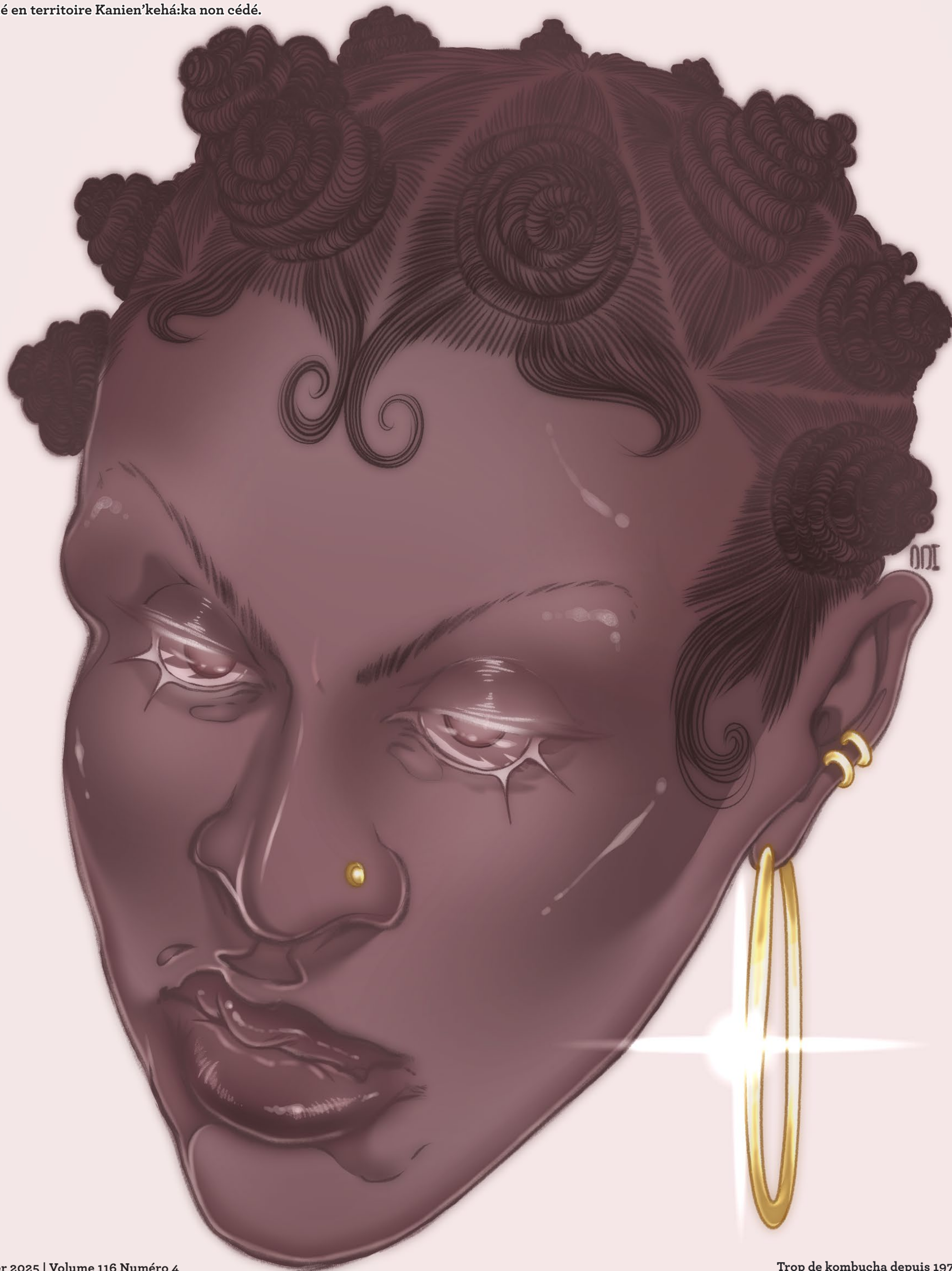


ledélit

McGill DAILY ledélit
DPS SPD
DAILY PUBLICATIONS SOCIETY
SOCIÉTÉ DES PUBLICATIONS DU DAILY

Publié par la Société des publications du *Daily*, une association étudiante de l'Université McGill
Le *Délit* est situé en territoire Kanien'kehá:ka non cédé.



Course à l'IA : Pékin contre-attaque

DeepSeek, l'IA chinoise qui défie la Silicon Valley.

MATTHIEU JUGE
Éditeur Actualités

Début 2025, DeepSeek, une jeune entreprise chinoise spécialisée en intelligence artificielle, annonce son premier modèle de raisonnement : DeepSeek-R1. Se voulant aussi performant que ses concurrents américains, ce nouveau système a provoqué un véritable séisme dans la Silicon Valley. Son modèle, *open source* (accessible publiquement), développé avec un budget dérisoire, remet en question l'hégémonie technologique des États-Unis et lance la course à l'IA entre Washington et Pékin.

David contre Goliath

Fondée en 2023 à Hangzhou en Chine par Liang Wenfeng, DeepSeek était initialement une entreprise axée sur les algorithmes de *trading*. Rapidement, elle s'est orientée vers l'intelligence artificielle, avec l'ambition de créer un modèle performant capable de rivaliser avec les chefs de file du secteur. Contrairement aux mastodontes américains, comme OpenAI ou Anthropic, qui reposent sur des milliards de dollars d'investissements et qui ont pour objectif d'innover, DeepSeek a misé sur une approche beaucoup plus frugale. Son secret? L'optimisation du code de modèles existants, disponibles en *open source*.

L'annonce de DeepSeek-R1 a secoué les marchés financiers. Développé avec un budget de seulement 10 millions de dollars, bien loin des investissements colossaux d'OpenAI ou Meta, ce modèle a soulevé l'hypothèse d'une surévaluation du marché de l'intelligence artificielle aux États-Unis. En réaction, le leader du marché, Nvidia, a perdu 17% de sa valeur en 24 heures et a entraîné le NASDAQ à la baisse avec un retrait de 2 000 milliards de dollars des marchés financiers, l'équivalent du PIB français, et ce, en quelques heures. Par ailleurs, cette percée est survenue peu après l'annonce du plan Stargate : près de 500

milliards de dollars d'investissement prévus par l'administration Trump pour renforcer l'infrastructure de l'IA. Marc Andreessen, entrepreneur influent et conseiller de Donald Trump, a décrit cet événement comme un « moment Spoutnik », faisant référence à l'affolement provoqué par le premier satellite soviétique sur les marchés américains en 1957, dans le cadre de la course à l'espace pendant la Guerre froide.

En parallèle, l'application DeepSeek est devenue l'une des plus téléchargées sur iPhone aux États-Unis, en Australie, en Chine et au Royaume-Uni, démontrant l'intérêt et la curiosité des consommateurs pour cette alternative au colosse ChatGPT.

Course à l'IA : la Chine redistribue les cartes

Au lieu de développer son IA à partir de zéro, comme OpenAI ou Anthropic, la *startup* chinoise a optimisé des architectures déjà disponibles, réduisant ainsi les coûts de développement et d'entraînement de son modèle. Tout cela en étant contrainte d'utiliser des puces moins puissantes, à cause des restrictions américaines sur les exportations de semi-conducteurs vers la Chine. DeepSeek prouve qu'un modèle performant peut être conçu avec des ressources limitées.

L'aspect *open source* joue un rôle central : en rendant son modèle accessible à tous, DeepSeek suit une philosophie initialement prônée par OpenAI avant son virage vers une approche fermée. Ce choix permet une collaboration mondiale, où entreprises et chercheurs peuvent œuvrer ensemble pour améliorer le modèle.

Mais DeepSeek ne se distingue pas seulement par son modèle économique. Son PDG, Liang Wenfeng, adopte une politique de recrutement atypique, misant sur de jeunes diplômés et des profils issus des sciences humaines plutôt que sur des ingénieurs expérimentés. Selon lui,



« *L'expérience peut être un frein à l'innovation (tdlr)* », car les experts établis ont tendance à reproduire ce qu'ils connaissent déjà, tandis que les jeunes diplômés, moins sûrs d'eux, explorent davantage de solutions nouvelles. Dans une entrevue donnée au média chinois 36Kr, il expliquait : « *les travailleurs expérimentés ont des certitudes sur la bonne manière de faire, alors que les jeunes se remettent constamment en question, ce qui les pousse à innover* ». Un pari risqué, mais qui, à en juger par le succès fulgurant de DeepSeek, semble avoir porté ses fruits.

L'arrivée de DeepSeek-R1 bouleverse l'équilibre de la course à l'intelligence artificielle entre la Chine et les États-Unis, un affrontement qui rappelle la course à l'espace du 20e siècle. Conscients de l'enjeu stratégique, les États-Unis avaient tenté d'entraver les avancées chinoises en restreignant l'exportation des puces Nvidia vers la Chine. Pourtant, le PDG de DeepSeek avait anticipé ces restrictions en commandant des milliers de puces performantes à l'avance, lui permettant de bénéficier d'une partie de la

puissance des dernières puces Nvidia A100. Les cartes sont désormais rebattues : pour la première fois, un modèle chinois s'impose comme un concurrent direct d'OpenAI. En réponse, ce dernier a dû accélérer la sortie de son modèle « OpenAI o3 mini ». De plus, ce n'est pas seulement DeepSeek qui inquiète les États-Unis : la plateforme de commerce en ligne Alibaba a également annoncé son propre modèle, Qwen 2.5-Max, qui se dit encore plus performant que DeepSeek-R1, renforçant davantage la pression chinoise sur le marché mondial de l'IA.

Au-delà des enjeux géopolitiques, le choix du consommateur est aussi redéfini. Pour Théophile et Antoine, étudiants en ingénierie à McGill, l'offre de DeepSeek change la donne. « *Honnêtement, DeepSeek est gratuit et assez performant pour l'usage que j'en fais* », explique Antoine, « *payer 20 dollars par mois pour ChatGPT Plus, ce n'est pas négligeable pour un étudiant* ». Théophile ajoute également : « *de telles initiatives permettent aux géants de se réinventer pour conserver leurs clients, ces percées technologiques sont dans notre intérêt, nous, les consommateurs* ».

