

Le DÉFI SANTÉ ROSEMONT se poursuit : deux activités sont proposées cette semaine!



Ce **lundi 7 avril**, dès **12 h 25**, faites le plein d'énergie en marchant pendant 30 minutes avec des collègues. Le groupe de marcheurs a rendez-vous à l'entrée principale, pour le départ.



Le **mercredi 9 avril**, de **13 h à 14 h 30**, au **Café Show**, laissez-vous inspirer par Guillaume Dulude, ancien nageur. Présentée par les Grands explorateurs, cette cinéconférence raconte le périple autour du monde d'un athlète qui a vu son rêve olympique brisé par une blessure. Courageux et inspirant, Guillaume Dulude partage la merveilleuse aventure qu'il a vécue.

Consultez le blogue du Défi, sur le site www.defi-sante.net, pour connaître toutes les activités gratuites prévues jusqu'au 2 mai.

Informations

Annick Roosen (aroosen@crosemont.qc.ca ou poste 7369)

Les Gaulois du Collège de Rosemont : médaillés d'or au championnat provincial de soccer intérieur intersectoriel !



Le Collège de Rosemont félicite les joueurs de son équipe masculine de soccer intérieur intersectoriel : ils ont remporté la médaille d'or au championnat provincial qui se déroulait le 29 mars 2014!

Pour atteindre la finale, les Gaulois ont d'abord affronté les joueurs de l'Université Bishop's, pour ensuite gagner le match qui les opposait à l'Université du Québec à Rimouski. En finale,



Rosemont se mesurait au Collège Lionel-Groulx. Les Gaulois ont remporté cette partie 3 à 1!

Félicitations à toute l'équipe!

Sur la photo, rangée du haut : Alain Grégoire et Jason Azevedo, entraîneurs adjoints, Francis Monongo, Dany Karl Neptune, Mouloud Faid, Yacine Loldj, Idir Redjradj et Roldy Théodore, entraîneur-chef
Rangée du bas : Karim Mostefai, Christian Ngoboka Mugisha, Mitchell Sylva et Eder Arias-Mayen

Kiosque d'information, de sensibilisation et de prévention des troubles alimentaires

le 8 avril, de 10 h 30 à 13 h 30

Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec), un organisme qui vient en aide aux personnes souffrant d'un trouble alimentaire, tiendra un kiosque d'information le **mardi 8 avril, de 10 h 30 à 13 h 30, dans le hall de la Cafétéria.**

Si vous connaissez quelqu'un ou si vous êtes aux prises avec un trouble alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie, venez rencontrer l'intervenante! Elle vous fournira une foule d'information et sera à même de vous diriger vers d'autres ressources pour vous venir en aide.

Le Service de psychologie du Collège vous invite également à visiter le site Internet d'ANEB Québec (<http://www.anebquebec.com/html/fr/accueil/accueil.html>). Il s'agit d'une excellente source d'information tant pour les personnes qui vivent un trouble alimentaire que pour leurs proches.

Un agenda aussi créatif que toi!

Félicitations à toutes les personnes qui ont participé!

Le Collège félicite Anick Poirier, étudiante en Techniques d'inhalothérapie, puisque son dessin a été choisi pour illustrer *l'Agenda 2014-2015*! En plus de voir son œuvre sur plus de 4250 agendas, elle remporte le premier prix de 200 \$.

Le second prix (carte-cadeau de 50 \$) revient à Catherine Neault, étudiante en Techniques de bureautique, Microédition et hypermédia.

Dans le cadre de ce concours, la Direction des affaires étudiantes et des communications a reçu un nombre record de propositions, toutes plus différentes les unes que les autres.

Félicitations à toutes les personnes qui ont participé!

Liquidation de fin d'année à la COOP

Venez profiter de rabais variant de 25 % à 75 % sur des articles sélectionnés.

Cet évènement débute le mercredi 16 avril, de 9 h à 14 h, dans le hall de la Cafétéria.

Et il se poursuivra, à la COOP, jusqu'au 25 avril.



La beauté et la laideur exposées au Salon Raymonde-Beaudry!

Les étudiantes et les étudiants de Francisation et les élèves du programme Techniques de thanatologie qui suivent le cours *Mort, deuil et rituels 2* vous invitent à une exposition de photos qui se tiendra **du 14 au 18 avril**, au **Salon Raymonde-Beaudry**, à l'entrée de la Bibliothèque.

