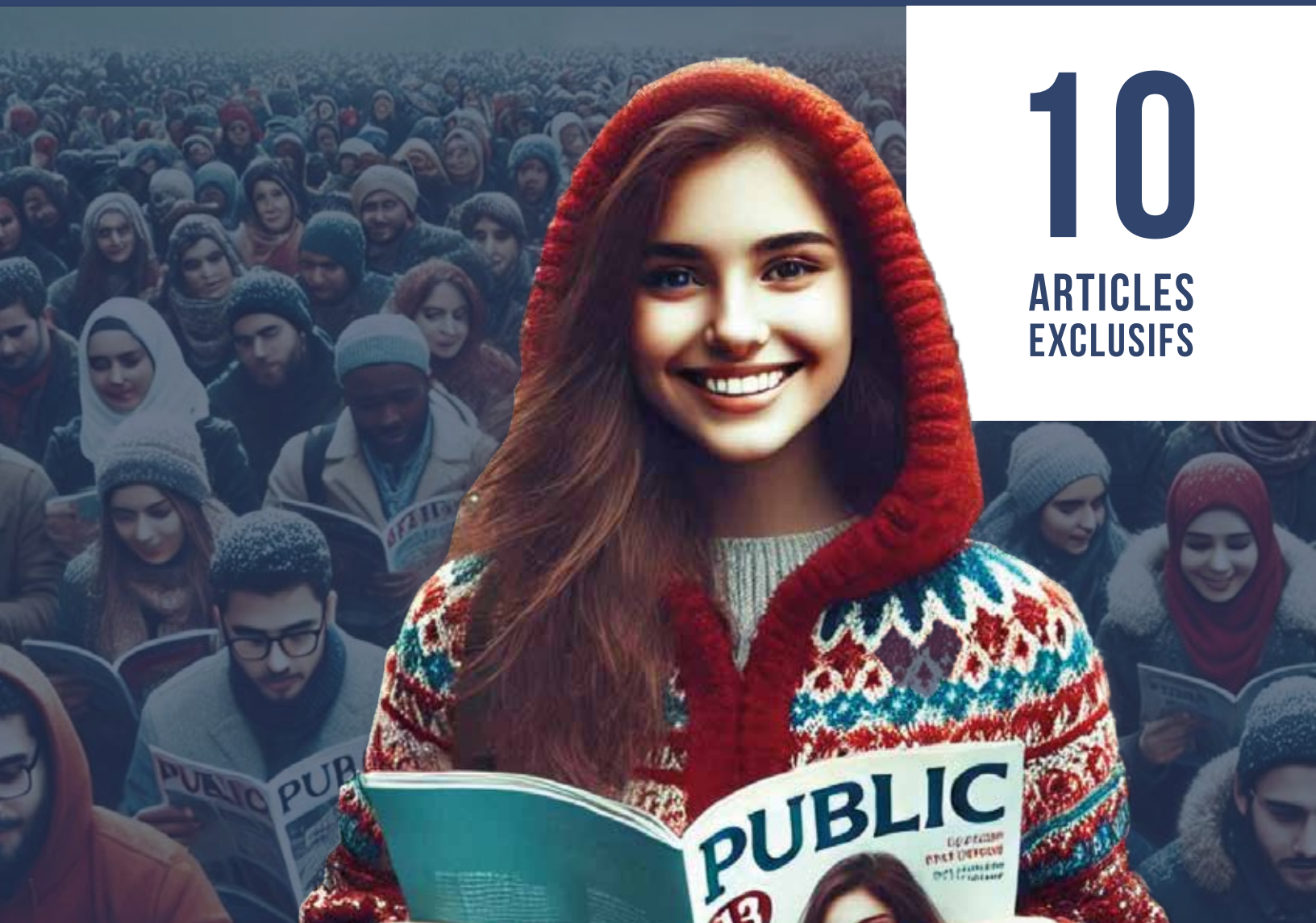


LE PUBLIC

PREMIÈRE ÉDITION - DÉCEMBRE 2024

10

ARTICLES
EXCLUSIFS



SPÉCIAL BYE-BYE 2024

PAPARAZZI | CULTURE | COMMUNAUTÉ | BEAUTÉ | JEU VIDÉO | RECETTE | AMOUR | AVENIR

ÉDITO | UN PROJET DE CŒUR ET DE COMMUNAUTÉ

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec une immense fierté que je vous présente cette première édition du magazine **LE PUBLIC**, qui se veut le reflet de notre belle communauté de Lavaltrie. Ce numéro est le fruit du travail de jeunes passionnés et engagés, soutenus par des partenaires également dévoués.

Cet important projet a été rendu possible grâce au soutien de la **MRC de D'Autray**, dont la subvention a permis à une équipe talentueuse de se lancer dans cette aventure. Je tiens à souligner qu'il s'agissait, pour chacun d'entre eux, d'une première expérience en journalisme. Vous comprendrez bientôt pourquoi je suis si fière d'avoir eu le plaisir de travailler avec eux. Lors de cette fructueuse collaboration entre la Bibliothèque Sylvie-Thouin et l'école secondaire de la Rive, ces élèves ont mis à profit leur créativité, leur énergie et leur intelligence. Cette activité parascolaire, axée sur le soutien à la littératie, a offert une expérience riche et inspirante à tous les participants.

Je tiens également à souligner l'apport précieux d'**Anne Bouthot**, mon bras droit. Bien qu'elle ne signe pas d'article, sa créativité et sa présence ont constamment guidé et inspiré l'équipe tout au long de ce projet. Anne a généreusement offert de son temps pour s'assurer du succès de cette initiative et a retravaillé plusieurs idées et articles en amont.

