

ECLIPSE

ECLIPSE

08/04
2024

LE JOURNAL

ST-LOUIS



Table des matières

Comment gérer son stress?	4
Improviser au cœur du collège	7
Semaine du N.O.U.S 2024	9
En quête de sens	10
Le jour dans l'histoire (Mars)	12
Comment choisir une langue	14
Présentation d'un groupe musical	15
Journée internationale du droit des femmes	16
La réalité féminine	18
8 mars autour du monde	19
Un mois de paix transformé en génocide	20
L'influence du monologue intérieur	22
Un guide pour observer le ciel	23
Sora : le successeur de ChatGPT	26
Les blessures dans le sport	28
Barçolona vs Real Madrid	31
Situation du basketball au Québec	33
Quiz - Avatar: Le dernier maître de l'air	36
Énigmes	38
Concours d'écriture	40
Roman feuilleton	44
Remerciements	46

Comment gérer son stress?

Par Iris Lussiaà-Berdou

Nous avons tous déjà été stressés par différentes situations. Avec le fait de grandir et de gagner en maturité, on peut parfois penser que tout est désormais sous contrôle. Mais parfois, c'est trop et il faut apprendre à mieux nous organiser et à vivre avec cette sensation. Commençons par la base; qu'est-ce que le stress?



Le stress

Le stress est défini par des réactions de l'organisme, autant psychologiques que physiques, face à des situations ou des éléments stressants de notre environnement. Le stress est une réaction totalement naturelle, seulement s'il n'est pas excessif.

Par exemple, si le stress cause de l'hypervigilance, de l'hyperventilation, de l'accélération du rythme cardiaque ou des contractions musculaires, cela veut dire que l'organisme n'arrive plus à s'autoréguler. Il puise alors dans ses réserves d'énergie et les systèmes du corps. On dit qu'à ce moment, c'est un stress chronique. Heureusement, si cet événement est de courte durée et s'il n'est pas très fréquent, il n'a pas de répercussions sur la santé. Mais le stress peut aussi être bon, car souvent, dans les moments dangereux, il nous donne de l'énergie pour combattre ou fuir, nous défendre ou pour simplement les éviter.



Les causes du stress

Le stress est généralement déclenché par des situations qui représentent un danger pour la personne. Ces situations de stress peuvent changer avec l'âge. Par exemple, chez l'enfant ou l'adolescent, celles-ci sont souvent représentées par des situations violentes, abusives ou conflictuelles comme dans le cas d'un divorce de parents. Alors que chez l'adulte, ce sera davantage d'enjeux du quotidien comme le travail ou les impôts, la dépression et l'anxiété. L'exposition à des situations traumatiques peut également être à l'origine d'un stress chronique. On différencie alors l'état de stress aigu de l'état de stress post-traumatique. Par exemple: de graves maladies, décès, accidents, etc.

Une autre cause de stress nous entoure tous, ici à Saint-Louis: Les nombreux devoirs et travaux à rendre. Ce sont des tâches qui nous sont ajoutées chaque jour sur les épaules et qui nous prennent énormément de temps. Cela nous emmène à devoir faire le plus de travaux simultanément pour tout réussir, quitte à oublier ce qui nous aide à nous détendre. Mais vous n'êtes pas seuls. Plusieurs professeurs sont là pour vous aider. Le stress peut parfois aussi vous déranger et vous donner des nuits blanches, et c'est pour cela que l'on vous dresse ici une liste de 9 moyens pour mieux gérer votre stress:

1. Socialisez

Se renfermer ne fera qu'empirer les choses. Parfois, pouvoir parler à ses amis aide, puisqu'ils pourraient vivre la même chose que vous. Savoir que c'est normal nous rassure. Et saviez-vous qu'une voix familière provoque en vous la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'amour?

2: Tenir un journal

Évacuer ses inquiétudes sur du papier peut nous aider à réaliser que des fois, elles sont moins compliquées qu'on ne le pense. Vous pouvez aussi vous amuser à trouver tous les petits bonheurs qui vous ont mis le baume au cœur pour vous aider à comprendre qu'il y a aussi de bons moments dans une mauvaise journée.

3: Colorier

Cette activité peut parfois ne pas être prise au sérieux, mais il existe des tonnes de cahiers à colorier pour petits et grands, et vous pourriez être surpris par leur pouvoir apaisant.

4: Lire

Avec les téléphones cellulaires, la lecture passe en deuxième, mais en fait, elle est classée top 3 des activités les plus relaxantes. Seulement quelques minutes suffisent pour nous relaxer.

5: Savoir dire NON

Parfois, une vie pleine d'activités parascolaires et de sorties entre ami(e)s peut nous aider à socialiser. Comme je l'ai dit plus tôt, c'est important, mais il est aussi important d'apprendre à dire non. Une vie trop chargée est très stressante et parfois, on ne peut pas faire passer tout le monde devant nous.

6: Pratiquer un sport ou sortir dehors

Rester enfermé chez soi est très mauvais pour la santé. Prenez votre vélo ou faites votre jogging jusqu'au parc, et installez-vous pour lire! En plus, les rayons du soleil sont excellents, car ils vous donnent de la vitamine D.

7: Garder une bonne attitude

Avoir une bonne attitude peut vous permettre de conserver une longueur d'avance sur les moments stressants et de les voir comme une expérience d'apprentissage plutôt qu'un désagrément. Vous les verrez d'un meilleur œil par la suite.

8: Méditer

Ce sport est aussi bon pour le corps que pour l'esprit, car il permet de vous recentrer et de réduire le stress et l'anxiété. Faites une recherche sur le web et trouvez le style qui vous convient.

9: Chanter

Le chant rend heureux et c'est prouvé.

Pourquoi? Car il est bénéfique pour l'esprit puisqu'il:

- régule la respiration
- brise l'isolement
- réduit le niveau de stress.

C'est donc excellent pour vous, ne soyez pas embarrassé de le faire.

Voici d'ailleurs une petite liste de chansons relaxantes que vous proposent nos lecteurs:

What was I made for, de Billie Eilish

Night changes, de One Direction

Happier, de Olivia Rodrigo

Vienna, de Billy Joel

Where our blue is, de Tatsuya Kitani

In A Sentimental Mood, de Duke Ellington et John Coltrane

Sonata #13, de Beethoven

beneath the mask, de Persona 5

River flows in you, de Yiruma

Improviser au cœur du collège

Par Sibora Dibra et Galilée Lemieux

L'improvisation se définit comme un processus de création sans écriture préalable, c'est-à-dire qu'on invente notre performance au fur et à mesure qu'on la déclame. C'est une forme d'art parfois critiquée pour sa maladresse inhérente; les spectateurs peuvent parfois grincer des dents devant les inventions tour à tour gênantes, drôles, voire controversées des acteurs, mais tout cela fait partie du jeu.

Effectivement, la culture de l'impro est unique en son genre: le public fait aussi partie de la performance et il est invité à participer et à réagir, que ce soit pour rire ou pour voter pour l'équipe gagnante du match. En outre, l'improvisation, spécifiquement au Québec, s'inspire de certaines caractéristiques du hockey, cette fierté nationale. Les arbitres portent les jerseys rayés blanc et noir si spécifiques au sport, l'aire de performance ressemble à une patinoire, et les joueurs arborent des numéros.

Au collège, nous sommes chanceux d'avoir nos propres équipes d'impro orchestrées par Mme Gagnon et M Thomas, professeurs d'histoire et d'éthique respectivement. Il faut dire que c'est très agréable de les voir hors de la classe: ils deviennent de tout nouveaux personnages, des arbitres passionnés et toujours prêts à donner des commentaires constructifs aux joueurs talentueux.



Une expérience hors normes

Ce qui fait la beauté de la chose, ce sont les possibilités infinies qui se présentent non seulement aux joueurs, mais aussi au public. Tout comme n'importe quel autre type d'art, il s'agit d'un moyen efficace et ludique de s'exprimer sans aucun jugement, car les joueurs sont tous appelés à faire preuve d'imagination et de spontanéité à chaque match. Ayant moi-même vécu l'expérience, je peux vous assurer que cette activité permet à chacun d'entre vous de dévoiler pleinement votre personnalité et d'évoluer auprès d'un groupe d'élèves qui partagent leurs passions, idées et opinions.

Une invitation à tous!

Le 25 avril prochain se tiendra en soirée un match où nous aurons l'honneur d'accueillir deux joueurs de la Ligue nationale d'Improvisation (LNI) qui viendront porter conseil à nos joueurs. Vous êtes donc, chers élèves, cordialement invités à venir assister à ce match pour voir évoluer nos équipes sous l'œil aiguisé des professionnels!

2 joueurs de la LNI!



Quand? 25 avril, 19h

Collège St-Louis



Match

D'Impro!



Arbitres:

Mme Gagnon et M. Thomas

SEMAINE DU N.O.U.S 2024

UN MERCI TOUT SPÉCIAL À MME ALLAIRE ET À MME HAMILTON!



Photos par Galilée Lemieux

En quête de sens

Par Aika Miyake

J'avais cette question perturbante au fond de mon esprit qui me faisait regarder ma vie de façon pessimiste: Si tout le monde meurt à la fin de sa vie, pourquoi vivre ? En effet, la réponse est simple; c'est parce qu'on possède tous un ou plusieurs buts à accomplir. Pourtant, quels sont ces objectifs qui vous tiennent à cœur ? Comme un journaliste dans « Psychology Today » a souligné: « Si nous sommes les gagnants de la loterie cosmique, comment sommes-nous censés dépenser nos gains ? » Dans cet article, vous trouverez quelques raisons de base qui risquent, entre autres, d'inspirer votre quête vers le sens de votre vie.

Le succès

« La vie est comme une bicyclette. Pour garder l'équilibre, il faut continuer à avancer. »

-Albert Einstein

Si vous demandez à un groupe d'enfants «Quel est votre objectif dans la vie?», la plupart d'entre eux vont vous dire qu'ils désirent être riches et qu'ils veulent habiter une demeure somptueuse. Si vous interrogez un groupe d'étudiants du Collège Saint-Louis avec cette même question, la majorité de ceux-ci vont vous informer qu'ils souhaitent mener une vie fructueuse.

On aspire constamment à être reconnu positivement et à être fier de nos succès. Au Collège, nous recevons des méritas pour notre bon travail et nous étudions pour nos examens afin d'avoir des résultats remarquables. Comme autre exemple, les athlètes vont apprendre à mieux manger et à travailler leur endurance cardiovasculaire pour éventuellement mener une carrière professionnelle réussie. Afin de nous mettre au défi, nous nous fixons des objectifs à accomplir pour devenir la meilleure version de nous-même.

Le bonheur

« Le plus important est de profiter de la vie, d'être heureux(euse), c'est tout ce qui compte. »

-Audrey Hepburn, actrice

Les personnes qu'on aime autour de nous nous encouragent à faire de notre mieux, à apprendre et à s'affirmer. Le but du bonheur est de bénéficier de la vie du plus que l'on peut, que ce soit avec votre famille, vos amis ou vos passe-temps. Nous vivons ensemble pour les moments de bonheur et d'enrichissement. Sans ces derniers, notre existence serait plongée dans la peur et la tristesse.



L'amour

« L'amour est notre véritable destin. »

Nous ne trouvons pas le sens de la vie tout seul, nous le trouvons avec l'autre. »

-Thomas Merton

Certains croient que lorsqu'ils sont nés, ils ne sont pas complétés. Il faut l'amour d'une autre personne afin que ce vide se remplisse. D'autres songent que nous sommes destinés à un autre humain: notre âme sœur. Il existe même des séries télévisées qui ont pour but de trouver l'amour. En effet, environ 70% de la population mondiale éprouve des sentiments amoureux en ce moment. Alors, consacrerez-vous votre vie à trouver quelqu'un avec qui la passer ?

Comment trouver un sens à votre vie?

Parfois, nous voulons abandonner, mais cela n'est pas vraiment la bonne solution. Afin que vous puissiez sentir un épanouissement de votre esprit, posez-vous les questions suivantes: Quelles sont mes valeurs et mes croyances? Qu'est-ce qui me rend heureux(euse) et accompli(e)? Que souhaité-je réaliser avec mon temps et mon énergie ? De plus, en pratiquant fréquemment la méditation ou la pleine conscience pour réfléchir aux événements de votre journée, ou en commençant un journal de gratitude, vous pouvez augmenter significativement votre ouverture d'esprit.

