

LA
PLUME
DU
PHÉNIX
#10

Molly Outing

TABLE DES MATIÈRES

Conseils

03 *La persévérance scolaire* - Luna Puka

Culture

06 *L'École du Rock* - Andrea Fundora Garcia

Politique (English project)

09 *A long-standing battle* - Marilena Manea

11 *The future at stake* - Zikun Huang

Philosophie

13 *L'Amour et la Sagesse* - Lukas Hébert

15 *Les émotions, faiblesses ou avantages ?* - Basma Alloune

17 *Quel est le sens de la vie ?* - Osama Taher

Science

19 *La persévérance et un pingouin* - Selina Yinglin Guan

21 *L'IA est-elle capable de prédire l'amour ?* - Émile Farley

Entre fiction et réalité

22 *L'affaire Linda Brown* - Alexandra Poddoroghina

Sport

25 *Comment le mental affecte le physique ?* - Aika Miyake

27 *Les sports au féminin* - Tianshu Zen

Divertissement

29 *Qui suis-je? (Saint-Valentin)* - Eva Bourdon

Projets marquants

32 *Flash and free fiction*



La PERSÉVÉRANCE scolaire

Par Luna Puka

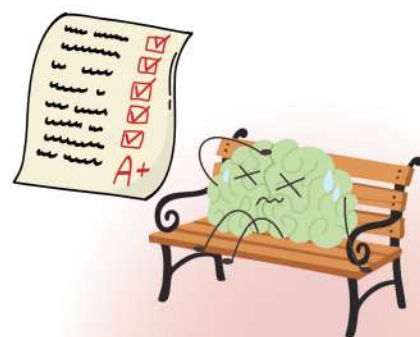
Qu'est-ce que la persévérance scolaire ?

La persévérance scolaire, ce n'est pas être le ou la meilleur-e de la classe. Ce n'est pas comprendre tout du premier coup ni avoir toujours de bonnes notes. C'est continuer même quand c'est difficile, même quand on doute, même quand on a l'impression que l'école n'est pas faite pour nous. Persévérer, c'est se relever après un mauvais résultat, poser des questions quand on ne comprend pas, accepter de faire des erreurs et apprendre d'elles, demander de l'aide sans avoir honte, prendre du recul lorsque c'est nécessaire et essayer de nouvelles stratégies.



Plus qu'un simple «ne pas lâcher»

Beaucoup de personnes considèrent la persévérance comme le fait de ne pas lâcher, mais c'est bien plus que cela. C'est une attitude intérieure, une façon de voir les difficultés non pas comme des preuves d'échec, mais comme des étapes normales de l'apprentissage. Persévérer, c'est accepter que le chemin puisse être long, parfois frustrant, et qu'il demande des efforts répétés.



Les adolescents face aux défis scolaires

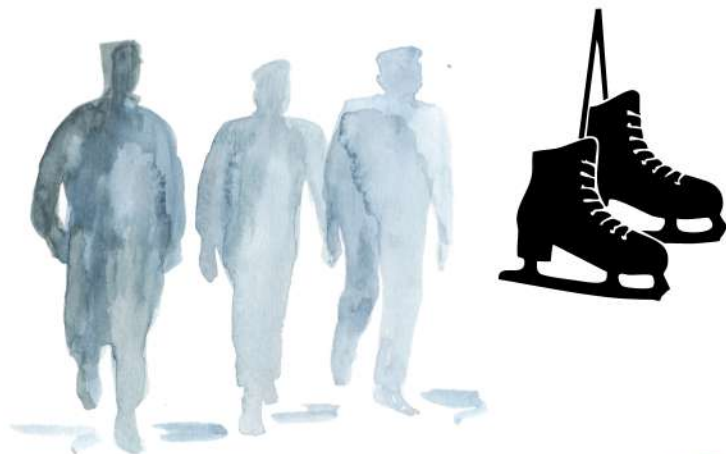
Les adolescents vivent souvent des moments de découragement : une matière trop compliquée, un échec à un examen, un manque de motivation ou le sentiment de ne pas être « bons à l'école ». Pourtant, persévérer, c'est accepter d'avoir des difficultés tout en choisissant de ne pas abandonner. C'est demander de l'aide, recommencer, essayer autrement et croire que l'on peut s'améliorer avec le temps.

APPRENDRE comme marcher ou patiner

On peut comparer la persévérance scolaire à l'apprentissage de la marche ou du patin. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il tombe souvent avant de réussir à faire quelques pas. Pourtant, il se relève, essaie encore et progresse petit à petit. Personne ne s'attend à ce qu'il réussisse du premier coup. Il en va de même pour quelqu'un qui apprend à patiner : les chutes font partie du processus et chaque essai permet de s'améliorer. À l'école, apprendre fonctionne de la même façon. Les erreurs et les échecs ne sont pas des signes d'incapacité, mais des étapes nécessaires vers la réussite. Persévérer, c'est accepter de tomber pour mieux se relever.

Les intelligences multiples

En tant qu'humains, nous sommes dotés d'intelligences multiples. Reconnaître ces différentes formes d'intelligence permet de mieux comprendre les forces de chacun. À l'école, les valoriser favorise la motivation, la persévérance scolaire et réduit le risque de décrochage, car les élèves se sentent compétents et reconnus.



Patience et rythme personnel

La persévérance est aussi liée à la patience. Il est important de se rappeler que chacun avance à son propre rythme. Certains réussissent rapidement, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps. Parfois, un chemin plus long permet de construire une personne plus solide. Souvent, ceux qui doivent travailler plus fort développent une force de caractère, une discipline et une capacité d'adaptation qui leur serviront toute leur vie.



LA CONFIANCE



en soi
se construit



Une figure persévérante :
Thomas Edison

Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique, a été très peu scolarisé. Sa famille a déménagé lorsqu'il avait sept ans, et il n'a fréquenté l'école que pendant quelques mois. Dans ce milieu scolaire traditionnel, il s'ennuyait, car l'enseignement était souvent répétitif, et il avait aussi des difficultés à entendre en raison de problèmes d'audition. On a fini par le retirer de l'école, car on le considérait comme « trop lent ». Edison a poursuivi son apprentissage par lui-même et a échoué des centaines de fois avant de réussir ses inventions, ce qui démontre une grande persévérance.

Pour les adolescents, le message est simple : ce n'est pas grave de ne pas être parfait à l'école. Ce qui est important, c'est de continuer, un pas à la fois. Car parfois, ceux qui doutent le plus d'eux-mêmes sont aussi ceux qui, avec de la persévérance, accomplissent les plus grandes choses.

La persévérance scolaire aide aussi à développer la confiance en soi. Chaque fois qu'on surmonte une difficulté, même petite, on prouve à soi-même qu'on est capable. Peu à peu, ces réussites s'accumulent et renforcent l'estime personnelle.

—❤—
Une qualité pour la vie
—❤—

Finalement, la persévérance est une qualité qui aide à réussir tout au long de la vie, pas seulement à l'école. Elle est utile dans le travail, les relations et les projets personnels. Apprendre à ne pas abandonner aujourd'hui, c'est se préparer à affronter les défis de demain avec courage et détermination.

Design fait par : Inès Adja



L'ÉCOLE DU ROCK

Au fond des casiers du 2e cycle se trouve une porte que de nombreux élèves ignorent pendant tout leur parcours. Pourtant, derrière cette porte se trouvent des locaux où se crée de la magie pure. Les élèves qui font partie de l'École du Rock, un club qui permet à n'importe qui de devenir une superstar locale de la musique, s'échappent pour peaufiner leur performance dans 3 locaux remplis d'instruments musicaux.

Cette année, 9 bands ont été à la hauteur du défi des 2 chefs d'orchestres, nos chers professeurs de science M Comeau et Mme Renzo. Quatre de ces groupes, Eunoia, Reines de cœur, AA batteries et None of the above sont nouveaux. Ils ont des membres qui varient en expertise, donc j'ai commencé en interviewant une de ces recrues, la chanteuse du groupe Reines de cœur.



Erika, avec deux de ses amies qui savaient déjà jouer des instruments, a créé ce groupe au début de cette année scolaire, mais elle dit qu'elle chante depuis très longtemps. Pour elle, son parcours plus sérieux de chant commence en 5e année, tout de même elle dit que performer la rend encore très nerveuse. À leur groupe, se sont ajoutés deux autres membres qui voulaient se joindre à ce club sans avoir un groupe préconçu. Pour elle, le plus positif de cette expérience est la satisfaction de pouvoir jouer une chanson au complet, mais souvent, il est très difficile de tous se synchroniser et d'avoir le bon rythme, ce qui est pour elle la partie la plus difficile du groupe.