RÉDACTION

3480 rue McTavish, bureau 107
Montréal (Québec) H3A 1B5
Téléphone : +1 514 398-6790

Rédacteur en chef

rec@delitfrancais.com
Vincent Maraval

Actualités

actualites@delitfrancais.com
Titouan Paux
Matthieu Juge
Eugénie St-Pierre

Culture

artsculture@delitfrancais.com
Harantxa Jean
Béatrice Poirier-Pouliot

Société

societe@delitfrancais.com
Jeanne Marengère
Vacant

Bien-être

bienetre@delitfrancais.com
Adèle Doat
Layla Lamrani

Coordonnatrice de la production

production@delitfrancais.com
Jade Lé

Visuel

visuel@delitfrancais.com
Eileen Davidson
Stu Doré

Photographe

visuel@delitfrancais.com
Toscane Ralaimongo

Coordonnateur-riche-s de la correction

correction@delitfrancais.com
Malo Salmon
Juliette Elie

Coordonnatrices réseaux sociaux

reso@delitfrancais.com
Camélia Bakouri
Elie Nguyen

Contributeur-riche-s

Elliott George Grondin, Rose Langlois, Ema Sédillot-Daniel, Océane Nzeyimana

Couverture

Stu Doré

BUREAU PUBLICITAIRE

3480 rue McTavish, bureau B•26
Montréal (Québec) H3A 0E7
Téléphone : +1 514 398-6790
ads@dailypublications.org

Publicité et direction générale

Letty Matteo

Ventes et assistance administrative

Letty Matteo

Support graphique et technique

Alice Postovski

Comptable

Andrea Gluck

The McGill Daily

coordinating@mcgilldaily.com
Andrei Li

Conseil d'administration de la SPD

David Choi, Andrei Li, Sena Ho, Jade Lé, Vincent Maraval, Letty Matteo, Raphael Miro

Les opinions exprimées dans les pages du Délit sont celles de leurs auteur-e-s et ne reflètent pas les politiques ou les positions officielles de l'Université McGill. Le Délit est indépendant de l'Université McGill.

Le Délit est situé en territoire Kanien'kehá:ka non cédé.

L'usage du masculin dans les pages du Délit vise à alléger le texte et ne veut nullement discriminatoire.

Les opinions de nos contributeur-riche-s ne reflètent pas nécessairement celles de l'équipe de la rédaction.

Le Délit (ISSN 1192-4609) est publié la plupart des mercredis par la Société des publications du Daily (SPD). Il encourage la reproduction de ses articles originaux à condition d'en mentionner la source (sauf dans le cas d'articles et d'illustrations dont les droits ont été auparavant réservés). L'équipe du Délit n'endosse pas nécessairement les produits dont la publicité paraît dans le journal. Imprimé sur du papier recyclé format tabloïde par Imprimeries Transcontinental Transmag, Anjou (Québec).

« L'existence c'est la résistance »

Cérémonie d'ouverture du Mois de l'histoire des Noir·e·s à l'hôtel de ville de Montréal.

EMA SEDILLOT-DANIEL
Contributrice

Ce jeudi 30 janvier a eu lieu la cérémonie d'ouverture du Mois de l'histoire des Noir·e·s à l'hôtel de ville de Montréal, ayant comme thème cette année « Tout ce que nous sommes » (*All that we carry*). Cet événement a été marqué par de nombreuses interventions importantes, dont celles de l'ancienne gouverneure générale Michaëlle Jean, le ministre délégué de l'économie et de la lutte contre le racisme Christopher Skeete, le ministre provincial de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, Jean-François Roberge et bien d'autres. La soirée a été soulignée par la remise de prix aux lauréats de cette année, des personnes reconnues comme étant des sources d'inspiration pour les communautés afro-descendantes montréalaises. La soirée a aussi été marquée par le dévoilement du nouveau timbre de Postes Canada mettant en lumière l'esclave montréalaise Marie-Josèphe Angélique.

Une soirée touchante

L'hôtel de ville, désormais ouvert au public pour des expositions ainsi que pour la visite de certaines de ses pièces a été restauré et modernisé au cours de la dernière année. Environ une centaine d'invités furent accueillis par un duo musical. La salle où se déroulait l'événement était à la hauteur de l'ampleur et de l'importance de ce dernier : le lieu était grandiose, avec des murs et planchers en marbre, des chandeliers et de hauts plafonds. La soirée a débuté par le discours marquant de Martine Musau Muele, présidente du conseil municipal, qui a rappelé l'importance du Mois de l'histoire des Noir·e·s au nom de la mairesse Valérie Plante. Cette dernière, absente lors de l'événement, avait tout de même fait une apparition quelques heures plus tôt pour la signature des lauréats dans le livre d'or de la ville. Enfin, le nouveau timbre a été dévoilé dans le cadre d'une collection commémorative mettant en avant la figure de Marie-Josèphe Angélique, un symbole de résilience de l'esclavage canadien. La réception s'est poursuivie avec la prise de parole des deux représentants de l'édition de cette année, l'actrice franco-phonie Penande Estime et l'animateur anglophone Ian Thomas. Leurs discours inspirants ont souligné l'importance de la représentation des communautés noires dans les médias et leur



EMA SEDILLOT DANIEL

rôle de modèles pour les jeunes générations. Thomas a évoqué l'impact de la mort de George Floyd comme un événement collectif pour les Afro-descendants et la société dans son ensemble, en affirmant : « *L'histoire des Noirs est notre histoire (tdlr)*. » Il a ensuite repris les paroles du philosophe politique Jean-Paul Sartre, déclarant que « *L'existence, c'est la résistance.* »

La Table Ronde du Mois de l'histoire des Noir·e·s a été présidée par M. Michael P. Farkas, et sa directrice générale Mme Nadia Rousseau, qui ont partagé un message de mobilisation face à l'absence de budget pour la lutte contre le racisme, sous la responsabilité du ministre Christopher Skeete. Ils ont également souligné l'importance de l'histoire des communautés noires comme une partie intégrale de l'histoire collective. Cette soirée mémorable s'est conclue par la remise des prix aux 12 lauréats, dont trois furent ou sont associés à l'Université McGill, que ce soit actuellement ou dans le passé : Wendell Nii Laryea Adjetey, Ayanna Alleyne et Désirée Rochat.

Marie-Josèphe Angélique : une flamme de résistance

Un des moments marquants de la soirée a été le dévoilement du timbre à l'image de Marie-Josèphe Angélique, qui met en lumière l'injustice tragique qu'a subi cette femme afro-descendante au 18^e siècle. Née au Portugal sous le nom d'Angélique, elle a été vendue à plusieurs reprises avant de franchir l'océan Atlantique. Elle est arrivée à Montréal en 1725, à l'âge de 20 ans, en tant qu'esclave du marchand français François Poulin de Francheville. Durant ses neuf années en tant qu'esclave à Montréal, elle a mis au monde trois enfants, tous décédés avant l'âge de cinq ans, et a été rebaptisée Marie-Josèphe. Bien que l'histoire de résilience d'Angélique ait débuté dès sa naissance, elle a pris un tournant majeur en 1733, lorsqu'elle est devenue la propriété de Thérèse de Couagne de Francheville. Quand elle apprend qu'elle a été vendue à un acheteur de Québec, qui envisage de la revendre dans les Antilles, elle réclame aussitôt sa liberté. Sa propriétaire refuse. Le 10 avril 1734, un incendie ravage la ville de Montréal. En moins de trois heures, 45 domi-

ciles, ainsi que l'Hôtel-Dieu, sont réduits en cendres. Le lendemain, des rumeurs se propagent en ville, accusant Marie-Josèphe et son amant Claude Thibault, un travailleur blanc, d'avoir mis le feu au grenier de sa maîtresse sur la rue Saint-Paul. En raison des lois en vigueur en Nouvelle-France, Marie-Josèphe est présumée coupable jusqu'à preuve du contraire. Son procès dure plus de cinq mois et rassemble plus d'une vingtaine de témoins, qui l'accusent d'avoir déclenché l'incendie dans une tentative d'évasion. Elle maintient son innocence, mais est cependant jugée coupable, condamnée à mort et torturée jusqu'à ce qu'elle confesse. Le 21 juin 1734, elle est pendue en place publique. Toujours aujourd'hui, personne ne connaît le véritable déroulement de la soirée d'avril 1734. Toutefois, l'histoire de Marie-Josèphe Angélique illustre une résilience exceptionnelle face à l'esclavage et à l'injustice raciale dans l'histoire du Canada. En raison de sa tentative de fuite et de sa revendication de sa propre liberté, elle devient un symbole de résilience.

Un mois à ne pas manquer

Plusieurs activités auront lieu au cours du mois à travers Montréal dans le but de promouvoir l'histoire des communautés noires au Québec et dans le monde. Plusieurs de ces activités seront gratuites ou abordables, parfaites pour accueillir les étudiants, que ce soit pour célébrer le mois ou en apprendre davantage sur l'histoire des communautés afro-descendantes. L'organisme de la Table Ronde et ses collaborateurs accueillent chaleureusement tout le monde. Leur programmation est remplie d'événements culturels diversifiés, musicaux, sportifs, éducatifs, sociaux, pour tous les membres de la famille. Le programme complet est disponible sur le site de la Table Ronde du Mois de l'histoire des Noir·e·s. Il est aussi important de mentionner que nous avons aussi au sein de la communauté McGilloise plusieurs associations qui célèbrent les contributions des personnes noires dans la société canadienne, et qui luttent contre la discrimination : *Black Student Network (BSN)*, *Black Access McGill*, *Black History Month McGill*. ☺

Un double hommage dans un climat tendu

McGill commémore l'Holocauste et l'attentat de la grande mosquée de Québec.

EUGÉNIE ST-PIERRE
Éditrice Actualités

La semaine dernière, l'Université McGill a souligné deux anniversaires tragiques : les 80 ans de la libération du camp de concentration d'Auschwitz, le 27 janvier, et les huit ans de l'attentat islamophobe contre le Centre Culturel Islamique de Québec (CCIQ), le 29 janvier. Pour l'occasion, les docteurs Joanna Sliwa et Nadia Hasan ont animé des conférences destinées à la communauté universitaire et au grand public.

Les deux conférences se sont déroulées dans un climat tendu à l'Université McGill, devenue un foyer de tensions depuis les attentats du 7 octobre 2023. Des manifestations fréquentes opposent des groupes pro-palestiniens et pro-israéliens, tandis que l'islamophobie et l'antisémitisme connaissent une recrudescence, suscitant l'inquiétude des étudiants. Ce contexte chargé transparaisait lors des deux événements.

Dès l'ouverture des cérémonies, Angela Campbell, première vice-provost intérimaire aux études et à la vie étudiante, a insisté sur l'importance du dialogue et du respect mutuel, dans une formule prudente et identique pour les deux événements : « La commémoration de 2025 se déroule dans un climat d'agitation. Notre propre communauté a connu une période difficile. Il est important de donner la priorité à la démocratie, au dialogue et à la dignité (tdlr). »

Souvenirs de l'Holocauste : un devoir de mémoire

Le 27 janvier, la salle de bal du bâtiment Thompson était pleine à craquer pour la conférence de Joanna Sliwa, historienne de l'Holocauste. Angela Campbell a ouvert la cérémonie en réaffirmant son « engagement inébranlable à préserver la mémoire des victimes, à faire entendre leurs récits ainsi que ceux de leurs descendants et alliés, et à faire perdurer leur héritage. »

La commémoration a été l'occasion de mettre un visage sur les atrocités de l'Holocauste, à travers le témoignage d'Elizabeth Pranov, étudiante en 3^e année. Pour cette dernière, dont la grand-mère et l'arrière-grand-mère sont toutes deux survivantes de l'Holocauste, la tragédie reste bien vivante.



