

Le Polyscope

Le Polyscope : attend son rendez-vous avec le psy depuis 1967 – Volume 49, Numéro 9 – 29 janvier 2016

Aide psychologique à Poly : des délais inacceptables



« On sert le numéro 13! »

Spécial
bien-être

p. 3-7

Culture
en vrac

p. 8-10

Les partys de
PoPa

p. 11

Aberrations
à Poly

p. 13

Santé mentale : la couverture publique des soins psychologiques est une nécessité

La 26^e semaine de la prévention du suicide se tient du 31 janvier au 6 février. Mercredi dernier se tenait la très médiatisée journée « Bell cause pour la cause », durant laquelle la compagnie donne des fonds à des initiatives en santé mentale en fonction de l'utilisation de ses services par ses clients. En bref, c'est le moment de parler de santé mentale et donc le moment parfait pour discuter d'accessibilité aux soins psychologiques.

FRANCIS LEPAGE

francis-2.lepage@polymtl.ca

Depuis quelques années, des efforts ont été faits, par le biais d'initiatives publiques, privées et communautaires, pour faire bouger les perceptions sur la maladie mentale. Pensons par exemple à la campagne « La dépression est une maladie », ou aux récentes publicités de « Bell cause pour la cause » qui visent à réduire les préjugés envers les personnes qui souffrent de dépressions. Bien qu'il reste un immense travail à faire, je crois sincèrement que les choses ont progressé, et que la société est de plus en plus capable d'admettre que ceux qui souffrent de troubles mentaux ont droit au même support que ceux qui souffrent d'une autre forme de maladie.

Or, alors même que le gouvernement provincial investit dans ces campagnes de sensibilisation, il néglige une grave injustice, qui frappe de plein fouet les Québécois les plus vulnérables : au Québec, les services de psychothérapie ne sont couverts par l'assurance publique que dans de rares cas, comme lorsqu'un patient est suivi par une équipe multidisciplinaire dans un établissement

de soin de santé ou encore par le biais de programmes de la SAAQ (assurance automobile) ou de la CSST (santé et sécurité au travail). Une personne souffrant d'un trouble anxieux ou dépressif n'aura donc pas accès aux services d'un psychologue à moins qu'elle se tourne vers le privé. Le seul service disponible est donc l'accès aux médecins et aux psychiatres.

Or, nous aurions tort de considérer la pharmacothérapie (l'utilisation de médicaments) comme seule avenue de traitement des troubles mentaux. D'après un mémoire de l'INESS (Institut national d'excellence en santé et service sociaux), la psychothérapie peut avoir une efficacité similaire à la pharmacothérapie dans le traitement des adultes atteints de troubles anxieux et dépressifs modérés. De plus, elle serait parfois plus efficace à long terme, car les séances procurent un encadrement sur une plus longue durée qui peut réduire le risque de rechute.

La psychothérapie peut évidemment aussi servir conjointement avec la pharmacothérapie. Elle peut également avoir un effet préventif, en aidant par exemple des personnes qui

traversent une mauvaise passe avant qu'elles ne développent des troubles plus graves.

Je ne pense pas que qui-conque remette en cause l'utilité des traitements psychothérapeutiques. Pourquoi alors ne sont-ils plus accessibles? Une question d'argent sans doute. Toujours dans son mémoire, l'INESS avance que l'accroissement de l'accessibilité des soins psychothérapeutiques pourrait peut-être être rentable pour l'État à long terme, compte tenu des coûts associés aux troubles mentaux. Au final, je ne vois pas d'intérêt à vérifier cette théorie, si ce n'est d'essayer de convaincre les Martin Coiteux et compagnie. Si vraiment on souhaite donner à la santé mentale l'importance qu'elle mérite, nous devons nous y engager pleinement et aider ceux qui souffrent. Pour plusieurs, l'accès gratuit à une thérapie n'est pas un luxe mais une nécessité, voire une question de vie ou de mort.

L'accès universel aux soins psychologiques n'est que la première étape des changements que nous devons entreprendre pour s'attaquer à la problématique des troubles mentaux. Il nous faut aussi continuer à combattre le silence et les préjugés. Il nous faudra aussi avoir une discussion sur l'accroissement des troubles liés au stress et à l'anxiété dans notre société, et se poser de sérieuses questions sur ce qui, dans notre style de vie, pousse de plus en plus de personnes au bord du gouffre.



Du 31 janvier au 6 février 2016, c'est la semaine de prévention du suicide.

© AQPS

Besoin d'aide ? Voici des ressources téléphoniques :

Suicide action Montréal : 1 866-277-3553

Jeunesse J'écoute : 1 800-668-6868

SOS violence conjugale : 1 800-363-9090

Gai écoute : 1 888-505-1010

TEL-AIDE, aide psychologique : 514 935-1101



VOLUME 49, N° 09

SOMMAIRE

Sommaire [2]

Tout vient à point à qui sait attendre. Ce sommaire mourra.

Aide psychologique à Poly [3]

Stressante, Poly?

Musicothérapie [4]

Vous rêvez encore de Laurent en David Bowie? Tamisez la lumière, installez-vous dans votre lit et lisez cet article en pensant très fort à lui.

Top 10 pour votre bien-être [5]

Les tops sont habituellement interdits au Scope. Nous ne sommes pas BuzzFeed ici. Mais ça parle de masturbation. Donc c'est correct.

Vivrons nous sur mars? [6]

On m'a dit qu'il n'y avait pas de sommaire sur Mars.

Culture [8 à 10]

Du théâtre. Du cinéma. Du jeu vidéo.

Vox Pop [11]

Que pensez-vous des partys de PoPa?

Aberrations [13]

Chi-Huy en a encore sur le cœur.

DIRECTEUR

Maxime Callais

TRÉSORIÈRE

Camille Chaudron

VP INTERNE

Loup Pagliuza

VP EXTERNE

Anne Cameron

RÉDACTEUR EN CHEF

Francis Lepage

CHEFS DE PUPITRE

Daniel Pungaru

Paul Margheritta

DIRECTEUR (CULTURE)

Laurent Montreuil

VP ARCHIVES

Vidya Krishnan

WEBMESTRE

Chi-Huy Trinh

CORRECTION

Maxime Callais

Paul Margheritta

Justine Pépin

ILLUSTRATEUR

Loup Pagliuza

PETITS CHIALEUX

Arnaud Bailly

Younes Bensaada

Florentin Burgeat

Anne Cameron

Alexandre Caron

Dominique Dion

Émilie Hebrard

David Lafrenière

Paul Margheritta

Paul Mottier

Tristan Massy-Raoult

Saad Qoq

Julien Vidal

COUVERTURE

Younes Bensaada
(parce que Loup n'est pas télépathe)

CONTACT

Case postale 6079

Succursale « Centre-ville »

Montréal (Québec), H3C 3A7

Tél: (514) 340-4711 #4645

direction@polyscope.qc.ca

www.polyscope.qc.ca

www.facebook.com/Polyscope

www.twitter.com/Polyscope

PUBLICITÉ

Accès Média

www.accesmedia.com

IMPRIMEUR

Payette & Simms Inc.

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2016.

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. *Le Polyscope* se réserve le droit de modifier le titre des articles soumis et d'amputer les textes longs et ennuyeux. Un des mandats du journal est de permettre à tous les membres de la communauté polytechnicienne de s'exprimer; les étudiants sont donc invités à faire parvenir leurs textes au *Polyscope*. 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.

Articles : article@polyscope.qc.ca

Tombée : lundi @ 18h

Réunion : mardi @ 17h35 (C-215.2)

Bientôt toi, au C-215.2!

Polytechnique, incubateur d'anxiété

CAMILLE CHAUDRON

camille.chaudron@polymtl.ca

Il y a deux ans, je parlais avec un membre de l'AEP qui m'a montré une publication de Polytechnique lors des débuts de l'École. On pouvait y lire que Polytechnique était une école pour les hommes intellectuellement forts et que les autres devront en sortir affaiblis et honteux.

En 140 ans, la philosophie a changé. Bien qu'une grande partie des étudiants inscrits en première

année ne finiront pas leurs cours, on ne peut pas dire que Polytechnique se vante de rendre des étudiants «affaiblis et honteux»! De grands efforts sont fournis par le SEP et par l'AEP pour aider les étudiants de l'École au niveau de la réussite et au niveau du stress. L'AEP semble être impressionné par les changements effectués au SEP dans les dernières années pour améliorer la situation.

Malheureusement, ce n'est pas assez. Il y a plusieurs étudiants qui doivent suivre des thérapies à leur

frais en dehors de l'École pour faire face à leur anxiété et certains d'entre eux sont sous médicaments afin d'être capable de résister à la pression. Le problème est d'autant plus grand pour les étudiants étrangers dont les parents payent des fortunes pour leur permettre d'étudier au Canada et qui n'ont pas les moyens de couler un seul cours! Finalement, le Polyscope sait de source sûre que des données existent sur l'état de la santé mentale des polytechniciens et que les cas d'urgence ont augmenté au cours des dernières années.

Il y a deux ans, une étudiante en résidence de médecine de l'Université de Montréal s'est suicidée. Sa lettre d'adieu est plutôt claire: elle a craqué sous la pression. À ce moment, j'aurais aimé voir la direction de Polytechnique faire des gestes concrets pour éviter ce genre d'incident chez nous. Une campagne de pub pour encourager les étudiants à demander de l'aide, des formations aux professeurs pour reconnaître les signes de problèmes dépressifs chez leurs étudiants, des cours gratuits de méditation, n'importe quelle mesure aurait été bienvenue. Le manque de leadership flagrant de la direction est désespérant. Devons-nous attendre un article-choc sur le suicide d'un de nos collègues de classe?

Il serait indécent de leur demander de prendre la responsabilité de la santé de tous leurs étudiants! Je dois quand même saluer cette initiative qui montre la sensibilité de ce département à des enjeux humains ainsi qu'à la réussite de leurs étudiants.

Je ne crois pas que ce travail devrait être porté à bout de bras par le SEP et l'AEP comme ce l'est en ce moment. Je crois que c'est un problème qui nous concerne tous. À l'université de Berkeley, en Californie, les étudiants ont des formations tous les ans sur l'anxiété. Ils apprennent à la reconnaître chez eux et chez les autres, comment réagir en cas d'attaque de panique et comment aider leurs proches. Ils sont aussi au courant des centres d'aide sur le campus et il est possible de voir un psychologue en urgence 40 heures par semaine. Les données non confidentielles recueillies par l'école sur la santé mentale de leurs étudiants sont publiques et suivies de près afin de réduire au maximum ce genre de problème. Tous les membres du personnel participent à cette lutte organisée par la direction qui fournit les moyens nécessaires pour assurer le bien-être de tous leurs étudiants. Pourquoi devons-nous être à la traîne?

Malgré l'animosité dont je fais preuve dans ce texte, je me dois de souligner les bons coups de Polytechnique. En génie chimique par exemple, certains profs ont été mandatés par le département pour essayer d'identifier les étudiants qui pourraient être dans des situations dangereuses pour leur santé mentale. Malheureusement, l'efficacité de ce genre de programme est limitée par le temps, ainsi que la formation des professeurs en termes de santé mentale. De plus,

La NASA t'aide à respirer

ODILE NOËL

odile.noel@polymtl.ca

Il y a de bonnes chances que ces jours-ci, avec le froid et la mi-session qui arrive, vous passiez le plus clair de votre temps à l'intérieur. Ce n'est pas super bon pour vous. Pas seulement à cause du manque d'exercice, de soleil et de nature, mais aussi à cause de la qualité de l'air. En hiver, l'air circule peu, et tous les produits chimiques contenus dans les peintures, les vernis et les colles de vos meubles contaminent peu à peu votre environnement. Cette mauvaise qualité de l'air peut être liée à plusieurs problèmes de santé fréquents en hiver : yeux irrités, problèmes respiratoires, maux de têtes ou irritation de la peau.

Encore une fois, la NASA est là pour vous. Dans une étude de 1989 reprise et améliorée par le programme Phyt'air de l'ADEME dans les années 2000, notre bien-aimée agence spatiale américaine a observé l'efficacité des plantes d'intérieur pour traiter la qualité de l'air et réduire les concentrations de plusieurs composés chimiques néfastes pour la santé humaine, comme le benzène. La NASA a mis sur pied un système de filtration à l'aide de plantes, qui comprend la plante en tant que tel dans un pot avec du terreau, reposant sur du charbon activé qui sert de filtre, et un tout petit ventilateur. Le genre de setup que vous êtes capables de construire en une heure. Selon les résultats de l'étude, plusieurs plantes tes-

tées ont la capacité de purifier votre air de façon appréciable, et mieux, leur capacité à purifier l'air augmenterait avec l'exposition prolongée aux produits chimiques en question.

