



Le Cavalier

Journal étudiant de l'école secondaire publique De La Salle

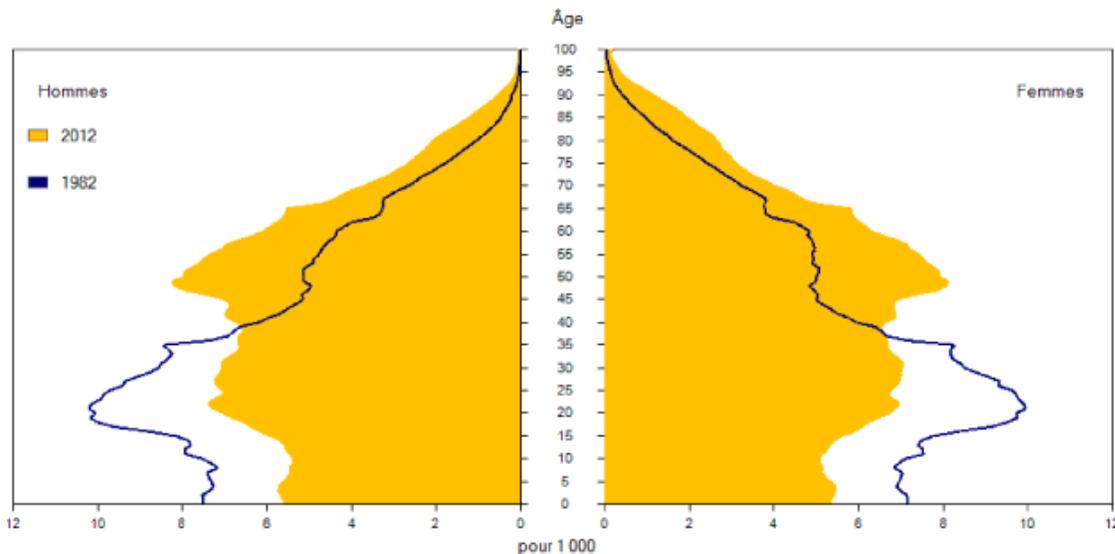
ÉDITION DU 6 MAI 2015

Le Canada face au vieillissement de la population



d'Austin Walsh

Les baby-boomers prennent leur retraite et l'âge moyen du pays augmente sans cesse. Devant la population canadienne vieillissante, les jeunes citoyens d'aujourd'hui se trouvent face à une problématique.



Pyramide des âges au Canada : estimations de la population au 1^{er} juillet 1982 et 2012 (*Statistiques Canada*)

Selon une estimation faite en 2014 par la *CIA*, l'*Agence américaine de renseignement*, l'âge médian du Canada est d'environ 41.7 ans. Ainsi, dans 20 ans, plus de la moitié de la population sera éligible à la retraite payée par le régime de pension du Canada. D'ailleurs, selon *Statistique Canada*, le nombre de retraités connaîtra une importante hausse dans les 10 prochaines années. Ce phénomène qui, de toute évidence, semble inévitable ne sera pas sans heurts pour la jeune génération.

En un premier temps, la croissance rapide de l'âge moyen soulève des inquiétudes : peut-on supporter moralement et financièrement grand-maman et grand-papa, tout en préservant notre mode de vie ? Certainement, s'ils ont assez contribué au régime de pension.

Ensuite, les cotisations au régime de pension du Canada permettent à l'individu ou à sa famille d'être admissibles aux pensions des retraités, ainsi qu'aux prestations d'invalidité, d'après-retraite et de deuil. Les fonds, qui se forment de versements financiers du prolétariat canadien, provenant des adultes d'âge de travail, soit de 18 à 70 ans, qui gagnent au-delà de 3500\$ par an. Après 70 ans, l'individu cesse de cotiser, même s'il travaille toujours. La retraite des baby-boomers signifie un bouleversement dans ce fond, puisque le nombre de bénéficiaires des fonds surpassera soudainement celui des contributeurs.

Pour les jeunes, ce sera une importante source de stress. En un second temps, ils devront faire le choix entre placer leurs proches en résidence ou de les accueillir chez eux. Une telle décision peut entamer les liens entre la fratrie, voire les rompre ; certains d'entre eux ne seront motivés que par la chance de s'enrichir aux dépens des membres plus âgés de la famille. Or, ces derniers sont avant tout une ressource d'enrichissement spirituel de par leur expérience de vie. Avant de les parquer dans des centres pour personnes âgées, pourquoi ne pas essayer plutôt de leur trouver une juste place dans la société afin de leur permettre de continuer à y contribuer ?

