

N°2

# La Plume Étudiante de l'Outaouais

• 19<sup>e</sup> ÉDITION •

FÉVRIER 2021

HYPERCONNECTIVITÉ

# Trop de temps à l'écran?

Page 2



## Gérer son stress

Page 9



## Les murales de Maria-Rosa

Page 12



## Hendrix Lapierre, aux portes de la LNH

Page 13



### PARTENAIRES

LA PLUME ÉTUDIANTE DE L'OUTAOUAIS EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE À LA GÉNÉREUSE PARTICIPATION DE NOS DIFFÉRENTS PARTENAIRES :

#### Partenaires Platine



#### Partenaires Or



#### Partenaires Argent



#### Partenaires Bronze



#### Partenaires Associés



#### Partenaires Amis



Club Rotary de Hull



Amis de la Jeunesse



Club Richelieu Buckingham

## ACTUALITÉS

L'HYPERCONNEXION

# Un nouveau risque chez les adolescents



**ANNA-ÈVE BERTRAND**  
 COLLÈGE SAINT-JOSEPH  
 DE HULL

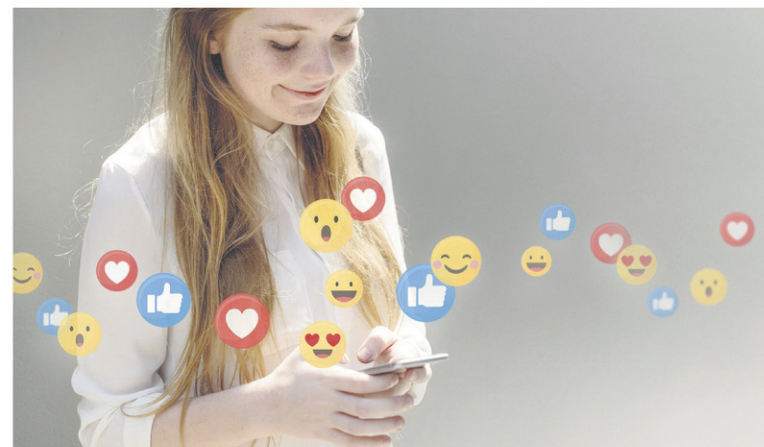
**L'usage des appareils numériques est devenu une dépendance et même une mauvaise habitude pour certains étudiants. On appelle ce phénomène l'hyperconnexion. C'est la surconsommation d'informations, de sollicitations, d'interactions et d'interruptions sur des appareils électroniques.**

Le rapport hebdomadaire du taux d'écran chez les adolescents a augmenté rapidement, surtout depuis la pandémie. Selon des statistiques recueillies en France, plus de 80% des adolescents âgés d'entre 14 et 15 ans sont des usagers réguliers. Durant la situation de la Covid-19, ce pourcentage a augmenté très rapidement à cause de l'école à la maison. Même chez les adultes, la surconsommation d'écran s'élève hâtivement étant donné le télétravail.

Comme on s'en doute, la surconsommation des écrans peut être nuisible aux yeux et au cerveau. Non seulement elle peut entraîner une difficulté à effectuer

nos tâches quotidiennes, dont l'hygiène, mais l'hyperconnexion peut aussi créer des conflits à l'extérieur de l'école ou elle peut même en faire dégénérer.

**Les bénéfices des écrans**  
 À cause de la pandémie, les contacts humains sont réduits au minimum, mais en utilisant des applications de visioconférence, vous pouvez privilégier les relations avec vos amis et votre famille. Bien sûr, pour votre santé mentale et/ou psychologique! L'utilisation des réseaux sociaux peut permettre de s'exprimer librement, pourvu qu'on respecte les personnes de son entourage sans leur nuire.



Même si vous êtes obligés de faire des travaux concernant l'école ou votre emploi, il est possible de diminuer le temps d'écran hors de ces deux sphères. Par exemple, programmer un minuteur pour arrêter de défiler les statuts

sur les réseaux sociaux est une option. Aussi, le renforcement positif est possible, comme de se dire: « Je fais mes devoirs et lorsque j'ai terminé, je m'autorise à utiliser mon téléphone cellulaire pour jouer à des jeux. »



## Familles Grenier Fortin



Les propriétaires  
 Diane Grenier et Jean Fortin

**On se fait un plaisir  
 de vous faire plaisir!**

- Service de traiteur
- Repas des fêtes
- Lunchs d'affaires
- Sushis faits sur place

**2 magasins pour mieux vous servir :**

**203, boul. des Grives, Gatineau, 819 771-1616**

**112, rue Georges, secteur Masson-Angers, 819 986-6767**

Centre  
 de services scolaire  
 au Cœur-des-Vallées

Québec



## Communication lors de tempête hivernale

Le Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées (CSSCV), peut décider, en raison de mauvaises conditions climatiques ou autres cas de force majeure, de suspendre les cours ainsi que le transport scolaire des élèves. Cette décision tient également compte des élèves marcheurs.

**Lors d'intempéries, le CSSCV informe les parents de la suspension des cours et/ou du transport, par les moyen suivants:**

**Radio :** ICI RDI et Salut Bonjour (TVA) ;

**Télévision :** Rouge FM 94.9; Énergie 104.1 FM; WOW FM 97.1; FM 104.7 Outaouais; Ici Radio-Canada Première – Ottawa-Gatineau 90.7 FM ;

**Facebook :** l'information sera disponible via la page Facebook du CSSCV ;

**Web :** une alerte visible sera diffusée sur le site web

La décision finale de garder son enfant à la maison ou non appartient toujours aux parents.

## ACTUALITÉS



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

## Défis et dangers

**STACEY-LYNN LAROCQUE**  
ÉCOLE SECONDAIRE SIEUR-  
DE-COULONGE

**L'intelligence artificielle ne cesse d'évoluer. Même si celle-ci est souvent associée à des robots qui ont des caractéristiques semblables à celles des êtres humains, l'intelligence artificielle peut en fait englober tout, des algorithmes de recherche de Google jusqu'aux armes autonomes.**

La technologie que nous connaissons aujourd'hui est l'intelligence artificielle faible (IA faible) ou étroite (IA étroite). Ce type de technologie a pour but d'effectuer des tâches assez simples, comme la reconnaissance faciale, les recherches sur Internet et l'habileté à conduire une voiture.

Le but ultime de plusieurs chercheurs est de créer une intelligence artificielle généralisée, ou IA forte. Alors que l'IA faible peut surpasser les humains dans certaines tâches spécifiques, l'IA généralisée pourrait les surpasser dans la quasi-totalité des tâches cognitives.

