

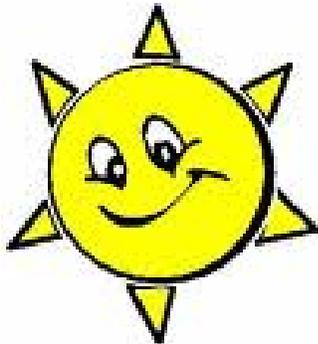


# Le Célestin

Volume 8, numéro 3  
Juin 2010

Bulletin d'information de la communauté de la pédagogie Freinet de l'école Cap-Soleil et des Loutres

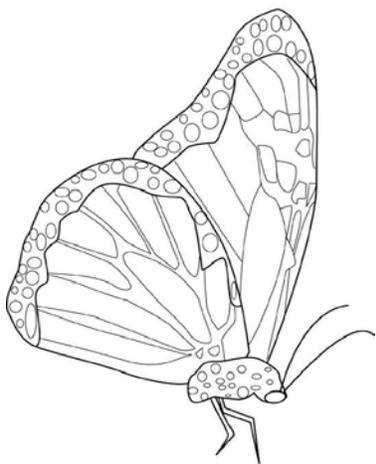
## ÉDITORIAL



L'été arrive à grands pas, même si dame nature nous joue des tours avec un printemps en continuel changement. Bientôt les grands de 6<sup>e</sup> année nous quitteront pour vivre une nouvelle étape vers la route de l'autonomie. Merci d'avoir teinté notre école de vos idées, qualités et personnalités. Merci également à vous chers parents pour votre implication afin de faire de l'école un milieu de vie stimulant et enrichissant.

Pour les autres qui seront avec nous dès septembre, nous espérons un été énergisant, pour revenir en force avec plein d'idées et projets pour la collectivité Freinet. Merci également pour l'implication de chacun d'entre vous tout au long de l'année.

L'équipe du journal Le Célestin vous souhaite une bonne lecture et un bel



**É**nergisant

**T**empérature idéale

**É**vasion et divertissement

# TABLE DES MATIÈRES

Éditorial .....	1
Clin d’œil de la direction.....	3
Erratum – Camp de vacances .....	4
Colloque Freinet .....	5
Des goupilles et des attaches à pain .....	7
La Fondation en bref .....	9
Références demandées.....	11
Avis de recherche .....	12
Info carrière : technicien en dotation, organisation et information de gestion.....	12
Hommage à des enseignantes exceptionnelles.....	14
La critique est aisée mais l’art est difficile ... ..	15
Recettes.....	16
Salade de riz à la jamaïquaine .....	16
Mousse à l’érable .....	17
Boules à Lou Lou.....	17
Punch pour les fiestas (sans alcool) .....	17
Biscuits au fromage à la crème.....	18
Nouvelle express .....	19



## *Clin d'œil de la direction*



*À vous chers parents Freinet,*

*Les quelques mois passés dans notre école m'ont fait découvrir Célestin, sa vision, ses valeurs et des enfants bien heureux de se découvrir par le biais de la pédagogie Freinet.*

*J'ai la certitude que les enseignantes Freinet sont des filles qui, petites, voulaient et rêvaient très fort de devenir enseignantes. Elles avaient le désir de faire avancer les enfants en les aimant et de faire une différence dans leur vie. Tout ceci, elles voulaient le faire et elles le font avec ce qu'elles sont, avec leurs couleurs.*

*Je souhaite d'ailleurs prendre un moment pour les féliciter du magnifique travail réalisé lors du colloque 2010. Comme de petites abeilles, elles ont tout mis en place pour en faire l'un des plus merveilleux.*

*Ce colloque avait pour thème : «L'implication des parents au quotidien». Il faut se rappeler que l'inscription d'un enfant à Freinet, c'est une inscription où comme parent, vous vous donnez votre couleur et vous vous impliquez. Personnellement, je crois que 2010-2011 sera l'année d'un tournant dans l'implication parentale parce que tous ensemble nous aurons l'occasion d'amorcer l'année en gardant cet objectif au cœur de nos préoccupations.*

*Pour conclure, je vous laisse une réflexion de France Paradis (Mère et solidaire, Éditions Enfants Québec, 2007) :*

*«L'amour prend du temps. Beaucoup de temps. Le temps qu'on donne, le temps qu'on attend, le temps d'être là, simplement ensemble. La patience d'attendre que le petit attache ses lacets tout seul la première fois, sans le faire à sa place. Les soirées passées à assister aux entraînements de soccer dans un gymnase bruyant en*

*vous inscrivant (votre enfant et vous), découvrir l'amour dans le temps. Le temps de lire des histoires avant de dormir, alors qu'on a mille choses à faire.*