Contrairement aux Reines de Cœur, Patatomique est le groupe le plus ancien du catalogue des groupes de cette année. Ce groupe a débuté en 2022 sous le nom des Trimusicaux avec quatre membres qui étaient tous en secondaire 2. Aujourd'hui des membres se sont ajoutés et retirés, mais leur esprit reste le même. J'ai pu interviewer un des membres fondateurs, le batteur, et un membre qui s'est ajouté au début de cette année scolaire.

Aodren a commencé à jouer de la batterie lorsque Patatomique a été créé, alors que Renaud a commencé à jouer de la guitare seulement en septembre 2025. Ce dernier s'est joint au groupe pour jouer de la musique avec ses amis, mais surtout pour l'expérience unique que ça lui apporte. Tous les deux sont d'accord pour dire que le plus grand avantage de faire partie d'un band est de jouer de la musique, surtout sur la scène. Par contre, un problème qui survient dans la majorité des groupes, dont Patatomique, est la difficulté des membres à se mettre d'accord entre eux et de bien s'organiser.



Patatomique est un groupe entièrement formé d'élèves qui sont cette année en 5e secondaire, ce qui veut dire que cette année sera leur dernière performance. Ils ne sont pas seuls. Il y a un autre groupe, Wattz, qui est entièrement composé de finissants : IRS, et un groupe qui compte quatre finissants et un élève de la 2e secondaire. J'ai assisté à quelques-unes de leurs pratiques.



Anna, la pianiste et une des chanteuses, et Léo, le bassiste, ont appris à jouer de leur instrument quand ils se sont joints à Wattz, il y a environ un an et demi pour Anna, et il y a à peine quelques mois pour Léo. Les deux ont rejoint le groupe pour la même raison : pour s'amuser. Ils sont contents d'être dans un band avec leurs amis et de pouvoir jouer de la musique sur scène n'est qu'un divertissement additionnel. Par contre, à cause de leur manque d'expérience, apprendre les chansons est parfois difficile. En plus, puisque les membres sont tous des élèves plutôt impliqués à l'école, les pratiques en groupe sont rares. Donc, pour eux, l'École du Rock est un engagement complexe mais toujours gratifiant.



Même si la majorité des groupes sont formés d'amis qui se connaissaient auparavant, ce n'est pas le cas pour tous les groupes. Le meilleur exemple du contraire est le groupe : "Time before Dawn" ou TBD, un groupe qui a été créé par cinq élèves dont seulement deux se connaissaient avant la création. Aujourd'hui, un 6e membre s'est ajouté et le groupe est un des plus unis de l'École.



Le groupe a été fondé il y a 3 ans alors que Raphaël, le guitariste, était en secondaire 1 et que Isabella, la batteuse, était en secondaire 2. Raphaël était déjà un habitué à la guitare, mais Isabella et Zan, l'autre guitariste, qui s'est ajoutée seulement au début de cette année scolaire étaient toutes les deux des débutantes de leurs instruments. Pour les deux, les locaux de musique sont une parfaite opportunité pour pouvoir jouer de leur instrument puisqu'ils n'en n'ont pas chez eux, mais elles le font aussi surtout pour le plaisir qu'elles ont avec leurs amis et l'expérience de la performance sur scène. Par contre, faire partie d'un band n'est pas sans difficulté; ils se sentent parfois frustrés quand il y a des problèmes comme des absences aux pratiques, des bris d'équipement ou des manques de communication claire et des désaccords par rapport aux chansons choisies.

Le dernier groupe que je vous présenterai est aussi le dernier que j'ai interviewé. Il est d'après la majorité des autres groupes, le band qu'ils ont personnellement le plus hâte de voir performer en mai: Crêpes. Ce sont aussi trois des membres de Crêpes qui ont proposé l'idée de cet article au Journal Étudiant. Je dois donc dire un gros merci à Nia, Benjamin et Sarah.

Même si cette année n'est que leur deuxième année en tant que groupe, leurs membres sont des plus familiers avec leur instrument. Sarah a commencé à chanter il y a 6 ans et Weichen, a déjà 5 ans d'expérience à la guitare. Les deux adorent être sur scène et jouer de leur instrument. Sarah, particulièrement, dit qu'elle a joint l'École du Rock pour tenter une expérience unique. Pour eux, la plus grande difficulté est l'harmonie du groupe. Parfois s'il y a des tensions ou des désaccords, il est difficile d'avoir des pratiques productives.



Après ces reportages, on peut mieux comprendre les préparatifs derrière le toujours populaire Show Rock. Ce n'est pas qu'un spectacle improvisé, ce sont des mois de pratiques appliquées pour plus d'une vingtaine d'élèves qui sacrifient souvent du temps d'étude pour cette cause. Pour mieux comprendre les musiciens et pour que vous, chers lecteurs ignorant les coulisses de ce club, ayez encore plus hâte à ce spectacle, voici les attentes de plusieurs musiciens quant à ce dernier:

CHANSONS DE REVE POUR LE SHOW ROCK ET GROUPES LES PLUS ATTENDUS

Reines des coeurs (Erika)

Groupe le plus attendu: Crêpes

Musique pour le Show Rock de rêve: La Grenade de Clara

Patatomique (Aodren et Renaud)

Aodren

Groupe le plus attendu: Crêpes

Musique pour le Show Rock de rêve: N'importe quelle chanson de Green Day

Renaud

Groupe le plus attendu: Crêpes et Wattz

Musique pour le Show Rock de rêve: Jesus of Suburbia de Green Day

Time before dawn (Raphaël, Isabella et Zan)

Raphaël

Groupe le plus attendu: Patatomique

Musique pour le Show Rock de rêve: Can't stop de Red Hot Chili Peppers

Isabella

Groupe le plus attendu: Wattz

Musique pour le Show Rock de rêve: We are young de Fun

Zan

Groupe le plus attendu: None of the above

Musique pour le Show Rock de rêve: N'importe quoi du style Visual Kei

Crêpes (Sarah et Benjamin)

Sarah

Groupe le plus attendu: None of the above

Musique pour le Show Rock de rêve: I'm not okay (I promise) de My Chemical Romance

Weichen

Groupe le plus attendu: TBD

Musique pour le Show Rock de rêve: Une musique du style Thrash Metal



Wattz (Leo et Anna)

Leo

Groupe le plus attendu: Crêpes

Musique pour le Show Rock de rêve: A good song never dies de Saint Motel

Anna

Groupe le plus attendu: TBD

Musique pour le Show Rock de rêve: Take me out de Franz Ferdinand



Published on the 17th of November 2025 by Marilena Manea

A Long-Standing Battle: Protecting Freedom of Speech for Everyone Why the Youth Must Defend Freedom of Speech Amid Political Uncertainties Under the Second Trump Administration

The longest fight in history has always been for freedom. Since the Age of Enlightenment, people have also championed freedom of expression and of speech—ideas that were riveting concepts at the time and still are in the present. With the gain of independence from the British Empire and with the drafting of an entirely new constitution, the United States brought hope to the world that these concepts that were so revolutionary could be put into practice and that freedom could be achieved. Ever since, the United States has been viewed as a global leader for the protection of freedom of speech, but with the recent moves undertaken by the second Trump Administration, it seems they are shifting away from their status of defender of liberty of expression. In their eyes, the First Amendment is of little to no importance if it allows others to express their disapproval of them and it is now more than ever that the young generation must recognize this as they are the future of the world.

First Amendment

Congress shall make no law respecting an establishment of religion, or prohibiting the free exercise thereof; or abridging the freedom of speech, or of the press; or the right of the people peaceably to assemble, and to petition the Government for a redress of grievances.

Some might ask: Why must we fight for freedom of speech right now? Is it not already achieved? If so, why fight for something we already have? The answer is simple: it is a right that can be easily lost and it is a lot more difficult to gain it back afterwards. History can testify to this. It is always harder to take a step forward than to take a few steps back, especially in matters of the development of society. The Trump Administration has been in office only since January 2025, and yet the United States has managed to regress by so many years in matters of freedom of speech. The most striking example of that would be the new policy of the Pentagon that allows them to punish any articles they deem unsuitable. It also greatly limits the access credentialed reporters have to information by not allowing them to obtain or ask for information that is not explicitly authorized by the Defense Department. Even unclassified information must be approved by an authority before being published under these new restrictions. Whoever controls the flow of facts controls the narrative, as they can twist events in their favour. With this, it basically removes the idea of transparency of information and only the convenient ones are released. In this way, the government can avoid accountability, which creates an environment of secrecy and not of openness. This new policy is not an isolated case of limiting the exertion of freedom of speech. Trump and his administration also use various methods to quiet down opposition such as by defunding cities that are known to be more liberal. Through those moves, the message is clear: freedom of expression is allowed if it benefits the administration, not when it criticizes it. Censorship is applied thoroughly in matters of the state and on the structural level by the control of the release of facts through different departments and by the withholding of funds from cities with opposing views. This way, the Trump Administration can practically have

the monopoly over the flow of information. It is therefore the duty of the youth to hold on to the liberty of speech as much as possible and to recognize when that right begins to slip away so that they can reclaim it before it is too late.

