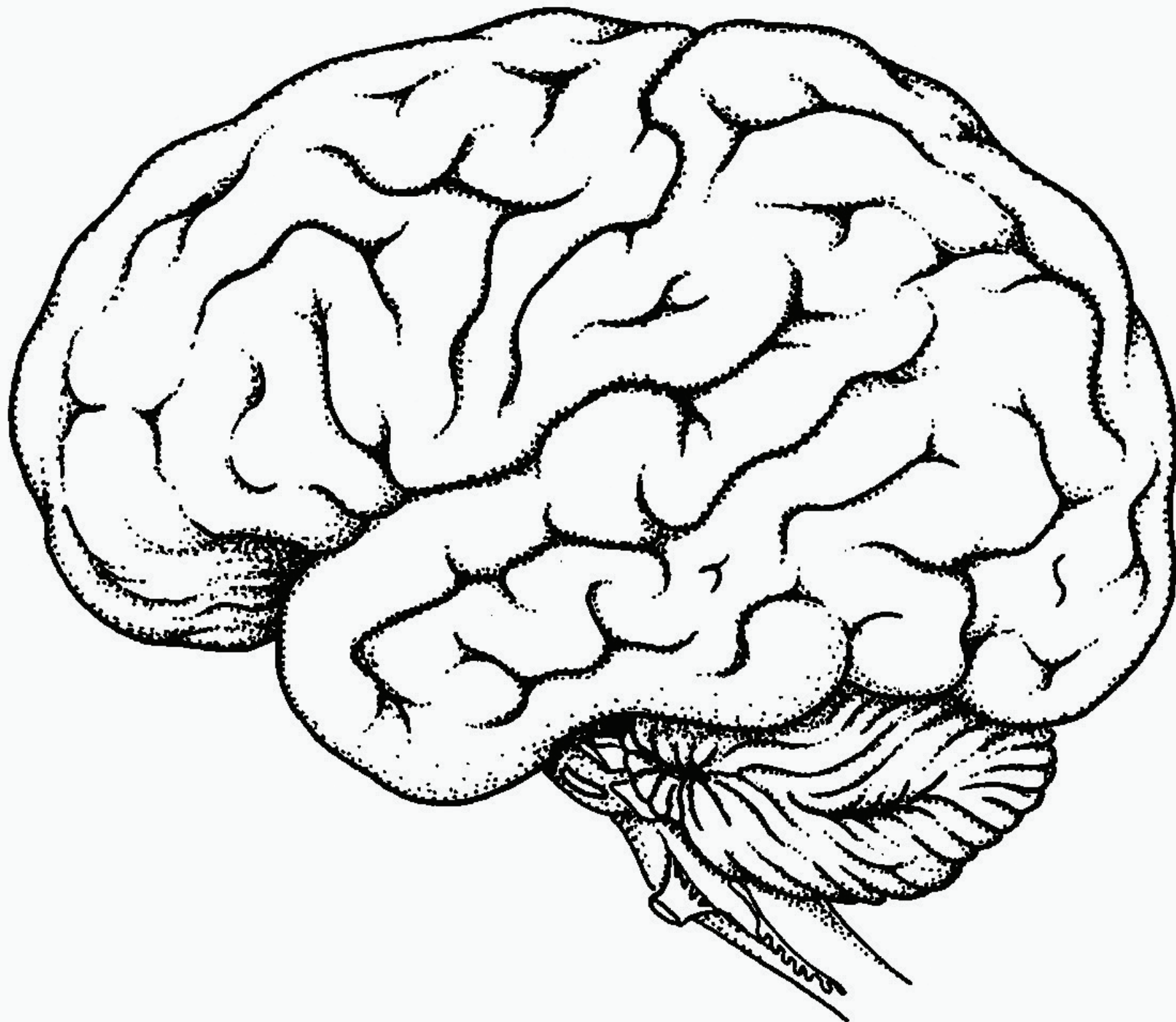




# LE POLYSCOPE

Le Polyscope : préconise la santé mentale depuis 1967 – Volume 52, numéro 3 – 12 octobre 2018



**BONNE  
MUSIQUE POUR  
LE MENTAL**

**P. 3**

**HISTOIRE  
DE  
SANTÉ MENTALE**

**PP. 4-5**

**ENTRE-  
VUE EN GÉNIE  
CHIMIQUE**

**P. 6**

**POÈMES**

**P. 7**

## CETTE SEMAINE

**Musique et santé mentale** La Playlist

**Réflexions** Santé mentale

**Humans of Poly** L'histoire de N.R.

**Entrevue de la semaine** Le Génie Chimique

**Spotted Poly** Sentiments d'antan

**Divertissement** Poésie et énigmes

**At the back** Jeux etc.

## L'ÉQUIPE

## DIRECTION

**Directrice** Oumaima Haqqi  
**Trésorier** Chi-Huy Trinh  
**Secrétaire** Narimane Zennaki  
**VP interne** Yujia Ding  
**VP externe** Anne Cameron  
**VP archives** Justin Cano et Narrimane Zennaki  
**Webmestre** Vacant

## RÉDACTION

**Rédactrice-en-chef** Moufida Sadeddine  
**Cheffe monteuse** Émilie Larivée  
**Cheffe de pupitre culture** Anta Samb  
**Chef de pupitre vie étudiante** Charles Albaret  
**Illustrateurs** Yujia Ding, Alexandre Morel, Rachel Meyer  
**Correcteurs** Émilie Larivée, Daphné Lafleur, Narimane Zennaki, Moufida Sadeddine, Oumaima Haqqi, Simon Gérin-Roze

**Journalistes** Anta Samb, Yujia Ding, Narimane Zennaki, William Désilets, Léon El Nemr

*Et bientôt toi, les lundis à 17h45 au C-215.2!*

## CONTACT

Case postale 6079  
 Succursale « Centre-ville »  
 Montréal (Québec), H3C 3A7

Tél : (514) 340-4711 #4645

direction@polyscope.qc.ca  
 polyscope.qc.ca  
 f/Polyscope t/Polyscope

## PUBLICITÉ

Accès Média

Le Polyscope est un journal bimensuel publié à 3 000 exemplaires par l'Association des Étudiants de Polytechnique (AEP), un vendredi sur deux pendant l'année scolaire. Les auteurs ont l'entière responsabilité de leurs articles et n'engagent d'aucune façon l'équipe du Polyscope ou de l'AEP, sauf lorsque la signature en fait mention. Un des mandats du journal est de permettre à tous les membres de la communauté polytechnicienne de s'exprimer; les étudiants et le personnel sont donc invités à faire parvenir leurs textes au Polyscope à leur convenance. Le Polyscope se réserve le droit de modifier le titre des articles et d'amputer les textes longs en cas de force majeure. Nous laissons au lecteur la jugeote de déceler le sarcasme saupoudré sur nos pages. Le Polyscope est fier fondateur et membre de la Presse étudiante francophone.