*Le même genre de temps qu'il faut à un petit bourgeon pour se transformer en feuille. C'est souvent plus long que nous l'imaginons.*

*Parce que c'est avec le temps que vous pouvez dire à vos enfants à quel point ils ont de la valeur, à quel point ils sont estimables et précieux pour vous. C'est le temps avec eux qui nourrit leur estime personnelle et leur courage».*

*Voilà pourquoi votre implication à l'école est pour nous très importante. Le fait d'avoir choisi la pédagogie Freinet vous donne l'avantage de travailler avec des enseignantes qui vous offrent l'occasion d'entrer dans leur classe et de participer. D'ailleurs, un guide concernant l'implication des parents vous sera remis en début d'année.*

*Je vous souhaite un bon été à apprécier tous les beaux moments passés avec vos enfants.*

*Cindy Bourget,*

*directrice adjointe par intérim de l'école du Cap-Soleil et des Loutres*

## **ERRATUM – Camp de vacances**

### **Camp Classy Jazz-Multisport**

Pour ceux et celles qui se seraient rendu(e)s le 23 avril pour l'inscription et qui se sont aperçu(e)s que ce n'était pas le bon soir, je m'excuse profondément. J'ai reçu ma lettre à peine une semaine avant l'inscription et celle-ci mentionnait jeudi, le 28 avril. J'espère que vous n'êtes pas plusieurs à vous être rendus inutilement! Pour les retardataires, j'appellerais dans les camps encore à l'heure actuelle, il est possible qu'il reste encore des places. La baisse démographique y est peut-être pour quelque chose cette année... !!! Bonne chance!

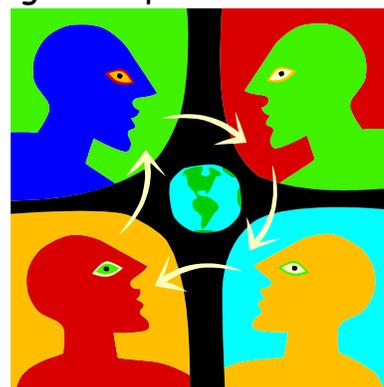
*Ann Vaillancourt*

## Colloque Freinet: « Un petit pas de plus vers une meilleure implication parentale! »

Le vendredi 30 avril dernier, se tenait le colloque Freinet annuel. Ce colloque se veut un moment d'échange et d'enrichissement. Chaque année, plusieurs personnes œuvrant en pédagogie Freinet se réunissent lors de cet événement.

À cette occasion, l'école du Cap-Soleil a reçu cent personnes provenant des quatre coins de la province. Le personnel de l'école Yves-Prévost, de L'Élan, de L'Envol, du Rebond et de l'école Saint-Sacrement était de la partie. Cette année, nous avons aussi accueilli des gens d'une nouvelle école, soit l'école De la Tortue-des-Bois, qui sont passionnés par cette pédagogie et qui désirent en savoir davantage.

Comme le colloque avait lieu à notre école, c'était à notre tour, les enseignantes Freinet, d'organiser cet événement grandiose. Bien sûr, nous avons mis les élèves à contribution. Chaque cycle a mis du sien afin d'aider à l'organisation.



Au préscolaire, les enfants ont fabriqué les lettres qui formaient le titre du colloque : « Un petit pas de plus vers une meilleure implication parentale! ». De plus, les Bébés-Chouettes ont réalisé des œuvres qui ont servi à égayer les murs de l'école.

Au 1<sup>er</sup> cycle, suite à la lecture de l'album ayant pour titre **À quoi ça sert une maman?**, les élèves ont écrit ce que représentait une maman et un papa pour eux. De plus, ils ont illustré leur texte. Des élèves ont aussi créé des boucles décoratives sur lesquelles ils ont écrit ce que représentait un papa ou une maman.

Au 2<sup>e</sup> cycle, les élèves ont réalisé une tâche complexe en mathématique. Ils devaient créer des affiches publicitaires qui mettaient en vedette le thème du colloque. Chaque équipe avait choisi un moment où les parents peuvent s'impliquer dans l'école. Lors de cette activité, les élèves ont utilisé la notion de fraction afin de séparer leur affiche. Quel travail!

Toujours au 2<sup>e</sup> cycle, les élèves ont composé de courts textes sur le thème : « Pour moi, un parent c'est... » Ces phrases ont été illustrées à l'aide de calligrammes (poème dont les lettres servent à faire un dessin). Les chefs-d'œuvre sont magnifiques.

