



OPINION 7
 ARTS ET CULTURE 8
 SPORTS ET LOISIRS 9
 CHASSE ET PÊCHE 10-11

**FÉVRIER
2021**

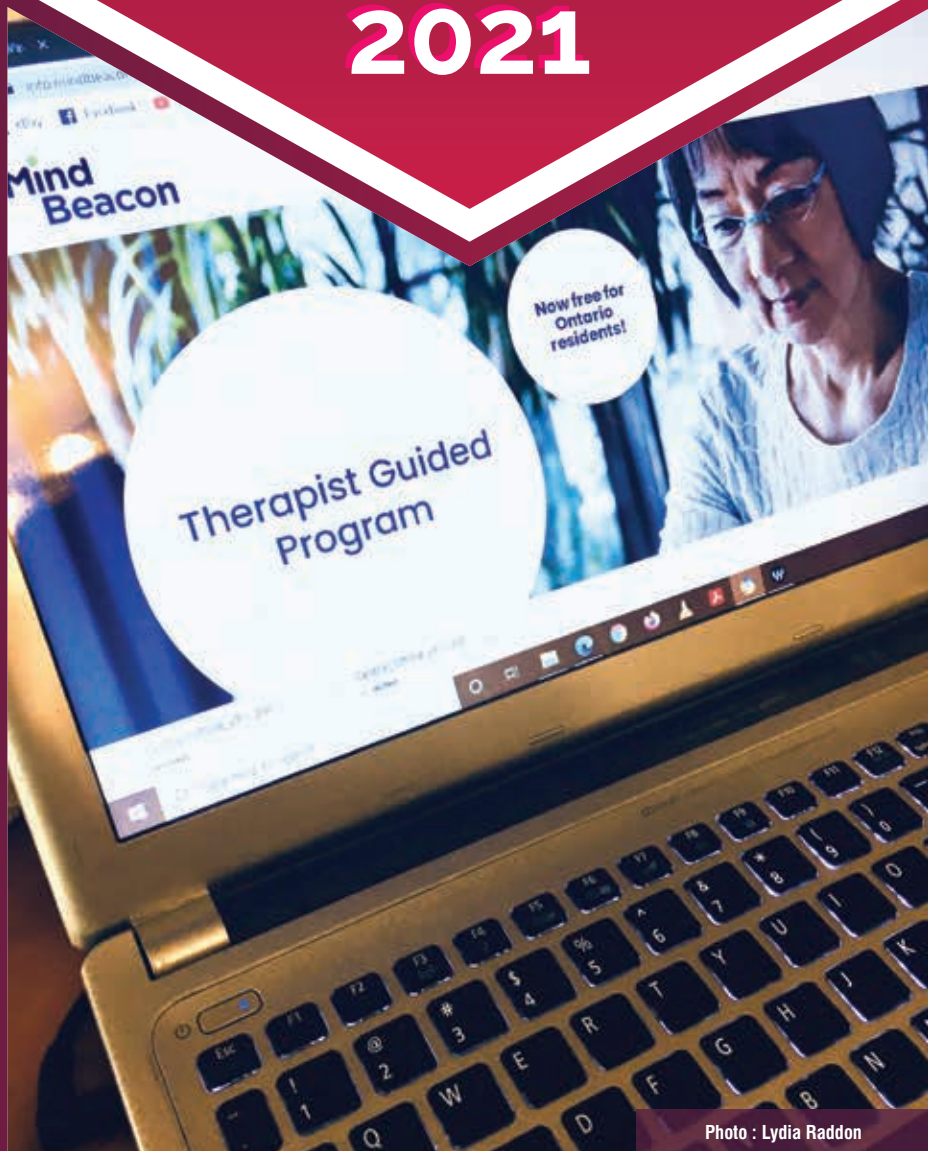


Photo : Lydia Raddon

LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE EN LIGNE SONT DEVENUS ESSENTIELS



Photo : Mélodie Brais

LES ALPAGAS CURIEUX DE CACHE BAY



Photo : Amélie Giroux

MÊME L'HIVER, CE NE SONT PAS LES ACTIVITÉS QUI MANQUENT

École secondaire catholique Franco-Cité, Nipissing Ouest

Les métiers spécialisés – Une trajectoire souvent oubliée



DANICA LAURIN

Les mythes des métiers spécialisés

Les opinions envers les métiers spécialisés sont entourées de mythes qui ont été créés il y a longtemps et qui persistent encore de nos jours.

Les métiers spécialisés sont trop exigeants physiquement

Lorsque les gens pensent aux métiers spécialisés, ils se réfèrent souvent à ceux qui sont plus traditionnels, tels que la mécanique, la

soudure et la charpenterie, des métiers actifs. Cependant, il existe plusieurs métiers spécialisés en conception, en administration et en planification qui n'exigent pas autant de travail physique, tel que la cuisine, la coiffure et les planificateurs de projet, pour en nommer quelques exemples.

Les femmes n'ont pas leur place dans les métiers spécialisés

Malgré les idées préconçues autour de rôle traditionnel, les métiers spécialisés sont pour tous et pour toutes, peu importe le sexe. Les femmes forment presque la moitié de la main-d'œuvre canadienne dans les métiers et ce nombre continue de grandir.

Les métiers spécialisés sont pour ceux qui n'excellent pas à l'école

Ce mythe est entièrement faux. Les métiers spécialisés sont pour tout individu, qui excelle ou non à l'école. Cette voie est seulement une différente façon de s'éduquer en faisant du travail pratique, une forme d'apprentissage que plusieurs préfèrent. Alors, les gens qui se dirigent vers les métiers spécialisés ne sont pas moins intelligents que ceux qui vont à l'université.

Il n'existe pas d'avancement de carrière dans les métiers spécialisés

Il existe en réalité plusieurs possibilités d'avancement de carrière dans les métiers spécialisés, tels qu'un rôle de supervision, occuper un poste de direction ou même posséder sa propre entreprise. Contrairement à la pensée populaire, une carrière dans cette voie offre plusieurs options d'avancement.

Pourquoi considérer une carrière dans les métiers spécialisés?

Il y a plusieurs raisons de poursuivre une carrière dans les métiers spécialisés. En suivant cette voie, les coûts d'éducation sont minimes et le cheminement est beaucoup plus rapide que les cours traditionnels au postsecondaire.

Au Canada, les étudiants et étudiantes à l'université peuvent s'attendre à payer en moyenne des frais d'admission d'environ 6543 \$ pour l'année 2020 et un diplôme s'étend sur trois ans. Pour les métiers spécialisés, l'école peut être complétée en deux ans, selon le métier, et les frais d'inscription au collège sont 50 % moins chers que ceux de l'université. Ceci permet d'économiser de l'argent et commencer plus rapidement une carrière afin de pouvoir monter les échelons plus vite.

Il existe aussi l'option d'un apprentissage afin de recevoir une éducation envers un métier spécialisé qui permet d'acquérir des expériences dans l'industrie d'aujourd'hui.

En Ontario, il existe plus de 140

métiers spécialisés qui peuvent être suivis par apprentissage avec différentes exigences pour les heures requises. Durant ce temps, les apprentis se font payer 80 % à 85 % de leur temps tandis que le reste est pour des cours en classe qui pourraient être payés par l'employeur.