Le résultat? Un regard neuf, audacieux et dynamique sur notre communauté, porté par la plume et l'œil attentif de ces jeunes reporters. À travers leurs articles, ils capturent les visages, les histoires et les initiatives qui font de Lavaltrie une ville vivante et inspirante.

Leur engagement mérite d'être salué. Ils ont fait preuve d'une rigueur journalistique, d'une curiosité et d'un désir sincère de partager ce qui les touche et les motive. Ce magazine est le fruit de leur dévouement et de leur volonté de faire rayonner Lavaltrie sous un jour vibrant et actuel.

Nous espérons que ce numéro vous plaira autant que nous avons pris plaisir à le préparer. Il démontre de manière éclatante ce que peut accomplir une communauté lorsqu'elle croit en sa jeunesse et lui offre les moyens de s'exprimer pleinement.

Bonne lecture et merci de soutenir **LE PUBLIC**!

Kathleen Varin

Rédactrice en chef

Responsable de l'animation à la Bibliothèque Sylvie-Thouin

Les journalistes qui ont participé à ce projet

SECONDAIRE 1:

- Marie-Éliel Goran
- Héloïse Kuzet
- Ariane Marchand
- Olivier Marsolais

SECONDAIRE 2:

- Jade Gagnon
- Mia Garnier
- Abigaëlle Lebas
- Tammy Valois

SECONDAIRE 4:

- Astrid-Lya Cormier
- Kanny Sow

SECONDAIRE 5:

- Anne Bouthot
- Lully-Aoïfe Cormier

Merci à

ÉDITIONS DE VILLERS

Nos partenaires



MRC de
D'Autray



**BIBLIOTHÈQUE
SYLVIE-THOUIN**

PAPARAZZI

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE MAIRE ?

Journaliste : Jade Gagnon et Tammy Valois



BÉBÉ

Prénom et nom : Christian Goulet

Date de naissance : 29 novembre 1963

Surnom quand tu étais jeune : Grippette

Couleur préférée : Rouge

Dans quelle ville as-tu grandi : Repentigny, et j'ai déménagé à Lavaltrie en 1996.

Meilleur souvenir d'enfance : Quand je jouais dehors aux autos avec mon grand frère.

Animal préféré : Chien de race Border Collie

ADDO

Plat favori : Sandwich à la viande fumée

Sport préféré : Athlétisme

Sucré ou salé : Salé

Surnom à l'adolescence : Goulet

Saison préférée : L'été, pour la chaleur.

Adolescent, tu rêvais d'exercer quel métier : Policier

Quel genre d'élève étais-tu au secondaire : Tannant

Matière que tu détestais : Le français

Matière que tu adorais : Les mathématiques

Talent caché : Doué en travaux manuels



Photo: Jade Gagnon, Tammy Valois et Christian Goulet, maire de Lavaltrie

ADULTE

Décris-toi en 5 mots : Honnête, empathique, rassembleur, accessible et travaillant

Quel métier exerçais-tu avant ? Conseiller municipal aux finances, pendant 5ans

Série préférée : Le survivant désigné

Passe-temps : Course à pied et vélo

Animaux de compagnie : Oui, 1 chien.

Fais-tu une collection : Oui, les montres

Ta relation amoureuse la plus longue : 11 ans, et ça continue

Qui admires-tu le plus : Mes enfants, dont je suis très fier

À quel âge es-tu devenu maire : 54 ans

Qu'est-ce qui t'a motivé à te diriger vers la politique municipale : Le désir de changer les choses.

Que représente Lavaltrie pour toi : Une belle ville

Quel est le compliment qui t'a le plus marqué : Que je n'ai pas une langue de bois, donc que je suis sincère et transparent.

Comment te sens-tu à propos des prochaines élections : Confiant !

POP CULTURE

LA CHASSE-GALERIE



SABRINA DUPRAS

Nous avons eu le plaisir de rencontrer Sabrina Dupras, coordonnatrice aux communications au Café culturel de la Chasse-Galerie, où elle y travaille depuis maintenant trois ans.

Elle se décrit comme une mélomane et bien qu'elle travaille sur un bon nombre de projets variés, elle nous a confié avoir également un faible pour le cinéma. C'est d'ailleurs elle qui est en charge des mardis Café-ciné et qui sélectionne avec soin, les projections que vous pouvez y visionner.

L'année qui s'achève, avec sa programmation 2024, a été riche en événements. La Chasse-galerie a assuré, comme toujours, avec une programmation béton, mais également par sa présence dans les écoles de Lavaltrie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'événement le plus marquant de la Chasse-galerie s'est déroulé lors des Rythmes et courant, avec Jay Scott, à la place Desjardins, durant l'été. Plus de 7 000 personnes ont participé à l'événement.

ÉCOLES ET NOUVEAUX ARTISTES

La Chasse-galerie offre également des spectacles pour les écoles pour les divertir, mais aussi afin d'habituer les enfants et adolescents à assister à un spectacle et à rester attentifs pendant ce dernier. En effet, pendant les représentations à l'école secondaire Pierre-de-Lestage, il a été remarqué que les ados préféraient jouer sur leur téléphone ou parler avec leurs amis plutôt que de regarder le spectacle. Pour l'artiste, il est très troublant de ne pas se sentir écouté, surtout lorsqu'il commence sa carrière. Souvenez-vous : écouter pendant un spectacle, même si vous n'appréciez pas le style musical proposé, peut aider l'artiste à mieux se sentir et lui permettre de prendre son envol. Ce programme s'avère particulièrement important puisqu'il sensibilise et initie la jeunesse à l'art de la scène.