Quant au 3<sup>e</sup> cycle, les élèves ont fabriqué les pochettes des participants. Étant donné le nombre élevé d'invités, ils avaient du pain sur la planche. Le côté artistique des pochettes traitait de ce que représente l'école pour eux. Ils devaient l'illustrer de façon concrète et abstraite. De plus, suite à quelques situations d'apprentissage portant sur la poésie, chaque élève a composé un poème ayant comme thème les parents (un papa, une maman, des parents, des parents impliqués). Les poèmes étaient collés sur les pochettes. Ils ont mis beaucoup de temps afin de livrer un travail de qualité et ça a été réussi!



Le colloque a débuté avec la conférencière Nancy Doyon. Elle est éducatrice spécialisée et coach de vie. Sa prestation a été grandement appréciée.

Par la suite, en équipe cycle, chaque participant a échangé sur ses bons coups. C'est toujours très enrichissant de partager nos forces.

Enfin, comme la pédagogie Freinet est un choix de parents, nous désirions mettre en place des moyens afin de vous laisser la chance de vous impliquer davantage. Mais comment faire? Plusieurs ateliers ont été offerts aux participants afin de permettre des moments d'échange et de discussion. Parmi les ateliers suggérés, on retrouvait ceux-ci :

- Comment impliquer les parents au quotidien?
- Sommes-nous précises dans nos attentes?
- Est-ce que nos attentes sont réalistes en 2010?
- Intellectuels? Manuels? Verbomoteurs? À l'école? À la maison?
- Des comités pour rejoindre tous les parents.

Tous ces questionnements nous ont fait cheminer.

Ce colloque n'aurait pas eu le résultat escompté sans la collaboration de plusieurs parents qui ont mis la main à la pâte. En effet, certains ont coupé des fruits, d'autres ont monté et démonté la salle et sans oublier ceux qui ont fait la gestion de la préparation du repas.



Nous tenons à remercier le Jardin Mobile pour la commandite ainsi que David Germain de Aliments Dawn.

Ces financements nous ont permis d'offrir à nos invités des collations santé en quantité suffisante. Un gros merci!

Encore une fois, ce colloque a été une réussite. Les enseignants passionnés ont témoigné d'une belle journée. Enrichissant, profitable, intéressant et plaisant sont les mots qu'on entendait. La conclusion de ce colloque ... nous avons tous hâte à l'an prochain pour nous réunir à nouveau!

Vive le partage, les échanges et la coopération!

Marie-Hélène Labbé, enseignante

## DES GOUPILLES ET DES ATTACHES À PAIN

Par : Donald Ellis

Vous saviez probablement que la classe de 1<sup>re</sup> – 2<sup>e</sup> d'Annie s'était donné comme mandat cette année de ramasser les goupilles en aluminium des canettes ainsi que les attaches à pain. L'objectif global est d'en accumuler suffisamment pour pouvoir financer l'achat d'une chaise roulante pour une personne handicapée. C'est un geste plein de solidarité sociale et d'altruisme mais ma curiosité l'a emporté et j'ai voulu savoir quel était le processus qui permettait de transformer des milliers de goupilles et d'attaches à pain en chaise roulante. Je suis sûr que la réponse vous intéresse aussi, alors j'ai fait ma petite enquête.

En fait, la recette est simple. Il faut tout simplement amasser suffisamment de goupilles ou d'attaches à pain pour pouvoir les revendre au poids. Oui, oui. Vous avez bien lu. Il n'y a rien de magique, pas de commandite spéciale ou rien. Plus on a de goupilles ou d'attaches à pain, plus on pourra ramasser d'argent. Mais vous pouvez vous imaginer que ça prend un nombre incroyable de goupilles ou d'attaches à pain pour ramasser assez d'argent pour pouvoir acheter une chaise roulante ou pour faire une levée de fonds afin d'aider un organisme quelconque.

En mai 2010, le plastique des attaches à pain pouvait se marchander à 175 \$ la tonne. Donc, 17,5 ¢ par kilogramme. Et savez-vous combien ça prend d'attaches à pain pour faire un kilogramme de plastique? Moi non plus, je ne le savais pas. Alors j'ai fait un exercice. Il me restait un morceau de beurre dans le frigo, environ un huitième d'une livre de beurre (un huitième de 454 grammes soit environ 60 grammes). Pour avoir à peu près le même poids en attaches à pain, j'ai évalué qu'il en faut environ 200. Donc, 200 attaches à pain pour 60 grammes ce qui fait environ 0,3 gramme par attache à pain. Alors, pour faire un kilogramme de plastique, et avoir 17,5 ¢, il faut ramasser environ 3500 attaches à pain. Vous imaginez? Et pour les goupilles de canettes c'est encore pire. Avec mon même morceau de beurre de tantôt, j'ai évalué que ça prendrait plus de 300 goupilles pour faire 60 grammes soit 0,2 gramme par goupille. Il en faudrait donc plus de 5000 pour faire un kilogramme. Heureusement, l'aluminium se transige à un meilleur prix soit 2 500 \$ la tonne. Alors pour 5000 goupilles, on aurait quand même 2,50 \$. Vous imaginez combien de goupilles ou d'attaches à pain il faut accumuler pour obtenir un montant intéressant, disons 400 ou 500 \$ pour l'achat d'une chaise roulante, tout ce qu'il y a de plus simple?