Après mes recherches et mes douze ans d'expérience, j'ose croire qu'il n'existe pas de réponse exacte et qui satisfera tout le monde sur cette question: « Quel est le but réel de la vie ? ». La réponse est donc personnelle et varie considérablement d'une personne à l'autre. Souvenez-vous de profiter de cette expérience enrichissante et de maintenir une mentalité qui vous permettra d'aller jusqu'au bout. Ne laissez personne vous faire penser que vous ne devriez pas être ici aujourd'hui. Vous avez gagné votre place dans ce monde, alors utilisez-la judicieusement.

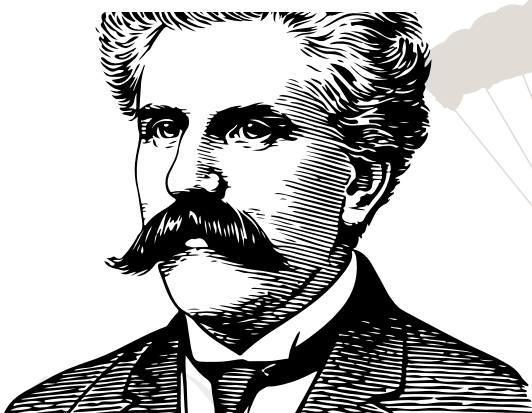
LE JOUR DANS L'HISTOIRE (MARS)

Par Zoé Z, Ivy Z et Xucheng Z.

Le mois de mars dans l'histoire – quels événements historiques majeurs se sont produits durant ce mois?

1 MARS 1912

Le capitaine militaire américain *Albert Berry* exécute le premier saut en parachute depuis un avion en mouvement.



5 MARS 1989

Michael Anderson Godwin, accusé de meurtre et d'agression sexuelle, fut condamné à la chaise électrique en 1980. En 1983, la peine de mort de Godwin fut annulée en appel et commuée en réclusion à perpétuité. Le 5 mars 1989, Godwin s'électrocute accidentellement à mort alors qu'il était assis nu sur des toilettes en métal en train de réparer un ensemble d'écouteurs connectés à un téléviseur. Le destin a voulu que Sloan soit toujours destiné à mourir sur une chaise électrique.

5 MARS 1770

Le massacre de Boston fut une émeute meurtrière et chaotique qui a eu lieu le 5 mars 1770. Cela a commencé avec un groupe de colons (*les Patriotes*) qui confronte un détachement de soldats britanniques sur King Street à Boston. Sans représentation au Parlement, ils estimaient que les impôts et autres lois portaient atteinte à leurs droits constitutionnels. Cela a rapidement dégénéré en un massacre sanglant où 5 colons furent tués. Cet incident a eu des répercussions importantes et est considéré comme un des facteurs déterminants de la Révolution américaine.

6 MARS 1475

Le génie de la Renaissance, *Michel-Ange*, est né le 6 mars 1475 à Caprese, en Italie. Il était un artiste italien de la Renaissance, réputé pour ses talents exceptionnels en tant que sculpteur, peintre, poète et architecte. Il est surtout connu pour sa fresque au plafond de la chapelle Sixtine et ses sculptures *David* et *La Pietà*.



9 MARS 1959

Barbie entre dans le marché le 9 mars 1959 en tant que poupée de mode créée par *Ruth Handler*, une femme d'affaires américaine. L'idée de la création de Barbie vint après avoir observé sa fille *Barbara* jouer avec des poupées en papier et imaginer des rôles d'adultes. L'apparence de la première Barbie s'inspire d'une poupée nommée *Bild Lilli*, un personnage de bande dessinée allemand. En imitant également le glamour des stars des années 1950, telles que *Elizabeth Taylor* et *Marilyn Monroe*, Handler considère Barbie comme le reflet de son époque.



LE JOUR DANS L'HISTOIRE (SUITE)

Par Zoé Z, Ivy Z et Xucheng Z.

9 MARS 1977

Femme au foyer, *Francine Hughes* tue son mari en versant de l'essence et en mettant le feu à son lit alors qu'il dormait le 9 mars 1977. Elle avait subi treize ans de violences physiques, verbales et émotionnelles de sa part. Plus tôt dans la journée, il l'avait battue et violée pour la dernière fois. Elle a ensuite conduit ses enfants au poste de police et a avoué. Elle a été jugée pour meurtre au premier degré et déclarée non coupable du meurtre de Hughes pour cause de folie.

15 MARS 44 AVANT J.-C.

Jules César a été assassiné dans la salle du Sénat à Rome par un complot dirigé par son fils *Brutus*. Après avoir d'abord tenté de se défendre contre l'assaut meurtrier, César aperçut Brutus avec un couteau et demanda « *Et tu, Brute ?* (Toi aussi, Brutus ?). César abandonna alors le combat et fut poignardé à mort.



20 MARS 1916

Albert Einstein publie sa théorie de la relativité qui démontre, entre autres, que les lois de la physique restent les mêmes pour tout observateur qui n'est pas en mouvement.



20 MARS 1969

Le chanteur du groupe populaire The Beatles, *John Lennon*, et l'artiste japonaise, *Yoko Ono* se marient. Profitant de l'intérêt des médias, le couple décide de passer leur lune de miel en mettant en valeur ses idées pacifistes, allongé dans le lit d'une suite de l'hôtel Hilton d'Amsterdam, sous des pancartes où il est écrit: « Hair Peace » et « Bed Peace ».



23 MARS 1933

Hitler obtient les pleins pouvoirs en Allemagne à la suite du passage de la loi des pleins pouvoirs, loi qui lui donne le pouvoir de gouverner par décret, ce qui signifie qu'il peut gouverner sans passer par le parlement.

25 MARS 1983

Michael Jackson exécute le mouvement de danse Moonwalk pour la première fois devant un public en direct pendant la chanson *Billie Jean* pour l'émission télévisée *Motown 25* : Hier, aujourd'hui, pour toujours.





COMMENT CHOISIR UNE LANGUE POUR APPRENDRE

Par Andrea Fundora

Pouvoir parler plus d'une langue est quelque chose dont on peut se vanter. Une majorité des élèves au Collège en parlent déjà 2 ou plus. Par contre, avez-vous déjà pensé que ce serait bien d'en connaître une autre? Si oui, cet article est parfait. Vous allez bientôt découvrir les étapes pour choisir la langue parfaite.

LES FAMILLES

D'après une majorité de linguistes, plusieurs langues partagent des ancêtres communs, ce qui leur permet d'avoir une ressemblance entre elles. Ceci serait la raison pour laquelle il est plus facile pour un francophone d'apprendre l'espagnol que pour un anglophone et même pour un sinophone (*Quelqu'un parlant le mandarin*). La majorité des langues européennes et quelques langues iraniennes et indiennes ont sûrement un ancêtre commun qui les classe dans la famille des langues Indo-Européennes. Cette grande famille se divise en sous-groupes comme les langues romanes qui incluent entre autres: *le français, l'espagnol, le roumain, le portugais et l'italien*. Même si toutes les langues Indo-Européennes n'ont pas le même alphabet ni la même grammaire, il est souvent plus facile d'apprendre une langue de la même grande famille.

SYSTÈME D'ÉCRITURE

Parlant des alphabets, plusieurs langues utilisent des systèmes d'écritures différents. Cependant, une grande majorité des langues européennes qui se trouvent maintenant sur tous les continents utilisent l'alphabet latin avec quelques modifications de lettres ou de prononciation. Toutefois, l'Asie est de loin le continent avec le plus de systèmes d'écriture, donc si vous voulez apprendre une langue avec un alphabet latin, ne cherchez pas en Asie (*sauf l'indonésien, le philippin et le malais*).

LA GRAMMAIRE

Dans n'importe quelle langue, la grammaire est un pilier pour pouvoir bien l'apprendre. Je vous ferai donc part d'un concept auquel on ne pense pas même s'il est très important : la typologie syntaxique.

LA TYPOLOGIE SYNTAXIQUE

Même si la typologie syntaxique semble compliquée et mystérieuse, c'est une chose qui est présente dans toutes les phrases. La typologie syntaxique est simplement l'ordre des mots dans une phrase. Elle utilise surtout 3 éléments de la phrase: le sujet (S), le verbe transitif (V) et l'objet (O). La majorité des langues utilisent l'ordre SOV (*49% des langues*), l'ordre SVO (*31% des langues*), ou l'ordre VSO (*15% des langues*). Quelques langues comme *l'espagnol* n'ont pas d'ordre spécifique car on peut construire une même phrase dans plusieurs ordres et elle demeure correcte. Ce concept se complique encore plus quand on pense à la construction de questions en français, car on peut construire plusieurs types de phrases différentes. En effet, les phrases interrogatives comme « Voulez-vous manger ce plat? » mettent le verbe au début, par rapport à des phrases dites de base comme « Je mange ce plat. » Dans plusieurs langues, incluant *le français*, cette notion est un peu complexe, mais utile à connaître si l'on veut se plonger dans la linguistique.

Apprendre une langue, comme n'importe quoi d'autre, prend de la détermination et beaucoup de temps. Quelques langues prennent de 24 à 30 semaines (comme *le danois, l'espagnol, l'italien, le portugais*) et d'autres peuvent prendre 88 semaines et plus (*l'arabe, le cantonais, le japonais, le coréen et le mandarin*). Par contre, si vous voulez apprendre une langue et pouvoir bien la comprendre et la parler, cela peut prendre des années, vous devez continuer pour avoir les résultats que vous désirez.



PRÉSENTATION DU GROUPE:

-ZEROBASEONE-

par Andrea Fundora

Pour continuer d'élargir vos goûts musicaux, je vous présenterai un nouveau groupe. Il s'agit du groupe coréen nommé **Zerobaseone (ZB1)**



Ce groupe, comme plusieurs avant eux, a été formé grâce à un programme télévisé. Cette émission, appelée "Boys Planet", est une téléréalité où 98 concurrents de 8 pays différents (Corée du Sud, Chine, Japon, Thaïlande, Vietnam, Taiwan, États Unis et Canada) ont concouru pour réussir à faire leurs débuts dans l'industrie de la Kpop.

Le 20 avril 2023, après plusieurs performances et 3 éliminations, les 9 membres du nouveau groupe ont été annoncés: 6 Coréens (**Jiwoong**, **Hanbin**, **Taerae**, **Gyuvin**, **Gunwook** et **Yujin**), 2 Chinois (**Hao** et **Ricky**) et un Canadien-Coréen (**Matthew**).

Après ce jour, il a fallu de la patience de la part de leurs fans, nommés *Ze_rose*, car ils ont sorti leur premier morceau prolongé 2 mois après la finale de l'émission, le 10 juillet 2023. Par contre, l'attente a bien servi au groupe car les précommandes du morceau prolongé, nommé "Youth in the Shade", ont dépassé les 780 000 exemplaires en cinq jours et 1,08 million d'exemplaires en 13 jours, battant le record de l'album de K-pop le plus précommandé et devenant le premier album début de K-pop à se vendre à plus d'un million d'exemplaires.

Le 6 novembre, ils ont sorti un autre morceau prolongé qui a eu un impact similaire au premier, ils deviennent le premier groupe de K-pop à vendre plus d'un million d'exemplaires deux fois consécutives depuis leurs débuts. Leur succès devient plus évident qu'avant pendant les cérémonies de prix de fin d'année. Ils sont le septième groupe dans l'histoire de la Kpop à faire un "Rookie Grand Slam". Un "Rookie Grand Slam" consiste à gagner le titre du nouveau groupe de l'année (*Rookie of the year* ou ROTY) à tous les remises principales de prix soit MAMA (*Mnet Asian Music Awards*), MMA (*Melon Music Awards*), SMA (*Seoul Music Awards*), GDA (*Golden Disk Awards*), et CCMA (*Circle Chart Music Awards*).

Même si leur contrat comme groupe n'est que temporaire, comme la majorité des groupes créés par des compétitions de téléréalité, leur succès est indéniable et ils ne sont qu'à un quart de leur contrat. Ils sortiront bientôt leur premier morceau prolongé japonais, donc on verra si leur succès continuera. Si vous voulez écouter la musique d'un groupe masculin de Kpop, plus calme et joyeux, je vous recommande fortement **Zerobaseone**.

