pour les paniers de Noël

La journée pyjama et les ventes de desserts et de smoothies ont permis d'amasser 415\$. Grâce à une aide financière de 450\$ du CJE, c'est 865\$ qui ont été remis aux paniers de Noël de la maison de la famille de la MRC de l'Islet.

Spectacle de Noël 21 décembre 2025

Félicitations au groupe vocal qui a assuré la première partie du spectacle de Noël à l'église de Saint-Pamphile.



BONS COUPS DES JAGUARS

Chants aux personnes âgées

Les membres du groupe vocal de l'école se sont rendus dans les résidences de personnes âgées le 17 décembre dernier afin de leur faire vivre un beau moment musical avant les Fêtes.

Bravo à vous!

Zachary Laberge à la télévision

Félicitations à Zachary Laberge, élève de secondaire 4, pour sa participation à l'émission « Le gros laboratoire, Ados ». L'émission est disponible sur ICI explora.

Salon du cadeau 6 décembre

Les élèves de la classe de persévérance ont tenu un kiosque au Salon du Cadeau de St-Pamphile le 6 décembre dernier, où ils ont vendus différents produits qu'ils avaient confectionnés.



Aide aux paniers de Noël

Encore une fois cette année, des élèves ont participé à la confection des paniers de Noël. Ce sont 120 familles qui ont pu en bénéficier cette année.



JANVIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Tu es plus fort(e) que tu ne le penses	2 Chaque petit pas compte	3 Aujourd'hui est une nouvelle chance
4 Tu mérites le bonheur	5 Continue, tu es sur la bonne voie	6 Tu as déjà surmonté tant de choses	7 Tu avances, même quand tu ne t'en rends pas compte	8 Tu as le droit de prendre ton temps	9 Crois en toi, tu en es capable	10 Tes efforts vont porter leurs fruits
11 Tu apportes quelque chose d'unique au monde	12 Tu peux recommencer à tout moment	13 Tu apprends et tu grandis chaque jour	14 Tu mérites de te sentir bien	15 Le meilleur reste à venir	16 Tu fais déjà de ton mieux	17 Tu as le courage d'essayer
18 Chaque journée apporte une nouvelle lumière	19 Tu peux créer ta propre paix	20 Tu es digne d'amour et de respect	21 N'oublie pas d'être fier(e) de toi	22 Tu progresses, même lentement	23 Ton sourire peut tout changer	24 Tu es exactement là où tu dois être pour apprendre
25 Tu peux transformer les difficultés en force	26 Tu as en toi toutes les ressources nécessaires	27 Tu peux te réinventer chaque matin	28 Tu es plus résilient(e) que tu ne crois	29 Tu mérites de te reposer aussi	30 Ta valeur ne dépend pas de ta vitesse	31 Tu as déjà tout pour réussir

Act of kindness

Par Alyssia Bourgault

Pendant le mois de novembre, tous les élèves de 5e secondaire en interaction orale ont fait une action gentille auprès du personnel et des élèves. Ils pouvaient choisir les actions qu'ils voulaient faire. Certains ont créé des fleurs en papier, des cartes de Noël pour le personnel et des mots bienveillants pour l'ensemble de l'école. Certains ont aussi aidé M. le concierge à faire le ménage des classes et des espaces communs.

De plus, le mois de novembre est le mois de la santé mentale et pour répandre la gentillesse, Mme Joanna a décidé de faire ce projet. Il a mis un baume sur le cœur de l'ensemble de l'école.

Personnalité du mois: France Chabot

Par Léane Gagnon

Pour cette édition spéciale, l'équipe du journal et moi avons choisi de parler de Mme France, une TES de notre école.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots?

"Je m'appelle France Chabot et je suis TES depuis 1990. Depuis plus de 20 ans, je travaille ici, à l'école secondaire la Rencontre."

Pouvez-vous me parler de vous?

"J'adore la nature. J'aime aller à la pêche, à la chasse à l'orignal, faire de la marche et de la moto. J'aime également cuisiner, goûter de nouveaux mets et m'occuper de mon parterre. J'ai une passion pour les voyages, car j'adore découvrir les endroits qui nous entourent. J'ai un rêve : je souhaite aller en Grèce et retourner dans l'ouest canadien. J'essaie de profiter des petits bonheurs qui s'offrent à moi."

