

TAPAGE

LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

FÉVRIER 2026

• L'IMPORTANCE D'UN EMPLOI
PENDANT TES ÉTUDES SECONDAIRES **PAGE 4**

• À LA DÉCOUVERTE DE L'ITALIE! **PAGE 7**

• DERRIÈRE LE MASQUE : PARLER POUR GUÉRIR **PAGE 9**

• QUEL ÂGE EST TROP JEUNE POUR
AVOIR DES MÉDIAS SOCIAUX? **PAGE 12**

• LES AVANTAGES ET LES DÉFIS D'ÊTRE
UNE ÉTUDIANTE-ATHLÈTE **PAGE 14**

2 LIRE DES LIVRES, UN ART PERDU

8

Que faire pendant
les vacances de mars?

11

Pourquoi les centres
d'équitation ferment leurs portes

OPINION

École secondaire publique Odyssée, North Bay

Lire des livres, un art perdu



JOEL COTTERALL

De nos jours, la technologie occupe une grande place dans notre vie quotidienne. Maintenant, nous pouvons faire n'importe quoi qu'on veuille sur les appareils numériques qui donnent accès à une quantité énorme d'information et de contenu pour de nombreuses cotisations couteuses mensuelles. Cela me fait questionner si on devrait l'utiliser pour lire. Ainsi, plusieurs font le changement complet aux livres électroniques pour bénéficier d'une énorme quantité de livres à portée de main, mais d'autres doutent de ce choix et continuent de lire des livres papiers. D'après moi, lire des livres papiers est plus favorable parce qu'ils aident avec l'apprentissage, ils rendent la lecture plus accessible, et ils augmentent le plaisir de lire.

Tout d'abord, je crois que lire les livres papiers favorise énormément l'apprentissage comparé à la lecture numérique. Ce qui diffère de la lecture numérique à la lecture des livres physiques est que c'est difficile d'interagir avec le texte dans les livres numériques, ce qui fait que tu ne peux pas facilement annoter dans les marges et surligner des points clés. Selon le Bulletin des bibliothèques de France (BBF), la lecture numérique nuit à la mémoire spatiale qui empêche de retenir les informations que l'on

avait lues sur un écran. De plus, lire sur les appareils numériques apporte de nombreuses distractions à cause des différentes sortes de notifications, le défilement d'écran, les alarmes, et la tentation de changer d'écrans. Lire des livres en papier te permet de retenir l'information et de te concentrer sans différentes distractions externes.

D'autre part, la lecture numérique que ce soit sur un appareil dédié pour la lecture ou une application gratuite sur ton téléphone est souvent plus coûteuse et l'accès est limité par les nombreuses compagnies et abonnements disponibles. Pour commencer, l'accès aux livres numériques est beaucoup plus restreint, ce qui fait qu'il y a moins de chance que le livre qu'on aimerait lire soit disponible à cause des problèmes de licence ou de droits d'auteur. De plus, rien ne nous appartient en ligne et tout dépend d'un abonnement mensuel où les livres peuvent disparaître de notre compte et on peut perdre de l'argent si l'on arrête de lire. Cependant, avec les livres en papier, on achète un livre pour \$15 à \$30 et on l'a pour la vie, ou bien on l'achète usagé pour seulement \$5 à \$10. Encore mieux, on peut faire un prêt gratuit à la bibliothèque.

Finalement, la lecture des livres en papier fait que lire devient plus amusant car ceux-ci te permettent de mieux te concentrer, de retenir l'information et d'avoir la satisfaction de terminer un livre. Avec les livres numériques on n'est pas capable de les collectionner, ce qui fait que lire les livres une deuxième fois et être fier de la quantité de livres que tu as lus est moins satisfaisant. Les livres physiques offrent une expérience multisensorielle qui ne fait pas mal aux yeux et te donne des repères concrets qui aident à mieux mesurer ton progrès. Quand

tu peux mieux mesurer ton progrès, le nombre de pages qui restent ne te décourage pas mais te rend capable de lire des centaines de pages par jour. Cette boucle de rétroaction positive fait que certains lecteurs peuvent lire plusieurs livres par semaine et remplir des dizaines d'étagères dans leur bibliothèque personnelle au long de leur vie.

Bref, lire les livres et autres médias écrits te permet de déconnecter des appareils numériques et de plonger dans l'intrigue des histoires ou d'apprendre n'importe quoi avec grande efficacité sans payer une énorme quantité d'argent. Autre que la lecture numérique y a-t-il d'autres habitudes qu'on devrait changer ou est-ce que le développement de la technologie est adéquat? Serait-il mieux cognitivement d'écrire à la main? Ou est-ce que la dépendance à l'IA empêche l'apprentissage? Dans plusieurs cas, l'utilisation des technologies est à repenser.

*Bulletin de bibliothèque de France (source : Lire sur internet, est-ce toujours lire ? | Bulletin des bibliothèques de France)



Photo : Freepik

CHRONIQUE

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Elles grandissent en même temps que leurs enfants



OLLIE HANNAH

Les grossesses chez les jeunes adolescentes forcent les mères de grandir rapidement. Les défis de l'éducation et de la vie changent lorsqu'il y a un enfant de présent.

Il existe des parcours de vie avec des rythmes inattendus. On demande aux jeunes filles de devenir adultes avant même d'avoir fini leur propre transformation. La maternité précoce agit alors comme une ligne de fracture : elle sépare un passé encore fragile d'un avenir chargé de responsabilités. Rien ne s'effondre complètement, mais tout se réorganise, trop vite, trop tôt.

Ces jeunes mères découvrent l'âge adulte à une haute rapidité. La maturité n'arrive pas du jour au lendemain ; elle s'impose brutalement, inévitablement. Elles doivent assumer leurs responsabilités, se projeter dans l'avenir, protéger leurs proches, parfois sans supports. Là où l'adolescence tolère les erreurs et l'incertitude, ce droit n'existe plus. Chaque décision pèse plus lourd, car elle engage une vie qui repose entièrement

sur leurs épaules.

Cet événement laisse des traces. Il se manifeste par des sacrifices subtils : études interrompues, désirs reportés, insouciance sacrifiée. La jeunesse devient fonctionnelle, vouée à la survie plutôt qu'à l'exploration. Pourtant, ces sacrifices ne sont pas toujours exprimés ouvertement. Ils sont enfouis sous le besoin de force, sous l'obligation sociale et personnelle de persévérer.

Mais, réduire ces jeunes mères à leurs renoncements serait injuste. Car dans cette maturité forcée naissent aussi des forces inattendues. Une capacité d'adaptation rare. Une endurance émotionnelle impressionnante. Elles apprennent à tenir debout quand tout semble fini. À aimer profondément, sans condition, sans délai. Leur courage est discret, souvent invisible, mais il est là, chaque jour.

Pourtant, les peurs persistent, parfois inexprimées. La peur de ne jamais rattraper le retard accumulé. La peur d'être définie uniquement par ce rôle maternel. La peur d'avoir grandi par obligation, et non par choix. Grandir avec son enfant, c'est marcher sur un fil : se construire tout en soutenant, apprendre tout en enseignant, garder l'équilibre précaire.

Ces jeunes mères ne sont pas l'incarnation de l'échec. Elles représentent une réalité complexe, à la croisée de la fragilité et de la force. Les observer vraiment, c'est accepter ce déséquilibre. C'est reconnaître que leur maturité n'est pas une vertu morale, mais une réponse à une vie exigeante et irréversible.



De bonnes habitudes
financières
commencent chez nous.

Good financial habits
start with us.

OPINION

École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

L'IA, un outil qui appuie l'humain, pas son remplaçant



COLOMBE EGUE

Depuis quelques années, on entend beaucoup parler de l'intelligence artificielle. Elle se trouve partout : dans nos téléphones, nos voitures et même dans nos ordinateurs. Elle nous aide à faire des recherches et à traduire des mots. Mais beaucoup de gens se demandent : est-ce que l'intelligence artificielle

va un jour remplacer les humains?

L'intelligence artificielle est un outil créé par un être humain. Ça ne pense pas comme nous, ça ne ressent rien et ne peut pas comprendre certaines choses de la même façon qu'une personne. L'IA peut analyser rapidement des données et résoudre certains problèmes, mais cette technologie n'a pas l'esprit critique que nous avons.

Par exemple, dans les écoles, l'IA peut soutenir les enseignants en donnant des exercices adaptés à chaque élève ou en proposant des jeux éducatifs. Cependant, elle ne peut pas avoir la patience, la compréhension et la gentillesse d'un.e enseignant.e. Cette personne est

la seule qui encourage, motive et comprend les sentiments d'un.e élève.

Dans les transports, l'IA rend les routes plus sûres et nos itinéraires plus précis grâce aux voitures intelligentes. Mais, dans tous les cas, c'est toujours l'être humain qui prend les décisions importantes.

L'IA est une aide précieuse, mais elle a besoin de nous pour fonctionner correctement. C'est à l'être humain de décider comment l'utiliser de façon responsable.

L'intelligence artificielle ne doit pas faire peur. Elle ne remplace pas les personnes, elle travaille avec nous. Si nous l'utilisons avec intelligence et prudence, elle peut rendre notre monde plus efficace et plus informé.