Cet évènement s'inscrit dans un projet de jumelage qui vise à favoriser la communication entre des personnes de communautés culturelles diverses. Les étudiants jumelés devront illustrer, à l'aide de photos et d'une citation, différents concepts de beauté et de laideur.

Le vernissage aura lieu le **mercredi 16 avril prochain, à 13 h**. Pour l'occasion, une cérémonie récompensera les équipes ayant produit les meilleures affiches.

Que vous soyez sensible à « beauté cruelle » ou à une « laideur éblouissante », venez réfléchir avec eux!

Concours littéraire 2014

IDÉES FAUVES

En tout être se trouve une force animale, une part de violence et d'ombre.

En tout être vibre un monde farouche.

Ce monde est une matière précieuse, une matière d'écriture.

Rédigez une nouvelle, une pièce de théâtre ou un poème en lien avec cette thématique et courez la chance de gagner l'une des trois prix offerts (1^{er} prix : 150 \$, 2^e prix : 100 \$, 3^e prix : 50 \$)!

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

1. Les participants ne peuvent soumettre qu'un seul texte.
2. Le texte soumis doit être en lien avec le thème et présenté en **trois exemplaires. Seules les copies tapuscrites (tapées à l'aide d'un traitement de texte) seront acceptées.**
3. Le texte doit être soumis sous pseudonyme. Celui-ci doit apparaître sous le titre du texte. Une enveloppe scellée, sur laquelle sera inscrit le pseudonyme, doit accompagner le texte. Cette enveloppe contiendra le nom véritable de la personne qui a composé le texte, son numéro de téléphone, son adresse de même que son code permanent.
4. Les textes doivent être déposés **au plus tard le mercredi 7 mai 2014, à 17 h**, au bureau de Benoit Jutras (local **A-437**), dans une enveloppe scellée 9 x 12 po. Inscrire « Concours littéraire » sur l'enveloppe.
5. Les textes soumis ne seront pas retournés après le concours.
6. Les textes soumis ne doivent pas avoir été rédigés dans le cadre d'un cours.
7. Le nom des lauréats ou des lauréates sera dévoilé le mercredi 21 mai 2014, à l'occasion d'une cérémonie qui aura lieu au Salon littéraire de la Bibliothèque.



RÈGLEMENTS PROPRES AU GENRE CHOISI

NOUVELLE

5 pages maximum (1250 mots à interligne double).

THÉÂTRE

5 pages maximum (1250 mots à interligne double).

POÉSIE

Suite de poèmes en vers ou en prose.

5 pages maximum (interligne double).

Bonne chance!

Des athlètes du Collège font leur place au sein des équipes d'étoiles!

Le Collège félicite les Gauloises et les Gaulois qui ont été choisis pour faire partie de l'équipe d'étoiles de leur sport respectif.

Basketball féminin

- Vanessa Collin-Lavoie, étudiante en Sciences humaines, profil Individu
- Marjorie Blaquière, étudiante en Arts et Lettres

Hockey cosom

- Félix Lavoie, étudiant en Sciences humaines, profil Monde et société

Soccer intérieur masculin (1^{re} équipe)

- Idir Redjradj, étudiant en Sciences informatiques et mathématiques
- Francis Monongo, étudiant en Sciences humaines, profil Monde et société
- Eder Arias-Mayen, étudiant en Sciences humaines, profil Monde et société
- Yacine Loldj, étudiant en Sciences humaines, profil Individu

Soccer intérieur masculin (2^e équipe)

- Mitchell Sylva, étudiant en Sciences humaines, profil Individu

Voyage culturel en SCIENCES HUMAINES

Une expérience inoubliable en Asie du Sud-Est !

Chaque année, les enseignantes et les enseignants du programme SCIENCES HUMAINES organisent un voyage culturel. Au mois de juin 2014, le groupe s'envolera pour le Vietnam!

Cette expérience inoubliable permettra aux étudiantes et aux étudiants de découvrir le mode de vie de la société vietnamienne ainsi que sa géographie et son histoire fascinante!





Quelques places sont encore disponibles!

L'aventure t'intéresse? Viens rencontrer Carmen Martinez, professeure en Psychologie, ou Christian Sabourin, professeur en Géographie, au local A-314-2 ou au local A-322. Il est aussi possible de les joindre par MIO!

Rosemont accueille une nouvelle équipe gauloise en volleyball féminin!



Dès l'automne prochain, une nouvelle discipline s'ajoute aux sports intercollégiaux offerts à Rosemont. En effet, le Collège accueillera une équipe féminine de volleyball qui le représentera dans le réseau du sport étudiant.