Journée internationale du droit des femmes

Le 8 mars dernier avait lieu la Journée internationale du droit des femmes, une journée dédiée à reconnaître et à mettre en lumière, à l'échelle mondiale, les accomplissements et avancées sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Elle souligne les nombreux efforts de toutes les femmes ayant milité courageusement pour leurs droits.



Origine

Retour en 1910, où l'incroyable femme à l'origine de cette journée, **Clara Zetkin**, l'une des figures les plus importantes du féminisme, rallie toutes les femmes autour du globe, à un jour précis, pour sensibiliser tous et toutes à la cause des travailleuses. Cette "journée des femmes" fut organisée chaque année par des femmes socialistes de partout dans le monde dont l'objectif premier était l'obtention du droit de vote.

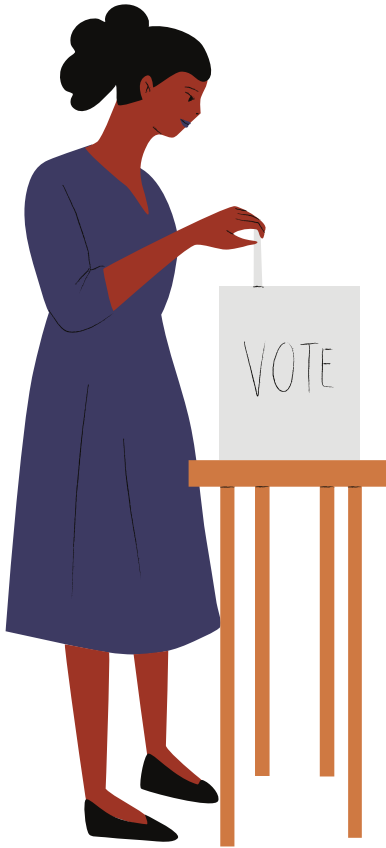
La militante allemande, Clara, était veuve et mère de 2 fils dont elle devait subvenir aux besoins en occupant plusieurs boulots à la fois. Celle-ci pensait que la base de l'émancipation des femmes débutait avec leur droit de travailler. Sa position évidente à cet égard l'emmena à proposer l'idée de la journée des femmes. Mais ce ne sera qu'en **1975, 40 ans après la mort de Clara Zetkin**, que le **8 mars** sera nommé "la Journée internationale des droits de la femme" par les Nations unies.

Puis, 20 ans plus tard, lors de la quatrième Conférence mondiale sur les femmes, la date sera approuvée par 189 pays et devint ce qu'elle est aujourd'hui.

Militante québécoise à célébrer

Tous les efforts donnés à travers le temps par de nombreuses femmes ont demandé beaucoup d'investissements et de sacrifices. Rappelons-nous que cela fait moins d'un siècle que les femmes au Québec ont le droit de vote. Prenons comme exemple **Thérèse Casgrain (1896-1981)**, une militante canadienne qui a grandement contribué à l'avancement du droit des femmes dans la société québécoise.





Dans les années 1920, celle-ci se battait pour le droit de vote et d'éligibilité au Québec. Elle fut, pendant près de 15 ans, à la tête de la Ligue des femmes, une organisation qui militait contre les injustices de la société. Menant des grandes manifestations à Montréal, sa ville natale, Thérèse n'abandonna jamais la lutte malgré les risques qu'avaient ses actions à l'époque, telle qu'une peine d'emprisonnement. Son combat porte ses fruits lorsqu'en 1940, elle réussit à obtenir le droit de vote pour les femmes au Québec! Mais, n'oublions pas que les femmes autochtones ont obtenu leur droit de vote qu'en 1960. Le courage dont elle fit preuve était remarquable et eut un impact majeur dans l'histoire des femmes au Québec. Célébrons et honorons toutes les femmes qui, comme Mme Casgrain, n'ont jamais renoncé à la lutte pour leurs droits.

Et la journée internationale du droit des hommes ?

C'est pourtant simple, les hommes ont une journée internationale (19 novembre) qui leur est consacrée. Toutefois, il n'existe pas une journée du droit des hommes, car les hommes ont toujours eu le droit de vote. Dès leur naissance, les hommes sont nés avec un privilège, celui d'être du sexe masculin. L'enfant venait au monde et ses parents savaient déjà qu'il avait presque toutes les chances d'aller loin dans la vie à l'opposé des petites filles. Pourquoi? Hélas, dès les années 1800, dans la société, il se développe une culture de discrimination envers les femmes, aggravant l'injustice entre les hommes et elles. Les travailleuses se retrouvent désavantagées au niveau économique et social. De ridicules propos misogynes sont inventés pour empêcher les femmes d'avoir le droit de vote. Par exemple: les femmes étaient trop vulnérables, trop faibles, trop occupées, trop peu instruites... Bref, rien de bien. C'est en se battant et en détruisant cette idéologie que les femmes ont réussi à obtenir leurs droits.

Le combat n'est pas terminé

Malheureusement, une majorité de femmes autour du monde n'ont toujours pas ou ont perdu les droits que nous avons la chance d'avoir ici au Canada. Malgré tous ces accomplissements, la journée internationale du droit des femmes nous rappelle que le combat pour l'égalité entre les femmes et les hommes est encore loin d'être gagné !



La réalité féminine

Au cœur de la société québécoise, où l'égalité et le respect de tous sont des valeurs importantes, persiste une réalité à la fois sombre et angoissante: **le féminicide**. Bien que ce terme puisse paraître familier, sa signification et ses répercussions sont souvent incomprises.



Le mot «féminicide», dérivé des termes «femme» et «homicide», fait allusion au meurtre d'une femme compte tenu de son genre. Cela est bien plus qu'un acte criminel. En effet, c'est un aspect qui nous montre comment la violence et la discrimination envers les femmes sont toujours présentes dans notre société, et que l'inégalité entre les deux sexes est ce qui explique cette malheureuse circonstance.

Féminicide à Montréal

Le 27 janvier 2024, la ville de Montréal a été profondément perturbée par le tragique décès de Narjess Ben Yedder, âgée de 32 ans, qui avait été poignardée à mort par son mari, Mustapha Mechken, dans leur logement. Mustapha avait été arrêté le jour-même. Selon ses proches, il avait récemment perdu son emploi, mais il ne manifestait aucunement des anomalies face à cette préoccupation. De plus, la victime était enceinte de 4 mois, ce qui aurait dû être une source de joie intense pour le couple, réduisant ainsi les motifs derrière ce crime douloureux perpétré par Mustapha. Les proches de Mustapha ont manifesté leur confusion face à cette tragédie, signalant le fait que le couple ne semblait pas avoir des soucis apparents. «On ne sait pas pourquoi il a fait ça», ont-ils affirmé.

Cette catastrophe a bien évidemment laissé la famille du couple sous le choc, et ils sont à la recherche de réponses pour comprendre l'origine de cet acte terrible.

La lutte continue

Quand une femme devient la proie du féminicide, non seulement sa vie est brutalement écourtée, mais cette tragédie dévastatrice correspond à la négation des droits fondamentaux pour lesquels les femmes ont lutté sans relâche à travers l'histoire. Elles ont fait preuve d'une grande ténacité dans le but d'obtenir le droit de s'impliquer pleinement sur le marché du travail, de voter, de prendre des décisions concernant leur propre corps, etc.

Mais avec ce genre de crime, qui est malheureusement encore commis de nos jours, il est bien évident que la discrimination et la violence contre le sexe féminin ont laissé une empreinte éternelle dans notre société. Cette réalité nous appelle donc à nous joindre à cette lutte qui est loin d'être finie, pour que chaque femme puisse vivre dans le confort, sans la menace incessante de voir ses droits et son futur réduits à néant.

8 mars 2024 autour du monde

par Petya Kabova

La journée des droits des femmes est célébrée de différentes manières à travers le monde. Certains pays ont souligné cet événement de manière plus originale et réfléchie que d'autres. Voici cinq pays où les festivités n'ont pas été de tout repos!

Algérie

Le président algérien Abdelmadjid Tebboune a publiquement pris la parole lors d'une cérémonie organisée par le Centre international des conférences (CIC) "Abdellatif Rahal" le 8 mars dernier afin de souligner le rôle important de la femme dans la société et sa capacité à prendre avec mérite les missions et responsabilités qui lui sont léguées. Il a souligné la participation remarquable de ces dernières dans le développement du pays en occupant de hauts postes d'emploi dans des secteurs tels que la santé, l'éducation et la justice. Il a conclu en leur souhaitant une merveilleuse journée de la Femme et en les remerciant du plus profond de son cœur au nom de toute la République.

Allemagne: International Fraun Tag

Plus d'une trentaine d'artistes, tels que Fabifa, Nina Valkhoff et Honey beeb, ont exposé leurs œuvres à Teufelsberg du 8 au 10 mars. Cet événement a permis de rassembler et de faire connaître des femmes aux talents exceptionnels qui produisent de l'art sous différentes formes comme la musique, l'artisanat et les murales.

Australie: International Women's Day

Afin de sensibiliser à l'égalité entre les sexes, la ville australienne de Melbourne a ajouté des personnages féminins sur ses feux rouges. Les «bonhommes» vêtus de robes étaient présents sur les dix feux de circulations les plus empruntés de la ville. La municipalité a décidé de garder cette iconographie hors du commun pendant un an. À voir si cela réduit les préjugés inconscients tel que souhaité! De plus, plusieurs collectes de fonds ont été organisées afin d'augmenter les montants investis dans la réduction d'injustices entre la gent féminine et la masculine.

France: La journée internationale de la femme

Des dizaines de milliers de manifestants ont défilé dans les rues dans plus de 160 villes, telles Lyon, Lille, Marseille et Bordeaux. Une des plus grandes marches a eu lieu dans la fameuse ville lumière. Ces personnes, majoritairement des femmes, ont pris part à ces parades pour dénoncer des réalités vécues par nombreuses d'entre elles, comme les violences conjugales, les agressions sexuelles, les féminicides et les injustices, notamment dans le monde professionnel.

Italie: La festa della Donna

À Rome, des milliers de personnes se sont rassemblées dans les rues pour faire des manifestations afin de sensibiliser le grand public aux violences contre les femmes puisqu'il y a eu une hausse de ce type de violences dans les dernières années. En 2022, les féminicides auraient augmenté de 16% selon le ministère de l'Intérieur de l'Italie. Beaucoup de femmes se sont aussi faites offrir des fleurs de mimosa; tradition qui aurait débuté à Rome suite à la seconde guerre mondiale.



À Salamoualaykoum,
(Que La paix soit sur vous)

Un mois de paix transformé en génocide

Dans cet article, je compte vous informer d'un sujet qui me tient beaucoup à cœur. En effet, en tant qu'élèves fréquentant une école du baccalauréat international, il est de notre devoir de nous renseigner à propos de ce qui se passe dans l'actualité. Ce conflit est en première page de tous les journaux du monde depuis maintenant six mois. Il s'agit du conflit israélo-palestinien, ou ce que je pourrais qualifier de génocide du peuple de Gaza. Je vais vous expliquer ici pourquoi je supporte personnellement la Palestine et vous informerai de quelques atrocités parmi les nombreuses commises par les autorités israéliennes.

Génocide ou guerre?

Ce qui se passe en Palestine actuellement, ce n'est pas à mon avis un simple conflit, mais bel et bien un génocide. Les Palestiniens, des gens qui sont déjà assez affaiblis à cause de la fatigue et de la faim, des deuils et des traumatismes vécus, doivent subir des violences, des morts et des douleurs atroces, et ce au quotidien depuis de trop nombreuses années. On les traite comme des animaux.



Justice et égalité pour tout le monde?