Plusieurs organismes ont eu recours à ce mode de financement par le passé. Le Fondation pour la fibrose kystique ou la Fondation Mira par exemple. Même le Walmart de Victoriaville s'y est mis et ramassait même les bouchons de bière. Mais comme le marché fluctue, ce n'est pas toujours payant. La tonne de plastique se transigeait jusqu'à 400 \$ la tonne en 2008 alors que le prix n'est plus que de 175 \$ la tonne aujourd'hui. J'ai contacté la Fondation Mira pour savoir si la récupération de goupilles de canettes se poursuivait. La personne interrogée m'a répondu que ça faisait plusieurs mois qu'ils avaient cessé. Lors des dernières transactions, non seulement le prix de l'aluminium était plus bas mais la qualité d'aluminium des goupilles était remise en question de sorte que la Fondation Mira ne recevait plus que 15 ¢ du kilogramme. On est loin du 2,50 \$ le kilogramme.

En bout de ligne, bien que le geste permette à la fois de récupérer du matériel qui se retrouverait aux déchets (attaches à pain) et de ramasser de l'argent pour une bonne cause, c'est une très grosse entreprise qui rapporte des bénéfices, disons-le, assez minces. D'autant plus qu'actuellement, la compagnie Québon participe à la campagne de financement de l'organisme Opération Enfants-Soleil en remettant 25 ¢ par attache à pain jaune qui lui est postée. On a donc 25 ¢ par attache à pain d'un côté et 17,5 ¢ pour 3500 attaches à pain de l'autre. C'est vrai que ça se limite aux attaches à pain jaunes mais on a un retour d'argent 5000 fois plus élevé qu'en les vendant au poids.

Malgré tout, un gros bravo aux Rats de bibliothèque de la classe d'Annie pour ce beau geste. Il ne reste qu'à espérer que le marché de l'aluminium et du plastique jouera en votre faveur lorsque viendra le temps de vendre le fruit de votre labeur. Et peut-être se trouvera-t-il quelques parents volontaires prêts à séparer les attaches à pain jaune pour un retour sur l'effort plus intéressant?

# LA FONDATION EN BREF

La Fondation Freinet participe au financement des projets qui stimulent et font rêver nos jeunes. Cette année les fonds amassés ont contribué à la réalisation d'une trentaine de projets pour nos deux écoles Freinet. Voici ceux acceptés pour notre école.

Par : Marie Beaulieu, parent

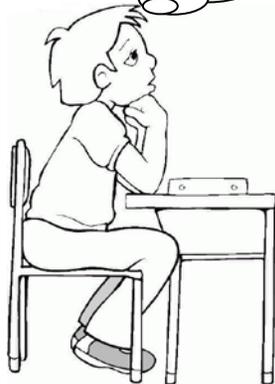
## Pour l'école Cap-Soleil

### Évènement Unis-vert :

Délégation à un rassemblement des 32 écoles alternatives

**Un canon pour tableau interactif**

**Une caméra numérique**



### Bougeons ensemble : 5

activités; achat de médailles; mascotte

**Petits doigts** : Affiner la motricité fine



**Nouvelle-France** : Matériel

**Art de Noël embossé** : Matériel d'art

**Merveilles de la mer** : Sortie éducative au cinéma sur le thème de la classe



## Pour l'école Cap-Soleil

**Achat pour matériel de science**

**Passons à l'ère numérique**



**Un abonnement :**

revues

**Salon du livre :** achat de livres

**Journée enchantresse pour la fin de l'année**



**Acteurs en action :**

pièce de théâtre

**Classe verte :**

à Port-au-Saumon

**La valise à livre**



C'est génial tous les projets que nous permet de réaliser la fondation.

Oui et merci aussi à nos parents car c'est avec leur participation que la fondation peut obtenir des fonds!!



## Références demandées

Avez-vous hâte au brunch de 2010? Je vous comprends, nous avons tant de merveilleux mois à vivre avant le retour de la grisaille de novembre...

Je vous écris aujourd'hui car il s'agit de la dernière parution du journal avant le brunch de 2010.

Dès l'automne, les solliciteurs du Comité de la Fondation Freinet attraperont téléphones et claviers d'ordinateur pour ramasser des fonds.