Another reason to defend the right to freedom of expression is that without it, democracy cannot survive. How can a safe and free society exist if some people aren't allowed to express their thoughts? The consequences go beyond just government policies as there are additionally cultural ones. With only the opinions that accommodate those who wield power being allowed, a homogeneity of ideas and perspectives will propagate throughout society. Critics on controversial topics or those in power will no longer be accepted. It might even be dangerous for those who speak out. The United States is inching closer and closer to that reality with its surveillance of visa applicants' social media where they scan them if they have any pro-Palestine posts (under the claim of flagging anti-Semitism) or any other posts that contradict their values. Censorship efforts are also becoming more and more visible in the media. For example, Jimmy Kimmel made a comment on Charlie Kirk's death that didn't accommodate the narrative the administration was trying to push forward. He was later suspended from his show for it, and it clearly seems that Trump doesn't plan to stop there as seen in this quote:



Jimmy Kimmel's suspension from his show over his comment on Charlie Kirk's death

"I have read some place that the networks were 97% against me, again, 97% negative, and yet I won and easily [in last year's election]," the president said. "They give me only bad publicity [and] press. I mean, they're getting a licence. I would think maybe their licence should be taken away."

When people in the media fear reprisal from deviating from the administration's approved version of events, public discourse narrows and the audience only receives limited viewpoints, which doesn't allow them to have the full picture of the situation.

To allow everyone to have a voice, it is essential to fight for freedom of speech. It is our turn to take part in protecting it by participating in peaceful protests, by staying informed and by never lowering our voices so that there can be a diversity of perspectives.

With the alarming state of things in the United States under the second Trump Administration, the Statue of Liberty can only watch the country it has looked over for centuries crumble apart under censorship. Leniency and complacency from the behalf of the new generation will not overturn the situation. It is our duty to protect our rights in this world where freedom of speech is slowly eroding. It is necessary to strike when the iron is still hot, when all freedom of speech isn't completely gone because after that it will be harder than ever to modify the situation and regain that lost right. Now, it is we, the youth, the future, who must keep fighting in this battle, to keep the flame alive and pass it on to the following generation to ensure that any kind of freedom, such as freedom of speech, can be maintained.

The Future at Stake: Inheriting a World Redrawn by War

Exploring how the War in Ukraine is Shaping the World the Younger Generation is Stepping Into

By Zikun Huang

Published on November 16, 2025

Missiles arc across the night skies, their explosions tearing through apartments, sending smoke and debris into the air. Meanwhile, the ground shakes as shells land with a deafening roar. Thousands of kilometers away, the largest war in Europe since WWII continues through its third brutal year. For those living far away from the front lines, this conflict might feel like a distant tragedy: just another headline in an endless stream of global crises. Yet its repercussions seep into our daily lives. For Generation Z however, the war is reshaping the world they will be stepping into, by driving up the cost of living, introducing the spread of digital propaganda and causing global geopolitical instability. To understand the world Generation Z will inherit, we must first examine how these additional pressures came to be as well as the subsequent consequences they will have on the younger generation.

Finances under fire

One of the first places Generation Z will feel the Russia-Ukraine war is in something painfully familiar: the cost of daily life. For many young people, prices weren't exactly comforting to begin with, but the conflict pushed them even further out of reach. When Russia, one of the world's major suppliers of oil, gas, and fertilizer, was hit with sanctions, energy costs soared. At the same time, Ukraine's Black Sea ports, a large exporter of corn and wheat, were blocked, reducing global food supplies overnight. What does

"[...] fuel prices rose by as much as 350% between April 2020 and April 2022, while global food prices jumped roughly 14% above the previous year's average."

that mean for someone in their late teens or early twenties? It means opening your phone to check gas prices and feeling your stomach drop. It means paying a lot more for the same groceries that used to cost you \$40. In fact, Chatham House reports that fuel prices rose by as much as 350% between April 2020 and April 2022, while global food prices jumped roughly 14% above the previous year's average. And as these increases rippled through nearly every economy, as Euromonitor points out, almost every region faced slowed growth and accelerated inflation, surging toward 7.5%, which is nearly double the pre-war average of around 3.8%.

For Generation Z, many of whom are just entering the workforce or living on their own for the first time, the numbers hit even harder. An analysis by McKinsey & Company estimates that low-income households saw their basic living expenses rise around 9%. That's the cost of rent, food, transportation, essential expenses that cannot be reduced no matter how tight things get. And those increases have consequences that go beyond the checkout screen. Higher daily

expenses mean fewer opportunities to save, invest, or even dream about long-term financial goals. Moving out, buying a first car, or imagining homeownership start to feel less like milestones and more like distant possibilities. For a generation already hustling through part-time jobs, student loans, and an unstable job market, the war's economic repercussions promises an uncertain and fragile future.

A war of information

Far away from the frontlines of Ukraine wages another war, one fought not with missiles or tanks, but with information. Both Russia and Ukraine have weaponized social media, launching large propaganda campaigns in an attempt to sway public opinions. From the earliest days of the conflict, they were flooded with war-related content; some accurate, much of it misleading, and some intentionally made to confuse or manipulate. An arXiv analysis of 349 455 pro-Russian Twitter posts found that they collectively received nearly 250 000 retweets and therefore reached roughly 14.4 million users, an impressive, yet unsettling, demonstration of just how rapidly and effortlessly propaganda can ripple across social media, reaching millions before most people even realize what's happening.

Meanwhile, efforts to curb this misinformation have only had limited success. In another arXiv analysis, this time of millions of social media posts on Facebook and Twitter during the early months of the war, they found that only 8–15% of posts and tweets linking to Russian propaganda sites or low-credibility sources were removed. In other words, a vast majority of this misleading content stays online, continuing to misinform or even radicalize users long after they have been proven false. For Generation Z, this environment poses real risks. As digital natives, they rely on social media not just for entertainment but also for news, political awareness, and even identity formation. But when their feeds are filled with manipulated content, half-truths, and targeted propaganda, it becomes harder to distinguish fact from fiction, ultimately harming their development into informed and thoughtful members of society by distorting their perceptions, fueling mistrust and creating political polarization.



Beyond the physical destruction, the war in Ukraine fuels a battle of misinformation online, challenging Generation Z to discern truth amid widespread propaganda.

To put simply, the war in Ukraine is redrawing far more than the borders on a map, but rather the very futures of an entire generation. From the rising cost of basic necessities to the threat of propaganda and misinformation, its effects reach young people in ways they can feel today and in ways that will define their future tomorrow. But just as these pressures didn't emerge overnight, neither will the solutions. What Generation Z can do, however, is to remain aware; to question the information they receive, to recognize the forces influencing their daily lives, and to stay engaged with the world they are stepping into. By staying well-informed and understanding these challenges rather than turning away from them, we can equip ourselves to navigate this new landscape and shape it for the better.

philosophie

L'Amour et La Sagesse

par Lukas Hébert

<<Un baiser peut détruire une philosophie>>

-Anaïs Nin



Qu'est-ce que l'Amour? Qu'est-ce qu'être amoureux? Ce sont peut-être des questions que tu t'es déjà posées sans nécessairement savoir que c'était de la philosophie. Quoique la philosophie elle-même soit une forme d'Amour, d'où le nom de «philo» signifiant Amour et «sophie» signifiant Sagesse, donc l'Amour de la Sagesse.

Si la philosophie est Amour, qu'est-ce que réellement l'Amour? Dans son discours, Aristophane, que certains connaissent, se rapportait à un vieux mythe disant que lors de la création de l'humain, tous avaient été coupés en deux âmes, chacun possédant un bras et une jambe, et que l'Amour était donc la quête pour retrouver cette deuxième partie de nous qui nous a été dérobée à la naissance, ce qui appuie l'idée des «âmes sœurs». L'Amour serait alors une motivation pour tout dans la vie, ce qui nous force parfois à nous plier aux autres ou à nous mettre au devant de tout.

Cependant, il serait illogique que l'Amour soit seulement entre deux êtres; il pourrait, par conséquent, aussi être entre un être et un concept ou une action, comme l'Amour que l'on peut porter à un sport ou à un art. Ce qui nous amène à la pensée d'Éryximaque, un autre penseur grec, qui dit que l'Amour est la synchronisation et l'harmonisation ultime entre deux choses souvent de sens opposés, appuyant ici le dicton : «les opposés s'attirent». Je crois qu'il voulait surtout parler d'un équilibre, que l'Amour ne peut être véritable que si les deux s'aiment autant, se complètent autant.