C'est pour cette raison qu'ils ont créé la série Coup de cœur dédiée aux nouveaux artistes qui débute leur carrière sur scène, et c'est toujours 2 pour 1!



ÉVÉNEMENTS CULTURELS

La Chasse-galerie organise également des événements mettant en valeur la diversité artistique. C'est pourquoi des artistes anglophones se produisent sur scène à quelques occasions chaque année. Bien sûr, les responsables de la programmation privilégient des artistes 100% québécois, mais ils s'assurent aussi d'offrir une variété de spectacles.

ANECDOTES



1. Pendant la diffusion des films du Café-ciné, Sabrina invite parfois un ou plusieurs acteurs. Une fois, l'acteur invité était en fait un chien! Il y a souvent des chiens présents pendant les spectacles ou les événements de la Chasse-galerie, amenés par des spectateurs.
2. Un second fait cocasse, toujours avec un chien, concerne un artiste qui avait emmené son compagnon à quatre pattes et l'a oublié à la fin de sa performance! Bien sûr, l'artiste est revenu le chercher. Finalement, les chiens sont quand même populaires à la Chasse-galerie!
3. Finalement, voici l'anecdote la plus inusitée! Elle ne s'est pas produite en 2024, mais en 2022. Il y a eu de gros dégâts à la Chasse-galerie et il y avait de l'eau partout! Les spectateurs se sont donc retrouvés les pieds dans l'eau! En raison de cette inondation, les employés ne pouvaient plus accéder au sous-sol, où sont entreposées, entre autres, les réserves d'alcool. Comme il manquait d'électricité, ils ont dû mettre les boissons dans une glacière pour éviter de les perdre et de les conserver au froid. Comme on dit: «The show must go on», car il y avait toujours de l'électricité sur la scène! Il faut savoir que la Chasse-galerie est reliée à deux réseaux électriques différents. À la fin de la soirée, ils ont dû éclairer les personnes avec des lampes pour qu'elles puissent quitter en sécurité pendant que la tempête faisait toujours rage.


LE GARAGE À SIMON

Grâce à Sabrina, nous avons pu assister à un spectacle Coup de cœur dans le Garage à Simon, pour l'espace Pop culture. J'ai trouvé l'ambiance très chaleureuse, cosy et intime. Le décor est simple, mais on sent bien que chaque élément a été choisi avec soin. Les chanteurs étaient incroyables et les chansons excellentes. Chacun avait son propre style de musique, son style d'écriture et sa voix unique. Bravo à Cayenne, Feut Toute! et Mada Mada: le spectacle était vraiment bon et harmonieux!

INFORMATION

Visitez www.chasse-galerie.ca pour découvrir la programmation 2025 et réservez vos billets!

N'hésitez pas à contacter le personnel pour toute question ou pour partager vos suggestions et commentaires.



Journaliste : Marie-Éliel Goran

LA COURTEPOINTE DE LAVALTRIE

Nous avons choisi ce titre avec soin, car notre communauté lavaltrioise regorge de richesses multiculturelles en constante évolution. Je vous invite, à travers cet article, à découvrir ou redécouvrir notre ville en fonction de sa diversité ethnique. À Lavaltrie, nous sommes une courtepointe super colorée qui s'est tissée au fil des années.

Dans notre communauté lavaltrioise, nous avons la chance d'avoir une Maison de la famille (Action Famille) qui offre des activités et des rassemblements communautaires visant à valoriser et découvrir l'ensemble des cultures présentes à Lavaltrie. D'ailleurs, nous avons rencontré deux intervenantes de cet organisme, mesdames Yardley Paul et Liliana Mucha, qui nous ont fait part des actions et des activités mises en place pour favoriser les rencontres entre les différentes cultures qui résident à Lavaltrie.

Elles soulignent que les familles nouvellement arrivées font face à de nombreux défis et, par exemple, ce que l'on peut percevoir comme du racisme n'est pas toujours le cas. Selon elles, il s'agit le plus souvent d'une maladresse, d'ignorance ou simplement d'une méconnaissance de la réalité de l'autre. Lorsque l'on prend vraiment le temps de se rencontrer, de se parler, de se connaître et d'être ouvert aux autres, nous avons tous beaucoup à y gagner! Tout en restant dans notre belle ville, je vous invite, grâce à elles, à faire un petit tour du monde en découvrant les différentes nationalités présentes au sein de notre communauté.

Voici ce à quoi ressemble notre belle couverture familiale :

En provenance de L'Afrique

Cote d'Ivoire / Cameroun / Congo
Rwanda / Maroc / Algérie / Tunisie
Tanzanie / Liban / Madagascar

D'Asie

Philippine / Japon / Corée

D'Europe

Slovaquie / Turquie / France

D'Amérique du Sud

Venezuela / Chili / Colombie / Pérou
Cuba / République dominicaine
Guatemala

Il y a sans doute davantage de pays représentés, mais il s'agit ici de ceux dont Action Famille a eu connaissance et/ou a soutenu l'intégration.

Vous l'aurez certainement remarqué, cette nouvelle dynamique sociale nous permet de vivre des expériences culinaires riches et diversifiées, grâce à la variété de restaurants et de prêts-à-manger disponibles à Lavaltrie. Ces découvertes, qui éveillent notre curiosité et régaler nos papilles, nous font grandir et nous offrent une ouverture sur le monde. **Voici quelques exemples :**

ALIMENTS GORAN

1190, Notre-Dame

Cette épicerie multiculturelle propose une variété de produits alimentaires en provenance d'Afrique, d'Amérique latine et des Caraïbes. Aliments Goran offre également des mets préparés aux saveurs ivoiriennes.