## MI-SESSION ET FIN DE VIE



par **Moufida Sadeddine**

**Rédactrice-en-chef**

moufida.sadeddine@polymtl.ca

**Clause: tout au long de cette parution, les articles, chroniques, critiques et autres composants**

**du journal feront référence à des sujets pouvant choquer ou provoquer une réponse négative ou émotionnelle chez certains lecteurs. Ces sujets englobent la santé mentale sous toutes ses formes, allant jusqu'au suicide. La décision de lire le journal est donc laissée à la discrétion des lecteurs et lectrices.**

Une semaine avant que la mi-session s'entame, j'ai reçu une triste nouvelle par rapport à un proche membre de la famille.

Une semaine avant que j'entame de nombreuses nuits blanches, de longues heures d'étude, des dizaines de pages d'exercices, un pack de boissons énergisantes et toute autre particularité de la mi-session, j'ai reçu une nouvelle qui m'a répugnée. Le fils d'une amie de la famille est décédé d'une crise cardiaque. Il n'avait que 22 ans. À notre connaissance, il ne fumait pas, buvait socialement et jouait au soccer assez régulièrement. Il était donc un jeune homme relativement en santé. Un malaise s'installe. Quelle est donc la cause de cette crise cardiaque? Le stress. Plus précisément, le stress causé par les examens qui n'avaient lors aucunement été entamés. La simple anticipation des préparatifs ont suffi à emballer son coeur qui, après trois années universitaires, n'a pu prendre une mi-session de plus. L'équipe du Polyscope souhaite à présenter ses condoléances à la famille et aux proches du défunt.

Cependant, l'ignominie de l'histoire ne s'arrête pas ici. Malgré avoir versé de sincères larmes pour cet homme, et contrairement aux adultes présents lors des funérailles, je n'ai été et ne suis encore point surprise de la tournure des événements. Je suis moi-même étudiante. Je suis jeune. Je devrais donc être capable d'allier en une semaine mes études (présence en classe et révision sur mon temps personnel), mon emploi, quelques heures d'activité physique, ma vie sociale et familiale, en plus de trouver du temps pour moi-même. Oh, et sans oublier les huit heures de sommeil par nuit recommandée. Mais le temps n'est disponible qu'en quantité limitée.

À un certain moment, il est nécessaire de couper sur un aspect ou un autre. Souvent, on commence par couper sur le temps accordé à soi-même. Mais ce n'est toujours pas assez. On coupe sur le sommeil, le sport et sur la famille et amis. Or, toutes ces notions sont des

composantes essentielles au développement émotionnel et intellectuel de tous. Et nous ne sommes qu'en début vingtaine, si ce n'est moins. Plusieurs parmi nous n'ont pas complètement terminé leur croissance. D'autres vivent une puberté délayée. Mais dans tous les cas, l'entrée dans le monde adulte est une étape psychologique difficile et drainante.

Le sommeil permet au corps de se reposer et de se restaurer, permettant un meilleur fonctionnement le lendemain. Le temps destiné à soi-même permet de diminuer le niveau de stress et offre une chance de titiller son imagination et sa créativité, en plus de permettre un moment pour organiser son temps et environnement. Tout le monde connaît les vertus de l'activité physique. En ce qui a trait au temps passé avec la famille, les amis ou les amours, il est essentiel puisqu'il donne du terrain à l'intelligence dite sociale de se créer et croître. Mieux encore, ce précieux temps renforce les relations interpersonnelles qui sont nécessaires pour un état émotionnel plus sain, ainsi que pour un développement social et personnel normal.

Malgré ces faits, ce sont ces aspects, qui sont primordiaux, que nous décidons souvent de reléguer au second plan. Et c'est ainsi qu'une boucle infernale se met tranquillement en place.

Lorsqu'on s'accorde peu de temps pour nous occuper de nos émotions, nos études finissent par en payer le prix. Ces "défaites" plombent le moral. On se sent incapable... *Les autres y arrivent, pourquoi pas moi?* La triste vérité est que nous ne possédons pas les mêmes standards pour nous-mêmes que pour les autres. Nous comprenons que quelqu'un ait besoin de consulter un thérapeute, mais nous refusons de le faire nous-mêmes. Manque de temps, manque d'argent, refus d'accepter les signaux, etc. Toutes les raisons sont bonnes pour ne pas aller chercher de l'aide. Parce que le stigma est encore vivant. Parce que c'est honteux d'avouer notre "faiblesse". Dans notre société individualiste, même les

émotions n'ont pas le droit d'être partagées.

*Ouais, mais je connais plein de personnes qui ont des maladies et qui se font pas soigner. Et elles sont bien comme ça!* Ces individus n'ont pas demandé d'aide pour les mêmes raisons que vous. C'est un triste et étrange mélange de se dire qu'une génération complète a pour point commun, une santé mentale défaillante.

*Ouais, mais je suis là si tu veux parler! C'est beau l'entraide.* Mais peut-être que pour aider réellement, il faut enlever les clichés. Peut-être que l'aide aux autres peut être aussi simple que de chercher de l'aide soi-même. Peut-être que l'aide peut commencer lorsqu'on accepte que oui, nous aussi nous en avons besoin. Peut-être que l'aide peut commencer lorsqu'on décidera de s'écouter soi-même.

Le jeune homme dont je vous ai parlé ci-dessus, sa mère l'a retrouvé sur son lit, avec un oreiller dans les bras. Il avait donc senti les palpitations et à penser pouvoir les calmer en dormant. Il devait avoir l'habitude. Pour lui, c'était normal.

Je vous en pris, ne normalisez pas les maladies mentales. Normalisez le fait de chercher à se soigner. Parce que oui, c'est normal de vouloir être bien.



## SANTÉ MENTALE

## LA SÉLECTION DE CHANSONS



par **Linda Chau**  
Collaboratrice

Pour cette édition du journal sur la santé mentale, découvrez (ou redécouvrez) des chansons traitant des troubles psychologiques, de la médication, du suicide et de l'aide recherchée pour surmonter ces obstacles.

## Troubles psychologiques (et médication)

I Wanna Get Better

Artiste : Bleachers  
Genre : Indie pop  
Année : 2014

L'inspiration de cette chanson provient des tragédies que Jack Antonoff (le chanteur) a vécues avant ses 19 ans : les attentats du 11 septembre 2001, la mort d'un cousin durant une guerre en Iraq et le décès de sa sœur de 13 ans qui a succombé au cancer du cerveau. Il tombe dans la dépression après la perte de sa petite sœur. Toutefois, il tente de garder espoir et de conserver sa motivation dans le but de guérir ses blessures psychologiques. De plus, la musique entraînante encourage l'auditeur à faire de même.