Photo : Courtoisie

Ici, je bâtis mon avenir de mes mains.

Découvrez les cours de technologie offerts dans nos écoles secondaires:

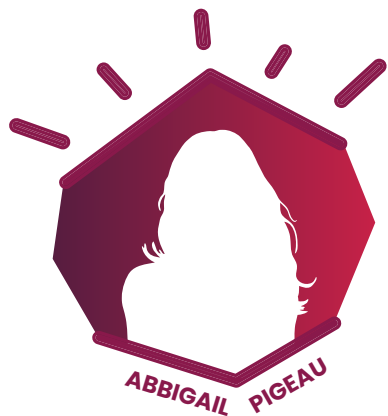
- Coiffure et Esthétique
- Construction
- Culinaire et hôtellerie
- Design
- Électricité
- Fabrication
- Menuiserie
- Transport
- Systèmes informatiques
- Soudure

grandnord.ca

OPINION

École secondaire publique Écho du Nord, Kapuskasing

L'importance d'un emploi pendant tes études secondaires



ABBIGAIL PIGEAU

Est-ce nécessaire d'avoir un emploi au secondaire? Ce n'est pas «nécessaire», mais c'est une très bonne idée.

Pour moi, j'ai développé beaucoup d'habitudes de travail à cause j'ai travaillé tout mon secondaire. Ça me donne un sens d'indépendance et de responsabilité.

Je peux avoir mon propre argent pour acheter les choses que je veux, mais je peux aussi économiser de l'argent pour quand je vais au collège. Économiser de l'argent au secondaire est très important. Ça te démontre que tu es capable de ne pas dépenser tout ton argent sur des choses que tu veux, et que

tu dois avoir des priorités avant que tu dépenses.

Pour certaines personnes, c'est difficile d'avoir un emploi, aller à l'école et jouer des sports. C'est complètement raisonnable. Moi, j'ai choisi de travailler au lieu de jouer des sports parce que je voulais être préparée pour mon avenir et avoir du temps pour faire des devoirs, d'être avec mes amies et ma famille.

Avoir un emploi au secondaire te donne aussi de l'expérience pour ton emploi futur et te permet de rencontrer de nouvelles personnes. Je travaille avec plusieurs adolescents que je n'aurais jamais rencontrés si je n'avais pas mon emploi. J'ai aussi la chance de parler à des adultes qui travaillent dans la même entreprise. Mes boss et mes collègues de travail nous respectent comme si on était des adultes, peu importe notre âge. À cause de ceci, ça me donne de l'expérience et des responsabilités qui m'aident à me préparer pour mon avenir. Je deviens plus indépendante et j'aime me faire confier des tâches importantes.

Un emploi au secondaire est important pour apprendre à travailler avec le public! Tu socialises avec les clients, alors tu deviens plus à l'aise à parler avec du nouveau monde. J'aime quand mes clients réguliers viennent chaque fois que je travaille et que je peux conter des blagues avec eux et parler de n'importe quoi. Je n'aurais jamais imaginé que le moment fort de ma journée serait de voir des grands-pères et des grands-mères de 60 ans et plus qui viennent acheter des billets de loterie. Ça me permet de voir la vie d'une autre perspective.

Pour conclure, avoir un emploi au secondaire est très important pour tous les ados. Depuis que je travaille au secondaire, je trouve que j'ai changé en tant que personne : je me sens plus indépendante et ouverte à parler aux gens. J'ai aussi un plan pour mon avenir à cause des opportunités que mes employeurs m'ont données!

CHRONIQUE

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Moins de stress, plus de sport



MIA BÉLANGER

Les adolescents vivent dans un environnement stressant. Faire plus de sport diminue le stress.

Depuis toujours, le stress a beaucoup d'impact sur les adolescents. Raison pour laquelle les sports sont un moyen de réduire leur stress. Ils ont plusieurs effets positifs comme la création d'un équilibre entre la socialisation, l'école et le travail dans la vie des jeunes. Non seulement ils créent un équilibre, mais en même temps, les sports offrent aux jeunes une pause mentale de ce qui les tracasse. De plus, cette activité physique brise la routine stressante.

L'équilibre dans la vie des adolescents est un élément clé. Comme jeunes adultes, ils vivent dans un temps stressant avec les implications de l'école et ont parfois des emplois. Alors, l'équilibre entre le social et le travail doit être priorisé. Sans cela, les jeunes seraient trop occupés avec l'école et

le travail qu'ils n'auraient jamais de temps à eux-mêmes. Ceci peut causer l'épuisement ou la surcharge chez les adolescents. À l'école, plusieurs jeunes jouent aux sports et cela leur donne du temps à socialiser avec leurs coéquipiers sans avoir la pression des travaux d'école ou des autres stress qu'ils peuvent avoir.

En outre, les sports permettent aux jeunes d'avoir une pause mentale des choses qui les stressent. Jouer un sport n'est pas seulement faire de l'activité physique. Quand on joue à un sport, la partie la plus importante c'est l'équipe, pas le jeu. Être sur une équipe est comme faire partie d'une famille qui te permet de socialiser et de prendre une pause de toutes tes inquiétudes. De plus, il te permet de vivre des expériences sociales diverses. Les journées d'école sont souvent trop pareilles. Les sports peuvent aider à briser cette routine et de se faire un changement pour la santé mentale. Les sept heures par jour avec la même routine peuvent devenir longues et stressantes. Une nouvelle routine est établie lorsque tu joues un sport et les pratiques, les joutes et les tournois changent le déroulement de la semaine. Enfin, avoir un sport pour se distraire des choses qui les stressent aide les jeunes à ne pas se brûler et d'avoir un équilibre social dans leurs vies. Pour finir, les sports permettent de créer un équilibre entre le social et le stress, donnent une pause mentale aux jeunes et peuvent briser la routine de tous les jours.

Choisis une école inclusive et accueillante.

Inscris-toi à une école secondaire publique de langue française au cspne.ca !



Conseil scolaire public
du Nord-Est de l'Ontario

CARNET DE VOYAGE

École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury

À la découverte de l'Italie!



LÉA ATOUI

Pendant les vacances de Noël, j'ai eu la chance de découvrir trois villes magnifiques : Rome, Florence et Venise. Ce voyage exceptionnel a permis de découvrir un nouveau pays et de créer des souvenirs inoubliables en famille.

ROME : LE COLISÉE

Rome est une ville très occupée, mais incroyablement belle! J'ai exploré, avec ma famille, l'impressionnant Colisée de Rome, l'un des monuments les plus visités d'Italie. Saviez-vous que le début de la construction du Colisée a été réalisé 72 ans après J.-C.? La construction a duré environ 10 ans. Là-bas, il a été possible de visiter les ruines; ce fut vraiment une expérience inoubliable.

LA FONTAINE DE TREVI

Chaque jour, à la Fontaine de Trevi, les touristes jettent environ 3 000 € en pièces de monnaie (environ 5000 \$) dans le bassin, après avoir fait un vœu. Récupéré chaque jour, cet argent sert à aider les gens qui sont dans le besoin.

LE PANTHÉON ET LE VITTORIANO

Dans cette basilique, également appelée la Basilica di Santa Maria, il y a un trou au plafond, appelé *oculus* (œil en latin). C'est la seule source de lumière naturelle du bâtiment. Il est également possible de voir la tombe de Raffaello, un peintre et architecte de la Renaissance. Un autre monument impressionnant est le Vittoriano : il est en marbre blanc et la vue sur Rome est splendide.

LE VATICAN

Saviez-vous que j'ai visité le plus petit pays du monde? Le Vatican a une superficie de 0,44 km², et est situé à l'intérieur de Rome. Au Vatican se retrouve la Chapelle Sixtine (*Cappella Sistina*) dans laquelle il est possible d'admirer les impressionnantes œuvres de Michelangelo (peintre, sculpteur et architecte), plus particulièrement le célèbre plafond racontant l'histoire de l'humanité selon la bible (1508-1512). Michelangelo a aussi peint le Juge-

ment dernier. Cette peinture montre Dieu qui décide à la fin du monde qui va au Paradis et qui va en Enfer.

FLORENCE

Florence est une ville plus calme. Elle est connue pour l'art et l'histoire et est considérée comme le « Berceau de la Renaissance italienne ». Des peintres et des sculpteurs comme Michelangelo, Raffaello et Leonardo da Vinci ont créé leurs premières œuvres à Florence.

Pour continuer, Santa Maria del Fiore est une cathédrale dont la façade est faite de marbre de couleur blanc, vert et rose, et elle possède un énorme dôme rouge. Pour monter jusqu'en haut, il faut grimper plus de 460 marches et la vue est splendide. Comme à la Chapelle Sixtine du Vatican, le dôme de Santa Maria montre la scène grandiose du Jugement dernier, mais dans un style différent. Un autre site très célèbre est le Ponte Vecchio. Celui-ci a été construit au 14^e siècle et de petites boutiques longent ce pont.

VENISE

Venise n'est pas une ville comme les autres, car il y a de l'eau partout! Au lieu d'avoir des lignes de métro, ce sont des lignes de bateaux. Ici, ni voiture ni moto : il y a uniquement des bateaux, des gondoles et



Photo : Courtoisie

des piétons. Avec ma famille, j'ai fait un mémorable tour de gondole! J'ai aussi visité la place Saint-Marc (*Piazza San Marco*); c'est l'endroit où il y a la magnifique basilique de Saint Marc (*Basilica di San Marco*). Pour la messe de Noël, c'était rempli à craquer.