POKE ET RAMEN-MOI

1190, rue Notre-Dame, local 101

Il vous offre, quant à lui, une superbe sélection de plats japonais et hawaïens. Venez y déguster des combinaisons savoureuses et personnalisables, parfaites pour combler toutes vos envies!

GOÛT LAKAY

1 132 A, rue Notre-Dame

Ce magnifique restaurant, qui reçoit de nombreuses critiques positives sur les réseaux sociaux, propose de la nourriture créole.

NAGA

1090, rue Notre-Dame

Restaurant qui propose une cuisine cambodgienne, mais aussi chinoise, thaïlandaise et vietnamienne.

AU BOL EXPRESS

628, rue Notre-Dame

Ce délicieux restaurant, proposant une cuisine asiatique, saura vous charmer.

LE SOLEIL DU VIETNAM

1291, rue Notre-Dame

Il a beaucoup fait parler lors de son ouverture. Comme son nom l'indique, ce restaurant propose une fantastique variété de plats vietnamiens.



N'hésitez pas à faire preuve de curiosité saine en interagissant avec les cultures différentes autour de vous !

COURTEPOINTE : Assemblage doux, confortable et chaleureux de différents morceaux de tissus, souvent dépareillés qui forment un tout harmonieux et créatif. Traditionnellement, au Canada, la courtepointe est un trésor précieux transmis de génération en génération.

SUGGESTIONS LITTÉRAIRES DE LA BIBLIOTHÈQUE SYLVIE-THOUIN

★★★★★



LA FEMME DE MÉNAGE, par Freida McFadden

Tu en as entendu parler, j'en ai entendu parler, je l'ai lu et je l'ai adoré. C'est à ton tour!

Thriller psychologique, meurtres et revirements de situation!



FUNESTES RÉCOLTES, par Jocelyne Cazin

Quand cinq travailleurs saisonniers embauchés par un fermier disparaissent, ce dernier se tourne vers Blaise et Victor, les détectives privés de La Firme, pour mener l'investigation.

Détectives, mystère et personnes disparues. Frissons garantis!



RODEUR MORTTEL 1, par Mel Gosselin

À 16 ans, Luk Zau Gam voit son existence basculer le jour où il découvre qu'il possède des attributs appartenant aux insectes!

Pour les fans de romans mêlant action, fantastiques... et les insectes!



CAPTIVE, par Sarah Rivens

Depuis son adolescence et contre son gré, Ella appartient au groupe des captives, des femmes dangereuses agissant dans l'ombre de réseaux criminels pour le compte d'individus puissants appelés possesseurs.

Parfait pour les adeptes de dark romance et les relations amoureuses toxiques!



LES SOEURS WICKWOOD, par Ludivine Irolla

Médora et Allegra, dernières descendantes d'une dynastie d'occultistes, sont mandatées par leur souverain de rapporter le Livre des Mondes obscurs, écrit par leur ancêtre et recelant de nombreux secrets.

Tu aimes la magie, le fantastique et les livres qui parlent de livres? N'attends plus!



LE TIRAGE ROYAL, par Daphné Bédard

Le Tirage royal est de retour: les jeunes de 18 ans connaîtront enfin leur partenaire de mariage. Pour Victoria, toutefois, ce tirage n'est qu'un cauchemar. Il signifie renoncer à son amour interdit avec Alexander et vivre loin de sa famille.

Tu as dévoré La Sélection? Mets la main sur ce roman dystopique!

CHRONIQUE BEAUTÉ



IMAGE CORPORELLE : PISTE DE RÉFLEXION

Vous n'êtes pas sans savoir que les enfants sont comme des éponges. Ils absorbent et assimilent tout ce qu'ils voient et entendent. Or, les enfants admirent leurs parents et prennent exemple sur leurs comportements en général. Il arrive donc souvent que les enfants adoptent les mauvaises habitudes des adultes qu'ils côtoient. La perception du corps idéal d'un adulte a un impact sur les jeunes de son entourage. Si un enfant voit ses parents se priver de dessert par peur de prendre du poids, il grandira avec la même croyance. Même si les parents rassurent leurs enfants sur leur apparence, ils apprennent surtout par l'exemple.

Dans le même ordre d'idées, un adulte qui se pèse et qui se plaint d'avoir pris quelques livres peut influencer l'image corporelle, la confiance en soi et la conception des attentes sociale chez ses enfants. Les enfants et les ados écoutent souvent les conversations entre adultes, même si vous ne vous en rendez pas toujours compte. Éviter de parler du corps des autres négativement afin qu'ils ne croient pas que d'autres expriment les mêmes paroles à leur sujet.

Les adultes peuvent également faire des commentaires avec l'intention d'être constructifs. Cependant, cela ne sort pas toujours comme prévu. Ce qui pourrait sembler être un conseil aux oreilles d'un adulte peut être perçu différemment par les jeunes. Soyez conscients, bienveillants et vigilants avec vos remarques. Les parents veulent tout ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants, alors n'oubliez pas que charité bien ordonnée commence par soi-même!