En complétant un apprentissage, le titre d'ouvrier journalier/ouvrière journalière est donné pour démontrer que cet individu est qualifié dans ce métier particulier. Une augmentation de salaire et de bénéfice peut ainsi être associée. En plus, les gens avec ce titre dans certains métiers peuvent aussi obtenir leur Sceau Rouge afin de pouvoir travailler partout au Canada sans examen supplémentaire. Cette qualification confirme que cet individu est reconnu pour son niveau de compétence dans un métier spécialisé particulier.

Il existe plusieurs raisons de considérer et d'encourager une carrière dans les métiers spécialisés, surtout maintenant avec une grande demande dans l'industrie. «Il faut toute sorte de monde pour faire une communauté, donc une carrière dans un métier d'aujourd'hui avec tous les protocoles, règles de santé et sécurité et de bon salaire, une personne peut faire une belle vie, heureuse et confortable» avance l'enseignant des technologies à l'école secondaire catholique Franco-Cité, Johnny Bourque.

Cela dit, il est clair qu'il n'y a pas de sous-métiers dans la société d'aujourd'hui et encore moins de raisons pour ne pas encourager les métiers spécialisés.

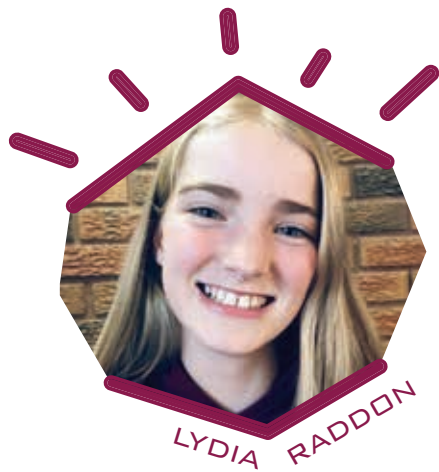


Photo : Danica Laurin

Quel métier spécialisé vous intéresserait le plus?

École Saint-Joseph, Blind River

Les services de santé mentale en ligne



LYDIA RADDON

Selon un travailleur en santé mentale élevé dans le nord de l'Ontario, Mark Booker, les enfants qui ont été mis en quarantaine présentent quatre fois plus de symptômes de stress posttraumatique (SSPT) que les enfants qui n'ont pas été mis en quarantaine.

M. Booker s'inquiète également des personnes souffrant de troubles de dépendances. La pandémie impose un stress supplémentaire aux toxicomanes, ce qui est associé à une santé mentale réduite.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a jamais eu de meilleur moment pour obtenir de l'aide. Il existe désormais diverses ressources en ligne pour les enfants et les adultes. M. Booker note quatre types de services : l'aide à la recherche d'une ressource, les programmes de groupe en ligne, les lignes d'appel et les services soutien individuels par un thérapeute.

Ceux qui vivent un moment de crise, accompagné ou non de pensées suicidaires ou des comportements nuisibles, peuvent appeler les Services d'intervention en cas de crise de l'hôpital Horizon Santé Nord, ou simplement le 911.

De nombreuses personnes ne se rendent

pas compte qu'elles ont une couverture pour payer des services professionnels. Beaucoup de plans d'aide aux employés des employeurs couvrent les services de conseil thérapeutique. Certains employeurs offrent des prestations pour la psychothérapie.

Avoir une relation à long terme avec un psychothérapeute est un excellent outil pour maintenir la santé mentale, note M. Booker. Au fil des ans, il dit avoir lui-même bénéficié de ce genre de service.

Cinq conseils pour préserver votre santé mentale

Pour garder le moral tout au long de la pandémie, M. Booker offre quelques suggestions :

- Créez une routine quotidienne et ne vérifiez pas les courriels, les messages téléphoniques ou les textes après les heures de travail;
- Limiter votre temps d'écran et votre consommation de média sur internet;
- Poursuivez un passe-temps;
- Faites de l'exercice;
- Communiquez quotidiennement avec votre famille et vos amis.

Photo : Booker Counselling



Mark Booker est un conseiller en santé mentale

Photo de première page : Un site d'aide pour la santé mentale

École secondaire catholique l'Horizon, Val Caron

Les périls de la stigmatisation de l'utilisation des opioïdes



que notre région éprouve une épidémie et celle-ci a été fortement provoquée par la stigmatisation.

Que sont les opioïdes?

Les opioïdes sont des médicaments pour le traitement de la douleur qui provoquent un sentiment d'euphorie. Ces substances sont généralement saines lorsque prescrites par un professionnel de la santé et utilisées pendant peu de temps. Cependant, la combinaison d'opioïdes avec d'autres substances, leur utilisation sans ordonnance et la consommation sans prescription peuvent être très dangereuses. D'ailleurs, la présence élevée de substances synthétiques, comme le fentanyl et le carfentanil, augmente aussi le risque de surdose et de mort.

La stigmatisation

Le *Petit Robert* définit «stigmatiser» comme : «Noter d'infamie, condamner définitivement et ignominieusement». Les stéréotypes, les préjugés et le jugement ne sont que quelques formes de stigmatisation parmi plusieurs au sein de la crise opioïde.

«La stigmatisation est venue de l'idée que c'est une faiblesse, que c'est de ta faute, que tu as fait quelque chose dans ta vie qui a fait que ceci t'arrive», explique l'infirmière en santé mentale, Melanie Landry.

Sans aucun doute, la discrimination a influencé la crise opioïdes de façon considérable. Celle-ci peut faire en sorte que les personnes présentant un trouble lié à l'utilisation de substances aient honte de la situation dans laquelle elles se trouvent. Puis, la stigmatisation et les barrières discriminatoires créent une honte, ce qui pourrait empêcher ces individus de rechercher les soins nécessaires. De plus, ils seront plus enclins à utiliser des drogues seuls, augmentant ainsi leur risque de surdose et de mourir.

«La stigmatisation égale le silence. Et lorsqu'il y a du silence, il n'a pas de communication, il n'a pas de dialogue, il n'y a pas d'espace créé pour que les gens aient de la dignité. La réalité c'est que la dépendance est omniprésente dans notre société», note Mme Landry.

Que faire?

Il y a plusieurs moyens pour faire sa part pour combattre la stigmatisation de la crise des opioïdes. Même un simple changement du



La dépendance aux opioïdes peut commencer à la maison, dans n'importe quelle famille.

Photo: Lauren Coffin

En plein milieu de la crise sanitaire de la COVID-19, peu de citoyens remarquent la sévérité de la crise des opioïdes. Un enjeu sérieux que connaît Sudbury depuis longtemps. Selon Santé Canada, environ 12 personnes meurent par jour d'une surdose opioïde et ce taux ne fait qu'accroître.

De plus, le taux d'augmentation le plus élevé de besoin de soins hospitaliers reliés aux opioïdes est chez les jeunes canadiens âgés de 15-24 ans. Les régions de Sudbury et de Manitoulin ont vu 56 décès provoqués par des surdoses en 2019. Il est ainsi mis en évidence

vocabulaire peut inciter un changement de perception.

Le gouvernement canadien suggère d'abandonner les noms méprisants comme «accro», «toxicomane», «drogué» ou «abuseur de drogues». Ces expressions agissent comme une forme de déshumanisation. Il s'agit ainsi d'adopter un vocabulaire sans jugement, comme «une personne qui consomme des drogues» et «une personne présentant un trouble lié à l'utilisation de substances».