Dans les petites boutiques, on vend surtout du verre soufflé de Murano, fabriqué à la main sur l'île de Murano, et célèbre pour ses couleurs vives et sa grande qualité. Une autre ville connue est celle de

Burano. Là-bas, toutes les maisons ont des couleurs très vives : rouge, orange, jaune, vert! J'ai aussi visité une ancienne prison du palais des Doges, l'endroit où Casanova a été enfermé et a réussi à s'échapper en 1756, malgré la sécurité accrue.

Enfin, ce voyage était incroyable et rempli de moments formidables. La nourriture était exceptionnelle! Chaque jour, je mangeais des pâtes, de la pizza et du gelato! Entre art, histoire et délices, mon séjour en Italie a été tout simplement magique.

CARNET DE VOYAGE

École publique Hélène-Gravel, Sudbury

Paris, la Ville Lumière extraordinaire



ANTHONY ATOUI

ANTHONY ATOUI

En 2023, j'ai eu la chance de visiter Paris avec ma famille. Un voyage de cinq jours où il a été possible de découvrir plusieurs merveilles de Paris, surnommée la Ville Lumière.

Paris est la capitale de la France. C'est une ville très connue dans le monde entier pour ses monuments, ses musées et sa culture. Chaque année, environ 37 millions de personnes viennent visiter cette capitale époustouflante pour découvrir ses trésors et sa beauté.

LA TOUR EIFFEL

Paris possède de nombreux monuments célèbres. Le plus connu est certainement la tour Eiffel, construite en 1889 par Gustave Eiffel. Elle mesure 324 mètres de haut et possède un escalier de 1665 marches. Il faut gravir 674 marches pour atteindre le deuxième étage et le sommet est ensuite accessible par ascenseur. C'est bon pour le cardio!

LA CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS

Un autre monument célèbre est Notre-Dame de Paris, une immense cathédrale gothique située sur l'île de la Cité. Malheureusement, elle a été ravagée par un incendie en 2019, mais elle reste un symbole incontournable de la ville. Sa reconstruction n'est pas encore terminée, mais les touristes ont recommencé à la visiter.

L'ARC DE TRIOMPHE

L'Arc de Triomphe, situé sur les Champs-Élysées, est également un

monument incontournable. Il a été construit pour se souvenir des victoires de l'armée française. Lorsque nous sommes tout en haut, on dirait que les rues autour de l'Arc de Triomphe forment une étoile.

LA BASILIQUE DU SACRÉ-CŒUR

Le Sacré-Cœur, situé sur la butte de Montmartre, est une basilique historique toute blanche qui offre une vue spectaculaire de la ville de Paris. En marchant dans le quartier, il est possible de voir de nombreux artistes qui exposent leurs œuvres d'art en pleine rue.

LE JARDIN DU LUXEMBOURG

Il y a un magnifique jardin dans le Ve arrondissement; c'est le jardin du Luxembourg. Les touristes et les locaux adorent aller marcher, faire du jogging ou simplement aller relaxer et lire. Ce jardin est populaire pour toutes ces fleurs de couleurs différentes; c'est comme avoir un arc-en-ciel dans un jardin.

LE MUSÉE DU LOUVRE

Paris est connue pour les arts et la culture. Le Musée du Louvre est considéré comme le plus grand musée du monde et il est aussi le plus visité. Il abrite des centaines de milliers d'œuvres d'art, dont la célèbre Mona Lisa (appelée également La Joconde), créée par l'illustre peintre italien Leonardo da Vinci. C'est l'œuvre la plus célèbre du Louvre.

LA NOURRITURE EXTRAORDINAIRE

Paris est connue pour la qualité de sa nourriture et non pour la quantité, comme nous sommes habitués ici en Amérique du Nord. La capitale est populaire pour ses fameux sandwiches jambon beurre et ses crêpes préparées dans les petits bouibouis, à manger debout, en marchant dans la rue. Il y a aussi de très bons bistrots comme le Relais de l'Entrecôte. C'est assurément le meilleur steak frites que j'ai mangé de toute ma vie!

Quand nous sommes en voyage à Paris, il ne faut surtout pas manquer les pâtisseries alléchantes, le pain baguette, les croissants et les pains au chocolat provenant des boulangeries que nous retrouvons un peu partout dans la ville. Un incontournable : les macarons de *La Durée!*

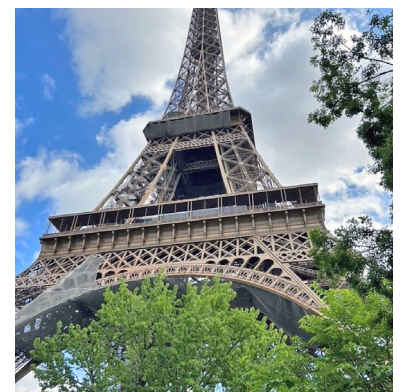


Photo : Courtoisie

SE DÉPLACER À PARIS

Le métro de Paris permet aux Parisiens et aux touristes de se déplacer facilement et rapidement dans toute la ville et en banlieue. Il y a 16 lignes de métro et 5 lignes de RER. Plus de quatre-millions de personnes prennent le métro quotidiennement.

Enfin, Paris mérite vraiment son nom de Ville Lumière. Avec ses grands monuments, ses beaux musées, ses délicieux desserts et ses jolis endroits pour se promener, c'est une ville incroyable à découvrir. Ce voyage m'a permis de vivre des moments inoubliables en famille dans une ville que je n'oublierai jamais.

TAPAGE
LE JOURNAL QUI FAIT DU BRUIT

Tous les textes et les photos publiés dans TAPAGE sont la propriété des Publications Voyageur inc.

TAPAGE, propriété de Publications Voyageur inc. (distribution : 2 810 + 16 500 électroniques), est imprimé par Journal Printing, 309, rue Douglas, 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.

Rédacteur en chef et révision

Mehdi Mehenni

Direction Marketing

Mylène Lefebvre

Distribution

Guy Rouleau

Montage

Andoni Aldasoro Rojas

Jeunes journalistes

Anna-Gayle Laroulette

Colombe Egue

Joel Cotterall

Ollie Hannah

Abigail Pigeau

Nathan Koman

Abigail Chrétien

Danaëlle Laroulette

Avree Bolduc

Caleb Richards

Chase Brooks

Joel Mathieu

Marie-Thérèse Kadouno

Mariyatou Ali Banna

Mia Bélanger

Miah Mercier

Mikaila Villeneuve

Mireille Trudel

Morgann Bolduc

Rylee Godin

Sébastien LeBlanc

Antony Atoui

Léa Atoui

École secondaire publique Odyssée – North bay

L'IA : la controverse de nos jours



JOËL MATHIEU

De nos jours, les développements sur l'IA en ont fait un outil sophistiqué. Ces progrès ont suscité la controverse en lien avec son utilisation. Ceci crée des questions comme : «En milieu scolaire, est-ce que c'est de la tricherie?» et «Les emplois d'art, sont-ils en danger?». La question la plus posée est «devrions nous utiliser l'IA ?». À mon avis, on devrait l'utiliser. Pour appuyer cette position, on devrait regarder toutes les preuves selon les catégories : l'IA en milieu scolaire, l'impact de l'IA sur les arts et les impacts sur l'économie.

En premier lieu, l'IA peut être un outil efficace pour soutenir l'apprentissage. L'IA peut adapter à l'information puis aider les étudiants dans leur apprentissage. Ils peuvent donner des quiz ou des notes pour aider les élèves. En effet, certaines plateformes d'IA offrent des explications détaillées. De plus, certaines IA, comme TurboLearn et Tutorly, aident à apprendre et à augmenter ses connaissances. Ces fonctions n'effectuent pas le

travail à la place de l'élève, mais lui permettent de mieux saisir la matière. Elles jouent un rôle semblable à celui d'un tuteur. En plus, l'AI peut réviser un texte puis vérifier la grammaire, l'orthographe et les expressions. L'étudiant peut aussi demander une explication supplémentaire, des traductions, des simplifications n'importe où et n'importe quand. Ces pratiques améliorent la compréhension et ne sont donc pas de la tricherie. En outre, l'IA aide à préparer les étudiants aux outils technologiques. Ceci est nécessaire dans un monde numérique. Cependant, plusieurs écoles considèrent déjà l'utilisation injuste de l'IA comme du plagiat, au même titre que copier un texte trouvé sur internet. Une étude de M.I.T. de cinquante-quatre participants a révélé que les personnes qui rédigeaient des dissertations avec ChatGPT présentaient la plus faible activité cérébrale, produisaient des écrits «sans âme» et devenaient de plus en plus dépendantes du copier-coller au lieu de réfléchir par elles-mêmes.

En second lieu, l'IA a un impact sur les emplois artistiques comme : l'art visuel, la musique, le théâtre et l'art linguistique. Les métiers artistiques sont souvent perçus comme vulnérables face à l'IA, qui peut générer des images, de la musique ou des textes. Cependant, son impact n'est pas simplement négatif : elle transforme la manière dont les artistes travaillent et crée de nouvelles opportunités.