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- L'acné touche environ 90% des adolescents et 20 à 30% des personnes de 20 à 40 ans. Ces personnes représentent 5,6 millions de Canadiens.
- Faire disparaître l'acné complètement peut s'avérer, pour certains, très difficile sans médicaments prescrits.
- Même si c'est souvent un long processus, il est important d'entretenir sa peau adéquatement. Nettoyer sa peau avec un purifiant doux, anti-acné, sans huile, deux fois par jour et l'hydrater avec une crème non parfumée et également sans huile est une bonne manière de garder l'acné sous contrôle. **D'ailleurs, tout le monde devrait le faire, filles ou garçons, acné ou pas.**

Source : Association canadienne de dermatologie

Ma mère :

« J'ai proposé Accutane à ma fille parce que moi, quand j'ai enfin commencé à l'utiliser, je me suis dit « Wow pourquoi ai-je dû souffrir aussi longtemps avant de découvrir ce remède miracle! ». Mes années de bataille contre l'acné avaient tellement été éprouvantes. De plus, ma fille se passionne pour le cinéma et le jeu devant la caméra, et malheureusement, l'acné peut limiter l'obtention de rôles. Je n'ai jamais voulu lui faire de la peine, je voulais juste lui épargner des pleurs et des complexes. »

Moi :

« Je ne suis pas comme ma mère. Je ne trouve pas que les années que j'ai passées avec de l'acné étaient horribles et j'assume encore mon acné. Je ressens une pression de la part de ma mère et je n'aime pas avoir l'impression qu'elle juge mon apparence comme étant insatisfaisante. Je n'avais jamais vraiment douté de moi jusqu'à ce qu'elle dise ça. »

TROP OU PAS ASSEZ ? LÀ EST LA QUESTION !

La lourdeur des attentes sociales

Les critères de beauté ont considérablement évolué au fil des ans, mais cela n'empêche pas que, pour la plupart des ados et des adultes, ces critères semblent inatteignables. C'est tout simplement parce qu'ils visent à incarner un stéréotype de perfection. La vérité est que la perfection peut prendre de nombreuses formes, et rares sont les gens qui la voient en eux. Imaginez la personne que vous trouvez parfaite, eh bien, il y a de grandes chances que sa propre définition de la perfection soit assez éloignée de sa propre image lorsqu'elle s'observe dans le miroir.

De plus en plus, nous parlons d'inclusion et de diversité. Pourtant, beaucoup continuent de juger les autres sur des aspects tels que leur taille, leur poids ou leur apparence générale. Ces jugements, souvent rapides et superficiels, peuvent avoir un impact profond sur l'estime de soi.

La beauté d'une personne réside surtout dans son aisance. Cela ne veut pas dire qu'une personne sans assurance ne puisse dégager de beauté, simplement qu'il y a un charme fou dans une démarche décidée, un regard empreint d'aplomb, une tête fièrement haute et des vêtements portés avec confiance.

Alors, réfléchissez à cela lorsque vous vivrez un tête-à-tête difficile avec votre miroir. Toutes les études l'affirment : « La confiance en soi est l'un des traits les plus séduisants chez un individu, quel que soit le sexe. »

Source : index santé (le répertoire santé du Québec) intitulé : 6 qualités que les hommes recherchent chez une femme" nous pouvons retrouver cette phrase, confirmant ces faits.

Journaliste : Astrid-L. Cormier



EXERCICES D'APPRÉCIATION DE SON APPARENCE

Se regarder dans le miroir le matin et énumérer ce qu'on aime sur soi. La confiance est la clé de cet exercice. Chasse toutes les mauvaises pensées et concentre-toi uniquement sur les aspects positifs. Cela peut être compliqué au début, mais plus les jours passent, plus cela deviendra facile.

(Pssst : si tu as de l'acné comme moi, je te rappelle que l'exercice consiste à énumérer les parties de ton corps que tu aimes, et non à utiliser le miroir pour éclater tes boutons!)

Maintenant que tu as gonflé à bloc ton amour de toi, passe à l'étape suivante :

Mets en valeur toutes les parties de ton corps que tu aimes et prends le temps de te sourire. Ainsi, tu admirerais davantage tes atouts et te concentreras moins sur ce qui te déplaît.

Voici quelques exemples sur comment mettre en valeur certaines parties du corps :

- Essaie plusieurs « outfits » dans ton temps libre et garde en tête ceux que tu apprécies le plus et qui t'avantagent. Petit point bonus : tu passeras moins de temps à décider de ce que tu vas porter, le lendemain !
- Ajoute des accessoires ! De beaux bijoux, une ceinture qui souligne ta taille ou un chandail qui met en valeur ton buste ou ta poitrine. Tu te sentiras ainsi plus féminin ou masculin, selon ton choix.
- Un maquillage qui souligne soit tes yeux, soit tes lèvres t'aidera aussi à te sentir belle. Attention, en mettre trop peut créer un effet de vieillissement. Garçons, un petit cache-cernes seront parfaits pour avoir l'air reposés, et un simple baume à lèvres gardera vos lèvres douces et agréables à regarder.

- Pour mettre tes mains en valeur, une jolie bague, un vernis ou des ongles bien entretenus attireront l'œil à coup sûr...
- N'oublie pas l'essentiel... Une coupe/coiffure qui te convient fera toute la différence. Un toupet pour un front large, les cheveux relevés pour mettre la nuque ou un beau cou en valeur, une coupe carrée pour la courbe du menton ou les cheveux longs pour allonger le visage.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la coiffure ou votre ami sans filtre ! Prenez le temps de mettre un peu de gel, de produits coiffants, de lisser, friser, tresser au gré de vos envies et de votre touffe... Surtout, faites-vous plaisir, n'attendez pas les occasions, chaque jour est spécial et vous aussi.