«Informez-vous sur ce qui arrive dans votre communauté. Être informé et avoir de bonnes informations c'est un outil très puis-

sant pour le changement», note Melanie Landry.

En somme, il est essentiel de faire appel à l'empathie, à la compassion et au respect. Puis, il faut se souvenir de ne pas retenir des jugements préconçus puisqu'il est impossible de connaître la vie et le parcours d'un individu sans leur parler.

«Les gens autour du monde utilisent des substances : le café, les cigarettes, l'alcool, ajoute Mme Landry. Nous devons réaliser que les gens qui utilisent le carfentanil ne sont pas différents des gens qui utilisent l'alcool. C'est leur droit de recevoir un traitement égal.»

Il n'est pas trop tard
pour t'inscrire au
SECONDAIRE !



Communique avec
l'école près de chez toi
dès maintenant !

NOUVELON.CA   


CONSEIL
SCOLAIRE
CATHOLIQUE
NOUVELON

École élémentaire catholique Ste-Marguerite-d'Youville, Verner

Les alpagas : de la ferme à la laine



Il y a souvent une personne par famille qui aime porter des vêtements originaux, fabriqués de laine animale, comme celle du mouton. Saviez-vous que certains préfèrent la laine d'alpaga puisqu'elle est douce, trois fois plus résistante que celle des moutons et sept fois plus chaude? Cette laine d'alpaga peut être trouvée ici même, en Ontario.

Qu'est-ce qu'un alpaga?

L'alpaga vient de la même famille que le guanaco, le lama, la vigogne, le chameau et le dromadaire. C'est un animal bien sensible au ton de voix et aux attitudes corporelles des humains. Certains les craignent, car ils crachent. Contrairement à ce que nous croyons, ils crachent le plus souvent entre eux pour communiquer. Ils doivent demeurer avec un minimum de trois alpagas puisque leur comportement et leur bien-être en dépendent.

Où retrouve-t-on les alpagas?

Les alpagas à l'état sauvage vivent dans les pays tels que le Chili, l'Équateur et le Pérou. En Ontario, dans le petit village de Cache Bay, Reine-Aimée Nadon travaille avec passion sur sa ferme de 55 alpagas. Elle trouve que cette espèce a de beaux yeux aux longs cils. Depuis 1995, elle rêvait de posséder une ferme. C'est en 2008 que son rêve s'est réalisé.

Mme Nadon recueille leur laine chaque printemps. La laine d'un jeune alpaga sera plus «douce pour un foulard», souligne-t-elle, tandis que les plus vieux produisent une laine «moins douce et fine pour le visage, elle est plutôt utilisée comme un feutre». Mme Nadon espère un jour pouvoir fabriquer des articles avec la laine de ses propres alpagas.

La ferme de Mme Nadon compte un cheval miniature, quatre chats, un chien et, bien sûr, ses 55 alpagas qu'elle a pris la peine de nommer un par un. C'est incroyable de se rappeler de ces 61 noms-là! En effet, la connexion qu'elle partage avec ses animaux est belle à voir. Elle a un grand respect envers ces créatures et leur démontre son amour tous les jours.



Reine-Aimée Nadon et Sarika, la mascotte de la ferme.

Photos : Mélodie Brais



Tuques et feutres faits de laine d'alpagas

Qu'est-ce que la laine d'alpaga?

Nous pouvons appeler ce genre de laine une fibre. Elle est fine, douce, résistante et bien chaude. Elle garde à distance l'humidité. Il faut tondre la laine de l'alpaga chaque printemps pour qu'elle puisse repousser à temps pour l'hiver. L'animal est donc bien au chaud. L'alpaga peut fournir de 2 à 3 kg de fibre chaque année dans plus de 250 couleurs naturelles.

Que pouvons-nous fabriquer avec la laine?

Avec leur laine, il est possible de fabriquer différents articles. Des foulards, des châles, des chandails, des vestes, des couvertures et même des peluches. Les vêtements d'hiver sont également populaires : des tuques, des foulards, des mitaines et des feutres, n'en sont que quelques exemples. Il faut s'assurer de laver ces articles à la main et à l'eau froide pour éviter qu'ils rétrécissent.

L'alpaga est un animal unique et doux de deux façons : par sa façon d'agir envers l'humain calme et par sa laine. Les éleveurs dévoués sont très importants pour permettre aux alpagas de fournir une laine de qualité. Un vêtement fait de laine d'alpaga est un cadeau original et confortable.

Peut-être qu'un jour, vous en recevrez un en cadeau, on ne sait jamais!



**DÉCOUVRE L'ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE
FRANCOPHONE PRÈS DE CHEZ TOI.**

Inscris-toi à la porte ouverte virtuelle de ton école :
<https://bit.ly/2YgCAen>



**Conseil scolaire public
du Nord-Est de l'Ontario**
cspne.ca

École secondaire catholique Cité des Jeunes, Kapuskasing

Briser les « plafonds de verre » pour les femmes en STIM



Il est ainsi évident que le fameux «plafond de verre» perdure dans ces domaines, perçus, après celui de la politique, comme étant les domaines où les femmes ont le plus de difficulté à accéder aux hautes fonctions académiques. D'ailleurs, les femmes ne comptent que pour 20 % des inscriptions aux programmes universitaires dans certaines de ces disciplines, notamment en science appliquée et en technologie. En d'autres mots, les hommes sont quatre fois plus nombreux que les femmes dans ces programmes.

Mais pourquoi si peu de femmes s'intéressent-elles à la science? En réalité, cela n'a rien à voir avec leurs aptitudes et leur capacité intellectuelle, mais avec la culture et les préjugés du genre. De nombreuses études démontrent qu'il n'existe pas de différences entre le fonctionnement du cerveau de la femme et celui de l'homme. Les fonctions cognitives, le langage, la mémoire et le raisonnement sont très diversifiés, peu importe le sexe.

Depuis le milieu du 20^e siècle, les femmes ont à plusieurs reprises brisé les « plafonds de verre », c'est-à-dire les barrières invisibles les empêchant de progresser dans leur carrière au même rythme que les hommes. Pourtant, dans les domaines des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques (STIM), la lutte n'est pas finie.

Les femmes forment maintenant une proportion importante, même majoritaire, dans plusieurs métiers qui leur étaient auparavant inaccessibles. C'est le cas entre autres des médecins, des avocats et des banquiers. Toutefois, elles se retrouvent encore sous-représentées dans les domaines STIM, ne constituant que 28 % de tous les chercheurs à l'échelle mondiale.

