

Volume XXXIII, numéro 32
Le 4 mai 2015

Finissants et finissantes, confirmez votre présence à la soirée Hommage aux finissantes et aux finissants 2015!



Tous les élèves finissants sont conviés une soirée **Hommage aux finissantes et aux finissants 2015**, qui aura lieu le **jeudi 14 mai** prochain, à **18 h**, au Café Show du Collège.

Venez fêter avec vos amis et vos professeurs! Cocktail dinatoire et convivialité sont au programme de la soirée!

Confirmez votre présence en remplissant le formulaire

Google

(https://docs.google.com/forms/d/1dWU7DvBK_goKUPxmROIRiX5YEqvYdRxNG9MUo4f2v7A),
avant le 6 mai 2015.

Notez que cette invitation s'adresse uniquement aux finissantes et aux finissants 2015; compte tenu du nombre important d'élèves conviés, aucun invité ne sera admis.

Joignez-vous à nous afin célébrer votre réussite!

Qui dit quoi ? Kim Thúy

Crédit : Benoit Levac



Mercredi 6 mai, de 12 h 30 à 14 h 30, au Café Show (local C-109)

La traversée de Kim Thúy

Kim Thúy est une écrivaine québécoise d'origine vietnamienne. Née à Saïgon, elle a quitté le Vietnam avec ses parents à l'âge de 10 ans. Ses principales œuvres sont *Ru*, *À toi* (en collaboration avec Pascal Janovjak) et *Mãn*.

Tremplin-DEC : cours *Projet d'études et de carrière*

Enseignantes : Émilie Petitclerc, Caroline Plouffe et Marceline St-Pierre Allaire

Tremplin-DEC, volet diplômés hors Québec

Enseignants : Julie Groulx, Ismaïl Trad et Rahabi Benaïche



Cette activité a été organisée par Sylvie Demers, Yolande Goudreau et Marceline St-Pierre Allaire.

Prenez soin de votre santé mentale! Rendez-vous dans le hall du Café Show ce mardi, de 10h à 13h!



Profitez de la Semaine nationale de la santé mentale qui se déroule du 4 au 10 mai, pour faire le plein d'idées pour prendre soin de votre santé! Le mardi 5 mai, de 10h à 13h, les psychologues du Collège vous invitent à venir les rencontrer dans le hall du Café Show. Des activités ont été préparées pour l'occasion et différentes façons de prendre soin de votre santé mentale seront présentées. Les psychologues seront également disponibles pour répondre à vos questions concernant la santé mentale. C'est un rendez-vous!

Pour obtenir plus de renseignements sur le sujet, visitez le acsm.qc.ca/campagnes. Plusieurs capsules d'information sont également disponibles sur le Portail Rosemont, dans la communauté **Psychologie**.

Semaine nationale de la santé mentale, du 4 au 10 mai 2015

Qu'est-ce que la santé mentale?

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, il s'agit d'un mouvement constant, une recherche d'équilibre entre différents aspects de sa vie : physique, mental, spirituel et émotif. La santé mentale est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne; elle est donc, à la fois, une responsabilité collective et individuelle. Par conséquent, la santé mentale favorise la qualité de la vie des individus, des familles, des populations et des nations.

Les bienfaits d'une bonne santé mentale

Lorsqu'on prend soin de sa santé mentale, on peut profiter de la vie plus intensément. Il est alors plus facile de faire de nouveaux apprentissages et de s'exposer à de nouvelles situations qui nous plaisent davantage. On a moins de difficulté à rebondir lorsqu'un obstacle se présente.

Que fait la communauté collégiale pour cultiver sa santé mentale?

Lors d'une activité tenue dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2014, les deux psychologues du Collège ont demandé à plus de 300 personnes de quelle façon elles cultivaient leur santé mentale. Les réponses ont été regroupées en grandes catégories, puis en sous-catégories que nous vous présentons ici, selon la fréquence à laquelle elles ont été évoquées. Souhaitons que ces idées vous inspirent pour adopter des comportements et des attitudes qui favoriseront votre bien-être et, par le fait même, votre santé mentale!