Parmi les meilleures plantes pour purifier votre air, on compte les langues de belle-mère, l'aloès, le gardénia, le spathiphyllum (ou fleur de lune) et la très classique plante araignée. Et la bonne nouvelle dans tout ça? Vous pouvez reproduire la plante de votre ami ou de votre grand-mère, et vous voilà avec un système de purification d'air, NASA-approved, qui n'a rien coûté. Comme quoi on a beau apprendre de belles théories sur le traitement des gaz au département de génie chimique, la nature fait toujours mieux que nous.

Semaine nationale de prévention du suicide 2016

SEP

Du 1er au 5 février 2016, Polytechnique invite toute la communauté à s'engager activement dans notre milieu universitaire en sensibilisant les étudiants, les membres du personnel et la direction à l'importance de la prévention du suicide. C'est ensemble que nous arriverons à bâtir une communauté saine et solidaire.

Chaque jour, trois personnes s'enlèvent la vie au Québec. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent; c'est toute une communauté qui est affectée par ces décès. Malheureusement, nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le

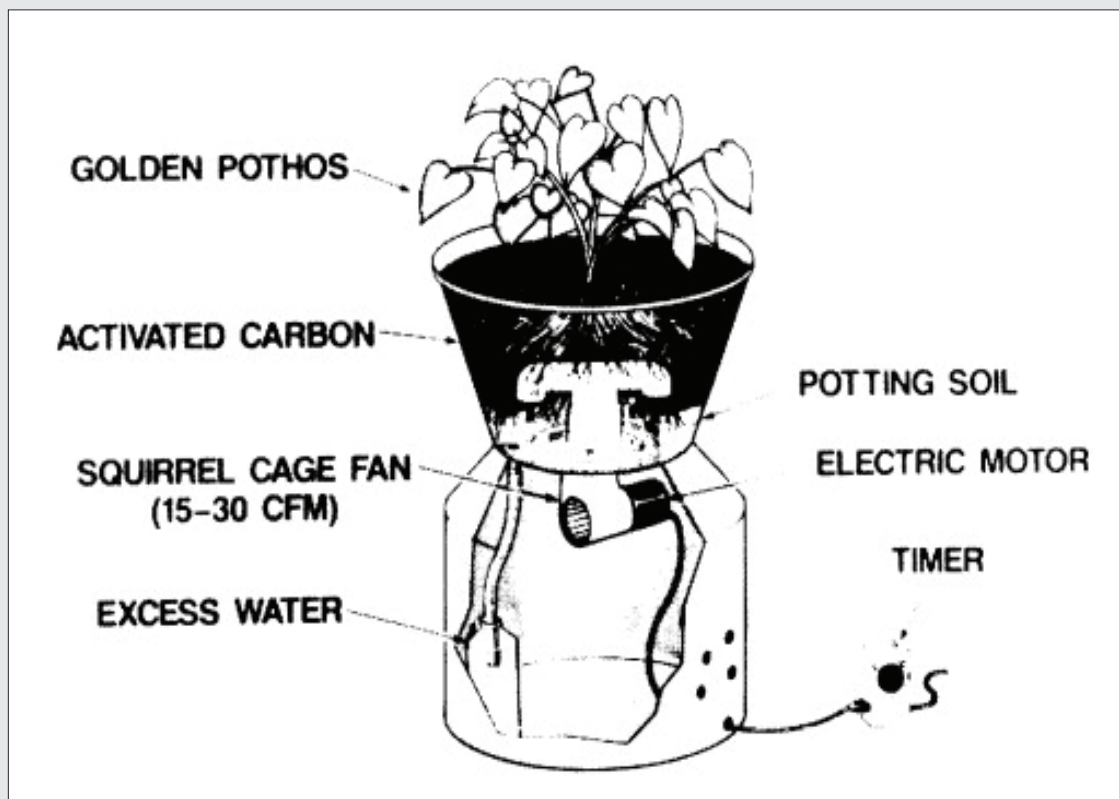
silence. La Semaine de prévention du suicide est l'occasion d'en parler en diffusant les ressources d'aide afin de faire en sorte que le suicide ne soit plus une solution pour mettre fin à ses souffrances.

Participer activement aux activités qui vous seront proposées par le SEP, l'AEP et l'AECSF lors de cette semaine de sensibilisation.

Les activités auront lieu toute la semaine de 10 heures à 14 heures à la vitrine étudiante, au 2e étage du pavillon principal.

Outils et activités : www.aqps.info/semaine et @preventiondusuicide sur Facebook

Besoin d'aide pour vous ou un proche : 1 866 APPELLE (277-3553)



Le montage réalisé par la NASA pour son étude.

Photo © NASA

La musique pour mieux guérir

La musique pour guérir. Dit comme ça, ça peut paraître farfelu, mais pourtant, c'est une science bien réelle.

LAURENT MONTREUIL

laurent.montreuil@polymtl.ca

Comme le disait Emmanuel Kant, philosophe allemand du 18^e siècle. « La musique est la langue des émotions ». En effet, chaque état d'esprit peut s'accompagner d'une chanson, et les émotions sont souvent amplifiées par la musique. Qui n'a jamais sauté de joie en entendant « sa toune », vécu sa tristesse à travers une balade mélancolique, qui n'a jamais fêté la fin des exams sur un mix techno un brin trop répétitif? Bref, la musique fait partie de nos vies et réussit parfois à exprimer ce que les paroles ne savent pas dire. C'est d'ailleurs pour cela que des scientifiques, musiciens et thérapeutes partout dans le monde tentent d'en comprendre les effets sur l'humain, tant au niveau psychologique que physique.

Vieux comme le monde

La musicothérapie n'est pas née de la dernière pluie, comme on dit. En -500, les Grecs pratiquaient déjà « l'altération de l'humeur par la musique ». Au son de la lyre, les Grecs étudiaient déjà les réactions de l'humain aux diverses notes et accords de musique. Pythagore tentait d'établir un lien entre le mouvement des astres et la musique afin de mettre en symbiose l'humanité et Platon jugeait que l'État avait le devoir de réglementer la musique dans le but de protéger les mœurs et la morale de l'époque. Bref, la musique est une science qui intéresse les esprits de

ce monde depuis bien longtemps, et pas seulement parce qu'elle met une belle ambiance dans un party de Noël.

Chacun son style

Au cœur de cette science se trouvent les musicothérapeutes. Capables de discerner, après un examen sommaire ou plus poussé de votre profil psychologique, quelles sonorités, accords, notes ou même genres de musique vous feraient le plus de bien, on peut presque dire qu'ils vous trouvent la chanson qu'il vous faut. Travaillant de pair avec des compositeurs, orthophonistes et autres professionnels du milieu, ce sont eux qui vous font votre « prescription musicale » en fonction de votre condition particulière. Parce que oui, vous avez votre bibliothèque musicale sur votre ordinateur et vous savez qu'à un tel moment, vous « feelez » pour écouter telle chanson. Mais eux, ils poussent le raisonnement un peu plus loin.

Joues-tu?

En fait, dire qu'ils font seulement vous prescrire des chansons serait un peu irrespectueux. Les musicothérapeutes se servent en fait de deux types d'approches générales : l'active et la réceptive. Comme vous pouvez vous en douter, l'active sollicite plus l'expression de soi, la composition, voir l'improvisation, en utilisant autant le chant que des instruments. Dans une telle approche, le ou la thérapeute accompagne le sujet dans sa création directe et

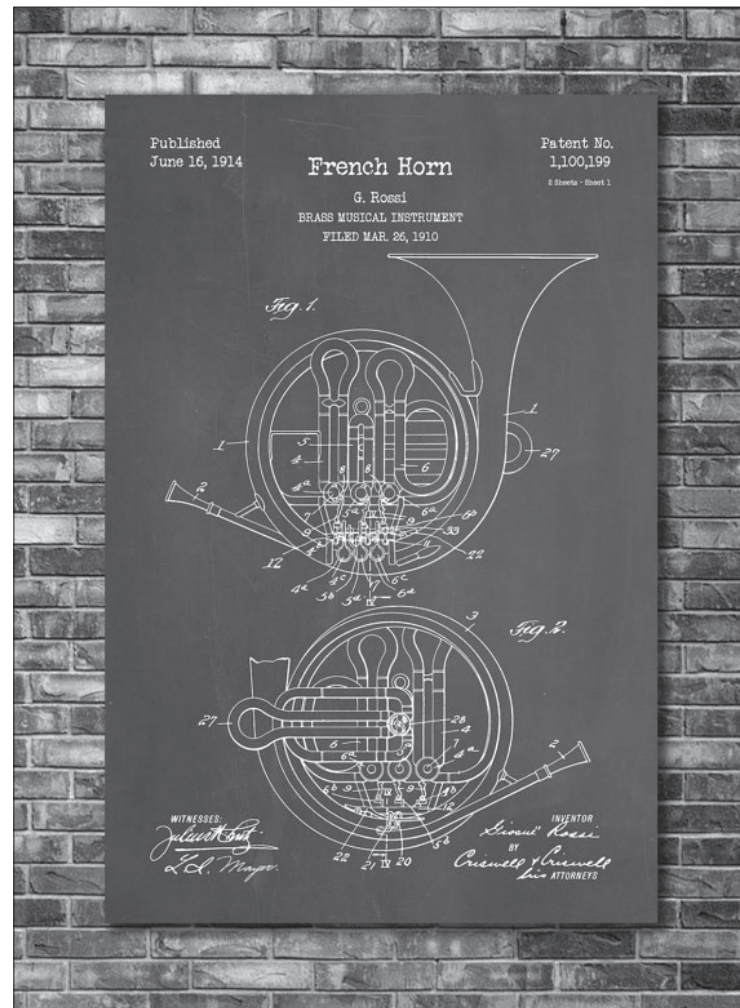
l'aide à s'exprimer, autant sur le plan sonore que gestuel.

Au contraire, la réceptive vise plus l'écoute, la méditation et la recherche d'émotions. Ici, c'est la mémoire et la concentration qu'on stimule, dans le but de la développer, ou de la retrouver. Les deux approches servent des fins différentes, mais sont souvent employées en parallèle pour un traitement optimal.

Un esprit sain...

À la base, la musique n'est qu'une variation de la pression de l'air, mais il y a maintenant des preuves que ses effets sur l'humain ne se limitent pas à la vibration du tympan. Au niveau psychologique, la musique est connue comme étant un relaxant plutôt efficace. Mais ça va encore plus loin.

De plus en plus d'études tendent à montrer que la musicothérapie peut aider grandement le traitement de pathologies psychiatriques graves comme la schizophrénie et la dépression. Des patients schizophrènes dont le traitement « traditionnel » avait été couplé à la musicothérapie ont montré une nette amélioration de leurs symptômes, en comparaison avec le traitement traditionnel seul. De la simple capacité de tenir une conversation à l'intérêt pour les événements extérieurs, certains patients montraient une très bonne reconnexion avec la réalité lors de sessions en compagnie d'un musicothérapeute, avec des effets qui perduraient de plus en plus au fil du traitement. D'autres études démontrent que des patients souffrant de dépression majeure ont plus de facilité à exprimer leurs états émotionnels en écoutant des chansons tristes qu'en écoutant de la musique joyeuse, agressive, ou pas de musique du tout. Des observations sur le cerveau ont aussi montré que l'écoute de musique pouvait transférer l'activité du lobe frontal droit vers le gauche, un phénomène aux effets bénéfiques sur l'humeur. On dénote même des cas d'amnésie post-traumatique dans lesquels les sujets retrouvaient progressivement la mémoire quand on leur présentait des partitions et instruments qu'ils avaient déjà joués ou des chansons marquantes de leur vie. Sans être une solution à part entière, la musicothérapie en parallèle avec un traitement traditionnel permet donc un rétablissement plus efficace.



Un cor français, instrument probablement très peu utilisé en séance de musicothérapie. Photo © Etsy

avec des musicothérapeutes pour améliorer leurs performances. On peut se douter qu'un esprit en bonne santé permet au corps de fonctionner au maximum de ses capacités. Un corps moins sollicité par le stress est entre autre beaucoup moins limité dans l'exécution de tâches exigeantes.

Donc, sans être une révolution du domaine psychiatrique ou une solution magique à tous les problèmes de santé mentale, la musicothérapie est probablement une médecine alternative dont on entendra de plus en plus parler dans les prochaines années. Qui sait, peut-être n'est-ce qu'une bonne « playlist » qui réussira à déstresser la population polytechnicienne...

Donc, sans être une révolution du domaine psychiatrique ou une solution magique à tous les problèmes de santé mentale, la musicothérapie est probablement une médecine alternative dont on entendra de plus en plus parler dans les prochaines années. Qui sait, peut-être n'est-ce qu'une bonne « playlist » qui réussira à déstresser la population polytechnicienne...

Dans un corps sain!

Le plus beau, c'est que ça ne s'arrête pas là! La musicothérapie aurait aussi des effets au niveau physique. Des patients en prise avec des problèmes cardiaques ont montré des rythmes cardiaques et respiratoires plus lents et réguliers lorsque soumis à un traitement musical régulier. Des améliorations ont été observées pour des cas de problèmes neurologiques et cognitifs, mais les effets sont malgré tout encore méconnus.