*So now I'm staring at the interstate screaming at myself,  
Hey, I wanna get better!*

Relating to a Psychopath

Artiste : Macy Gray  
Genre : R&B  
Année : 2001

Cette chanson s'adresse aux admirateurs de l'artiste afin de les avertir qu'ils sont sûrement aussi bizarres que la chanteuse, vu qu'elle prend des médicaments pour contrer les effets de son trouble bipolaire caractérisé par des épisodes dépressifs et maniaques (lorsqu'une personne est agitée et compulsive de manière exagérée) et qu'elle a besoin de thérapie. Cela démontre que n'importe qui peut être touché par des troubles mentaux. Quant à la mélodie, elle semble représenter la phase maniaque parce que les accords de guitare et de piano succincts créent un effet de rapidité. Les distorsions suggèrent les effets des médicaments sur Macy Gray.

*Your role model is in therapy  
You must be real far gone*

Happy Little Pill

Artiste : Troye Sivan  
Genre : Électro-pop  
Année : 2014

Troye Sivan s'est inspiré d'un ami en dépression qui prenait des antidépresseurs. Ces pilules et la cocaïne lui offrent un réconfort précaire qui le ramène à une consommation chronique. La recherche du plaisir éphémère dicte ses actions.

*Take me away  
Dry my eyes  
Bring color to my skies  
My sweet little pill*

## Suicide et aide

Drown

Artiste : Bring Me the Horizon  
Genre : Rock  
Année : 2014

Passant d'un tempo lent à un tempo saccadé dans un cycle continu, la voix douce de l'artiste, puis tremblante, cherche désespérément à s'accrocher. Le chanteur sait que la solitude empire la situation. Donc, il supplie pour recevoir l'aide d'une personne afin de le sauver.

*Who will fix me now?  
Dive in when I'm down?  
Save me from myself  
Don't let me drown*

Jumper

Artiste : Third eye blind  
Genre : Rock alternatif  
Année : 1998

L'inspiration de la chanson provient d'un garçon gai qui s'est jeté d'un pont. Il ne supportait plus de vivre dans un monde où la communauté LGBT+ se faisait souvent intimider. *Jumper* évoque la libération du passé.

*I wish you would step back  
From that ledge my friend  
You could cut ties with all the lies  
That you've been living in  
And if you do not want to see me again  
I would understand*

This Song Saved My Life

Artiste : Simple Plan  
Genre : Pop-punk  
Année : 2011

Le chanteur ne trouve pas sa place. Alors, il décide de se tourner vers la musique afin de se relever. Cette chanson met en évidence qu'il n'existe pas qu'un seul moyen de se rétablir. La chorale composée de voix d'enfants rappelle l'innocence et le bonheur qui existe dans la vie. Un brin d'espoir pour les retrouver...

*I was broken  
Stopped believing  
Could've died  
This song saved my life*

Head Above Water

Artiste : Avril Lavigne  
Genre : Pop rock  
Année : 2018

Le retour en force d'Avril Lavigne se traduit par une chanson sur la période la plus difficile de sa vie. En effet, la Canadienne a été diagnostiquée avec la maladie de Lyme. Cette dernière a affecté son moral, ce qui l'a découragée de se battre pour sa vie. Pensant qu'elle ne survivrait pas, elle se tourne vers un être suprême (Dieu) pour la sauver, mais il lui reste encore un peu de résistance puisqu'elle ne souhaite pas mourir.

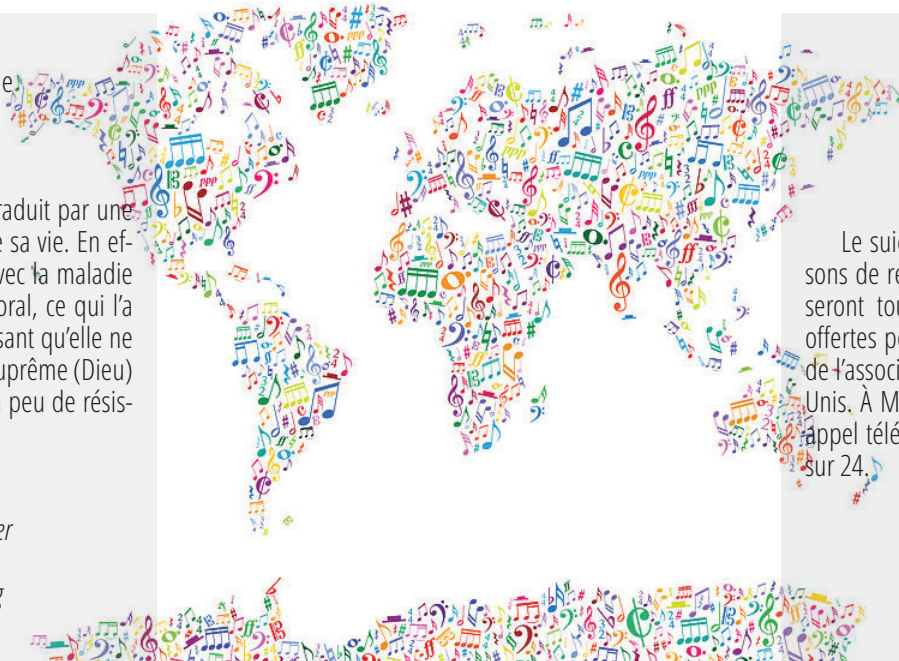
*God, keep my head above water  
I lose my breath at the bottom  
Come rescue me, I'll be waiting  
I'm too young to fall asleep*

1-800-273-8255

Artiste : Logic en collaboration avec Alessia Cara et Khalid  
Genre : Hip-hop/pop  
Année : 2017

Le suicide n'est pas la réponse. Tu as toutes les raisons de rester. La vie vaut le coût de la vivre. Des gens seront toujours à l'écoute. Plusieurs ressources sont offertes pour tous. Le titre est le numéro de téléphone de l'association pour la prévention du suicide aux États-Unis. À Montréal, Suicide Action Montréal soutient par appel téléphonique au 1-866-277-3553 disponible 24h sur 24.