Malheureusement, ce stress – souvent financier –, lorsque poussé à l'extrême, peut entraîner un problème plus grave : la maltraitance des aînés. En effet, selon le Ministère de la Justice, en 2007, un tiers des cas signalés de violence contre les aînés relevaient de la violence familiale ; les auteurs étaient le plus souvent les enfants adultes de la victime. Que ce soit pour leur soutirer de l'argent ou pour expurger une violence accumulée, ce sont les aînés qui en paient les frais.

Or, il est à se demander pourquoi une telle violence intergénérationnelle se manifeste de plus en plus fréquemment. Certains jeunes d'aujourd'hui estiment que leur génération a pour seul but de supporter les aînés, que ce soit au niveau physique, dans le domaine des soins pour les personnes âgées, ou bien au niveau financier, avec les fonds de pension pour retraités. Ces jeunes citoyens contribueraient largement afin de faciliter la vie des citoyens de l'âge d'or, mais craignent de payer toute leur vie pour les bénéficiaires de la génération précédente sans rien recevoir en retour. Cynisme, égocentrisme ou lucidité... ?

Il existe toutefois plusieurs aspects positifs au vieillissement de la population. D'une part, les postes occupés par les baby-boomers se libèrent peu à peu, ce qui favorise la génération émergente dans le monde du travail, surtout en ce qui a trait aux métiers manuels. En effet, selon une projection d'*Emploi et Développement Canada* effectuée en 2013, environ 3.6 millions d'emplois se libéreront entre les années 2013 et 2022 en raison des départs à la retraite. La plupart des positions vacantes anticipées seront de niveau d'études collégiales ou professionnelles. Certes, plusieurs postes exigeant un grade universitaire se libéreront aussi, mais ils seront beaucoup moins nombreux que le seront les positions appartenant à leurs subordonnés. De plus, il sera particulièrement ardu pour nous d'y accéder, car la génération Y, hautement scolarisée, a déjà ses visées quant à ces postes hautement convoités.

Bref, l'âge moyen au Canada augmente inexorablement et les aînés partent à la retraite, léguant le monde aux jeunes, qu'ils en soient prêts à assumer la responsabilité ou non. Ce sont ces citoyens qui

porteront le futur de la nation ; ils feraient donc bien d'apprendre à collaborer avec leurs prédécesseurs afin de créer un monde meilleur.

Sources :

Statistique Canada, « Régime de Pensions au Canada », *Service Canada* [en ligne], mis à jour le 08/11/2013

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/rpc/index.shtml>

« The World Factbook : Canada », *Central Intelligence Agency* [en ligne], mis à jour le 21/04/2015

<https://www.cia.gov/Library/publications/the-world-factbook/geos/ca.html>

Ministère de la Justice, « Examen du rôle de la médiation pour les aînés dans la prévention de la maltraitance des aînés », *Gouvernement du Canada* [en ligne], mis à jour le 07/01/2015,

<http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jp-cj/vf-fv/pm-mp/p11.html>

Emploi et Développement social Canada, « Système de projection des professions au Canada », *Gouvernement du Canada* [en ligne], mis à jour le 28/04/2015,

<http://www23.rhdcc.gc.ca/l.3bd.2t.1.3lshtml@-fra.jsp?fid=1&lid=22>

Qu'en est-il des Casques Bleus canadiens?

de Camille Ducellier



Depuis le massacre rwandais de 1994, les Casques Bleus canadiens semblent moins actifs qu'auparavant. En effet, la participation canadienne depuis Lester B. Pearson, ancien premier ministre du Canada, a chuté de 96% en ce qui a trait aux missions de maintien de la paix internationale.



Un Casque bleu canadien, lors d'une mission en Haïti, en 1997.
(Source : <http://www.un.org/>).

Naguère, le Canada pouvait se targuer d'une réputation humaniste. Malheureusement, elle a trop vite perdu sa notoriété à l'égard de sa contribution à l'ONU avec ses Casques bleus. C'est à Lester B. Pearson, alors qu'il était secrétaire d'État pour les Affaires extérieures du gouvernement de Louis Saint-Laurent, que revient

l'honneur de la création des Casques bleus ; il fut d'ailleurs décoré du prix Nobel de la paix pour son implication dans la création de cette première force de maintien de la paix lors de la Crise de Suez. Du coup, la réputation du Canada changea sur la scène internationale : nous sommes devenus l'un des pays les plus engagés dans l'aide internationale.

Or, depuis son élection en 2006, le gouvernement conservateur de Stephen Harper a démontré un intérêt moindre face aux missions de paix de l'ONU ; il a préféré se concentrer sur des interventions militaires musclées, comme celle en Afghanistan¹. En effet, les statistiques démontrent la chute radicale de la participation canadienne dans les missions internationales. Ainsi, en 20 ans, l'implication du pays a dégringolé de 96%². Le Canada est donc passé d'un pays dont la notoriété reposait sur son appui lors des missions d'armistice à une nation militairement engagée et qui semble indifférente envers les mandats de paix lancés par l'ONU.