MÉMORIAL AU JUIFS ASSASSINÉS D'EUROPE, PHOTO PRISE À BERLIN EN JUILLET 2024

VINCENT MARAVAL | LE DÉLIT

Elizabeth a rappelé l'importance de l'éducation à ce sujet, qui nous pousse « à affronter des vérités dérangeantes, à écouter les récits de ceux qui ont survécu et de ceux qui n'ont pas survécu, ainsi qu'à amplifier les voix de ceux que nous n'avons peut-être jamais entendus auparavant ».

Un autre visage mis en lumière lors de la cérémonie était celui de Josephine Janina Mehlberg, figure centrale du livre *The Counterfeit Countess* de Joanna Sliwa, publié en 2024. Cette

valeur que plusieurs vies. Et sa propre vie n'aurait aucune valeur si elle ne l'utilisait pas pour sauver celles des autres. »

La période de questions qui a suivi l'intervention de Silwa a donné lieu à des échanges particulièrement vifs. Une étudiante a notamment interrogé la conférencière sur la possibilité d'un nouvel Holocauste à notre époque, tandis qu'un homme arborant un keffiyeh, symbole de la résistance palestinienne, a critiqué ce qu'il a décrit comme

nauté mcgilloise s'est rassemblée pour honorer les six victimes de l'attaque dans la grande mosquée de Québec en 2017. Un verset du Coran portant sur la compassion, chanté par le professeur Aimen Moussaddy, a ouvert la cérémonie. Les participants portaient un carré de tissu vert, couleur du tapis de la mosquée de Québec, en signe de solidarité.

Khadijatu-Dimalya Ibrahim, récipiendaire de la bourse commémorative du Centre Culturel Islamique de Québec, a exprimé

commémorations : « elles sont si importantes et ont un tel potentiel de changement. Elles sont essentielles pour les personnes qui cherchent à guérir du traumatisme causé par des attaques islamophobes comme celles qui ont eu lieu à Québec. »

La commémoration s'est conclue par une procession des élèves jusqu'au Pavillon Dawson, où ils ont déposé six roses sur la plaque honorant les victimes de l'attentat du CCIQ.

Un engagement contre l'intolérance

Ces deux conférences s'inscrivent dans le cadre du Programme de prévention de l'islamophobie et de l'antisémitisme (PPIA), lancé par McGill en 2022, en réponse à l'augmentation d'étudiants et d'employés se disant victimes de marginalisation ou de discrimination religieuse sur le campus. Un rapport publié la même année par Angela Campbell et Fabrice Labeau, vice-recteur de l'administration et des finances, recommandait que l'Université mette en place des mesures concrètes pour améliorer la compréhension des traditions juives et musulmanes, dans le but de lutter contre les préjugés et l'intolérance religieuse. L'organisation de ces conférences commémoratives s'inscrit donc pleinement dans cette démarche éducative. ☉

« Les balles de fusil ne font pas de distinction. Elles ne demandent pas si vous êtes un médecin, un intellectuel, un enseignant ou un père. Les balles ne demandent pas s'il y a un enfant qui vous attend à la maison »

Juive polonaise a usurpé l'identité d'une aristocrate chrétienne entre 1941 et 1945, sauvant des milliers de vies en fournissant nourriture, médicaments et lettres clandestines aux détenus du camp de Majdanek. Comme l'explique Sliwa, « Janina n'a jamais accepté un refus comme une réponse définitive ; lorsqu'on accédait à ses demandes, elle y voyait une invitation à en demander encore davantage. » Selon son mari Henri Mehlberg, Janina a toujours été guidée par une formule mathématique très simple : « Une vie a moins de

un « projet politique visant à particulariser l'Holocauste », estimant qu'un tel traitement était inapproprié. Face à ces interventions, Silwa a tenu à rappeler l'importance d'analyser chaque événement dans son propre contexte, mettant en garde contre les parallèles hâtifs et réducteurs.

Hommage aux victimes de l'attentat de Québec

Le 29 janvier, une atmosphère de recueillement régnait dans le bâtiment Leacock, où la commu-

ses craintes persistantes face à l'islamophobie au Québec. « Cela aurait pu être n'importe lequel de nos pères, de nos mères ou de nos frères. Les balles de fusil ne font pas de distinction. Elles ne demandent pas si vous êtes un médecin, un intellectuel, un enseignant ou un père. Les balles ne demandent pas s'il y a un enfant qui vous attend à la maison », a déclaré Ibrahim.

La professeure Nadia Hasan, de l'Université York, a dénoncé la persistance de l'islamophobie et souligné l'importance des

Rage féminine : refuser d'être silencieuse

Notre colère est essentielle.

Cette semaine, j'ai lu un article du *Financial Times* qui expliquait que l'un des échecs du mouvement *woke* – idéologie prônant la prise de conscience des inégalités entre les genres, les orientations sexuelles, et autres dénominations minoritaires, ainsi que le racisme systémique – accordait une importance trop grande aux différences. Selon l'auteur, il serait plus judicieux de cesser d'insister sur ce qui nous distingue et de plutôt célébrer ce qui nous unit. L'argument, bien qu'il puisse sembler séduisant pour certains, m'a immédiatement repoussée, répugnée même. Comment peut-on ignorer les différences, alors qu'elles sont au cœur même de nos identités et qu'elles façonnent nos existences? Comment demander aux opprimés de taire ce qui les rend marginalisés, invisibilisés?

Cette volonté de nier les fractures sociales ne fait que les creuser davantage, et ne sert que les classes dominantes qui continueront de profiter de l'illusion d'une harmonie factice, tout en maintenant intactes les structures d'oppression qui les avantagent. En essayant les différences, on ne fait que perpétuer un statu quo où seuls ceux qui n'ont jamais eu à justifier leur place continuent de prospérer, au détriment de celles et ceux dont l'existence même est une lutte pour la reconnaissance. Je ne peux en rien parler au nom de tous les groupes qui subissent en silence le poids du patriarcat blanc, mais je peux parler longtemps du fait que les femmes sont encore aujourd'hui trop souvent mises de côté, ridiculisées et regardées de haut par cette pseudo-élite masculine toute puissante.

Ni dociles, ni désolées

En classe, au travail, à la maison, je raidis – de colère ou d'inconfort, je l'ignore – à l'écho même de l'opposition masculine qui suit, trop souvent, mes interventions – ou celles de mes consœurs. C'est comme si les femmes ne pouvaient jamais avoir raison, ou du moins, pas sans l'approbation des hommes. Comme si chaque prise de parole était un défi lancé à l'ordre établi, une intrusion dans un territoire qui ne nous appartient pas et qui, semblerait-il, ne nous apparten-



JADE LÊ | LE DÉLIT

dra jamais. C'est épuisant, insupportable et ça doit cesser. Malgré les avancées en termes d'égalité des genres, paraît-il que nos voix n'écraseront jamais celles de nos contreparties masculines. Le privilège d'être un homme est encore une réalité, malgré ce que ces influenceurs masculinistes tenteront de nous faire avaler. J'en ai marre, c'est dit.

Chaque jour, comme presque toutes les femmes, j'en suis sûre, je me heurte à ces murs invisibles. Des regards condescendants, des interruptions incessantes, des ricanements à peine voilés lorsqu'une femme ose hausser la voix. C'est après une conversation avec une amie que j'ai réalisé l'ampleur du problème : elle soulignait comme quoi, au travail, les hommes prenaient systématiquement plus de place en réunion, s'appropriant ses idées ou reformulant ses propos pour mieux se les attribuer. Elle me racontait aussi comment, lorsqu'elle avait exprimé une opinion tranchée et avait refusé de flancher devant un homme, elle avait été rencontrée par sa supérieure – une femme, d'ailleurs – à la suite d'une plainte la décrivant comme agressive et trop émotive. Ses collègues masculins, dans la même situation, auraient été qualifiés de fermes ou auraient été loués pour leur confiance en eux. J'ai réalisé que ce schéma se répétait partout, dans tous les espaces, peu

importe l'échelle, l'expertise ou l'assurance. 2025 avait fait promesse de renouvellement, mais à ce niveau-là, c'est toujours la même galère.

Ce schéma oppressif à l'égard des femmes n'existe pas que dans les cadres professionnels, mais s'étend aussi aux cercles plus progressifs, comme dans le mi-

« La féministe enragée dérange. La *FEMEN*, les seins nus en pleine rue, scandalise. On ne supporte pas l'image d'une femme qui ne demande pas poliment son dû, mais l'exige, qui ne sourit pas, mais hurle »

lieu du militantisme. Le masculinisme s'infiltré partout, au sein même des espaces progressistes. Les *manarchistes*, ces hommes qui se revendiquent alliés féministes tout en maintenant des comportements patriarcaux, ne sont pas moins oppressants que les conservateurs assumés. Ils prennent la parole en premier, s'arrogent le rôle de représentant des luttes qui ne les concernent pas directement et exigent reconnaissance pour leur simple présence. Pire, ils demandent aux femmes de tempérer leur colère, d'être « constructives », « pédagogiques », « ouvertes au dialogue ». Comme si notre rage était un caprice, une impolitesse, plutôt que la réaction légitime à des siècles d'oppression. L'ego masculin est si important qu'il

exige d'être ménagé, de ne jamais être confronté aux réalités dénoncées par les femmes, même dans les cercles les plus privilégiés, ceux dotés du capital social pour se révolter.

La femme en colère

La rage féminine est méprisée, ridiculisée, caricaturée. La

femme en colère est hystérique, irrationnelle, hors de contrôle. On l'infantilise, on la discrédite. Pourtant, cette rage est essentielle. Elle est la flamme qui alimente les révolutions, la force qui ébranle le statu quo. Chaque cri, chaque manifestation, chaque refus d'obtempérer est une victoire en soi. Mais encore faut-il avoir le droit d'exister en tant que femme en colère, que quelqu'un, quelque part accepte de nous écouter.

Dans cette ère teintée par un masculinisme indécent, les femmes se soulèvent, et avec raison. Nous voyons actuellement les droits des femmes, tenus comme acquis depuis plusieurs décennies dans certains cas, être remis en question juste au sud

de notre frontière. Des hommes comme Trump et Musk gagnent de plus en plus de soutien, et il faut se révolter. Des Zuckerberg qui demandent plus « *d'énergie masculine (tdlr)* » doivent impérativement mener à des soulèvements. Leur misogynie décomplexée se doit d'être combattue avec la même ferveur qu'ils mettent à l'imposer. Comment rester silencieuses face à ce discours qui n'est plus simplement le fruit d'une rhétorique réactionnaire isolée, mais bien un système d'oppression révolu qui se reconstruit petit à petit? L'espace public, politique et médiatique appartient encore majoritairement à ces hommes aux fortunes ahurissantes, et lorsqu'une femme tente de s'y imposer, elle est attaquée, harcelée, réduite au silence. Il suffit d'observer le traitement réservé aux femmes journalistes, aux militantes, aux figures politiques pour comprendre que l'expression féminine représente toujours une menace aux yeux de plusieurs.