### Les défis

À court terme, l'objectif de maintenir l'impact de l'IA bénéfique sur la société est important, mais surtout un défi. Il est primordial qu'un système d'intelligence artificielle reste sous contrôle humain pour réduire le danger. Par contre, il faut également empêcher un

développement favorisant une course dévastatrice aux armes létales autonomes.

Il faut se demander ce qui pourrait se passer si les chercheurs réussissent un jour à concevoir un système d'intelligence artificielle forte. Il serait possible de l'utiliser pour éradiquer la guerre, la maladie et la pauvreté, au bénéfice de la société. Par contre, de l'autre côté de la médaille, l'IA forte pourrait aussi être utilisée pour de mauvaises causes.

### Les dangers

Même si les chercheurs croient qu'il est pratiquement impossible pour une IA forte de ressentir des émotions telles que la haine et l'amour, rien ne prouve qu'il est impossible pour une IA superintelligente d'être défectueuse et de poser des actions qui pourraient menacer l'humanité.

Si jamais nous ne pouvons plus parvenir à aligner les objectifs de l'IA avec les nôtres, cela pourrait causer bien d'autres problèmes!

Bref, même si l'intelligence artificielle comprend de nombreux risques, il n'en reste pas moins qu'elle pourrait avoir de grands impacts positifs sur l'humanité. Toutefois, il est important de demeurer vigilant avec cette technologie, car après tout, qui sait ce qui pourrait se passer?

## ACTUALITÉS

LECTURE

## Choisir ou ne pas choisir? Là est la question!



**ÉMILIE SIMARD**  
ÉCOLE DU CŒUR-DE-LA-GATINEAU,  
GRACEFIELD

**Les décisions en lien avec l'éducation sont souvent très controversées, car elles concernent la façon et le contenu de ce que l'on enseigne aux enfants, ce qui modèlera la prochaine génération qui va, à son tour, produire les adultes qui prendront des décisions importantes.**

Qu'apprennent les élèves dans les cours de langue? On ne se le demande pas assez souvent! Même si l'on veut que son enfant devienne docteur, ses cours de français vont lui servir pour s'exprimer et écrire dans son milieu de travail. Est-ce que laisser libre choix de ses lectures aurait un meilleur impact sur la vie scolaire d'un adolescent que de lui imposer un livre à lire? Des spécialistes croient que non.

« Imposer des textes à lire permet aux élèves de découvrir des genres différents qu'ils ne liraient pas normalement; c'est donc important du point de vue culturel », dit Max Roy, président de la Fédération québécoise des professeurs d'université.

### Nivellement par le bas

« Si la lecture n'est pas assez compliquée pour que les élèves soient mis au défi, ce n'est pas une bonne chose, car ils sont là pour apprendre et donc pour dépasser leur zone de confort. Souvent, lorsque les élèves ont la chance de choisir le roman qu'ils ont à lire, ils en choisissent un à un niveau moindre que leurs capacités », souligne Isabelle Plante, enseignante en cinquième secondaire à l'école Cœur-de-la-Gatineau de Gracefield.

**L'étudiant qui se fait imposer plusieurs sortes de livres différents dans sa jeunesse découvre une gamme de styles différents et, en conséquence, il apprend à distinguer ce qu'il aime et connaît mieux ses goûts.**

Il est donc souhaitable que tous les enseignants choisissent les livres de leurs élèves, car c'est là une bonne façon de découvrir de nouveaux styles littéraires qui sont bien adaptés au niveau de lecture que la classe a acquise durant ses années antérieures.



## COMMENTAIRES

## ENVIRONNEMENT

# Un plan qui manque d'envergure



**LEE-HAN DUQUET TURCOTTE**  
 ÉCOLE SECONDAIRE LOUIS-JOSEPH-  
 PAPINEAU

**Le 16 novembre 2020, le premier ministre François Legault a présenté le Plan pour une économie verte ayant pour objectif de diminuer les GES sous les niveaux de 1990 d'ici 2030, et d'atteindre la carboneutralité d'ici 2050.**

Selon beaucoup d'experts, ce plan manque d'envergure en mettant l'électrification des transports, des bâtiments et des activités industrielles

en priorité, tout en omettant d'inclure des objectifs liés à la diminution de l'empreinte écologique pour d'autres secteurs.

### Un plan plutôt décevant

L'erreur faite par le CAQ est de s'attaquer à un seul problème, c'est-à-dire diminuer les GES seulement dans le secteur du transport. Pourtant, si plusieurs secteurs d'activités étaient ciblés en même temps, l'initiative permettrait au Québec d'approcher plus aisément les cibles à atteindre.

Le gouvernement souhaite avoir 1,5 million de véhicules électriques en circulation au Québec d'ici 2030, mais est-ce réellement la bonne solution? L'électrification des véhicules peut être plus polluante que de garder les modèles fonctionnant à essence à cause de la fabrication des batteries qui demandent une très


grande consommation de ressources naturelles, dont le lithium pour lequel aucun procédé de recyclage n'est possible pour le moment.

### Guerre au plastique

**De plus, si le gouvernement voulait s'attaquer aux déchets, il pourrait arrêter de repousser la date butoir pour que les municipalités mettent en place le compostage et adopter des lois strictes pour qu'il y ait une diminution significative des déchets: interdiction de produire du polystyrène et utilisation des sacs de plastique proscrite.**


Des sommes pourraient être également investies dans les domaines environnementaux et écologiques, afin de trouver des solutions durables et innovatrices comme créer du plastique à l'aide de féculé de maïs, ou élever des vers lépidoptères reconnus pour leur capacité à manger le plastique.

Le gouvernement devrait ainsi cibler plusieurs secteurs pour qu'une diminution réelle des GES survienne rapidement. Les changements climatiques sont tangibles: des décisions importantes doivent être prises.



**Collège St-Joseph**

**150**  
 ANS  
 ANCRÉ POUR L'AVENIR



**Pour en savoir plus : [collegestjoseph.ca](http://collegestjoseph.ca)**

0055276

**GAGNANT  
 POUR LE QUÉBEC.  
 GAGNANT  
 POUR LA PLANÈTE.**

Plan pour une économie verte 2030

**POLITIQUE-CADRE D'ÉLECTRIFICATION ET DE LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES**

**À LA GRANDEUR DE TES AMBITIONS**

**POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ [ST-ALEX.CA](http://ST-ALEX.CA)**




**ST-ALEX,**  
 ENGAGÉ DANS  
 SA COMMUNAUTÉ

0052356

## COMMENTAIRES

MESURES SANITAIRES

# Esprit de contradiction ou résilience?



**ROCK PILON**  
CENTRE ST-RAYMOND

**Il y en a qui déclarent que le couvre-feu instauré est un mal nécessaire afin de contrer la pandémie. D'autres disent que cela brime leur liberté. Si tous font un effort drastique et collectif afin de diminuer les cas d'infections liés à la pandémie, nous protégerons les autres, nos familles, nos enfants, nous-mêmes.**

Il ne faut pas devenir un monstre d'égoïsme et ne penser qu'à sa petite personne. La loi de la liberté humaine ne surclassera jamais celle de la protection de la vie d'autrui. Dès lors que l'on met la vie d'autrui en jeu, même s'il y a une possibilité de danger comme dans le cas d'une contamination, la liberté a ses limites.