Journaliste : Mia Garnier

CONSOMMATION 3.0

LA BATAILLE DES CONSOLES

Noël arrive à grands pas et vous avez peut-être prévu de gâter quelqu'un de votre entourage avec une nouvelle console? Notre expert gaming, Olivier Marsolais, s'est prêté au jeu des comparatifs pour vous offrir un petit guide d'achat. Tout d'abord, il convient d'évaluer les besoins de l'acquéreur. Voici les questions que vous devriez vous poser:

1. **Jouera-t-il en ligne ou hors ligne?** Cela aura un impact sur le catalogue de jeux offert, mais également sur ses interactions sociales;
2. **Vos amis sont-ils davantage sur l'une ou l'autre des consoles proposées?**
3. **Quels types de jeux lui conviennent?** Chaque console a des jeux exclusifs. Par exemple, les franchises de Mario Bros, des jeux de type familial, sont offertes uniquement chez Nintendo. Les jeux de la série *The Last of Us* se retrouvent seulement chez Sony et Halo est quant à lui une franchise dédiée à Microsoft, pour n'en nommer que quelques-uns.
4. **Avez-vous besoin que votre console soit portable? Si oui, êtes-vous prêt à déboursier des coûts supplémentaires pour ce faire?** Par exemple, Nintendo vous propose une console portable qui peut se connecter à la télévision. Sony, quant à lui, offre la Portal, mais il vous en coûtera 300\$ de plus pour qu'elle se connecte à votre PS5 et elle pourra être utilisée uniquement dans un environnement Wi-Fi. Avec Microsoft, il vous coûtera en moyenne 700\$ de plus pour acquérir une Steam Deck, une ASUS ROG ou encore une MSI Claw pour accéder à votre catalogue de jeux en format portable.
5. **Avez-vous envie d'être dans un environnement immersif?** Si oui, vous seriez peut-être charmé par le casque virtuel proposé par Sony ou encore allé directement vers le Quest 2 ou 3 proposé par Meta.

Nous vous suggérons donc fortement de prendre le temps d'étudier les diverses offres disponibles sur le marché, car la valeur de revente immédiate d'une console entraîne toujours une perte de valeur.



Passons en revue les trois principaux concurrents, afin de vous aider à choisir la console idéale à offrir:

XBOX SERIES X

Atouts 👍

- C'est la console la plus puissante de la génération actuelle;
- Elle est compatible avec une télé (comme la PS5);
- La Xbox Series X peut également lire les CD, les DVD et Blu-ray.

Défauts 🚩

- Le stockage SSD est un peu coûteux;
- La ventilation peut mal fonctionner ou l'alimentation peut bloquer;
- La connexion Wi-Fi avec la Xbox est souvent de mauvaise qualité.

PLAYSTATION®5 (PS5)

Atouts 👍

- Il y a deux versions à ce jour: avec ou sans lecteur CD;
- Elle a énormément d'exclusivités;
- La durée de vie est d'environ 6 à 7 ans;
- Elle a les meilleurs graphismes entre les trois consoles.

Défauts 🚩

- Il peut arriver que le lecteur CD soit défectueux;
- Le son peut se déformer, se saturer ou baisser sans raison;
- La carte graphique peut dysfonctionner, entraînant des bogues graphiques;
- Pendant que vous êtes en train de jouer, la console peut détecter de soi-disant problèmes et fermer le jeu pendant une session;

P.S. Si vous n'avez pas de ventilateur pour la console, ne placez pas la console debout.

NINTENDO

Atouts 👍

- À la fois une console de salon et une console portable (avec 3 heures d'autonomie);
- Catalogue de jeux familial et ludique;
- Les Joy-Con offrent une expérience de jeu unique.

Défauts 🚩

- Catalogue moins étoffé que ses compétiteurs;
- Les graphismes sont beaucoup moins beaux que sur la PlayStation 5 ou la Xbox Series X.

INSPIRATIONS GOURMANDES

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le pet-de-soeur est un mets typique du Québec et de l'Acadie, souvent servi lors des repas du temps des Fêtes, une période propice à la confection de pâte à tarte (quiche, tourtière, tartes variées, etc.). Cette pâtisserie était originellement faite avec les restes de pâte à tarte pour éviter le gaspillage. L'expression « pet de soeur » remonte au 18^e siècle.

Selon l'histoire, un militaire de passage au couvent, aurait demandé un couvert. Le soldat, curieux, aurait demandé le nom du dessert servi à la mère supérieure. Alors qu'elle s'apprêtait à répondre, la soeur aurait échappé un gaz. Les deux auraient alors éclaté de rire et l'expression « pet de soeur » pour désigner la pâtisserie serait née.

D'autres affirment que les religieuses qui en cuisinaient disaient à tout le monde que « C'est un pet (à faire) ! ». Une expression québécoise qui exprime la facilité à réaliser quelque chose.

Une dernière version raconte que les sœurs vivaient dans les bâtiments qui servaient d'écoles. Après les cours, certains étudiants faisaient un détour par la cuisine où ils dégustaient un petit dessert. « Les préférés » en obtenaient plus fréquemment que les autres enfants, qui leur attribuaient le sobriquet de « pet-de-soeur » : « Ha, ha ! Tu es le « pet de la soeur » ! » Une façon péjorative de sous-entendre qu'ils collaient constamment à l'arrière-train de la soeur pour devenir son « chouchou ».

Pets de soeur de Mémère Lebeau

Pâte (utiliser vos restants de pâte brisée ou cuisiner celle-ci) :

- 3 tasses de farine
- 6 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- ½ tasse de saindoux ("shortening")
- 1 tasse de lait
- 1 œuf

Garniture :

- 2 c. à table de beurre
- 1 tasse de sucre brun (cassonade)

Sirop :

- 2 tasses de sucre brun (cassonade)
- 2 tasses d'eau

Préparation :

Mettre de la musique de Noël pour l'ambiance.