N'empêche que les jeunes filles ont tendance à délaissé les sciences quand vient le temps de choisir un parcours postsecondaire. En effet, ce sont les catégories binaires qui enferment les jeunes filles, dès un jeune âge, dans des rôles et des identités que la société considère comme étant féminins. Ces stéréotypes façonnent les attentes et les attitudes des gens envers les enfants de différents sexes, ce qui influence directement les expériences vécues par ces derniers au



Fiona Anderson, élève de la 11^e année et jeune femme déterminée à poursuivre une carrière en STIM, regardant dans un microscope. Photo : Jady Zajac

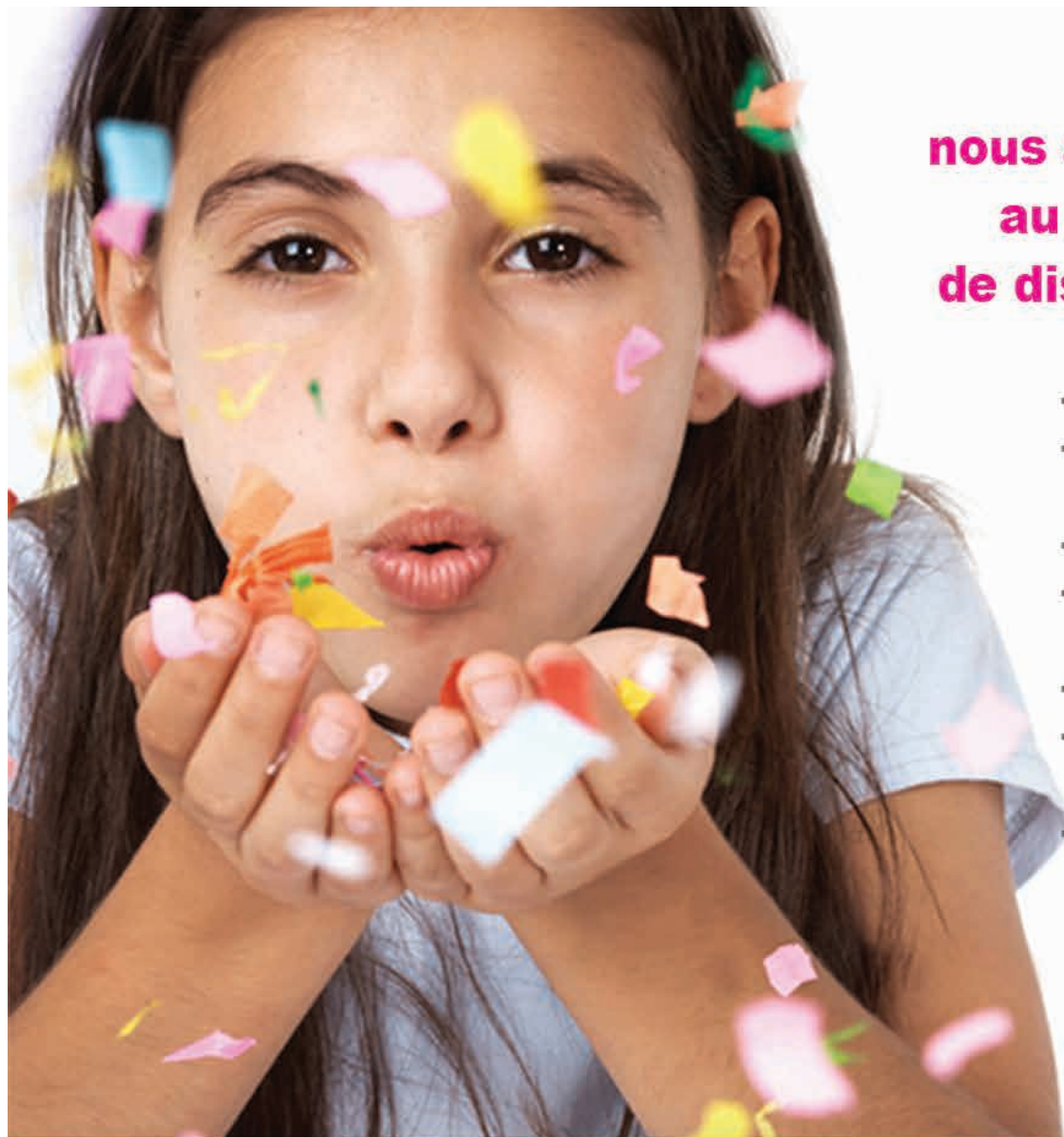
spontanément une personne de la profession scientifique. Analysant les dessins de quelque 20 000 enfants, l'étude démontre que seul un dessin sur trois représente une femme.

Malheureusement, les femmes qui réussissent à surmonter l'obstacle de ces stéréotypes pour poursuivre une carrière en sciences doivent encore faire face à des préjugés sexistes. Justement, une étude menée par l'Université Laval, qui a analysé près de 24 000 demandes de subventions, illustre que lorsque les évaluations des demandes reposent premièrement sur l'expertise du chercheur principal, les hommes avaient un taux de succès 4 % plus élevé que celui des femmes.

Dans la vie, tout comme pour les emplois, la diversité est importante. Il ne suffit pas de répéter aux jeunes filles qu'elles doivent tout simplement surmonter l'insécurité et le manque de confiance en soi. En vérité, des mesures concrètes doivent absolument être prises non seulement quant à l'imagination et à la représentation, mais sur tous les fronts. Il est donc nécessaire de faire entendre le besoin pour plus de femmes professeuses, d'activités de mentorat et de bourses spécifiquement destinées aux étudiantes en STIM. Il est grandement temps que les femmes prennent leur juste place en STIM, un domaine qui n'est aucunement réservé aux hommes, peu importe ce que semblent indiquer les chiffres.

contact des parents, des médias et de l'enseignement. Or, l'intelligence et les domaines STIM sont encore perçus comme étant des domaines masculins, ce qui n'attire pas les jeunes filles.

Par ailleurs, le test psychologique «Draw a scientist» vient appuyer ce constat. Lors de l'étude, les chercheurs ont demandé à des jeunes de cinq à dix-huit ans de dessiner



Venez découvrir ce que nous avons à offrir à votre enfant au Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières!

- un accueil chaleureux
- des situations d'apprentissage authentiques et motivantes pour tous
- des centres d'apprentissage dynamiques
- des services de garderie avant et après l'école
- de l'activité physique quotidienne
- de l'enseignement des valeurs chrétiennes dans un contexte authentique et chaleureux
- un milieu franco-ontarien riche et valorisant pour tous

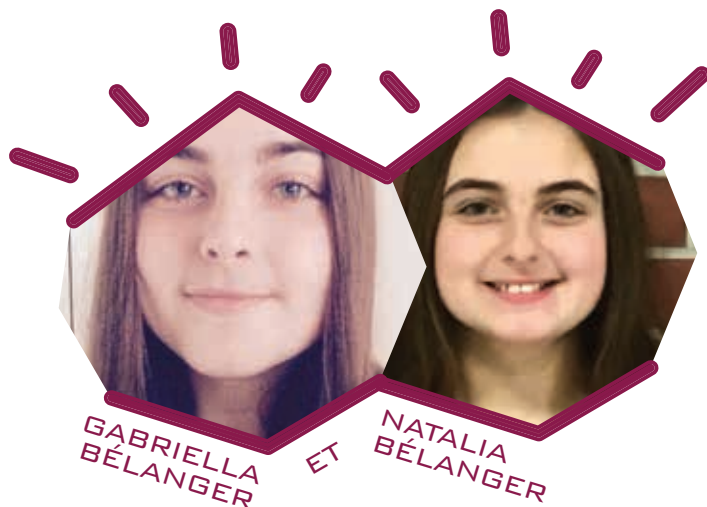


www.cscdgr.education

800 465-9984

École secondaire catholique Algonquin, North Bay

S'entraider pendant le temps des Fêtes



GABRIELLA
BÉLANGER

ET
NATALIA
BÉLANGER

Depuis que la pandémie de COVID-19 a débuté, plusieurs résidents de la ville de North Bay éprouvent diverses inquiétudes et difficultés. Mais malgré toutes les conséquences néfastes, nous avons appris comment il est très important de s'entraider afin de surmonter tous les obstacles et défis. C'est pour cela que, pendant la journée de Noël, nous avons aidé plusieurs membres de notre communauté en leur offrant un petit déjeuner. Pour nous, cette occasion était simplement un petit geste et également une récompense en sachant que nous avons pu aider quelqu'un durant ces temps d'incertitudes.