### Théories farfelues

Certains cherchent la petite bête noire dans les mesures gouvernementales et il y a plein de théories plus farfelues les unes que les autres sur le sujet, mais il faut savoir choisir son combat et les priorités de nos luttes. Je ne comprendrai jamais le fait que

des adultes, qui sont supposés être matures et responsables, devant donner l'exemple envers les plus jeunes qu'eux, se font un point d'honneur de désobéir à la loi. Ils ont un esprit de contradiction semblable à celui d'un enfant désirent faire le contraire de ce qui est permis, afin de tester les limites de ses parents, faisant office d'autorité dans sa vie.

Il doit y avoir une différence entre le comportement d'un enfant et celui d'un adulte. L'adulte, lui, se doit d'agir avec la responsabilité qui incombe au monde des adultes. Un adulte doit faire preuve de résilience. Il doit être en mesure de choisir ses



luttons et mettre la main à la pâte collectivement lorsque cela est nécessaire. À quand l'heure où les adultes qui se comportent en enfant égoïste vont se réveiller et

agir avec responsabilité et maturité, afin d'aider les autres à contrer cette pandémie mondiale? Je ne sais pas, mais j'espère que cela viendra très bientôt.

*Mathieu* **LÉVESQUE**

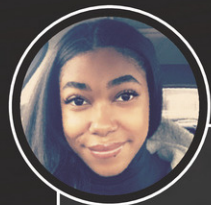
député de Chapleau et adjoint  
parlementaire du ministre de la Justice.

**«Félicitations à tous les jeunes journalistes, enseignant(e)s et partenaires qui rendent possible l'existence de La Plume étudiante de l'Outaouais»**



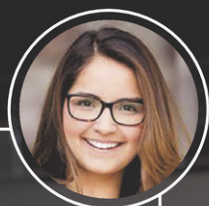
  
 ASSEMBLÉE NATIONALE  
 QUÉBEC

195, boulevard Gréber, bureau 206,  
Gatineau (Québec) J8T 3R1  
819 246-4558



À l'Université d'Ottawa  
direct après le sec 5? 🤔

Aujourd'hui 13 h 15



Oui!

Aujourd'hui 13 h 22



uOttawa

0056734

COMMENTAIRES



## Il n'y a qu'une race: la race humaine

AMELIA GUTU  
COLLÈGE SAINT-JOSEPH DE HULL

**Depuis toujours, nous, les humains, disons que le respect, l'acceptation, l'empathie, l'amour et l'ouverture d'esprit sont toutes des valeurs humaines primordiales à adopter au sein de la société. C'est, selon moi, une excellente façon de penser.**

Pourtant, la mise en pratique des dites valeurs par les individus ne pourrait être plus déficiente, ce qui révèle, enfouie au plus profond de notre système, une multitude de vices flagrants et de mœurs fâcheuses qu'on ignore, jour après jour, par peur d'oser dire quelque chose.

### Les différences

Aujourd'hui, nous nous basons tellement sur l'apparence que nous avons développé une intolérance aux différences. Je pense entre autres au racisme, un sujet sensible, qui fait trembler les plus fortes des voix et qui amène tant de débats. Des différences comme l'origine d'une personne, sa religion ou sa couleur de peau peuvent encore aujourd'hui représenter un risque pour sa vie, alors qu'en fait c'est un trésor, un symbole d'unicité qui cache en lui-même un passé mémorable et un héritage de ses ancêtres.

Prenons l'exemple de Joyce Echaquan, une femme atikamekw qui a reçu des insultes racistes et blessantes sur son lit d'hôpital de la part de certaines infirmières, avant malheureusement de décéder. Ses sept enfants, cette journée-là, ont perdu leur mère. Quant à nous, nous avons perdu une lutte fondamentale contre le racisme qui dure depuis des décennies et qui fait souffrir énormément de personnes innocentes d'une manière oppressante.

**Une prise de conscience s'impose, il est pressant de voir ce qui se passe: on marginalise une grande partie de la société avec un désir de prouver une certaine supériorité. Pour qu'il y ait un changement, il faut se mobiliser. Il faut ouvrir son cœur aux autres et réaliser qu'il n'y a qu'une race: la race humaine et ça, c'est la plus belle des choses.**

COMMENTAIRES

TÉLÉTRAVAIL ET ÉCOLE À DISTANCE

# Pas que des désavantages!



**MARIÈVE BRABANT**  
ÉCOLE SECONDAIRE DES LACS

**Malgré les inconvénients que peuvent entraîner le télétravail et l'école à distance, voici des avantages pour chacun de ces aspects.**

Tout d'abord, le télétravail peut être une option favorable et très intéressante. En effet, celui-ci procure plusieurs bienfaits. Par exemple, il peut permettre aux employeurs de

recruter leurs travailleurs plus facilement, car de nombreuses personnes envisagent sérieusement de travailler dans le confort de leur foyer. L'option du télétravail leur permet de mieux gérer leur temps, d'acquérir une certaine autonomie et d'être moins stressés. Sans oublier que le fait d'éviter la route en conduisant notre véhicule réduit considérablement la pollution dans l'air, ce qui crée un impact positif sur l'environnement.

**Des bénéfices pour l'école**  
Par la suite, il n'y a pas que le télétravail qui soit avantageux, puisque malgré l'isolement que cela peut causer, l'école à distance a également ses

bénéfices. En effet, plus besoin de se stresser pour aller à l'école et plus de longs trajets d'autobus pour s'y rendre. Les jeunes peuvent donc se permettre de se lever un peu plus tard ou de relaxer davantage le matin avant le début des classes, particulièrement les élèves du secondaire.

De plus, pendant que ces adolescents suivent leurs cours, ils peuvent se permettre quelques privilèges qu'ils ne pourraient s'accorder habituellement à l'école. Par exemple, ils n'ont pas besoin de demander la permission pour aller aux toilettes. Ils peuvent également manger et boire



à leur guise, s'habiller avec des vêtements de détente et sauver un temps fou dans la préparation en général.