Cette interprétation est intéressante, car il est rare que nous aimions quelque chose qui ne nous parle pas. Nous aimons majoritairement ceux qui nous aiment ou ce dans quoi nous sommes bons. Naturellement, nous aurons moins tendance à aimer les mathématiques si cela n'est pas notre force, n'est-ce pas? Cela voudrait-il dire que nous ne pouvons être amoureux de quelqu'un que si ce dernier nous aime d'autant plus?

Cette notion d'équilibre contredit par contre la théorie de Pausanias, encore grecque, qui estime que donner tout à quelqu'un, devenir son esclave, s'abstenir, se détruire pour ne laisser place qu'à l'autre, est un noble geste d'Amour. Lui, il croyait que l'Amour n'était pas universellement beau, qu'il ne pouvait être beau que si l'on aimait d'une certaine façon, d'une « belle » façon. Si nous y songeons, aimer quelqu'un pour son physique est-il véritablement honnête et illustre? Le corps ne reflète que si peu notre âme, un jour notre peau ne sera que de la terre et qui pourrait aimer cette pourriture? L'âme, par contre, sera immortelle; aimer de la belle façon permet d'aimer au-delà de la mort. N'est-ce pas tout ce que nous souhaitons, être aimé pour toujours et à jamais? Être amoureux serait donc aimer par dessus tout l'esprit d'autrui.



Mais, l'Amour peut-il vraiment être défini par quelques mots ou conditions? Il est clair que l'Amour n'est pas qu'un simple sentiment, car il peut autant nous emplir de joie que nous faire fondre en larmes; il est capricieux. Mais il me semble que l'on pourrait discerner trois grands types d'Amour: celui pour lequel on tue, celui pour lequel on meurt, et finalement, celui pour lequel on vit. Si on considère que l'Amour a pour but de nous procurer le bonheur et de nous apprendre les vertus, lequel de ces trois Amours serait le plus noble? Je vous laisse y réfléchir.

Les Émotions, faiblesses ou avantages

par Basma Alloune

« L'homme est une passion inutile. » — Jean-Paul Sartre

Faible, pathétique, minable, tu es absolument pi-to-ya-ble, espèce de bon à rien ne sachant pas se taire... Ne pouvais-tu donc pas fermer ton clapet ! À cause de toi et de ta colère, la situation n'a fait que s'aggraver. Ne peux-tu donc pas apprendre pour une fois à serrer les poings et à garder ta tête froide? Quoi, qu'est ce que tu me racontes !? Tu as encore laissé tes émotions prendre le contrôle ! Roh la la... arrête de pleurer. Tu ne veux simplement pas regarder la vérité en face et assumer que, tel un enfant, tes choix sont dictés par comment tu te sens...

N'est-il pas déjà arrivé un moment, une situation, où vous auriez voulu vous taire, mais qu'à la place vos sentiments ont pris le contrôle ? Vous auriez pourtant pu les réprimer au plus profond de vous-même si vous aviez vraiment essayé, les faire disparaître, vous en débarrasser.



« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. » — Épictète

Ne vous est-il pas déjà arrivé de penser que ces émotions sont plutôt inutiles, que de toutes façons elles causent plus de mal que de bien ? Si seulement vous étiez nés sans inquiétudes ni ressentis... on ne peut pas regretter ce que l'on n'a jamais eu, non ? Pas forcément, car sans émotions, serions-nous vraiment humains ?

« Rien de grand ne s'est accompli dans le monde sans passion. » — G.W.F. Hegel

Si nous nous débarrassions de la peur qui nous paralyse tel un coma, de la tristesse nous noyant dans un océan de larmes ou de la colère nous faisant voir le monde d'une couleur pourpre, que restera-t-il donc ? Certes, l'émotion est comparable à un tyran capricieux difficile à dompter qui nous laisse souvent seul au milieu des décombres de nos propres réactions. Mais n'agit-elle pas aussi comme notre alarme interne ? Si cette personne a réussi à vous mettre dans tous vos états, n'a-t-elle pas d'une certaine manière secoué quelque chose de cher en vous, ou révélé là-même une faille ?



Mais pour remédier à tout cela, est-ce que devenir une machine est véritablement la solution ? Notre raison est en mesure de calculer, oui, mais peut-elle vraiment évaluer ? Car sans émotions, sans sentiments, où se trouve l'importance ?

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. »

-Blaise Pascal

Sans émotions, le bien et le mal se transforment en X et Y, et la vie n'est quant à elle qu'une équation à résoudre, et non plus une expérience à vivre. N'avons-nous pas qu'une seule existence ? À la place de tout éradiquer, le défi ne serait-il pas plutôt d'apprendre à naviguer dans ses tempêtes intérieures ? Au lieu de voir l'émotion comme une faiblesse infantile, n'est-il pas possible de la considérer comme un élément brut ? La maturité ne réside-t-elle pas en vérité dans la capacité à ressentir pleinement les intempéries sans lâcher le volant ?

Être humain, ce ne serait pas de porter une tête remplie de roches, certes, mais des roches qui, sous la pression, pourraient éventuellement se transformer en diamants ? Pensez-y un peu, préférez-vous vraiment le calme plat d'un désert glacé à un cœur battant la tempête ?

Quel est le sens de la vie ?

par Osama Taher

«**Il faut imaginer Sisyphe heureux.**» Cette conclusion célèbre du *Mythe de Sisyphe* d'Albert Camus frappe par son paradoxe. Elle semble insulter notre logique. Pourquoi faudrait-il s'obliger à imaginer et à élaborer cette métaphore absurde? Et comment Sisyphe, un homme condamné par les dieux à pousser un rocher éternellement juste pour le voir retomber, pourrait-il jamais avoir la plus petite goutte de bonheur? Cette suggestion n'est pas un simple réconfort poétique, mais la structure architecturale la plus fondamentale de l'absurdité. En analysant ce mythe, nous allons explorer des pistes à ces questions objectivement complexes.

L'absurdité

Pour comprendre Sisyphe, il faut d'abord comprendre l'absurde. D'après Camus, c'est la confrontation entre le désir de sens perpétuel et l'absence de sens. En effet, l'homme est un être qui cherche désespérément à comprendre la structure de l'univers par la raison. Le monde lui tourne le dos, et cette recherche demeure inlassable. Cet antagonisme est précisément l'absurde.



Les raisons de vivre

En essayant de répondre à cette question radicale, on se retrouve dans un trou incessant, qui ne peut jamais être rempli. Comme premier pas, Camus nous invite non pas à trouver une réponse, mais à rejeter les fausses réponses. Il identifie, pour ce faire, deux issues traditionnelles qui trahissent la condition humaine: Le suicide physique et le suicide philosophique

Penser philosophiquement la vie implique d'explorer l'idée du suicide, comme l'évoque Camus dans **Le mythe de Sisyphe**. Il questionne l'idée de mettre fin à ses souffrances, soutenant que la vie, même absurde, mérite toujours d'être vécue.

Camus souligne que l'absurdité de la vie ne devrait jamais justifier le suicide, mais nous encourager au contraire à chercher la lumière dans l'obscurité. S'interroger sur la valeur de la vie constitue une réponse clé à la philosophie

Le suicide philosophique

Mais attention! Le suicide philosophique, selon Camus, consiste à éviter l'absurde en cherchant un sens métaphysique, plutôt que d'affronter la question du sens de la vie. Cela représente une démission de la pensée, similaire à inscrire un nombre aléatoire pour résoudre un problème mathématique insoluble. La religion est donc perçue comme une réponse trop facile pour Camus, la véritable philosophie impliquant d'accepter l'absurde plutôt que de l'ignorer par la croyance aveugle à quelque chose.