Lors de cette journée vécue avec des gens de notre communauté, une bénévole a partagé son opinion au sujet de l'importance d'offrir

son appui pendant le temps des Fêtes et ce qu'elle a appris de cette expérience. «Ma partie préférée était de voir les sourires des gens, surtout ceux qui sont seuls et n'ont pas de famille, exprime-t-elle. De plus, j'ai grandement aimé que les gens étaient très reconnaissants.»

«Pendant mon expérience, j'ai appris que je suis très chanceuse pour tout ce que j'ai dans ma vie et j'ai appris qu'il est important d'apprécier ce que tu as, puisqu'on ne sait jamais quand nous aurons besoin des autres, ajoute-t-elle. Il est important d'aider les autres sans les juger et de rendre service sans avoir quelque chose en retour.»

Lors de la fête de Noël, plusieurs organismes de la région, dont la banque alimentaire de North Bay et Gathering Place, ont contribué afin de s'assurer que personne dans notre communauté ne passerait le temps des Fêtes seul et sans nourriture. Malgré les défis de la pandémie, les organisations ont trouvé des solutions pour pouvoir aider ceux et celles en besoin.

D'autre part, l'organisme North Bay Santa Fund a été capable d'amasser une grande somme d'argent en recevant des dons des



Des bénévoles offrent un petit déjeuner pour les membres de leur communauté le jour de Noël.

Photo : Courtoisie

gens de la communauté de façon virtuelle par leur site web et grâce à une publicité sur les ondes de la radio. En partie grâce aux dons de diverses compagnies industrielles de la ville de North Bay, l'organisme a atteint son but d'amasser 140 000 \$. Cette somme a été investie envers la création de paniers de Noël pour les familles dans le besoin.

En conclusion, voici seulement quelques exemples de gens et d'organismes de North

Bay qui ont pris l'initiative afin d'aider et appuyer les gens de leur communauté. Nous aimerions également souligner tous ceux et celles qui ont donné leur temps afin de pouvoir faire une différence dans la vie des autres. En outre, nous espérons que cet article pourrait mettre en valeur l'importance de s'entraider durant ces temps difficiles, puisqu'ensemble, nous pouvons surmonter n'importe quel défi.

Viens explorer nos
tournées virtuelles
et découvrir
l'excellence de
nos programmes
et services!

cspgno.ca



Conseil scolaire public du
Grand Nord de l'Ontario

OPINION

École secondaire catholique Algonquin, North Bay

La progression de la dépendance numérique durant le confinement



Pendant le confinement la dépendance numérique ne cesse de s'accroître. Le manque de liberté incite entre autres les adolescents à rester devant leurs écrans et à peu faire d'activité physique.

Qu'est-ce que la dépendance numérique?

Une dépendance numérique est un trouble de dépendance à internet qui peut se manifester chez un jeune ou un adulte qui passe beaucoup de temps en ligne. Celle-ci peut devenir grave si la personne n'effectue pas d'exercice physique.

La dépendance numérique a plusieurs similarités avec les autres formes de dépendance, telle que la dépen-

dance aux drogues, mais il y a des différences importantes. Par exemple, habituellement être accros aux écrans ne mènerait pas à être hospitalisé, comme c'est souvent le cas avec les drogues.

Si un membre de ta famille a une dépendance numérique sévère, il pourrait être utile de consulter un psychologue. Il y a divers services qui peuvent aider avec les dépendances aux jeux vidéos.

L'impact du confinement

Comme tout le monde reste à la maison pendant la pandémie, plusieurs passent trop de temps sur leurs appareils électroniques. Cela peut causer des dommages considérables au

développement physique et à la santé du cerveau. Cela peut aussi nuire à la forme physique.

L'activité physique est un élément essentiel pour les jeunes en pleine croissance. Il y a diverses vidéos en ligne qui offrent des idées d'exercices. Cependant, il faut être motivé à les faire. Il ne faut pas nécessairement avoir de gros muscles comme Dwayne Johnson, mais un peu d'effort physique ne fait pas de mal.

Il existe plusieurs preuves que jouer aux jeux vidéos sans cesse peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale. C'est pour cela qu'il est recommandé d'avoir d'autres interactions sociales, de faire de l'éducation physique, de bien s'alimenter et de bien dormir.

Collège Notre-Dame, Sudbury

Le racisme s'arrêtera-t-il un jour?



blancs? Des vies innocentes se font enlever, laissant la famille des victimes dans la douleur.

Comment avoir un impact?

Il est possible pour chacun d'imposer du changement face à cette situation inacceptable. Tout commence par le respect pour soi et de son voisin.

Nous vivons dans un monde où toutes les nationalités, les religions, les langues, les sexes et les âges partagent le même environnement. Prendre part aux réseaux sociaux peut apporter un impact positif en éduquant les auditeurs. Les médias ont dernièrement beaucoup aidé cette cause. On peut aussi s'éduquer soi-même en lisant des articles, des livres ou des témoignages. Aussi, en regardant des films ou en écoutant les nouvelles.

De plus, il faut savoir questionner ses préjugés. Eh oui, même les personnes conscientisées aux inégalités ont des préjugés. L'important, c'est de s'en rendre compte afin de pouvoir les remettre en cause.

Si vous avez la chance, vous pouvez appuyer des entreprises locales

dont les propriétaires font partie de la communauté noire. Il y a aussi plusieurs pétitions qui attendent d'être signées. Lorsque vous constatez une injustice, n'hésitez pas à la dénoncer. Finalement, ouvrez votre cercle et faites connaissance avec diverses personnes. Certains ont des histoires à raconter qui pourraient vous surprendre et vous inspirer.

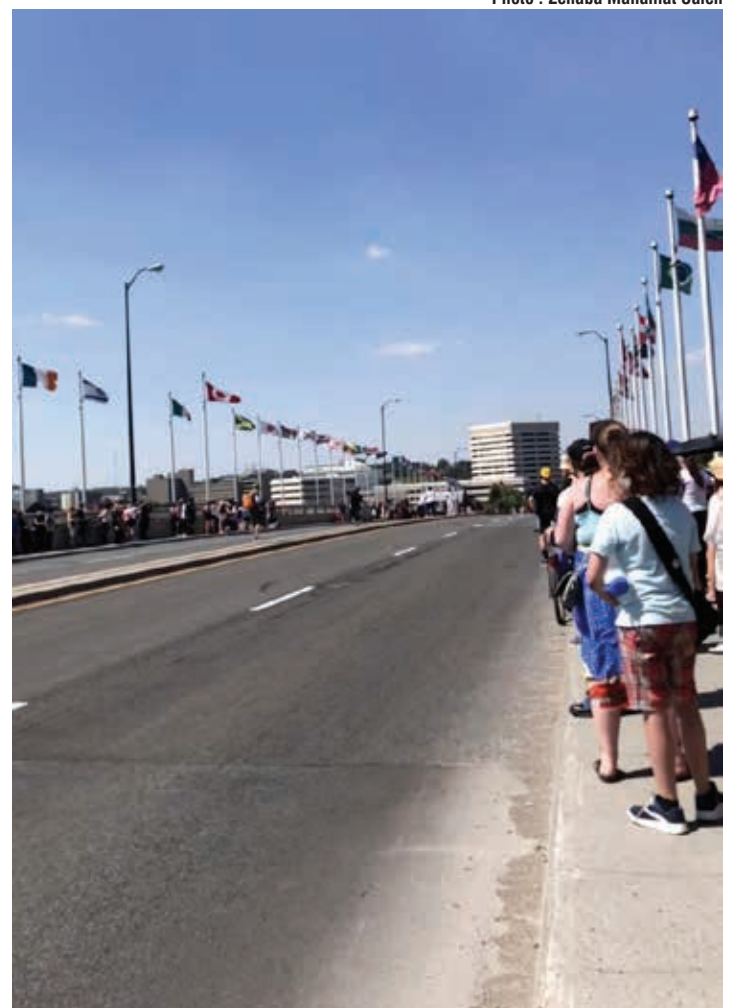
Des films et des livres pour en apprendre plus