Des génocides, ça arrive partout et souvent. Il y a eu l'Holocauste. Le monde entier sait ce qui s'est passé, tout le monde étudie la deuxième guerre mondiale. Partout, ce génocide est considéré comme quelque chose d'inhumain, de dégoûtant et de cruel. En février 2022, l'Ukraine a été attaquée par la Russie. Tout le monde en parlait: les écoles, les maisons, les journaux. Poutine est devenu une des personnes les plus détestées sur la planète. Les gens savent que ce que fait Poutine est mal. On n'hésite généralement pas à le souligner et à le répéter, mais pourtant, pour la Palestine, c'est différent. C'est un peu comme s'il nous fallait rester neutre à propos du sujet, de ne pas en parler. Ces événements nous prouvent que le monde est injuste. La gentillesse et la compassion des hommes changent selon le type de peuple persécuté. Tout le monde comprend que Hitler et Poutine sont à critiquer, mais ce même monde hésite à propos de la souffrance de la Palestine. Pourquoi ne reconnaît-il pas aussi fermement les idées sadiques de Netanyahu? Y aurait-il de la justice et de l'aide pour un groupe, mais pas pour un autre? Pour l'Ukraine, plusieurs pays ont envoyé des tonnes de nourriture alors qu'en Palestine, il y a des gens qui en sont rendus à manger de la nourriture moulue pour animaux tellement ils ont faim.



Le massacre de la farine

Jeudi 29 février 2024, c'était une des rares fois où Israël a laissé entrer un camion rempli d'aide et de ressources pour les Palestiniens. Évidemment, les pères et les mères de famille se sont précipités vers celui-ci pour se procurer un peu de farine et d'eau afin de nourrir leurs enfants. En ce moment même, 80% de la population en Palestine meurt de faim. Lorsque le camion a finalement passé les frontières, un nombre impressionnant de Palestiniens l'entouraient. Ils étaient tous à un même endroit au même moment, une cible facile... Les soldats ont tué 115 personnes innocentes et en ont blessé beaucoup d'autres cette journée-là. Que s'est-il réellement passé? Difficile hélas de connaître la vérité en temps de guerre, mais il est plausible d'avancer qu'Israël a profité de la situation pour poursuivre son funeste dessin.



Ramadan Mubarak

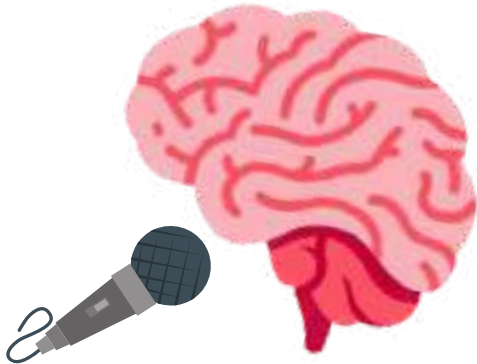
Beaucoup de gens pensent que le ramadan, c'est seulement de se priver de nourriture et d'eau, mais c'est bien plus que ça. Pendant ce mois sacré, les croyants deviennent la meilleure version d'eux-mêmes dans le but de faire plaisir à leur créateur et de se faire pardonner. Ils sont charitables, gentils, patients et polis. Se priver de nourriture est une forme de discipline pour eux. Jeûner nous permet de devenir plus reconnaissants et de mieux penser aux autres. En effet, lorsqu'on pense aux gens qui n'ont rien pour "ouvrir" leur jeûne, cela nous pousse à donner par la charité, à aider nos frères et sœurs dans le besoin. Tous les musulmans attendent ce mois sacré avec impatience, car c'est un mois de joie. Beaucoup de gens trouvent la paix durant ces moments. C'est un mois où on célèbre l'amour et la famille. Dans l'Islam, si un de nos voisins est seul pour casser son jeûne, il est de notre devoir d'inviter cette personne. Les pratiquants ont hâte au coucher du soleil afin de manger, mais c'est aussi parce qu'ils apprécient manger en famille. L'atmosphère est joyeuse. Tout le monde est reconnaissant.

En conclusion, j'espère que vous allez garder la Palestine dans vos cœurs, dans vos pensées et dans vos prières.



L'Influence du monologue intérieur sur l'individu

par Paula Barbosa Hernandez



La première fois que l'on m'a présenté le concept des monologues intérieurs, j'ai été époustouflée. Je ne connaissais rien à leur sujet, car j'étais persuadée que leur existence n'était qu'un simple mensonge présenté dans les films et les livres. Comme je n'en possédais pas, je me suis demandé ce que cela aurait été d'avoir une "petite voix" dans ma tête. Serais-je la même personne ou serais-je différente simplement parce que je penserais d'une autre façon? Ou encore, serait-il même possible que le fait d'avoir ou non une voix intérieure aurait une influence sur ma personnalité? La réponse est oui!

Premièrement, un bref aperçu du contexte. Un monologue intérieur peut varier d'une personne à l'autre. Certains peuvent avoir un flux constant de dialogues qui se bousculent dans leur tête, tandis que d'autres peuvent occasionnellement avoir de simples pensées "à voix haute" de quelques mots.

Bien que ce concept de discussion interne puisse sembler normal pour beaucoup de gens, ce n'est vraiment pas le cas pour tout le monde. En effet, il est intéressant de noter que seul 30 à 50 % des gens ont réellement un monologue interne. D'ailleurs, comme chaque monologue intérieur est différent, chaque individu qui est pourvu d'un dialogue intérieur a une façon unique à lui de penser. Certains peuvent imaginer des mots comme s'ils écrivaient sur un tableau imaginaire tandis que d'autres peuvent penser en concepts plutôt qu'en mots!



Bref, tout cela peut paraître un peu compliqué, mais il est important de souligner que ce sont ces différences qui peuvent avoir un lien avec les altérités dans les personnalités des personnes.



Un guide pour observer le ciel

PAR XUCHENG ZHAO, ZOE ZHAO ET IVY ZHOU

Observer le ciel peut être une activité familiale pour les fins de semaines ou entre amis qui sera une expérience inoubliable. Pour bien débiter vos périples astronomiques, voici un petit guide pour vous mettre sur la bonne voie.

PRÉPARATIONS

1. Apprendre à s'orienter

Regarder le ciel, c'est un peu comme regarder une carte. Il est donc **EXTRÊMEMENT** utile d'apporter un moyen pour s'orienter. Avant votre expédition d'astronomie, pensez à apporter une boussole. Si vous n'en avez pas, une application sur votre téléphone cellulaire peut faire l'affaire. Beaucoup d'étoiles sont beaucoup plus faciles à repérer en connaissant les points cardinaux.

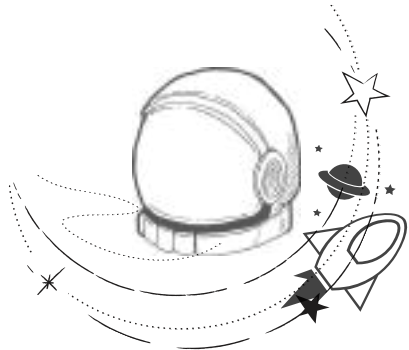


2. S'éloigner un peu de la ville

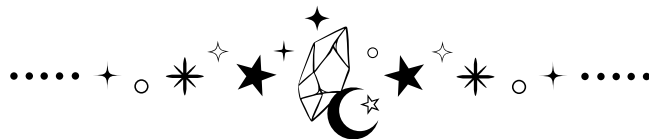
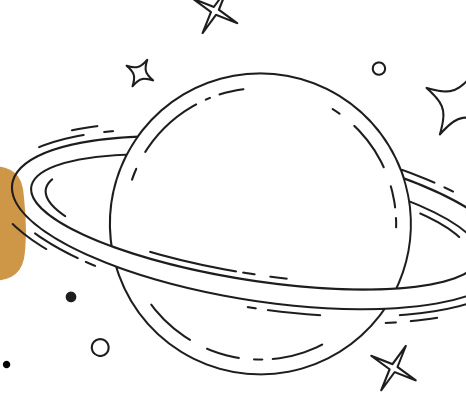
Les villes ne sont pas un bon endroit pour observer le ciel car la **pollution lumineuse** y est beaucoup trop forte. Les étoiles étant très présentes dans le ciel, dès que l'on s'éloigne un peu des villes, on voit apparaître des étoiles par milliers, des millions de points blancs qui tapissent le firmament.

3. Équipement

Contrairement à ce qu'on voit dans les livres et les films, le télescope n'est pas indispensable à l'astronome amateur. Tout en étant sans conteste un outil fabuleux, il n'est toutefois pas nécessaire, une paire de **JUMELLES** fait amplement l'affaire, le télescope restant un investissement à long terme. Un téléphone est également utile pour photographier les **beautés** de la nature que tu observeras durant tes séances d'astronomie. Comme mentionné ci-dessus, une boussole et, finalement, une chaise ou un matelas gonflable te permettront de bien profiter du spectacle.

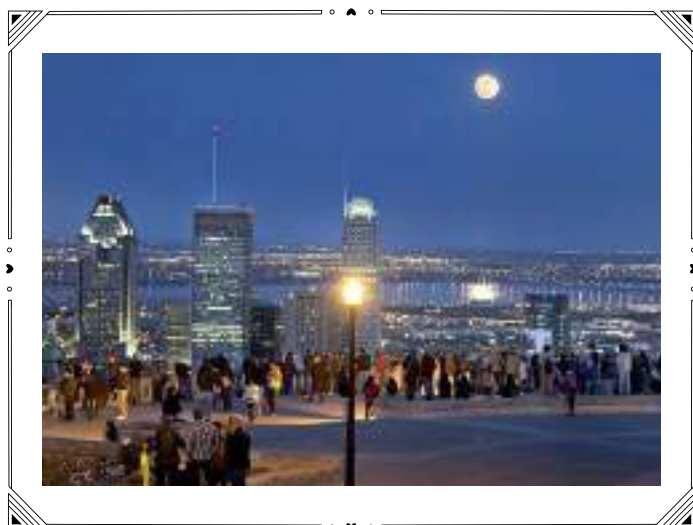


Par où commencer?



-Lune

LA LUNE est probablement le deuxième astre le plus facilement observable, le premier étant le Soleil durant la journée. Pour observer l'astre de la nuit, le jardin suffit amplement puisque sa brillance et sa proximité nous permettent de l'observer malgré la pollution lumineuse des villes. Quelques dates intéressantes pour observer notre satellite naturel sont les dates de la pleine lune, le 25 mars et le 24 avril ainsi que les dates de la nouvelle lune, jours où aucune lumière de la lune ne nous parvient et où nous ne pouvons pas la voir dans le ciel. Sur l'île de Montréal, nous sommes chanceux d'avoir un belvédère perché sur le Mont Royal qui surplombe la ville et qui nous donne une vue magnifique de la lune chaque soir.



-Étoile Polaire

L'ÉTOILE

POLAIRE est, de manière générale, l'étoile la plus facile à identifier. Autrefois, les marins s'aidaient de celle-ci pour s'orienter en mer et repérer le nord. Bien qu'étant une étoile plus brillante que les autres, il faut quand même chercher un peu pour la trouver. Elle est toutefois plus facile à identifier que certaines autres étoiles faisant partie d'autres constellations. Il suffit de regarder vers le nord et de chercher l'étoile la plus brillante.

-Lac Écho, réserve faunique Papineau-Labelle



Un peu plus avancé

- Planètes



DU DÉBUT DE LA NUIT

jusqu'au coucher du soleil, la Lune sera quasiment alignée sur l'axe de **Jupiter** et la plus grosse planète du système solaire sera donc plus facile à repérer. Cet alignement remarquable se produira pendant la nuit du 13 mars et sera à ne pas manquer.

- Constellations

LES

CONSTELLATIONS ont alimenté notre imagination pendant des millénaires, donnant naissance à des histoires mythologiques de héros et de dieux se battant dans le ciel. Nous pouvons observer la constellation d'Orion dans le quadrant sud-ouest du ciel. La grande et petite ours peuvent être vus dans le sud-est.



Événement à noter à l'agenda

- Passage de la Comète 12P/Pons-Brooks

Elle sera la plus brillante le 21 avril et était également visible pendant la Grande Éclipse Solaire du 8 avril.

Sora: Le successeur de ChatGPT

Par Shaia Shaker

2023

fut une année inondée de nouvelles sur l'intelligence artificielle. **CHATGPT** était au centre de ces nouvelles, avec son clonage de voix utilisé pour arnaquer et plusieurs discussions sur son bon usage et sa place dans la société. Personne ne peut échapper à cette nouvelle technologie. Même Hollywood a voulu une part de tout cela, avec des films tels que *The Creator* et *Mission Impossible: Dead Reckoning*, qui sont justement axés sur l'intelligence artificielle. Et même après tout ça, l'année 2024 risque d'être autant intéressante pour les compagnies derrière ces outils révolutionnaires. Le cas précis qui nous intéresse est **OPEN AI** la compagnie derrière ChatGPT et Dall-E qui, le 15 février, a annoncé leur nouveau modèle **SORA** nommé d'après un mot japonais signifiant «ciel». Mais, qu'a-t-il de si spécial? ChatGPT peut donner des réponses très spécifiques et avancées lorsqu'on lui demande quelque chose, et Dall-E génère des images précises selon ce que l'on souhaite. Sora fait la même chose, mais en format vidéo.

