

Soirée Hommage aux finissantes et aux finissants 2014 Célébrons votre réussite!

Le Collège désire souligner les efforts et célébrer la réussite de ses finissantes et de ses finissants à l'occasion d'une soirée **Hommage aux finissantes et aux finissants 2014**, qui aura lieu le **mercredi 28 mai** prochain, à **18 h**, à la palestre du Collège (local D-142).

Parce que les études collégiales comportent des moments marquants, suscitent des rencontres avec des gens inspirants et permettent de développer de nouvelles amitiés, tous les finissantes et les finissants sont invités à venir fêter avec leurs amis et leurs professeurs! Animation, cocktail dinatoire et convivialité sont au programme de la soirée.

Veuillez confirmer votre présence par courriel, à l'adresse suivante (diretudes@crosemont.qc.ca), **avant le 14 mai 2014**. Notez que cette invitation s'adresse uniquement aux finissantes et aux finissants 2014; **compte tenu du nombre important d'élèves conviés, aucun invité ne sera admis.**

Joignez-vous à nous! Ensemble, marquons le début d'une nouvelle page de votre vie!

Activités de la semaine, dans le cadre du DÉFI SANTÉ ROSEMONT



Le **lundi 28 avril**, chaussez vos souliers de marche et retrouvez des membres du CCDD-transport, dès 12 h 25, à l'entrée principale. Ensemble, vous accumulerez des « kilomètres santé » !

Le **mercredi 30 avril**, enfourchez votre vélo et faites partie du groupe qui roulera jusqu'au parc Maisonneuve. Le départ aura lieu à l'entrée principale, à 12 h 15. Le retour est prévu pour 13 h.

Le **jeudi 1^{er} mai, de 12 h 5 à 12 h 50**, au local D-142, Marie-Noël Aubertin, enseignante au Département de français et animatrice en exercices de groupe, vous invite à accumuler des « kilomètres santé » en participant à une séance de Cardio ballon, un nouveau cours proposé spécialement dans le cadre du DÉFI SANTÉ ROSEMONT.

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

Information

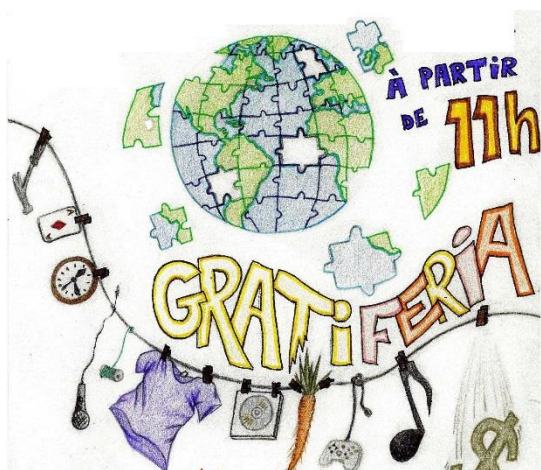
Annick Roosen (aroosen@crosemont.qc.ca ou poste 7369)



Ouverture exceptionnelle de la Bibliothèque les samedis

Afin de permettre aux étudiantes et aux étudiants de bénéficier d'un lieu tranquille pour étudier et réaliser leurs travaux de fin de session, la Bibliothèque sera exceptionnellement ouverte les **samedis 3, 10 et 17 mai prochain, de 9 h à 13 h.**

Le comité Éthicologik vous invite à la GRATIFERIA de Rosemont!



Avec l'arrivée du beau temps, plusieurs se préparent à effectuer leur grand ménage printanier. Le moment est donc idéal pour partager produits et services!

Le mercredi 30 avril, dès 11 h, rendez-vous dans le hall de la Cafétéria pour participer à la Gratiféria de Rosemont, organisée par le comité Éthicologik!