Qu'est-ce qui vous a amené à travailler dans une école?

"Quand j'ai commencé à travailler en 1990, les TES n'avaient pas le choix de plusieurs lieux pour travailler. C'était les centres de jeunesse et les écoles qui commençaient à intégrer des TES. Comme j'aimais les enfants, je me suis vite tournée vers les écoles. J'ai débuté ma carrière en faisant l'intégration des enfants handicapés dans des classes régulières. C'était tout un défi, car les enseignants devaient apprivoiser la présence d'un autre adulte en classe, avec en plus un enfant avec un handicap lourd. On bouleversait les habitudes et les routines. Mais au fil des ans, mon travail en tant que TES s'est adapté au rythme des besoins des élèves et des nouvelles mesures de soutien. Je me suis adaptée. TES, la facilitée d'adaptation!"

Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans votre métier?

“Ma passion pour l'éducation. Mon but premier est d'amener et d'accompagner les élèves le plus loin possible selon leur potentiel.”

Que souhaitez-vous que les gens retiennent de vous en sortant du secondaire?

“Avoir été plus de 20 ans dans un même établissement, j'espère que l'on se souviendra que j'ai toujours été présente pour les élèves. J'espère qu'on se souviendra également que j'ai toujours eu comme principe le respect et l'honnêteté envers les élèves et leurs parents”.

Avez-vous un message ou un conseil pour les élèves?

“Crois en toi, respecte les gens qui t'entourent et persévere dans ta vie. Vous avez chacun votre place dans notre société.”

Merci à Mme France Chabot d'avoir accepté de répondre à mes questions!



STRANGER THINGS

Une série qui touche à sa fin...

Par Léane Gagnon

Attention, cet article contient des *spoils*, à vos risques et périls...vous me recevez?

Toujours là? Tant mieux.

Imaginez un instant que votre vie au secondaire soit moins stressante si, au lieu de devoir passer un examen de maths ou d'histoire, vous deviez affronter un Demogorgon avec une batte de baseball cloutée. Bienvenue à Hawkins, ville charmante où tout le monde connaît ton prénom, sauf les monstres qui veulent te manger... Qui n'a jamais rêvé de vendre des glaces avec Steve Harrington, ou de jouer à Donjons et Dragons (D&D) tout en protégeant sa bande d'adolescents un peu trop curieux des dangers du Monde à l'Envers ? Voilà le quotidien dans la série «Stranger Things», qui se termine bientôt.



Il y a des détails qu'on ne peut plus ignorer. Par exemple, la coupe bol de Will. À ce stade, ce n'est plus une coiffure, c'est un symbole. Il a survécu au Monde à l'Envers, aux monstres, aux traumatismes... mais jamais à son coiffeur. Peu importe ce qui se passe à Hawkins, peu importe le chaos, la coupe bol reste. Immobile. Inébranlable. Plus stable que la ville elle-même.

Et pendant que les ados risquent leur vie, certains adultes brillent surtout par leur inutilité. Ted Wheeler, par exemple. Toujours assis, toujours à côté de la plaque, toujours convaincu que tout va bien. Le monde peut littéralement s'effondrer autour de lui, ouvrir des portails vers une autre dimension, avaler des gens, Ted restera là, à demander ce qu'il y a à dîner. À ce stade, ce n'est plus un personnage, c'est un meuble. Quant à Mme Wheeler, impossible de la voir sans entendre, quelque part au fond de notre cerveau, un "Mrs Wheeler..." version Billy. Merci Stranger Things pour ce traumatisme gratuit.



À propos du volume 1 de la saison 5... déjà, parlons du démogorgon qui s'incruste à l'improviste chez les Wheeler pour kidnapper Holly... en la traînant au sol comme un Swiffer ! Non mais... quoi ? Puis, Vecna (alias 001, alias Henry, alias Peter, alias M. Quiproquo (oui, il a vraiment trop de noms)) la ramène dans une maison imaginaire où tout semble mignon et tranquille. Il lui sert des gaufres aux myrtilles (comme par hasard, son fruit préféré... étrange, hein ?) Et là, quand Henry lui parle de Derek qui va arriver, Holly est clairement en mode : "NON, merci, je passe mon tour." Mais Henry, tranquille, bien posé avec ses gaufres et son costume plagié de Michael Jackson (HE-HE), lui lance : "Tu veux que je demande aux monstres de le manger ?" Genre... what ?! Sérieusement, qui pense à ce genre de choses ?