COMMENT FONCTIONNE SORA?

Avant même que **SORA** soit annoncé, il existait déjà plusieurs intelligences artificielles qui pouvaient produire des vidéos personnalisées, mais celles-ci n'étaient pas très performantes. La qualité de leurs vidéos est pauvre et l'on voit souvent de multiples éléments se superposer, ce qui peut rendre peu intéressant le visionnement. En plus, les expressions faciales des humains sont si défigurées qu'elles pourraient être comparées à une peinture de Picasso. Cependant, Sora l'améliore et parvient à vaincre ses prédécesseurs. Sur le site d'**OPENAI**, les créateurs disent que Sora est capable de non seulement comprendre exactement la façon de disposer des objets selon la demande du client, mais aussi les interactions des objets dans la vie réelle. En effet, l'IA tire sa source d'inspiration de milliards d'images et de vidéos déjà existantes sur le web, ce qui est en lui-même un sujet controversé, portant sur la violation des droits d'auteurs.

Pour démontrer la puissance de **SORA**, prenons cette vidéo qui visait le résultat final suivant: Une portée de chiots golden retriever jouant dans la neige. Leurs têtes sortent de la neige, couvertes. On peut observer que Sora n'est pas seulement capable de placer les chiots d'une manière aussi réaliste, contrairement à ses concurrents, mais peut aussi simuler les mouvements naturels des chiots, leur pelage et des particules de neige. Tout ceci est un pas de **géant**, non seulement dans l'industrie de la technologie, mais aussi dans celle du film et de l'animation.



Est-il trop bon?

Une des questions les plus posées à propos de l'IA concerne la possibilité qu'il pourrait un jour **REEMPLACER** nos emplois. Sora amène beaucoup d'avantages, tel que le fait qu'on peut créer nos propres vidéos pour des projets sans avoir besoin de chercher sur l'Internet, toutefois il apporte aussi de nombreuses **incertitudes**.

Premièrement, certaines vidéos présentées dans la démonstration de la compagnie sont si photoréalistes que quelqu'un ne pourrait pas confirmer qu'elle est fautive à première vue. Il faudra faire attention lors de l'utilisation de cette nouvelle technologie pour éviter de répandre des fausses nouvelles ou autres formes de mal.



Deuxièmement, ces vidéos peuvent être utilisées comme séquences d'archive, des vidéos ou images qu'on peut vendre au public (Shutterstock en est un), ce qui pose un problème pour les gens dont le métier est de photographier et filmer pour ces sites de séquences d'archive. Nous n'aurions plus besoin d'animateurs, de caméraman, d'éditeurs de vidéos, etc. Heureusement, **OPENAI** a mis en place quelques mesures pour prévenir certains soucis. **SORA** n'est pas parfait, et lorsqu'on observe de près, quelques erreurs peuvent être aperçues. Il décline aussi les demandes d'utilisateur dont le contenu serait inapproprié ou centré sur la violence de la même manière qu'avec **CHATGPT** et **DALL-E**.

Finalement, un logo sera mis en bas à droite dans chaque vidéo indiquant que la vidéo a été faite par Sora, malgré le fait qu'elle peut facilement être supprimée avec quelques retouches.

EN CONCLUSION, SORA EST UN EXEMPLE PARFAIT D'UNE ÉPÉE À DOUBLE TRANCHANT, QUI PEUT SOIT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR L'HUMANITÉ OU AMENER DES CONFLITS MAJEURS. TOUT CECI DÉPENDRA DE OPEN AI ET DE SES UTILISATEURS, QUI SONT EN SOI NOUS TOUS.

AUTRES IMAGES DES VIDÉOS GÉNÉRÉES PAR SORA



Note: La tâche d'écriture est réalisée avec l'aide de Lukas Hebert.

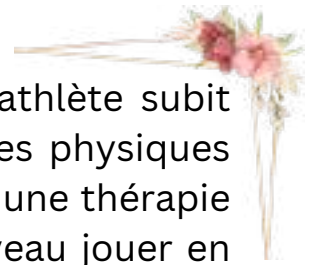
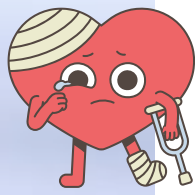


LES BLESSURES DANS LE SPORT

par Emma Miao

Le nombre d'athlètes dans le monde se compte en milliards. Ils participent à différents sports comme le football, le volley-ball, le basket-ball, le baseball et bien plus encore. On pourrait croire que les corps des athlètes pourraient tout supporter, mais c'est en réalité faux! Chaque année, environ 90% des athlètes dans le monde subissent au moins deux blessures, et de ce nombre, 22% mettent fin à leur carrière. Les blessures sont hyper courantes dans le sport et ont souvent un impact énorme sur la santé physique et mentale d'un athlète.





Pour débuter, lorsqu'un athlète subit une blessure, les conséquences physiques sont multiples et il doit suivre une thérapie physique pour pouvoir à nouveau jouer en toute sécurité. La durée du traitement est déterminée en fonction de la blessure et de sa gravité. Cela peut prendre quelques jours en cas de blessures comme des entorses légères, et pour des blessures plus graves telles qu'une déchirure du ligament croisé antérieur, une physiothérapie peut durer jusqu'à un an, parfois accompagnée d'opérations chirurgicales. Pendant cette période de récupération, les athlètes peuvent ressentir de la douleur et de l'inconfort, et ils peuvent ne plus être en mesure de bouger la partie du corps blessée comme ils le faisaient auparavant.



Dans ces cas, on voit souvent l'utilisation de béquilles, qui sont un fardeau, voire un embarras. Au fur et à mesure que l'athlète se remet de sa blessure, il pourra reprendre progressivement sa pratique sportive, mais il ne pourra pas retrouver son plein potentiel, car cela pourrait entraîner davantage de dommages. Par conséquent, l'athlète pourrait oublier comment il jouait auparavant et sa condition physique diminuerait. En plus de cela, il devra porter soit des bandes de kinésiologie, soit des attelles pour aider à stabiliser la partie du corps blessée. Il est possible que tout cela soit irritant et inconfortable pour l'athlète.





Ensuite, lorsqu'on parle de blessures dans le sport, il est souvent oublié qu'il y a également des enjeux liés à la santé mentale du joueur. Souvent, le sport occupe une place importante dans la vie d'un athlète, et le fait qu'ils doivent s'arrêter si brusquement suscite de nombreuses émotions et réponses négatives. La façon dont les athlètes répondent à l'arrêt de leur sport varie, mais on observe couramment de la tristesse, de l'anxiété, des changements dans l'appétit, et même de la peur. Les réactions émotionnelles peuvent débuter immédiatement après une blessure, se prolonger jusqu'à la récupération, et même à la reprise de l'activité.

Comme les athlètes sont très passionnés par le sport, le fait de ne plus pouvoir jouer pour même seulement quelques semaines peut être troublant. Il est possible qu'ils aient l'impression d'avoir perdu une partie de leur identité, et qu'ils se sentent sans valeur et désespérés. Il est également possible qu'ils éprouvent de l'anxiété et de la peur. Les athlètes peuvent s'inquiéter du temps qu'il leur faudra pour se remettre de leur blessure ou s'ils pourront même un jour rejouer.

Ils peuvent également craindre de ne plus être à la hauteur ou de rater des matchs ou des événements importants. Ces inquiétudes peuvent aussi se transformer en ajustements dans leur régime alimentaire. Certains athlètes ont l'impression, puisqu'ils ne font plus de sport, qu'ils ne méritent pas de manger et/ou qu'ils doivent se maintenir en forme. Cela peut entraîner des problèmes d'alimentation, et parfois même pire. Les conséquences des blessures sur la santé mentale sont tout aussi importantes que les conséquences physiques. Sans un soutien adéquat, cela peut même devenir fatal.



En conclusion, il est indéniable que les blessures sportives peuvent avoir un impact significatif sur la santé physique et mentale des athlètes. Physiquement, les athlètes doivent suivre une physiothérapie et faire face à toutes les étapes inconfortables de la réhabilitation. Mentalement, ils doivent endurer la douleur de se sentir tout à coup désespérés, sans valeur et inaptés. Bref, les blessures ne sont pas amusantes, c'est pourquoi il est tout aussi important d'apprendre à les prévenir qu'à y faire face. Il existe de nombreux sites Web utiles sur la prévention des blessures, et quelques athlètes tels que **Xan Barksdale** et **Stephen Garrett** offrent leurs conseils sur les façons d'y faire face de manière courageuse.



BARÇALONA VS REAL MADRID

par Angie Toumieh



Depuis toujours, Barcelone et Real Madrid sont des équipes rivales de foot. Les supporters se donnent à la fois en défendant leur équipe et en la supportant. Bien sûr, les supporters de ces deux équipes ne s'entendent pas toujours bien. Aujourd'hui, je vais vous présenter l'origine de ce conflit et vous expliquer en quelques mots l'histoire de ces deux équipes.

FC BARCELONE

Le Futbol club Barcelone appelé le Fc Barcelone ou même le **Barça**, est un club de football espagnol qui se situe à Barcelone, la capitale de la Catalogne. Le FC Barcelone, fondé en 1899, est l'un des clubs de football les plus prestigieux et couronnés au monde. Avec son stade Camp Nou emblématique, le Barça a connu des décennies de succès. Dans les années 1970, le club a remporté plusieurs titres nationaux et internationaux, marquant l'ère de **Johan Cruyff** et de son style de jeu révolutionnaire appelé le "football total". Le Barça est devenu une force mondiale de football au cours de ces années, établissant ainsi un héritage indélébile dans l'histoire du sport.

Ce club a formé et accueilli plusieurs légendes de foot comme par exemple: **Ronaldinho** (Brazil), le célèbre duo espagnol **Iniesta et Xavi, Puyol**, le meilleur joueur du monde, **Messi** (Argentine), ainsi que **Luis Suárez** (Uruguay), **Maradona** (Argentine) et encore plus. Le Barça, un des meilleurs clubs du monde, a remporté de nombreux titres, notamment la Ligue des champions de l'UEFA, la Liga espagnole, la Coupe du Roi, la Supercoupe de l'UEFA et la Coupe du monde des clubs de la FIFA. Les changements fréquents d'entraîneurs au FC Barcelone sont souvent liés aux attentes élevées et à la recherche constante de succès. Ces mouvements ont été provoqués par des résultats en dents de scie, des différends internes et des pressions médiatiques. La recherche de stabilité et de performances optimales explique ces changements récurrents. Mais même si les joueurs et le club ont subi tous ces changements, les supporters de ce dernier sont toujours fidèles à ce club #viscabarca.



REAL MADRID

Le Real Madrid, fondé en 1902, est l'un des clubs de football les plus couronnés de succès au monde. Les triomphes majeurs et les moments emblématiques de son histoire riche reflètent les fluctuations naturelles de tout club sur la scène sportive. Le Real Madrid a connu son premier âge d'or dans les années 1950, remportant cinq Coupes d'Europe consécutives sous la direction de l'entraîneur Santiago Bernabéu. Cette période a vu l'émergence de légendes telles que Alfredo Di Stéfano et Francisco Gento, contribuant à l'édification du statut glorieux du club. Les décennies suivantes ont été témoins d'une série de succès, mais également de périodes plus difficiles.

Les années 2000, sous la houlette de l'entraîneur Vicente del Bosque puis de l'influent Zinédine Zidane, ont été marquées par trois victoires consécutives en Ligue des champions de l'UEFA, une réalisation sans précédent dans l'ère moderne du football. Cependant, le Real Madrid a également dû surmonter des périodes de transition et de reconstruction en ajustant ses actions pour rester compétitif au plus haut niveau. En dépit des défis, le club continue de demeurer une référence mondiale dans le monde du football.