Saines habitudes de vie

Les comportements en lien avec les saines habitudes de vie, reconnues comme des facteurs de protection importants sur le plan de la santé mentale et physique, sont ceux qui sont revenus le plus fréquemment. Parmi ces habitudes se trouvent

- l'exercice physique,
- les stratégies de gestion du stress,
- l'hygiène de sommeil,
- la saine alimentation,
- l'équilibre entre le travail et le repos.

Relations interpersonnelles

Plusieurs étudiants ont soulevé l'importance d'être en relation, que ce soit sur le plan amical, familial, amoureux ou encore avec un animal de compagnie! Les bienfaits du plaisir et des occasions de rire qui découlent de nos relations ont été évoqués plusieurs fois. Certaines habiletés relationnelles, comme la communication, le partage, le pardon, lesquelles favorisent des relations saines, ont aussi été nommées.

Loisirs et activités culturelles

Parmi les réponses reliées aux loisirs et aux activités culturelles, c'est la musique (en écouter ou en jouer) qui est revenue le plus souvent. Plusieurs idées d'activités pour décrocher et se faire du bien ont été nommées, comme la lecture, les jeux vidéos, le magasinage, les escapades au spa, etc.

Connaissance de soi

Les étudiants du Collège ont relevé que la connaissance de soi et de l'écoute de soi sont des ingrédients de grande valeur pour leur santé mentale. À cet effet, il leur semble important de découvrir et de poursuivre leurs buts ou leurs passions. Ils nous rappellent les vertus d'apprendre à penser à soi, à écouter son corps et à se faire plaisir. De plus, le développement de certaines forces humaines qui favorisent la santé mentale a été évoqué; parmi ces forces, nommons la capacité à s'adapter, à garder espoir ou à être serein.

Spiritualité

Les étudiants de différentes confessions religieuses ont mentionné que la foi et la prière leur permettaient de cultiver leur santé mentale.

Vous souhaitez plus d'idées pour faire une « pause santé mentale »?

Le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale vous a préparé une brochure proposant 21 idées de pauses qui vous permettront de dégager votre esprit! Cliquez sur le lien suivant pour la télécharger :



http://acsm.qc.ca/sites/default/files/acs-0033c_coffreoutils_adulte_final.pdf

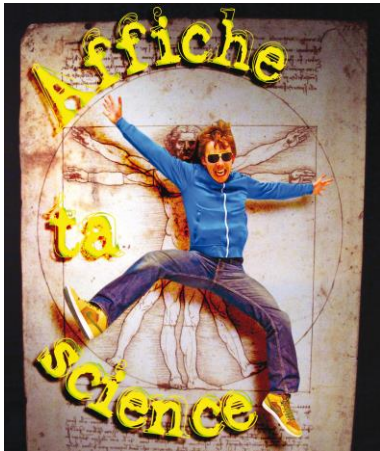
Pour en apprendre davantage sur la santé mentale en général, nous vous invitons à consulter le site de l'Association canadienne pour la santé mentale (<http://acsm.qc.ca/>).

Concours d'illustration de l'agenda : félicitations à Hassana Toukour!

Le Collège félicite Hassana Toukour, étudiant en TECHNIQUES DE BUREAUTIQUE, MICROÉDITION ET HYPERMÉDIA : sa proposition a été choisie pour illustrer l'*Agenda étudiant 2015-2016*, dans le cadre du concours « Illustre le prochain agenda étudiant! »

Félicitations également à toutes les personnes qui ont participé!

Affiche ta science! Exposition d'affiches scientifiques



Le mercredi 6 mai, de **12 h 30 à 14 h 30**, c'est l'évènement *Affiche ta science* au **Carrefour**. Venez encourager les étudiants des programmes SCIENCES HUMAINES et SCIENCES DE LA NATURE, et profitez-en pour vous informer sur différentes recherches scientifiques qu'ils ont menées. C'est une occasion unique d'en apprendre davantage sur la science et sur divers enjeux de société tels que les migrations, l'identité, le racisme et la discrimination!