Préchauffez le four à 350°F.

Faire la pâte en mélangeant tous les ingrédients pour la pâte.

Mettre de la farine sur le comptoir et rouler la pâte à environ ¼ d'épaisseur.

Étaler le beurre sur la pâte et saupoudrer de cassonade.

Rouler la pâte et couper-là en rondelles d'environ 1 à 2 pouces d'épaisseur.

Mettre dans une plaque de 9 x 13 et couvrir ensuite de sirop.

Cuire pendant environ 25-30 minutes.

Dancez pendant ce temps ou pratiquez vos cordes vocales sur FALALALALALA



Pensez à servir le café avant les pâtisseries. Si la visite quitte tôt, vous aurez peut-être quelques pets-de-soeur à déguster! N'oubliez pas le verre de lait ou, pourquoi pas, un petit digestif à l'érable!

Journaliste : Kathleen Varin

JOURNAL INTIME



Le rejet amoureux

Il ne vous définit pas

À toutes celles et ceux qui, un jour, ont ressenti ce vide déchirant laissé par un rejet amoureux, ce texte est pour vous.

Nous savons combien cette douleur peut être brutale, profonde, parfois même incompréhensible. Le rejet amoureux n'est pas qu'un simple « non » ou la fin d'une histoire. C'est une véritable tempête intérieure, capable d'ébranler notre confiance. Cette épreuve ne connaît ni âge ni expérience : elle peut frapper n'importe qui, réveillant parfois des blessures anciennes, enfouies depuis longtemps.

C'est la raison pour laquelle John Bowlby, célèbre pour ses travaux sur les liens affectifs, nous rappelle que nos attachements sont au cœur de notre équilibre émotionnel. Lorsqu'un rejet survient, ce système est bouleversé. Mais, paradoxalement, cette perturbation porte en elle une clé précieuse : celle de la résilience.

Il est essentiel de se rappeler une vérité fondamentale : vous n'êtes pas défini par le regard des autres ou par l'amour qui vous est donné ou refusé. Ce qui vous définit, c'est l'amour que vous vous portez à vous-même. Prenez le temps d'écouter vos besoins, de respecter vos fragilités, et de reconnaître que vous méritez d'être aimé – y compris par vous-même. Vous n'êtes pas seul dans cette épreuve. Des millions de cœurs, comme le vôtre, ont un jour douté de leur valeur, croyant qu'ils n'étaient « pas assez ». Pourtant, au creux même de ce désespoir, une étincelle persiste.

À celles et ceux qui souffrent aujourd'hui : sachez que cette douleur, aussi insupportable soit-elle, finira par s'atténuer. En attendant, voici quelques pistes de réflexion à explorer.

Le sentiment de rejet n'est pas toujours lié à l'instant présent. Il peut puiser dans des expériences vécues durant l'enfance :

- Manque affectif ou négligence parentale ;
- Critiques constantes ou exigences démesurées ;
- Absence d'écoute émotionnelle, créant un sentiment d'invalidation.

Les conséquences du rejet sont nombreuses et peuvent se manifester de plusieurs façons :

- Isolement et anxiété chronique ;
- Dévalorisation de soi et sentiment de vide affectif ;
- Colère, tristesse ou comportements d'évitement.

Surmonter un rejet commence par la prise de conscience et l'acceptation de ses émotions. Voici quelques conseils pour amorcer ce chemin :

- Prendre du recul sur votre expérience ;
- Identifier vos forces : demandez à vos proches de partager trois qualités qu'ils apprécient chez vous, et acceptez-les pleinement ;
- Apprendre à se pardonner : acceptez vos fragilités et considérez-les pleinement ;
- Se reconnecter à soi-même : développez des activités qui nourrissent votre bien-être et votre estime.

Je conclus cet article en vous rappelant qu'il est normal de tomber, mais qu'on acquiert beaucoup de force, de résilience et de fierté lorsqu'enfin on se relève et croyez-moi, patience... vous vous relèverez!

«Un jour, j'ai trouvé le courage d'avouer mes sentiments à une fille. Elle m'a rejeté gentiment, en me disant que je n'étais pas son type et que je méritais mieux. Sur le moment, ses mots m'ont hanté. Pourquoi pas moi? Pendant des mois, j'ai évité toute possibilité d'aimer ou d'être aimé tout court, paralysé par la peur de revivre ce moment. C'était beaucoup trop douloureux.

Cependant, avec le temps, j'ai compris que ce n'était pas une question de valeur, mais simplement d'incompatibilité.



Aujourd'hui, je sais que l'amour arrivera au bon moment, avec quelqu'un d'autre. On est environ 8 milliards d'êtres humains, parmi tous ces gens, il y a forcément quelqu'un pour moi.»

«Après une rupture qui m'avait brisée, j'ai traversé une période difficile. Cette blessure me consumait, et réapprendre à m'aimer a été un long chemin. Cependant, ce chemin ne fut pas vain. Un jour, j'ai rencontré quelqu'un qui a fait basculer mon univers. Désormais, je suis comblée, mais également confiante et solide. Aujourd'hui, je sais que l'amour et la valorisation commencent par l'image que l'on a de soi, et parfois, la vie nous surprend avec quelque chose d'encore plus beau.»



BYE-BYE 2024


La voix de Lavaltrie






 M. Grinch
Enfin, l'année est terminée! Hey...on avait tu hâte de dire adieu à 2024. Y'avait tellement rien à faire à Lavaltrie...