Pour conclure, même si le monde de la technologie semble complexe et que rester devant un écran n'est pas aussi stimulant qu'en réalité, il y a de nombreux avantages pour le télétravail et l'école à distance. Maintenant, la

question est la suivante: seriez-vous prêt du jour au lendemain à vous convertir en mode télétravail ou, pour les jeunes, l'école à distance? En ce moment, cela ne constitue qu'une mesure temporaire pour espérer sauver des vies et considérant le nombre élevé de cas de COVID présentement. Cela vaudrait peut-être la peine d'y réfléchir, non?

**Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais**

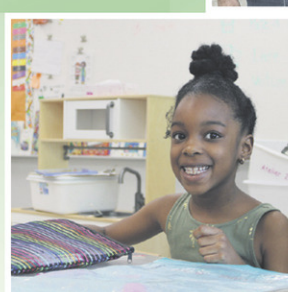
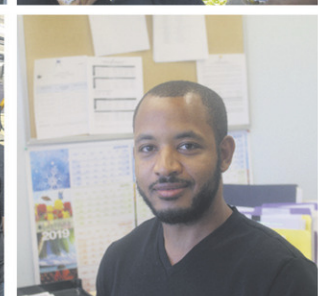
**Québec**

**Du 15 au 19 février 2021**

**Journées de la persévérance scolaire**

Merci à nos élèves,  
notre personnel et nos partenaires  
de **persévérer** malgré les défis  
pour maintenir l'éducation  
au cœur des priorités.

**BRAVO !**



## COMMENTAIRES

# À la défense de l'avortement



**ROXANNE MICHAUD**  
 CENTRE D'ÉDUCATION DES  
 ADULTES DES DRAVEURS

**La décision d'interrompre volontairement une grossesse peut entraîner, selon certains, des troubles de conception dans le futur. C'est l'une des raisons pour laquelle plusieurs sont contre l'avortement.**

Pourtant, en se fiant aux statistiques, le nombre d'avortements reste toujours presque identique. À mon avis, la femme devrait avoir le droit de choisir. C'est un



choix personnel. Personne ne sait comment ce bébé a été fécondé. Selon le site

de Coalition pour le droit à l'avortement au Canada, plus de 13% des embryons avortés

sont conçus pendant un viol. Le taux de conception en état d'ébriété est de 19%. Non mais, je ne voudrais pas me rappeler mon viol chaque fois que je regarde mon enfant, et encore moins qu'il sache que je l'ai conçu sans mon consentement personnel.

### Risques minimes

En cas d'avortement, les risques d'avoir des complications pour une grossesse future sont très minimes. En effet, selon le site web de la Coalition pour le droit à l'avortement au Canada (CDAC), les complications les plus courantes sont de simples vaginoses bactériennes. Un antibiotique et c'est terminé. Seulement 5% des femmes qui ont recours à l'avortement ont dû remédier à la fécondation in vitro par

la suite. Je dois toutefois concéder le fait qu'il y a un bon nombre d'interruptions de grossesse au pays. Avec une bonne structure réglementée, on devrait au moins pouvoir diminuer le nombre total annuel d'avortements. En 2015 au Canada, on a atteint les 100 000 cas. L'avortement n'est pas un moyen de contraception. Comme je dis souvent, c'est un dernier recours.

À mon avis, certaines conditions devraient être imposées. Cela dit, en faisant davantage de prévention, le taux annuel d'avortements serait moins élevé. Par conséquent, on porterait moins de jugements auprès de celles qui ont le droit de se faire avorter.

## COMMENTAIRES

# Cartes sur table



**VICTOR DE CICCO**  
 ÉCOLE POLYVALENTE LE  
 CARREFOUR

**Si vous êtes originaire ou que vous connaissez un tant soit peu le Québec, vous savez sûrement que le Loto-Québec est une institution importante de la loterie québécoise. Créée en 1969, Loto-Québec est une société d'État qui a pour but d'exploiter les jeux de hasard et d'argent.**

Ayant le gouvernement du Québec comme seule actionnaire, cette société fait près de 1,1 milliard de dollars

canadiens comme résultat net annuellement. Ses principales filiales sont la Société des casinos du Québec dont fait partie le Casino du Lac-Leamy et la Société des établissements de jeux du Québec.

C'est bien beau tout ça, mais soulignons que 18 groupes criminels blanchissent leur argent dans « leurs » casinos. En effet, le crime organisé, dont font partie les Hells Angels et les mafiosi appartenant à la mafia italienne, se serait installés dans certains casinos appartenant à la société Loto-Québec, afin d'y blanchir leur argent. Avant la fermeture forcée en raison du coronavirus, le Casino de Montréal ouvrait, semblait-il, ses portes en déroulant le fameux tapis rouge aux principaux chefs du crime

organisé. Ces derniers vont acheter des jetons, jouer une partie, puis ils empocheront un chèque rempli d'argent légitime.

### Que fait Québec?

Grâce à une enquête approfondie, Éric Yvan Lemay, Félix Séguin, Denis Therriault et Éric Thibault, journalistes pour J.E à TVA, ont fait la lumière concernant Loto-Québec. Une commission d'enquête indépendante a été ouverte par les partis de l'opposition. Cela dit, elle a bien vite été rejetée par le gouvernement. Ces informations soulèvent plusieurs questions sur l'éthique de Loto-Québec.



Connaissant tout cela, le gouvernement du Québec, ayant maintenant quelque peu mauvaise presse, devrait faire le ménage dans cette institution qu'est la loterie québécoise. Cette situation

me rappelle étrangement le classique du cinéma, *Le Parrain*, un film à succès qui met de l'avant la réalité de la vie de mafiosi et des principaux enjeux de la corruption d'un casino.

## COMMENTAIRES



# Inégalités entre hommes et femmes

ÉMILIE DESROCHES

ÉCOLE SECONDAIRE DU VERSANT

**Femmes ou hommes, nous sommes tous égaux. Oui, écrire dans sa story Instagram peut dire aux personnes qui vous suivent que nous sommes égaux, mais ce sont parfois seulement de belles paroles. Il y a encore plusieurs personnes qui croient que les hommes sont supérieurs aux femmes.**

Moi je crois que les humains de cette planète ne sont pas supérieurs ou inférieurs l'un à l'autre. Le mouvement égalitaire des droits entre les hommes et les femmes a été notamment observé vers les années 1960, avec les mouvements féministes. Mais encore, il y a des personnes qui ne veulent pas croire que nous sommes égaux.