La GRATIFERIA de Rosemont s'inspire d'un marché nouveau genre né en Argentine. Il s'agit d'un moment de partage entre humains, où chacun apporte ce dont il n'a plus besoin et prend ce qui lui convient. Il n'est pas nécessaire de donner pour recevoir, et vice-versa. Il est également possible de

partager des services : portrait, manucure, etc. La GRATIFERIA se déroule sans circulation d'argent et sans obligation de réciprocité!

L'évènement se terminera au plus tard à 14 h.

Le comité Éthicologik demande aux personnes dont les objets et les vêtements n'ont pas trouvé preneur de rapporter ce qu'ils ont offert.

Félicitations à tous les athlètes rosemontois!



Chaque année, le Service de l'animation sportive organise un gala afin de rendre hommage aux athlètes qui représentent le Collège dans le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). Au cours de la soirée, le Collège honore les joueuses et les joueurs qui se sont le plus illustrés et remet des bourses aux athlètes du mois qui ont réussi à la fois dans leur discipline sportive et dans leur cheminement scolaire. Voici donc les lauréats et les lauréates du Gala sportif 2013-2014.

Basketball féminin

- Joueuse la plus utile à son équipe : Vanessa Collin-Lavoie, étudiante en SCIENCES HUMAINES, profil Individu
- Recrue de l'année : Lorraine Lulendo-Nsukunu, étudiante en TREMPIN DEC



- Joueuse ayant démontré le plus bel esprit sportif : Marina Moawad, étudiante en SCIENCES HUMAINES, profil Individu

Basketball masculin

- Joueur le plus utile à son équipe : Tweedy Exorphe, étudiant en GESTION DE COMMERCES
- Recrue de l'année : Emanuel Similhomme, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Monde et société
- Joueur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Yannick Côté-St-Onge, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Administration

Soccer intérieur féminin

- Joueuse la plus utile à son équipe : Seynabou Sidibe, étudiante en GESTION DE COMMERCES
- Recrue de l'année : Maude Gagnon, étudiante en TREMPIN DEC
- Joueuse ayant démontré le plus bel esprit sportif : Lynda Merkouf, étudiante en SCIENCES HUMAINES, profil Individu

Volleyball mixte multicollégial

- Joueuse ou joueur le plus utile à son équipe : Benjamin Bergeron-Proulx, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Individu
- Recrue de l'année : Olivier Lalancette étudiant en TECHNIQUES DE L'INFORMATIQUE
- Joueur ou joueuse ayant démontré le plus bel esprit sportif : Jo Erna Pierre, étudiant en TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES

Cheerleading

- Athlète ayant démontré le plus bel esprit sportif : Shannen Malheur, étudiante en TREMPIN DEC

Hockey cosom

- Joueur le plus utile à son équipe : Félix Lavoie, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Monde et société
- Recrue de l'année : Simon Lambert, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Monde et société
- Joueur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Nicolas Hébert, étudiant en GESTION DE COMMERCES

Soccer extérieur masculin, division 1

- Joueur le plus utile à son équipe : Mohammed Abdelhamid Boulifa, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Administration
- Recrue de l'année : Francis Monongo, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Monde et société
- Joueur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Youness Sabate, étudiant en SCIENCES DE LA NATURE



Soccer intérieur masculin

- Joueur le plus utile à son équipe : Mohammed Abdelhamid Boulifa, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Administration
- Recrue de l'année : Edgar Arriaza-Funez, étudiant en TREMPLIN DEC
- Joueur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Alain Yves Gabriel Mireles, étudiant en GESTION DE RÉSEAUX INFORMATIQUES, et Serge Junior Gabriel Mireles, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil Monde et société

Soccer intersectoriel masculin

- Joueur le plus utile à son équipe : Idir Redjradj, étudiant en SCIENCES INFORMATIQUES ET MATHÉMATIQUES
- Recrue de l'année : Mouloud Faid, étudiant en SCIENCES DE LA NATURE
- Joueur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Mitchell Sylva, étudiant en SCIENCES HUMAINES, profil individu