Pour s'informer, il y a diverses plateformes qui offrent des documentaires, des films ou des séries à propos de ce sujet. L'un de mes coups de cœur est intitulé *When They See Us*. C'est une série documentaire de quatre épisodes qui démontre l'injustice que les noirs vivent dans le système judiciaire.

Il y a aussi plusieurs livres. Je recommande entre autres *Concrete Rose* d'Angie Thomas, qui est aussi l'auteur du film *The Hate You Give*.

Les injustices faites aux noirs ne datent pas d'hier. Elles existent malheureusement depuis des décennies, voire même des siècles. En tant qu'amis, voisins, familles, mais avant tout en tant qu'êtres humains, nous nous devons de nous renseigner davantage sur le mouvement antiracisme.

Photo : Zenaba Mahamat Saleh



La marche et la manifestation organisées en juin 2020 par Black Lives Matter Sudbury.

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 285 + 15 500 électroniques), est imprimé par Journal Printing, 34, Fir Lane, Sudbury.

• Les idées exprimées dans *Tapage* ne sont pas nécessairement celles de la direction. • *Tapage* est une tribune permettant aux jeunes de traiter divers sujets qui les touchent tout en leur donnant un aperçu du monde du journalisme. • *Tapage* utilise la nouvelle orthographe.

• Téléphone : 705-673-3377 • Télécopieur : 705-673-5854 • Courriel : priscilla.pilon@levoyageur.ca • 336, rue Pine, bureau 302, Sudbury (Ontario) P3C 1X8 • TAPAGE est publié par Publications Voyageur inc.

TAPAGE
LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

Tous les textes sur

La voix
du Nord

Rédacteur en chef
Didier Pilon
Administration, distribution
Guy Rouleau
Aide à la révision
Julien Cayouette
Karine Tellier
Conception graphique et Montage
Manon Roussel

Directrice du Marketing
Karine Tellier

Journalistes
Abby Laurin
Addison Bergeron
Alexandre Lecours
Amélie Giroux
Amie Joyce Seka

Andréa Bernard
Ava Young
Chloé Donovan
Danica Laurin
Emilia Oliver
Esmée Bigras
Ève Beaudry
Gabriella Bélanger
Gabrielle Poirier
Grâce Pongang
Gwendelyn Houlton

Hannah Sullivan
Jadyn Zajac
Kaylee Séguin
Lauren Coffin
Léa McLean
Loïc Ouimet
Lydia Raddon
Marie-Laure Daoust
Matthieu St-Onge
Maude Bigras
Maude Ouellet

Meghan Raddon
Mélodie Brais
Milah Koch
Montana St-Onge
Natalia Bélanger
Olivia Shannon
Pascale Rollins
Sébastien Perreault
Sophie-Anne Levac
Trent Piquette
Zenaba Mahamat Saleh

École Saint-Joseph, Blind River

Nourrir la créativité avec intuition et l'observation



Photo : Meghan Raddon

L'humanité est une espèce créative. Les idées nous viennent tous les jours de notre cerveau et nous permettent de prendre même les décisions les plus simples. Même comme ça nous vient si naturellement, il faut encore pratiquer et exercer l'aspect créatif de nos cerveaux.

Quel meilleur moment d'apprendre l'utilité de notre esprit créatif que pendant qu'on est à l'école et qu'on apprend toute sorte de choses? La vérité est que chaque matière et activité devrait faire travailler la créativité d'une personne par l'intuition et l'observation.

Les arts sont toujours vus comme des acti-

vités créatives. Eh bien, c'est tout à fait vrai. Le dessin et la photographie sont produits par une personne qui veut représenter ce qu'elle peut voir. Cela affecte la façon que la personne voit le monde, en remarquant même les petits détails qui sont dans la vie quotidienne.

Aussi, la musique entraîne la coordination de notre cerveau et de notre corps. En jouant d'un instrument, on travaille la mémoire musculaire, l'aspect du cerveau qui rappelle au corps quelles clés, cordes et note à jouer. En écoutant de la musique, on se connecte à nos mémoires. Entendre certains sons peut déclencher des pensées, des mouvements

et des informations qu'on a appris dans le passé quand on a écouté les mêmes choses. Les schémas rythmiques peuvent débloquent les parties qui gèrent l'imagination dans notre cerveau et faire place à votre propre pensée créative.

La créativité est trouvée non seulement dans les arts, mais aussi dans les mathématiques et les sciences. L'observation joue encore un grand rôle dans ces activités. La reconnaissance des tendances et des patrons fait tourner les roues dans le cerveau.

Les jeux de société, tels que les échecs, pratiquent la créativité. Cela demande de l'intuition pour réfléchir et prendre des décisions en fonction de la situation et du scénario.

Même faire de l'exercice physique augmente la créativité, en aidant à dissiper le brouillard et la fatigue mentale et en améliorant le processus cognitif, le traitement des informations et les connaissances qui sont fixées dans la tête de chaque jeune étudiant.

Ne rien faire peut aussi aider à la créativité des jeunes. Alan Cohen a dit : «Il y a de la vertu dans le travail et il y a de la vertu dans le repos. Utilisez les deux et ne négligez aucun des deux». C'est le moment où vous laissez votre esprit se débrancher du traitement de l'information. Le repos apporte plus de productivité et de créativité lorsque vous reprenez le travail.

Finalement, en utilisant l'observation et l'intuition dans la vie quotidienne d'un jeune, nous nourrissons son aspect créatif et le préparons à un avenir qu'il peut construire.



Lydia Raddon fait travailler sa créativité en peignant une image aquatique et pratique son œil créatif pour capter la lumière.

lire l'aventure d'un océan à l'autre



Un jour, il y a de cela très longtemps, une larme d'une jeune femme tomba à la mer. Comme une perle translucide, elle sombra dans les profondeurs de l'Océan... et son voyage commença.

Éveline Gallant-Fournier
Stella Maris
Éditions La Grande Marée



Dans un aéroport bondé d'écriveaux dont je ne pouvais comprendre les messages et de voyageurs fatigués qui vivaient leurs retrouvailles en russe, le français qui sortait de la bouche de Dmitry me ramenait chez moi.

Marise Gasque
Le Neva pour se retrouver
Éditions L'Interligne



Sa main sur ma patte, nous faisons nos adieux.
Son dernier bisou m'enveloppe de bien-être.
Mes paupières s'abaissent.
Je lâche prise.