*I want you to be alive  
I want you to be alive  
You don't gotta die  
Now let me tell you why*





# UN LABYRINTHE D'OMBRES ET DE LUMIÈRE

Plateforme de forage ©StormGeo

**Cette semaine, le journal a décidé de traiter d'un thème particulier – la santé mentale. Je ne suis peut-être pas la personne la plus qualifiée pour en parler, mais pourquoi ne pas essayer? J'ai fait de mon mieux pour raconter la détresse, mais aussi l'espoir. Malgré mes efforts, il me semble que les lignes qui suivent n'ont pas la même élégance rationnelle, chirurgicale que celles que je me targue habituellement d'écrire. Peut-être n'étaient-elles pas prêtes à être écrites. Les voici quand même.**

Par William Désilets  
william.desilets @polymtl.ca



*Je n'ai plus souvenir de m'être rendu ici. L'air glacial s'infiltré jusqu'à mes os, engourdit mes pensées. Tout autour de moi, c'est la nuit. Une nuit comme je n'en ai jamais vue. La noirceur est d'encre, oppressante. Depuis combien de temps n'ai-je pas senti la chaleur du jour? Sous mes pas, des roches glissent et craquent, brisant le silence. L'écho se réverbère sur des murs invisibles. Perdu et sans repère, je m'arrête. Un instant, un jour? Je ne saurais dire. L'abysse qui s'ouvre devant moi ne semble pas avoir de fond. Mes yeux s'y perdent; en retour, il se perd en moi.*

Le corps humain a 206 os. Chacun d'entre eux peut être brisé, habituellement sans conséquences dramatiques. Pour certains, cette épreuve ennuyante est presque périodique; d'autres poussent leur corps à ses limites sans le moindre signe de déféctuosité. Malgré tout, même les plus endurcis d'entre nous ne pensent pas que leur charpente en est une d'acier trempé, quasi-indestructible.

Ces 206 os ne sont pas les seuls qui risquent la fracture au quotidien. Entre nos deux oreilles réside une entité mystérieuse qui échappe aux efforts de caractérisation de la science : l'esprit. À la manière d'un os, il évolue avec le temps, accumulant fatigue et cicatrices. Parfois, il se brise, se fragmente, souvent sans avertissement. Ces blessures sont regroupées sous un terme générique, difficile à définir : la maladie mentale. Bien que leur empreinte physique soit

difficile à tracer, ces blessures sont bien réelles. Les armes que la maladie utilise sont subtiles et sournoises, cachées comme elles le sont au plus profond de nous. Ses germes rôdent tout juste au-delà de notre conscience, attendant patiemment qu'un malheur nous frappe pour se glisser sous nos défenses.

Lorsque l'ennemi a franchi la première ligne de défense, il n'y a pas d'esprit de rechange qui est prêt à venir en renfort. Aucune charge d'un escadron de globules blanc héroïques ne viendra repousser l'envahisseur. Le gant a été lancé et il n'y a plus de retour en arrière possible : l'esprit devra faire face à la menace seul. Mais qui est l'ennemi sinon lui-même? Comment se vaincre soi-même?

Avant d'aller plus loin, la première chose à mettre au clair est que « faible » n'est pas un qualificatif acceptable pour décrire quelqu'un d'ainsi assiégé, pas plus que cette personne ne serait faible si elle se fracturerait un poignet en glissant sur une plaque de glace. Je n'irai pas plus loin dans cette veine. En discuter davantage serait donner raison à ceux qui peuvent prétendre que ce simple fait n'est pas une évidence. Que ceux qui veulent se croire invulnérables le fassent; la chute, si elle survient, n'en sera que plus douloureuse.

Même pour ceux qui reconnaissent le caractère imprévisible de la maladie mentale, il est parfois trop facile de croire que c'est seulement pour les autres. La vérité est qu'il est impossible de prévoir si, un jour, le sol se dérobera

sous nos pieds. Tous peuvent être touchés, personne n'est à l'abri. Newton, Boltzmann, Gödel et Nash ont combattu leurs démons pendant que la puissance de leurs idées et théories ébranlait l'édifice scientifique. Les épisodes de dépression d'Abraham Lincoln ne l'ont pas empêché de devenir l'un des plus grands personnages de l'histoire des États-Unis. Même les héros de légende en sont tombés victime : Achilles et Héraclès ont craqué après avoir marqué au fer rouge l'imaginaire collectif de leurs exploits. Dans une société qui a souvent tendance à juger, voire craindre, la maladie mentale, admettre ses problèmes est une preuve de force de caractère plutôt que l'inverse. N'ayez pas peur d'aller chercher de l'aide : vous n'êtes pas seuls.

*J'essaie de me raccrocher aux souvenirs étherés des jours où la vie était belle, mais les prises se sont effacées. Insensible, le monde continue de tourner, d'avancer alors que tout ce que je veux, c'est revenir en arrière. Y aura-t-il jamais un « comme avant »? N'aurais-je jamais la chance d'être heureux à nouveau? Où ai-je fait faux-pas? Ces questions vicieuses défilent jour et nuit derrière mes yeux qui ne voient plus que du gris. Je sais bien qu'elles m'empêchent d'avancer, qu'elles me gardent prisonnier; mais même si je pouvais sortir de cet endroit, où aller?*

En ingénierie, si les concepts que nous imaginons sont toujours infaillibles, les prototypes qui découlent de ces idées le sont rarement. Lorsque le produit dont

on parle est un avion, par exemple, les défaillances qui vont inévitablement survenir ne peuvent pas compromettre l'intégrité de l'appareil en entier. Jouer avec la vie des gens sur une mince paire d'as est socialement et éthiquement inacceptable. Les systèmes sont donc conçus de manière à ce qu'une défaillance éventuelle soit contrôlée (ou du moins non catastrophique). Cette philosophie de design a un nom : fail-safe. Un avion civil, un ascenseur ou un parachute sont fail-safe. La ligne Maginot ne l'était pas. En bref, le principe dit simplement que la confiance aveugle en l'efficacité parfaite d'un système est habituellement un billet aller-simple vers le désastre – une destination à éviter. Est-il possible de l'appliquer à notre

esprit si fragile? Dirigeons-nous dans le sud du continent pour éclaircir le mystère : direction golfe du Mexique.

Mettez-vous à la place d'une plateforme pétrolière. La mer est calme et vous êtes confortablement installé sur un certain nombre de piliers qui vous gardent la tête hors de l'eau. Après quelques jours à vous prélasser au soleil, une tempête se forme au large, sombre et menaçante. Un signal « Attachez vos ceintures » se met à clignoter alors que la pluie se met à tomber et que le vent se lève. La plateforme frémit, vibre d'anticipation nerveuse et malgré toute sa volonté d'éviter la tempête, pendant des heures la mer d'orage se déchaîne sur son innocence.