Des solutions

Face à cette impasse, Camus ne propose pas une autre réponse toute faite, mais une manière radicalement différente de vivre la question. Il s'agit de pousser le nihilisme (la perte de sens) jusqu'à son point de rupture pour découvrir ce qu'il y a de l'autre côté. Même si l'on essaie sincèrement de répondre à cette question dite « complexe », même si l'on constate que le monde n'a absolument aucun sens, on peut malgré tout faire face à ce vide et dire: « Qui se soucie de ce qui m'arrive ? Pourquoi m'en soucier? »

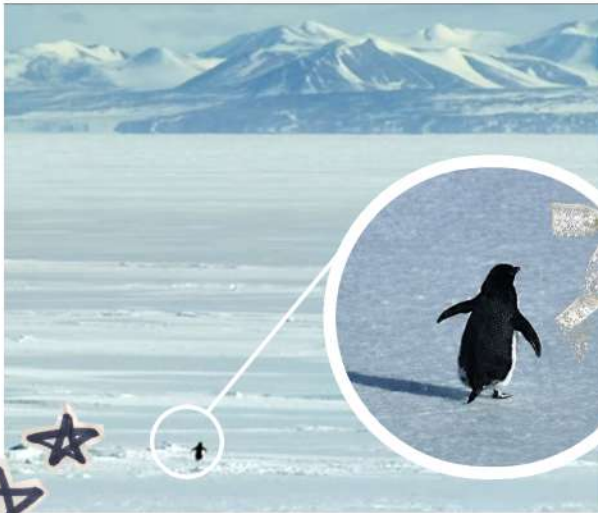
Le bonheur de Sisyphe ne réside pas dans l'accomplissement de sa tâche, toujours vaine, mais dans l'attitude qu'il adopte face à elle. En descendant la montagne, pleinement conscient de l'horreur de son sort, il incarne la révolte lucide. En faisant du rocher **son** rocher et de la montagne **sa** montagne, il goûte à une liberté absolue. Et en se consacrant entièrement à l'effort de la poussée, il vit d'une passion concentrée dans l'instant, il trouve du sens, simplement en vivant ce qu'il y a à vivre, donc je vous propose d'imaginer Sisyphe heureux.



Science

La persévérance et un pingouin

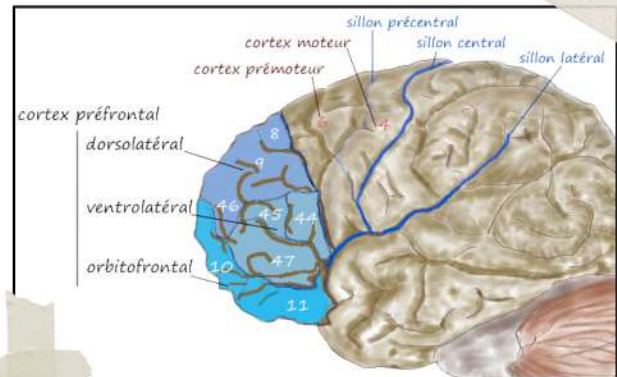
Par Selina Yinglin Guan



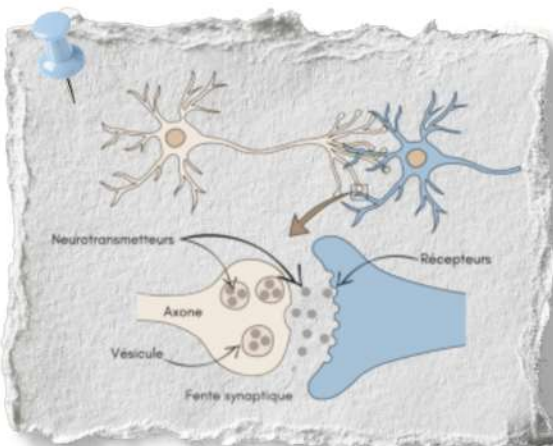
Avez-vous déjà vu la vidéo virale du pingouin marchant vers des montagnes lointaines? Alors que le reste de sa colonie se dirigeait vers la côte pour se reproduire et se nourrir, ce pingouin solitaire avait entamé un périple vers les terres intérieures de l'Antarctique, semblant se diriger vers les contrées distantes que représentent les montagnes du paysage polaire. **Que se passait-il dans sa tête?** Parmi les multiples interprétations de cette scène émouvante, celle évoquant la persévérance et l'acharnement malgré le voyage ardu (voire impossible) du pingouin est particulièrement pertinente en ce mois de la persévérance scolaire.

Comment et pourquoi persévère-t-on? Et comment expliquer cela biologiquement?

Tout ce qui se passe dans le corps humain est avant tout contrôlé par le cerveau. Plus précisément, lorsqu'on est face à une tâche posant plus de difficulté ou nécessitant plus d'efforts, le cortex préfrontal, situé à l'avant du cerveau, est activé. Cette partie du cerveau est notamment impliquée dans la prise de décision, la résolution de problèmes et le comportement de l'individu. En sachant cela, son rôle dans la persévérance devient bien plus clair. En effet, lorsque confronté à un obstacle, le centre de commande du corps doit décider s'il s'agit d'une tâche qui mérite d'être menée à terme selon la récompense potentielle obtenue à la fin. Donc, dans les cas où on décide de persévérer malgré les embûches, les lobes frontaux travaillent activement avec d'autres parties du cerveau, par exemple, pour se fixer des objectifs et pour travailler vers l'atteinte de ces derniers.

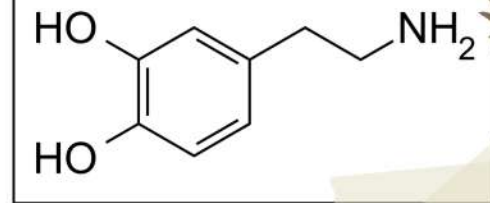


Ensuite, pour assurer la communication et la coordination des différentes parties du corps pour l'accomplissement d'une tâche, le cerveau diffuse des signaux chimiques, appelés neurotransmetteurs, pour faire passer le message. En ce qui concerne la persévérance et la motivation, le cerveau produit notamment de la dopamine qui procure une sensation de satisfaction et de bien-être. La production de dopamine est régie par le système de récompense du cerveau. Par exemple, après avoir surmonté un obstacle considérable, la dopamine apporte un sens de d'accomplissement et de plaisir afin de récompenser le corps pour l'effort fourni.



En plus d'être l'hormone du plaisir, cette molécule est également responsable du renforcement positif d'un comportement ou d'une action. Lorsqu'une action permet d'obtenir le résultat recherché, la dopamine produite sert de récompense et cette action devient la stratégie privilégiée à employer dans le futur.

La Dopamine



Prenons l'exemple d'un coureur de marathon pour concrétiser ce concept. L'athlète va s'entraîner et se préparer des mois à l'avance, ce qui crée des habitudes comme celle de s'exercer régulièrement. Ce comportement, qui demande beaucoup de discipline, pourrait sembler exhaustif et éprouvant sur le long terme. Cependant, comme cet entraînement lui permettra de compléter un marathon, l'accomplissement et la fierté ressentis permettent ainsi aux aptitudes développées dans le processus d'entraînement d'être conservées dans le cerveau. Parallèlement, en persévérant pour relever un défi ou surmonter une difficulté, la constance, la concentration ainsi que la capacité à gérer l'inconfort développées deviennent des outils de qualité pour faire face à d'autres impasses.

Enfin, voici quelques conseils pour appliquer toute cette théorie afin de surmonter ce qui pourrait vous sembler insurmontable!

1. Se fixer des objectifs réalistes

Ne visez pas immédiatement les étoiles! Il faut d'abord établir des objectifs concrètement atteignables. Avec l'accomplissement de chacun des ces objectifs, l'élan gagné et les qualités développées dans le processus vous permettront ensuite d'en fixer de nouveaux pour construire une fusée métaphorique et enfin atteindre les étoiles.



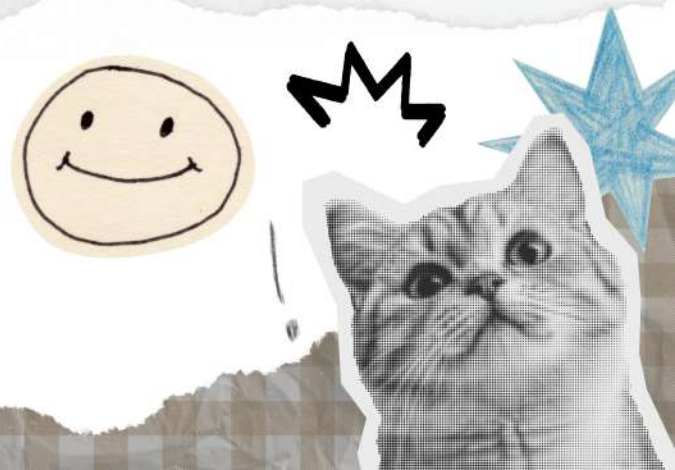
2. Diviser la grande idée en de petites étapes

Comme le dit Desmond Tutu, il n'y a qu'une seule façon de manger un éléphant : une bouchée à la fois! Il est bien plus facile de progresser un petit pas à la fois et à une cadence rythmée que d'essayer de tout faire en une seule journée.



3. Adopter une attitude positive

Au lieu de voir l'erreur comme un échec, changer son rapport avec l'erreur permet de la considérer comme une opportunité d'apprentissage. Vous apprendrez que les erreurs sont les plus grands professeurs.



SCIENCE

L'IA est-elle vraiment capable de prédire votre grand amour?