Renée Guimond-Plourde, Danielle Guimond et Mélanie Plourde
Adieu, Jacoby!
Bouton d'Or Acadie

SPORTS ET LOISIRS

École secondaire catholique Franco-Cité, Nipissing Ouest

Des activités hivernales pour garder le moral



AMÉLIE GIRoux

L'activité physique est une des armes les plus efficaces pour vaincre le TAS. Voici donc une liste d'activités qui pourraient te garder occupé, en bonne forme physique et mentale.

Le ski de fond

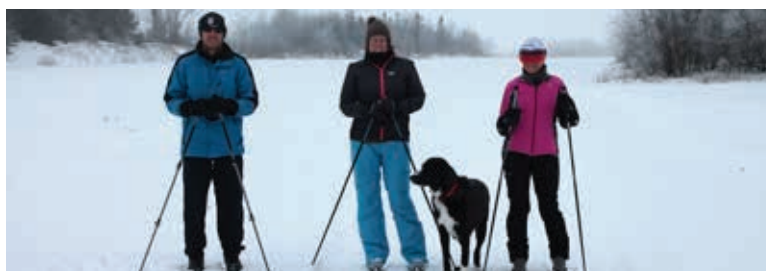
Certains clubs de ski demeurent ouverts lors du confinement. Il faut rester en sécurité en respectant les normes de distanciation sociale. Sinon, c'est aussi possible de faire ses propres traces sur sa propriété, si on a de la place.

La raquette

Comme c'est le cas pour le ski de fond, il y a des clubs de raquette qui sont ouverts. Il est aussi possible de se promener sur les sentiers des parcs environnants.

Jouer dans la neige

Ça peut sembler enfantin, mais faire un bonhomme de neige est une activité classique. C'est très amusant et tu peux faire des bonhommes qui ressemblent à toi et ta famille ou à des animaux. Tu pourrais aussi opter pour un fort. Il y a des tutoriels sur YouTube qui montrent comment faire des structures solides et originales.



Sébastien Giroux, Alicia Giroux, Millie et Yollande Giroux profitent de la neige pour faire du ski de fond.

Le «fatbiking»

Ces bicyclettes sont faites spécialement pour l'hiver. Elles permettent de se promener dans la neige comme dans la rue. C'est un bon exercice.

Promenade en motoneige

Les pistes de motoneige sont peut-être fermées, mais ça ne veut pas dire qu'il faut laisser votre motoneige dans le garage. Il suffit de trouver des endroits plus privés et plus sécuritaires près de chez vous.

Faire une promenade

Faire une promenade permet aux familles de passer du temps ensemble et de parler de leur vie. C'est bien pour votre santé et votre esprit, car vous pouvez penser à vous-même et réfléchir à vos pensées. C'est bien de faire cela, car



Isabella Giroux prend de l'air frais sur son cheval, Lady.

on relâche les pensées et on prend de l'air pour vider notre esprit des mauvaises pensées et les remplacer par de l'air frais.

Bref, il y a plusieurs activités

que l'on peut faire pour garder le moral. Peu importe votre choix, rien de mieux pour se réchauffer après qu'une bonne tasse de chocolat chaud.

Photos : Amélie Giroux



Alicia Giroux, Sébastien Giroux et Isabella Giroux ont chacun leur activité d'hiver préférée.

Photo de première page : Sébastien Giroux sur son fatbike.



VIENS TROUVER TA PLACE À

L'Université de Sudbury

« Le programme s'appelle **Études journalistiques**, mais je me suis rendu compte que peu importe si je veux travailler dans le domaine des relations publiques, des communications ou en journalisme, les éléments sont tous interreliés. (...) C'est essentiel pour avoir une meilleure compréhension du monde ou des médias en général. C'est un programme qui m'a aidée à m'épanouir personnellement, et dans le domaine professionnel. »

— Amélie Cyr, diplômée



Viens créer ton avenir | Shaping your future | Naaknigeng niigaan ge mno-aabjitooyin

705-673-5661 www.usudbury.ca

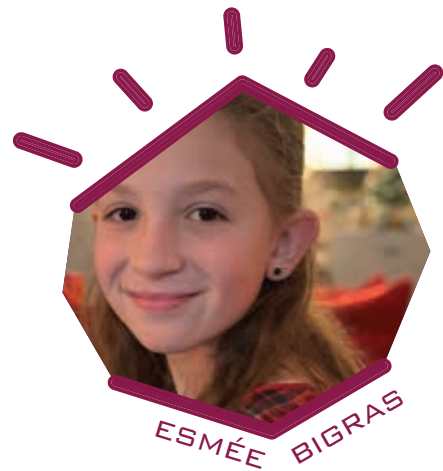
Membre de la Fédération Laurentienne / Member of the Laurentian Federation / Dibendaagazi zhinda Laurentian Federation



CHASSE ET PÊCHE

École élémentaire catholique Christ-Roi, River Valley

La chasse



ESMÉE BIGRAS

La chasse est un passe-temps fort populaire dans le Nord de l'Ontario. Pour aller à la chasse, on a d'abord besoin d'un fusil et de cartouches. Il faut aussi savoir se vêtir de vêtements appropriés en fonction de l'animal que l'on veut chasser. Finalement, il faut parfois se trouver une place pour se camoufler.

Ce petit guide vous enseignera l'essentiel pour découvrir ce sport.

Les types de fusils

La première distinction à apprendre est la différence entre un fusil et une carabine. Alors que la carabine de chasse tire une balle, le fusil tire une cartouche. Chaque cartouche contient plusieurs plombs.

Les fusils les plus populaires sont les 12, les 20, les 28 et les Calibre .410. Pour leur part, les carabines comptent entre autres les .22, les .30-30 Winchester, les .17 Hornady Magnum Rimfire (HMR), les .300 Winchester Magnum, les .325 Winchester Short Magnum.

L'habillement

Pour aller à la chasse au chevreuil et à l'orignal, on s'habille en camouflage juste si tu chasses à l'arc. Autrement, les chasseurs doivent mettre une veste et un chapeau orange pour être bien vus des autres chasseurs. À la chasse aux canards par contre, il est possible de s'habiller en camouflage.



Il faut porter les bons vêtements pour le type de chasse que l'on pratique.

Photo : Shutterstock

Les endroits idéals

Encore une fois, il faut d'abord savoir ce que l'on chasse.

Les outardes et les canards aiment les champs de blé ou les étangs au milieu de la forêt. Ils arrivent habituellement au lever du soleil ou juste avant le coucher du soleil. Dans un champ de blé, mieux vaut s'habiller en des couleurs entre le brun et le jaune doré et demeurer immobile.

L'endroit parfait pour les chevreuils est

dans la forêt avec des pommes et de la moule de maïs.

Il n'y a pas d'endroit parfait pour les perdrix. Elles se promènent partout dans la forêt.

Les cachettes

Dans un champ, la cachette pour chasser les canards ou les outardes est derrière des balles de foin. Dans la forêt, on doit habituellement avoir une cabane portative.

Pour le chevreuil, il faut soit une cabane portative ou une cabane dans un arbre.

Les permis

Lorsque l'on chasse, il y a un montant maximum d'animaux que l'on peut abattre. Pour les chevreuils et les orignaux, les chasseurs doivent obtenir une vignette de chasse. Si tu dépasses ta limite, tu as une contravention.

Tu peux acheter tes licences au magasin général ou dans des endroits spécifiques.