Des athlètes de haut niveau ont aussi commencé à faire affaire



Un peu de musique peut colorer votre vie. Photo © weHeartIt

Merci à : **Bell**
 qui a contribué au succès de l'événement
 Sparta Coliseum pour les étudiants de
 Polytechnique
 plaza côte-des-neiges
 6700, rue côte-des-neiges

Pour le party de début de session de l'hiver 2016
 se tiendra le
SPARTA COLISEUM
 Date: Vendredi 22 janvier à 21:00
 Bracelet: À récupérer à la porte avant 23:00
 Lieu: Cafétéria - Polytechnique Montréal
 Vente des billets: Voir l'événement Facebook
 *Les personnes intoxiquées ne seront pas admises à l'intérieur du party
 Une production de POPA & POSHOW

Logos: POLY PARTY, POLY-SHOW, CANADIAN

Stress? Pas de panique!

Vous voyez la mi-session arriver? Votre niveau de stress augmente? Pas de panique, il est possible de faire diminuer la pression! Voici le top 10 des trucs possibles et efficaces.

CAMILLE CHAUDRON

camille.chaudron@polymtl.ca

Voici le top 10 des trucs possibles et efficaces.

Faire du sport

Selon Psychologie Québec, « Pour les individus en bonne santé, le principal bénéfice psychologique de la pratique d'activité physique est la prévention, comparativement aux individus qui souffrent de maladies émotionnelles légères ou plus sévères, où l'exercice devient un traitement efficace ». En effet, le sport pourrait agir comme un léger antidépresseur. De plus, il y a un lien établi entre le décrochage scolaire et le manque d'activité physique. Il serait plus facile de faire face au stress de la performance scolaire pour un individu qui pratique une activité physique

Lors des moments de stress, il est important de s'assurer que vous mangez assez et que vous mangez correctement

régulière. De plus, les effets ont tendance à arriver très vite, ce qui est encourageant, car il n'y a rien de plus décourageant que d'essayer une technique de relaxation dont les résultats arriveront dans trois mois! Bien entendu, il faut trouver un sport qui ne sera pas pénible pour vous. La course à pied n'est pas faite pour tout le monde!

Méditation

Les bienfaits de la méditation pleine conscience ne sont plus à démontrer. Au point où la faculté de médecine de McGill veut rendre ses sessions de méditation obligatoires pour ses étudiants. Selon Christophe André, psychiatre publié dans la revue *Cerveau et Psycho*, « La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprou-

Le cerveau a beaucoup de mal à déterminer si vous êtes en train de rire sincèrement ou si vous riez de manière artificiel

vée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal),

sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). » Il est possible de le faire soi-même,

Le sport pourrait agir comme un léger antidépresseur

mais il est plus facile de s'aider de document audio disponible un peu partout sur Internet. La technique est efficace, plusieurs études démontrent les liens entre la méditation pleine conscience et l'amélioration de nombreux problèmes comme le stress, mais aussi les douleurs chroniques et les sensations de fatigue. C'est une technique à essayer.

Planifier son horaire

La planification de l'horaire permet de diminuer le stress, mais aussi d'augmenter la motivation. En attribuant la bonne quantité de temps entre vos loisirs

et les tâches à faire, il sera plus facile d'éviter la procrastination et d'être plus efficace.

Avoir une bonne hygiène de vie

L'abandon d'une bonne hygiène de vie est un des symptômes d'une

Les bienfaits de la méditation pleine conscience ne sont plus à démontrer

grande quantité de stress, tout en alimentant encore ce dernier. C'est une vraie spirale infernale. Or, lors des moments de stress, il est important de s'assurer que vous mangez assez et que vous mangez correctement. De plus, il serait intéressant de limiter votre consommation d'alcool lors de moment très stressant, car l'alcool est un léger déprimeur. Même si sa consommation détend (et est très agréable, avouons-le), il serait recommandé d'attendre la fin de la période de stress pour en consommer, comme à la fin de la session!

Bien dormir

Un autre cercle vicieux! En effet, le stress peut diminuer la qua-

lité du sommeil ainsi que de nous empêcher de dormir. Il y a différents trucs pour diminuer le temps nécessaire avant de s'endormir. Par exemple, il est possible d'avoir une routine, prendre une douche, prendre un verre d'eau ou une boisson

chaude, ou même prier un peu le soir. Cela permettrait de préparer notre corps au sommeil.

Faire un loisir accomplissant

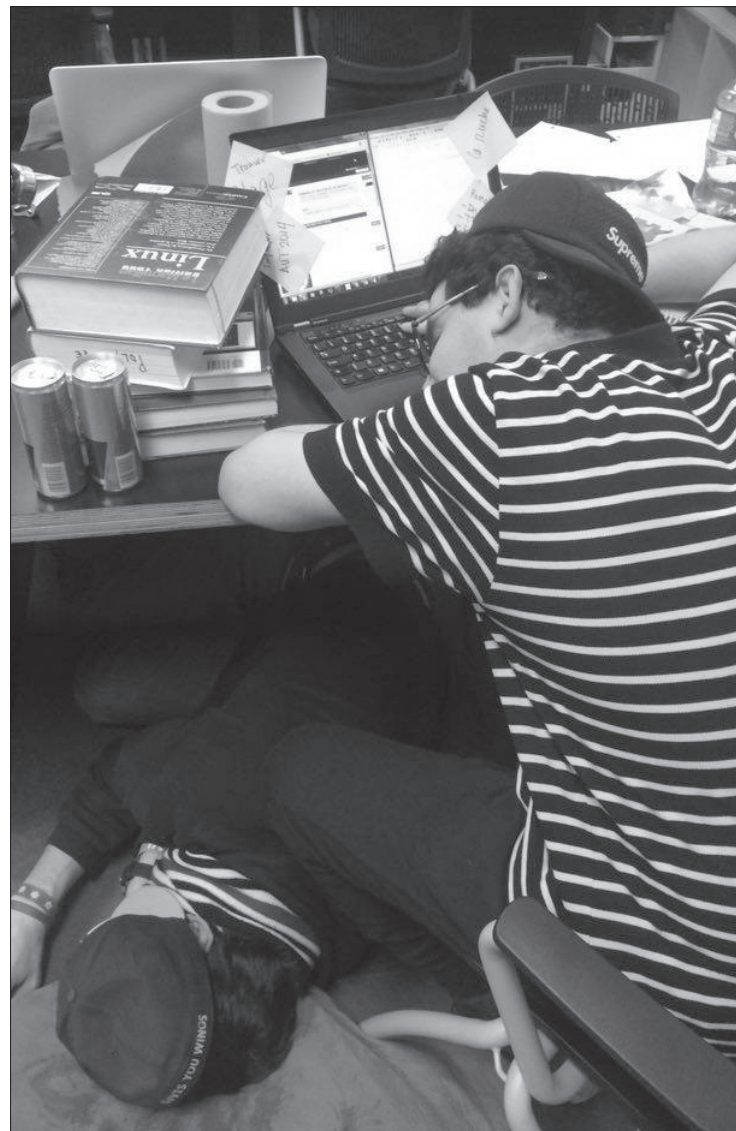
En faisant un loisir que vous aimez et dans lequel vous vous sentez valorisé, cela peut faire diminuer le stress de manière significative. En effet, en faisant une activité dans laquelle vous vous sentez bien, cela peut donner un sentiment d'accomplissement qui réduit l'anxiété. Attention! Le loisir doit vous permettre de vous donner de la fierté. Personne ne se sent accompli après avoir écouté l'intégrale de la saison 4 de *Game of Thrones*! Certains d'entre vous vont avoir du plaisir à faire de la mécanique sur le moteur d'une vieille moto, d'autres vont avoir envie de jouer d'un instrument de musique. Si vous cherchez de l'inspiration, il est toujours possible de venir faire partie des impliqués de Polytechnique, comme dans le Polyscope par exemple! (Eh oui, c'était mon petit placement de produit.)

Dédramatiser

Certains d'entre vous auront peut-être l'impression que votre vie va s'effondrer si vous ne réussissez pas votre prochain examen. On se calme! Il est important de ne pas voir les problèmes comme des enjeux de vie ou de mort. Si vous faites de l'anxiété, essayez de réfléchir au vrai impact de vos réussites et de vos échecs. Si vous avez l'impression que votre session pourrait avoir votre peau, ce serait intéressant de vous demander quels sont les enjeux réels devant lesquels vous êtes confrontés. En dramatisant sur un examen, votre stress n'est plus utile à votre réussite, mais devient un poids de plus à porter.

Exercice de respiration

Cet exercice est un choucou de plusieurs psychologues et pour cause : il fonctionne toujours et pour tout le monde. C'est une



De pauvres étudiants de polytechniques terrassés par le stress. Photo ©Camille Chaudron

Les activités sexuelles ont un impact positif sur la gestion du stress

technique assez simple pour réduire un stress immédiat et difficile à gérer. Par exemple, si vous êtes en examen et que vous commencez à manquer de temps, la panique pourrait monter et vous empêcher de continuer votre examen. Dans ce genre de cas, il vous faut faire un exercice de respiration. Pour cela, il faut respirer profondément (par le ventre). Pour réussir, vous pouvez mettre une main sur votre poitrine et une sur votre ventre, puis prendre de grandes et lentes respirations. La main sur votre poitrine devrait rester immobile et la main sur votre ventre devrait être la seule à bouger. Vous n'y arrivez pas? Trouvez-vous un ami qui joue d'un instrument de musique à vent (trompette, saxophone, flûte). Il vous aidera!

Rire

Le cerveau a beaucoup de mal à déterminer si vous êtes en train de rire sincèrement ou si vous riez de manière artificielle. Dans tous les cas, il présentera à votre corps différents symptômes que

vous ressentirez lorsque vous riez (sentiment de bien-être, joie). Si vous vous sentez stressé, il est donc recommandé de regarder une vidéo drôle. Mais si vous n'êtes pas capable de le faire de manière immédiate, il est possible de vous forcer à rire de manière artificielle et vous pourrez ressentir les mêmes sentiments de bien-être.

Avoir des activités sexuelles

Eh oui! Les activités sexuelles ont un impact positif sur la gestion du stress. Par contre, le stress peut aussi diminuer notre capacité à avoir des relations sexuelles satisfaisantes. Par exemple, trop de stress peut diminuer la libido et même la capacité des hommes à avoir une érection. Il est donc recommandé d'avoir recours à la masturbation! En effet, cette activité est plus aisée puisqu'il n'y a pas la peur de se faire juger par le partenaire en cas de problème. De plus, cela peut être une excellente technique pour s'endormir. On règle donc deux problèmes en un!

La psychologie martienne

Il y a de cela quelques mois, nous fûmes nombreux à nous émerveiller devant les sublimes images de synthèse du dernier film de Ridley Scott : The Martian, qui dépeignait ainsi une terre rougeoyante et pourtant point si inhospitalière que cela. Certaines critiques ont été faites à l'égard de ce film, notamment du point de vue visuel et scénaristique (lire pour cela le numéro 3, volume 49, sur Une planète près de chez vous). Toutefois, vous êtes-vous déjà demandé comment il faudrait s'y prendre pour aller sur Mars? Quel est l'impact d'un si long voyage sur les marsonautes?

JULIEN VIDAL

julien.vidal@polymtl.ca

Comme nombre d'entre vous le savent, à l'heure actuelle, on n'est pas top top pour le voyage interstellaire. Pas de moteur à fission ou à fusion froide, ni même de moteur supraluminique. On est donc encore bien loin de voir le Faucon Millennium se manifester autrement qu'en images de synthèse.

Pour autant, cela n'empêche pas l'espèce humaine de viser vers « l'infini et au-delà » et d'imaginer la prochaine étape de la conquête spatiale qu'est le voyage vers Mars.

Pourquoi alors viens-tu nous parler de voyage stellaire dans un Polyscope qui est consacré à la santé mentale et au bien-être? Excellente question à laquelle je vais m'empresse de vous répondre.

Voyez-vous, comme on n'a pas la propulsion pour aller

vite vite sur Mars, on va y aller, mais molo molo. Dès lors, pour réaliser ce voyage, il va falloir compter sur un équipage d'une dizaine de personnes qui vont devoir cohabiter entre 640 jours et 910 jours ensemble dans un espace pas plus grand que le deuxième étage du pavillon principal. Ces personnes seront issues de nationalités différentes, de cultures différentes, mais elles auront aussi un vécu et donc un comportement différent. À cela, rajoutez qu'ils vont avoir un délai de communication de plusieurs heures causé par les dizaines voire les centaines de millions de kilomètres les séparant de chez eux dans un environnement hostile où la moindre erreur peut vous coûter la vie malgré la meilleure préparation du monde.