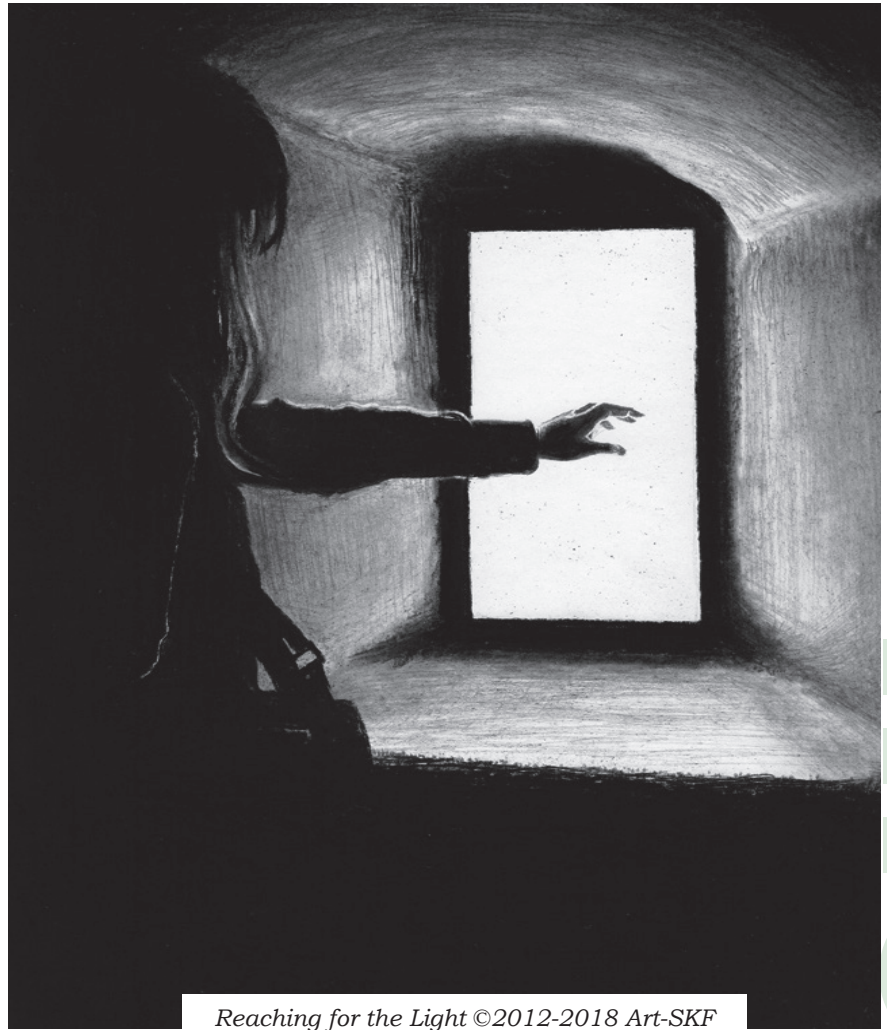
Above the Abyss ©2013-2018 Menoevil

Lorsque le ciel s'éclaircit, la plateforme n'est plus la même : c'est une zone de guerre. Des pièces ont été emportées par la puissance élémentaire des vagues scélérates qui se sont effondrées sur son squelette d'acier. Mais malgré la violence, la plateforme flotte, ses piliers manquants des cicatrices encore fraîches parmi ceux qui restent obstinément debout. Des supports analogues existent en chacun de nous. Seulement, le béton et l'acier sont remplacés par des mosaïques d'amour et d'amitié, de rêves et d'espoir, de buts et de passion. C'est l'équilibre de ces piliers mentaux qui permet de rester à flot. Prenez-en soin. Si un jour, l'un d'eux se rompt, les autres seront prêts à prendre la relève le temps que les réparations nécessaires soient menées à bien. Parce que même si je déteste l'admettre, ceux qui diront, lorsque vous serez au plus bas, que le temps guérit les plaies les plus profondes ont souvent raison.

Finalement, si je n'avais qu'un conseil à donner, je vous dirais de laisser tomber le masque de porcelaine parfaite : n'essayez pas d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Les mensonges qu'on se raconte à soi-même sont ceux qui font le plus mal lorsqu'ils éclatent au grand jour et la vie est trop courte pour la pas-

ser dans la peau de quelqu'un d'autre. Trouvez les gens, les activités, le travail qui font briller vos yeux et qui vous motivent à vous lever à chaque matin. Tout le reste n'est qu'une grande illusion dont les mille facettes peuvent en piéger plus d'un.

*Perdu dans mes pensées, c'est à peine si je remarque la lueur tremblotante qui apparaît au fond du précipice. Rapidement, sa brillance devient irrésistible. Sa lumière vacillante me brûle les rétines mais je me force à me tourner vers elle. Petit à petit, l'inconfort s'estompe. Doucement, délicatement, la lumière m'enveloppe de sa présence apaisante. L'espoir renaît des cendres d'hier et vient caresser mon esprit encore en lambeaux. Les souvenirs de la tempête perdent de leur tranchant et sous mes pieds, la noirceur bat en retraite, faisant place à une douce brise qui danse sur mon âme. Pour la première fois depuis ce qui semble avoir été une éternité, je vois autour de moi. D'un pas hésitant, j'avance vers les murs de ma prison. Mon visage craque alors que le début irrésistible d'un sourire naît sur mes lèvres. Pour la première fois depuis toujours, j'ai une raison d'avancer. Pour la première fois depuis toujours, je crois en demain.*



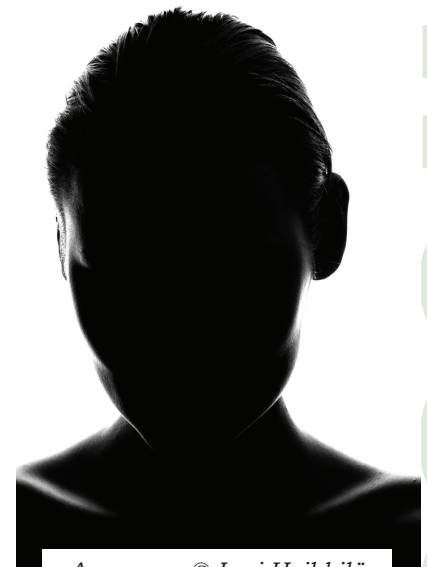
Reaching for the Light ©2012-2018 Art-SKF

## HUMANS OF POLY

Cela fait environ cinq ans que je souffre d'une maladie auto-immune incurable. Avec l'école, les rendez-vous à l'hôpital, les traitements médicaux, les activités parascolaires, les amis et la famille, tout n'était guère facile à gérer. Souvent, quand tu es atteint de ce genre de maladie, tu perds espoir, tu te dis que la vie n'est juste pas faite pour toi, et tu commences à tout abandonner. Je peux vous avouer que même après cinq ans, il est encore difficile pour moi d'accepter tout cela. J'avais tellement honte de moi-même que, pendant toutes ces années, j'ai caché le fait que j'étais malade, car je ne voulais pas que les gens aient pitié de moi. Malgré les obstacles que cette maladie a pu entraîner, cette dernière m'a permis d'apprendre deux