L'IA peut accélérer le processus créatif, en donnant des idées, en générant des idées et en créant des maquettes. De plus, grâce à l'IA, les arts linguistiques peuvent trouver des publics plus grands. Les artistes gardent le contrôle du produit final. Dans mon expérience, l'IA aide à donner des idées pour mes personnages de Donjons et Dragons. Elle m'aide aussi à reformuler des lignes de texte dans mon monde fantastique. Cela démontre que même avec l'IA, mes idées sont encore les miennes.

En troisième lieu, l'IA a aussi un impact important sur l'économie. Les développements en intelligence artificielle ont mené à l'apparition de nouveaux emplois qui n'existaient pas auparavant. Par exemple, on voit maintenant des rôles comme «prompt engineer», superviseur de contenus générés par IA ou même un spécialiste chargé de vérifier la qualité des réponses produites par ces systèmes. Ces postes montrent que l'IA ne fait pas seulement que remplacer des travailleurs, mais qu'elle contribue aussi à créer de nouvelles opportunités d'emploi dans plusieurs domaines. En effet, plusieurs entreprises utilisent déjà l'IA pour automatiser certaines tâches administratives et améliorer leur efficacité. Cela leur permet de réduire les coûts, d'accélérer leurs opérations et de se concentrer sur des projets plus complexes. De plus, l'IA aide les organismes à analyser de grandes quantités de données,

ce qui peut améliorer la prise de décision et soutenir l'innovation. Grâce à ces avantages, des secteurs comme la santé, la finance, la logistique et même l'éducation connaissent une croissance accélérée liée à l'utilisation de l'IA. Par ailleurs, l'intelligence artificielle encourage aussi le développement de nouvelles entreprises technologiques. Elle favorise la création de start-ups spécialisés dans les logiciels, l'automatisation ou l'analyse numérique. Cela attire des investissements et stimule davantage l'économie. En outre, la demande pour des compétences liées à l'IA augmente, ce qui pousse les écoles et les programmes de formation à offrir de nouveaux cours pour préparer les étudiants à ces emplois d'avenir.

Pour conclure, l'utilisation de l'intelligence artificielle soulève plusieurs questions importantes, mais l'analyse de ses effets en milieu scolaire, dans le domaine artistique et dans l'économie montre clairement qu'elle apporte plus d'avantages que de risques. Elle soutient l'apprentissage en offrant des outils accessibles et personnalisés, elle transforme les arts en créant de nouvelles possibilités créatives sans enlever le rôle central de l'artiste, et elle stimule l'économie en générant de nouveaux emplois et en améliorant l'efficacité des entreprises. Même si certaines préoccupations existent, il est évident que l'IA, lorsqu'elle est utilisée de manière responsable, peut devenir un atout majeur pour la société. C'est pour cette raison qu'à mon avis, nous devrions l'adopter plutôt que de la craindre.

NOS AMIS LES ANIMAUX

École catholique Notre-Dame-du-Sault, Sault Ste-Marie

Pourquoi les chiens et les chats sont-ils des animaux de compagnie fantastiques ?



ANNA-GAYLE LAROULETTE

Tout le monde aime les animaux de compagnie comme les chiens et les chats. Moi, je trouve personnellement que les chiens et les chats sont des animaux de compagnie fantastiques. Ils offrent une compagnie affectueuse, nous aident avec le stress et sont très fidèles. En premier lieu, ils vous accueillent joyeusement et sont excités pour vous voir.

Mon expérience quand j'avais un chien était que j'avais hâte de rentrer à la maison pour le voir et, bien sûr, jouer avec lui.

De plus, les chats sont très

calmes et autonomes. Les chiens et les chats ont une compagnie très affectueuse. Par exemple, quand tu es seul et que tu t'ennuies, ils vont jouer avec toi pour t'occuper.

En second lieu, les chiens et les chats nous aident avec beaucoup de choses, comme par exemple avec le stress. Ils nous donnent la permission de les câliner. Ils le sentent quand tu n'as pas l'esprit calme. Ils font tout pour que tu sois à 100% encore, et que tu te sentes mieux.

En troisième lieu, les chats et les chiens sont affectueux. Mon expérience avec un chien était que chaque fois que quelqu'un était trop près de nous (qu'il ne connaît pas), il commençait à aboyer et on repartait dans la



Photo : Freepik

direction opposée. Les chats montrent qu'ils sont fidèles avec toi. Ils dorment près de toi et parlent avec toi vocalement. Par exemple : miaulements doux et ronronnements.

En conclusion, pourquoi les

chiens et les chats sont-ils des animaux de compagnie fantastiques? Les chats et chiens ne vont pas vous laisser seuls. Ce sont des animaux utiles. Ces animaux sont incroyablement loyaux.

Téléphone : 705-673-3377
Télécopieur : 705-673-5854
Courriel : tapage@levoyageur.ca

336, rue Pine, bureau 302,
Sudbury (Ontario) P3C 1X8

TAPAGE est publié par
Publications Voyageur inc.

BIENFAISANCE

École Félix-Ricard, Sudbury

Un petit gâteau, un grand geste



MARIE-THÉRÈSE KADOUNO

A l'École Félix-Ricard à Sudbury, les élèves de la 8^{me} année ont organisé une vente de petits gâteaux (cake pops) afin d'amasser des fonds pour une cause importante. Cette activité spéciale avait pour objectif d'aider des enfants qui doivent recevoir des soins de santé spécialisés à Sick-Kids ou à CHEO. Certains de ces enfants sont atteints de maladies graves, comme le cancer. Les élèves voulaient ainsi démontrer leur soutien et leur solidarité envers les jeunes malades et leurs familles.

La vente a eu lieu à l'école pendant la journée. Les élèves ont préparé et vendu plusieurs types de gâteaux aux saveurs variées. Grâce

à ce grand choix, chacun pouvait trouver un gâteau à son goût. Les gâteaux se vendaient au prix abordable de 2 \$, ce qui a encouragé une belle participation.

Plusieurs élèves ont pris part à la vente afin d'appuyer cette belle initiative. L'ambiance était joyeuse et chaleureuse. Les élèves de 8^e année travaillaient en équipe, accueillaient les acheteurs avec le sourire et expliquaient la cause soutenue par la collecte de fonds.

Les fonds amassés seront remis à une bonne cause afin de soutenir les enfants malades et leurs familles.

Cette activité démontre que les élèves de Félix-Ricard sont responsables, solidaires et généreux. «C'est un autre magnifique projet mené par les élèves qui sert à développer leurs compétences en leadership», explique Mireille Miron, directrice de l'école. Grâce à leurs efforts et à leur travail d'équipe, ils ont su faire une réelle différence. Cette vente de gâteaux restera un bel exemple d'entraide et de compassion au sein de l'école, inspirant d'autres élèves à s'engager pour une cause importante.

CHRONIQUE

École Félix-Ricard, Sudbury

Ma transition en 7^e année

ABIGAIL CHRÉTIEN

La transition du cycle moyen au cycle intermédiaire est un événement marquant dans le parcours scolaire de chaque élève, surtout lorsque ça signifie un changement d'école. Pour moi, ce moment est arrivé lorsque j'ai gradué de l'école St-Dominique pour commencer ma septième à l'école Félix-Ricard. Ce fut un moment plein d'émotions, mais j'étais chanceuse, car plusieurs de mes amis de l'école St-Dominique m'accompagnaient dans cette nouvelle aventure.

UNE NOUVELLE ÉCOLE,
UNE NOUVELLE AVENTURE

À ma première journée dans cette nouvelle école, j'avais des émo-

tions mixtes. J'étais nerveuse, car j'étais tellement habituée à l'environnement de l'école St-Dominique, et l'école avait l'air d'être si grande et intimidante, mais au fond de mon cœur, j'avais également hâte de commencer cette nouvelle aventure.

La chance que j'ai eue, c'est que plusieurs de mes amies de St-Dominique ont aussi fait la transition à Félix-Ricard ce même jour. Nous étions dans la même classe et ça m'a beaucoup aidée à me sentir plus confiante. Nous nous sommes aidés à nous sentir bien, et bientôt, nous avons trouvé notre place dans ce nouvel environnement.

LES DÉFIS D'UNE NOUVELLE
ANNÉE SCOLAIRE

Un des plus grands défis a été de m'adapter à faire la rotation des salles de classe. À St-Dominique, j'étais habituée à un seul professeur qui nous enseignait plusieurs matières, mais à Félix-Ricard, presque chaque matière avait son propre enseignant. De plus, au lieu de laisser mes matériaux scolaires (crayons, cartables, etc.) dans un panier ou un pupitre tout le temps, j'avais besoin de les amener de classe en classe

au moins cinq fois par jour. Aussi, la charge de travail a augmenté, et j'ai dû apprendre à mieux organiser mes journées et à gérer mon temps. Au début, c'était difficile de m'habituer à cette nouvelle routine, mais après un bout de temps, c'était très facile à le répéter.