Flagfootball féminin

- Joueuse ayant démontré le plus bel esprit sportif : Rubis Asselin, étudiante en SCIENCES DE LA NATURE

Crosscountry et athlétisme

- Coureur ayant démontré le plus bel esprit sportif : Mike Bellabe, étudiant en TREMPLIN DEC

Membres des équipes d'étoiles

Basketball féminin : Vanessa Collin Lavoie et Marjorie Blaquièrre

Hockey cosom : Félix Lavoie

Soccer intersectoriel masculin (1^{re} équipe) : Idir Redjradj, Francis Monongo, Eder Arias-Mayen, Yacine Loldj

Soccer intersectoriel masculin (2e équipe) : Mitchell Sylva

Soccer intérieur masculin, division 2 : Youness Sabate et Mohammed Abdelhamid Boulifa

Honneurs individuels et d'équipe

Entraîneur de l'année

Roldy Théodore (soccer intersectoriel masculin)

Athlète masculin de l'année

Mohammed Abdelhamid Boulifa (soccer masculin)

Athlète féminine de l'année



Vanessa Collin-Lavoie (basketball féminin)

Équipe de l'année

Soccer intersectoriel masculin

Équipe ayant le meilleur rendement scolaire

Volleyball mixte (85,48 % des cours ont été réussis)

Athlètes du mois

Septembre 2013 : Mohammed Abdelhamid Boulifa (soccer masculin)

Octobre 2013 : Jimmy Ainsley (hockey cosom)

Novembre 2013 : Benjamin Bergeron Proulx (volleyball mixte)

Décembre 2013 : Seynabou Sidibe (soccer féminin)

Février 2014 : Lorraine Lulendo-Nsukunu (basketball féminin)

Mars 2014 : Pierre Richard Charlotin (club de course à pied et d'athlétisme)

Avril 2014 : Idir Redjradj, soccer intersectoriel masculin

Bourse sport-études

Vanessa Collin-Lavoie, membre de l'équipe féminine de basketball (cote R : 30,519 – moyenne générale : 91,1 %)

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE : du 5 au 11 mai 2014

On entend souvent parler de l'importance de bien manger et de faire de l'exercice physique. Bien entendu, prendre soin de son corps a un effet bénéfique sur sa santé mentale. Cependant, plusieurs autres gestes peuvent être posés pour que le moral soit au rendez-vous.

Pour souligner la SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, qui se déroule du 5 au 11 mai, les psychologues du Collège vous invitent à venir les rencontrer le **mardi 6 mai, de 10 h 30 à 11 h 30, dans le hall du Café Show**. Elles vous remettront une carte sur laquelle vous pourrez écrire un petit mot sous le thème « Je prends une pause pour te dire... » De plus, une énorme bulle de dialogue sera installée pour que vous puissiez y écrire tous vos trucs et conseils pour conserver une bonne santé mentale. Tous les messages seront ensuite affichés sur le babillard « Prévention et promotion de la santé », situé près du Carrefour. Il sera possible d'y ajouter d'autres messages toute la semaine.

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 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.

Des moyens pour cultiver et entretenir notre santé mentale



Se réserver des moments pour le plaisir

De nos jours, les gens sont tellement occupés, qu'ils en oublient de se réserver des moments pour se faire plaisir. Cela peut être aussi simple que rire entre amis, prendre un bain dans une ambiance relaxante, lire un bon livre, aller voir un film ou un spectacle.

Trouver un travail qui nous convient

On ne peut pas tout aimer de son travail, mais il est important que quelques-uns de ces facteurs soient au rendez-vous : des collègues qu'on apprécie, une mission à laquelle on croit, la possibilité de se réaliser, d'atteindre des objectifs...

Demander de l'aide

Lorsque la vie met sur votre route des obstacles, des moments difficiles, demandez l'aide des gens de votre entourage, de professionnels, s'il y a lieu.