leçons de vie très importantes. Tout d'abord, l'être humain est capable d'accomplir de grandes choses. Donc, ne vous sous-estimez jamais. Faites de vos faiblesses une force qui pourra vous être utile. J'ai utilisé le fait que j'étais malade comme une raison pour travailler plus fort, et cela m'a permis de me rendre jusqu'à Poly, une des écoles les plus exigeantes à Montréal. Donc, si j'ai pu me rendre jusqu'à Poly avec tout ce qui se passait dans ma vie, je suis certaine que vous le pouvez aussi. Il suffit juste de croire en vos capacités. Enfin, la vie est simplement courte, et je sais cela probablement mieux que vous. À Poly, j'ai eu la chance de côtoyer plusieurs personnes, et j'ai constaté que tout le monde est tellement concentré

sur leurs objectifs en ce qui concerne l'avenir, que la majorité ne vit pas dans le moment présent. On s'entend qu'à Poly, tout le monde a un objectif commun : devenir ingénieur(e). Cependant, j'aimerais dire qu'à la fin, ce n'est pas juste le résultat qui est significatif. Selon moi, le chemin pris pour se rendre au but est davantage plus important. Le parcours peut être soit long et pénible, soit long mais marquant. Alors, faites de vos années à Poly des années mémorables et inoubliables, pleines de joie et de folie, car au fond, nous ne vivons qu'une seule fois. J'espère de tout mon cœur que les gens qui lisent ceci vont retenir les leçons de vie que j'ai apprises à travers ma maladie et qui m'ont aidée à trouver la paix en soi.



Anonyme © Lari Heikkilä

### Les sujets les plus chauds se discutent au C-215.02



v.



**LE POLYSCOPE**

Tu veux connaître l'issue du débat?  
Passe nous voir au C-215.02!  
Réunion tous les lundis 17h45

# GÉNIE CHIMIQUE : ENTREVUE AVEC UN GRADUÉ



par Romana Bhatti

**C'est quoi le génie chimique? Est-ce que vous manipulez des potions, des produits explosifs? Faites-vous beaucoup de chimie? Que de questions, que les étudiants en génie chimique reçoivent constamment! Au contraire, le génie chimique n'offre que très peu de cours de chimie, la majorité de cours se basent plus sur la physique et les mathématiques. Pour ce faire, j'ai pris la peine d'interviewer une ingénieure chimiste déjà sur le marché du travail. Fraidiane Sévigné est une ingénieure chimiste qui travaille comme responsable en qualité et conformité chez Pharmascience, la 6e plus grande entreprise pharmaceutique au Canada. Une entrevue a été réalisée avec elle afin d'apprendre sur son cheminement scolaire et professionnel.**

**Est-ce que les stages préparent bien au marché du travail?**

**F.S.** : Les stages préparent bien au marché du travail, car ils permettent d'acquérir de l'expérience et de se familiariser au milieu du travail.

**Quelle est l'importance de la moyenne cumulative d'un candidat ?**

**F.S.** : Certaines compagnies engagent seulement les personnes qui ont de très bonnes moyennes cumulatives, alors que d'autres ne tiennent pas compte des notes. De plus, une fois qu'on acquiert de l'expérience, les entreprises ne regardent plus les notes.

**Quelle est l'importance de l'implication à l'université?**

**F.S.** : L'implication permet de développer un réseau de contacts qui peut être utile dans le marché du travail.

**Avez-vous eu de la difficulté à trouver votre premier emploi?**

**F.S.** : Je n'ai pas eu de la difficulté à trouver mon premier emploi, car mon réseau de contacts m'a permis de trouver un emploi facilement.

**Est-ce que les heures de travail sont longues?**

**F.S.** : Les heures de travail sont longues en général. Toutefois, cela varie d'une compagnie à l'autre et dépend également du rôle de l'ingénieur dans la compagnie.

**Est-ce qu'il est facile de trouver un emploi à Montréal ?**

**F.S.** : En début de carrière, il peut être difficile de trouver un emploi, mais une fois qu'on acquiert de l'expérience, ce sont les compagnies qui offrent des emplois.

**Expliquez un peu votre cheminement à Polytechnique.**

**F.S.** : J'ai suivi la filière classique en génie chimique et j'ai fini mon baccalauréat en cinq années.

**Avez-vous effectué des études supérieures?**

**F.S.** : Non, je n'ai pas effectué des études supérieures, mais j'ai obtenu un certificat en gestion de la qualité. Les études supérieures n'ont pas une grande importance dans le marché du travail, sauf si on décide de se diriger vers l'enseignement ou la recherche.

**Quelles sont les différentes opportunités que vous avez eues?**

**F.S.** : En travaillant pour des multinationales américaines, j'ai eu différentes opportunités de voyager. De plus, plusieurs promotions m'ont été offertes au long de ma carrière.

**Quelles sont les qualités que doit posséder un ingénieur chimiste ?**

**F.S.** : Il faut être craintif, être capable d'aller chercher des solutions aux problèmes, être capable de bien interagir avec ses collègues de travail et être débrouillard.

**Quels sont les avantages et les désavantages de votre métier?**

**F.S.** : L'avantage principale est la diversité du travail. Les différentes équipes de la compagnie touchent à différents domaines. L'un des désavantages est qu'il y a toujours des urgences. Un autre désavantage est la volatilité du marché, car le prix des médicaments baisse sans cesse.

**Quelles étaient vos responsabilités au début de votre carrière et quelles sont-elles aujourd'hui ?**

**F.S.** : Au début de ma carrière je devais effectuer des tests chimiques pour la vérification du procédé, faire des revues de dossier pour vérifier la qualité des médicaments; valider des procédés. Ensuite, j'étais responsable d'un petit groupe composé de 3 à 4 employés. Par la suite, j'ai eu la chance d'être responsable des affaires réglementaires (enregistrement des médicaments et interactions avec Santé-Canada). Puis, j'ai été responsable de la conformité et des affaires réglementaires. Après, j'ai été Directeur des affaires réglementaires chez Pharmascience et aujourd'hui je suis responsable de la qualité et de la conformité.

**Quelles sont les différentes responsabilités des ingénieurs**

**F.S.** : Les ingénieurs chimistes qui travaillent pour Pharmascience ont les responsabilités suivantes : validation des procédés et la mise à grande échelle des procédés.

## SPOTTED : POLYSCOPE UNE RENCONTRE INNATENDUE

Salut! J'ai une histoire personnelle à vous raconter.

En venant à Poly, j'ai croisé un gars pour qui j'avais des sentiments dans le passé. Cela s'est produit au cégep et juste pour vous faire un topo, je ne ressemblais pas du tout à la femme que je suis aujourd'hui (physiquement parlant...). J'étais, comme on peut le dire, inexistante, plate (dans tous les sens du terme). Et il y avait ce mec, qui n'était pas wow, sur qui je fantasmais, il avait tout ce qu'il faut, là où il faut (si vous comprenez ce que je veux dire...). J'avais un béguin pour lui!