DES NOUVEAUX LIENS ET
DÉCOUVERTES PERSONNELLES

Bien que j'étais entourée d'amies de St-Dominique, l'entrée à Félix-Ricard m'a aussi permis de rencontrer de nouvelles personnes. En plus de cela, j'ai eu la chance d'essayer de nouvelles activités jusqu'à présent, comme le golf et le pickleball, et j'ai même eu la chance de découvrir un peu les arts. Mais ces activités m'ont aussi aidée à établir des liens avec mes camarades de classe, et à apprendre à travailler en équipe.

UN REGARD POSITIF SUR L'AVENIR

Cette transition m'a permis de grandir, d'apprendre à mieux m'organiser et de prendre avantage de tout mon temps. Le soutien de mes amis était essentiel, et je ne pourrais jamais imaginer ce qui se serait passé sans que nous travaillions en équipes. Le changement du cycle moyen au cycle intermédiaire a peut-être été éprouvant, mais à cause de cette expérience, je serai prête à faire le changement au cycle supérieur dans quelques années. Enfin, même si je suis maintenant un fier jaguar, dans mon cœur, je serai toujours un nordique.

Le secondaire : c'est mon aventure !

Inscris-toi dans l'école secondaire catholique près de chez toi.

NOUVELON.CA  



DÉPLOYONS NOS
É.S.C. L'HOR

OPINION

École secondaire publique Écho du Nord, Kapuskasing

Est-ce que les jeux vidéo sont bons pour les adolescents?



CALEB RICHARDS

Il existe différentes opinions si les jeux vidéo sont bons pour les adolescents. Certains parents ne laissent jamais leurs enfants jouer aux jeux vidéo, alors qu'il y en a d'autres qui laissent leurs adolescents jouer quand ils veulent. Je pense que c'est correct de laisser ton enfant jouer. Quand il devient dépendant, c'est là où le problème se produit.

Il y a beaucoup de gens qui pensent que c'est tout ou rien quand ça vient aux jeux vidéo, mais il y a une meilleure façon

d'approcher le problème. Par exemple, lorsque j'étais jeune, mes parents enlevaient mon privilège de jouer pour 2 ou 3 jours si je jouais pour trop longtemps, ou si je commençais à développer une dépendance. De cette façon, j'ai appris que ce n'est pas bon de jouer pour trop longtemps. C'est aussi pour cette raison que je n'ai pas développé une grosse dépendance quand je suis devenu adolescent.

Certains croient que si tu joues aux jeux vidéo, ça peut détruire ton cerveau. Mais c'est seulement vrai si tu joues 5 heures ou plus par jour. Savais-tu que c'est recommandé de seulement jouer 2 à 3 heures par jour pour éviter les effets négatifs sur le cerveau?

Les jeux vidéo peuvent aussi avoir un côté positif pour les jeunes. Par exemple, le jeu *Minecraft* peut enseigner aux jeunes les différents matériaux dans la nature ainsi que de développer

leur créativité. Comme deuxième exemple, le jeu *Undertale* montre que la violence n'est pas une bonne chose et explique l'intelligence émotionnelle. Encore, le jeu *The Last of Us* peut montrer comment être fidèle et aider dans la prise des décisions.

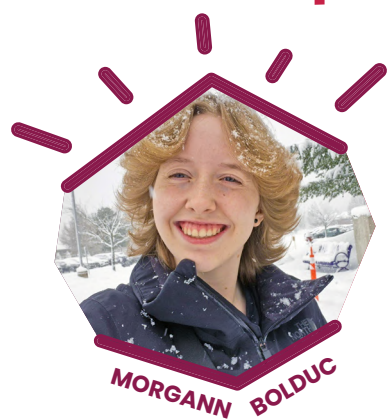
Une autre opinion populaire est qu'il n'y a pas de différence entre regarder la télévision et jouer aux jeux vidéo, mais ce n'est pas vrai. Si tu regardes la télévision, tu ne fais rien. Tu es seulement assis à regarder. Mais, les jeux vidéo sont plus interactifs. Il faut que tu sois alerte pour jouer, que tu travailles ta résolution de problèmes qui aide à penser. Jouer des jeux est bon pour le cerveau.

Finalement, je pense que les jeux vidéo sont bons pour les adolescents. Quand on est à l'école, on apprend comment mémoriser les choses comme les maths et la grammaire en français et anglais. Quand on joue aux jeux vidéo, on reçoit un autre type d'éducation parce qu'on développe notre côté créatif.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Bouger pour mieux vivre, les bienfaits d'activité physique sur notre corps



MORGANN BOLDUC

Les corps sont faits pour bouger et si on reste immobile pour trop longtemps, ce n'est pas bon pour les muscles. Alors, le mouvement est nécessaire pour notre vie.

On sait que l'activité physique est bonne pour notre santé, mais savais-tu qu'elle peut prévenir les risques des maladies chroniques? Oui, c'est vrai. Elle aide à prévenir les maladies, telles que le cancer et le diabète de type 2. L'exercice renforce aussi notre système cardiovasculaire en stimulant le cœur et les vaisseaux sanguins.

Selon la Société canadienne du Cancer, faire des activités d'intensité pour 30 minutes par jour peut diminuer les risques de développer plusieurs types de

cancers et améliorer la santé en général. Cette habitude simple aide aussi à maintenir un mode de vie plus actif et à protéger notre corps contre plusieurs maladies chroniques. Le mouvement est un élément essentiel d'une vie saine et équilibrée.

Lors d'une activité physique, les muscles utilisent le sucre comme source d'énergie, ce qui aide à mieux contrôler la glycémie et à réduire le taux de sucre dans le sang. Elle augmente également la réponse à l'insuline, ce qui permet au corps de mieux l'utiliser pour réguler le glucose. Grâce à ces effets combinés, l'exercice aide le corps à garder un taux de sucre plus stable et favorise

une meilleure santé générale.

En bougeant régulièrement, nous améliorons notre santé cardiovasculaire. L'activité physique renforce le cœur en lui permettant de pomper plus de sang avec moins d'effort, ce qui améliore la circulation dans notre corps.

Cela démontre que juste bouger un peu chaque jour, que ce soit faire une course, pratiquer un sport plus intense ou simplement prendre une marche peut vraiment nous aider à mieux vivre. En intégrant ces petites habitudes à notre routine, on soutient notre santé, on réduit les risques de maladies chroniques et on améliore notre bien-être au quotidien.



Photo : Smugmug Canadian Cheer

CHRONIQUE

École catholique Notre-Dame-du-Sault, Sault Ste-Marie

Que faire pendant les vacances de mars?



ANNE-DANAË LAROUETTE

Les vacances de mars sont un temps attendu par tous les élèves, la dernière «grande» vacances avant les vacances d'été. Mais, souvent, elle est gaspillée devant la télé, ou devant des écrans, alors lorsque que tu rentres à l'école, tu te sens comme si tu n'as rien accompli, et que les vacances de mars ont été gaspillées. Pour éviter ce sentiment, et si tu es souvent ennuyé pendant les vacances de mars, voici des idées pour toi, dépendamment de ton style, et de tes intérêts.

Des activités d'hiver

Comme au Canada, il fait toujours très froid pendant le mois de mars, il faut en profiter pour aller dehors et voir ce que la saison hivernale a à nous offrir. Voici des activités que tu peux profiter dans ta propre cour.

Premièrement, une bataille de boules de neige. Ça peut sembler simple, mais il y a des milliers de façons de la rendre originale et amusante. Tu pourrais aller dans un parc, et utiliser les structures pour faire des forts, ou même apporter du colorant pour colorier les boules de neige. Pour rester dans le thème des boules de neige, un bonhomme de neige est aussi une très bonne idée. Faire un bonhomme de neige stimule la créativité, et est une activité qui peut être faite en famille. Pour la rendre plus amusante, une compétition de bonhommes de neige peut être organisée, où chaque équipe essaye de faire le bonhomme de neige le plus haut, ou le plus beau.

Pour ajouter, aller faire de la luge! Ici, à Sault Ste. Marie, nous avons une grande colline où plusieurs familles y vont pour glisser, mais si dans ta ville il n'y en a pas, tu peux toujours créer ta propre colline, ou aller à n'importe où avec une colline temporelle de neige. Pour y ajouter un trait amusant, aller faire de la luge la nuit rend les choses plus intéressantes, puisqu'il fait noir, alors, tu ne sais pas où tu pars, ce qui fait ton cœur battre plus vite, et l'expérience est plus exaltante. Mais, il faut quand même faire attention! Pendant la nuit, c'est aussi très amusant d'aller faire une randonnée. Avec un groupe d'amis, il faut apporter des lampes frontales, et trouver un endroit sécuritaire pour faire de la randonnée. Avec la neige, la lumière de lampes contre la neige rend l'ambiance magique!

Profiter en famille en à l'extérieur

Lors de jours très froids, il y a plusieurs activités hivernales que toute la famille peut profiter. Par exemple, avoir un pique-nique dans la neige. Pour un dîner, manger une soupe chaude en thermos dehors, et pour un effet plus hivernal, construisez

des forts dans la neige, et mangez votre dîner dedans. C'est une bonne façon de manger, avec ta famille ou tes amis, et rend les choses plus intéressantes. Après votre dîner, vous pourrez profiter du grand air pour faire des sculptures de glace. Une façon facile de faire ceci, est de remplir des ballons d'eau (préférentiellement colorée), et de les laisser geler dehors, puis enlever le plastique, et sculpter la glace. Une autre activité qui fonctionne bien pendant les jours très froids, est de geler des bulles. Soufflez des bulles de savon pour les voir geler devant vous. En plus, pendant un jour très froid, c'est un temps idéal pour allumer un feu de camp! Faire rôtir des guimauves, ou juste se réchauffer près du feu. Tu peux même allumer un feu dans ta cour.