ENJEUX CACHÉS : ANALYSE DE LA SITUATION DU BASKETBALL AU QUÉBEC (PARTIE I)

par John Dong



En 2023, la LNH comptait 46 joueurs québécois, la NFL, trois, la MLS, quinze (dont huit avec le CF Montréal), la MLB, deux et la NBA en comptait cinq. Si nous étendons cet aperçu au niveau national, il y avait, l'année passée, 1026 Canadiens dans la LNH, 18 dans la NFL, 46 dans la MLS, 19 dans la MLB et 28 dans la NBA. Ces chiffres nous montrent la grande place qu'occupe le hockey dans le portrait sportif au Québec et au Canada, mais aussi la faible proportion d'athlètes nationaux provenant du Québec, tous sports confondus. Serait-ce un simple hasard, ou plutôt un symptôme d'un plus grand problème dans le développement des sports au Québec? Dans cet article, j'ai décidé de m'attaquer au développement d'un de ces sports en particulier: le basketball.

Le basketball, un sport inventé par un Canadien, Dr. James Naismith en 1891, est devenu de plus en plus populaire auprès des jeunes d'ici depuis la victoire des Raptors en 2019 et l'arrivée de nombreux joueurs québécois tels que Luguentz Dort et Benedict Mathurin dans la NBA qui ont su rivaliser avec les meilleurs joueurs de la planète. Cette popularité est reflétée par la multiplication de programmes de basketball dans les écoles, de ligues civiles ou maisons, de la création de deux équipes professionnelles de basketball à Montréal, de l'Alliance et du Toundra, et de la quantité impressionnante de matchs qui se déroulent durant l'année. Dans le mois de février 2024, 1481 parties de basketball tout niveau confondu (excluant les parties collégiales et universitaires) ont été disputées sur l'île de Montréal, ce qui revient à plus de 51 parties de basketball par jour, selon MMBRA, l'association des arbitres du Montréal Métropolitain.

Problème numéro 1: Le financement

Au Québec, les deux principales organisations en charge du basket sont la RSEQ, le réseau du sport étudiant du Québec qui supervise et organise tout ce qui touche le sport scolaire, et Basketball Québec, qui « régite la discipline du basketball au Québec ». Tous les deux sont partenaires avec le ministère de l'Éducation, qui englobe le ministère du Sport, et

Basketball Québec est affilié avec Basketball Canada, financé par le gouvernement du Canada. D'après Sports Canada, le programme de soutien au sport fournit environ 178,8 millions de dollars aux organisations sportives canadiennes pour renforcer notre système sportif national et soutenir nos athlètes et entraîneurs. En 2022-2023, Basketball Canada a reçu 6,630,780.00 \$ du programme. Similairement, au Québec, nous sommes victimes d'un sous-financement du sport. Ce problème a déjà été dénoncé par la Coalition pour l'avenir du sport au Québec (CASQ), qui englobe six organisations engagées dans la gestion et l'organisation du sport au Québec. Le budget provincial déposé en mars 2023 prévoit une augmentation de 88,4 millions d'ici 2027-2028 pour le sport (C.17 du plan budgétaire), un montant qui s'ajoute à l'enveloppe de 173 millions pour le sport. En comparaison, la culture a bénéficié d'un investissement de 561 millions sur 5 années, un montant similaire à la demande de la CASQ (500 millions sur 4 années pour le sport et les organisations). De plus, ce 500 millions n'inclut même pas le montant supplémentaire de 600 millions pour les besoins en infrastructures recommandé, ce qui reviendrait à plus d'un milliard sur 4 années. Nous sommes très loin du résultat final de 88,4 millions sur 5 ans.

Pour être clair, mon but n'est pas de critiquer ce budget, mais de mieux comprendre la source de nos lacunes en termes de développement.

Premièrement, nous avons **un problème de main d'œuvre** et un manque d'entraîneurs qualifiés et certifiés. Au Canada, notre Programme National de Certification des Entraîneurs, axé surtout sur certaines compétences et sur le développement des jeunes, est crucial, puisque l'entraîneur joue un rôle beaucoup plus grand que l'enseignement du sport et que ce rôle demande des aptitudes que la simple pratique du sport n'enseigne pas. Cependant, le nombre d'entraîneurs réellement qualifiés est insuffisant et la certification, négligée. Cela soulève une autre lacune, puisque la qualification est souvent liée à une hausse de salaires. Or, **les gens impliqués dans le sport au Québec sont mal rémunérés**. Très peu de postes permanents sont offerts et le système dépend fortement des bénévoles. Plusieurs entraîneurs au Québec le font gratuitement ou encore pour un salaire à temps partiel, quand le travail demande un engagement à temps plein. Ceux-ci le font non pour l'argent, mais par passion et amour pour le sport. Au-delà de cette passion, ils le font aussi parce qu'ils reconnaissent l'importance du sport et la différence que le sport peut apporter dans la vie d'un jeune. Je crois donc que nous devrions commencer à valoriser le travail d'entraîneur, mieux investir dans la formation d'entraîneurs qualifiés et retenir les excellents entraîneurs d'ici en leur offrant des salaires dignes de leur travail.

Si nous revenons au développement du talent au Québec, que serait la plus grande différence entre un athlète québécois à 16 ans comparé à un athlète américain? Lors de la finale du championnat Americas U16 entre le Canada et les États-Unis où les meilleurs joueurs des deux pays se sont affrontés, la formation canadienne s'est inclinée par un score de 36-118. Quel était le plus grand problème durant cet affrontement? Les Américains étaient simplement plus athlétiques, plus forts, plus rapides et plus agressifs.

En entretien avec Gabriel-Grenier Araujo, entraîneur adjoint pour l'équipe D2 de Dawson Collège, il m'a pointé la différence entre les installations de préparation physique des États-Unis comparés aux cégep du Québec pour expliquer ce phénomène: **«Les installations des cégeps s'apparentent à celles des primaires aux États-Unis!» m'a-t-il répondu en plaisantant.**

Évidemment, tout revient à une question d'argent. Quand les collèges américains reçoivent autour de 250 000\$ en subvention pour leur département athlétique, tandis que les cégeps ici reçoivent autour de 10 000 à 20 000\$ par année, c'est sans surprise qu'on ne fait pas le poids sur la scène nationale et internationale. Rares sont les joueurs comme Luguentz Dort qui, en première secondaire, avait déjà l'air d'un joueur de football. Si nous voulons arriver à développer de plus en plus de talents d'ici, cela commencera dans nos gymnases et nos infrastructures. Prenons un autre exemple. Combien d'équipes de cégeps D1 ont accès à plus d'une pratique tout terrain par semaine? Une.

«Bref, je pense que l'investissement dans nos activités sportives, quel que soit le sport, ici au Québec, est négligé.» - Coach Gab

Ce traitement que nous réservons au sport au Québec mène à la création d'une barrière entre l'État et le monde du sport. Sans changement, cette distance s'accroîtra au fil des années à un point de non-retour.



Puisque la RSEQ et le ministre du sport et des loisirs n'ont aucun intérêt à apporter des changements directs pour trouver des solutions aux problèmes que nous rencontrons dans le développement des jeunes et du sport, certains prendront les choses en leurs propres mains en créant des organisations, des équipes et des ligues indépendantes. D'autres jeunes, plus fortunés, quitteront pour d'autres provinces canadiennes comme l'Ontario ou les États-Unis pour poursuivre leur développement. Or, selon moi, de la même manière que l'hydroélectricité est une richesse de l'État, quelque chose de précieux que nous devons protéger et conserver, nos jeunes et leur bien-être physique devrait être quelque chose en quoi nous investissons et que nous protégeons. Ce problème de financement s'étend beaucoup plus loin que le basketball, il concerne des enjeux plus grands qui touchent la santé et l'activité physique du peuple, tel que le problème de la sédentarisation de plus en plus présent. Personnellement, avoir une prochaine génération en santé est beaucoup plus important qu'avoir une équipe de hockey à Québec, et le sport joue un rôle indéniable de prévention de la santé physique et mentale des jeunes.

Par expérience personnelle, j'ai pu voir au fil des années les sacrifices de mes entraîneurs, que ce soit aux loisirs Sainte-Catherine-Labouré, au Boys and Girls Club de Lasalle, à Leaders Basketball et au Collège Saint-Louis. Plusieurs d'entre eux ont façonné qui je suis aujourd'hui par leur dévouement, leur amour et leur passion pour ce qu'ils aiment. Ils m'ont transmis leurs valeurs d'éthique de travail, de persévérance, de discipline et de travail d'équipe. Ils m'ont donné l'exemple de gens qui avaient à cœur de redonner à la communauté. Après tout, nous faisons tous partie d'une grande famille.

“Family on three.

1 2 3...

FAMILY.”



QUIZ - AVATAR: LE DERNIER MAÎTRE DE L'AIR

À quel clan appartiendrais-tu?

par Ivy Zhou, Xucheng Zhao et Zoé Zhao

La sortie de l'adaptation de la série télévisée "Avatar: le dernier maître de l'air" nous a ramené à notre enfance, où cette émission nous a grandement marqués. Nous nous sommes toujours demandé quel élément était le plus puissant et à quel point ce serait bien d'en maîtriser un, mais surtout, à quel clan appartiendrions-nous? Nous nous sommes penchés sur la question et nous avons concocté ce quiz pour vous replonger dans cet univers fascinant. Répondez aux questions suivantes pour trouver votre voie dans le monde des Maîtres Élémentaires.

1. Lequel des mets présentés aimeriez-vous manger le plus?

- a) Plateau de fruits de mer
- b) Un rôti de canard
- c) Soupe au poisson épicé
- d) Riz sauté végétarien

2. Tes amis te décrivent comme étant:

- a) Sociable et aimant
- b) Persévérant et résilient
- c) Fougueux et plein d'énergie
- d) Calme et empathique

3. Comment étudies-tu?

- a) Avec tes amis, pour vous entraider
- b) Très à l'avance, pour être toujours prêt
- c) Étude intense de dernière minute
- d) Petite révision car tu as déjà tout compris en classe

4. Quel sport préfères-tu?

- a) Bateau-Dragon
- b) Badminton
- c) Arts-Martiaux
- d) Natation

5. Lorsque vous aurez l'âge, comment vous comporterez-vous dans une boîte de nuit?

- a) Je danserais avec mes amis et parlerais à plein de monde
- b) Je n'aurais ni le temps ni l'envie d'y aller.
- c) Je veux être le centre de la fête
- d) Je profite de l'ambiance sans trop m'impliquer

6. Que fais-tu dans ton temps libre?

- a) Je passe du temps avec mes amis
- b) Je lis en écoutant de la musique
- c) J'utilise ce temps pour m'améliorer à quelque chose
- d) J'utilise ce temps pour réfléchir et pour penser

7. Quel animal de compagnie exotique aimerais-tu avoir?

- a) Un renne majestueux
- b) Un petit blaireau adorable
- c) Une salamandre espiègle
- d) Un vieux bison sage

8. Quel rôle jouez-vous dans les travaux d'équipe?

- a) Celui qui fait participer toute l'équipe
- b) Celui qui fait sa part seulement
- c) Celui qui essaie de convaincre les autres de l'écouter
- d) Celui qui aide les autres à finir leur partie

9. Quelle activité extérieure préférez-tu?

- a) La pêche sur glace
- b) La promenade en forêt
- c) Le camping
- d) Le saut en parachute

10. Comment te comportes-tu dans une dispute?

- a) J'écoute ce que l'autre personne a à dire avant de me fâcher
- b) Je n'aime pas admettre être dans le tort et je n'aime pas m'excuser
- c) Je cris et je hurle de colère, il me faut quelques jours pour me calmer
- d) Je suis patient et ne me fâche pas facilement. Je ne prend pas les arguments trop au sérieux

Si vous avez une majorité de a)...

Vivant parmi les tribus de l'Eau, vous mettez à l'avant votre esprit communautaire. Dans les petits villages du pôle nord et du pôle sud, il est primordial de s'entraider pour survivre dans ce rude climat. Vous appréciez la compagnie des autres et vous trouvez du plaisir à être en groupe. Les talents de guérison d'un maître de l'eau va vous être utile pour toujours venir en aide à votre entourage.

Si vous avez une majorité de b)...