Les étudiantes intéressées à rejoindre l'équipe ou à obtenir plus d'information peuvent se présenter, dès aujourd'hui, au local D-160.

Toutes les filles qui étudieront au Collège à la session Automne 2014 et qui sont nées le ou après le 1^{er} janvier 1992 peuvent s'inscrire.

Souper sushi des finissantes et des finissants en Acupuncture

Les finissantes et les finissants du programme ACUPUNCTURE organisent un souper sushi, qui aura lieu le **vendredi 11 avril 2014, à 19 h**, au Café Show. Les profits de cette activité contribueront au financement du prochain stage en Chine, durant l'été 2014. Les billets sont en vente à la COOP, au cout de **30 \$**. Il sera aussi possible de s'en procurer à la porte, le soir même, au cout de 35 \$.

Venez vous régaler de succulents sushis et courez la chance de gagner un iPad mini!

Profitez d'une ambiance décontractée et d'une soirée animée par un groupe de musique sur place.

Information : Stéphanie Racette (sracette@crosemont.qc.ca)

Stage de coopération internationale



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

**mercredi 23 avril,
à 12 h 15,
au local A-327.**

D'une durée approximative de trois semaines (en mai ou en juin 2015), le stage proposé se



déroulera dans un village à proximité de Chiang-Raï, 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.

La grande gagnante de la Langue en jeux, pour notre plaisir et le vôtre, la langue française!



Équipe gagnante de la Francisation (de gauche à droite): Imane Lyassami, Yaroslav Musiyenko et Maria Cristina Cuba Valcarcel (absents sur la photo: Leila Vafayi et Viet Pham)

Pour souligner la semaine de la Francofête, des élèves, des enseignants et des membres du personnel non enseignant ont joint leurs forces dans le cadre des joutes de la Langue en jeux, le 26 mars dernier. Une première joute en matinée a été âprement disputée par les élèves de la Francisation; puis, plus de 100 personnes, participants et spectateurs actifs, ont assuré le succès de la deuxième

joute qui s'adressait aux élèves du secteur régulier de même qu'à l'ensemble du personnel du Collège.

Soulignons l'énergie avec laquelle l'équipe des **Perruches ondulées** (formée d'Élaine Brooks, Paul Dupuis, Juan Valderrama et Jennifer Vallée) et celle des **Canards siffleurs** (Farouk Aouni, Paul Dumais, Stéphane Godbout et Alex Vigeant) se sont affrontées en finale!

Nous tenons à remercier tous les spectateurs et tous les membres – braves, enthousiastes et contestataires — des six équipes qui ont agrémenté le travail de nos juges respectés, madame Jolyne Laplante et monsieur Réal Bilodeau.

Grâce à de généreux partenaires à l'interne (la Direction générale, la Direction des études, la Direction des affaires étudiantes et des communications, la Direction de la formation continue, le Syndicat des professeurs, l'Association du personnel, la COOP Rosemont et la Fondation du Collège de Rosemont) et grâce également à la générosité de nombreuses maisons d'édition (Druide informatique, les Éditions Robert, l'Office québécois de la langue française), nous avons pu faire tirer quelque vingt ouvrages de référence, comme prix de présence, parmi les élèves et les membres du personnel.

Nous remercions tous ces donateurs ainsi que les membres de la Direction des affaires étudiantes et des communications pour leur précieux soutien logistique.

Bravo à toutes et à tous!

Les animateurs
Francine Bousquet Pascal
Benoît Dugas
Monik Richard



Le Deuil à la suite d'un décès

Vous reconnaissez-vous?

Sara est silencieuse et ses amis lui disent régulièrement qu'elle semble distraite et préoccupée. Tous savent qu'elle a du chagrin, car elle a perdu sa mère récemment, mais elle n'en parle jamais. Ils ne comprennent pas pourquoi elle n'a pas pleuré lorsqu'ils sont allés la voir au salon funéraire.

Depuis que sa sœur est décédée d'un cancer, Raphaël ne se reconnaît plus. Il a de la difficulté à dormir, a perdu l'appétit et pleure plusieurs fois par jour. Cela fait des semaines que ça dure, et il commence à se demander s'il finira par retrouver une vie normale.

Comprendre le deuil

Le deuil, bien qu'il soit difficile et douloureux, est nécessaire pour accepter la perte d'un être cher et nous permettre de concentrer à nouveau nos énergies vers l'avenir.

Les manifestations du deuil sont différentes d'une personne à l'autre et d'un deuil à l'autre, car elles dépendent de plusieurs facteurs. Ainsi, la forme et la durée du deuil seront influencées par la relation entretenue avec le défunt et les circonstances de son décès.