### **Nous avons besoin de votre aide!**

Tout d'abord, vous devez savoir que la fondation ne sollicite pas de dons. Nous offrons plutôt des placements publicitaires lors du brunch. Un public assez homogène d'environ 500 consommateurs ou futurs consommateurs réunis au même endroit pendant trois heures est une occasion d'affaire intéressante pour plusieurs entreprises. Facture de dépense publicitaire émise en plus, puisque la fondation est une organisation sans but lucratif, enregistrée.



Nous avons donc besoin de **références!**

Si nous effectuons le même nombre d'appels que l'an dernier, mais que nous les effectuons auprès de vos contacts (plutôt que des inconnus), je suis certaine que les fonds amassés seront encore plus importants.

Tentons maintenant de rendre moins abstrait le concept de référence. Nous recherchons donc :

1. Le nom de connaissances dans une entreprise qui aurait avantage à se faire voir ou connaître auprès des participants au brunch;
2. Votre professionnel de la santé, beauté, immobilier, finance, etc., préféré;
3. Des connaissances qui travaillent dans une grande entreprise qui désire flatter son image de bon citoyen corporatif;
4. Vos commerces préférés, surtout s'ils ont un certain contrôle sur leur publicité;
5. Votre employeur, s'il correspond aux critères ci-haut;
6. Votre employeur, s'il a un programme de dons aux employés;
7. Etc.

Vous êtes mal à l'aise de leur demander leur participation? Nous le ferons à votre place de toute façon. Rappelez-vous que nous ne *demandons* rien, nous leur *offrons* simplement la possibilité d'avoir une visibilité exceptionnelle à un événement merveilleux. À eux d'en profiter ou pas!

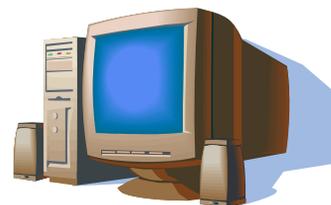
Vous recevrez les lettres de demande de références dès l'automne.

Merci de votre collaboration.

Le Comité de la Fondation Freinet

## Avis de recherche

Recherchons personne habile avec le logiciel Powerpoint, désirant offrir environ une dizaine d'heures à la Fondation Freinet afin de mettre à jour le montage publicitaire diffusé lors du « Brunch 2010 ». Le travail s'effectue à la fin octobre de votre domicile, généralement. Aucune référence demandée!



Contactez-nous dès septembre 2010.

Le Comité de la Fondation Freinet

## INFO CARRIÈRE

### *Technicien en dotation, organisation et information de gestion*

*(Le masculin est utilisé pour les deux genres)*

En général, le profil de technicien exige une formation technique, soit le diplôme d'études professionnelles (DEP). Dans le cadre du corps d'emploi ci-haut mentionné, une technique en administration avec une concentration en gestion des ressources humaines serait un bon début. Toutefois, pour pouvoir accéder plus tard à des postes de conseiller en gestion des ressources humaines (promotion et conditions salariales meilleures), le baccalauréat en relations industrielles est un incontournable à l'Université. La maîtrise vous permettra de compenser des années de travail additionnelles lorsqu'on demande plusieurs années d'expérience ou, certains endroits demanderont la maîtrise pour accéder à un poste cadre en relations industrielles ou en ressources humaines.

**Expérience personnelle en tant que technicienne en dotation, organisation et information de gestion:**

Je travaille dans un ministère actuellement dans ce type de poste. Toutefois, à mon arrivée au département, on m'avait engagée d'abord pour faire de l'information de gestion. Mon travail consistait principalement à faire de la saisie dans la solution Sagir afin de sortir des rapports mensuels et mettre à jour les mouvements de personnel (lorsque les employés sont embauchés, qu'ils quittent le ministère ou qu'ils changent de direction dans le ministère). Je devais aussi monter des tableaux pour répondre aux demandes d'information de mon chef d'équipe, de ma directrice, du ministre et du sous-ministre. Avec des compressions budgétaires qui se préparaient à moyen terme et pouvaient avoir un impact important sur le service, une réorganisation du travail s'est imposée et d'autres tâches en dotation et en organisation m'ont été attitrées. La tâche principale consiste à trouver des candidats par affectation en affichant les offres dans l'intranet du ministère, par mutation en affichant sur l'info-carrière pour des candidatures d'autres ministères ou, par recrutement en invitant des candidats inscrits sur les listes de déclaration d'aptitudes (listes issues des concours) pour combler des emplois occasionnels ou temporaires/permanents. J'ai aussi à valider l'admissibilité des employés à obtenir leur échelon pour une date donnée ainsi que leur service continu (SC) à toutes les années pour des fins de vacances et de permanence (2 ans de SC) et ce, selon les politiques de gestion en vigueur. Je dois, de plus, valider des contrats occasionnels ainsi que des actes de nomination temporaire et d'affectations en plus d'accueillir les nouveaux employés. J'explique à ces derniers le fonctionnement des assurances et du régime de retraite, je les guide par rapport aux documents à signer (paie et ministère), par rapport aux documents importants à lire (l'éthique gouvernementale par exemple) et je les informe sur les programmes d'aide aux employés et de mentorat, sur la politique concernant le harcèlement psychologique, sur les avantages de notre club social, etc. Je participe également à monter différents concours ministériels avec toute l'équipe de dotation. Voilà en gros mon travail de technicien en information de gestion, dotation et organisation.