Imaginez-vous maintenant membre de cet équipage. Soudain, une appendicite se déclare. Il faut vous opérer sans quoi vous allez mourir. Oui, mais il s'avère que vous vous êtes disputés

avec le médecin de bord hier soir et que ce dernier vous a dit : « J'aurais préféré que tu sois mort ». Lui feriez-vous confiance pour vous opérer? Pas trop le choix, non? Bon, j'avoue que c'est un scénario rocambolesque, mais croyez-moi : même sans cela, vivre avec la ou les mêmes personnes pendant très longtemps, c'est très dur : j'ai déjà vécu plus d'un an et demi pour mes études avec mon frère jumeau 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et croyez-moi cela ne se passe pas sans tension.

Mais alors, ça veut dire que la mission risquerait d'échouer à cause de l'équipage?

Mars 500

Eh bien, pas si sûr. Comme vous l'aurez deviné, la santé mentale des marsonautes doit être étudiée de près afin de définir le profil psychologique de ces astronautes du nouveau millénaire. À ce titre, l'expérience Mars 500 menée par une équipe internationale à l'Institut des problèmes médicaux biologiques (IMBP) de Moscou a mis en avant quelques réponses à ce long périple.

Cette expérience avait pour but de simuler un voyage aller-retour ainsi qu'une exploration d'un mois sur le sol martien. Les astronautes ont donc pu expérimenter l'ensemble des problèmes qu'un équipage censé aller sur Mars pourrait rencontrer. Ainsi, le 4 novembre dernier, les six volontaires, dont trois Russes, un Français, un Italo-Colombien et un Chinois (pas de femmes pour le moment?) ont enfin pu sortir de la réplique du vaisseau martien après 520 jours ensemble.

Les observations préliminaires ont rapporté qu'il y a eu des tensions entre les membres de l'équipage dues à la répartition des tâches ou des sentiments de jalousie dus à la quantité de messages que certains membres pouvaient recevoir à comparer à d'autres. Mis à part cela, aucun des membres n'est « mort » (si un membre craquait, il pouvait sortir de l'habitacle, mais était annoncé comme mort aux autres membres de l'équipage).

Impact de l'étude

Cette étude a aussi fourni des données psychologiques et men-



La prochaine fois que tu te dis que ta vie est nulle, dis-toi qu'il y a pire que toi. Photo © The Martian

tales applicables aux terriens. Souvenez-vous de votre maman qui vous disait tout le temps que pour se sentir bien, il fallait bien dormir et bien manger?

Eh bien, elle n'avait pas si tort. L'étude a mis en avant l'importance du sommeil sur la santé mentale des astronautes, car on s'entend, dans l'espace, il n'y a pas de cycle solaire c'est pourquoi, un peu comme dans les sous-marins, il faut simuler un cycle solaire par le biais d'éclairage artificiel. Être conscient de son cycle chronobiologique est alors essentiel : on connaît tous un mec ou une fille qu'il ne faut pas réveiller ou à qui on ne peut pas parler tant qu'il n'a pas pris son café.

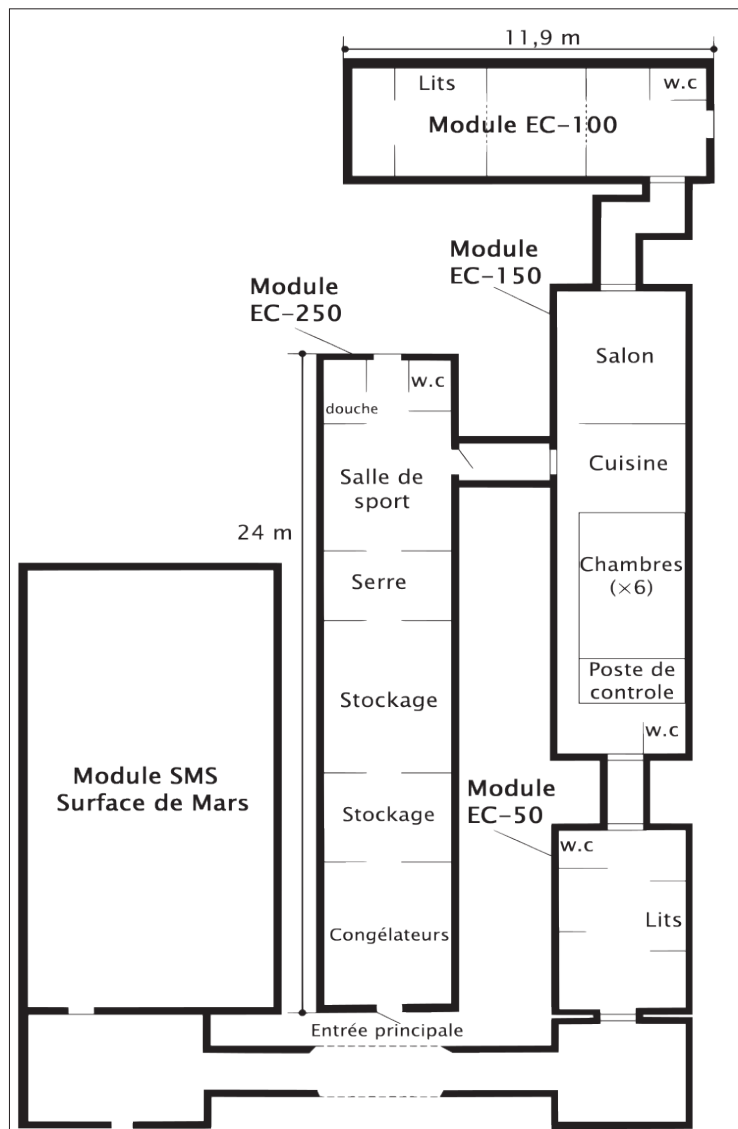
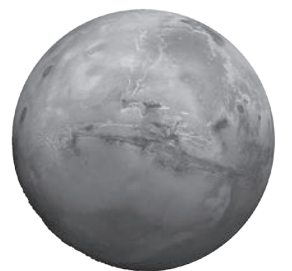
Quant à la nourriture, il faut savoir que comme dans l'espace la gravité est plus faible, nous perdons beaucoup plus rapidement de la masse musculaire et osseuse ce qui mène à l'atrophie des muscles. Il devient alors essentiel de manger équilibré et surtout de faire du sport. Ce dernier a un aspect très positif sur le mental, car il permet notamment de libérer des hormones similaires à celles secrétées lors de l'amour ou lors de plaisirs du quotidien.

Ainsi, pour être sûr de ne pas déprimer, il faut bien manger (un petit Mars © de temps à autre, ça

ne fait pas de mal), bien dormir et faire du sport.

Vous l'aurez donc compris, aller sur Mars demande assurément une prouesse technologique, mais surtout des nerfs d'acier de la part de l'équipage. Et pour cela, il faut que chacun y mette du sien en faisant attention à sa chronobiologie ou à son alimentation. Mais il faut aussi et surtout se montrer ouvert, tolérant et condescendant avec les autres sans quoi vous risquez de vous faire MARSer dessus. C'est uniquement en respectant ces petits conseils que vous-même et les marsonautes arriveriez à bon port, sain et sauf.

NDLR : l'ensemble de l'équipe polyscopienne se dédouane totalement de l'ensemble des blagues pourries faites dans cet article.



Plan du vaisseau martien MARS-500.

Image © Mars 500 Program



À des années-lumière du bien-être.

Photo © Mars 500 Program

Les bienfaits du sauna

Lors d'une session difficile où le niveau de stress est à son comble, le sauna est une alternative accessible et peu demandante, qui apporte de nombreux bienfaits à ses usagers. Généralement joint, durant l'hiver, à un bain dans un lac gelé par les Finlandais, les polytechniciens, eux, peuvent en tirer tous les bienfaits directement sur le campus et gratuitement! Zoom sur les bienfaits qu'on peut en retirer.

AUDREY POUQUIER-TREMBLAY
audrey.pouquier-tremblay@polymtl.ca

Même si on a du mal à situer l'apparition du sauna dans l'histoire, ses origines les plus



Des gens faisant trempette, Scandinavie, février 1972. Photo © Fox Photos

anciennes semblent remonter en Finlande, il y a plusieurs siècles, où il est d'ailleurs toujours très populaire. En effet, ce pays nordique compte quelques 3 millions de saunas pour 5 millions d'habitants, soit une moyenne d'environ un sauna par ménage! Chauffés entre 70 °C et 100 °C, les saunas de bois classiques peuvent être divisés en deux catégories : humide (typiquement finlandais) ou sec. Le premier tire son humidité de l'eau froide qui, lorsqu'on la verse à la louche sur les pierres chauffées, crée une immédiate sensation de chaleur intense se répandant dans toute la



Photo © Zuerich

pièce. Le second possède un taux d'humidité plus bas et n'autorise pas les utilisateurs à verser d'eau sur les pierres. Généralement, les saunas humides sont plus agréables aux utilisateurs.

nuer, voire d'éliminer son taux de cuivre, plomb, zinc, nickel, mercure et autres toxines que le corps accumule quotidiennement par l'alimentation, l'air ou l'eau. Également, la sudation excessive enlève les cellules de peau mortes et nettoie la peau beaucoup plus en profondeur que lors d'un nettoyage quotidien conventionnel. La peau est ensuite plus douce et de meilleure apparence.

Le sauna aide à approfondir le sommeil, par la libération d'endorphines. Également, la température du corps plus élevée avant le coucher, qui décline doucement lorsque le corps se met au repos, aide à trouver le sommeil et contribue à l'approfondir.

Le sauna aide à prévenir et combattre les maladies et virus (la grippe et le rhume entres autres, qui peuvent te mettre à terre en période d'intras). L'élévation de la température corporelle et l'exposition à l'humidité (majoritairement dans les saunas finlandais) aident le corps à produire plus de globules blancs. La vapeur générée peut aussi contribuer à réduire la congestion nasale. Il n'est toutefois pas conseillé d'utiliser le sauna lorsqu'on fait de la fièvre.

Où le trouver?

Généralement disponible dans les spas, hôtels et salle de gym, le sauna est plutôt accessible. Le CEPsum offre à ses membres (i. e. tous les étudiants de Poly à temps plein) un accès gratuit au sauna sec non mixte du lundi au vendredi de 6 h 30 à 23 h, et le samedi et dimanche de 8 h 30 à 20 h 30. Un bain froid est également disponible pour ceux qui veulent tenter l'expérience et en retirer un maximum de bienfaits. La nudité est conseillée pour en tirer tous les bienfaits, mais n'est pas obligatoire. Les plus timides peuvent porter le maillot de bain sans problème.

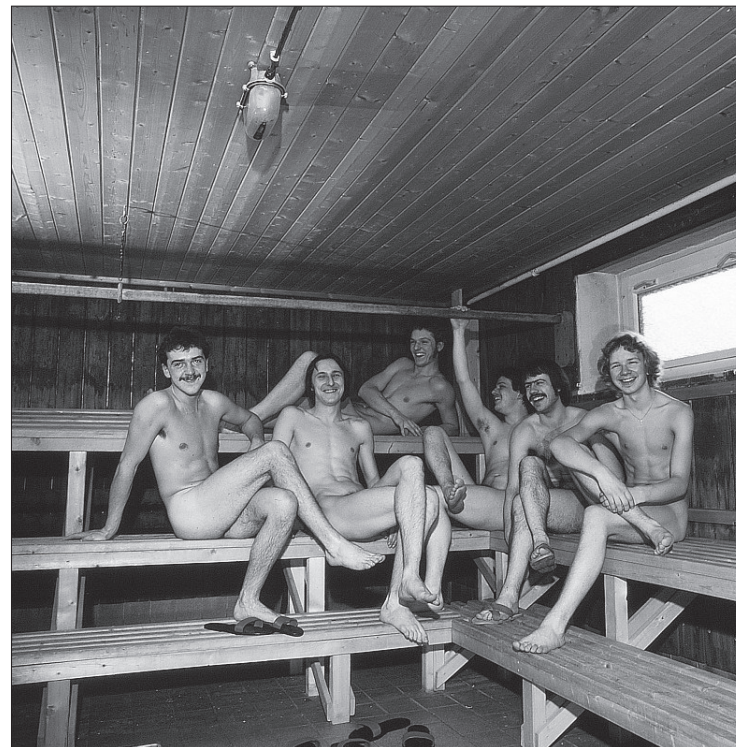
Trucs pour en profiter au maximum

Prendre une douche chaude avant d'entrer, question de réchauffer son corps (la douche est de toute façon obligatoire pour utiliser la majorité des saunas).

On conseille des séances de sauna de 8 à 15 minutes, suivies d'un bain ou d'une douche froide et d'une période de repos. Ce cycle peut être répété entre une et trois fois.

Apporter une serviette sur laquelle s'asseoir, question d'éviter de se brûler les fesses!

Utiliser les bancs du bas lorsqu'on n'est pas habitué à la chaleur intense. Comme la chaleur monte (thermo 101), les bancs du haut sont les plus chauds de la pièce et les débutants ont plus



Le sauna est aussi une activité sociale dans plusieurs endroits, notamment en Finlande et en Allemagne. Photo © Deutsche Fotothek

de mal à s'y asseoir lors de leurs premières séances.