## Des faits qui font réfléchir

Selon Statistiques Canada, les employées âgées de 25 à 54 ans gagnaient en moyenne 26,92\$ de l'heure en 2018, soit 4,13\$ de moins que le salaire horaire de 31,05\$ des hommes. En d'autres mots, pour chaque dollar de salaire d'un homme, la femme gagnait environ 87 cents.

Lorsque nous pensons au sexe masculin, nous pensons à un homme beau et musclé. Quand on pense au sexe féminin, nous pensons à une femme maigre et belle. L'extérieur de notre corps ne devrait pas définir notre personnalité. Quelques fois, une personne est attirée à une autre pour ce qu'elle pourrait lui apporter comme la richesse ou la popularité. Laissez-moi vous dire que personne ne mérite de se faire aimer que pour son physique, son argent ou son statut social.

## Vérité toute nue...

Pourquoi les femmes se font dire qu'elles «sont habillées de manière inappropriée» si elles décident qu'elles veulent montrer leur corps? C'est une façon de contrôler leurs choix. Qu'être nu ou habillé d'une quelconque façon ne soit pas accepté, c'est pourtant notre choix. Les hommes, eux, marchent torse nu sans se faire juger, tandis que nous, les femmes ne pouvons pas le faire.

Les hommes n'ont quand même pas inventé le monde. Ils n'ont pas plus de pouvoir. Ceux qui ont changé le monde d'une façon mondiale ont certainement plus d'influence, de popularité, voire même de pouvoir, mais ce n'est pas parce qu'ils sont homme ou femme, c'est pour ce qu'ils ont fait.

## COMMENTAIRES

# Cinq astuces pour gérer le stress et l'anxiété

MIA JIN

COLLÈGE SAINT-ALEXANDRE

**Avec tout ce qui se passe en ce moment, le stress est toujours présent. Vous rêvez probablement d'aller en voyage ou bien d'avoir une pause de l'école (pour être honnête, moi aussi)... Hélas! Ce n'est pas toujours possible! Voici cinq trucs simples pour mieux contrôler votre anxiété.**

## 1 PRENDRE DE GRANDES INSPIRATIONS

Je sais que tout le monde s'est déjà fait dire cela des millions de fois, mais je vous jure que ça marche! Prendre le temps de bien respirer est avantageux pour notre corps, mais aussi pour notre esprit. Ça aide à détendre les muscles et renforce le système immunitaire (vraiment utile en temps de Covid!), mais aussi à réduire le stress et envoyer un message au cerveau que tout va bien.

## 2 MARCHER

C'est scientifiquement prouvé que si on reste enfermé chez nous toute la journée, notre niveau d'anxiété risque d'augmenter. C'est pour cela que je vous suggère d'au moins sortir dehors une fois par jour. Vous pourriez simplement prendre une marche de 10 minutes ou aller faire un tour dans votre cour.

## 3 ÉCRIRE DANS UN JOURNAL INTIME

Certaines personnes expriment leurs pensées alors que d'autres y racontent leurs journées. C'est une très bonne façon de se détresser! Ce que j'aime particulièrement de ce carnet secret, c'est que peu importe ce qu'on lui raconte, il ne nous jugera pas. Il faut juste faire très attention de bien le cacher...

## 4 SE CHANGER LES IDÉES

Lorsque vous vous sentez découragés, voici une bonne astuce: se changer les idées! Trouvez un passe-temps ou essayez quelque chose de nouveau. Oubliez vos soucis et faites une activité qui vous plaît!

## 5 S'AMUSER, RIRE ET SOCIALISER!

Finalement, cette 5<sup>e</sup> solution peut paraître loufoque, mais c'est une des plus efficaces! Comme le célèbre proverbe le dit, «le rire est la meilleure médecine de l'homme.» Appelez vos amis, planifiez un party virtuel ou jouez à un jeu de société avec votre famille!

Et rappelez-vous: malgré le fait qu'il nous fait souffrir, le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. C'est ce qui nous force à continuer dans la vie et à nous dépasser!



## COMMENTAIRES

# Miroir, miroir

**MONICA TONLÉ**  
 ÉCOLE SECONDAIRE DE L'ÎLE

« Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle dans toute la lande. » Avant, sauf possession d'un miroir magique, c'était une question sans réponses. Comment savoir? Aujourd'hui cependant, en un seul clic, tu as plus de réponses qu'il t'en faudrait dans toute ta vie. Des réponses qui sont «pour la plupart» filtrées, photoshopées et mensongères. De nos jours, nous mettons trop d'importance sur le physique et ça a des impacts bien trop réels.

Tout le monde a envie d'être beau. Mon problème n'est pas

avec la beauté, mais le poids exagéré qu'on lui accorde, comme certains influenceurs qui nous vendent une fantaisie folle en la faisant passer pour la normalité. Au fond, c'est peut-être ça le problème, la normalisation de la perfection. Incroyablement préjudiciable aux adolescents, car c'est l'âge où, en se comparant aux autres, on construit notre identité.

### Un culte qui a suinté

Tu peux te dire que les réseaux sociaux, publicités et millions de petites allusions discrètes ne t'ont pas atteint et que tu as miraculeusement réussi à ne voir en toi que l'être majestueux que tu es. Bravo. J'aimerais maintenant te poser une question: quand tu observes les autres,

est-ce que tu les analyses silencieusement? Ce n'est pas obligé d'être sur le physique, simplement quelque chose que tu estimes mesurable (la popularité, le mérite scolaire, etc.).

**Le culte de la beauté a suinté et s'est transformé en culte de l'excellence, en compétition constante avec nos pairs. Défaire des années de conditionnement, ce n'est pas une tâche facile, mais elle est nécessaire.**

Je vous invite, la prochaine fois que vous vous surprenez



à vous comparer à d'autres ou à les juger, de vous soumettre à un petit jeu où vous devez penser à au moins une belle chose sur cette personne (pas nécessairement physique) et sur vous. Les petites décisions apportent de grands changements.

En bref, il n'y a pas de solution miracle à notre obsession malade avec la beauté qui apporte tant d'effets négatifs indéniables. Je tiens par contre à vous laisser avec ce proverbe français: « La beauté ne se voit qu'avec les yeux de l'âme. »

## **DANIEL CAYA,** VOTRE COMPLICE IMMOBILIER ET FIER PARTENAIRE DE **LA PLUME ÉTUDIANTE DE L'OUTAOUAIS!**

**Engagé** dans son milieu et partenaire de nombreuses causes sociales dans la région, Daniel Caya, en plus d'être **passionné par l'immobilier**, est aussi éditeur depuis 16 ans du magazine publicitaire **Quoi faire à Gatineau** publié à 110 000 exemplaires chaque mois.

