

# LES POTINS



## Menu - BUFFET NICO

### Mardi 31 mai

Crème de brocoli  
Tortellini  
Vol-au-vent au poulet  
Pommes de terre purée  
Comptoir sous-marin NICO

### Jeudi 2 juin

Crème de carottes  
Poutine  
Côtelettes de porc  
Pommes de terre frites

### Lundi, 6 juin

Soupe aux légumes  
Croquettes de poulet  
Boulettes de porc à l'oignon  
Pommes de terre frites



### Mercredi 1er juin

Soupe bœuf et riz  
Poulet popcorn  
Tourtière  
Pommes de terre rissolées

### Vendredi 3 juin

Soupe au chou  
Pain de viande  
Guedilles au poulet  
Pommes de terre purée  
Comptoir sous-marin NICO



## Avis important : Retour volumes bibliothèque ...

Voici les consignes à respecter pour le retour des volumes à la bibliothèque, d'ici la fin des cours :

LECTORATS : VENDREDI 3 JUILLET

VOLUMES RÉGULIERS : MERCREDI 1ER JUILLET

Aucun prêt à partir de lundi le 30 mai 2005.  
Merci !



Sylvie Nault,  
Technicienne en documentation



# Chronique Internet

\***AnaBuilder** <http://anabuilder.free.fr> - Gratuitiel pour la création de photographies en relief (anaglyphes, parallèles, croisées, ...) qui sont observables avec des lunettes stéréoscopiques rouges/cyan.

\***AudioFanzine** <http://www.audiofanzine.com> - Magazine sur la musique assistée par ordinateur (MAO), le midi, le studio maison et l'autoproduction. Instruments, matériels, logiciels, astuces, ...

\***Contrechamp** <http://www.contrechamp.net> - Site consacré aux techniques multimédias de l'audiovisuel : animation, maquette, scénario, processus narratifs, langage de l'image, ...

\***Excel-Pratique** <http://www.excel-pratique.com> – Ressources gratuites pour apprendre MS Excel. Leçons, exercices, trucs et astuces, fonctions, téléchargements, ...

\***MaoMusique** <http://www.maomusique.com> - Portail des ressources pour les programmeurs musiciens assistés par l'ordinateur (MAO).

\***Raccourcis.net** <http://www.raccourcis.net> - Raccourcis clavier d'applications connus comme Windows, Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, Outlook Express, Word, Excel, Winamp, RealOne et QuickTime.

\***Une malle, des mots** <http://unemalledesmots.free.fr> - Ce site vous propose des jeux de mots et de lettres, des poésies, des histoires à décoder, des énigmes, des calembours, des anagrammes, des quiz, ...

\***Webiologie** <http://webiologie.free.fr> - Site consacré à la vulgarisation de la biologie selon divers thèmes de façon à faire un tour d'horizon des connaissances actuelles.

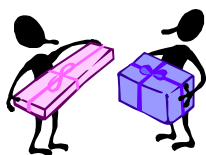
\***Wolfgang Amadeus Mozart** <http://ron3.free.fr> - Site consacré au célèbre compositeur classique : biographie, chronologie, généalogie, oeuvres, fichiers midi, quiz, liens, ...

Yves Duchesne

## Activités du Bloc C

Semaine du 30 mai 2005

	Lundi, 30 mai Jour 5	Mardi, 31 mai Jour 6	Mercredi, 1er juin Jour 7	Jeudi, 2 juin Jour 8	Vendredi, 3 juin Jour 9
<b>PISCINE</b>		Bain Libre		Bain Libre	
<b>GYMNASE</b>	Handball (Roger Tremblay)	Handball (Roger Tremblay)		Ultimate (Jérôme Tremblay)	
<b>TERRAIN EXTÉRIEUR</b>	Terrain 1 : Sec. 1-2 (2 vs 5) Terrain 2 : Sec. 3-4-5 (2 vs 5)	Terrain 1 : Sec. 1-2 (1 vs 4) Terrain 2 : Sec. 3-4-5 (1 vs 4)	Terrain 1 : Sec. 1-2 (2 vs 3) Terrain 2 : Sec. 3-4-5 (2 vs 3)		



## Des principes relationnels de base : (avec tes amis, tes parents, tes profs, etc.)

La responsabilisation : Dans une relation de **non-dépendance**, chacun se sent **responsable de son bout et se comporte** (ou apprend et s'engage à se comporter) **en cohérence avec cette responsabilité**. Je prends la responsabilité de ...ce que JE DIS, ce que J'EXPRIME, ce que JE RESSENS, ce que JE FAIS.