Comme activités en dehors de la maison, vous pouvez aller faire du patinage. Personnellement, j'aime beaucoup faire du patinage, et je trouve que c'est un bon déstressant, et c'est très amusant entre amis. De plus, vous pouvez aller faire de la photographie d'hiver et garder des photos comme souvenirs. Vous pouvez capturer les textures de la glace et de la neige. Si tu habites quelque part où il y a de la neige qui part au-dessus de ta tête, c'est une bonne idée de faire un labyrinthe de neige dans un endroit qui n'est pas pelleté, comme ça c'est assez haut pour vraiment être un labyrinthe.

Des activités d'intérieurs, comme le bricolage

Faire de l'origami est une bonne façon de passer le temps, mais en plus, tu peux le garder comme une décoration, ou l'offrir à quelqu'un comme cadeau. Une autre activité qui pourra être utile pour le futur, est de faire une capsule temporelle. Écrivez une lettre, mettez des photos et d'autres choses personnelles dans une boîte que vous pourrez seulement ouvrir à une certaine année, comme 2030 ou 2040. Pour ajouter, vous pouvez garder des souvenirs de votre semaine de relâche pour toute votre vie, vous pouvez aussi écrire chaque jour ce qui se passe, pour que vous vous souveniez pour toujours. Vous pouvez aussi prendre des photos, et décorer les pages, pour les rendre plus personnelles.

En plus, vous pouvez aussi faire du modelage ou de la peinture. Vous pouvez peindre un canevas pour faire une décoration personnalisée pour la mettre dans votre chambre ou juste pour vous occuper. Si vous vous sentez sentez ambitieux, vous pouvez aussi peindre le paysage d'hiver que vous voyez d'une fenêtre. Pour ajouter, vous pourrez aussi faire de la customisation. Vous pouvez décorer les étuis de téléphone ou vos cahiers, ou même vos cartables. Pour recycler, vous pourrez faire des bougies. Utiliser des vieux restes de cire, et les faire fondre. Pendant que c'est fondu, vous pouvez ajouter des huiles essentielles, et des décorations en haut de la cire pour le personnaliser.

Pour conclure, la semaine de relâche est une semaine où vous devez essayer de profiter autant que vous pouvez, pour vous relaxer et faire des choses que vous aimez.

CHRONIQUE

École secondaire Macdonald-Cartier, Sudbury Ma première expérience à Sudbury



Quand je suis arrivée à Sudbury pour la première fois, j'étais à la fois excitée et un peu nerveuse. J'avais peur de ne pas avoir ma place ici. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre, car ça m'a semblé très différent de ma ville. J'avais envie de marcher partout pour découvrir tous les coins de cette ville. Tout était nouveau pour moi. Puis, au fil des jours, j'ai commencé à me sentir plus à l'aise. Je découvrais des endroits que j'aime, j'ai fait de belles connaissances et Sudbury est devenue un peu moins étrangère pour moi.

Au fur et à mesure que je découvrais Sudbury, je réalisais que la ville était vraiment différente de ma ville de naissance. Ça m'excitait de visiter et de découvrir de nouveaux endroits. Les rues, les lacs, les bois autour, les maisons, tout me donnait envie de

l'explorer encore plus. Je me souviens de ma première croisière sur le lac Ramsey. L'eau brillait au soleil, il y avait aussi des canards partout et c'était tellement calme. Ça faisait du bien. En marchant un peu plus chaque jour, j'ai découvert pleins d'endroits vraiment intéressants à Sudbury. Par exemple, j'ai visité la Galerie d'art de Sudbury. J'ai trouvé magnifique de voir toutes ces expositions d'art, ces collections et les œuvres différentes.

Avec le temps, j'ai aussi commencé à rencontrer des gens et à me faire des amis. Au début, je ne parlais pas beaucoup, mais tout le monde était vraiment gentil. À l'école, j'avais peur de ne pas me faire d'ami ou de ne pas avoir ma place, mais c'était juste une question de temps. Aujourd'hui, je me sens tellement mieux et je n'ai plus de pensées négatives. Ce qui m'a aussi plu à Sudbury, ce sont toutes les activités et événements, il y avait tellement d'activités. Ça m'a permis de sortir et de voir tout ce monde et aussi de participer. Je me suis très vite intégrée.

Par rapport au climat et aux diverses saisons, jusque là, tout va bien. Aujourd'hui, même si je ne viens pas d'ici, je sens que j'ai trouvé ma place. Sudbury n'est plus juste une ville pour moi, c'est un endroit où je me sens bien, où j'ai fait de belles rencontres.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

École Félix-Ricard, Sudbury Derrière le masque : parler pour guérir à Félix-Ricard



À la fin janvier, les élèves de l'école Félix-Ricard ont vécu une activité marquante dans le cadre de la campagne Bell Cause pour la cause. Mme Dalida Gaudreau est venue à l'école afin d'échanger avec les élèves sur l'importance de mettre fin à la stigmatisation entourant la santé mentale et d'encourager des conversations ouvertes, respectueuses et bienveillantes.

La santé mentale est un état de bien-être psychologique et émotionnel qui permet à une personne de faire face aux défis de la vie quotidienne et de contribuer positivement à sa communauté. Un être humain peut vivre des

périodes de bonne ou de moins bonne santé mentale. Avoir une bonne santé mentale, c'est se sentir connecté, entretenir des liens solides avec des amis ou des membres de sa famille. À l'inverse, une moins bonne santé mentale peut se manifester par un sentiment d'isolement, de solitude ou de découragement.

Les élèves ont aussi appris qu'une maladie mentale est un trouble qui affecte la pensée, les émotions et les comportements, et qui peut entraîner une détresse importante dans la vie quotidienne. Par exemple, la dépression peut être décrite comme une vague profonde de tristesse qui s'abat sur une personne. Bien qu'on ne puisse pas toujours «voir» une maladie mentale comme on voit une blessure physique, des spécialistes comme les psychologues et les thérapeutes sont là pour offrir du soutien et des outils pour aller mieux.

Pour approfondir leur réflexion, les élèves ont participé à une activité symbolique et touchante. Ils ont écrit des mots à l'extérieur d'un masque pour représenter ce qu'ils montrent aux autres — sourire, force,

confiance. À l'intérieur, ils ont inscrit ce qu'ils ressentent parfois réellement — stress, inquiétude, fatigue.

Cet exercice a suscité des discussions authentiques et remplies d'empathie. Les élèves ont compris que la santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie mentale. Elle se nourrit de relations positives, d'activité physique, de moments de partage et du courage de demander de l'aide.

À Félix-Ricard, le message est clair : parlons-en, créons des liens, prenons soin les uns des autres.



Photo : Nathan Koman.

Le secondaire à son meilleur



ÉLISABETH-BRUYÈRE
à Mattawa
7^e à la 12^e année



FRANCO-CITÉ
à Sturgeon Falls
9^e à la 12^e année



ALGONQUIN
à North Bay
7^e à la 12^e année

Les inscriptions sont ouvertes!
INSCRIS-TOI : secondaire.franco-nord.ca

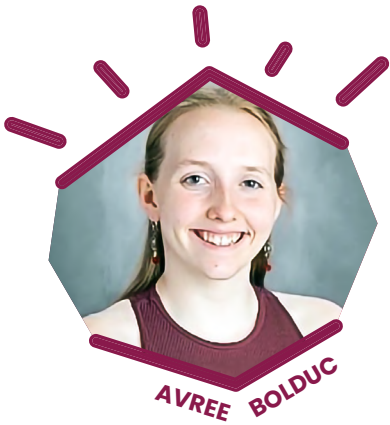


FRANCO-NORD
Conseil scolaire catholique

OPINION

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Les concerts : un luxe ou un divertissement?



L'année 2026 est chargée de tournées d'artistes de tous genres, mais à des prix qui peuvent faire mal au portefeuille.

De nos jours, c'est normal de voir des billets mis en vente à partir de 300\$ et parfois plus selon la ville. Ceci amène plusieurs personnes à poser la question suivante : est-ce que ça vaut la peine de payer des montants élevés pour visionner un concert?

Depuis quelques années, les prix des spectacles et de concerts augmentent sans cesse au Canada. De plus, les reventes de billets sont devenues populaires. En achetant des billets en grosse quantité et de

les revendre pour plus cher; ils font un profit en retour. Les coûts des billets peuvent monter jusqu'à 1000\$, alors qu'un paiement mensuel en moyenne pour un logement est entre 900\$ et 1600\$, selon les statistiques de La Société canadienne d'hypothèques et de logement. Récemment, sur des sites comme Ticketmaster.ca et StubHub.ca, certains billets de la tournée de Lady Gaga : The Mayhem Ball, ont monté jusqu'à 4000\$ pour un spectacle au Centre Bell à Montréal, au Québec. Une grande majorité des spectateurs auront besoin de voyager pour aller voir le spectacle, ce qui veut dire que les frais pour l'essence, la nourriture, le stationnement et la chambre d'hôtel ne sont pas inclus. En raison des reventes officielles et du sentiment de ne pas profiter du moment, les gens sont prêts à payer des prix énormes pour aller voir leur artiste préféré, en plus d'avoir à payer leurs dépenses quotidiennes par la suite.