La mort d'un proche entraîne, selon les personnes, différents types de perturbations :

- sur le plan affectif (tristesse, colère, culpabilité, soulagement, solitude, etc.);
- sur le plan de la pensée (confusion, difficulté de concentration, sentiment d'irréalité, souvenirs envahissants, idéalisation de la personne défunte, etc.);
- sur le plan physique (maux de tête, tremblements, fatigue, vide abdominal, etc.);
- sur le plan comportemental (hyperactivité, rêves récurrents, manque ou excès d'appétit, augmentation de la consommation, etc.).

Les étapes du deuil

Se remettre du décès d'un proche demande du temps et nécessite de passer par certaines étapes. Mais ces étapes ne sont pas nécessairement vécues dans un ordre logique ou de façon linéaire : de nombreux allers-retours entre ces moments du deuil sont possibles.

Étape 1 – Le choc

Il faut souvent un certain temps avant de réaliser ce qui vient d'arriver. Vous savez que votre proche n'est plus, mais vous menez parfois votre vie comme si la personne disparue était toujours là. On peut avoir l'impression de vivre « sur le pilote automatique » et d'agir mécaniquement, ou avoir l'impression de ne rien ressentir. Ces réactions servent souvent à se protéger, comme elles permettent d'affronter les obligations liées au décès.

Étape 2 – La désorganisation

Généralement, après un certain temps, l'état de choc s'estompe. Viennent ensuite des émotions parfois intenses, comme la colère liée au sentiment d'abandon, la culpabilité ou le regret de ne pas avoir tout dit à la personne décédée.

Étape 3 – La réorganisation



Vous vous sentez capable de reprendre vos activités habituelles : la perte n'occupe plus entièrement votre cœur et votre esprit. Vous avez partagé votre peine avec vos proches et ce partage permet parfois de consolider des liens avec certains êtres chers.

Trucs et astuces pour se reconforter

- Prenez le temps de guérir. Tâchez d'ignorer les pressions de la société ou de ceux qui croient qu'après un certain temps, vous vous sentirez mieux.
- Ne retenez pas vos émotions. Permettez-vous de ressentir la tristesse, la colère ou d'éprouver d'autres sentiments.
- Recherchez la compagnie des personnes de votre entourage qui sont positives et qui sont importantes pour vous, que ce soit votre famille, vos amis, vos collègues d'étude.
- Acceptez vos difficultés d'attention pendant les moments d'étude, au travail ou à l'endroit des gens autour de vous. Si les gens de votre entourage vous soutiennent, ils comprendront.
- Développez un sentiment de paix par rapport au décès de l'être cher. Apprenez à mieux maîtriser les réactions de culpabilité ou de blâme qui peuvent vous assaillir.
- Essayez une nouvelle activité ou un nouveau passe-temps.
- Cherchez de l'aide : trop de personnes hésitent à poser des questions à ceux qui souffrent, car la peur de déranger ou de perturber empêche souvent d'aborder un sujet aussi délicat. Si vous en avez besoin, parlez spontanément de ce que vous vivez.
- Durant la phase de désorganisation, tentez de limiter les autres sources de stress (comme déménager, arrêter de fumer, se mettre à la diète, etc.).
- Accordez une attention toute particulière à votre santé mentale et physique. Consultez un médecin au besoin.

Pour aider vos amis endeuillés : soyez attentifs aux signes de détresse; n'hésitez pas à poser des questions, car le deuil s'accompagne souvent du besoin de parler. Si l'invitation à discuter est déclinée, respectez ce besoin de silence, mais dites que vous restez disponible pour écouter le moment venu. Offrez votre aide pour accomplir des tâches qui peuvent devenir trop lourdes pour une personne qui vit un moment aussi difficile. Encouragez vos amis à rechercher l'aide d'une ou d'un professionnel au besoin.

Vous souhaitez obtenir de l'aide pour surmonter un deuil?

Nous vous rappelons qu'un service d'aide psychologique gratuit et confidentiel est offert au Collège de Rosemont. Pour prendre rendez-vous, présentez-vous au local F-382, au Carrefour.

Références

Site de l'Association canadienne de santé mentale

- <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/le-deuil/>

Maison Monbourquette (Organisme à but non lucratif qui offre des ressources et du soutien aux personnes vivant un deuil à la suite d'un décès)

- www.maisonmonbourquette.com



Concours de conception de logo : 5 000 \$ à gagner!