S'hydrater avant, pendant et après le sauna. Votre corps transpirera énormément, il est donc important de boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation. On conseille d'apporter une bouteille d'eau avec soi et d'en boire durant les périodes de repos entre les sessions de chaleur intense.

Écouter son corps. Lorsqu'on n'a pas l'habitude, c'est plus que normal d'avoir du mal à rester dans le sauna plus de quelques minutes. Si vous sentez de l'inconfort, n'hésitez pas à sortir doucement du sauna pour vous reposer et à prendre une douche froide pour abaisser votre température corpo-

relle. Lorsque vous vous sentirez mieux, refaites un essai.

Détendez-vous! Prenez ce moment pour vous, laissez vos tracassés à l'extérieur du sauna et offrez-vous cette relaxation et méditation bien méritées!

Note : toute personne ayant des problèmes de santé devrait s'informer auprès d'un médecin avant d'utiliser le sauna. La forme masculine est utilisée pour alléger le texte. Le mot « toxine » est ici employé comme synonyme populaire des déchets produits par le corps. Une toxine est par définition une substance toxique élaborée par un organisme vivant, auquel elle confère son pouvoir pathogène.



Nager dans un lac gelé après un sauna : un must à tenter absolument. Photo © Harbin Ice

Le chemin des passes-dangereuses : une fusion des genres réussie

Le 15 janvier dernier, la tournée québécoise de *Le chemin des passes dangereuses*, présentée par les productions *Des Pieds et Des Mains*, s'arrêtait à la maison de la culture Frontenac, à Montréal. La petite équipe nous présente un spectacle atypique, mélange de théâtre et de gigue contemporaine.

FRANCIS LEPAGE

francis2.lepage@polymtl.ca

Le chemin des passes dangereuses, du dramaturge québécois Michel Marc Bouchard, nous raconte l'histoire de trois frères, Carl, Ambroise et Victor. Réunie à l'occasion du mariage de Carl, le cadet, la fratrie se retrouve bloquée au milieu des bois, suite à un accident de voiture. Isolés, à deux pas du lieu de décès de leur père, les trois frères discutent de leurs vies et de leurs souvenirs. Le sort semble s'être ligué contre eux pour les contraindre aux aveux et aux confidences.

Le chemin des passes dangereuses est un texte extrêmement fort. L'auteur revisite des thèmes récurrents dans son œuvre : le clivage entre la ville et la région, l'homophobie, les

secrets et les non-dits dans les familles, les traumatismes de l'enfance, etc. Les personnages sont esquissés rapidement et sont à la limite du stéréotype : Carl, le gars pas compliqué qui travaille dans un Costco de Québec, Ambroise, le citoyen cynique et désabusé et Victor, le pêcheur amoureux de la nature. Toutefois, les trois sont bien conscients d'être stéréotypés, et n'hésitent pas à se servir de cette nature caricaturale, autant pour s'attaquer que pour se justifier. À travers leurs différences, c'est toute une société qui semble s'exprimer, dans la multitude de ses aspirations et de ses préjugés.

Venons-en à la production. En un mot, elle est excellente. Les trois acteurs Dominique St-Laurent (Carl), Arnaud Gloutnez (Ambroise) et Félix Monette-Dubeau (Victor) sont épous-



Qui sait si leurs bottes sont chaudes, mais en tout cas, elles gignent bien! © Productions Des Pieds et Des Mains

touffants, autant dans leur jeu que dans la danse. Le mélange gigue-théâtre est un pari réussi. La danse ne prend pas toute la place, bien au contraire. On la retrouve en crescendo, d'abord subtile puis un peu plus assumée. Elle marie parfois si bien le texte qu'on en oublie la particularité du spectacle. En somme, le spectateur n'a pas l'impression d'assister à un

spectacle de danse, mais à une pièce de théâtre à la mise en scène audacieuse. La chorégraphie souligne efficacement les émotions du texte, elle permet aux acteurs de s'exprimer plus efficacement alors qu'on aurait pu craindre qu'elle les distraie. En ce sens, Menka Nagrani, qui signe la mise en scène et la chorégraphie, réussit un tour de force.

Verdict? Si vous en avez l'occasion, allez voir la troupe, qui continue sa tournée québécoise. La pièce ne s'adresse pas qu'aux amateurs de danse, et les fans de théâtre seront comblés par ce spectacle, qui combine une des grandes œuvres dramaturgiques québécoises, une interprétation solide et une mise en scène inspirée.

Pelléas et Mélisande au TNM

Revampe d'un classique datant du 19^e siècle, la pièce *Pelléas et Mélisande* est présentée au Théâtre du Nouveau Monde en ce début d'année 2016.

LAURENT MONTREUIL

laurent.montreuil@polymtl.ca

Perdu en forêt, le prince Golaud trouve une femme mystérieuse, pleurant seule. Il la ramène à son château et la marie. C'était par contre sans prévoir l'amour qui naitrait entre

elle et son demi-frère, Pelléas.

L'histoire de Pelléas et Mélisande est en fait un véritable classique du théâtre symboliste écrit par Maurice Maeterlinck en 1863. Sentiments intenses, thématique énigmatique et mystère amoureux se profilent alors que les thèmes de la vie, la mort et la passion se chevauchent.

Mis en scène par Christian Lapointe, la pièce met en vedette Sophie Desmarais dans le rôle de Mélisande et Éric Robidoux dans le rôle de Pelléas, duo incarnant l'amour interdit, barré par un mariage forcé. Aussi dans la distribution se trouvent Marc Béland, Sylvio Arriola, Lise Castonguay, Paul Savoie et le jeune Gabriel Szabo. Entre musique rock sous la direction de Nicolas Basque et projections multi-



Une mise en scène multicouche et immersive, gracieuseté de Christian Lapointe.

© TNM

médias, le spectacle promet une ambiance dynamique et immersive, comme nous y a

habitué le TNM depuis des années. La pièce est présentée depuis le 12 janvier et jusqu'au

6 février encore, puis entrera en tournée dans plusieurs villes de la province.



Pelléas et Mélisande © TNM

MADE IN MTL

À la suite du visionnement du dernier film à grand déploiement, il est d'usage de se sentir émotionnellement bouleversé par un drame psychologique, exalté par une aventure épique aux saveurs historiques ou bien regretter la fâcheuse décision d'avoir dépensé pour s'être soi-même imposé le supplice de traverser plusieurs heures de projection d'un monumental navet. Il est aussi probable que certains plans du film vous titillent l'esprit car ils évoquaient un décor drôlement familier.

YOUNES BESAADA

younes.bensaada@polymtl.ca

Montréal est une ville qui a su, durant le dernier demi-siècle, asseoir son rang de métropole à rayonnement mondial. Compétitions sportives d'envergure internationale, festivals à foison, concerts et événements culturels attirant les foules et touristes par centaines de milliers ainsi que de multiples industries ont choisi la ville aux cents clochers comme domicile éphémère ou fixe. Notre ville possède de multiples facettes, mais il en est une qui s'avère œuvrer en plus grande discrétion que les autres.

En effet, Montréal possède un visage assez méconnu : celui de capitale du tournage. Producteurs et réalisateurs de par le monde, et particulièrement ceux issus du centre névralgique du cinéma américain, Hollywood, s'entendent pour dire que Montréal est une destination de choix pour quiconque désire s'atteler au tournage d'un long métrage. La métropole en d'autant plus attirante pour les directeurs de plateau car elle possède les infrastructures et le personnel

qualifié pour assurer le succès de la pré-production jusqu'à la post-production.

Tout d'abord, lorsqu'une compagnie de production manifeste son intérêt à tourner dans notre chère ville, elle est directement encadrée par Le Bureau du Cinéma et de la Télévision du Québec, dépendant du gouvernement du Québec ainsi que par Le Bureau du Cinéma et de la Télévision de Montréal, associé à la Ville de Montréal. Ce dernier invite d'ailleurs les producteurs à investir à Montréal via un court document sur son site internet, dans lequel il décrit que tourner à Montréal est très profitable. Tout d'abord, le taux de change est (très) avantageux actuellement pour les investisseurs américains. De plus, il y mentionne la flexibilité des syndicats des travailleurs à Montréal, beaucoup plus accommodants que leurs contreparties américaines.

Un autre incitatif de masse prend la forme d'un crédit d'impôt qui est offert par le gouvernement québécois pour toutes les productions : 20 % de remise en espèces pour toute dépense ainsi qu'un boni de 16 % sur toutes les prises

sur écran vert et pour le CGI. Finalement, les deux Bureaux du Cinéma et de la Télévision s'occupent de mettre les producteurs en contact avec toutes les compagnies qui pourrait participer au succès du tournage. Parmi celles-ci on dénombre plus de quarante entreprises d'effets visuels, qui font de Montréal un des plus grands centres de post-production au monde, ainsi que les nombreuses compagnies de figuration qui se nourrissent de la diversité culturelle de la ville aux mille dépanneurs pour offrir des rangs de figurants très diversifiés. Ceux-ci peuvent rendre réaliste n'importe quelle scène qui simule un pays exotique, sans quitter le Quartier latin. De plus, notre ville étant la deuxième plus vieille en Amérique du Nord, elle propose des décors d'une diversité époustouflante. Ainsi, le Vieux-Port peut être rapidement maquillé en ville d'Europe des siècles passés, tandis que le Centre des affaires peut arborer, le temps d'un tournage, le visage d'une mégapole américaine.

Attrayante et très agréable à vivre, Montréal est le décor de plusieurs de vos (mes) films favoris. En voici une sélection loin d'être exhaustive.



Des films tournés à Montréal!

- *The Notebook*
- *300* (1) © Warner Bros.
- La saga *X-Men* (2) © Century Fox
- *The Curious Case of Benjamin Button* (3)
© Paramount/Warner
- *Aviator*
- *Lucky Number Slevin*
- *The Fountain*
- *Life of Pi*
- *Catch Me If You Can* (4) © DreamWorks
- *The Day After Tomorrow*

Poly-Party en péril?

Les derniers partys de Poly-Party peinent à attirer les foules. Il est vrai qu'après la popularité du Beach, il est difficile de rivaliser de coolitude pour satisfaire une clientèle étudiante en manque de dépaysement. Mais que faire?

MAXIME CALLAIS

maxime.callais@polymtl.ca

Bon, et alors? Les partys de PoPa attirent moins de monde, en quoi ça me touche? Ils n'ont qu'à faire moins de soirées.

Pas aussi simple : Poly-Party a pendant longtemps été le centre de la vie étudiante à Poly, l'un des premiers comités à être créé, d'ailleurs. Mais depuis quelques années, plusieurs autres comités prennent le dessus, attirent les foules, servent de moteur à la vie étudiante, on peut penser au Pub, à PolyPhoto ou à Poly-Habs. Aucun soucis à se faire alors? La popularité des comités vient et part, comme on a pu le voir avec Le Polyscope dans les dernières années : presque mort il y a 5 ans, il n'a jamais été aussi lu depuis!

Seulement voilà, contrairement à d'autres comités, Poly-Party est aussi un moteur financier de l'AEP : des revenus sont générés, des commanditaires sponsorisent les événements, l'argent circule. PoPa est donc une source de revenus à très haut potentiel... qui peut d'un autre côté se transformer en déficit sévère si les fêtards ne sont pas au rendez-vous. Le manque à gagner si les étudiants ne vont pas aux partys ne se ressent pas seulement sur les revenus des billets d'entrée, mais également sur la boisson et la nourriture vendues (ou invendues dans ce cas-là) durant la soirée. Et qui dit moins de revenus aux partys, dit déficit pour Poly-Party,

dit déficit potentiel au budget général de l'AEP et donc moins d'argent pour les autres comités, et ainsi moins d'activités ou de services proposés aux étudiants. De ce fait, pour la santé de l'AEP et de la vie étudiante, PoPa doit aller bien.

Je suis allé au party Sparta Coliseum de la fin de semaine passée.

J'avoue que je me suis décidé le matin même : peu de mes amis semblaient y aller et je ne m'étais pas décidé à me faire de costume pour la soirée.

Finalement, je me motive, je passe m'acheter une nappe et du feuillage chez Dollarama et me voilà arrivé à Poly. Malgré la baisse de budget déco imposée par le Conseil d'administration de l'AEP, PoPa s'est super bien débrouillé : après un imposant Cerbère, colonnes et frontons m'accueillent dans la cafétéria métamorphosée. Le bar de PoPa est une tortue romaine et le bar sans alcool de l'AEP, un char de course. Des corbeilles de fruits viennent compléter l'ambiance ici et là.

Comme je m'en doutais après avoir entendu parler de la vente des billets, la caf reste tout de même assez vide. Les gens présents se sont prêtés au thème togas et spartiates de la soirée, mais la salle pourrait être un peu plus pleine. Il y a quand même du monde là où il devrait y en avoir : le dancefloor est bondé et il reste difficile d'accéder aux bars, cependant, on peut



Le thème gréco-romain a été bien respecté par les participants.