***J'espère vous avoir donné une petite idée à quoi ressemble cet emploi. Toutefois, gardez en tête qu'en ressources humaines, les champs de travail sont très diversifiés. Vous pouvez vous retrouver à monter différents programmes d'aide aux employés, à monter des formations techniques pour les employés, à faire de la santé-sécurité au travail, à monter des dossiers de retraite pour les nouveaux retraités, à gérer des cotisations pour un fonds de pension ou pour des assurances, etc. Le champ est vaste.***

***Ann Vaillancourt***

Le 5 mai 2010.

## HOMMAGE À DES ENSEIGNANTES EXCEPTIONNELLES

Merci à vous toutes pour les mille interventions qui auront passé inaperçues mais qui auront augmenté la confiance de mes filles.

Merci pour les mots d'encouragement à nos enfants lorsque les temps furent plus difficiles.

Merci pour votre ouverture qui stimule les initiatives et la créativité de nos enfants bien-aimés.

Merci pour votre disponibilité qui ne s'est jamais démentie pendant ces dix années.  
Merci pour votre compétence et votre accueil de la différence.

Et la liste pourrait s'allonger et le tout pourrait se résumer par ces quelques mots en toute sincérité...

Merci pour votre amour envers nos enfants, votre professionnalisme et votre souci de transmettre une éducation pour former des citoyennes et des citoyens selon les valeurs de responsabilité, autonomie et coopération.

Vous avez d'autant plus de mérite que nous sommes dans un contexte politique lamentable où les ressources pour aider les élèves en difficulté sont nettement insuffisantes, où nos gouvernants font la sourde oreille à vos revendications pour améliorer les conditions d'apprentissage afin que nos enfants puissent apprendre à leur rythme.

Je tiens à remercier le personnel du Service de garde et Monique, pour son accueil au secrétariat.

Une mère fière de ses filles,  
Une mère reconnaissante envers les enseignantes et fière de son école de quartier,

Martine Sanfaçon



# La critique est aisée mais l'art est difficile ...

Par Vicky Bertrand

La critique peut se révéler éducative, voire susciter la collaboration d'autrui. Or, lorsque maladroite, elle peut également démotiver et dévaloriser. Bien souvent, ce n'est pas la critique qui se veut problématique, mais bien la manière dont celle-ci est formulée. Comment alors la pratiquer dans les règles de l'art, sans que le récepteur ne déplie sa défensive ou n'ait l'impression que son travail est insatisfaisant? Voici un petit guide de survie de la critique constructive...

## Tome 1 : Le moment

Il est impératif de ne point réagir sur le coup de l'émotion; on finit ainsi par dire des choses que l'on regrette ensuite. Il importe néanmoins de parler lorsque le moment opportun se présente. À force de remettre nos remarques à plus tard, le mécontentement grandit et, un jour, la marmite saute. Évidemment, il est préférable de parler en privé. Toutefois, si on doit le faire devant public (lors d'un projet d'équipe, par exemple), on axe ses commentaires sur le travail et non sur la personne qui l'a effectué.

## Tome II : Les faits

On peut critiquer un comportement, une aptitude ou une méthode de travail, mais pas une attitude. Il n'est pas de la responsabilité d'un collègue d'agir sur l'esprit d'un de ses pairs. Pour y parvenir, il est préférable de fonder son idée sur un élément concret – et non sur notre perception des faits – puis surtout, d'éviter la généralité.

## Tome III : L'écoute

Critiquer, ce n'est pas uniquement parler... c'est aussi écouter! Dans ce contexte, on peut verbaliser ses observations, puis demander à son interlocuteur d'exprimer son point de vue. La critique constructive doit également être interactive. Et pour remédier à une situation contrariante, une bonne ouverture de même qu'un ton non accusateur sont de mise.

## Tome IV : Les conséquences

Pour que sa critique soit adéquate, il faut expliquer en quoi le geste remis en cause porte préjudice à l'organisation ou au projet. Si l'on désapprouve un acte chez un collègue, il faut avant tout lui faire valoir pourquoi, et lui en illustrer les répercussions.