École élémentaire catholique Christ-Roi, River Valley

La trappe



MAUDE OUELLET



Les castors installent parfois leur barrage dans des endroits qui compliquent la cohabitation avec les humains.

Photo : Shutterstock

La trappe est une forme de chasse qui permet d'attraper des animaux avec des pièges. Un trappeur peut mettre ses pièges pour plusieurs raisons et cible plusieurs espèces, comme des castors, des martes, des visons, des pékans, des lynx, des loups et beaucoup d'autres encore.

Avec quoi les attrape-t-on?

Pour attraper des castors, on doit avoir un piège spécial que l'on prépare à l'avance. Lorsque le castor touche le déclencheur, il se fait prendre. Ces pièges peuvent aussi attraper des loutres, mais seulement lorsque la tanière du castor est abandonnée. Lorsqu'on

attrape une loutre, on sait qu'il n'y a plus de castors dans la région.

Pourquoi est-ce qu'on attrape les castors et les autres bêtes?

On attrape les castors, pour les déplacer ou les tuer. En campagne, les castors

peuvent construire leurs barrages près des habitations et des terres des résidents. Si on défait leur barrage, les castors vont le refaire.

D'autres les attrapent pour vendre leur fourrure, qui sert à faire des chapeaux, des mitaines et des manteaux. Les trappeurs font la même chose avec d'autres animaux, tels que les martes.

L'équipement

Si l'on trappe des castors, on doit mettre des salopettes imperméables. On aura aussi besoin d'une pioche pour défaire le barrage. Il y a d'autres équipements, mais ceux-ci sont les plus importants.

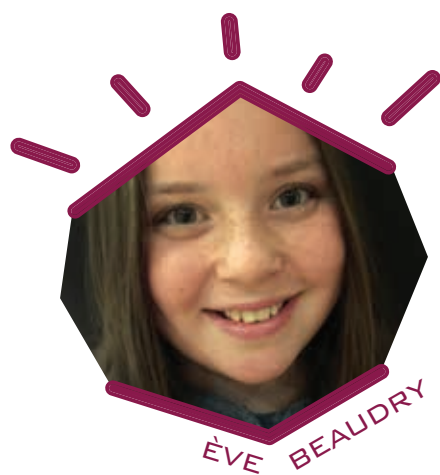
Piéger un castor

Comme trappeur, il ne suffit pas de défaire les barrages, mais on doit aussi attraper les castors. Pour les attraper, on doit trouver leurs tanières et ensuite repérer leurs entrées. Souvent, les castors ont de trois à quatre entrées. Pour bien installer les pièges, il faut beaucoup d'essais.

CHASSE ET PÊCHE

École Saint-Thomas d'Aquin, Astorville

Les dorés jaunes du lac Nipissing en pleine croissance



ÈVE BEAUDRY

Le lac Nipissing est une destination de pêche très populaire en Ontario, comme en témoignent les centaines de cabanes à pêche qui apparaissent sur le lac au mois de janvier. Cependant, à cause de la surpêche, le ministère des Richesses naturelles et des Forêts (MRNF) a dû intervenir pour protéger la population du poisson le plus populaire de lac Nipissing, le doré jaune.

Le lac Nipissing est une destination rêvée pour les pêcheurs de partout en Ontario et même des États-Unis. La saison d'hiver pour le doré a lieu du 1^{er} janvier au 15 mars tandis que la saison d'été commence le troisième samedi de mai et prend fin le 15 octobre.

Lors d'un hiver moyen, des touristes de partout visitent la région pour la pêche, indique le propriétaire de Bear Creek cot-

tages à Callander, Shawn Degagne. Ils proviennent du sud de l'Ontario jusqu'au Michigan, de la Pennsylvanie et de la Floride, dit-il.

La santé de la population du doré est donc surveillée. Parfois, des règlements doivent être mis en place et des limites de captures précises doivent être imposées. Depuis 2014, ces limites ont pour but de reconnaître et de respecter les capacités naturelles du lac Nipissing à maintenir un bon équilibre de la pêche commerciale et récréative, explique le site web du MRNF.

Selon le ministère, les jeunes dorés sont particulièrement vulnérables et doivent être protégés. Il a donc mis en place des règles qui stipulent que seuls les poissons d'une certaine grandeur peuvent être pêchés. La limite actuelle est de 46 cm ou plus. Cette limite est différente de la limite des autres lacs en Ontario. Chaque règlement que le ministère impose aux pêcheurs est mis en place pour une raison précise.

On commence à voir une amélioration concernant la population de dorés dans le lac, affirme Mme Tremblay, porte-parole du MRNF. En 2014, dit-elle, la majorité des dorés avaient moins de trois ans. Aujourd'hui, ils ont en moyenne entre 5 et 7 ans. Selon Mme Tremblay, ces données sont récoltées à partir d'échantillonnage et de surveillance des poissons étiquetés par le MRNF.

À la lumière de ces résultats, on peut constater que les règlements mis en vigueur en 2014 apportent des changements favo-



Les dorés jaunes du lac Nipissing sont étiquetés par le ministère des Richesses naturelles et des Forêts.

Photo : Ève Beaudry

rables à la population du doré du lac Nipissing. Ils permettent à la population de dorés

de se rétablir à un niveau plus sain afin d'assurer l'avenir de ce poisson.

JE VIS EN FRANÇAIS ET JE CÉLÈBRE MA CULTURE à mon école élémentaire catholique Franco-Nord.

J'AIME ET JE RESPECTE À LA MANIÈRE DE JÉSUS à mon école élémentaire catholique Franco-Nord.

JE DÉCOUVRE MON FUTUR MÉTIER à mon école secondaire catholique Franco-Nord.

JE GRADUE DE MON ÉCOLE SECONDAIRE catholique Franco-Nord prête pour un avenir sans limites!

LES INSCRIPTIONS SE POURSUIVENT !



École élémentaire catholique Sainte-Anne
Mattawa | 705-744-2441



École élémentaire catholique St-Thomas-d'Aquin
Astorville | 705-752-1200



École élémentaire catholique Christ-Roi
River Valley | 705-758-6288



École élémentaire Ste-Marguerite-d'Youville
Verner | 705-594-2385



École élémentaire catholique Saint-Joseph
Sturgeon Falls | 705-753-0750



École élémentaire catholique La Résurrection
Sturgeon Falls | 705-753-1100



École élémentaire catholique Lorrain
Bonfield | 705-776-2261



École élémentaire catholique Saint-Vincent
North Bay | 705-474-6740



École élémentaire catholique Saints-Anges
North Bay | 705-472-4963



École élémentaire catholique Saint-Raymond
North Bay | 705-472-5933



École élémentaire catholique Mariale
Thorne | 705-981-9191



École secondaire catholique Algonquin
North Bay | 705-472-8240



École secondaire catholique Élisabeth-Bruyère
Mattawa | 705-744-5505



École secondaire catholique Franco-Cité
Sturgeon Falls | 705-753-1510

LES INSCRIPTIONS SONT ACCEPTÉES EN TOUT TEMPS !



Conseil scolaire catholique
Franco-Nord

Excellence, foi et culture

705-472-1702
information@franco-nord.ca

Ronald Demers, président | Monique Ménard, directrice de l'éducation

franco-nord.ca

La Garantie Boréal.

Le seul collège à vous offrir une garantie.

Déposez votre demande.

COLLÈGE BORÉAL