En conséquence, de nombreuses personnes risquent d'avoir besoin de trouver un deuxième emploi ou même de travailler des

heures supplémentaires pour accumuler l'argent dépensé. Dans certains cas, les températures imprévisibles peuvent causer des annulations et les gens risquent de ne pas avoir de remboursement. En regardant une autre perspective, il y a beaucoup de billets qui ne se vendent pas en raison des montants élevés, ce qui enlève l'opportunité à plusieurs spectateurs de participer lorsqu'il y a de nombreuses chaises vides. Or, il y a plusieurs admirateurs qui n'auront pas la chance d'aller voir et avoir l'expérience d'un concert.

De nos jours, il devient difficile d'assister à des spectacles en raison des prix qui continuent à augmenter, au point où certains billets coûtent presque autant qu'un paiement mensuel de logement. Ainsi, les reventes officielles remontent les prix davantage. Ceci apporte une question importante : est-ce que les concerts en direct vont tranquillement disparaître si les prix continuent à monter de la sorte?

OPINION

École secondaire Écho du Nord, Kapuskasing

Quel âge est trop jeune pour avoir des médias sociaux?



Les jeunes âgés de moins de 12 ans ne devraient pas avoir le droit d'avoir des médias sociaux sur leurs téléphones cellulaires.

Je vois souvent des enfants très jeunes sur ma for you page sur TikTok et ils font des danses qui ne sont pas appropriées pour leurs âges. Les jeunes de nos jours essaient de grandir trop rapidement et c'est un problème.

Les médias sociaux ne sont pas bons pour la santé mentale et physique des enfants. Par exemple, quand les enfants utilisent les médias sociaux, ils vivent de l'intimidation et sont exposés aux standards de beauté de la société. Ceci n'est aucunement bon pour la santé mentale

des jeunes. Ils n'apprennent pas que c'est correct d'être différent quand ils sont plus jeunes. Les adolescents, eux, comprennent que c'est correct d'être différent et ils prennent plus de confiance. Un deuxième exemple est quand les enfants sont supposés d'aller se coucher, mais sont trop distraits par les médias sociaux sur leurs téléphones. Ceci nuit énormément à leur sommeil.

Les téléphones cellulaires et les médias sociaux sont des distractions qui nuisent aussi à l'apprentissage à l'école. Ils sont trop distraits par leurs téléphones qu'ils ne portent pas attention pendant les leçons en classe. Ceci leur cause des difficultés à l'école. Il y a plusieurs enfants qui sont dépendants à leur téléphone, de la même manière qu'un alcoolique devient dépendant à l'alcool. Ce n'est pas quelque chose dont ils ont besoin, mais ils en veulent toujours plus. De plus, les téléphones distraient tellement les jeunes que certains ne portent aucunement attention à leur environnement. Ainsi, ils pourraient foncer dans quelqu'un, se faire frapper par un véhicule ou même se faire kidnapper lorsqu'ils marchent!

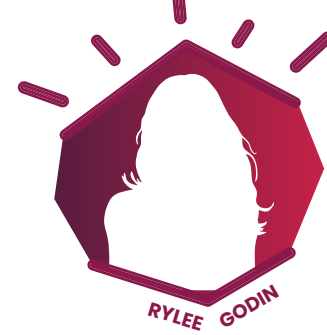
Saviez-vous que légalement, pour avoir accès à plusieurs médias sociaux, il faut avoir au moins 13? Toutefois, il y a plusieurs jeunes qui les utilisent quand même. C'est évident qu'ils n'ont pas 13 ans quand je les vois sur les réseaux sociaux. Il y a plusieurs parents qui s'en fichent si leurs enfants ont des médias sociaux. Ils devraient être plus au courant, car sur les médias sociaux, il y a plusieurs choses inappropriées que les enfants ne devraient pas voir. Par exemple, beaucoup de gens qui publient des danses inappropriées. De plus, il y a des pédophiles sur les médias sociaux, ce qui est très effrayant. Quand on y pense, il y a beaucoup de personnes sur les médias sociaux qu'on ne connaît pas, puis ils peuvent envoyer des messages inappropriés à des mineurs. Ceci est très concernant.

Ma mère m'a seulement laissé avoir accès aux médias sociaux à 12 ans. Maintenant que je comprends comment que les médias peuvent affecter les jeunes, je suis content de la décision de ma mère.

OPINION

École secondaire Écho du Nord, Kapuskasing

L'impact des médias sur les femmes et la société



Plus de 88% des femmes se comparent à d'autres femmes qu'elles voient à travers les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux influencent plusieurs stéréotypes pour les femmes. Aujourd'hui, les médias imposent une grande influence sur l'opinion des gens. Quelques effets négatifs de ceci sont les commentaires sexistes envers les femmes, la comparaison constante aux célébrités comme Megan Fox et la discrimination dans le marché de travail.

Savez-vous que presque toutes les femmes ont des insécurités? Je crois que les médias seraient à l'origine de plusieurs de ces défis.

Les médias, comme TikTok, exercent une influence majeure sur l'estime de soi et la confiance des femmes. En 2024, un trend populaire imposait les leggings legs, c'est-à-dire des jambes fines avec un espace entre les cuisses. Ceci frustrait beaucoup de femmes qui ne correspondaient pas à ce standard, au point qu'elles se comparent et commencent à modifier leur apparence pour se rapprocher de l'idéal présenté. De plus, les séries et les films participent aussi à ce phénomène ; les comédiennes qui sont toutes maquillées et belles nuisent à la confiance des autres femmes. Surtout, les adolescentes qui voient ces actrices de 20 ans qui jouent des rôles de 14 ans et ne ressemblent pas à elles du tout.

Pour continuer, les femmes ont une attente constante dans la société de nos jours d'être belle, mais pas trop sexy ou elles peuvent être fortes, mais

pas trop dominantes. Aussi, il faut mentionner tous les stéréotypes qui existent au sujet des femmes! C'est des remarques de la société que les femmes doivent vivre avec, à cause des médias. De plus, les femmes ne sont pas prises au sérieux et elles se font juger sur leur habillement, leur poids, leur âge, leurs relations amoureuses, si elles sont trop grosses ou trop minces, etc. La société avance ces idées irréalistes aux hommes dans les relations amoureuses et sociales, donc plusieurs se soucient davantage du physique plutôt que des compétences d'une femme. Mais en fin de compte, je ne crois pas que tous les hommes sont comme ça. Le corps parfait est irréaliste, peu importe comment belle tu es.

Il faut aussi noter que les femmes se font trop sexualiser et que la société est toujours sexiste envers les femmes. Un exemple est que le corps féminin est souvent utilisé pour vendre un produit. Elles sont présentées comme des objets sexuels, souvent avec une focalisation excessive sur certaines parties de leur corps. Elles sont beaucoup plus convenables que les hommes d'être montrées en tenues suggestives ou simulant des actes sexuels pour le profit. Même dans les chansons, on parle souvent des femmes de façon sexuelle, parfois de façon voilée. Quelques exemples comme la chanson *Pony* de Ginuwine et *Cake By The Ocean* de DNCE présentent les femmes comme des objets sexuels. Ce n'est pas seulement les hommes qui écrivent ces chansons, Sabrina Carpenter le fait aussi. Mais ce n'est pas moins problématique.

Pour conclure, les réseaux sociaux et les médias renforcent des stéréotypes qui nuisent à la confiance des femmes et encouragent leur sexualisation. Il contribue à rendre la société plus sexiste et moins égale. Est-ce que tu t'es déjà senti mal à l'aise face à la présentation des femmes dans les médias?

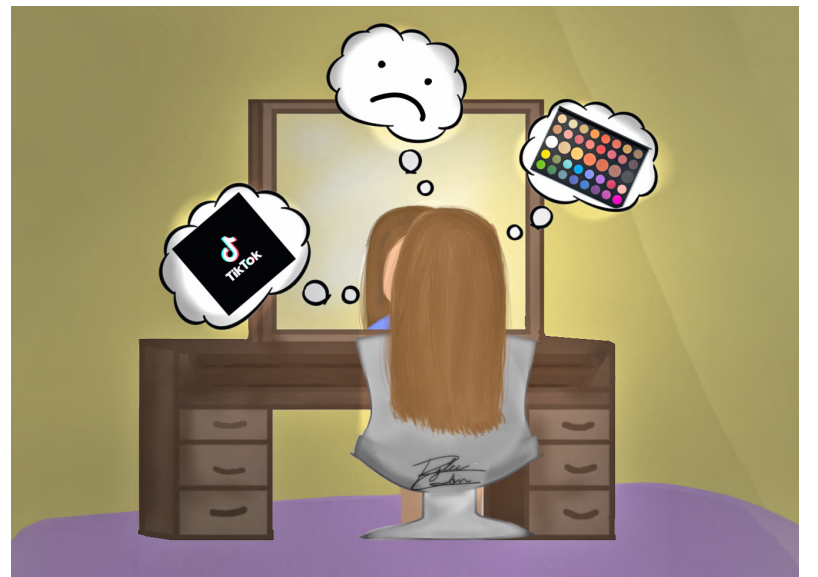


Photo : Rylee Godin

SPORTS

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Pourquoi est-ce que les centres d'équitation ferment leurs portes?