Bien que le Canada ait été sollicité à plusieurs reprises pour diriger d'importantes missions à l'étranger, il ne s'est jamais démarqué depuis. Le gouvernement conservateur qualifie les missions de paix menées par les forces onusiennes comme un échec, puisqu'il les compare avec les guerres civiles qui ont éclaté à la suite de l'implication de l'ONU. Par contre, malgré que le Canada ne soit plus un chef de file au niveau de l'aide internationale, cela ne veut dire pour autant que les missions ne sont plus en demande. En effet, la docteure en science politique de l'Université de Paris-Panthéon-Assas, Alexandra Novosseloff, certifie que l'ONU déploie environ 120 000 casques bleus dans plus de 16 missions internationales à l'heure actuelle. Le Canada se classe au 62^e rang des pays collaborateurs en allouant 118 soldats aux forces onusiennes.

¹ À cet effet, lire l'excellent dossier de *La Presse* sur les abus de pouvoir exercés par les troupes canadiennes dans la prison de Kandahar : <http://www.lapresse.ca/actualites/dossiers/le-canada-en-afghanistan/201505/04/01-4866927-prison-de-kandahar-une-deuxieme-enquete-a-ete-realisee.php>

² Coulon, Jocelyn, « Fini Les Casques Bleus ? » *La Presse*, Montréal, N.p., 11 Jan. 2013. Web. 18 Apr. 2015.

Certains avancent que Roméo Dallaire était symboliquement le dernier des Casques Bleus, puisqu'il dirigeait une importante mission qui a malheureusement échoué. L'ancien sénateur a été témoin du génocide rwandais en 1994 en tant que Casque bleu de l'ONU. Cet échec est resté gravé dans la mémoire des Canadiens. Par contre, lorsque Roméo Dallaire a quitté le Sénat en juin 2014, il a insisté sur le fait qu'il souhaiterait que le Canada s'implique davantage pour la paix dans des pays en besoin comme la République Centre africaine, où des tensions entre catholiques et musulmans divisent encore la population.

Pour conclure, bien qu'on puisse observer la chute radicale de la participation canadienne aux missions de l'ONU depuis 20 ans, les Casques Bleus sont nécessaires puisqu'ils ont le pouvoir de faire une différence. En effet, certains spécialistes, comme Jocelyn Coulon³, soutiennent que les Casques Bleus possèdent toujours leur place dans notre société. Alors que la présence canadienne parmi les Casques bleus s'éclipse, celle de la Chine émerge. Aujourd'hui, au Liban, sur les 10 500 soldats déployés, environ 1500 sont chinois tandis que seulement 40 Canadiens sont sur place. Cette transition atteste assurément le fait que l'essence canadienne n'est plus ce qu'elle était.

Sources :

Castonguay, Alec, « Roméo Dallaire : Le Dernier Casque Bleu Canadien? » *L'Actualité*, N.p., 28 May 2014. Web. 22 Apr. 2015.

Coulon, Jocelyn. « Fini Les Casques Bleus? », *La Presse*. N.p., 11 Jan. 2013. Web. 18 Apr. 2015.

Maraval, Benoit, « Le «blues» Des Casques Bleus Canadiens. », *45e Nord*. N.p., 11 Aug. 2014. Web. 22 Apr. 2015.

« Nations Unies, Casques Bleus, Opérations, Maintien De La Paix, Mission, Paix, Observateurs. » *UN News Center*. UN, n.d. Web. 20 Apr. 2015.

³ Jocelyn Coulon, directeur du Réseau de recherche sur les opérations de paix et coordonnateur du CERIU de l'Université de Montréal

Les procès et le public

de Pascale Couturier-Rose



Depuis l'ouverture récente du procès du sénateur Mike Duffy, plusieurs citoyens semblent avoir un intérêt renouvelé envers les procès juridiques. En effet, dès 6 h 00, des journalistes, des étudiants en droit et de simples citoyens font la queue en avant du palais de justice à Ottawa. Mais pourquoi veulent-ils à tout prix assister à ces audiences ?