Même sans lui avoir parler, je l'aimais déjà, passionnément, à la folie. Un matin, je décidais de me lancer, je suis allée lui parler et c'était une catastrophe car je ne savais pas parler et je me perdais dans mes mots. J'ai su, depuis ce jour, que la conversation direct n'était pas fait pour moi. C'est à ce moment que j'ai eu l'idée brillante de lui écrire des lettres. Je commençais à lui rédiger des lettres, des tonnes de lettres. Comme je connaissais son numéro de casier, je les glissais à l'intérieur. Et très souvent, je l'observais pour voir sa réaction et il avait l'air de trouver ça drôle.

Un jour, il me surpris en train de l'espionner et il comprit que c'était moi qui étais derrière ces lettres. J'étais grave gêner, je tremblais et j'avais juste envie de disparaître, car, j'ai été démasquée et en plus de ça, il déchirait mes lettres, les unes à la suite des autres devant moi. Pour couronner le tout il m'a dit : «Arrête tes conneries, t'es pas mon genre de meuf». J'étais détruite, j'en revenais pas. Je me sentais humiliée et triste. Je sentais qu'on me poignardait en plein cœur... Lorsqu'on se croisait, le malaise était si palpable que je n'arrivais pas à supporter

davantage sa présence. Bref, deux ans sont passés et moi aussi j'eus tout ce qu'il faut là où il le faut (si vous comprenez ce que je veux dire...)! Quel joie immense j'eus quand je l'ai recroisé à Poly car je savais que je lui faisais de l'effet! Mais encore, plus grande serait ma satisfaction quand je lui ferait comprendre en direct qu'il n'est plus mon genre de connerie et que j'aime un autre. Après l'heure, c'est plus l'heure comme on dit. Bref, si tu te reconnais jeune homme, sache que tu ne sais pas ce que t'a loupé! Fin du chapitre 2.

# POÉSIE

par **Léon El Nemr**

leon-chadi.el-nemr@polymtl.ca



## ÉCOLE MONOTECHNIQUE

Des ponts effondrés, dont la rouille règne  
Trahison vilaine de rêveries lointaines,  
Des âmes massacrées en négligence  
D'un ingénieur, damne à jamais ses étudiants.  
Les semaines éperdues à calculer  
La note requise, de justesse passer  
Crédit sur crédit de cours ardu ne suffit;  
L'ingénieur n'est qu'une piètre machine.

Aux jeunes lettrés les récits de Poe,  
Et éternelles sont leurs montagnes de prose.  
Quant au commerce, les étudiants vivent  
Libres du supplice et du whiskey ivres.  
Ce nectar des fêtards ici est interdit,  
Que ce soit par la loi de la Poly,  
Sa charge de travail, ou la folie  
De considérer notre souffrance son ami.

Il est souvent dit du trop-de-stress un fléau,  
Et pourtant nos profs la voient leur roseau;  
Produit de leurs efforts d'avancer l'Homme,  
Oublient-ils des étudiants déprimés le sort.  
Si on s'en plaint, un courriel dans le vide  
Nous invite à en «parler», sans aucun suivi.  
Mais dites-moi, si vous voulez, -- et s'il vous  
plaît--  
Qui fait du génie quand saigne sa plaie?

Vous vous dites «Poly» -- techniques, oui;  
Mais responsables seulement face au publique,  
Enterrez sous le sable les peines modiques  
De l'abeille dont la soif est maudite.  
Alors, monsieur Président, rectifiez le nom  
Des écoles de génie la Joconde;  
L'École Monotechnique de Montréal!  
Au moins, votre apathie est honnête, idéale.

« École Monotechnique » est une critique de l'apathie face à la santé mentale au sein de l'École Polytechnique de Montréal. Les étudiants en génie sont souvent débordés de travail, et ne possèdent pas ou peu de recours académique, ce surtout à l'École.

## MADNESS

Madness does not strike instantly  
Serene souls dreaming at the seams.  
Rather by nymphalis carried,  
Under the moon's twilight misty,  
As malaria's insanity--  
Borne by larva eternally.

It's a slow metamorphosis;  
From a drop of heavenly bliss  
On palates bitterly acid,  
A palace of envious sins  
For the madness lowers its bridge,  
And its princess-loving iris.

Madness does not grow in a day,  
As tales of folly make it seem.  
Rather as a feather floating  
On currents of air lavishly,  
Does hurt skin it brushes softly,  
Till craved is its warmth verily.

It's a morose dawn's setting;  
Afforded no opportunity  
To shine reason infinitely,  
To penumbra's treason fleeing.  
Reality denied for Her--  
Be she lunatic or just hurt.

## HELIOS

There come times, late, as the penumbra settles  
And my ink drying on parchments morose  
Aided by the morning light's feeble glow  
Through cashmere curtains lingers and throws.  
In those last moments of delayed shadows  
That despite Helios sheen never will go,  
I cannot help but ponder on the growth  
Of boredom within boiling thorough.

There come times stale that bitterly drizzled  
Down my plume orchid with their blood regal  
Raided by raven beaks diseased and gross--  
And from their slime come my murmurs of prose.  
In those last whispers I wish flayed and null  
Once Helios sheens these letters devoid of thorns,  
I cannot help but wonder whence roses  
Draw wounds innocent from infants so poor.

There will come a time, when unjust bellows  
Will seem, at long last! Solemn and bestowed  
As blessings, rather than Hades burrows--  
As blessings cheaper than our hopes borrowed.  
In those last glimmers of the earth once roamed  
That despite Helios beams never will grow,  
I cannot help but lament the lifeless snow  
Where lilac once rained down mighty meadows.

Do you recall the times of days devoid,  
From bleakly jingles and ash-skies afloat?  
Or was it all but our words resentful  
That caused colors to vanish evermore?  
In those last questions of spring we once loved  
That despite Helios beams never will come,  
I cannot help but drench again, and drown  
The sorrows that winter to feathers frowns.

## MALADIE

Cette passion embrasée du vin,  
Ce divin feu réchauffant l'univers  
Par ses ivres aveux, aux cœurs faits de verre  
Des aïeux ne confère nul destin.  
Ses sonnettes, promettant au matin  
La chaleur de son baiser éternel  
Prouvent son amoureux éphémère,  
Et l'arsenic provient de leur sein.

Pourtant, n'as-tu pas vu, mon cher frère—  
Frère seulement en regrets communs—  
En ta dulcinée, non barbare chaire,  
Mais des larmes dans son regard serein ?  
Et, tombé ivre de ce nectar frais,  
Ignorant son supplice à ses refrains  
Implorant de l'embrasser, même frère—  
Ne mérites-tu pas d'être indistinct ?

Ou, maintenant chétif et discret  
En ton discours mensonger, dit réel,  
Crois-tu donc empoisonné le venin  
D'une ange funèbre coulant sans fin ?  
Ce poison, courant à jamais les veines  
D'un lâche, abominable pleureur-traître  
Se doit en silence ronger l'opportun  
Charlatan que cette gazelle craint.