Les habitants du Royaume de la Terre sont organisés et prêts à toute éventualité. Leur priorité est d'abord de se protéger, peu importe la situation. Avec une grande résilience, vous vous remettez de chaque échec pour revenir encore plus fort. Les habiletés d'un maître de la Terre reflètent votre personnalité en étant axé sur la défense plus que l'attaque, solidement ancré dans le sol

Si vous avez 3 a), 3 b), 3 c) et 3 d)...

Vous êtes la gemme rare, l' élu parmi les maîtres élémentaires. Destiné à maîtriser tous les éléments, vous rassemblez les traits de toutes les nations: la persévérance des maîtres de la Terre, l'empathie des maîtres de l'air, l'envie d'entraide des maîtres de l'Eau et le désir de l'action des maîtres du Feu. Vous devrez aussi apprendre à faire des sacrifices et à prendre des décisions difficiles mais vous êtes prêt à endosser cette responsabilité et à accomplir de grandes choses. Félicitations, Avatar.

11. Lors des vacances j'aime:

- a) Visiter ma famille
- b) Explorer différents pays
- c) Faire pleines d'activités dehors pour profiter du soleil
- d) Me reprendre dans certains passe-temps que j'avais mis a part durant l'année scolaire

12. Finalement, quel est ton personnage préféré d'Avatar?

- a) Katara
- b) Toph
- c) Zuko
- d) Aang

Si vous avez une majorité de c)...

Citoyens de la Nation du Feu, vous êtes une personne d'action. Vous allez tout faire pour atteindre votre but même si parfois vos méthodes ne sont pas les meilleures. Vos réflexes rapides font de vous quelqu'un qui aime être sur l'offensive dans toute circonstance. Les pouvoirs de feu d'un maître du Feu vont de pair avec votre esprit d'initiative, prêt à foncer dans l'action pour toujours en ressortir vainqueur.

Si vous avez une majorité de d)...

Les nomades de l'Air sont des moines qui vivent haut dans les montagnes. Ils sont très respectueux envers la nature ainsi que leurs pairs. Sage et empathique, vous essayez toujours d'aider les autres du mieux que vous pouvez. Vos capacités en tant que maître de l'air vous servent à repousser les attaques sans violences dans le but d'arrêter les conflits sans blessés.

ÉNIGMES

composées par Josh Guan

Énigme 1

Un enquêteur interroge une femme qui a trois fils. Il lui demande quel âge ont les enfants, et elle lui donne un indice:

-Le produit de leurs âges est 72

Jugeant l'information insuffisante, l'enquêteur demande à la mère un deuxième indice:

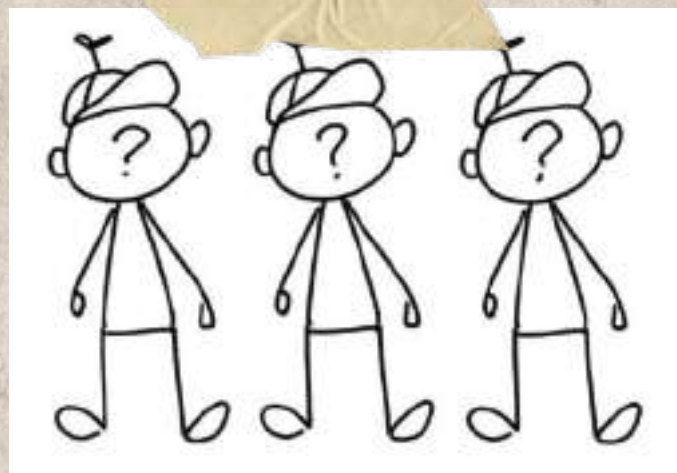
-La somme de leurs âges équivaut au numéro de la maison de son voisin.

Encore une fois, les indications fournies ne suffisaient pas. La femme lui présente donc un troisième indice:

-L'aîné aime beaucoup le gâteau au chocolat.

L'enquêteur part, satisfait de sa réponse.

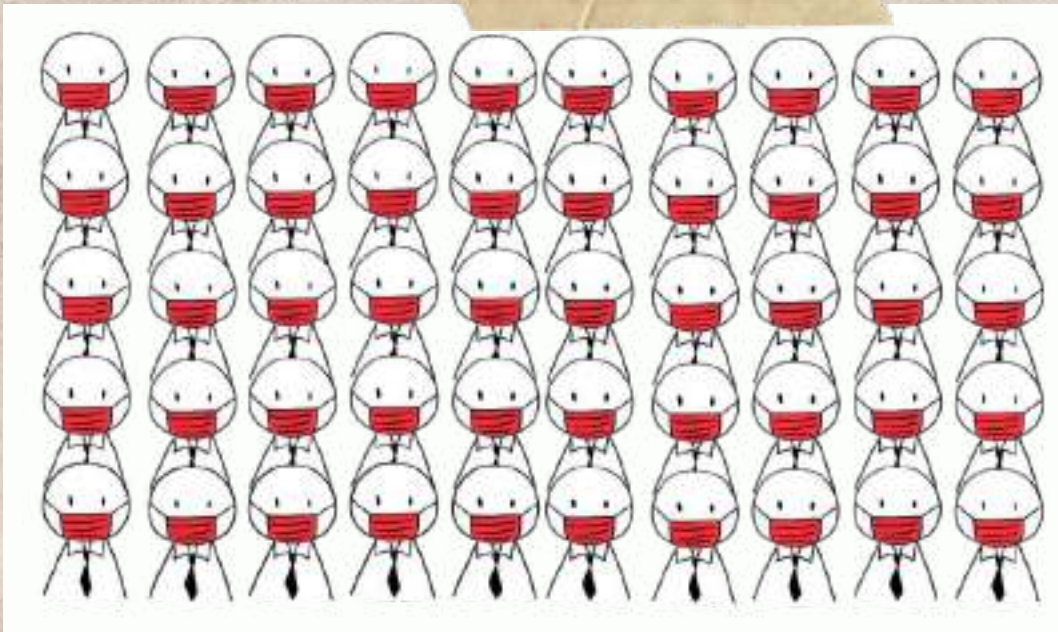
Quel est l'âge des trois enfants? (on ne considère que l'âge en termes d'année, les différences de mois sont négligés)



Énigme 2

À l'école, une expérience a été menée sur 50 élèves, chacun portant un masque rouge. Il leur était interdit de parler lors de l'expérience et toutes les surfaces réfléchissantes étaient couvertes. Toutes les 5 minutes, une cloche sonnait, permettant à tout étudiant absolument sûr que son masque était rouge de quitter la pièce. L'expérience se termine une fois que tous les étudiants portant des masques rouges sont sortis. Bien que chaque élève soit capable de voir la couleur des masques de tous les autres, il ne peut pas voir la couleur de son propre masque. Cependant un indice précieux est accordé à la salle: «au moins un d'entre vous porte un masque rouge». Après exactement 4 heures et 10 minutes, soit la cinquantième fois que la cloche sonne, tous les élèves quittent la salle simultanément.

Que s'est-il passé? En supposant que tous les étudiants soient de parfaits logiciens.



Concours d'écriture

Citation d'inspiration: « On ne naît pas femme : on le devient. »
- Simone de Beauvoir

Le complexe féminin

par Jaida Fadel

Femmes. Seulement six lettres, mais elles portent le poids du monde sur leurs épaules. Atlas, soulevant le poids du ciel, peut souffrir, mais les femmes sont censées garder leurs sourires. Volez librement, on nous dit, mais pas trop librement, sinon on nous coupe les ailes. Des femmes sont nées et des femmes sont mortes de cela. Mais on ne naît pas femme.

Ce n'est pas vrai que quelqu'un peut naître pour se faire harceler dans la rue. Ce n'est pas vrai que quelqu'un peut naître seule, du noir, et d'en avoir peur pour le restant de sa vie. On devient femme le moment où, à dix ans, on se fait dire de ne pas trop manger. On devient femme quand, à quatorze ans, on ne mange plus de gâteau d'anniversaire. Je n'ai plus faim, merci. Il est important ce simple merci, parce que sinon, on est impolie, on n'a aucune bonne manière. On ne naît pas femme, c'est vrai. On le devient lentement, graduellement. On devient femme à travers les pensées et les mots des autres, à travers les critiques et les fautes des autres. Ne sois pas si prude ou couvre-toi un peu. Un manteau pendant la canicule ou les pieds nus dans la neige. On devient femme la première fois qu'on est sous-estimée. Aucune demande de pardon, tout simplement, je ne pensais pas que tu en avais les capacités. On devient femme quand on nous dit qu'on pourra s'en sortir grâce à notre apparence, mais qu'on est crucifiée si on en fait appel. On devient femme la première fois qu'on nous oppose les unes contre les autres. Il est attendu qu'on ne se compare pas malgré le fait qu'on ancre la jalousie en nous. On se fait ridiculiser pour nos intérêts et, ensuite, lorsqu'on y renonce. On devient femme quand la couleur rose devient synonyme de honte. On devient femme quand on ne veut plus être femme.

On ne naît pas femme, c'est vrai, mais ça ne doit pas toujours être une chose à craindre. Parce qu'on devient femme, aussi, quand notre meilleure amie nous tient les cheveux pendant qu'on souffle nos bougies d'anniversaire. On devient femme la première fois qu'on est prise d'un fou rire avec notre sœur, tout juste après avoir pleuré dans ses bras en parlant de nos émotions. On devient femme quand on accompagne nos amies à la salle de bain, même si on n'a pas besoin d'y aller. On devient femme quand elles nous répètent les mêmes histoires sans cesse, mais qu'on les écoute pour ensuite réagir comme si c'était la première fois. On devient femme quand on commence à voir notre mère dans nous-même. On devient femme le moment où on accepte qu'être une femme, c'est difficile. On devient femme lorsqu'on comprend que, malgré la haine et la peine, être une femme est quelque chose à célébrer.

On ne naît pas femme, on le devient

par Éléa Gnidehou

On ne naît pas femme, on le devient
Les premiers pas
Dans la cour des petits, quand on te refuse la balle
Parce qu'avec ta robe et tes tresses, sûrement tu joues mal
L'intimidation
Par un garçon
Forcément,
Signe d'admiration
On ne naît pas femme, on le devient

On ne naît pas femme, on le devient
Les premières enjambées
Dans les cafétérias des niveaux
Où tu réalises que, en gros,
Si ça sort d'une bouche masculine
Et que ça franchit une ligne
Mais que ses amis rient
Tu es trop sensible
Tout est futile
Pour les larmes qui piquent
L'âme cachant une petite fille
On ne naît pas femme, on le devient

On ne naît pas femme, on le devient
Les premières foulées
Université ou bureau de la cité
Tu réalises que tu as toujours été minorité
Que tes paroles et projets ne seront qu'écoutés
Mais tout ça c'est exagéré
La différence de paie
Les comportements qui te laissent indignée
Le harcèlement verbal n'est qu'un reflet de ta vulnérabilité
C'est vrai, le problème est encore ta sensibilité
L'illusion issue de tes hormones débalancés
L'attaque physique d'une créature
Dans une rue ou un placard à serrure
N'est rien d'autre que l'appréciation de ta peinture
C'est ta responsabilité
Après tout, l'acte n'a été commandité
Que par ta façon de t'habiller
On ne naît pas femme, on le devient

On ne naît pas femme, on le devient
Dans les derniers mouvements saccadés
Lorsqu'on est épuisé
Après avoir travaillé, puis à la maison, il faut charbonner
Il a trois ans, il en a quarante
Que faire quand tu ne peux presque pas voir la différence
Quand on te questionne comme lors d'une conférence
Sur ta capacité de tout gérer
Ou encore sur la difficulté
De toutes les vies que tu es en train de mener
Parce qu'après tout, c'est ta responsabilité
On ne naît pas femme, on le devient

On ne naît pas femme, on le devient
Et pour quoi ?
Pourquoi ?
POURQUOI
Pour qui, putain ?
Tu deviens femme quand tu t'es endurcie ?
Ou quand tu t'es agenouillée devant l'ennemi

On ne naît pas femme, on le devient
Oh, comme c'est tentant
Tout comme la joie du défunt

On ne naît pas femme,
On le devient

On ne naît pas femme,
On le devient
Je n'ai plus l'énergie pour les rimes
Je n'ai plus l'énergie d'expliquer ou d'argumenter
Je n'ai plus l'énergie de patienter pour leur accord
Je n'ai plus l'énergie de corriger leurs erreurs
Je n'ai plus l'énergie de ramasser leurs déchets
Je n'ai plus l'énergie de les rectifier
Je n'ai plus l'énergie

Je
n'ai
plus
l'énergie

Enfin, je suis devenue une femme.