Photo © PolyPhoto

circuler librement, ça fait du bien après la folie du Beach.

Une fois sur place on passe donc un super moment, mais il fallait déjà nous motiver à venir, ce que ce party semble ne pas avoir réussi à faire. Mais pourquoi? Est-ce la formule qui est à revoir? Les goûts des étudiants qui changent? Les budgets « sorties et loisirs » qui réduisent?

Ce qui est sûr, c'est que si on veut que PoPa redeviennent le moteur de la vie étudiante qu'il était, il faut changer quelque chose, mais par quoi commencer?

Premièrement, la seule raison pour laquelle des étudiants viendraient à un party à Poly plutôt que d'aller à une soirée au centre-ville pour le même prix, c'est pour y trouver un petit truc spécial, quelque chose qu'on ne voit pas ailleurs. Le taureau mécanique du party Red Neck de l'an passé en est un bon exemple!

Ensuite, est-ce que les décors ne sont pas assez grandioses? Je ne pense pas. Poly-Party justifie son budget décor par son envie de

camoufler le plus possible l'ambiance ordinaire de la cafétéria. Je les comprends, mais comme je l'ai dit, j'ai déjà été bien impressionné par les réalisations de ce cru, un colisée géant dans La Rotonde n'aurait pas ajouté une plus-value assez conséquente pour justifier son prix.

Le thème n'était peut-être pas assez rassembleur. Quand j'ai découvert cette thématique gréco-romaine, je l'ai trouvée pleine de potentiel : synonyme de décadence et au déguisement facile (un drap relevé sur l'épaule et t'es en business), je m'attendais à beaucoup d'enthousiasme. Visiblement, c'est ce qui a rebuté beaucoup de mes amis... Les thèmes trop typés sont probablement à éviter, alors. Une simple soirée « noir et rouge » serait donc plus accessible pour l'étudiant lambda, ce serait aussi une économie sur les décors : des draps noirs et rouges sur les murs, et la cafétéria au dissimulées aux regards!

Où alors il faudrait revoir le fonctionnement au complet et ne pas proposer un thème, mais plutôt une tête d'affiche. Pourquoi les foules se déplacent encore en masse pour aller à l'Igloofest, plus de 10 ans après sa naissance? Pour tel ou tel DJ. Je ne demande pas à PoPa de jouer les HEC et d'inviter T-Pain ou Adventure Club, mais je suis sûr que Poly recèle de DJ qui méritent le détour.

Finalement, la raison principale pour laquelle les gens ne viennent pas aux partys est parce que leurs amis ne viennent pas non plus. Poly-Party pourrait proposer deux billets gratuits par comité : ainsi, il s'assure qu'au moins deux impliqués par comité viennent, des impliqués qui vont amener d'autres impliqués, qui vont amener leurs amis, et ainsi de suite. Et le plus merveilleux dans tout ça? Tout ce beau monde va consommer une fois sur place! Le même principe que les menus enfant gratuits au restaurant.

VOX POP

Êtes-vous allés au party Sparta Coliseum de Poly-Party vendredi dernier?

Sarah - Génie industriel

Non, j'étais au congrès de Génie industriel, mais j'y serais allée! Le thème était vraiment cool, mais c'est difficile de faire embarquer les gens dans le thème « togas ». Burlesque ou Red Neck c'était plus facile, parce qu'on a tous déjà un vêtement qui peut être utilisé chez nous. Pourtant une toge, c'est facile à faire, mais les gens ne s'en rendent pas compte.

Camille - Génie biomédical

Non, je ne suis pas très party, je préfère les Pubs ou les bars.

Jennyfer - Génie mécanique

Je n'étais pas à Montréal pendant le party, mais je suis allée au Red Neck et j'avais vraiment aimé! Peut-être que de pouvoir amener des amis d'autres universités pourrait attirer plus de monde.

Marie-Ève - Génie biomédical

Oui! J'ai été surprise parce qu'il n'y avait pas beaucoup de monde, mais le dancefloor était plein! J'ai réussi à convaincre quelques amis de venir au dernier moment.

Hugo - Génie mécanique

Non, j'ai l'impression que c'est toujours la même chose, juste avec des décors différents.

Julien - Génie industriel

15 \$ pour un party sans consommations offertes, je trouve ça cher. En France, j'ai rarement payé plus de 20 \$ pour un party étudiant et c'était souvent *open-bar*. Je pense qu'il faille aussi une activité particulière qui change de l'ordinaire, comme les ambiances qu'on peut retrouver Chez Serge ou au Foufounes électriques.

Je ne suis pas là pour révolutionner la vie étudiante, mais il faut changer la façon dont les partys sont organisés parce que cette formule semble ne plus marcher. Pour le bien de la vie étudiante et des comités, il faut trouver une solution pour que les partys de PoPa redeviennent synonymes de files interminables et de frénésie.



Malgré le manque de foule, le dancefloor était enflammé.

Photo © PolyPhoto

Semaine Méca-Aéro

Le CEGM (Comité des étudiants en Génie Mécanique) ainsi que le CEGA (Comité des étudiants en Génie Aérospatial) sont fiers de vous annoncer la tenue de la très attendue Semaine Mécanique-Aérospatiale (SMA).

Au menu cette année :

Le mercredi 27 janvier : Visite Industrielle chez MDA. Cette visite est gratuite et se déroule de 8h30 à 12h30. Étant donné que les places sont limitées, contactez rapidement vos VP-Externes pour vous inscrire!

Le jeudi 28 janvier : Événement réseautage avec le Carrefour Carrière. De 12h45 à 13h30 au A-410, venez en grand nombre apprendre à vous créer rapidement un réseau.

Le lundi 1er février : Visite Industrielle chez Bell Helicopter Textron. Cette visite est également gratuite et se déroule de 12h45 à 16h00. Étant donné que les

places sont limitées, contactez rapidement vos VP-Externes pour vous inscrire!

Le mardi 2 février : Conférence LGM Engineering. De 11h30 à 12h30 au M-2204, cette conférence aura comme sujet le développement du plan initial de maintenance des aéronefs d'aujourd'hui et de demain au travers de la MSG-3.

Le mercredi 3 février : Journée Carrières. De 10h00 à 16h00 à l'Atrium, c'est une journée où seront présentes diverses compagnies de tous les domaines. C'est l'activité idéale pour travailler vos talents de réseautage nouvellement acquis, découvrir de nouvelles compagnies ou

même explorer les possibilités que vous offre votre génie! Apportez votre CV.

Le jeudi 4 février : Conférence Dassault. De 12h45 à 13h30 au B-506, venez découvrir une compagnie éditrice de logiciels, leader mondial dans les logiciels de conception en 3D, de maquette numérique 3D et de solutions pour la gestion du cycle de vie d'un produit Product Lifecycle Management.

(Encore) Le jeudi 4 février : Vin et Tapas. De 17h00 à 21h00 à l'Atrium, soirée de réseautage où vous pourrez discuter avec les représentants de certaines compagnies. Excellents vins et tapas à volonté!

Vendredi 5 janvier : Party de clôture. Quoi de mieux qu'un bon petit party pour bien terminer la semaine? Date et heure à confirmer.

Venez en très grand nombre! N'oubliez pas que cette semaine est organisée pour vous, il serait donc dommage que vous la manquiez!

Le comité organisateur de la Semaine Mécanique-Aérospatiale 2016

As-tu l'étoffe d'un vrai reporter?



Rejoins Le Polyscope

Réunion tous les
mardi 17h35
C-215.2



Les coquilles en styromousse disparaissent!
Des contenants en plastique réutilisables
seront bientôt en vente à la
cafétéria principale.



N'hésitez pas
à vous en procurer une
ou à apporter votre propre
contenant réutilisable!



PAAD VRAI OU FAUX?

PRÉVENTION DES ABUS D'ALCOOL ET DE DROGUES

BOIRE UN CAFÉ ATTÉNUÉ L'EFFET DE L'ALCOOL.

FAUX

UN CAFÉ NOIR NE DÉGRISE PERSONNE, IL NE FAIT QUE MASQUER LES EFFETS DE L'ALCOOL. S'IL DONNE L'IMPRESSION D'ÊTRE PLUS ALERTE ET ÉVEILLÉ, C'EST SIMPLEMENT PARCE QUE LA CAFÉINE STIMULE. MAIS ELLE N'A AUCUN POUVOIR SUR LE TAUX D'ALCOOLÉMIÉ. LES EFFETS DE L'ALCOOL SONT TOUJOURS PRÉSENTS. SEUL LE TEMPS PERMET AU FOIE D'ÉLIMINER L'ALCOOL; LE CAFÉ N'ACCÉLÈRE EN RIEN SON ACTION.

[HTTP://EDUCALCOOL.QC.CA/WP-CONTENT/UPLOADS/2011/12/ALCOOL_ET_SANTE_6.PDF](http://educalcoool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/ALCOOL_ET_SANTE_6.PDF)

LA COMMISSION PAAD A POUR BUT DE RESPONSABILISER LES ÉTUDIANTS DE POLYTECHNIQUE AUX ABUS D'ALCOOL ET DE CONSOMMATION DE DROGUE NON-INTENTIONNELLE. ET CE PAR DES APPROCHES ÉDUCATIVES ET INTERACTIVES.

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COMISSIONPAAD?FREF=TS](https://www.facebook.com/comissionpaad?fref=ts)

Votre examen final vaut cinq dollars!!!

Saviez-vous qu'il fallait payer des frais de cinq dollars pour obtenir, non pas son examen final, mais plutôt une photocopie de ce dernier? Même juste le consulter sur place équivaut à obtenir une photocopie et donc, à payer ledit frais.

CHI-HUY TRINH

chi-huy.trinh@polymtl.ca

Je trouve la facture un peu aberrante, car cela me fait penser aux frais « accessoires » chez les médecins, tant parlé dans les médias québécois, il n'y a pas si longtemps, à l'automne dernier. Ces fameux frais « accessoires » où le patient est obligé de payer à la clinique les gouttes ophtalmologiques à 200 \$ qui ne coûtent que 20 \$ ou 150 \$ pour ouvrir un dossier, par exemple, avant de pouvoir consulter le médecin. Pourtant, dans le mot « accessoire », ça signifie que ça devrait être un élément facultatif et non un passage obligé.

Bon, ce n'est peut-être pas vraiment comparable avec les frais de photocopie d'examen final, vu que l'École ne fait pas de profits exorbitants en forçant l'étudiant à payer un supplément de cinq dol-

lars pour un produit ou un service « accessoire » à la sauce médicale. Quoique facturer cinq dollars à l'étudiant pour une photocopie qui

coûterait 15 cents par page de son examen final, c'est questionnable.

Faible dans le système

Le risque de problème apparaît dans une éventualité où un chargé de cours ou un professeur bâcle, pour une raison quelconque, la correction des examens finaux de ses étudiants, et que l'étudiant a certains doutes sur la note qu'il obtient à la fin de sa session. Pire encore si les responsables du cours manquent de transparence en ne publiant pas le solutionnaire, s'il y a lieu, à la fin de la période d'examens finaux.

La dissuasion

Mais ce n'est rien que cinq dollars, me direz-vous? Ne sous-estimez pas la psychologie humaine... L'argent étant ce qu'il est, toute personne normale (excluant l'ex-bâtonnière du Québec, Lu Chan Khuong, qui ne compte pas son argent) a le réflexe de réfléchir à deux fois avant de sortir son

argent. Déjà que les études supérieures ne sont pas gratuites, il me semble justifiable que ce frais de cinq dollars ne vaille pas la peine d'exister et le service devrait être déjà inclus dans les frais de scolarité. De plus, durant la session, le professeur ou chargé de cours remet généralement les contrôles périodiques aux étudiants pour qu'ils le vérifient et s'assurent que la note soit bien calculée. Mais c'est alors qu'à la fin de la session, quand vient le temps de l'examen final, le fonctionnement change et il est impossible de consulter son examen final sans sortir l'argent de ses poches.

L'autoroute A25

Ceci étant dit, à quoi peut bien rimer l'existence actuelle de ce frais de cinq dollars? Prenons pour exemple l'autoroute A25 où il y a des droits de péage. Il s'agit du fait que quand un conducteur emprunte cette autoroute, qui aurait pour avantage d'avoir moins de trafic (évidemment puisque

c'est payant), il se fait facturer des frais de quelques dollars à chaque passage. Cela est donc une façon de dissuader beaucoup de gens d'emprunter cette autoroute payante pour utiliser les autoroutes gratuites, lesquelles sont réputées être congestionnées.