Alors voilà, Stranger Things, c'est un mélange de suspense, de moments complètement absurdes et de personnages qu'on adore malgré tout. Entre les monstres qui débarquent à l'improviste et les plans les plus fous de Vecna, on reste scotchés à l'écran, à rire, à crier et à se demander : "Mais comment ça peut encore être possible ?!" Bref, Hawkins, c'est chaotique, c'est bizarre... et on en redemande. Parce qu'au fond, y'a rien de plus divertissant que de regarder des ados sauver le monde pendant qu'on se contente de rester sur son divan.



Résolutions: 0. Toi: 1. Voici la stratégie gagnante

Il fut un temps où il était à la mode de prendre des résolutions du jour de l'An. Cette tradition consistait à se faire une liste d'habitudes que nous voulions soit faire disparaître dans la prochaine année, soit voir apparaître au cours des prochains mois. Cependant, malgré toutes les bonnes intentions que nous pouvions avoir, ce type de résolutions n'a jamais vraiment été efficace. Elles étaient souvent trop grandes, peu现实的 et basées sur la motivation du moment. De plus, souvent les résolutions étaient prises pour faire comme les autres !! En revanche, ce n'est pas parce que ça ne fonctionnait pas souvent que c'était inutile. Ce qu'il faut faire ressortir des résolutions du Nouvel An c'est le désir de repartir à neuf, de se sentir en contrôle et se donner le boost nécessaire pour replonger dans la routine.

Voici donc quelques possibilités si tu as le désir d'adapter quelques changements dans ton quotidien.

Choisir un "mot de l'année" : Au lieu d'un objectif précis, on choisit un mot qui guide nos décisions : calme, courage, équilibre, patience, santé, simplicité... Ça laisse de la liberté dans les actions tout en diminuant la pression de performance.

Installer une seule petite habitude à la fois : Pas un grand changement. Une toute petite action facile à répéter. Sortir dehors 5 minutes par jour. Ces petites habitudes s'accumulent et transforment vraiment le quotidien.

Se fixer une intention par mois (au lieu d'une annuelle) : Chaque mois devient un mini-redémarrage. Comme par exemple, en janvier : développer une meilleure routine de sommeil. Ce type d'action offre plus de flexibilité et est plus facilement atteignable.

Célébrer les minis-victoires : Même les choses insignifiantes comptent. Le cerveau adore la récompense; ça encourage à continuer.

Alors si tu as envie d'apporter de petits changements à ton quotidien mais que tu ne sais pas par où commencer, nous te proposons l'activité qui suit.

La carte d'intention sert à se donner des objectifs personnels pour l'année. Chaque case propose une intention ou une action positive (ex. : demander de l'aide, persévérer, prendre soin de soi). Tout au long de l'année, tu essaies d'appliquer ces intentions dans ta vie scolaire ou personnelle. Il n'y a pas de compétition : le but est de progresser à ton rythme et de célébrer tes avancées. Voici une carte préremplie qu'il te restera juste à compléter!

Nous t'invitons le lundi 12 janvier sur l'heure du dîner à venir compléter ta carte personnelle. Parmi tout ceux qui auront compléter une carte d'intention, un prix sera tiré.



Bouger chaque jour		Étudier 20 minutes par jour		
	Passer du temps avec quelqu'un sans téléphone (à l'extérieur de l'école)			Me féliciter de mes efforts
Dire non quand je n'en ai pas envie			Essayer une nouvelle activité	
Dire comment je me sens à quelqu'un		Continuer même si c'est difficile		
	Lire quelques pages d'un livre			Dormir au moins 8 hrs

JANVIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4	5	6	7	8	9	10
	pédagogique		Assemblée générale			
11	12	13	14			
18	19	20	21			
25	26	27	28			