Ressentir les émotions

Il est important de se permettre de ressentir de la colère, de la tristesse, etc. Même si ces émotions peuvent vous sembler négatives, les nier ou les refouler ne fera que causer plus d'ennuis. Évidemment, il y a des façons plus appropriées que d'autres de les exprimer ou de les verbaliser. Se permettre de ressentir et d'exprimer de la colère ne signifie pas devenir agressif ou violent avec les autres.

Santé mentale et maladie mentale

Personne n'est à l'abri de la souffrance. Chacun de nous peut, à un moment ou l'autre de sa vie, développer un problème de santé mentale. C'est pourquoi, lorsqu'une personne de notre entourage est aux prises avec la maladie mentale, il est important de ne pas la juger et de s'informer afin de l'accueillir avec sa souffrance et lui offrir, si possible, du soutien et du réconfort.

Nous constatons que la phrase « Un esprit sain dans un corps sain » est toujours d'actualité!

Prenez une pause!

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'un 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 (1 250 mots à interligne double).

THÉÂTRE

5 pages maximum (1 250 mots à interligne double).

POÉSIE

Suite de poèmes en vers ou en prose

5 pages maximum (interligne double)

Bonne chance!

La motivation

Vous reconnaissez-vous?

Mohamed a obtenu une bonne note à un examen dans un cours où ses performances antérieures étaient catastrophiques. Son père est content et lui dit que s'il continue, il pourra utiliser son auto plus souvent pour aller au Cégep. Cette possible récompense motive Mohamed, mais ce qui le motive le plus, c'est la fierté qu'il éprouve d'avoir réussi.

Alexandra se sent démotivée. Elle se demande pourquoi elle continue d'étudier puisqu'elle ne sait même pas ce qu'elle peut faire de sa vie. Le contenu de ses cours lui semble très général et, puisqu'elle n'a pas d'objectif de carrière, elle éprouve de la difficulté à faire des liens entre la théorie et la pratique.

Comprendre la motivation



La motivation est une source d'énergie orientée vers un but. Elle est nécessaire pour la réussite des études collégiales et universitaires. Ainsi, lorsque nous réussissons, notre motivation à étudier augmente, ce qui est dans notre plus grand intérêt.

Il est normal de ressentir plus de motivation lorsque nous accomplissons quelque chose que nous aimons. Cependant, il est aussi normal que, dans l'ensemble d'un programme scolaire, certains cours nous plaisent moins. Dans ces moments, il est important d'avoir réfléchi à ce que nous voulons faire plus tard et de bien garder notre objectif en tête.

Pour traverser les moments plus difficiles, il est utile de se rappeler la motivation principale qui nous a poussés à nous inscrire au cégep, dans ce programme d'études.

Par exemple, pour certaines personnes, la principale motivation sera :

- la reconnaissance de leurs parents;
- le sentiment d'accomplissement;
- l'accès à un statut social supérieur.

Et vous, quelles sont vos sources de motivation?

Trucs et astuces pour conserver ou augmenter votre motivation

- Au moment de faire votre choix de carrière, respectez vos intérêts, vos aptitudes, votre personnalité et vos valeurs.
- Imaginez-vous dans le métier ou la profession que vous avez choisis. Faites la liste des aspects positifs reliés à ce choix.
- Fixez-vous des objectifs qui représentent un certain défi (ce qui évite l'ennui), mais qui sont réalistes.
- Planifiez et organisez vos études avec discipline. N'attendez pas à demain pour faire ce que vous vouliez faire aujourd'hui. L'accumulation de retard peut s'avérer très démotivante!
- Trouvez des moyens et des raisons pour persévérer dans les moments plus difficiles. Au besoin, questionnez vos amis pour connaître les trucs qui leur permettent de s'accrocher. Faites-vous aider par vos professeurs ou vos collègues d'études lorsque vous ne comprenez pas.
- Variez vos façons d'étudier : certains sont très performants lorsqu'ils écoutent, d'autres lorsqu'ils lisent.
- Côtroyez des gens positifs à l'égard de vos études.