Cet amour t'est maintenant refusé—  
Va, et pleure ton Enfer aux âmes simples.  
Peut-être un jour ne seras-tu borné  
Dans ta poursuite d'une personne humble.  
Va, immonde sort ! Et laisse-la pleurer—  
Et faire de sa souffrance un dessin.  
D'un cœur damné, n'en n'est-il pas assez ?  
Va, malade, à jamais clandestin.

## ÉNIGMES

UN CHASSEUR VEUT TUER UN OURS. IL EN REPÈRE UN ET VEUT LE PRENDRE PAR SURPRISE. AFIN DE LE CONTOURNER, LE CHASSEUR FAIT 10KM À PIED VERS LE SUD, PUIS 10 KM VERS L'EST ET ENFIN 10 KM VERS LE NORD ... ET LÀ, SURPRISE, IL SE TROUVE NEZ À NEZ AVEC L'OURS QUI, LUI, N'A PAS BOUGÉ.

QUELLE EST LA COULEUR DE L'OURS ?

TROIS AMIS FONT UN CONCOURS. LE GAGNANT PARTIRA POUR UN VOYAGE OFFERT PAR LES DEUX PERDANTS. L'UN D'ENTRE EUX EST AVEUGLE, UN AUTRE BORGNE, ET LE DERNIER BIEN-VOYANT.

LE CONCOURS EST SIMPLE : 4 BALLE, 3 NOIRES ET 1 BLANCHE, SONT DANS UN SAC OPAQUE. CHACUN PREND UNE BALLE ET LA MET SUR SA TÊTE SANS LA REGARDER. LE PREMIER QUI DEVINE LA COULEUR DE SA BALLE DU PREMIER COUP PART EN VOYAGE. SI LA RÉPONSE EST MAUVAISE, IL FINANCE LE VOYAGE AUX 2 AUTRES.

AU BOUT D'UNE DEMI-HEURE DE SILENCE, L'AVEUGLE S'EXCLAME À LA GRANDE SURPRISE DE SES DEUX COMPAGNONS : «JE SAIS DE QUELLE COULEUR EST MA BALLE !»

DE QUELLE COULEUR EST SA BALLE ? COMMENT L'A-T-IL SU ?

SOLUTIONS À LA PAGE SUIVANTE



Tu trouves que *Skyrim vanilla* est triste sur ta console et ton ordinateur peine à ouvrir *Bloc-Note*?

Tu penses que le *water-cooling* consiste à boire de l'eau fraîche les jours de grosse canicule?

Pour toi, la *RAM* est une marque de chars ou un bon moyen de remonter le courant en canoé?

Le **Build-Quest** est fait pour toi ! Apprend les bases pour construire le poste de travail de tes rêves !

## Que quoi que ce que c'est le **Build-Quest** ?

Ça consiste en un atelier où tu apprends de quoi a l'air l'intérieur d'un ordinateur et à quoi servent les différentes composantes.

Ça te permet aussi de poser des questions aux membres du Comic pour t'orienter vers de meilleures configurations possibles en fonction de l'usage que tu souhaites faire de ton ordinateur.

D'accord, mais c'est quand ? C'est où ?

Ça se déroulera le

**1er novembre 2018**

**de 18h30 jusqu'à 20h30 maximum**

**dans la salle M-2010.**

# RÉPONSES

UN TEL OURS EST BLANC.

EN EFFET, UN TEL PHÉNOMÈNE N'EST POSSIBLE QU'A CES POSITIONS SUR LE GLOBE TERRESTRE :

1. EXACTEMENT AU PÔLE NORD.

LES 10 KM VERS L'EST NE SONT PAS EN LIGNE DROITE : C'EST UN ARC DE CERCLE AUTOUR DU POLE EN RESTANT À 10 KM DU POLE (À CHAQUE INSTANT ON VA VERS L'EST). L'OURS EST DONC UN OURS POLAIRE, DONC BLANC.

2. IMAGINONS UNE LATITUDE OÙ IL EST POSSIBLE DE FAIRE LE TOUR DE LA TERRE EN 10 KM. ÇA EXISTE, PRÈS DU PÔLE SUD, ET PRÈS DU PÔLE NORD.

PRÈS DU PÔLE NORD, IL EST A MOINS DE 10KM DU PÔLE, IL N'EST DONC PAS POSSIBLE D'Y ARRIVER APRES AVOIR FAIT 10KM VERS LE SUD. PRENONS DONC LE CÔTÉ PÔLE SUD.

ON CONSIDÈRE DONC UN CERCLE, PARALLÈLE À L'ÉQUATEUR (ON APPELLE D'AILLEURS ÇA UN PARALLÈLE), DE CIRCONFÉRENCE 10KM, ET QUI FAIT LE TOUR DE LA TERRE À CET ENDROIT PRÉCIS.

PARTONS D'UN POINT SITUÉ À 10KM AU NORD DE CE CERCLE. FAISONS 10KM AU SUD (NOUS NOUS RETROUVONS SUR CE CERCLE), 10KM À L'EST (NOUS FAISONS LE TOUR DE LA TERRE ET NOUS REVENONS À LA POSITION PRÉCÉDENTE), PUIS 10KM AU NORD (NOUS NOUS RETROUVONS OU POINT DE DÉPART).

LA SECONDE SOLUTION EST DONC : TOUS LES POINTS SITUÉS SUR LE PARALLÈLE QUI SE TROUVE À 10KM AU NORD D'UN SECOND PARALLÈLE DE 10KM DE CIRCONFÉRENCE DANS L'HÉMISPHERE SUD.

L'OURS EST BLANC AUSSI.

L'AVEUGLE SE DOUTAIT QUE, PUISQUE LE BIEN-VOYANT VOIT, IL A DÛ VOIR DEUX BALLE NOIRES SUR LA TÊTE DE SES DEUX COMPAGNONS. C'EST POUR CELA QUE LE BIEN-VOYANT N'A PAS PU SAVOIR SI SA BALLE ÉTAIT NOIRE OU BLANCHE. IDEM POUR LE BORGNE QUI VOIT QUAND-MÊME D'UN OEIL. L'AVEUGLE EN A DÉDUIT QUE SA BALLE ÉTAIT NOIRE !

2		3	4	7	6	
5			6		4	9
	4		9	7	1	3
9	6	3	2	4		
	3	9		5		
	8	5	1	9		6
			5	9	3	8
8	2		3	4		7
			7	8	6	9

		2	5	8	7	4		
4	8	3	1		6	9		
			4		2	8		
					8	5		
3	7		1	5	2	6		
8	6		4			1		
9	4		3	8	2	5	6	7
	5		7	6		4		
		6					8	

SUDOKUS