« Je crois en l'engagement sous toutes ses formes (sportif, social, culturel, économique, etc.) et j'invite les jeunes, la relève

de demain, à se faire entendre, à se démarquer et les encourage à poursuivre leurs rêves quel que soit leur choix de vie et de carrière. Soyez des êtres de passion!

À titre de **partenaire** de **La Plume Étudiante de l'Outaouais**, je suis fier d'encourager de jeunes futurs journalistes à s'exprimer, dans un environnement crédible, une expérience très enrichissante, surtout dans cette ère de «fake news». »

«juste du  
**WOW**»  
 danielcaya.ca



VOTRE COMPLICE IMMOBILIER...

**DANIEL CAYA**

Courtier Immobilier résidentiel

☎ 819 712-2732

✉ dan@danielcaya.ca

🌐 danielcaya.ca



**RE/MAX VISION**

Agence immobilière  
 Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.  
 225, boul. de la Gappe #102, Gatineau, J8T 7Y3 | t 819-243-3111 | f 819-243-6367



Centre  
de services scolaire  
des Draveurs

Québec

PUBLIREPORTAGE

Découvrir, grandir, devenir

# « Peux-tu m'aider? »



« **Allô, merci de m'écouter. J'ai fumé mon premier joint dans un party avec ma chum. Comme de fait, j'ai trouvé ça cool. Maintenant, il faut que je fume chaque jour pour me sentir bien. Ça me fait peur** », dit Cloé à son interlocuteur lors d'un appel vidéo.

Tous les moyens sont bons pour soutenir les élèves en cette année scolaire pas comme les autres. Les équipes-écoles doivent parfois faire preuve de créativité pour y arriver. C'est exactement ce qu'ont réussi à faire des membres du personnel de l'École secondaire du Versant.

L'établissement scolaire vient de lancer « **Peux-tu m'aider?** », une série de vidéos mettant en lumière certaines préoccupations chez les jeunes et qui proposent des pistes de solution. La psychoéducatrice Janis Turbide fait partie des trois instigateurs du projet.

« **Les vidéos ont été conçues par des élèves dans la classe d'art dramatique de ma collègue Marie-Claude Guay, mais sont basées sur la vraie vie. En raison de la crise, les jeunes sont beaucoup plus isolés à la maison et sur leur téléphone cellulaire. Ils sont donc exposés davantage à la cyberintimidation et aux conflits familiaux. On voulait créer quelque chose d'interactif qui répond aux besoins des élèves qui n'osent pas aller chercher les ressources** », lance Mme Turbide.

Les défis engendrés par les mesures sanitaires ne font que s'ajouter aux enjeux que vivent déjà les élèves au quotidien. Selon la psychoéducatrice, l'intimidation, l'anxiété et la dépendance aux drogues et à l'alcool, notamment, peuvent s'accroître en raison de la pandémie et ne doivent pas être négligées.

Les séances vidéos ont été réalisées par l'enseignant en mathématiques et en montage multimédia, Anthony Hart-Dionne. « **Tu me conseilles d'aller voir qui?** », peut-on entendre à la fin de chacune d'entre-elles. La personne qui visionne le témoignage fictif entend ensuite la réponse de différents intervenants, comme une technicienne en travail sociale, un enseignant, une directrice adjointe ou un camarade de classe.

Depuis quelques jours, des affiches sont apposées un peu partout dans l'établissement. Un code QR permet aux élèves, à l'aide d'une application numérique, de visionner les témoignages et de connaître les personnes-ressources à leur disposition.

« **On voulait utiliser une façon différente d'aider les élèves dans le besoin. Souvent, ils n'ont pas tendance à parler. On veut les sensibiliser à l'importance de le faire et leur démontrer que les adultes sont là pour les accompagner. Il faut briser les barrières du silence** », souligne le directeur de l'École secondaire du Versant, Pierre Girard.

Il est possible de visionner les témoignages sur le site Web de l'établissement scolaire dans la section Info-Élèves.

## ARTS

# Maria-Rosa Szychowska, artiste créative et colorée



**SOPHIE-ANNE SÉGUIN**  
 COLLÈGE NOUVELLES  
 FRONTIÈRES

**Connaissez-vous Maria-Rosa Szychowska? Lorsqu'elle n'est pas ailleurs dans le monde, cette artiste de renommée mondiale fait principalement des contrats directement avec la ville de Gatineau ou des organismes, souvent parrainés par la ville.**

On peut retrouver les œuvres d'art sensationnelles de

Maria-Rosa Szychowska à la Marina d'Aylmer, à l'école Saint-Jean-de-Brébeuf dans le secteur Masson-Angers, à l'école musicale Artishow dans le secteur Hull et sur la rue Hôtel-de-Ville dans le Vieux-Hull.

Le projet le plus récent de cette artiste mesure environ 3000 pieds carrés et cette murale se trouve à la librairie Rose-Marie, à Buckingham. C'est l'organisme Traces Arts Visuels qui l'a engagée pour la faire. Elle représente l'harmonie de l'être humain avec la nature.

**Une longue route**  
 Après avoir quitté la Pologne, ses parents ont vécu deux

ans en Italie, là où Maria-Rosa est née. La famille s'installe ensuite au Canada. Aujourd'hui, la jeune artiste voyage beaucoup hors du pays, mais elle revient toujours visiter sa famille, laissant derrière elle une murale ou deux.

En 2017, elle a réalisé un projet personnel de voyage artistique qu'elle a nommé 12-12-12. Le but de ce projet était de voyager dans 12 pays différents, en restant un mois dans chaque pays, pour y réaliser bénévolement une œuvre d'art pour un organisme local à but non lucratif. « Lorsque je voyage, je laisse une part de moi dans chaque pays », répète-t-elle souvent.



Chaque année, la ville de Gatineau organise un concours de graffitis au Festival des Montgolfières. Maria-Rosa s'y est inscrite pour la première fois en 2015. L'artiste de 32 ans venait tout juste de commencer à utiliser la peinture de type graffiti; elle s'est donc inscrite dans la catégorie « intermédiaire », pour laquelle elle a remporté la deuxième place. L'année

suivante, elle est passée à la catégorie « avancée » et elle a encore gagné la deuxième place.

Maria-Rosa Szychowska a gagné tout récemment le prix *Artiste de l'Année de l'Outaouais* décerné par le Conseil des arts et lettres du Québec dans le cadre des Culturiades de Culture Outaouais.