*Note : Dans une relation dominant/dominé, chacun collabore directement ou indirectement au pouvoir de l'un et à la soumission de l'autre.*

La co-responsabilisation : Dans une relation de **réciprocité** possible, chacun assume la **responsabilité de ce qu'il émet et reçoit**. Je suis RESPONSABLE de la façon dont JE REÇOIS ce qui vient de L'AUTRE. C'est moi seul qui donne SENS au MESSAGE que je reçois. Je suis aussi partie prenante bien sûr de ce que j'émet et de la façon dont je l'envoie à l'autre. L'AUTRE est RESPONSABLE de la façon dont IL REÇOIT mon message. C'est lui seul qui donne du SENS au MESSAGE qu'il reçoit. L'autre est bien partie prenante de tout ce qu'il émet et de la façon dont ... il envoie.

Au-delà de la rencontre, chacun arrive avec son histoire, ses attentes, ses apports, ses zones d'intolérance, et la relation se construira dans la confrontation avec les apports et les zones d'intolérance de l'autre.

Dans beaucoup de relations, sentiments, désirs et relations sont confondus.

Dans une relation, il nous appartient de ne pas confondre : **le sujet** (c'est la personne ; celui ou celle qui parle) et **l'objet** (c'est ce dont l'autre parle ; le discours, le comportement).

L'écoute centrée, active et personnalisée porte essentiellement sur celui qui parle et pas seulement sur ce qu'il dit !

**Conclusion** : ne pas oublier que le vécu de la personne (j'ai eu, j'ai senti que...) est plus important que la réalité, l'événement, l'objet ou le résultat.

Bonne semaine !

David Chéron

Animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire

## Tu cherches un emploi d'été ???

**Viens rencontrer madame Natacha Malouin du Centre de ressources humaines du Canada, afin de t'informer sur les offres d'emploi disponibles dans la région.**

**Un kiosque d'information sera installé dans le hall du Centre éducatif Saint-Aubin de 12h50 à 13h15 les journées suivantes :**

**Mardi 31 mai et mardi 7 juin**

**Pour des informations supplémentaires, voir madame Mélanie Buteau !**

**On t'attend !**

Voici les résultats pour le volley-ball de plage—Semaine du 30 mai 2005

### Secondaire 3-4-5

Équipes	Michaël Fortin-Tremblay	Raphaël Fillion	Joanie Simard	Sophie Labbé	Kathy Tremblay	Victoires	Défaites
Michaël Fortin-Tremblay	X	25—21 21—25	25—16 25—18			3	1
Raphaël Fillion	21—25 25—21	X			0—25 0—25	1	3
Joanie Simard	16—25 18—25		X	22—25 20—25		0	4
Sophie Labbé			25—22 25—20	X		2	0
Kathy Tremblay		25—0 25—0			X	2	0

Sec. 1-2

Équipes	Anne-Julie Pelletier	Zoé Simard	Delphine Perron	Justine Simard	Joany Simard	Victoires	Défaites
Anne-Julie Pelletier	<del> </del>	25—17 26—24	25—12 22—25		25—12 25—14	5	1
Zoé Simard	17—25 24—26	<del> </del>		25—23 21—25		1	3
Delphine Perron	12—25 25—22		<del> </del>	25—18 26—28		2	2
Justine Simard		23—25 25—21	18—25 28—26	<del> </del>		2	2
Joany Simard	12—25 14—25				<del> </del>	0	2