Références

À propos de la persévérance

- <http://www.savie.qc.ca/campusvirtuel/accueilperseveranceta.html>

Cliquez sur le bouton « démonstration » et choisissez la capsule **Stratégie de gestion de la motivation**.

Comment se motiver pour étudier avec plaisir

- <http://web2.uqat.ca/guidestrategies/motivation/savoirplus.php>



Cet article a été créé pour les étudiants universitaires, mais peut aussi aider les cégepiens.

Guide pour comprendre et favoriser la motivation

- https://www.aide.ulaval.ca/files/content/sites/aide/files/files/reussite/Guide_Motivation.pdf

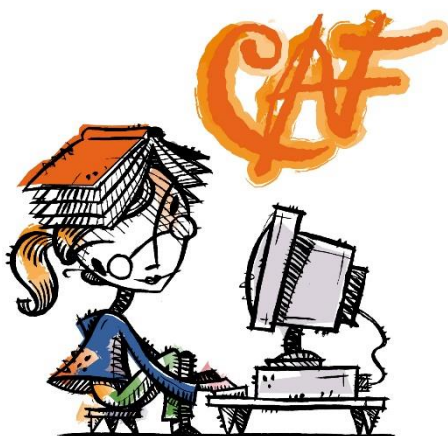
Conférence à ne pas manquer, le 30 avril

Manon Moreau, enseignante au Département de français, vous invite à une conférence donnée par Martine Delvaux à propos de son plus récent essai, *Les filles en série. Des Barbies aux Pussy Riot*, paru en novembre dernier et dédié aux filles de la grève. La communication de l'auteure sera suivie d'une causerie animée par des étudiants et des étudiantes qui ont lu cet ouvrage dans le cadre d'un cours.

Où? Au B-537

Quand? Le mercredi 30 avril de 12 h 30 à 14 h 30.

Capsule linguistique - Possible : un pluriel dont il faut se méfier



Il y a des mots dont le comportement peut sembler incohérent au pluriel. C'est le cas de **possible**, dont l'accord suit une logique qui paraît capricieuse. Pour vous en convaincre, voici deux phrases : identifiez celle dans laquelle **possible** doit être au pluriel.

A) *En déployant le plus d'efforts possible pour remporter le Défi Santé, Paul a gagné un séjour tout inclus à son hôpital de quartier.*

B) *Les lions se sont concertés, avant les crocodiles, afin de tendre un piège à toutes les gazelles possible.*

C'est dans le deuxième énoncé que **possible** doit prendre la marque du pluriel.

Les raisons qui expliquent cette anomalie sont assez simples. En général, **possible** prend la marque du pluriel lorsqu'il est placé après un nom, ce qui est le cas dans le groupe nominal (GN) du second énoncé : « toutes les gazelles **possibles** ». En revanche, **possible** demeure invariable s'il est précédé d'un superlatif comme *le plus*, *le mieux* ou *le moins*, une structure que l'on observe dans le premier énoncé. C'est donc en apparence que **possible** se rapporte à efforts dans le GN du premier exemple.

En analyse grammaticale, la linguistique distingue la phrase manifeste (celle que vous avez sous les yeux ou que vous avez entendue) de la phrase sous-jacente (celle dans laquelle on trouve tous les mots qui, par souci d'économie, disparaissent parfois au moment de l'énonciation ou de l'écriture). Dans l'énoncé A, la construction à l'aide d'un superlatif (phrase manifeste) nous propose la forme contractée d'une phrase (sous-jacente) qui se lit comme suit : « le plus d'efforts *qu'il est possible...* » La phrase sous-jacente nous révèle que **possible** est attribut d'un sujet impersonnel, forcément à la 3^e personne du singulier. Le même raisonnement vaut pour les groupes nominaux construits à l'aide d'un superlatif qui contiennent un adjectif au pluriel au lieu d'un nom au pluriel, comme dans l'exemple suivant.