Pour plus d'informations, contactez Mélanie Élise Roy (meroy@crosemont.qc.ca).

Projets d'intégration (profil Communication et médias)



Vendredi 8 mai 2015, à 18 h 30, au Café Show (local C-109)

GALA DES COMMUNICATIONS

Au cours de ce gala qui promet d'être festif, les finissants vous présenteront leurs projets intégrateurs, articulés autour d'un thème rassembleur, celui du rêve. Musique, humour, saveurs et surprises qu'on ne peut dévoiler!

Enseignante : Mirabelle Ricard



Projets d'intégration (profil Métier : Créateur)

TITRE : BLANC



Mercredi 6 mai 2015, de 16 h 30 à 19 h, au Café Show (local C-109)

« 5 nouvelles d'Olivia Alexandra Coplin, 5 contes et récits grimmesques de Marie-Reine Dufault,

5 X 5 planches de bande dessinée de Florence Kelly; 5 contes urbains de Dominique Leboeuf,

5 scènes de Catherine Pellicer. »

Au menu

Dessins, dieux, destin, catharsis et quotidien | Merveilleux, détresse, enchantement, famille et fatalité | seront servis avec muffins blancs et thé blanc.

« Cinq fois sur le Métier, remettez votre créateur... »

Enseignante : Anne Legault

Improvisation - Finales locales de Montréal (niveau secondaire)

Mardi 5 mai, à 18 h, au Café Show (local C-109)



Les meilleures équipes d'improvisation du niveau secondaire s'affronteront à l'occasion des finales régionales de Montréal. Venez assister à cet événement de haut calibre, et peut-être découvrirez-vous de futures vedettes de nos équipes intercollégiales!

Catégories en compétition : cadet (3^e secondaire) et juvénile (4^e et 5^e secondaires)

Lien : <http://www.arsemontreal.com/sport-etudiant-724-improvisation.php>

Renseignements : Pierre-Luc Bernard, poste 7425 ou plbernard@crosemont.qc.ca

Exposition – Rotoscopies

Du 27 avril au 8 mai, dans le corridor du Département des arts



Présentation de dessins et de films d'animation réalisés par les étudiantes en Arts visuels. Œuvres de Tessa Bogosta-Duhamel, Alyssa Gauthier, Mylène Lambert-Racine, Roxanne Léonard, Cindy Paola Martinez Perez, Hélène Payette, Ophélie Turgeon et Audrey-Ann Vallée.



Grâce à la rotoscopie, une technique d'animation, il est possible de reprendre les mouvements d'un acteur afin de les transposer en animation. Produire une séquence de cinq secondes, demande de réaliser 60 dessins pour une cadence de 12 images par seconde, et d'exécuter 120 dessins pour une cadence de 24 images par seconde, comme celle utilisée au cinéma.

Breveté en 1915 par les frères Dave et Max Fleischer, le rotoscope, via une table transparente sous laquelle étaient projetées, les unes après les autres, les images d'un film en prise de vue réelle, permit aux dessinateurs de tracer les contours des formes sur des calques.

De nombreux films produits par Disney ont eu recours à cette méthode : *La Belle au bois dormant*, *Peter Pan*, *Alice au pays des merveilles*, *La petite sirène*, etc.

Enseignant : Claude Lapierre

Le CAF a besoin d'aides pour la session Automne 2015

Si tu veux devenir assistant ou assistante au Centre d'aide en français (CAF), c'est le temps!

Tu as de bonnes notes en français...

Tu désires enrichir tes connaissances linguistiques...

Tu as le gout d'aider un collègue ou une collègue qui éprouve des difficultés en français...

Tu peux t'inscrire au cours *Relation d'aide en communication française écrite* (CAF), lequel se substitue à ton cours de formation propre en français.