Par Émile Farley

Vous connaissez sûrement les applications de rencontre comme Tinder, Bumble ou Hinge, ou du moins vous en avez entendu parler par des membres de la famille. Sur ces applications, c'est l'intelligence artificielle qui recueille des informations afin de "matcher" une personne avec une autre. Mais l'IA peut-elle vraiment déterminer un lien amoureux entre deux personnes?

Pour accéder à ces plateformes, vous devez tout d'abord répondre à une question de sécurité sur votre âge. Ne mentez surtout pas ! Ces sites peuvent représenter un danger pour des adolescents. De plus, vous êtes encore jeunes, vous avez donc encore beaucoup de temps et d'occasions pour trouver des copains ou des copines. Après la question sur l'âge, une photo est requise pour créer le profil, en plus de compléter une sorte de formulaire sur votre personnalité et vos habitudes de vie (par exemple, on va bien s'entendre si vous aimez la cuisine).

Chaque jour, vous recevez des notifications de l'application selon laquelle vous auriez des caractéristiques communes avec d'autres personnes. C'est l'IA qui sélectionne pour vous. Vous faites alors défiler les profils, puis vous regardez ceux qui vous intéressent, mais là encore, l'intelligence artificielle y met son grain de sel. Elle analyse combien de temps vous avez passé sur certains profils et vous les remontre, et ce même si vous avez dans les faits passé tout ce temps à regarder la tache de café qu'il ou elle avait sur son chandail...

En fait, l'IA ne s'attarde que sur des caractéristiques communes, le temps passé à regarder le profil et les sélections passées. Le problème, c'est que l'application peut savoir avec qui tu échanges et avec qui tu es parti en tête à tête. Alors si tu as rencontré un Libanais (ce n'est qu'un exemple), l'IA va te proposer des profils d'autres utilisateurs s'identifiant comme Libanais. Même chose avec les métiers, les passions et les activités qui occupent tes temps libres.

Parfois, tu pourrais penser avoir trouvé la personne parfaite pour toi, mais en fait, tu as trouvé non pas une personne, mais un "profil" parfait élaboré avec l'aide de ChatGPT. Plusieurs témoignages racontent comment ils ont été déçus et blessés par ce manque de flagrante vérité.

La science a démontré que les humains sont attirés entre autres entre eux par des phéromones. Les phéromones sont en fait des odeurs dégagées par les fluides corporelles des humains. Celles-ci influencent inconsciemment l'attraction sexuelle. On peut les détecter par l'air qu'on respire ou par contact physique, mais on ne sentira qu'un peu comparé au chien qui ont un odorat beaucoup plus développé. Plusieurs experts ont réalisé des expériences; ils ont par exemple donné à cinquante hommes un chandail blanc et ils l'ont porté toute une journée, les scientifiques ont ensuite exposé les chandails dans une salle fermée, et vingt-cinq femmes sont entrées. Attirés par les phéromones, elles se sont dirigées vers le chandail d'hommes aux génétiques semblables. Ces phéromones ne sont pas détectables par des écrans.

Pour conclure, l'IA ne se base que sur tes activités et ne se soucie pas de tes intérêts, elle n'est pas tendre et ne peut pas ressentir l'amour comme les humains. Alors, mon conseil: vous êtes mieux de chercher quelqu'un que vous connaissez plutôt que des gens en ligne.

Crimes Passionnels

Entre fiction et réalité: l'affaire Linda Brown

Par Alexandra Poddoroghina

Nous sommes en plein dans la période de la Saint-Valentin, saison de l'amour. Ça sonne tellement beau, pas vrai? Que ce soit l'amour qu'on porte à notre partenaire, notre famille, nos amis, ça ne semble pas pouvoir être douloureux. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Souvent, c'est ce qui nous fait souffrir. Il peut nous briser aussi facilement qu'il a brisé la famille des Browns, et ce de plusieurs façons...

Le meurtre de Linda Brown

Le 19 mars 1985, à 3:27 du matin, la police est appelée au domicile des Browns, habitant dans une maison à Garden Grove, une municipalité en Californie. La mère de famille, Linda Brown, âgée de seulement 23 ans, fut retrouvée dans sa chambre, gisant dans une mare de sang. Quelqu'un avait tiré sur elle à deux reprises pendant qu'elle dormait, avec un revolver laissé à quelques mètres de la victime. La coupable, Cinnamon Brown fut trouvée cachée dans la niche du chien. La jeune fille de 14 ans avait tenté de s'enlever la vie en avalant un mélange de médicaments. Dans sa main, elle tenait un message, demandant pardon pour le meurtre.

Cette scène n'était pas ce à quoi David Brown s'attendait en revenant chez lui. Le père de famille avait, en effet, quitté la maison familiale plus tôt dans la soirée, épuisé des disputes incessantes entre Linda et Cinnamon. Il est parti faire un tour dans un dépanneur et, en revenant chez lui, fut confronté à Patti Bailey, la sœur de Linda, qui le pria d'appeler la police car elle avait entendu des coups de feu.

Qui sont les Browns?

Aux yeux du monde, les Browns semblaient être une famille ordinaire des années 80. Mais, l'étaient-ils? David est un homme de 36 ans, propriétaire d'une entreprise d'ordinateurs, père de Cinnamon qu'il a eu avec sa précédente femme. Il vit avec sa cinquième femme, Linda, avec qui il a eu une fille âgée de seulement quelques mois lors des faits. Patti, 17 ans à l'époque, a emménagé avec la famille il y a plusieurs années, quand elle avait seulement 11 ans pour échapper à sa famille. La jeune femme a eu une enfance difficile: mère alcoolique, frère qui abuse sexuellement d'elle. La maison des Browns semblait pour elle être un refuge, jamais elle n'aurait imaginé les événements qui s'y sont déroulés.

Cinnamon Brown

Miraculeusement, Cinnamon survécu à sa tentative de suicide et a pu donc être jugée pour le meurtre de Linda. Comme la jeune fille admet avoir commis le crime, elle est jugée coupable du meurtre de Linda, et est condamnée à 27 ans de prison, peine qui fut réduite à cause de son âge. Elle est envoyée au centre de détention pour mineurs California Youth Authority, où elle devrait rester jusqu'à ses 25 ans. Pendant plusieurs années, elle affirme ne plus se souvenir de la nuit du meurtre de Linda, mais, en été 1988, elle change son histoire et ouvre une porte sur une vérité encore plus sinistre qu'on ne le croyait...



La version de Cinnamon

Malgré ce qu'elle avait dit précédemment, Cinnamon ne serait pas la seule coupable du meurtre de sa belle-mère. Bien que ce soit l'adolescente qui ait appuyé sur la gâchette, celui qui a planifié le meurtre et convaincu Cinnamon d'y participer serait David. Celui-ci aurait convaincu la jeune fille que sa vie était en danger, que Linda voulait, avec l'aide de son frère, tuer David et prendre le contrôle de son entreprise. Le père de famille la persuade que comme Cinnamon est encore jeune, elle ne serait pas envoyée en prison, conséquence que subirait David s'il tuait Linda lui-même. "Si tu m'aimes, tu le feras pour moi", des mots que David aurait répété de nombreuses fois à Cinnamon, qui resteront ancrés dans la tête de l'adolescente pour longtemps. Selon Cinnamon, Patti aurait elle aussi participé à la planification du meurtre de Linda. David aurait aussi appris à sa fille comment écrire une lettre de suicide crédible.



Scénario: La nuit du meurtre, David réveille les deux adolescentes peu après minuit et donne le revolver ainsi que le mélange de médicament à Cinnamon, puis part pour avoir un alibi au moment de la mort de Linda. La suite, nous la connaissons. Cinnamon tire sur Linda et se cache dans la niche de chien pour avaler ses médicaments dans le but de falsifier sa tentative de suicide, ou en tout cas ce que Cinnamon pensait être une fausse tentative. Dans les faits, elle a eu une overdose et a failli succomber. David aurait-il créé le mélange pour tuer Cinnamon, pour la faire taire à jamais? Une question à laquelle nous n'aurons jamais la réponse.



"If you really loved me..."
- David

Dans quel but?



Pourquoi David et Patti voudraient-ils la mort de Linda? Quel est leur but? Si on en croit les assurances vie pour Linda qu'a souscrit David, l'argent jouerait un grand rôle. En effet, après le décès de Linda, David a pu obtenir un total de 842 793\$, qu'il utilisa rapidement pour s'acheter une nouvelle maison dans laquelle il s'installa avec Patti. Car oui, même si Linda, qui était le seul lien entre les deux, n'est désormais plus de ce monde, David et Patti continuent de vivre ensemble. La raison? Le mari et la soeur de Linda sortaient ensemble derrière son dos, si on peut appeler ça "sortir ensemble." David a commencé à avoir des relations sexuelles avec Patti quand celle-ci avait seulement 11 ans, quand elle était bien trop jeune pour donner son consentement, ce qui est donc considéré comme de l'abus sexuel de la part de David. Malheureusement, Patti ne le réalise pas et "tombe amoureuse" de l'homme alors âgé d'une trentaine d'années. La mort de Linda leur a donc permis de se marier en secret en 1986, seulement un an après la mort de Linda. En 1987 naît leur enfant mais, comme ce serait mal vu, David et Patti inventent un père.