L'Association des collèges communautaires du Canada (ACCC) change de nom et invite les étudiantes et les étudiants à lui créer un nouveau logo à l'image de sa vision : « D'une seule voix – Champion, leader, partenaire et promoteur de l'excellence. »

L'ACCC sera désormais désignée par l'appellation **Collèges et instituts Canada** (CIC).

Pour participer à ce concours, vous devez être inscrit ou inscrite au Collège et transmettre votre proposition de logo **avant le 22 avril, à 17 h.**

Visitez le site www.accc.ca/concourslogo pour plus d'information sur l'ACCC et sur les fichiers à fournir pour le concours.

La personne gagnante recevra un prix de 5 000 \$!

Festival Dédé Fortin : inscription jusqu'au 18 avril 2014

Vous faites partie d'un groupe d'auteurs-compositeurs-interprètes qui crée des chansons en français? Participez au Festival Dédé Fortin qui se déroulera du 5 au 7 juin 2014!

Pour ce faire, inscrivez-vous **avant le 18 avril prochain**, sur le site du concours (festivaldedefortin.com). Les groupes doivent être formés d'au moins trois musiciens âgés de 16 ans et plus au 1er juin.

Visitez sans plus tarder le site Internet du festival pour connaître les règlements et les modalités du concours.

Plus de 6 000 \$ en prix à gagner!

Go vélo Montréal : l'évènement à vélo par excellence dans la métropole

La Féria du vélo de Montréal fait place au Festival Go vélo Montréal, du 25 mai au 1^{er} juin 2014. Toujours aussi rassembleur et festif, cet évènement annuel promet d'être encore plus dynamique cette année, à l'occasion de sa 30^e édition!

Devenez bénévolo!

Chaque année, des milliers de bénévoles se donnent rendez-vous et font de cet évènement une grande fête à vélo.

Pour que le festival soit un succès, plusieurs tâches doivent être accomplies par des bénévolos : opérations pour la sécurité à pied ou à vélo, fermeture de rues la nuit, accueil des bénévoles, transport, mécanique à vélo, premiers soins à vélo, et plus encore!

Pour connaître tous les détails sur les mandats des bénévolos ou pour s'inscrire, visitez le site Internet de l'évènement (veloquebec.info).



Évènement Carrières au Palais des congrès de Montréal : les 15 et 16 avril 2014

Les 15 et 16 avril, le Comité d'adaptation de la main-d'œuvre (CAMO) vous invite à l'Évènement Carrières, qui regroupe quatre salons différents.

- Carrières et développement professionnel
- Emploi de la santé et des services sociaux
- Carrières en banque, finance et assurance
- Carrières en technologies et Carrières du Réseau des ingénieurs du Québec

Plus de 160 exposants seront présents afin d'offrir pas moins de 2 000 postes! Ce grand évènement est l'occasion pour les employeurs de trouver une main-d'œuvre qualifiée. Il permet aussi aux personnes en situation de handicap de faire valoir leurs compétences et d'accéder à une grande variété d'emplois.

Rendez-vous au Palais des congrès!

- Le mardi 15 avril, de midi à 19 h
- Le mercredi 16 avril, de 10 h à 18 h

Les chercheurs d'emploi en situation de handicap doivent s'inscrire au www.camo.qc.ca. Toute demande de mesures d'accommodement doit être acheminée avant 16 h, le 11 avril.

Information : 514 522-3310

Menu de la Cafétéria

Lundi

Quiche aux brocolis et au fromage (menu « écono »)
« Fish and chips » (menu « saveur »)

Mardi

Vol-au-vent végétarien (menu « écono »)
Porc aigre-doux (menu « saveur »)

Mercredi

Fusillis végétariens (menu « écono »)
Pâté au poulet (menu « saveur »)

Jedi

Riz au tofu (menu « écono »)
Tacos au boeuf (menu « saveur »)

Vendredi

Cigares au chou végétaliens (menu « écono »)
Goberge panée (menu « saveur »)



Changement de programme au 2e tour

Date limite : le mardi 22 avril 2014

Avez-vous décidé de changer de programme pour l'automne 2014?

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 du cheminement et de l'organisation scolaires (local A-214), au plus tard **le 17 avril 2014**. L'API étudiera votre demande. Si le changement est accepté, il ou elle vous aidera alors à finaliser votre choix de cours.

Si vous désirez changer de collège, vous devez vous inscrire en ligne sur le site Internet du Service régional d'admission du Montréal métropolitain (<http://sram.omnivox.ca>), au plus tard **le 22 avril 2014**.

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