La féministe enragée dérange. La *FEMEN*, les seins nus en pleine rue, scandalise. On ne supporte pas l'image d'une femme qui ne demande pas poliment son dû, mais l'exige, qui ne sourit pas, mais hurle. Pourquoi le cri d'une femme est-il toujours perçu

comme un acte de provocation et non comme un acte de justice? Parce que la colère des femmes est subversive, parce qu'elle menace l'équilibre fragile d'un système qui ne fonctionne que si nous acceptons d'y jouer un rôle secondaire. C'est pourquoi il faut réhabiliter la rage féminine. Ne plus la craindre, ne plus s'en excuser. L'assumer, la revendiquer comme un droit fondamental. Être en colère, c'est être vivante. C'est refuser de plier. C'est dire non. Non à la condescendance, non aux inégalités, non à cette injonction au silence. Notre colère n'est pas un caprice. Elle est notre puissance. ☺

JEANNE MARENGÈRE
Éditrice Opinion

Pablo Rodriguez, pour l'amour du Québec

Le PLQ en reconstruction, on a la solution.

C'est officiel : depuis le 13 janvier, la course à la chefferie du Parti libéral du Québec (PLQ) est lancée. Il faut le dire, cette course est loin d'être anodine, bien au contraire. En fait, elle s'amorce à un moment crucial pour notre formation politique, un moment où le parti est en reconstruction identitaire, allant des valeurs aux politiques. Depuis la défaite de Philippe Couillard en 2018 et celle de Dominique Anglade en 2022, beaucoup se demandent ce qu'il adviendra du parti, qui est désormais réduit à une députation enclavée à Montréal et dans l'Outaouais. Dans ces moments de réflexion, l'identité libérale elle-même est remise en question par plusieurs militants. Après tout, dans une arène politique jusque-là dominée par la Coalition Avenir Québec de François Legault, qu'est-ce que ça signifie d'être *libéral*? Les jours où le parti de Robert Bourassa, Jean Lesage et Jean Charest remportait le cœur des Québécois semblent révolus. Après de tels rebondissements, il ne restait qu'à mettre la clé sous la porte pour ce parti, qui a pourtant façonné la vie politique québécoise durant les 150 dernières années. Pourtant, en politique, il y a parfois des surprises, des coups de théâtre. Cette fois-ci, c'est ce qui est arrivé. Après avoir traversé la rivière des Outaouais, quittant Ottawa pour revenir au Québec, Pablo Rodriguez, l'excellent député fédéral d'Honoré-Mercier, annonce qu'il se lance pour la chefferie du PLQ. On a désormais une course, une vraie.

Pablo et le Québec

Né en Argentine de parents opposés au régime brutal de Videla, Pablo quitte la dictature alors qu'il n'a que huit ans, direction Sherbrooke. C'est dans les magnifiques Cantons-de-l'Est qu'il grandit. Il y apprend le français, se plonge dans la culture, tombe amoureux de nos artistes, comme Paul Piché et Robert Charlebois, et poursuit ses études universitaires. À Sherbrooke, Pablo Rodriguez choisit le Québec et le Québec le choisit. L'histoire de la famille Rodriguez, c'en est une de réussite et d'adaptation à la société québécoise. Cette appartenance au Québec n'est pas que culturelle, elle est aussi politique.

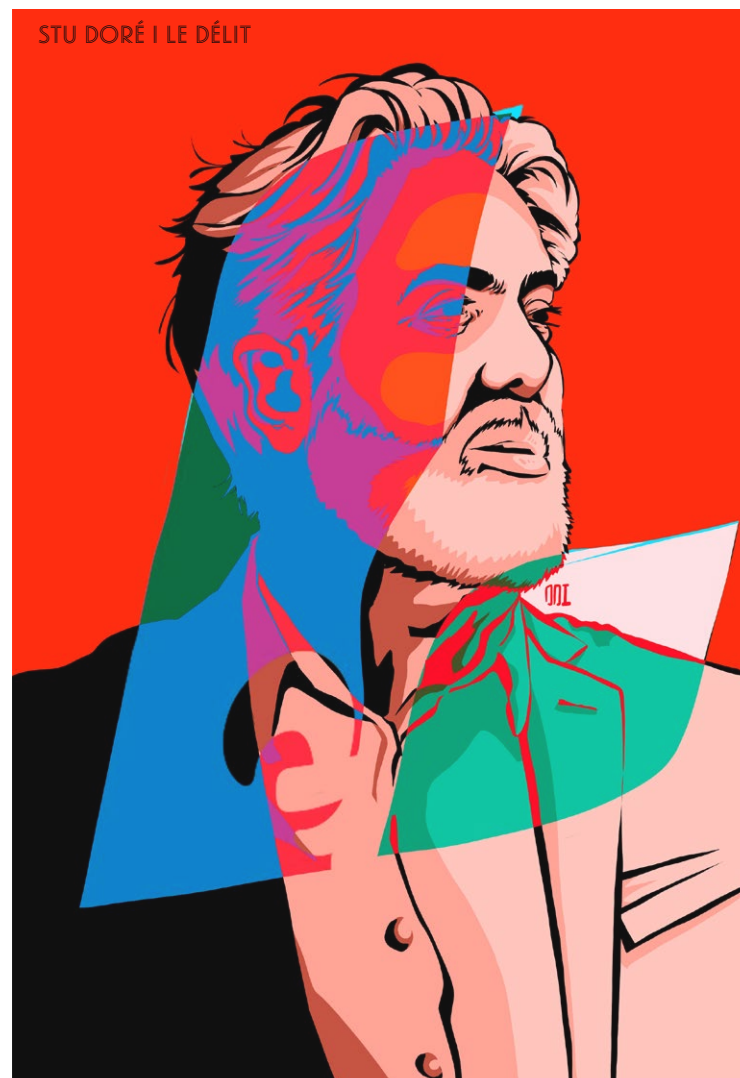
Pendant les débats constitutionnels, Pablo se joint à l'influente Commission-Jeunesse du Parti libéral du Québec (CJPLQ) – vraie force politique qui continue de faire vibrer le parti à ce jour. Il y fait ses premiers pas politiques, militant pour un Québec fort dans une union canadienne tout aussi forte. Pendant son temps à la CJPLQ, il parcourt les quatre coins du Québec, rencontre le monde, le vrai, et c'est là qu'il adopte son style bien à lui : l'authenticité. Croyez-moi sur parole, j'ai rencontré de nombreux de politiciens dans ma vie, du municipal au fédéral, en passant par le provincial. Pourtant, je n'ai jamais rencontré une personne comme Pablo ; c'est ce genre de personne spéciale, tout aussi à l'aise de parler avec mon père de la dernière partie de hockey que d'enjeux nationaux à la table des ministres.

Le bagarreur

Après un parcours remarquable à la CJPLQ, je crois qu'il est devenu évident qu'un tel talent politique ne pouvait pas être perdu dans les limbes. Cela aurait été un vrai gâchis. En 2004, Rodriguez se lance donc sous la bannière du Parti libéral du Canada, alors dirigé par Paul Martin, pour briguer la circonscription montréalaise d'Honoré-Mercier. Alors que le parti se voit retirer la majorité dont il disposait depuis 1993, Pablo conserve la circonscription. Il fait donc son entrée dans l'enceinte de la démocratie canadienne. Il joue un rôle de premier plan dans le caucus du Québec dès son premier mandat. À mes yeux,

au Québec ; et, par la même occasion, remportent Honoré-Mercier, une forteresse libérale. Monsieur Rodriguez se retrouve donc évincé du parlement.

passé des libéraux, et soutient un parti en reconstruction. Pour vous démontrer l'ampleur de son implication, il a pigé dans ses économies personnelles pour



Comme tant d'autres, il aurait pu passer à autre chose, il aurait pu se trouver un emploi payant dans le secteur privé. Au lieu de

aider au financement du parti. Donc, ceux et celles qui pensent que Pablo agit en opportuniste en quittant Ottawa pour revenir au

« Après avoir traversé la rivière des Outaouais, quittant littéralement Ottawa pour revenir au Québec, Pablo Rodriguez, l'excellent député fédéral d'Honoré-Mercier, annonce qu'il se lance pour la chefferie du PLQ. On a désormais une course, une vraie »

le plus intéressant dans la carrière de Pablo, ce ne sont pas ses nombreuses victoires, mais sa manière de réagir à la défaite. En 2011, alors que le parti allait mal et qu'il était pris dans multiples scandales, le Nouveau Parti démocratique se présente comme la première force d'opposition face aux conservateurs. C'est donc dans ce contexte que les néo-démocrates emportent 59 sièges

cela, poussé par l'amour de la fonction et par la passion de servir ses concitoyens, pendant les quatre années qui le séparent de la prochaine élection générale, il prépare le terrain pour son grand retour et celui du parti. Alors que le bateau coule, Pablo s'adonne corps et âme pour regagner la confiance de la population. Il construit des ponts entre le parti et les québécois d'aujourd'hui et

Québec se trompent. Rodriguez, c'est un battant. Je le sais, parce qu'en 2015, après de nombreux soupers spaghetti pas toujours glamour et des tonnes d'épluchette de blé d'Inde, il redevient député dans un gouvernement libéral majoritaire. La victoire du parti aurait été impossible sans les personnes qui, comme Pablo, ont mis la main à la pâte pour préparer le terrain.

Le Québec et Pablo

Pour moi, le choix pour Pablo de revenir à ses racines québécoises n'est pas le fruit du hasard. Ce n'est pas seulement le PLQ qui, à l'instar du PLC en 2011, est à la croisée des chemins. C'est aussi le Québec tout entier. En 2018, la CAQ de François Legault se présentait devant la population en offrant des remèdes à tous nos maux. En santé, en éducation, en immigration, les candidats caquistes nous disaient comment ils allaient être en mesure de tout régler. Il n'en demeure pas moins que, près de huit ans plus tard, très peu a été accompli. On attend toujours autant dans les salles d'attente, il y a encore des défis importants en éducation, et l'immigration a été utilisée comme un levier pour faire des gains politiques. Aujourd'hui, avec des enjeux comme celui de la sécurité de la frontière avec les États-Unis, il nous faut une personne d'expérience qui soit capable de nous guider avec brio. Dans des moments incertains, il nous faut un bagarreur. Dans le moment présent, il nous faut un Pablo Rodriguez. Collectivement, on ne peut pas se permettre de faire fi d'une telle candidature.