## Tome V – L'amélioration

Essayez d'évitez les « si tu m'avais écouté » ou les « je te l'avais dit »; ils sont contre-productifs, et poussent la personne qui les reçoit à la justification plutôt qu'à l'amélioration. Mieux vaut clarifier ses attentes et s'employer ensemble à la recherche de solutions.

## **Les bêtes noires de la critique constructive...**

- Les attaques personnelles;
- Les mots « jamais » et « toujours »;
- Les « personnes intermédiaires » ou « messagers »;
- Le courriel.

# Recette exotique et quelques gâteries

## *Salade de riz à la jamaïquaine*

### Ingrédients :

1. 1 tasse de riz blanc à grain long
2. ¼ tasse de jus de lime fraîchement pressé
3. 2 cuil. à table et 1 cuil. à thé d'huile végétale
4. 2 cuil. à thé de mélasse
5. 2 gousses d'ail finement hachées
6. 1 piment chili frais (type jalapeno) épépiné et haché finement
7. 1 boîte de haricots noirs ou rouges, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)
8. ½ tasse d'oignons verts hachés
9. 1 pot de poivrons rouges grillés (piments doux rôtis), égouttés, rincés et coupés en dés (6-½ oz/250 ml)
10. 6 cuil. à table de coriandre fraîche hachée
11. 1 lb de poitrine de poulet désossée, la peau et le gras enlevés
12. Des quartiers de lime
13. Sel et poivre noir du moulin

### Directives :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le riz à feu moyen de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore ferme. Égoutter dans une passoire et rincer sous l'eau froide. Bien égoutter. Séparer les grains de riz à l'aide de la fourchette et réserver le tout.
- Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de lime, 2 cuil. à table d'huile, la mélasse, l'ail et le piment chili. Saler et poivrer. Ajouter les haricots, les oignons verts, les poivrons rouges grillés, 2 cuil. à table de coriandre et le riz réservé. Mélanger le tout et réserver.
- Badigeonner le poulet du reste de l'huile et le mettre sur une plaque de cuisson. Cuire sous le gril préchauffé du four environ 4 minutes de chaque côté. Laisser refroidir légèrement. Couper les poitrines de poulet en deux sur la longueur, puis en fines tranches dans le sens contraire des fibres.
- Ajouter le poulet à la préparation de riz réservée et mélanger. Rectifier l'assaisonnement en salant ou poivrant au besoin.

- Vous pouvez préparer la salade de riz jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, garnir de quartiers de lime et du reste de la coriandre.

# Petits becs sucrés

## *Mousse à l'érable*

### *Ingrédients :*

3 blancs d'œufs  
1-1/2 tasse de sirop d'érable  
Amandes hachées au goût

Battre les blancs d'œuf en neige jusqu'à formation de pics. Faire bouillir le sirop à 235°F. Verser en filet sur les blancs d'œufs en continuant de battre jusqu'à ce que la mousse devienne onctueuse. Déposer dans des coupes et saupoudrer avec des amandes. Peut-être utilisé comme glaçage sur un gâteau.



## *Boules à Lou Lou*

### **Ingrédients :**

1. 2 paquets de caramel au beurre Macintosh
2. 1 boîte de lait Eagle Brand
3. ½ tasse de beurre
4. 1-½ sac de guimauves
5. 1 boîte de Rice Krispies

### **Directives :**

- Mettre le caramel, le lait Eagle Brand et le beurre dans un bain-marie et faire fondre.
- Quand le mélange est bien fondu, passer les guimauves dans le caramel et les passer ensuite dans les Rice Krispies.
- Mettre sur une tôle à biscuits et faire refroidir au réfrigérateur.

# Punch pour les fiestas

*(Boisson non alcoolisée)*

2 boîtes de jus d'orange congelé

2 boîtes de limonade congelée

8 boîtes d'eau

2 tasses de grenadine

Jus de 3 citrons frais

3,6 litres de Ginger Ale refroidi



# Délice printanier

## Biscuits au fromage à la crème

### Ingrédients pour les biscuits :

- ½ tasse de beurre non salé
- 1 tasse de sucre
- 1 oeuf
- 1 tasse de fromage ricotta
- 1 cuil. à thé de vanille
- 2 tasses de farine
- ½ cuil. à thé de sel
- ¼ cuil. à thé de bicarbonate de soude (soda)
- ¼ cuil. à thé de poudre à pâte magique

### Ingrédients pour glaçage :

- ½ tasse de fromage à la crème ramolli
- ¼ tasse de beurre non salé ramolli
- 1-½ tasse de sucre en poudre
- ½ cuil. à thé de vanille
- Colorant alimentaire (si couleur désirée)

### Directives pour les biscuits :

Mettre le four à 350 degrés F et préparer une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'œuf, le fromage ricotta et la vanille en battant après chaque addition. Y incorporer les ingrédients secs tous ensemble (items 6-7-8-9) à l'aide d'une cuillère de bois.