La philosophie de l'examen

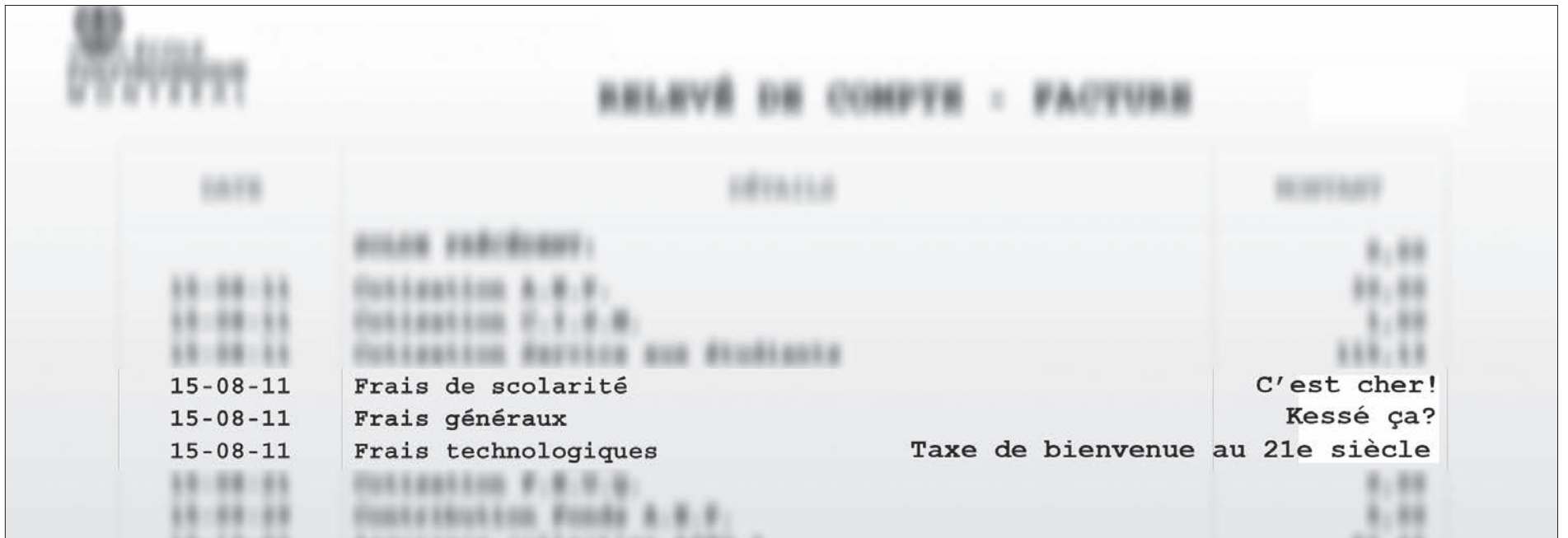
Cela amène à se questionner sur le rôle de l'examen en général. On sait tous que ça sert d'abord pour évaluer les apprentissages assimilés par l'étudiant, puis après la correction, cela permet à l'étudiant de prendre conscience de ses erreurs. Toutefois, il semble

qu'à Poly, cela ne s'applique pas systématiquement aux examens finaux coûtant cinq dollars. En effet, je rappelle que pour consulter son examen final, l'étudiant doit payer cinq dollars pour obtenir en fait une photocopie. Cela freine l'envie de faire appel à son examen.

La philosophie de la note

De plus, à quoi peuvent bien servir des notes, surtout à l'examen final? Si d'une part, les notes en cours de session sont importantes pour s'assurer de passer éventuellement le cours, mais que la note de l'examen final ne sert qu'à confirmer ou infirmer le fait de passer un cours, est-ce qu'on doit comprendre dans le message que l'important, c'est de passer ses cours avec un D et non se donner la peine de s'assurer d'avoir une note à sa hauteur? Je crois que oui. Ayez de bonnes notes durant la session, puis faites le minimum requis pour l'examen final si vous le désirez, car vous ne vous donnerez probablement pas la peine de voir les corrections de l'examen final quand il y a un obstacle de cinq dollars à l'horizon.

« Payer les gouttes ophtalmologiques à 200 \$ qui ne coûtent que 20 \$ ou 150 \$ pour ouvrir un dossier »



RECHERCHONS

DONNEURS DE SPERME

pour aider les personnes infertiles



- > Hommes entre 18 et 40 ans
- > De toutes nationalités
- > En bonne santé
- > Confidentialité assurée

Pour information, appeler au (514) 345.9877 poste 2237

PROCREA
Centre de Cryoconservation



Vous avez dit Kronum? À vos souhaits

Ah, que ne fûmes-nous pas après à désirer si ardemment que les festivités de fin d'année s'en viennent que nous en oubliâmes bien rapidement les désagrèments de la nouvelle année? Combien d'entre nous ne se sont pas réveillés ce 2 janvier en se disant « les vacances seront bientôt terminées, il va falloir reprendre le travail » d'un air déprimé.

Et maintenant, toujours aussi déprimés par tout le travail de cette nouvelle session, vous vous cherchez une occupation plus épanouissante que Netflix ou que la Häagen Dazs afin de vous faire oublier toutes ces activités déprimantes?

Oui? Je me disais bien que c'était le cas. Mais lequel faire alors? Du cardio? Du footing? Pourquoi ne pas faire un sport qui regroupe tout cela?

JULIEN VIDAL

julien.vidal@polymtl.ca

Connaissez-vous le Kronum? Oui? Dans ce cas-là, allez directement à la page du sudoku car je ne pense pas vous en apprendre bien plus. Sinon installez-vous confortablement et restez ici.

La particularité de ce jeu, ce n'est pas juste d'être nouveau, c'est de cumuler les prouesses athlétiques du soccer, du baseball, du hand et du basket. Inventé en 2008 par un certain Bill Gibson aux États-Unis avec un slogan aussi accrocheur que « *Join the Revolution* », le Kronum est joué sur un terrain circulaire (oui oui, circulaire) par deux équipes de vingt joueurs, dont dix sur le terrain, qui doivent se disputer une balle. Bien évidemment, pour ce jeu alliant soccer, hand et basket, la balle se doit d'être préhensible par les mains tout autant que jouable aux pieds, donnant ainsi l'occasion à tous les « deux mains gauches », « deux pieds droits » ou les « bêtes comme leurs pieds », un sport où exceller. Toutefois, pour cela, il vous faut aller aux États-Unis, car il n'existe que sept équipes reconnues officiellement et toutes forment la ligue américaine.

Le terrain

Un but est composé d'une cage de soccer appelée *chamber* quelque peu classique mis à part qu'elle est surmontée de cinq anneaux (*rings*) et

Le terrain est divisé en quatre zones avec chacune un but où chaque joueur est à la fois défenseur et attaquant :

- la *goal zone*. Dans celle-ci, c'est quartier libre, tous les coups sont permis, mais au final tu ne marques qu'un point soit en faisant un *chamber shot*, soit deux avec un *ring shot*;
- le *wedge zone* et la *flex zone* permettent chacune deux points au pied. La seule différence? Pour la *flex zone*, seules les mains sont autorisées;
- la *cross zone* ou le 2nd *ring* permet quant à lui de marquer quatre points.

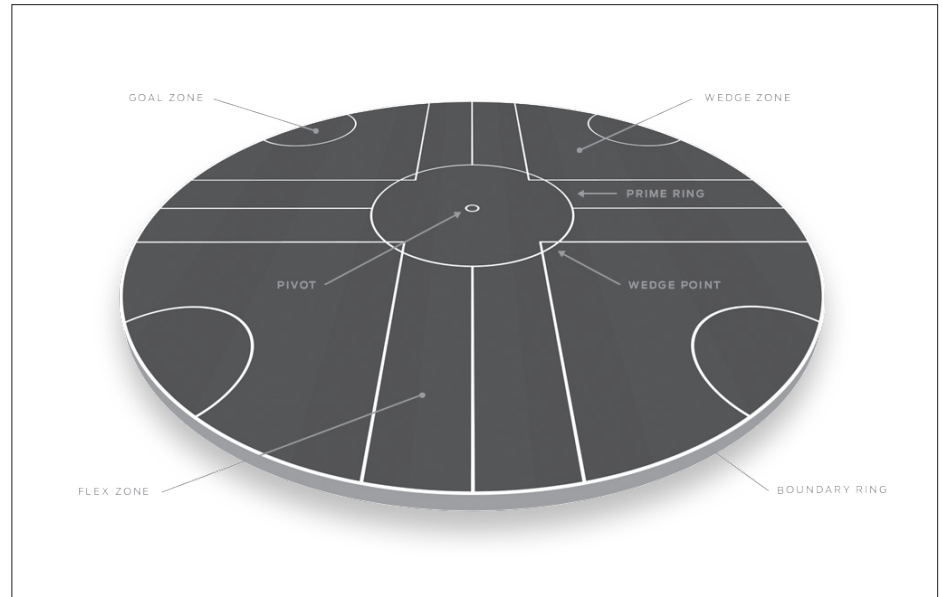
Et les règles alors? Il y en a au moins? Oui, bien sûr qu'il y a des règles. Le jeu se joue donc avec dix joueurs par équipe sur le terrain durant trois manches de

« La particularité de ce jeu, c'est de cumuler les prouesses athlétiques du soccer, du baseball, du hand et du basket »

vingt minutes et une moyenne de cent points par match. Autant vous dire que si vous êtes gardien, cela devient vite assez déprimant.

Parmi les autres règles intéressantes: un maximum de deux pas avant de passer, si tu es à la main tu dois dribbler mais tu peux te faire une passe à toi-même si tu fais rouler la balle à la main pour ensuite la récupérer au pied.

Au niveau de l'engagement, l'arbitre jette la balle en l'air dans le 1st *ring* et seulement deux joueurs de chaque équipe sont autorisés pour la



Un terrain de Kronum.

Photo © Kronum.com

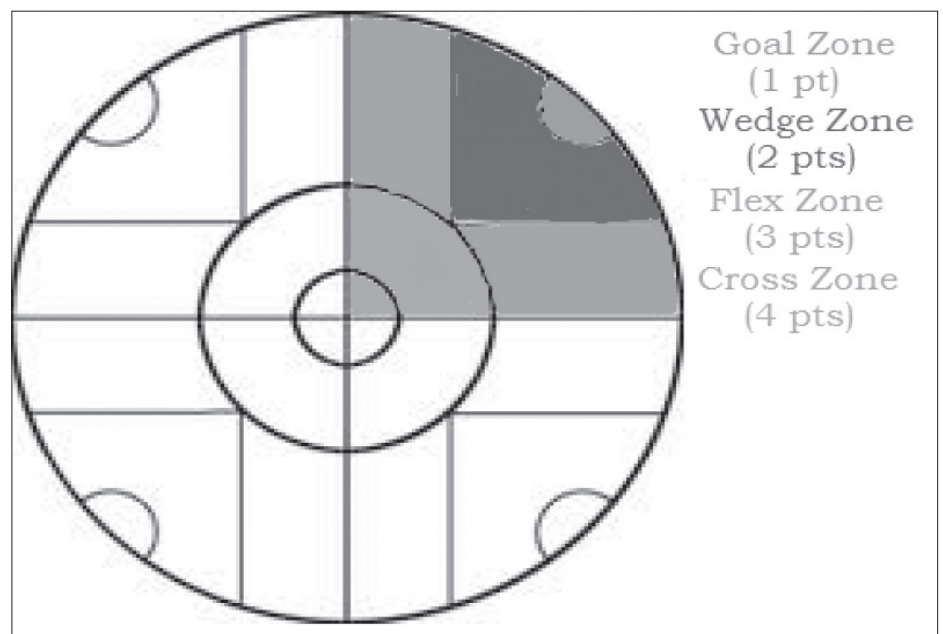
de défendre le but ou de marquer des un-deux points en position d'attaque;

- le *ranger* qui joue l'équivalent d'un milieu de terrain au soccer et qui marque plutôt des deux-quatre points;
- les *crosser* qui ont pour but de gagner la possession de la balle, de faire des passes aux autres ou de marquer des quatre-huit points.

Enfin, les équipes sont alternativement à l'offensive ou à la défensive. Pour cela,

et pas le SocHandBask? (Désolé je n'ai pas trouvé mieux.) Eh bien, voyez-vous, créer un nouveau jeu demande beaucoup d'efforts mentaux; dès lors, pour se reposer, on fait des choses plutôt simples ensuite comme trouver un nom facile ou laisser le choix aux élèves de trouver leurs propres stages tout en les faisant payer après pour l'ajouter obligatoirement à la Ruche. Pardon je m'égare un peu. Les cercles qui surmontent la cage ne sont pas appelés *rings* par les *aficionados* mais couronne donc *crown* en anglais. Et comme ils sont au-dessus du but, ils sont up donc *crowndup* qui a dû se déformer en *crownum* à moins qu'ils n'aient voulu donner un nom latin. Une autre explication est que lorsqu'on

il faut renvoyer la balle dans le 1st *ring* pour que la défense puisse récupérer



Les zones et les points.

Photo © Patch.com



Un but de Kronum.

Photo@YouTube

disposée de manière convexe. On peut donc marquer un but avec ses mains ou avec ses pieds, dépendamment de la zone où on se trouve. De plus, si la balle passe par les *rings*, c'est un *ring shot* et cela compte double.

récupération. Quand un but est marqué, la balle est renvoyée dans le 2nd *ring* pour un changement de possession.