*Pourtant fiers d'avoir atteint les cibles de financement **les plus ambitieuses possible**, ces collecteurs de fonds ont été invités à partager leur savoir-faire avec les enquêteurs de l'UPAC.*

Cette dernière phrase pourrait se réécrire en ajoutant : « les cibles de financement les plus ambitieuses *qu'il est possible d'atteindre...* »

Pour ne pas commettre d'erreur, il suffit de distinguer la structure qui commande un accord (*déterminant + nom au pluriel + **possible***) de celle qui impose l'invariabilité (*superlatif + nom au pluriel + **possible*** ou *superlatif + adjectif au pluriel + **possible***).

Benoît Dugas et Monik Richard

Animateurs de la *Politique de la valorisation de la langue*

(CAF, local A-494 ou poste 7352)

Du 28 avril au 4 mai, assistez au Défi sportif AlterGo

Unique au monde, le DÉFI SPORTIF ALTERGO est un évènement international qui rassemble des athlètes de l'élite et de la relève, des athlètes extraordinaires vivant avec un handicap ou une déficience. Du 28 avril au 4 mai 2014, quelque 4 600 athlètes en provenance d'une quinzaine de pays se donnent rendez-vous pour sept jours de compétitions à Montréal, Longueuil et Boucherville.

Assistez à des compétitions de haut calibre, vivez des rencontres avec les athlètes et participez à des activités originales comme l'essai d'un sport adapté.

Pour plus d'informations sur l'évènement et les compétitions, rendez-vous sur le site du DÉFI SPORTIF ALTERGO : www.defisportif.com.

Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec

Le Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec (SIIQ), présenté par Desjardins, se tiendra cette année les 9 et 10 mai au Palais des congrès de Montréal (201, avenue Viger Ouest, à Montréal). L'entrée y est gratuite, et le Collège y sera pour présenter la Formation continue.

Pas moins de 170 exposants seront au rendez-vous cette année. L'objectif de l'évènement est de rassembler en un même lieu les opportunités et les services offerts aux nouveaux arrivants en lien avec tous les aspects de leur vie quotidienne et professionnelle. Le Salon sera présenté sous la forme d'un parcours en dix étapes : « Vivre à Montréal », « Réseauter », « Entreprendre », « Partir en région », « S'intégrer », « Se former », « Travailler » et « S'installer », en passant par le kiosque de Desjardins et celui du gouvernement du Québec.

Afin de permettre aux nouveaux arrivants d'être outillés pour s'intégrer dans leur nouveau milieu de vie, plus de 10 conférences ainsi que 35 ateliers et rencontres seront offerts aux visiteurs et traiteront des grandes problématiques qui peuvent les préoccuper, que ce soit dans le domaine de l'emploi, de l'entrepreneuriat, de l'immigration ou encore de la vie quotidienne au Québec.

Pour obtenir plus d'information sur le Salon, visitez le www.salonimmigration.com.



Menu de la Cafétéria

Saviez-vous qu'en choisissant des aliments sains, vous contribuez à réduire le risque de maladies chroniques d'origine nutritionnelle comme le cancer, le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux? Visitez le site de [Santé Canada pour obtenir plus d'information](#).

Lundi

Pennine aux brocolis et aux champignons (menu « écono »)
Filet de saumon (menu « saveur »)

Mardi

Ratatouille gratinée (menu « écono »)
Boulettes BBQ (menu « saveur »)

Mercredi

Tortellinis, sauce rosée (menu « écono »)
Vol-au-vent au poulet (menu « saveur »)

Jeudi

Pita aux légumes et au fromage de chèvre (menu « écono »)
Lasagne (menu « saveur »)

Vendredi

Couscous marocain (menu « écono »)
Tournedos de dinde (menu « saveur »)

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

Demande de DEC

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

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

Le Secteur du cheminement et de l'organisation scolaires