Laisser ensuite tomber 1 cuil. à table de pâte à la fois sur la plaque à biscuits préparée. Déposer la plaque sur la grille supérieure du four. Si vous avez 2 plaques, mettre la deuxième plaque sur la grille inférieure. Cuire jusqu'à ce que les dessous des biscuits soient dorés (entre 12 et 14 minutes). Intervertir les 2 plaques à la mi-cuisson. Les laisser refroidir une fois cuits.

### Directives pour le glaçage :

Battre le fromage à la crème ainsi que le beurre. Ajouter le sucre en poudre et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter la vanille et bien mélanger.

Pour les variantes de couleur, séparer le glaçage en autant de couleurs que vous désirez faire et mettre 3 gouttes de colorant dans chaque petit plat. Bien mélanger, glacer les biscuits et les déguster. Au réfrigérateur le glaçage figera.

***N.B. :*** *Si vous désirez les manger en petites quantités, je vous propose de mettre ceux que vous ne prévoyez pas manger dans les 3 prochains jours au congélateur. On peut faire environ 24 biscuits avec cette recette.*



## NOUVELLE EXPRESS : FOOTBALL

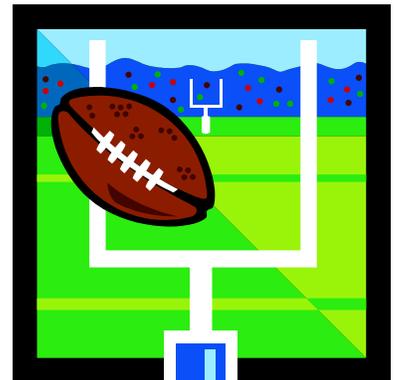


Par : Donald Ellis

C'est sous un ciel gris, parfois pluvieux et par un temps plutôt frisquet que s'est amorcée la saison 2010 de football des Éclairs de Cap-Soleil-et-des-Loutres le samedi 15 mai dernier, à l'école Des Sentiers. Mettant aux prises 4 écoles primaires de la région, les Éclairs se sont mesurés tour à tour aux élèves des écoles Escalade, Parc-Orléans et Châtelet. Leur départ a été plutôt lent. Peut-être à cause de la température ou impressionnés par cette nouvelle expérience, les joueurs des Éclairs ont baissé pavillon devant les écoles Escalade et Parc-Orléans. Bien que le pointage semble indiquer une domination des autres équipes (9-0 puis 14-0), les Éclairs ont très bien tiré leur épingle du jeu malgré leur taille plus petite que la moyenne des autres équipes.

Le dernier match a laissé entrevoir de très belles choses tant à l'offensive qu'à la défensive. Une très belle poussée offensive avec de belles courses au sol ont permis aux Éclairs de marquer leurs premiers points de la journée. Puis, lors de la dernière possession de l'école Châtelet, la défensive a non seulement stoppé leurs adversaires qui étaient à la porte de la zone payante (moins de 20 verges des buts), mais les a même repoussés plus de 15 verges en arrière, rendant nul tout espoir de marquer des points. Les Éclairs ont donc remporté leur dernier match par la marque de 3-0. C'est donc avec le sourire aux lèvres que les Éclairs ont terminé leur journée.

Si l'envie vous prend d'aller encourager nos fiers portecouleurs, ils seront en action le lundi 24 mai et le samedi 29 mai à la polyvalente La Courvilloise de Beauport pour revenir le samedi 5 juin à la polyvalente Des Sentiers pour le tournoi final. Pour toutes ces dates, les matchs commencent à 9 h, 10 h et 11 h (3 matchs par jour) et sont d'une durée d'environ 40 à 45 minutes. Apportez chaises de parterre, bonne humeur et entrain afin de pousser les Éclairs vers la victoire!



P.S. : Au moment de faire la mise en page du Célestin, les Éclairs avaient joués leurs matchs du 24 mai sous un ciel radieux : un verdict nul (7 à 7 contre Yves-Prévost!), une défaite où ils ont montré beaucoup de caractère malgré la supériorité de l'adversaire (école Parc-Orléans) et le troisième match qui s'est terminé abruptement suite à une prise de bec entre ... les entraîneurs! Ah oui, j'oubliais, une erreur d'assignation a fait en sorte qu'il n'y avait pas d'arbitres alors ce sont des joueurs de la Courvilloise qui se sont improvisés arbitres. Mais certains entraîneurs ont peut-être oubliés que l'objectif premier est de se développer. Alors, les Éclairs, donnez tout ce que vous avez pour terminer l'année en beauté! **GO ÉCLAIRS GO!**