Pablo et moi

En conclusion, je vous avoue que je connais bien Pablo. Je l'ai rencontré pour la première fois en 2015, alors qu'il faisait le tour du Québec pour préparer le parti aux élections générales. Depuis, je l'ai revu à plusieurs reprises, assez pour être convaincu qu'il est la bonne personne pour diriger le Québec lors d'un moment aussi décisif. Une chose qui me frappe à chaque fois que je revois Pablo, c'est son authenticité. C'est une personne qui est aussi drôle que sérieuse, aussi réfléchie que terre à terre. Avec Pablo, *what you see is what you get*. L'ayant fréquenté à quelques reprises, je ne peux vous dire à quel point il est l'homme de la situation, la personne dont nous avons besoin pour faire rayonner le Québec et le remettre sur les rails. Pablo, tu peux compter sur moi! ☺

ELLIOTT GEORGE GRONDIN
Contributeur

Noir·e·s, ici aussi

L'importance de connaître son histoire noire québécoise et canadienne.

En ce début de Mois de l'histoire des Noir·e·s, peut-être réfléchissez-vous à la manière dont vous choisirez de le célébrer. Sans doute allez-vous démarrer d'importantes réflexions avec des gens les ayant déjà entamées : un échange réfléchi sur les activistes marquants du mouvement des droits civiques, suivi d'une suite mémorisée d'extraits du discours de Dr Martin Luther King ; l'amorce d'une lecture sur le féminisme intersectionnel signée bell hooks ; la succession rapide de dates importantes, à commencer par 1865, la mise en place du 13^e amendement ; un rappel de la contribution trop souvent oubliée des personnes noir·e·s à la culture états-unienne : « Savais-tu que ce sont eux·elles qui ont inventé la musique country? » ; ou alors un autre remerciement, un autre moment de silence, pour ces figures ayant lutté pour la liberté et la dignité de ceux et celles me ressemblant. Or ce mois-ci, j'ai décidé de faire les choses autrement, géographiquement parlant. Car en énumérant le nom de ces activistes, ces écrivain·e·s, ces féministes et ces militant·e·s, le motif m'a happée : j'étais incapable d'en nommer un·e seul·e provenant du Canada. Pire encore, je constatais tout bonnement ne pas être capable de raconter l'histoire noire du pays dans lequel j'étais née, dans lequel j'avais grandi et vécu toute ma vie. Et j'ai très rapidement compris ne pas être la seule dans cette situation.

« Notre réflexe est de pointer du doigt les Américain·e·s, d'adopter un ton moralisateur, et de le ponctuer d'un sourire suffisant, nous permettant de passer sous silence les squelettes entassés dans notre placard »

Alors s'est déclenché mon processus de réflexion. Longuement ai-je songé à notre propension généralisée d'omettre le Canada lors de nos commémorations. Un comportement que j'ai souvent adopté, à tort. Notre réflexe est de pointer du doigt les Américain·e·s, d'adopter un ton moralisateur, et de le ponctuer d'un sourire suffisant, nous permettant de passer sous silence les squelettes entassés dans notre placard. Or j'insiste qu'on mette fin à cette habitude une fois pour toutes, car entre le voisin et nous, aucun ne peut se vanter d'avoir une pelouse verte.

En remontant le fil de mes souvenirs, cette omission me semble se manifester dès mon plus jeune âge. À l'école primaire, les éducateur·ice·s nous enseignent ce passé esclavagiste, alors que certain·e·s élèves apprennent pour la première fois de



OCÉANE NZEYIMANA

leur vie ce qu'est le racisme contre les Noir·e·s. L'année de l'abolition de l'esclavagisme aux États-Unis devient matière à examen, alors que la date canadienne tarde à être

de consolider mes identités noire et québécoise. C'est un moyen de comprendre un passé commun pour pouvoir mieux comprendre mon présent. Lorsque j'entends François

les ongles ouverts : les photos archivées des expropriations dans le quartier noir de la Petite-Bourgogne au profit d'un réaménagement urbain. Un autre quartier, cette fois-ci en Nouvelle-Écosse, du nom d'Africville, rasé par la ville de Halifax, et encore ce terme, *réaménagement urbain*. Un nom en bleu, souligné, Portia White : l'une des premières canadiennes noires à recevoir une reconnaissance internationale par sa voix envoûtante. Un lien qui me mène à un article sur la culture musicale noire à Montréal. Le jazz à Montréal. L'histoire du jazz à Montréal. Des initiatives de clubs pour les minorités noires montréalaises : le *Colored Women's Club*. Des photos de femmes sans noms. Une exposition d'art au Musée McCord

taires sur l'offense causée par le discours d'Haroun Bouazzi sur la création d'un « Autre » en Chambre d'Assemblée, un rapport de l'OCPM sur le racisme et la discrimination systémiques. Et finalement, un moment de célébration, en compagnie de mes ami·e·s et collègues, à fêter le début du mois, à consulter la programmation mise en place par La Table Ronde du Mois de l'Histoire des Noirs et à participer à des événements, à des discussions et à des festivals culturels dans ma ville.

En cette première semaine du mois de février, je vous invite, à mes côtés à reconnaître ce passé, à prendre action localement, à demander à vos politicien·ne·s de reconnaître ces injustices en

« Pour moi, être en mesure d'identifier cette histoire est un moyen de consolider mes identités noire et québécoise »

ayant pris fin il y a une semaine. Moi qui me lève dans un café et paye avec un billet de 10\$, le visage de Viola Desmond, une pionnière noire, au creux de ma main. Un autre nom gardé près de moi.

Puis, plus récemment : un article sur le racisme vécu par des étudiant·e·s infirmier·ère·s africain·e·s dans un hôpital en Abitibi, des commen-

allouant un budget à cette lutte contre le racisme. À rappeler à votre entourage ce pan oublié de l'histoire, à exiger à ce que ce passé soit enseigné au même titre que celui des États-Unis, mais surtout, à célébrer la contribution et le travail des noir·e·s, ici aussi. ☹

OCÉANE NZEYIMANA
Contributrice

mentionnée. On invoque le rôle de terre de refuge joué par le Canada pour les esclaves émancipés lors du *Underground Railroad*, sans aucune mention de la traite d'esclaves noir·e·s et autochtones ayant eu lieu seulement une décennie avant. Une dédramatisation des horreurs commises contre les Noir·e·s mettant en vedette les États-Unis d'Amérique dans le rôle du grand méchant loup prend lieu, pour les nombreuses années à suivre. C'est de s'acquitter de tous torts, avec une petite tape dans le dos, pour éviter un travail d'introspection que trop désagréable. C'est d'éviter de reconnaître notre participation et notre complicité dans un passé que trop récent. Bref, c'est de la déculpabilisation pure et dure, et personnellement j'en suis tannée.

Pour moi, être en mesure d'identifier cette histoire est un moyen

Legault refuser de reconnaître l'existence d'un racisme systémique au Québec, je demeure perplexe. La colère et la frustration infuse mon discours, alors que mon propos s'interrompt, embarrassée par ma méconnaissance d'une histoire qui me permettrait de défendre mon point. Or, comment expliquer au premier ministre qu'une province où la brutalité policière envers les personnes autochtones et noires atteint de nouveaux sommets à chaque année, et où les médecins s'autorisent à faire preuve de négligence médicale envers les minorités visibles, est bâti sur un système foncièrement discriminatoire?

Alors, un article à la fois, j'ai appris mon histoire. En débutant avec ce que je connaissais, j'ai ouvert les pages web, cliqué sur les liens URL, naviguant d'un site à un autre. Parmi

Tous en cuisine!

Comment améliorer son alimentation pour être en meilleure santé?

ADÈLE DOAT

Éditrice Bien-être

Toasts au beurre d'arachides, hamburger-frites de A&W, conserve de petits pois, voilà à quoi ressemblent les repas des étudiants en semaine lorsqu'il leur manque le temps et l'énergie pour enfile le tablier et se mettre à cuisiner. En quittant le foyer familial pour aller à l'université, beaucoup d'étudiants qui avaient l'habitude de mettre les pieds sous la table après une journée d'école, se retrouvent à devoir faire les courses et cuisiner, ce qui prend du temps. Manquant d'expérience, ou avec un budget limité, les repas peuvent devenir un vrai casse-tête, une charge mentale additionnelle, et sont souvent relégués au second plan; certains étudiants préfèrent sauter des repas parce que le frigo est vide ou pour ne pas perdre une heure de révision. Or, bien s'alimenter est fondamental pour pouvoir se concentrer et être plus efficace dans son travail. Alors, comment combiner alimentation saine et régulière avec le quotidien contraignant d'un étudiant?

Sandrine Geoffrion, diplômée d'une maîtrise à l'Université de Montréal en nutrition et membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ), a accepté de répondre à mes questions. Elle est également la fondatrice du Club Sandwich, un site internet qui vise à aider les jeunes (et moins jeunes) à trouver la motivation nécessaire pour adopter une alimentation équilibrée.

Un besoin vital

Dès notre plus jeune âge, on apprend à l'école les mathématiques, le français, la science, et même le sport, mais on ne reçoit que rarement une éducation sur la nourriture et l'impact de son régime alimentaire sur la santé physique et mentale. Or, sans nourriture, aucune activité humaine ne serait possible. Beaucoup d'étudiants négligent leur alimentation, ce qui peut avoir des conséquences importantes sur leur capacité à effectuer des tâches au quotidien et menacer leur bien-être. Alors pourquoi est-il primordial de savoir bien manger?

Lorsqu'on saute un repas, « c'est comme si on partait faire un voyage de Montréal jusqu'à Québec, sans faire le plein avant de partir: ce sera difficile de se rendre jusqu'au bout ». Par cette métaphore, Sandrine Geoffrion nous rappelle le rôle

essentiel que joue la nourriture comme carburant qu'« on met dans notre corps et qui va nous permettre d'accomplir nos activités de la journée. » Bien que l'on puisse avoir l'impression à court terme d'avoir plus d'énergie si on saute un repas, les effets du manque de nourriture apparaissent brutalement plus tard dans la journée. Le cerveau, qui n'est plus alimenté, subit un « crash » et on perd toute notre concentration. La diététiste explique qu'il peut arriver qu'« on ne se rende pas compte qu'on a faim pendant la journée si on est habitué à étouffer nos signaux de faim puis de satiété, ce qui peut mener à des rages alimentaires en fin de journée ». En effet, quand on a excessivement faim, « on veut manger là tout de suite, alors on se tourne vers des aliments gras, sucrés, riches en énergie, souvent ultra-transformés, et moins intéressants d'un point de vue nutritif ».