On ne naît pas femme: on le devient

par Ariane Lefort

C'est à travers les épreuves de tolérance,
À travers le temps, à travers l'histoire,
Que les femmes soumises à une certaine résilience,
Pouvaient entrevoir un monde égalitaire empli d'espoir.

La reconnaissance de leur être,
Au fil du temps, en constante mouvance,
Aussi impossible que cela puisse paraître,
Suggère une jolie amélioration de la tendance.

Quelques sporadiques arrêts dans l'histoire,
Nous permettent de comprendre,
Qu'à certains endroits on puisse voir,
Que le chemin pour une vie meilleure n'est que méandres.

Aujourd'hui, on souhaiterait qu'elles se rebellent,
Dans certains pays lointains,
Celles qui sont considérées comme moins que rien,
Ne pouvant sortir de chez elles.

Elles doivent respecter leur périmètre,
Que dicte la laisse de chien qui limite leur liberté,
Ces épreuves que vivent ces femmes face aux inégalités,
Sont une source de motivation, aussi sordide que cela puisse paraître.

Pour toutes celles qui les pleurent et les regardent,
Encaisser cette réalité forge leur caractère,
Et devient un regain d'énergie qui fait rugir tels des chiennes de garde,
Celles qui le peuvent et font avancer les choses, de vraies guerrières!

Tout en prenant conscience de l'extrême fragilité,
Qu'une acquisition des droits puisse comporter,
Elles en gagnent, elles en perdent, elles en gagnent et elles en perdent,
En vagues, elles avancent tant bien que mal mais avancent, avancent...

Comme un pèlerinage lent vers l'égalité,
On ne naît pas femme, mais, tranquillement, on le devient.
Le but n'étant pas d'haïr le masculin,
Mais d'être tous ensemble du même côté.

Peu importe l'origine, peu importe la couleur,
Merci à ces femmes du monde qui sont nos lumières,
Qui brillent comme des étoiles sur la Terre,
Bravo! Pour toutes ces tentatives risquées d'ardeur.

Qui est-ce qu'on devient?

par Agata Igorevna

En 1949, Simone de Beauvoir a écrit dans son livre “Le deuxième sexe” une célèbre citation: “On ne naît pas femme: on le devient” et a expliqué plus tard que cela signifie qu’ “il n’y a pas un destin biologique, psychologique, qui définisse la femme en tant que telle. (...) c’est l’histoire de sa vie en particulier, c’est l’histoire de son enfance qui la détermine comme femme (...)”. Et peut-être, est-ce vrai?

Saviez-vous que, par exemple, au Canada, au Québec et plus particulièrement à l’Université McGill, ce n’est qu’en 1884 que les femmes étaient autorisées à suivre les cours. Tout le monde sait qu’avant, il y avait encore plus de restrictions pour elles : les votes, les métiers, etc. On pourrait même dire que le futur était déterminé au moment de la naissance, dépendamment du genre.

Au fil du temps, les idées changent et changent à leur tour la société, nos règles et nos lois. Il me semble que cette fameuse citation de Simone de Beauvoir est encore plus pertinente de nos jours. Aujourd’hui, avec une telle abondance d’idées et de possibilités, les femmes ont le choix de qui elles voudraient devenir. Toutes les portes sont ouvertes. Elles doivent simplement être très attentives quant au choix d’avec qui elles dépenseront leur temps et leur attention. C’est une réalité scientifique établie que notre cerveau se développe et demeure ductile jusqu’à l’âge de 25 ans. Autrement dit, maintenant, comme adolescentes et adolescents, nous sommes comme des éponges et absorbons tout ce que nous voyons autour de nous chaque jour et chaque moment. Ces expériences donnent une forme à notre cerveau et conséquemment à notre personnalité. Tous les exemples de femmes et d’hommes autour de nous, nos familles, nos proches, nos enseignants et nos amis définissent la femme qu’on est.

Qui sait, peut-être la vérité pour chacun et chacune de nous ne pas dépend-elle pas de notre genre?

Roman-feuilleton

par Victor Zheng

Chapitre 2: Lettre

Il saisit les paroles d'une conversation à peine audible. Deux voix causèrent ; une caverneuse semblant appartenir à celle d'un homme, et l'autre suave et modulée, celle d'une femme. Puis, peu à peu, quand les sensations lui revinrent, l'homme sentit un engourdissement à l'échine et un début bénin de mal de tête. Il était étendu sur un étroit matelas à mousse dans un dortoir vaguement éclairé par la lumière tamisée d'un abat-jour caressant doucement les silhouettes des lits qui bordaient la croisée de la pièce enténébrée. La salle embaumait les effluves de quelques fleurs diverses dont il ignorait le nom. Peut-être le jasmin, ou la lavande, ou le chèvrefeuille, ou le romarin, ces fleurs qui figuraient dans l'encyclopédie du foyer que l'homme consultait occasionnellement en mémoire de sa fille Cheryl. Il humecta ses lèvres gercées et ferma les yeux d'un soupir lorsqu'un bonhomme aux traits vieillis vêtu d'un sarrau blanc franchit le seuil de la chambre.

- Ah, vous voilà réveillé... Ma foi, si j'avais su, j'aurais pris soin de vous remettre votre compte-rendu plus tôt.

- Je suis perplexe. À quoi faites-vous allusion?

Le monsieur le dévisagea et s'esclaffa.

- Vous arborez une disposition d'esprit plaisante... Ne vous en souvenez-vous point?

- Non.

- Monsieur Lennon, il convient de se rappeler que le Code Civil impose à chaque citoyen, y compris vous et moi, de communiquer aux autorités en cas de problèmes.

Dernièrement, les troubles que vous manifestez en raison des rêves ainsi que les lamentations consignées dans le journal ont été portés à la connaissance du Répertoire. Ainsi, comme vous pouvez aisément le concevoir, les agents ont pris les mesures appropriées pour veiller à votre bien-être...

- Bon sens... C'est étrange que je ne m'en souvienne pas.

- Nos interventions s'effectuent à l'insu du patient, dans le dessein de préserver sa santé mentale. En évitant toute appréhension ou préoccupation de sa part, nous cherchons à garantir un bien-être optimal... C'est votre première fois?

- Il me semble que oui.

- Vous allez vous accoutumer.

Lennon se frotta la boîte crânienne, mais une douleur lancinante paralysa ses mains de frayeur et de stupéfaction.

- C'est douloureux! geignit le quadragénaire, qui se redressa sur le matelas.

- Un effet secondaire fréquent chez nos patients. Il suffit de quelques médicaments et voilà que la douleur s'apaise. Par ailleurs, vous en recevrez un flacon à la sortie.

Sous la lueur diffuse de la chambre, l'homme aux cheveux grisâtres arbora un sourire exagéré et lui remit le diagnostic. Il lui souffla: « Bonsoir. Et bon rétablissement. »

Les documents que le quadragénaire avait reçus dénotaient du jargon médical. Sous ses yeux, les consonnes et les voyelles s'entrelaçaient pour former des toiles impossibles à découdre, tandis que les mots, chefs de leurs actions et de leurs décisions, déambulaient sur la voie des phrases qui se dérobaient à la compréhension et au raisonnement. Chaque essai se révélait futile et conduisait à une telle frustration que l'homme déçu se départit de cette tâche et monta dans sa coccinelle, une fiole de médicaments en main, qui démarra en trombe vers la sortie du stationnement désert.

Le trajet fut particulièrement long. Assis sur la banquette arrière du véhicule, Lennon avait le regard braqué sur le paysage extérieur. Dépourvu de verdure, le site défilant sous l'œil épuisé de l'homme ressemblait à une friche industrielle où, par endroits, se dessinaient les silhouettes patibulaires de quelques bâtiments délabrés. En réalité, il y avait de ces zones partout à travers l'État, des régions délimitées par des clôtures en fil de fer barbelé et interdites à la population, sous la mise en garde d'une incarcération irrévocable. Ceux qui s'y sont installés après la fermeture des usines, soit des sans-abris, avaient été appréhendés par la Garde de la Sûreté et, désormais, ces endroits demeuraient les vestiges d'une société ancienne, sombrant dans l'oubli. Occasionnellement, en bordure de la chaussée, se dressaient d'immenses panneaux publicitaires, arborant des images vives rehaussées de couleurs fluorescentes, créant ainsi un contraste saisissant avec le décor sombre et grisâtre en arrière-plan.

Lennon soupira. Quelques longues minutes passèrent dans le silence. Enfin, lorsque la voiture lui signala qu'il était arrivé chez lui, il ouvrit la portière et descendit mollement de la voiture. Il marcha quelques pas devant sa pelouse, s'arrêta brusquement, puis reprit la cadence quelques instants plus tard. Finalement, il s'immobilisa de nouveau à quelques mètres du perron. Devant lui, sur le sol, se trouvait une lettre anonyme. Lennon observa la lettre d'un œil confus, comme si l'objet était complètement étranger à lui. Puis, enfin, il prit une bouffée d'air froid et ouvrit la lettre.

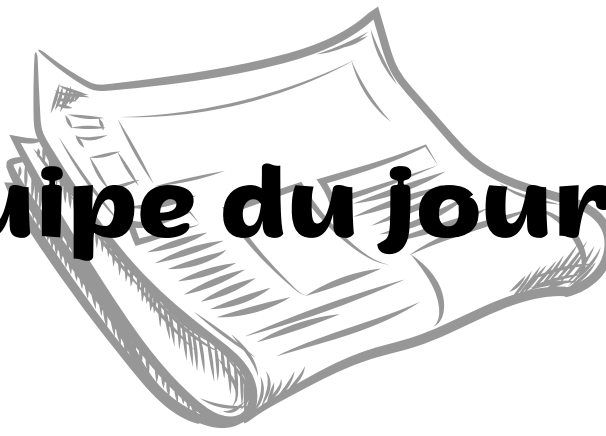
En lisant la première phrase, le visage de Lennon se crispa dans un rictus. Il savait qu'elle était vivante et qu'elle n'était pas simplement le fruit de son imagination.

Cher papa...

(La suite au prochain numéro)



Équipe du journal



Rédactrices et rédacteur en chef

Sibora Dibra
Anna Hovhannisyan
Ryad Siafa

Journalistes

Iris Lussiaà-Berdou
Sibora Dibra
Galilée Lemieux
Aika Miyake
Juliette Boyd
Eyma Berthet
Xucheng Zhao
Ivy Zhou
Zoé Zhao
Andrea Fundora
Pooneh Zarif
Petya Kabova
Paula Barbosa Hernandez
Hafsa Ahmed
Emma Miao
Shaia Shaker
John Dong
Angie Toumieh
Josh Guan

Écrivain invité (roman feuilleton)

Victor Zheng

Réviseurs

Émilie Gilbert
Linda Baba-Alissa
Chloé Foucault
Hyejin Jo
Linda Wang
Chawky Jraijiri
Edward Scinteianu
Mailis Arel

Graphistes

Yasmine Fadika (Couverture)
Jérémie Morin-Picard (Politique)
Alice Rassolova (Divertissement)
Xiaofeng Lin (Culture)
Siyi Wei (Science)
Mia Fei Baillargeon (Sport)
Julieta Barbosa Hernandez (Philosophie)

UN GRAND MERCI ENCORE À VOUS, LECTRICES ET LECTEURS, QUI AVEZ ÉTÉ TRÈS PATIENTS DANS L'ATTENTE DE CE NUMÉRO DIFFICILE À METTRE AU POINT. EN ESPÉRANT QUE LE RÉSULTAT VOUS PLAISE.

JÉRÉMIE MORIN-PICARD
EXPERT EN PROJETS QUI TIENNENT
DIFFICILEMENT LA ROUTE

La vitrine artistique du collège

PROJET INTERDISCIPLINAIRE «ART SPEAKS»

Oeuvres réalisées par des élèves de 3e secondaire dans le cadre du cours d'arts
de Mme Sonia Fontana