Il y a 3 positions principales :

- le *wedge back* qui est chargé

la possession de la balle et ainsi passer en attaque et avoir la possibilité de marquer dans les quatre buts. Oui, mais alors comment ça se passe pour le changement de gardien? Eh bien de ce que j'ai vu et lu, étant donné que chacun peut utiliser ses mains, chaque joueur peut jouer en tant que gardien ce qui finit par donner un sacré maelström.

Pourquoi Kronum?

Mais alors Père Julien, dis-moi, pourquoi cela s'appelle-t-il le Kronum

marque avec les *crowns*, le marquage est doublé donc si jamais un joueur marque depuis la *cross zone* dans les *crowns*, le marquage sera de huit, ce que l'on appelle un Kronum, action bien entendue extrêmement difficile à performer.

Voilà, c'est à peu près tout ce que j'ai pu comprendre de ce sport. Si jamais vous n'avez pas tout compris, n'hésitez pas comme moi à aller voir les vidéos sur Youtube.

Et surtout bon sport !

LES ARCHIVES DU POLYSCOPE

La fameuse cafétéria du 2e étage

VIDYA KRISHNAN ET TRISTAN MASSY-RAOULT

vidya.krishnan@polymtl.ca

tristan.massy-raoult@polymtl.ca

La cafétéria du 2e étage, tout est en blanc et il faut se l'avouer, le style est particulier. Les archives montrent que ce lieu est, depuis déjà très longtemps, étrange...

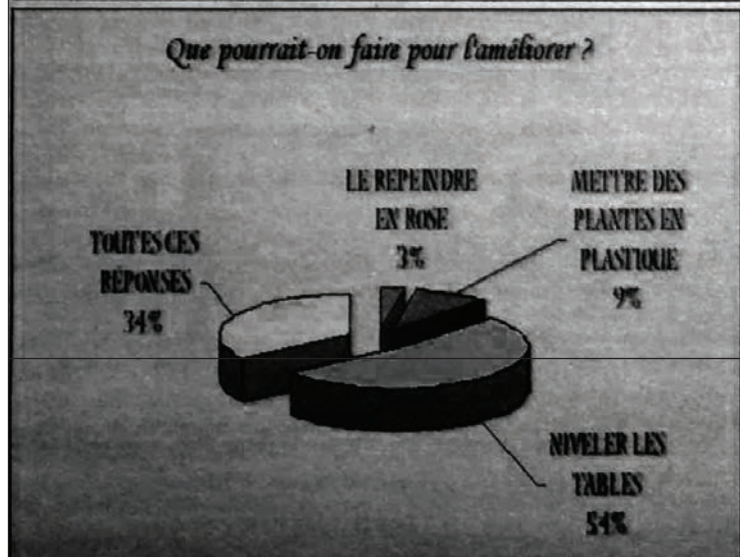
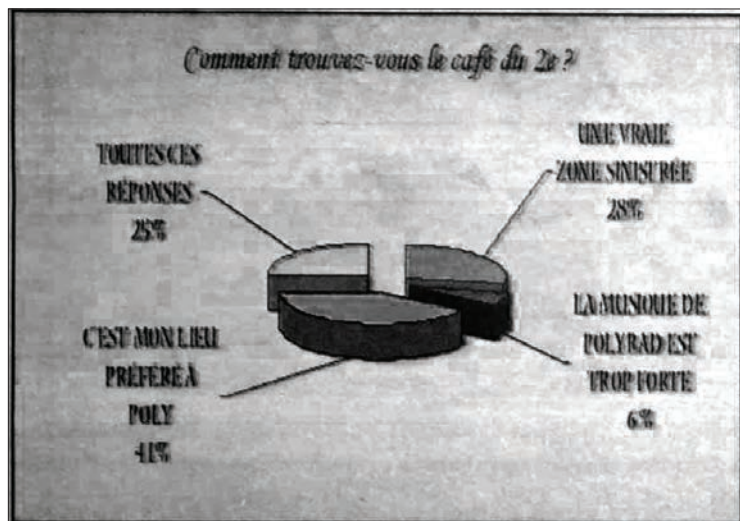
Dans un sondage datant de 2002 (volume 35, numéro 25), on peut lire que les gens avaient une impression mitigée de la cafétéria.

Depuis, les choses ont bien changé! Ce n'est plus une zone sinistrée, malgré que les rénovations aient pris un temps fou (merci à ceux qui ont posé le plancher en pente, crédible pour une école de génie), au final on peut dire que ce fut une transformation choc. De facto, le problème de nivelage des tables a été réglé. Cependant, bonne chance d'en trouver une de libre durant les heures de cours!

Globalement, il y a eu une nette amélioration, mais on reste

cependant extrêmement déçu de voir que certaines idées pour améliorer la cafétéria du 2e n'ont pas été retenues... Un peu de peinture rose aurait ajouté un peu de funky, sans parler des plantes qui aurait pu amener une touche de vie au lieu où nous mangeons. Le résultat aurait été sensationnel. Pour les sceptiques, de toute façon, les gens vont continuer à chialer! La prochaine fois qu'on aura à rénover, pourquoi pas essayer de faire quelque chose de différent, d'innovateur?

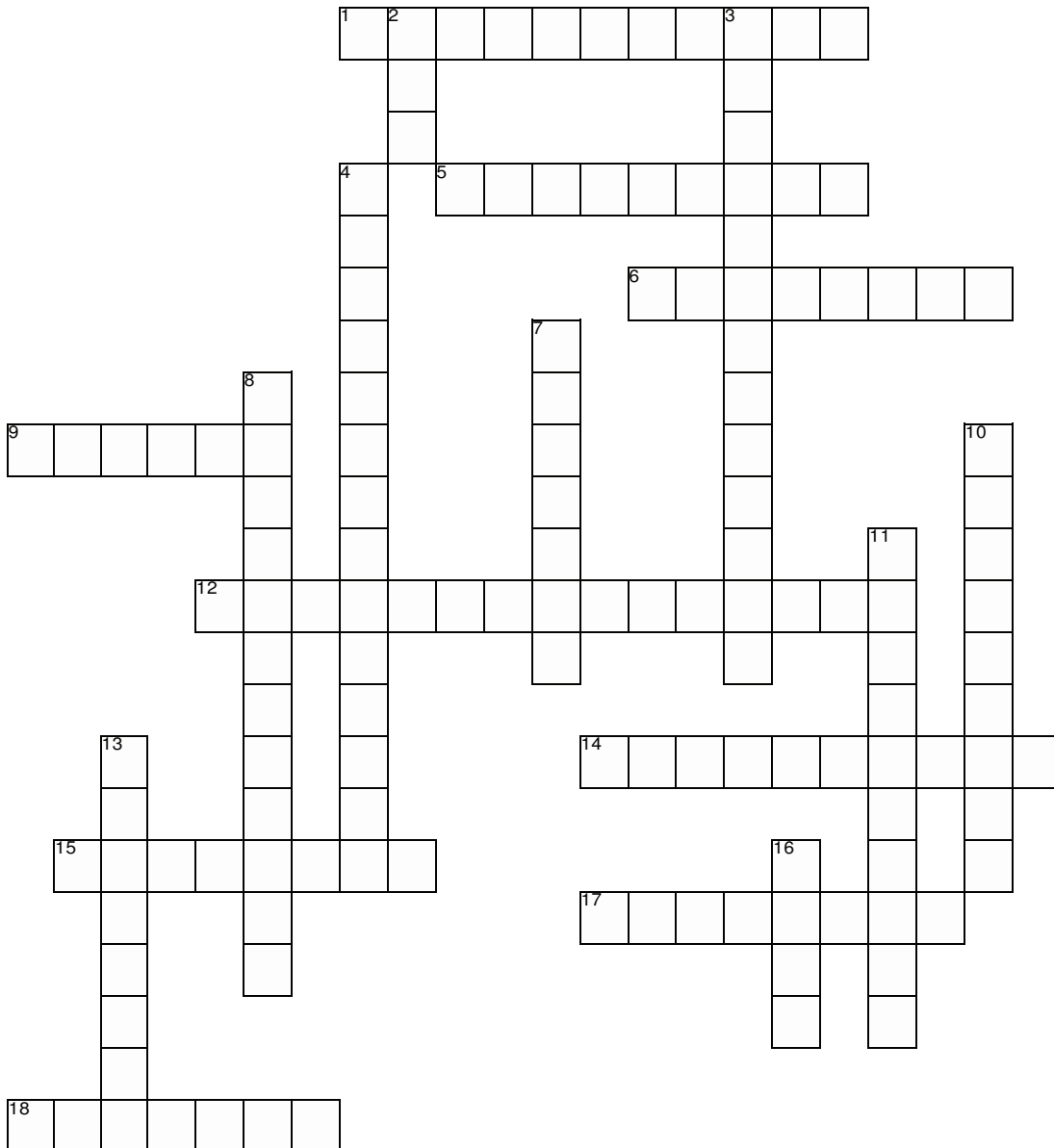
N'oubliez pas de visiter notre site Internet (www.polyscope.qc.ca) pour consulter les archives numérisées.



Le fameux sondage. Photo © CMM

LE MOTS CROISÉS THÉMATIQUE

Les troubles mentaux



Created on TheTeachersCorner.net Crossword Maker

Bas

- 2. trouble caractérisé par des idées ou des comportements excessivement répétitifs ou continuels
- 3. trouble qui ressemble à la dépression, mais qui peut s'accompagner d'une perte de langage cohérent, de diminution de l'expression des émotions, d'hallucinations, de délire, etc.
- 4. qui a des causes multiples; adjectif de «plusieurs facteurs»
- 7. trouble caractérisé par des symptômes soudains de peur, sans que les circonstances ne le justifient. Trouble _____
- 8. type de troubles qui affectent nuisiblement la personne par des manifestations de traits de caractère marqués, figés ou inadaptés aux situations. Troubles de _____
- 10. type de troubles caractérisé par une dépendance; adjectif d'addiction (au pluriel). Troubles _____
- 11. troubles de l'humeur caractérisé généralement par un affaiblissement des fonctions cognitives (cause) rendant la personne continuellement épuisée, d'humeur négative, incapable d'accomplir les tâches comme d'habitude, etc.
- 13. trouble caractérisé par des tics moteurs (de brefs mouvements irréguliers et stéréotypés) et des tics vocaux. Gilles de la _____
- 16. chose à rechercher quand on est en détresse

Rangée

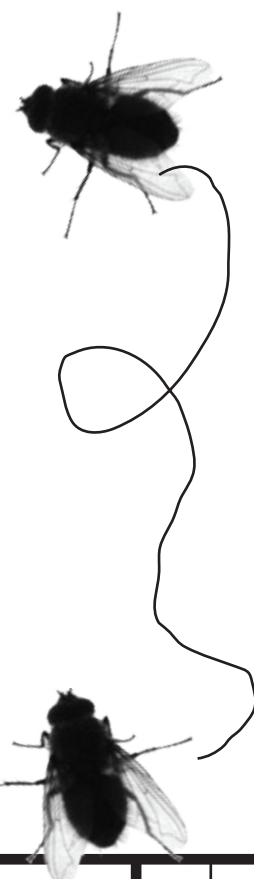
- 1. action de marquer au fer rouge les condamnés; étiqueter négativement un groupe de personnes possédant une caractéristique commune; stigmatise...
- 5. trouble semblable à la dépression, mais qui inclut son extrême opposé et qui varie entre ces deux extrêmes. Trouble _____
- 6. trouble alimentaire qui se manifeste principalement par le refus catégorique de se nourrir ou par le vomissement dans le cas contraire, motivé par une préoccupation excessive du contrôle du poids corporel, généralement sans hyperphagie
- 9. peur très intenses à une situation ou à un objet
- 12. semblable à la phobie, mais dont la cause est connu, puisque la personne a été soumise à une situation de menace grave à son intégrité physique ou à sa vie et elle subit, entre autres, des cauchemars et des flash-back persistants liés à cet événement. stress _____
- 14. (Difficile) trouble dont souffrait Mitsou (personnalité publique québécoise); trouble alimentaire caractérisé par une peur excessive d'ingérer des aliments socialement étiquetés comme «mauvais pour la santé», ne serait-ce qu'en petite quantité, de façon ponctuelle, résultat à une restriction alimentaire sélective.
- 15. critère primordial pour considérer qu'un trouble doit être traité; adjectif de nuire
- 17. trouble alimentaire caractérisé par des accès d'hyperphagie, suivi de vomissements, motivé par une préoccupation excessive du contrôle du poids corporel
- 18. préconception; idée préconçue

Nos excuses pour l'absence de sudokus à la publication précédente. Pour nous faire pardonner, voici beaucoup de sudokus!

SUDOKUUUUUUUU!!!1!

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

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



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

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

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

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



Le Polyscope : attend son rendez-vous avec le psy depuis 1967 - Volume 49, Numéro 9 - 29 janvier 2016