C'est en apprenant l'existence des assurances vie de Linda et la relation de David et Patti que Cinnamon comprend qu'elle avait été manipulée, utilisée, et décide de dénoncer son père pour ses agissements.

Collecte de preuves



Bien que l'histoire de Cinnamon semble plus crédible que la première version du meurtre de Linda, il n'y a pas assez de preuves pour arrêter David et Patti. L'adolescente accepte de travailler avec les enquêteurs du procureur du district; pendant les visites de David, un micro est placé sur Cinnamon, ce qui permet d'enregistrer leurs conversations. Cela s'avère efficace, puisque les enquêteurs purent entendre David avouer avoir créé le mélange de médicaments que Cinnamon a bu la nuit du meurtre, dire à sa fille qu'elle ne peut pas raconter la vérité, car il ne survivra pas en la prison, et promet de convaincre Patti d'avouer le meurtre et d'aller en prison à la place de Cinnamon. Cela fut suffisant et, assez rapidement, David et Patti furent arrêtés. Le père de famille nia toutes les accusations, mais finit par admettre certains éléments du témoignage de Cinnamon (sans oublier de la blâmer elle et Patti), comme le fait qu'il a discuté du meurtre de sa femme ainsi que du suicide de sa fille, tout en précisant que c'était seulement une blague. Contrairement à David, Patti coopère avec les enquêteurs.



Pour retarder son procès, David offre à Richard Steinhart, un détenu qui devait bientôt être libéré, au moins 22 700\$ (mais promet jusqu'à 500 000\$) pour qu'il tue Patti et deux membres du bureau du procureur de district. Au lieu de faire ce que David lui demande, Steinhart rencontre le procureur et accepte qu'un micro soit placé sur lui lors de ses conversations avec David. Lors de son prochain appel avec celui-ci, Steinhart ment à David et dit avoir accompli son travail et reçoit des félicitations de la part du détenu.

La suite



«La vérité»

Le procès de David a eu lieu deux ans après que Cinnamon l'ai dénoncé, soit en 1990. Patti et Cinnamon témoignent contre le quarantenaire et l'accusent d'être le cerveau derrière le meurtre de Linda. David Brown fut condamné à la prison à vie sans possibilité de libération. Il meurt en 2014, ayant passé le reste de sa vie derrière les barreaux.

Le procès de Patti se passa dans un tribunal juvénile, puisqu'elle était mineure lors du crime. Elle est envoyée dans une maison de correction, où elle passe moins de quatre ans avant d'être libérée.

Après avoir passé sept ans enfermée, Cinnamon fut libérée en 1992. Pendant sa détention, elle obtient son diplôme d'études secondaires ainsi qu'un diplôme d'associé en arts.



Ce cas paraît simple à première vue, mais plus on en apprend, plus on peut voir à quel point cette histoire est tordue. David a utilisé l'amour que lui portait sa fille adolescente pour la pousser à commettre un crime atroce, puis à tenter de s'enlever la vie. Patti était convaincue d'aimer David et ne comprenait pas que ce qu'elle vivait était en fait de l'abus. David a utilisé deux adolescentes pour accomplir ses désirs, faisant passer ses crimes pour des actes d'amour. Ce cas, il nous montre d'une façon cruelle comment une chose belle et pure peut être utilisée de manière dégoûtante...



Comment le mental affecte le physique? par Aika Miyake

Croyez-le ou non, de nombreux experts sportifs, entraîneurs et psychologues affirment que le sport est à 80 % mental et à 20 % physique. En effet, les athlètes qui prennent soin de leur santé mentale autant que de leur santé physique obtiennent de meilleurs résultats que ceux qui ignorent la dimension psychologique. Si vous souhaitez exceller dans votre sport ou devenir un athlète de haut niveau, il est primordial d'être bien dans sa tête, c'est-à-dire d'avoir une confiance inébranlable en soi ainsi qu'une grande capacité à ne pas se décourager.

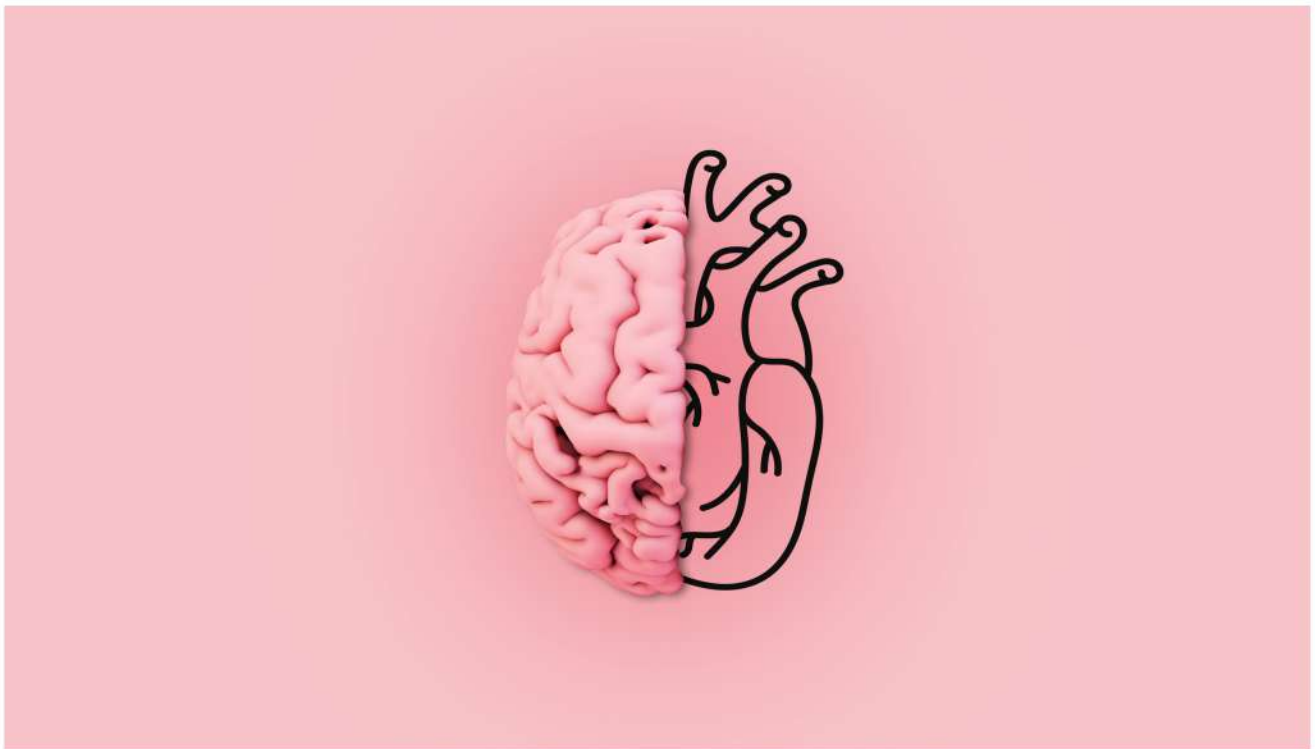
En effet, Sylvain Guimon, docteur en psychologie du sport et expert en biomécanique, estime qu'il y a environ 50% des athlètes professionnels qui souffrent de l'anxiété de performance. «De nos jours, ils se mettent tellement de pression, car ils ont peur de décevoir», explique-t-il. «Nous constatons beaucoup d'anxiété.»

Prenons les Jeux Olympiques comme exemple, les athlètes qui finissent médaillés ne réagissent pas à la pression de la même façon que ceux qui n'atteignent pas le podium : ces derniers succombent à la pression de bien performer tandis que les grands athlètes ne tiennent pas compte de celle-ci. Pour eux, cette pression est un privilège qui valide leur travail acharné. La pression de rendre leurs entraîneurs ou leur famille fiers n'existe guère. «Ceux qui aiment jouer sous pression et dans des conditions stressantes sont ceux qui réussissent le mieux», a déclaré Guimond.