COLLÈGE



**On a bien hâte de te voir...** et vivre avec toi une grande et belle aventure **au cœur de la communauté NF.**



**Nos élèves et notre personnel**



collegenf.ca

0051488

## UNE DÉPUTÉE ACCESSIBLE ET ENGAGÉE!

**MARYSE GAUDREULT**  
 DÉPUTÉE DE HULL

et vice-présidente de l'Assemblée nationale



mgaudreault-hull@assnat.qc.ca



**259, boul. St-Joseph**  
**Bureau 207**

**Gatineau (Québec) J8Y 6T1**

**Tél. : 819 772-3000 Téléc. : 819 772-3265**

0050095

## SPORTS

## Hendrix Lapierre, aux portes de la LNH



**FÉLIX LAFORTUNE**  
ÉCOLE SECONDAIRE DE L'ÎLE

**Pour plusieurs, quarantaine rime avec frustration et désarroi. Mais pas pour Hendrix Lapierre de Gatineau. L'isolement était un mince sacrifice pour participer au camp de sélection des Capitals de Washington dans la LNH. Le joueur des Saguenéens de Chicoutimi n'a pas chômé pour y accéder.**

#### Le hockey junior

Au sommet de la liste d'espoirs de la LHJMQ, le Gatinois

essayait de ne pas se faire d'attentes. Toutefois, les Saguenéens de Chicoutimi l'ont bel et bien sélectionné au premier rang. Hendrix se souvient très bien du moment: « C'était une journée vraiment spéciale, toute ma famille était là. On a vraiment pu célébrer ça! »

Après ses débuts dans le junior, Hendrix Lapierre s'est rapidement fait un nom. Ayant amassé 45 points en 48 parties, il a gagné le trophée Michel-Bergeron, remis à la meilleure recrue offensive. Le Gatinois s'est aussi illustré au championnat mondial des moins de 18 ans en 2019. Il a bien apprécié le tournoi: « C'était ma première expérience au niveau international. Je travaillais fort

et je faisais les bonnes choses sur la glace, ça a bien été! », se rappelle-t-il.

#### La LNH

Hendrix Lapierre attendait le repêchage virtuel de la LNH avec espoir, mais sans trop savoir à quoi s'attendre. Après sa sélection par les Capitals de Washington, il était sur un nuage: « C'est un scénario absolument incroyable. Je ne m'attendais pas à ça du tout! Une organisation comme celle-là, c'est spécial! », explique-t-il. D'ailleurs, Hendrix m'a candidement avoué avoir joué son pire match junior quelques jours après son repêchage...

Hendrix était très satisfait de son premier camp



**Hendrix Lapierre**

Photo : Patrick Woodbury, LeDroit

d'entraînement professionnel: « Le camp a très bien été. C'était une belle expérience où j'ai pu apprendre beaucoup de nouvelles choses en peu de

temps. Très plaisant comme semaine! » Viendra donc, pour 2021, la suite de sa saison junior avec les Saguenéens de Chicoutimi.

**Nous nous engageons, avec nos membres, à soutenir et à faire rayonner les jeunes de nos communautés.**

[desjardins.com/pourlajeunesse](https://desjardins.com/pourlajeunesse)

**Desjardins**

## SPORTS

# Combiner études et passion

**FÉLIX LÉVEILLÉ**  
 ÉCOLE POLYVALENTE  
 NICOLAS-GATINEAU

**Je me nomme Félix Léveillé et je suis âgé de 16 ans. Je suis né le 23 octobre 2003. Ma passion est le hockey et cette saison, je joue pour l'Intrépide de l'École polyvalente Nicolas-Gatineau, catégorie Juvénile Division 1. Je suis étudiant au programme Sports-Études depuis maintenant 7 ans.**

Dans le cadre d'une semaine typique, je pratique en moyenne trois fois par semaine et mes parties sont généralement les vendredis ou la fin de semaine. Malgré mon horaire sportif chargé, j'ai des périodes d'études tous les jours ce qui me permet de maintenir un équilibre approprié sur le

plan académique et sportif. Le hockey a toujours été ma passion et je voulais combiner mes études avec la pratique de mon sport favori. Le programme Sports-Études me permet de le faire.

L'un de mes souvenirs les plus mémorables a été de participer au Tournoi international Pee-Wee de Québec en 2016. J'ai joué devant plus de 5 000 spectateurs. Même si nous avons perdu en demi-finale, j'ai eu la chance de vivre une expérience inoubliable.

## Sports de combat

Également, dans mes temps libres, j'aime pratiquer la boxe. J'en fais depuis presque un an. J'ai voulu expérimenter ce sport en

regardant régulièrement les galas de l'Ultimate Fighting Championship (UFC) à la télévision. J'aimais analyser la technique des combattants dans le contexte de ce qu'on appelle « combat debout ». Par conséquent, j'ai demandé à mes parents de m'inscrire à un club de boxe. Mon père m'y a initié et depuis, c'est l'une de mes passions.

Malgré mon amour pour le hockey, je suis conscient que mes chances de devenir joueur professionnel sont excessivement minces. Si une carrière comme hockeyeur s'avère impossible, je vise une carrière comme fantassin au sein des Forces armées canadiennes. J'aimerais également devenir policier. Je laisse l'avenir dicter ce qu'il adviendra de moi.



Au tournoi Midget Mont-Laurier en 2019.

**RURALITÉ**  
virtuelle

Vallée-de-la-Gatineau

POUR DES OPPORTUNITÉS  
D'EMPLOI À SAISIR !

**Tu es étudiant(e)  
ou diplômé(e) d'un  
baccalauréat en  
enseignement ?**

Participe à une de nos rencontres  
virtuelles le 10 mars 2021  
à 15 h ou 18 h  
(Durée approximative : 1 h)

Discussions avec l'employeur,  
soit le Centre de services scolaire  
des Hauts-Bois-de-l'Outaouais,  
et des personnes de référence sur,  
entre autres, les avantages d'enseigner  
dans la Vallée-de-la-Gatineau.