En outre, les bénéfices d'une bonne alimentation sont multiples. En plus d'avoir un effet positif sur notre santé physique et mentale, les repas sont des moments de partage conviviaux, qu'ils soient utilisés comme prétexte pour une réunion entre amis, de pause au travail avec les collègues ou de retrouvailles familiales lors des fêtes de fin d'année. Ils permettent également de découvrir d'autres cultures à travers leurs spécialités culinaires. Par ailleurs, les repas rythment nos journées et participent à une routine reconfortante, c'est le moment idéal pour s'aérer l'esprit et se consacrer au plaisir de savourer la nourriture.

Selon la nutritionniste, il est crucial d'apprendre à bien s'alimenter le plus tôt possible, particulièrement lorsqu'on est étudiant, pour « construire de bonnes habitudes sur le long terme ». Arrivé à l'âge adulte, si l'on s'est accoutumé à sauter des repas régulièrement, cela peut causer « des problèmes de santé

« En nutrition, il n'y a pas de règles fixes, "parce qu'on n'est pas des robots" »

Sandrine Geoffrion, nutritionniste

comme des maladies chroniques, le diabète de type 2, la dyslipidémie [anomalie dans la répartition des lipides, *ndlr*], ou des problèmes de cholestérol ».

Pas de règles

Vous est-il déjà arrivé d'être réveillé à deux heures du matin parce que votre colocataire avait

décidé d'utiliser le mixeur pour préparer son dîner? Vous êtes-vous alors demandés s'il était vraiment raisonnable de manger à des ho-

mange pas après 20 heures, tu vas grossir. » Elle signale l'importance de « toujours s'assurer que l'information qu'on consomme provient de

s'agit « d'une base que l'on accompagne avec de l'eau ». Cela ne nous empêche pas de nous en écarter, par exemple certains préférant diviser



TOSCANE RALAIMONGO | LE DÉLIT

raires pareils? Sandrine Geoffrion explique qu'en nutrition, il n'y a pas de règles fixes, « parce qu'on n'est pas des robots ». Tout comme les besoins en calories varient d'une personne à une autre, en fonction de notre sexe, notre âge, notre taille ou encore notre niveau d'activité physique, notre emploi du temps ne nous permet pas toujours de manger à des horaires fixes, et vouloir s'y tenir à tout prix peut même se révéler être une mauvaise idée. Selon la diététiste, il faut savoir adapter l'heure de ses repas à ses contraintes professionnelles ou scolaires et on peut consulter un nutritionniste qui pourra nous guider au besoin. Trop vouloir contrôler son alimentation peut aussi s'avérer néfaste pour sa santé mentale. Bien qu'il existe des calculs indiquant nos besoins énergétiques quotidiens, il n'est pas toujours pertinent de le savoir, car « cela peut mener à une envie de compter nos calories. Puis cela enlève le côté amusant de l'alimentation et

professionnels de la santé, » ainsi que de « développer son esprit critique à ce sujet ». Finalement, la seule « règle » valable est que « si tu as faim, il faut que tu manges. » Il faut se fier à nos signaux de satiété. La faim est un mécanisme naturel du corps qui demande de la nourriture pour fonctionner. Certains utilisent l'alimentation intuitive qui consiste à écouter son corps plutôt que de suivre un régime drastique. Néanmoins, la nutritionniste reconnaît les bienfaits de respecter l'adage de trois repas par jour et de collations au besoin entre les repas, qui peut nous servir comme guide à adapter en fonction des particularités de notre rythme de vie et de nos préférences. Ce modèle peut donc être suivi avec flexibilité, car si on n'a pas faim le matin, mieux vaut ne pas se forcer mais prendre un petite casse-croûte plus tard dans la journée.

L'assiette équilibrée

On est tous d'accord pour reconnaître que les repas que l'on mange en restauration rapide ne sont pas bons pour notre santé. Mais alors à quoi ressemble le repas idéal pour faire le plein d'énergie? Le site du gouvernement canadien propose l'assiette équilibrée comme outil de référence. La moitié de l'assiette doit contenir une part de fruits, mais surtout des légumes, puis un quart est occupé d'aliments à grains entiers du type riz, pâtes, pain. Enfin, le dernier quart devrait être composé de protéines, qu'elles soient végétales ou animales. Sandrine Geoffrion indique qu'il

l'assiette en trois tiers égaux. Cette assiette reste selon elle un bon indicateur pour s'assurer « qu'on comble tous nos besoins en différents macro et micronutriments, sans trop se compliquer la vie ».

Beaucoup d'étudiants sont réticents à consommer des légumes. Souvent parce qu'ils trouvent que ces derniers coûtent trop cher et que cela ne semble pas rassasiant. D'autres fois, c'est simplement parce qu'ils ne savent pas comment les cuisiner ou qu'ils y vouent une aversion impérieuse du temps de leur enfance lorsqu'ils étaient forcés à en manger. La nutritionniste rappelle leur rôle essentiel: « C'est sûr que ce n'est pas les légumes qui vont combler une grande faim, puisqu'ils sont peu caloriques en raison de leur faible teneur en macronutriments (ces derniers fournissent de l'énergie comme les glucides, les lipides, les protéines). Mais il y a bien d'autres bonnes raisons de consommer des légumes: ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres, qui eux contribuent au bon fonctionnement de notre corps, mais aussi de la texture, de la saveur, du croquant et de la couleur qui contribuent au plaisir de manger. » Ils sont également riches en eau et participent à sublimer les plats gastronomiques. Ils contiennent d'autres molécules essentielles à la santé, dont certaines dont nous n'avons pas encore connaissance. Les légumes permettent de diversifier notre alimentation et ainsi d'éviter les carences alimentaires.

Il faut également se rappeler qu'avoir une alimentation équilibrée ne se mesure pas seulement sur un repas mais à l'échelle de la semaine. Ainsi, ce n'est pas grave de dévier du modèle recommandé de temps en temps tant que la moyenne reste saine. « Notre corps a quand même un métabolisme assez adaptatif. Si jamais on a des repas qui sont moins équilibrés, ce n'est pas la fin du monde non plus » rassure la diététiste. Il est néanmoins possible d'améliorer ses collations pour les rendre plus saines. Il vaut mieux privilégier des aliments riches en protéines que l'on peut trouver dans le yaourt ou les noix par exemple, et en glucides comme les fruits et les crudités. Une telle collation peut permettre d'assurer une continuité d'énergie lorsque nos repas sont très espacés.

Petit à petit

« Dans le meilleur des mondes, on cuisinerait tout nous-mêmes. Mais on n'est pas dans un monde

idéal, on est des étudiants, et notre priorité, c'est d'étudier » remarque Sandrine Geoffrion. Cela ne nous empêche toutefois pas de faire des efforts pour contourner l'alimentation ultra-transformée et intégrer davantage de vert et de frais à nos repas. Modifier son alimentation se fait par étapes. Il faut « commencer en prenant quelque chose qui est facile pour nous, comme des petites carottes qui sont déjà coupées dans un sac, que l'on peut accompagner avec des trempettes, » suggère la nutritionniste. Mettre en évidence des fruits "prêt-à-consommer" comme des pommes, des bananes ou des clémentines dans un saladier ou des légumes qu'on a déjà portionnés dans le frigo peut les rendre plus attrayants et facilement accessibles. On peut aussi passer en revue les aliments ultra-transformés que l'on achète en magasin et réfléchir à comment les remplacer ou les faire maison. En prenant l'exemple des barres tendres, « on peut compa-



« Dans le meilleur des mondes, on cuisinerait tout nous-mêmes. Mais on n'est pas dans un monde idéal, on est des étudiants, et notre priorité, c'est d'étudier »

Sandrine Geoffrion, nutritionniste

rer les options disponibles sur le marché ». Certaines marques proposent des produits plus intéressants sur le plan nutritif. Lorsqu'on hésite entre différents produits en magasin, il peut être utile de comparer leur teneur en sucres ajoutés, sel, et gras saturés ou de choisir des options avec une courte liste d'ingrédients.

Il existe des ressources pour les étudiants qui manquent d'idées pour diversifier leur alimentation. L'Université de Montréal a développé le guide alimentaire *Viens manger* et sa version végétarienne, que l'on peut consulter gratuitement en ligne. Sandrine Geoffrion conseille aussi d'autres livres de recettes : *La bible des collations*,

La croûte cassée, ou encore *Beau bon pas cher*. On peut aussi s'inspirer des comptes culinaires sur les réseaux sociaux comme celui de Geneviève O'Glemau ou du site internet Ricardo. Il n'est jamais trop tard pour prendre des bonnes habitudes, et prendre soin de soi commence par ce que l'on met dans notre assiette! ☺

L'aide aux étudiant·e·s

Lumière sur les services étudiants d'accessibilité et d'aide à la réussite de McGill.

Le Service étudiant d'accessibilité et d'aide à la réussite (SEAR) est l'une des huit initiatives des services étudiants de l'Université, qui ont pour but de « promouvoir le bien-être et la réussite de ceux-ci [des étudiant·e·s, ndlr] ». Le centre d'aide a pour mission d'accroître l'accessibilité de l'éducation supérieure à McGill accessible à une diversité d'étudiant·e·s, notamment celles et ceux ayant des troubles physiques ou mentaux, afin de garantir à chacun·e une égalité des chances pour l'obtention d'un diplôme. Les aménagements alternatifs offerts par le SEAR sont divers, du partage de notes de cours à l'usage pour les examens d'une salle aménagée à cet effet, par une prolongation de délai dans les remises de travaux universitaires.

Cette initiative de l'Université, qui a été mise en place dans la lignée de l'instauration de la Politique relative aux droits des étudiants en situation de handicap en 1995, a néanmoins

été fortement critiquée par des étudiant·e·s, notamment sur la plateforme *Reddit*. Ce réseau social, fréquenté par beaucoup d'étudiant·e·s mcgillois·es, dénombre plus d'une chaîne de conversation concernant le SEAR et son mauvais fonctionnement. Pour mieux comprendre le mécontentement de la communauté étudiante concernée et les problématiques récurrentes, *Le Délit* a échangé avec

deux étudiantes qui bénéficient des services du SEAR, Ashley* et Marie*. Ces dernières ont accepté de partager leurs expériences et leurs préoccupations, dans le but d'illustrer les critiques sur le SEAR au sein de McGill.

Premières démarches

Le SEAR, spécifiquement désigné pour les étudiant·e·s ayant des handicaps physiques ou mentaux, requiert un processus à plusieurs étapes, afin d'avoir accès aux aménagements offerts. D'après le site du SEAR, pour s'inscrire à ce service, les étudiant·e·s doivent fournir un document attestant de leur han-

rendez-vous en présentiel avec un·e employé·e du centre, afin de discuter de leur condition médicale et créer un dossier pour avoir accès aux services offerts. Questionnée par rapport au processus d'inscription auprès du SEAR, Ashley raconte ne pas avoir apprécié son expérience, citant la froideur des employé·e·s et le processus de vérification de sa condition médicale : « J'ai eu

personne cherchant à obtenir des aménagements pour mes troubles mentaux, j'ai constaté que mes interactions [avec le SEAR, ndlr] manquaient de sincérité et d'empathie, ce qui m'a découragée. » Ashley détaille sa première rencontre : « Ils m'ont demandé de fournir un grand nombre d'exemples de la façon dont mon anxiété se manifeste dans la vie de tous les jours. J'ai dû raconter toutes les expériences anxiogènes que j'ai vécues. » Marie renchérit sur cette expérience en avouant qu'elle a aussi dû partager des détails privés de sa condition mentale avec les employé·e·s présent·e·s. En guise de réponse, elle obtenait simplement un « OK » monotone. Ce qui ressort du processus d'inscription auprès du SEAR, c'est le sentiment froid et inhospitalier, qui s'ajoute à la difficulté déjà éprouvée par les étudiant·e·s : oser demander de l'aide et se livrer à propos de leurs conditions respectives.