Au préalable, tu devras passer un court test, au CAF, local A-494.

L'équipe du CAF a hâte de t'accueillir!

Stage de coopération internationale en Thaïlande

Projet Thaïlande 2016



Vous aimeriez vivre une expérience humaine hors du commun à l'occasion d'un stage de coopération internationale? Rendez-vous à la séance d'information qui aura lieu le

**mercredi 13 mai,
à midi,
au local A-424.**

D'une durée approximative de trois semaines (en mai ou en juin 2016), le stage proposé se déroulera dans un village à proximité de Chiang-Raï, à la frontière de la Birmanie, en Thaïlande.

Tous les étudiants et toutes les étudiantes du Collège peuvent participer à ce projet!



Pour toute question, veuillez communiquer avec Rahabi Bénéaïche, par courriel (rbenaiache@crosemont.qc.ca), ou présentez-vous au local A-333.

Fantaisies mathématiques



Problème n° 934

Un Noël ruineux

Vous achetez quatre cadeaux à l'occasion de Noël. Tous les quatre, sans le premier, coutent ensemble 1 988 £; sans le deuxième, ils coutent 1 989 £; sans le troisième, 2 988 £; sans le quatrième, 2 989 £. Quel est le cadeau le plus cher, et quel est son prix?

La solution de ce problème sera publiée sur le Portail Rosemont la semaine prochaine.

Solution du problème n° 933

Si A correspond à l'oeil droit, B à l'oeil gauche, C au pied et D à la gueule, alors en une heure, A remplit $\frac{1}{48}$ du bassin; B, $\frac{1}{72}$; C, $\frac{1}{96}$ et D, $\frac{1}{6}$. Ces fractions additionnées et réduites, donnent $\frac{61}{288}$. En divisant 288 par 61, on obtient le nombre d'heures nécessaires pour remplir le bassin, soit 4 heures $\frac{44}{61}$ d'heure.

Sophie Delisle, professeure de mathématiques

Menu de la Cafétéria



Lundi

Pâté chinois végétarien aux lentilles (menu « écono »)

Poulet parmesan (menu « saveur »)

Mardi

Lasagne de légumes aux trois fromages (menu « écono »)

Stéquette de bœuf à la lyonnaise (menu « saveur »)

Mercredi

Cigare au chou à l'orge et aux légumes racines (menu « écono »)

Dindon du Québec à la lime et aux herbes (menu « saveur »)

Jeudi

Pain de pois chiches, au brocoli et au fromage (menu « écono »)

Lanières de veau sautées aux champignons (menu « saveur »)



Vendredi

Pennine, lanières de bœuf végétarien et tomates au gratin (menu « écono »)

Cuisse de poulet BBQ (menu « saveur »)

**Le Secteur du cheminement et
de l'organisation scolaires**

Changement de programme – 3^e tour

Avez-vous décidé de changer de programme pour l'automne 2015?

Si vous voulez vous engager dans un nouveau programme d'études au Collège de Rosemont, vous devez effectuer une demande officielle de changement de programme au Service de l'aide pédagogique (local A-214), au plus tard le 20 mai 2015, à 16 h. L'API étudiera votre demande et, si le changement est accepté, vous aidera à finaliser votre choix de cours.

Si vous désirez changer de collège, vous devez vous inscrire en ligne sur le site du SRAM (sram.omnivox.ca), au plus tard le lundi 25 mai 2015.

Cependant, dans ce dernier cas, vous devriez aussi vous réinscrire dans votre programme ou choisir un autre programme d'études offert au Collège de Rosemont; vous aurez ainsi une solution de rechange advenant un refus à votre demande d'admission.

Demande de DEC

Tous les étudiants qui prévoient terminer leurs études collégiales cette session sont priés de se présenter le plus tôt possible au Registrariat (local A-209), pour présenter leur demande de diplôme.

Pour recevoir votre diplôme, vous devez remplir le formulaire prévu à cet effet.