MIKAILA VILLENEUVE

Chaque année, pendant l'hiver à North Bay, plein de gens s'intéressent aux leçons d'équitation malgré le froid. Cette saison était différente. Plusieurs se retrouvent face à des portes fermées, ce qui laisse beaucoup de gens passionnés sans leçons.

La plupart des personnes non intéressées par les sports équestres ne connaissent pas la rapidité de la disparition des centres de leçons d'équitation. C'est plus vite que ce que les gens pensent. Malheureusement, il y a plusieurs raisons

pour lesquelles les centres disparaissent. La pandémie a gravement affecté les entreprises, le coût de tout a augmenté énormément, et les centres équestres sont des systèmes très fragiles.

Premièrement, tout le monde pense que toutes les entreprises sont correctes maintenant que la pandémie est terminée, mais pour les centres d'équitation, ce n'est pas la réalité. La pandémie a fait que ces centres ont perdu beaucoup d'argent parce qu'ils n'ont pas gagné de revenus pendant le confinement. Ceux qui appartiennent des chevaux ont eu à payer pour leurs animaux même si le monde était en confinement. Il y avait donc beaucoup d'argent qui sortait, mais très peu qui entrait. Depuis la pandémie, les centres ont perdu beaucoup d'élèves et de gens intéressés par la présence des chevaux.

Deuxièmement, le coût de soin pour les chevaux est maintenant très élevé, et les instructeurs ne veulent pas augmenter les prix

de leçons parce qu'ils craignent que leurs clients n'aient pas les moyens de payer. Ou encore, que les parents des jeunes athlètes pensent que les prix sont trop élevés pour les leçons.

Dernièrement, les centres sont très fragiles. Pour les personnes qui ont des chevaux comme les instructeurs de leçon, s'il y a un mauvais hiver où la température est très froide, ils doivent annuler les leçons pour la sécurité des autres et celle des animaux. Quand il n'y a pas de revenu qui entre et une urgence survient avec un des chevaux, faire venir des services vétérinaires à la ferme est très dispendieux. Donc, les hivers difficiles peuvent fermer les portes des centres d'équitation et même forcer la vente des chevaux en raison de grandes pertes.

Certains diront que c'est la vie et que les entreprises ne connaissent pas toujours le succès. Imaginez-vous être à leur place, pendant la pandémie, essayant de garder



Moi qui saute avec un cheval. Photo : Haddli Kornas

leurs clients et chevaux en santé, de ne pas exposer personne à la COVID-19, en plus de tenter de faire un peu d'argent pour garder de la nourriture sur la table. Se faire vivre en plus de plusieurs animaux, ce n'est pas évident. Le prix de tout, surtout celui des animaux, le prix

des vétérinaires, les suppléments et la nourriture continuent d'augmenter. Ajoutez à ceci un climat hivernal instable, et ça devient encore plus difficile. Essayer de sauver un sport en voie de disparition pour que tout le monde puisse en profiter, c'est un travail admirable.

Ici, ton prochain chapitre t'attends.

Étudie en français et découvre nos 33 programmes et options!

Bourse d'admission de 12 000\$



Sciences de la santé



Sciences



Sciences humaines et sociales



Administration et sciences commerciales



Université de Sudbury

Admissions sans frais, ouvertes en tout temps

usudbury.ca

OPINION

École secondaire Écho du Nord, Kapuskasing

Les avantages et les défis d'être une étudiante-athlète



De nos jours, les jeunes pratiquent beaucoup de sports durant leurs années au secondaire. Pour ma part, je suis une élève très impliquée dans les sports d'école, comme le volleyball, et à l'extérieur de l'école, je joue le hockey. Être une étudiante-athlète a ses défis, mais aussi ses avantages. Mon expérience avec les sports comporte beaucoup d'émotions. Je suis très dure avec moi-même lorsque je ne performe pas bien ou lorsque je commets des erreurs. Ces émotions peuvent être influencées par les entraîneurs, car ils mettent beaucoup de pression sur les athlètes, afin qu'ils réussissent. Cependant, les sports m'apportent aussi de la joie, puisque je joue avec mes amies et je rencontre de nouvelles amies. Je rends aussi ma famille fière de moi avec mes accomplissements et quand je gagne! Selon moi, les sports peuvent développer de la discipline et un sens de l'organisation, car on est presque toujours occupé. Lorsqu'on a un emploi, des études et

des devoirs, des absences liées aux sports et des pratiques presque chaque soir, cela peut rapidement devenir épuisant. Ça peut aussi te donner de l'anxiété par rapport à la réussite scolaire. Devoir changer tes plans de place et planifier quand tu vas te rattraper dans tes devoirs développe ainsi ton sens de l'organisation.

Un gros défi d'être une étudiante-athlète est la fatigue physique et mentale. Selon *Alston Fort Athletes*, environ 96% des étudiant(e)s-athlètes déclarent ressentir du stress lié à leur performance sportive, montrant à quel point il peut être difficile de concilier études et sport. La fatigue physique peut causer des blessures; par exemple, moi, je me suis cassé la cheville en jouant au volleyball. Cette blessure n'est pas agréable, car je ne peux pas participer à un sport pendant environ six semaines si elle ne guérit pas à temps. La fatigue mentale, c'est plutôt le stress de ne pas réussir ses cours, ou encore de manquer du temps avec la famille et les amies. Le savais-tu qu'être une étudiante-athlète peut améliorer la forme physique et la santé globale? Selon une étude de l'*Américain College Association (ACHA)*, les étudiants qui pratiquent régulièrement un sport présentent une meilleure endurance, une force musculaire accrue et un niveau d'énergie plus élevé que les étudiants non sportifs. Finalement, être une étudiante-athlète est un défi que peu de gens veulent relever et que certaines personnes trouvent difficile. Cependant, d'autres aiment être actives, pratiquer des sports et ne rencontrent pas de difficultés, car elles aiment la discipline, le travail d'équipe et les bienfaits sur leur santé physique et mentale. Et toi, qu'en penses-tu?

TECHNOLOGIES

École secondaire publique Nipissing Ouest, Sturgeon Falls

Le manque de mémoire vive



En ce temps immédiat, l'augmentation globale du développement de l'intelligence artificielle cause une réduction de mémoire vive. Cela impacte l'économie et les autres composantes électroniques.

Dans la vie contemporaine, il y a plusieurs électroniques qui utilisent une mémoire lorsqu'ils sont en marche. Celle-ci s'appelle la Mémoire vive (RAM). La mémoire vive est une des composantes les plus importantes pour le fonctionnement des appareils électroniques, mais on commence à voir un déclin dans le marché commercial pour quelques raisons : une diversion pour les HBM (mémoire vive à haute bande) pour l'IA, la préparation d'un projet d'investis-

sement d'intelligence artificielle. Cette diminution a des impacts sur l'économie dans le secteur informatique.

D'abord, l'augmentation dans le développement de centres informatiques pour l'intelligence artificielle fait en sorte que les grandes compagnies dans la production de mémoire vive dynamique et de processeurs réduisent la vente commerciale de ces produits. Selon CBC News (2025), Micron Technology, considéré comme un des plus grands fabricants de mémoire vive, avait décidé de fermer leurs seules entreprises de ventes commerciales en faveur des centres informatiques d'IA. De plus, ces centres sont composés d'environ 200 giga-octets de mémoire vive, environ 10 fois plus grands que la Mémoire vive dans un ordinateur portable personnel.

D'une autre part, la planification du projet nommé Stargate, qui selon OpenAI, un projet d'une valeur de 500 milliards de dollars pour la création d'intelligence artificielle, a aussi un impact sur la vente de Mémoire vive. Selon CBC News (2025), ce projet avait déjà eu des engagements par les deux autres compagnies majeures, Samsung et SK Hynix, pour 900 000 wafers de DRAM

(mémoire vive dynamique) mensuellement commençant en 2029. Ce dernier est équivalent à 40% du marché global. Alors, la préparation pour ce projet réduit significativement le montant de mémoire vive que les compagnies peuvent mettre sur le marché.

Enfin, il y a plusieurs composantes utilisées dans plusieurs appareils qui sont affectés par la réduction de mémoire vive, comme les disques semi-conducteurs, les cartes vidéos, les applications, et les processeurs central et global. Ceci fait en sorte qu'il y a des possibilités que ces produits électroniques soient moins vendus, avec un prix encore plus élevé. Cette insuffisance de mémoire affecte négativement les entreprises de vente d'électronique ainsi que la clientèle.

En somme, la construction de centres informatiques pour l'IA ainsi que le projet Stargate réduisent de façon considérable les produits de mémoire vive disponibles sur le marché. Il faudra alors attendre que la production de mémoire vive rattrape l'utilisation avant qu'il ait un équilibre dans ce qui est utilisé.

L'inscription au CSCDGR est commencée!



Viens construire ton avenir avec nous!



cscdgr.education