« J'ai eu l'impression de passer un entretien d'embauche en essayant de prouver que j'ai un handicap »

Ashley, étudiante bénéficiaire des services du SEAR

dicap. Il s'agit d'un document médical signé par un professionnel de la santé reconnu par la loi PL-21, rédigé en français ou en anglais. À la suite de l'obtention de cette documentation, les étudiant·e·s doivent prendre un

l'impression de passer un entretien d'embauche en essayant de prouver que j'ai un handicap. » De son côté, Marie, partage un ressenti similaire, qualifiant sa première rencontre avec le SEAR de « robotique » : « En tant que

Un système affaibli

Les mesures d'accommodement offertes par le SEAR sont grandement appréciées par les étudiant·e·s qui en bénéficient, mais plusieurs lacunes sont révélées dans l'implémentation de celles-ci. Ashley critique le système de prolongation du temps alloué aux examens, qui oblige les étudiant·e·s à s'inscrire eux-mêmes, au moins 14 jours avant la date de l'examen, pour obtenir une augmentation de temps, une salle différente, ou un délai pour la remise de travaux. Le poids de cette responsabilité peut s'avérer une source d'anxiété supplémentaire pour certain·e·s étudiant·e·s, selon Ashley : « *Je souffre d'anxiété, et l'une des sources de mon stress est d'envoyer des courriels aux professeurs pour demander des extensions. J'ai expliqué à la personne qui m'a interrogée que cela faisait partie de mes préoccupations, et sa réponse a été que la seule façon pour moi d'obtenir des prolongations était d'envoyer des courriels aux professeurs, en mentionnant que le SEAR me soutenait.* » Ce témoignage met en lumière la lenteur du système fréquemment critiqué, où la gestion des accommodations repose entièrement sur les étudiant·e·s.

D'autre part, les deux étudiantes dénoncent les aspects physiques des aménagements, tels que l'accueil des employé·e·s, les conditions des salles et l'état du site internet actuel. Selon Ashley : « *Le plus gros problème de ce système, c'est que les personnes qui l'ont conçu ne comprennent manifestement pas les problèmes de santé mentale et autres problèmes d'accessibilité. Les solutions ne sont pas conçues pour aider à résoudre les difficultés rencontrées à l'école.* » Ashley donne l'exemple des réunions en présentiel et des délais dans la remise des travaux, qui ne sont pas automatiquement accordés et nécessitent l'approbation du·de la professeur·e, comme des solutions particulièrement incommodes. De son côté, Marie fait allusion au site *Clockwork* du SEAR, par le biais duquel les étudiant·e·s doivent faire leurs demandes de prolongations et de rendez-vous, en notant que « *le site pourrait être mieux présenté. Il est définitivement dépassé.* »

De plus, concernant les installations physiques des aménagements, notamment les salles alternatives pour les examens, plusieurs usager·ère·s du SEAR ont exprimé sur la plateforme *Reddit* leur mécontentement quant à l'utilité de ces espaces.

Ils-elles ont qualifié ces salles de « bruyantes » et « achalandées », ajoutant que certain·e·s étudiant·e·s ont reçu leurs horaires d'examen le jour même, parfois à la dernière minute.

Solutions offertes

Les témoignages d'Ashley et de Marie mettent en évidence plusieurs défauts à corriger au

sein du SEAR afin de mieux soutenir les étudiant·e·s en situation de handicap. Tout d'abord, selon Ashley, il serait pertinent d'accorder automatiquement des prolongations aux étudiant·e·s inscrits au SEAR, sans passer par le contact aux professeur·e·s, afin d'éviter « *de devoir envoyer des courriels aux professeurs pour chaque travail écrit* », une démarche lourde et stressante, sans garantie. De plus, la vérifica-

« Les étudiant·e·s n'ont donc qu'une envie : avoir un système plus développé, moderne et accueillant, qui les poussera à demander du soutien quand ils-elles en auront besoin, sans avoir peur des obstacles ou des charges qui leur seraient imposées »

tion des handicaps pourrait être simplifiée. Une note médicale ou les résultats d'examens médicaux devraient remplacer les réunions en présentiel, « *ce qui permettrait aux étudiants de mieux communiquer leurs besoins exacts ; cela pourrait également aider à réduire certains des longs délais d'attente pour les rendez-vous, ce qui aiderait les étudiants à obtenir des aménagements plus rapidement* », explique Marie. De plus, Ashley, qui a effectué un semestre à l'étranger la session dernière, offre une perspective intéressante de son expérience avec les services d'accessibilité de son université hôte. Elle explique que son expérience en Angleterre à l'University College London était inclusive et accueillante, notant la courte durée de la réunion initiale qui s'apparentait davantage à une réunion de questions-réponses, explique

Ashley : « *Ils ont compris que les handicaps en eux-mêmes sont déjà assez difficiles, et que demander de l'aide peut être intimidant en soi.* » Ashley témoigne que, selon sa perspective, les services du SEAR devraient se concentrer sur l'accompagnement et l'orientation plutôt que sur une procédure bureaucratique. Elle suggère ensuite que le processus de demande de prolongation devrait prendre en

compte les circonstances imprévisibles liées à des troubles de santé mentale ou physique, ce qui permettrait ainsi aux étudiant·e·s de solliciter des ajustements supplémentaires en cas d'imprévus. Ces options d'amélioration pourraient alléger les délais d'attente et améliorer l'expérience globale des usager·ère·s du service de McGill.

Bien que le SEAR offre des services précieux pour les étudiant·e·s en situation de handicap, il reste beaucoup à faire pour offrir une meilleure expérience aux usager·ère·s. Les témoignages des étudiantes ont révélé des lacunes dans l'accueil initial, le processus d'inscription complexe et la lourde charge imposée aux étudiant·e·s recherchant des aménagements d'accessibilité. Par contre, comme Marie témoigne auprès du *Délit*, son expérience globale au sein du SEAR a été positive et fluide, après le stade initial. Les étudiant·e·s n'ont donc qu'une envie : avoir un système plus développé, moderne et accueillant, qui les poussera à demander du soutien quand ils-elles en auront besoin, sans avoir peur des obstacles ou des charges qui leur seraient imposées. En prenant exemple sur des initiatives similaires ailleurs, McGill pourrait repenser ses services afin de mieux répondre aux besoins variés de ses étudiant·e·s. ☺

**Prénoms fictifs*

Il y aura une rencontre organisée par l'Association des étudiants de premier cycle en arts (ASUS) le mercredi 5 février de 18h30 à 20h dans le Common Room de l'Engineering Society afin de partager les expériences des étudiants concernant le SAER et de discuter des pistes d'amélioration pour l'expérience étudiante en général.

LAYLA LAMRANI
Éditrice Bien-être



TOSCANE RALAIMONGO | LE DÉLIT

AUTS : une production digne de Broadway

Company sur scène au Théâtre Plaza.

BÉATRICE POIRIER-POULIOT
Éditrice Culture

Si, comme moi, vous ignorez l'existence de la *Arts Undergraduate Theater Society* (AUTS), l'engouement autour de leur plus récente production, *Company*, une comédie musicale signée Stephen Sondheim, aura tôt fait de vous captiver. Une équipe de quarante étudiant·e·s, dont quatorze interprètes, un orchestre en direct et des répétitions acharnées depuis le mois d'octobre garantissaient d'emblée le succès de l'entreprise. Plus de 200 billets vendus lors de la première représentation et une salle pleine à craquer lors des suivantes ; le charme du Théâtre Plaza, hôte de la production, laissait présager le professionnalisme de la troupe. Avant le spectacle, j'ai eu la chance de m'entretenir avec Anna Brosowsky, la metteuse en scène, ainsi que deux comédien·ne·s de la troupe, Henry Kemeny-Wodlinger, dans le rôle de Larry, et Kaya Edwards, dans celui de Jenny.

Pour Anna Brosowsky et Sam Snyders, chargés de la mise en scène, le choix de la comédie musicale *Company* s'est imposé comme une évidence : leur amour commun pour la pièce et les thèmes intemporels de celle-ci en faisaient une pièce idéale pour AUTS. « Les metteurs en scène adorent cette comédie musicale », me mentionne Kaya. « C'est leur préférée, alors [cet amour pour la pièce, *ndlr*] transparait dans leur direction. Ils ont confiance en ce spectacle, et en nous : c'est motivant. Nous sommes chanceux de les avoir. » Henry renchérit : « Nous sommes très chanceux. Tout le monde veut être là [...] et tout le monde a trouvé sa place dans cette troupe. »

Henry et Kaya soulignent aussi le défi que représentent les compositions de Stephen Sondheim, « l'un des compositeurs de théâtre musical [dont la musique, *ndlr*] constitue presque un genre en soi. Adapter Sondheim, ce n'est pas seulement difficile en ce qui a trait au drame, mais aussi à la musique. Il sait vraiment ce qu'il fait », m'explique Kaya.

En effet, la singularité des pièces de Sondheim surprend par son niveau de sophistication élevé, qui combine des harmonies et modulations complexes. Dans le cas de *Company*, il s'agit également d'une

déconstruction du théâtre plus traditionnel. La comédie musicale met donc en scène le 35^e anniversaire de Robert, affectueusement surnommé Bobby, le dernier célibataire de la bande. Plutôt que de privilégier un fil narratif linéaire, Sondheim propose une structure fragmentée, divisée en plusieurs saynètes, où Robert dîne en compagnie de différents couples, posant un regard sur leurs réalités respectives. Un « théâtre conceptuel » propre à Sondheim.

Le numéro d'ouverture instaure immédiatement le ton de la pièce : nous avons ici affaire à des passionné·e·s, et cette passion transparait sur scène. Le professionnalisme de la troupe crève les yeux – les répétitions depuis le mois d'octobre et le talent indéniable des interprètes donnent lieu à un spectacle à couper le souffle. Après chaque numéro, les applaudissements semblent gonfler davantage. Au terme de chaque solo, mon admiration pour ces étudiant·e·s et leur indéniable talent grandit. Il faut dire que les réactions positives de la foule semblent nourrir l'interprétation : d'un numéro à l'autre, l'énergie semble se décupler, la puissance de la voix retentit plus fort, le jeu devient plus naturel, plus comique. On pourrait presque croire que les comédien·ne·s tentent de se surpasser l'un·e l'autre.