 Citoyen Modèle
T'as bien raison... en 2024, j'ai juste eu le temps d'aller à la Féerie d'hiver, au Festiv'Ado, aux conférences et cours offerts par la Ville, à la Fête de la famille, aux activités à la Bibliothèque et à ses Biblio-Tentes, à la Fête nationale, aux projections et shows de la Chasse-galerie, aux Virées du fleuve, aux événements Rythmes et courant, aux mercredis colorés, aux Journées de la culture, à la Journée Hip-Hop, à la Nuit des sans-abri, au Parcours hanté, je suis retourné au Festiv'Ado et, pour finir, à la Fête de Noël... Effectivement après ça, y'avait plus rien à faire.

 M. Grinch
Quin... mais la Fête nationale est tombée à l'eau, comme tout le reste du Québec avec les inondations du mois d'août!


 Citoyen Modèle
Sauf que nous autres, on se laisse pas submerger! On s'est reviré de bord et on a fêté, au sec, la Fête nationale pareil. On a eu nos jeux gonflables, nos kiosques, nos activités et notre spectacle. Et les inondations, je trouve que ça a fait ressortir de bien belles histoires d'entraide dans notre communauté. On est du bon monde, qui se tiennent entres eux!

 M. Grinch
C'est ben beau tout ça... mais j'ai de la misère à voir le positif quand même. 2024 a été pas mal sombre, je trouve...


 Citoyen Modèle
Ouais, j'avoue que j'ai eu du mal à voir la lumière au bout du tunnel, entre les coupures d'Hydro-Québec et le mouvement masculiniste...

 M. Grinch
Bah... au moins le « mullet » est revenu à la mode, et Donald Trump a été réélu!


 M. Grinch
Bah... au moins le « mullet » est revenu à la mode, et Donald Trump a été réélu!

J'aime Commenter Partager



FENÊTRE SUR L'AVENIR À VENIR...



Bonjour à tous, chers citoyens de Lavaltrie! Dans les messages suivants, nous vous informons des prochaines activités et des projets à venir en 2025.

MARATHON D'ACTIVITÉS

- Ne manquez pas la Féerie d'hiver du 31 janvier au 2 février 2025.
- Les événements Rythmes et courant débutent en juillet. Spectacles gratuits tous les vendredis de l'été. Apportez vos chaises, votre famille et votre bonne humeur.
- La programmation « Colore ton été » et ses mercredis colorés.
- Les Journées de la poésie à la Maison Rosalie-Cadron. Venez découvrir le slam!
- Festival Fou du fil à la Maison Rosalie-Cadron. Artisans et ateliers seront au rendez-vous.
- Ça te tente-tu de lire? Tout l'été, sous la Biblio-Tente, dans un parc près de chez vous.
- Le Groupe populaire d'entraide de Lavaltrie et Action Famille maintiennent leur offre d'activités en 2025. Informez-vous!

JOURNÉES SPÉCIALES

- Projection du film d'horreur « Nous les zombies ». Diffusion spéciale pour les ados, le 4 mars, au Garage à Simon.
- Retour de la populaire Fête des sucres, le 5 avril, à l'école secondaire de la Rive.
- La Fête de la famille sera de retour au mois de mai 2025.
- L'incontournable Fête nationale le 23 juin. Le soleil est commandé!)
- La Journée Hip Hop
- L'effrayant Parcours hanté
- Le Festiv'Ado
- L'Organisme Au bord des mots, propose une foule d'événements ponctuels, tous plus intéressants les uns que les autres.

NOUVEAUTÉS

- Patinez sous les étoiles, le 14 février pour la Saint-Valentin, au parc Gérard-Lavallée. Mettez votre smoking Colombia et invitez votre valentine dans sa jolie robe Kanuk à faire des pirouettes et un porté. Ça « polaire » si difficile quand on les voit à la TV... mais ne laissez pas bébé dans un coin (il pourrait geler)!
- Nouvelle programmation à la Chasse-galerie, et dans le Garage à Simon! Réservez vos places!
- Nouveau Portail citoyen! Intuitif et facile d'utilisation, il regroupe TOUTES les informations municipales, alertes et services au même endroit. Quel beau changement!
On l'adore ❤️

EN PRIMEUR

- Le lancement de la programmation « Colore ton été », prévu pour mai prochain, accueillera l'humoriste Pascale Marineau à l'animation.
- Roulement de tambour... vous n'avez pas assisté au spectacle de Ludovick Bourgeois lors des événements Rythmes et courant? Il sera de retour le 15 août 2025 lors des Rythmes et courant.
- En 2025, la montée Guy-Mousseau (route en face de l'école des Eaux-Vives) sera aménagée avec une piste multifonctionnelle.
- Alerte à tous les fans de planche à roulettes, la construction d'un nouveau skatepark est prévue cette année. Il se trouvera entre la Maison des contes et légendes et le Boisé, donc au centre de la ville, pour qu'il soit facile d'accès.
- Nous allons aussi bénéficier, d'une salle communautaire! Elle sera également située à l'arrière de la Maison des contes et légendes.

Pour terminer, je vous invite à consulter la programmation de la Ville, des organismes, du Café culturel de la Chasse-galerie, de la Maison des jeunes et de la Maison Rosalie-Cadron pour ne rater aucune activité en 2025!



LE PUBLIC

**UNE PAGE SE TOURNE,
UNE NOUVELLE S'OUVRE !**

L'ÉQUIPE DU JOURNAL VOUS SOUHAITE LE MEILLEUR POUR 2025 !