## INFORMATIONS OU INSCRIPTIONS :



Joël Labrecque



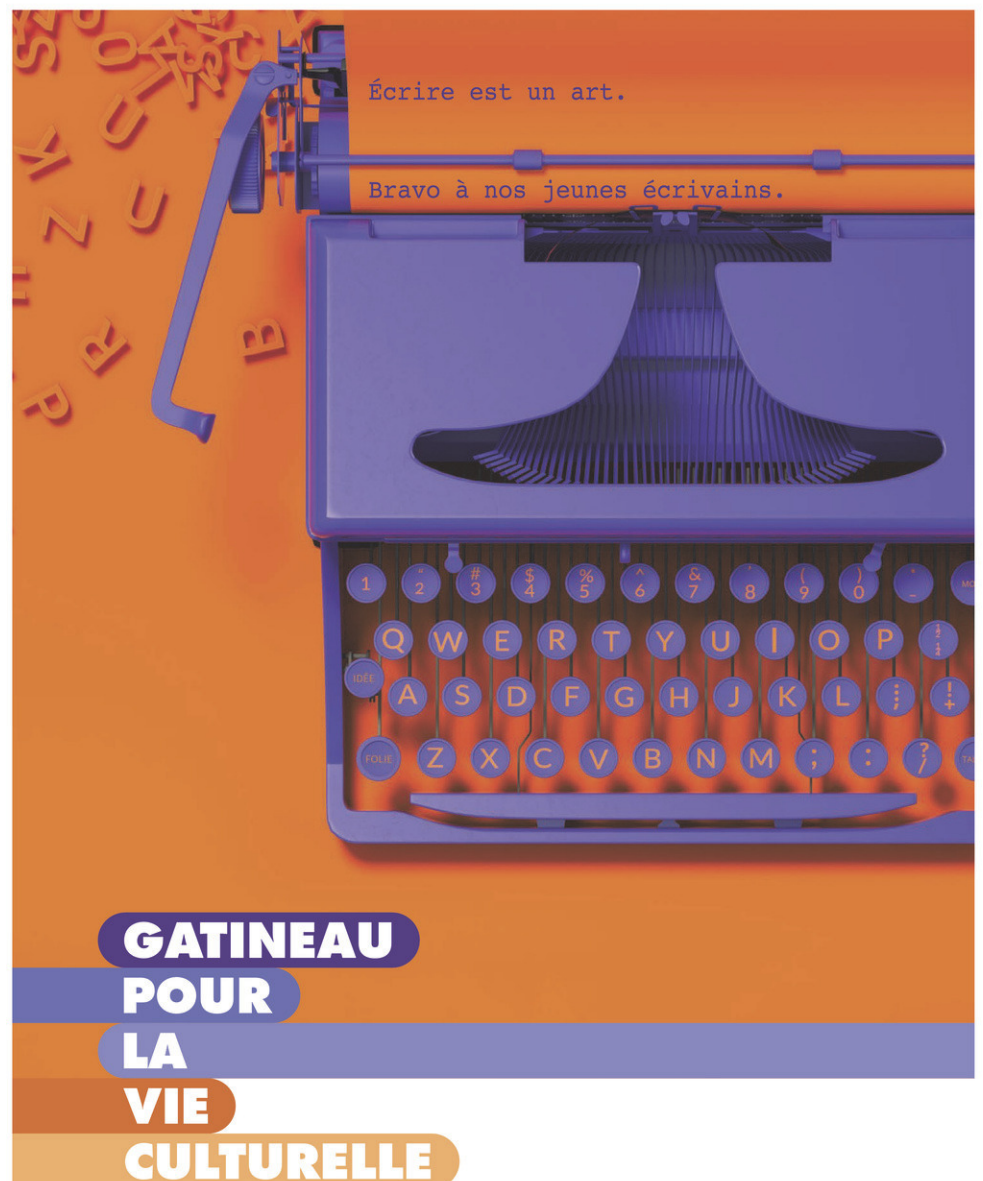
819 441-4960



joel.labrecque@cjevq.qc.ca



0049714



Écrire est un art.  
Bravo à nos jeunes écrivains.

**GATINEAU  
POUR  
LA  
VIE  
CULTURELLE**

## SPORTS

# L'ABC du ski de fond



**MARGUERITE GAULIN**  
ÉCOLE SECONDAIRE  
GRANDE-RIVIÈRE

**Saviez-vous que le ski de fond est le plus ancien type de ski inventé? Son invention remonte en effet à 5 000 ans! À l'époque, il servait à se déplacer sur la neige sans caler et pour aller plus vite dans les déplacements entre villages.**

Au Canada, ce n'est qu'en 1890 qu'il est apparu pour la première fois, pour finalement

devenir un sport reconnu. D'ailleurs, la première compétition dans la discipline a eu lieu en 1843 pour les hommes. Il a fallu attendre plus d'un siècle pour admettre les femmes dans cette discipline, soit en 1952. De plus, les femmes ne pouvaient concourir que pour l'épreuve du 5 km, alors que les hommes pouvaient participer au 10 km. Encore aujourd'hui, on discrimine les femmes puisqu'il existe toujours des épreuves réservées aux hommes.

### Un sport exigeant

À première vue, le ski de fond semble très simple, mais il est plus compliqué qu'il n'y paraît. Lorsqu'on parle de ski de fond, on fait généralement référence à l'un de ces deux styles: le classique, qui est

moins exigeant physiquement, ou le patin. En adoptant un style, on adopte aussi un modèle de skis qui permet d'optimiser sa performance pendant l'exercice.

**L'équipement peut varier, mais en général, c'est assez simple à enfile. Dans un premier temps, préparez-vous en mettant vos gants et votre habit de neige pour éviter de vous mouiller. Vous devrez ensuite chausser vos bottes et aller dehors pour enfile vos skis. Vous êtes maintenant prêts à skier!**



Photo : Brent Olson

Il n'y a aucune raison de ne pas s'y mettre puisque, dans la région, nous avons la chance d'avoir de multiples endroits pour pratiquer ce sport. Par

exemple, il y a le parc de la Gatineau, le lac Leamy, la forêt Boucher et les pistes cyclables que les citoyens transforment très souvent en pistes tracées.

**LÀ OÙ  
LES ÉTUDIANTS  
DEVIENNENT**

**DES HÉROS**

Inscris-toi. [collegelacite.ca](http://collegelacite.ca)

**LA CITÉ**

0049854

**SERVICES GRATUITS**



## Tu souhaiterais

- Travailler dans un domaine qui te plaît?
- Connaître tes intérêts professionnels?
- Effectuer un changement de carrière?

N'hésite pas et communique avec les SARCA. Notre équipe te guidera et t'accompagnera vers l'atteinte de tes objectifs professionnels.

**C'EST ICI  
QUE ÇA  
COMMENCE!**

**819 561-9181**

[sarca.csdriveurs.qc.ca](http://sarca.csdriveurs.qc.ca)

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES DRAVEURS

0050177

# DÉVELOPPE LE GÉNIE EN TOI.

- Génie civil
- Génie mécanique
- Génie du bâtiment
- Génie de l'électronique programmable
- Techniques de laboratoire - biotechnologies
- Géomatique - cartographie



**FAIS TA DEMANDE  
AVANT LE 1<sup>ER</sup> MARS**

**[cegepoutaouais.qc.ca](http://cegepoutaouais.qc.ca)**



**Cégep de  
l'Outaouais**