Il s'agit de cette différence dans la mentalité des athlètes qui déterminera leur succès. Êtes-vous mentalement fort ? Êtes-vous capable de rester calme sous pression, de rebondir après un échec et de surmonter les défis ? « Car ce qui distingue les bons athlètes des excellents, c'est ce qu'il y a entre leurs oreilles, la façon dont ils se parlent à eux-mêmes, leur communication intérieure », explique Sylvain Guimon. « S'ils se parlent avec beaucoup de respect, leur image d'eux-mêmes et leur estime de soi seront plus élevées. »

L'anxiété de performance, comme mentionné précédemment, ainsi que la dépression entravent la confiance en soi des athlètes, ce qui mène à de pauvres résultats, que ce soient des temps de course plus lents ou un mauvais match. La principale raison pour laquelle un athlète décide d'abandonner son sport, c'est parce qu'il n'éprouve plus un sentiment de plaisir lorsqu'il le pratique. Ainsi, cette baisse de motivation est bien la conséquence de cette anxiété.

Bref, il se peut que vous soyez extrêmement talentueux, mais si vous ne faites pas preuve de résilience ou que vous ne possédez pas un QI élevé dans votre sport, il y a de fortes chances que vous n'atteigniez pas les plus hauts sommets du succès. Le mental affecte le physique, et le physique, le mental. La dimension psychologique des sports et le bien-être des athlètes sont souvent négligés par de jeunes aspirants ; il est donc primordial de cultiver l'esprit et sa puissance. Donc, développez-le en pensant de façon positive et en vous fixant des objectifs réalistes.



Les sports au féminin

Par Tianshu Zeng



En Grèce, en 776 av. J.-C., les premiers Jeux olympiques étaient exclusivement réservés aux hommes libres : les femmes n'avaient même pas le droit d'y assister. Depuis lors, les choses ont bien changé. Malgré cela, ça n'empêche pas l'écart entre hommes et femmes dans le sport d'être très profond.

Pendant longtemps, les sports se disaient être consacrés aux hommes car ils étaient liés à la guerre, à la violence et à la virilité. Quand on pense au pancrace - un sport très prisé durant l'Antiquité consistant en un mélange de boxe et de lutte -, aux courses de chars et aux combats de gladiateurs à Rome, ces activités peuvent sembler attirer plus d'hommes, mais les femmes ne voulaient pas qu'ils gardent le plaisir à eux seuls. En effet, depuis le XXe siècle, elles accèdent progressivement aux compétitions, et en 1900, elles furent enfin autorisées à participer aux Jeux olympiques. À l'époque, elles n'étaient acceptées que dans certaines disciplines : le tennis, le golf, le croquet, l'équitation et la voile. Assez vite, une Britannique du nom de Charlotte Cooper devient la première femme au monde à remporter une médaille d'or, plus précisément au tennis. Cet exploit donna espoir aux autres passionnées de l'activité physique, qui ne tarderont pas à rattraper leur retard. De nos jours, plusieurs d'entre elles détiennent des records mondiaux dans leur domaine. C'est le cas de Simone Biles, qui est la gymnaste la plus décorée de l'histoire, ou encore de Katie Ledecky, la nageuse la plus rapide de l'histoire sur longue distance.

Bref, les femmes ont fait leurs preuves, mais elles subissent tout de même de l'injustice. Savez-vous qu'en général les athlètes professionnels masculins sont 21 fois plus payés qu'elles? Ce déséquilibre salarial repose sur des inégalités de longue date, et pourtant, les deux sexes pratiquent exactement le même sport! Donc, les athlètes féminines travaillent plus dur et plus longtemps pour gagner ne serait-ce qu'une fraction du salaire des hommes, et souvent, pour vraiment gagner leur vie, elles doivent se fier à des revenus tirés de leurs activités hors du terrain.

Heureusement, on ne cesse de s'améliorer: ça a été récemment annoncé le flag football féminin a rejoint le programme universitaire NCAA (Emerging Sports for Women) et se développe rapidement. Ce sport de contact est de plus en plus présent dans les universités, et en faisant ses débuts aux Jeux olympiques de Los Angeles en 2028, on aura l'occasion de voir les femmes et les hommes évoluer sur le terrain.

En conclusion, même si ce n'est pas parfait, les femmes, autrefois incomprises, ont aujourd'hui une place dans le monde du sport, et ça ne cesse de s'améliorer.



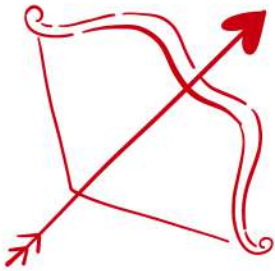
Qui suis-je? (Saint-Valentin)

Par Eva Bourdon



1. Je suis un sentiment
 2. Je peux être fort ou discret
 3. Je suis parfois compliqué
- Qui suis-je ?

1. Je suis souvent représenté comme un enfant ailé
 2. Je lance des flèches
 3. Je fais tomber les gens amoureux
- Qui suis-je ?



1. Je fait battre le coeur plus vite
 2. Je suis la personne sur qui tu as un "coup de coeur"
- Qui suis-je ?



1. Je contiens des mots doux
 2. Je peux être anonyme
 3. Je suis souvent sur papier
- Qui suis-je ?



1. Je suis une fête
 2. Je suis le thème du journal de ce mois-ci
 3. Je suis célébré le 14 février
- Qui suis-je ?

DIFFICILE

1. Je commence par une discussion
 2. Je peux éviter des malentendus
 3. Je suis essentielle dans une relation saine
- Qui suis-je ?



Équipe du journal



Rédactrices et rédacteurs en chef

Zakaria Lagrini (Conseils)
Annabelle Maiorano (Culture)
Séréna Bouchelil (Politique)
Shaia Shaker
Paula Barbosa-Hernandez (Philosophie)
Alexandra Gagnier (Sport)
Celina Daniel (Divertissement)

Journalistes

Luna Puka
Andrea Fundora Garcia
Marilena Manea
Zikun Huang
Émile Farley
Basma Alloune
Osama Taher
Lukas Hébert
Alexandra Poddoroghina
Aika Miyake
Tianshu Zeng

Graphistes

Maly Dutoy (Couverture)
Inès Adja (Conseils)
Claudia Fundora Garcia (Culture)
Siyi Wei (Sciences et crimes)
Mia Fei Baillargeon (Sciences et crimes)
Estelle Richer (Divertissement)

LE DIXIÈME NUMÉRO... DÉJÀ !

BIEN DE L'ENCRE AURA COULÉ SOUS CES PAGES DEPUIS 2022. UN BRIN TOUT ÉMU DE NOSTALGIE POUR LA BELLE ÉQUIPE DE RÉDACTION QUI NOUS A QUITTÉS L'AN PASSÉ : ANNA, SIBORA ET RYAD, SANS QUI CE JOURNAL NE SERAIT TOUJOURS QU'UNE IDÉE EN L'AIR. MERCI D'ÊTRE QUI VOUS ÊTES ET D'AVOIR ÉTÉ LÀ ! PARCE QUE C'ÉTAIT VOUS, PARCE QUE C'ÉTAIT MOI. ;)

JÉRÉMIE MORIN-PICARD

TI-COEUR GRAND SENSIBLE

FLASH & FREE FICTION

– Projets réalisés dans le cadre du cours d'anglais de la 5e secondaire –

Last November-December, for 4-5 weeks, all sec.5 students worked on writing a short story -the enriched prog. was Free Fiction format, the regular prog. was Flash Fiction format; here is a short story selected per class. The results were quite satisfactory, as in original and personal voices, solid enough narratives, and some with outstanding style.

The selection offered is a sample of how literature can be diverse, fun and enriching.

All stories are published under a pen name, to give a real chance to enjoy the story telling and not pass judgement on the author.

Bravo to all sec.5 students.

-LR

The Brooklyn Sunset Looks Better from Higher Up

A young man struggling with a fear of heights shares an unexpected connection with an elderly stranger, Archie, during their daily elevator rides in a Brooklyn skyscraper. As Archie recounts memories of the city, the man begins to see his surroundings—and his own fear—in a different light.

by Draco Malfoy

Meet Me Half way where the ocean begins

Love held too tightly became the tide
that pulled away, leaving the other
waiting forever at the shore.

by Nancy

Staying Visible

On the final night of the season, a striker named Yudas faces the pressure of a decisive match. Torn between an easy way out and his own integrity, he must choose how he wants to be seen.

by El-Mahfoudi

Life After Love

On a quiet, grey morning, a young woman encounters a stranger whose charm is as intoxicating as it is elusive. Their brief encounter leaves her heart vulnerable and her mind restless, but this handsome fellow has vanished forever, never to be seen again. All of a sudden, she is left to navigate the torment of humiliation and an all-consuming love that refuses to relent. Perhaps it is her youth that has made her turn out this way; she remains unsure. But years later, as she is preparing to leave this world, she writes a long, confessional letter recounting this unforgettable experience; laying her soul bare, in hopes of guiding her daughter within the treacherous worlds of love, loss and grief.

by Vita Wood

Pour l'intégral
des textes