Ainsi, tour à tour, Marta (Jessica O'Gorman), Joanne (Irene Newman Jiminez) et Robert (Frank Willer) peuvent étaler l'ampleur de leurs prouesses vocales. Si la plupart des étudiant·e·s de la troupe n'étudient pas le théâtre, Henry et Kaya évoquent un amour collectif pour l'art de la scène. Plusieurs membres de la troupe ont de l'expérience en la matière ; Henry s'est d'ailleurs impliqué au sein d'autres clubs similaires à McGill. Avec *Company*, il s'implique pour une première fois dans une comédie musicale. Son expérience lui a décidément été bénéfique ; il incarne Larry, un homme dans la mi-trentaine, marié à Joanne, qui en est à sa troisième union. Bien que Joanne ne se laisse pas marcher sur les pieds et semble parfois intransigente avec son

iel récolte sans doute les applaudissements les plus nourris de la soirée, dans une interprétation époustouflante de « *The Ladies Who Lunch* ».

Lorsque je l'interroge sur les spécificités d'AUTS par opposition à d'autres troupes de théâtre à McGill, Henry cite d'abord la quantité d'étudiant·e·s impliqué·e·s dans la production : « Il y a beaucoup de gens qui travaillent là-dessus. C'est presque professionnel, du moment qu'on a un bon ensemble et un bon duo de metteur·euse·s en scène – et c'est le cas cette année. [...] Il y a beaucoup de temps consacré à la préparation de ce spectacle, et beaucoup de gens derrière sa réussite. » Kaya abonde dans ce sens : « C'est tellement un projet d'équipe. [...] Tout le monde a de l'expérience en théâtre, mais

« Le fait que l'on puisse faire un spectacle de cette envergure, en étant tous des étudiant·e·s, c'est réellement un tour de force »

mari, la saynète qui les met en vedette – toujours en compagnie du fameux Bobby – s'avère sans doute l'un des numéros les plus remarquables du spectacle : le timing comique de Larry, combiné à la puissante voix de Joanne, achève de marquer les esprits. La performance d'Irene épate la foule et

ce n'est le métier de personne [à proprement parler, *ndlr*]. Le fait que l'on puisse faire un spectacle de cette envergure, en étant tous·tes des étudiant·e·s, [...] c'est réellement un tour de force. »

En effet, aux metteur·euse·s en scène et aux quatorze interprètes

s'ajoutent une trentaine de technicien·ne·s et un orchestre, dirigé par le prodigieux Jeremy Green, dont l'assurance, du haut de ses 17 ans, attirait les regards vers les coulisses de la scène. Seule critique à cet égard, la musique parfois trop forte enterrait les voix des interprètes lors des passages de dialogues chantés. Ainsi, depuis mon siège, je peinais à entendre les mots de « *Getting Married Today* », où le personnage d'Amy, interprété par Miranda De Luca, éprouve une série de doutes face à son mariage imminent avec Paul (Adam Siblini). Le flot de paroles débité à une vitesse hallucinante par le personnage en faisait de toute évidence une performance mémorable et un tour de force monumental de la part de son interprète, mais il aurait été d'autant plus impressionnant s'il avait été plus audible.

Mention honorifique au numéro mettant en scène Sarah (Odessa Rontogiannis) et Harry (Chris Boensel), celui ayant suscité le plus de rires de la part du public, où devant le regard effaré de Bobby, le couple se livre à un combat de karaté. Sans jamais se détacher de leurs rôles, Odessa et Chris multiplient les courbettes et les contorsions ; face contre terre, ils demeurent immobiles, suspendus dans le temps, alors que la *Company* chante la réalité des mariages mis en scène. ☉



CYPRESS ZUFFERLI

Un voyage entre ciel et terre

Saint-Exupéry: lorsque repousser les limites est une question de survie.

ROSE LANGLOIS
Contributrice

« J'ai une idée. » C'est ainsi que commencent la plupart des répliques de Louis Garrel, l'interprète principal de *Saint-Exupéry*, le nouveau film du réalisateur franco-argentin Pablo Agüero. Sorti au Québec le 24 janvier 2025, le long-métrage retrace l'épopée d'Antoine de Saint-Exupéry, rendant hommage à ce pilote « mort pour la France ».

L'histoire nous ramène en 1930, en Argentine, du temps où la compagnie française Aéropostale, pour laquelle travaillait Antoine, acheminait du courrier en Patagonie. Lorsque son patron évoque la fermeture potentielle de l'entreprise,



Antoine de Saint-Exupéry et Henri Guillaumet, deux pilotes talentueux, tentent d'augmenter leur efficacité par le biais d'un chemin plus direct, mais plus dangereux. Or, Guillaumet, le premier à tester leur nouvelle idée, ne revient jamais : son avion est introuvable. Il n'en tient qu'à Saint-Exupéry de tenter le même vol que son ami pour le retrouver...

Tout au long du film, des scènes de vol nous permettent d'admirer les paysages de la Cordillère des Andes et de la Patagonie, où la majorité du tournage a d'ailleurs pris place. Les prises de vue s'attardent au relief et à l'esthétique de la nature, à sa beauté presque intouchable. Au-delà de l'attention portée à l'esthétique du film, les émotions transmises par les personnages sont puissantes. Joie, peur, angoisse et tristesse se succèdent à l'écran et nous frappent de plein fouet. L'espoir et le découragement des personnages sont notamment palpables. On a presque envie de tendre la main à travers l'écran pour les reconforter. L'interprète de Noëlle Guillaumet, Diane Kruger, est particulièrement époustouflante. Elle transmet



parfaitement la peur de perdre son mari et son impuissance face à la situation, contrainte

le chez Saint-Exupéry lorsque ce dernier se retrouve dans les nuages. Le rare silence dans la trame sonore amplifie ce sentiment d'extase et de fébrilité fugace.

La créativité de Saint-Exupéry est mise de l'avant : on y voit notamment le journal chaotique de ce dernier, qui y dessine tout ce qu'il voit afin de mieux percevoir ce qui se trouve devant lui. La témérité du pilote est également un élément important de

de connaître le passé du pilote pour apprécier le film, faire une courte recherche avant votre visionnement pourrait s'avérer judicieux. Plusieurs allusions discrètes au *Petit Prince* (1943) ou encore à sa jeunesse et à son expérience en tant que pilote sont évoquées, des clins d'œil agréables lorsque l'on est en mesure de les interpréter.

Saint-Exupéry est un excellent film pour découvrir Antoine de Saint-Exupéry à travers les expériences qui l'ont inspiré pour ses œuvres littéraires. ☺

« Le rare silence dans la trame sonore amplifie ce sentiment d'extase et de fébrilité fugace »

à espérer que Saint-Exupéry retrouve miraculeusement le disparu. Le lien entre Noëlle et Saint-Exupéry se renforce au fil des aventures, chacun devenant la bouée de sauvetage de l'autre. L'inquiétude est palpable à chaque fois que son mari monte à bord de son avion : et s'il ne revenait jamais, la laissant seule devant l'énormité de son deuil? Louis Garrel nous fait lui aussi parfaitement ressentir le calme qui s'instal-

l'histoire puisque c'est son goût pour le risque qui le poussera à tenter de retrouver son ami Henri Guillaumet, incarné par Vincent Cassel.

Le film présente différents aspects moins connus de Saint-Exupéry, parmi lesquels sa passion pour l'aviation et le dessin. Ses œuvres littéraires sont très brièvement mentionnées, et bien qu'il ne soit pas nécessaire

ILLUS : JADE LÉ I LE DÉLIT



CALENDRIER

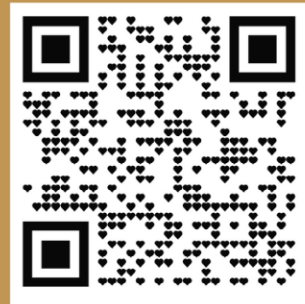
Février 2025

CALENDRIER CULTUREL

N'oublie pas d'écouter notre playlist du mois!

- L'équipe du *Délit*

Scanne-moi!



MUSIQUE ÉCHOS LOINTAINS D'AFRIQUE

6

L'Orchestre classique de Montréal présente un programme avec des œuvres d'artistes afro-descendants.
Le 6 février
Salle Pierre-Mercure

SPORTS PARTIE DE HOCKEY

15

Partie de hockey opposant l'équipe du Canada contre celle des États-Unis dans le cadre de la Confrontation des 4 nations 2025.
Le 15 février
Centre Bell

DANSE STEP AFRIKA!

23

La troupe Step Afrika! présente des danses percussives combinant chansons, récits et humour.
Le 23 février
Théâtre Maisonneuve

ART SPECTACLE AFROPOLITAIN NOMADE

9

Le Festival Afropolitain Nomade présente une exposition réunissant des artistes de divers pays.
Les 9 et 10 février
Musée McCord-Stewart

THÉÂTRE DEUX FEMMES EN OR

19

Une réinterprétation contemporaine du film culte québécois de 1970, explorant les aspirations de deux femmes en quête de liberté.
Du 19 au 23 février
Théâtre du Nouveau Monde

CONFÉRENCE CONFOO 2025

26

SConFoo est une conférence pour développeurs offrant 190 présentations par des conférenciers internationaux, couvrant des sujets variés du développement logiciel.
Du 26 au 28 février
Hôtel Bonaventure

THÉÂTRE VIERGE

12

Vierge explore les défis de quatre jeunes filles canado-congolaises face à la religion, la virginité et l'adolescence.
Du 12 février au 2 mars
Centre Segal des arts de la scène

MUSIQUE M3LO WORLD TOUR

20

L'artiste français Tiakola, reconnu pour son mélange unique de rap et d'afrobeat, présente sa M3LO WORLD TOUR.
Le 20 février
Place Bell

ART ART BATTLE MONTRÉAL

27

Des artistes visuels s'affrontent en direct pour créer leurs meilleures œuvres en 20 minutes, suivies d'une vente aux enchères.
Le 27 février
Bar La Shop

MUSIQUE AFTERCARE TOUR

14

La chanteuse pop Nessa Barrett fait escale à Montréal dans le cadre de sa tournée AFTERCARE.
Le 14 février
Théâtre Beanfield

CULTURE POPULAIRE COMICCON DE QUÉBEC

22

Le Comiccon de Québec est de retour avec des conférences, séances de photos et d'autographes pour tous les passionnés de cosplay.
Du 22 au 23 février
Centre des congrès de Québec

CONFÉRENCE CONVERSATIONS NOIRES

28

Conversations Noires réunit des pionniers noirs de la communauté montréalaise à travers des panels et des expositions d'art.
Les 28 février et 1er mars 2025
LIVART