Cour Suprême à Ottawa (photo par Pascale Couturier-Rose)

Le but d'un procès, d'après le site *Éducaloi*⁴, « est de faire la lumière sur les circonstances entourant un conflit ou un crime, et de faire respecter la loi ». Il existe deux types de procès : civils et criminels. Les procès civils se déroulent généralement entre deux citoyens ou un

citoyen et une organisation. Ceux-ci traitent de problèmes civils, tels qu'un problème d'héritage, de contrat ou un problème familial. Par contre, un procès criminel se déroule entre le gouvernement et la personne accusée d'avoir commis un crime et a pour but de faire respecter la loi et de décourager le comportement criminel. Ces deux

⁴ *Justice et tribunaux*, Educaloi. (en ligne), www.educaloi.qc.ca, page consultée le 4 avril 2015

types de procès sont toujours ouverts au public sauf si un huis clos⁵ est imposé par le juge.

On peut donc conclure que le procès du sénateur suspendu, Mike Duffy, est en effet un procès d'ordre criminel. Serait-ce l'importance de ce procès qui attire tant de gens à y assister ? Il est accusé de corruption, d'abus de confiance et de fraude. Le procès devrait durer 41 jours.

Il se peut que ce soit simplement la curiosité qui entraîne la population à assister aux audiences, ou encore leur sens de la justice. Malgré tout, il semble que la plupart des gens préfèrent suivre les procès de loin, soit sur les médias sociaux ou à la radio, étant donné que c'est plus facile que de se déplacer pour chaque audience.

Finalement, la raison principale pour laquelle les gens semblent vouloir assister aux procès est avant tout pour attribuer un visage au Mal. En effet, on aime savoir que c'est les « bonnes » personnes qui gagnent au lieu des « méchants » ; on veut assister au triomphe de la Justice, tout en étant témoin de la condamnation du mal.

En conclusion, il existe plusieurs raisons pour lesquelles on assiste à un procès. Pour certains c'est le sens de la justice qui les motive, pour d'autres, c'est simplement la curiosité, parfois malsaine. Par contre, la plupart des gens ne sont pas au courant que la majorité des procès sont ouverts au public.

⁵ Expression qui signifie « à portes fermées ». Est imposé si le procès traite de matière familiale ou pour la protection de la jeunesse.

Portrait des partis politiques fédéraux



de Nicolas Lum

En raison des élections qui se dérouleront en octobre prochain et en tant que citoyen canadien, je crois qu'il est fort important de prendre conscience des partis qui s'y présentent, et ce, de la manière la plus objective qui soit.

Depuis 2006, le Parti conservateur est au pouvoir sous la tutelle de Stephen Harper. En effet, les Conservateurs ont un mandat majoritaire, ce qui signifie qu'ils ont gagné plus de la moitié des sièges à la Chambre des Communes. Les trois autres partis composent l'opposition officielle. À sa tête, on retrouve Thomas Mulcair du NPD tandis que les deux autres chefs sont Justin Trudeau du Parti Libéral et Elizabeth May du Parti Vert.



Pour bien saisir les enjeux actuels, il est capital de comprendre le spectre politique. En effet, il est constitué de deux côtés, la droite et la gauche. La droite démontre des politiques fondamentalement capitalistes et la gauche des politiques majoritairement socialistes. C'est un système qui est utilisé afin de classer les partis politiques à travers le monde. Par exemple, une dictature totalitaire personnifierait

l'extrême droite tandis qu'un régime communiste serait une représentation de l'extrême gauche.

Parti Conservateur :

Le Parti Conservateur, tel qu'on le connaît aujourd'hui, a été créé en 2003, lors de la fusion de l'Alliance Canadienne (anciennement le Parti Réformiste du Canada) et du Parti Progressiste Conservateur du Canada. Le Parti Conservateur suit évidemment l'idéologie conservatrice et tend vers la droite du spectre politique. Aujourd'hui, ils détiennent 162 sièges à la Chambre des Communes. Les conservateurs prônent des taxes plus basses, une force policière soutenue ainsi qu'un grand support envers l'armée. Le parti est officiellement neutre en ce qui a trait à l'avortement et aux droits des homosexuels ; pourtant, il y a deux ans, certains des députés conservateurs ont voulu rouvrir le débat en essayant de faire passer un projet de loi contre l'avortement. La loi a été contrée, bien que plus du tiers du parti la supportait. Les conservateurs comptent la plus grande partie de leur support dans l'ouest du pays, car c'est là que le parti a été créé. De plus, celui-ci supporte grandement l'exploitation du pétrole, une industrie en expansion en Alberta.

Nouveau Parti Démocratique :

Le NPD a été créé en 1961. C'est un parti fondamentalement socialiste qui tend vers la gauche du spectre politique. Aujourd'hui, c'est Thomas Mulcair qui est à sa tête et c'est le parti qui occupe la fonction de l'opposition officielle. Ils ont 95 sièges à la Chambre des Communes. Les Nouveaux Démocrates ont des racines fondamentalement socialistes. Ce parti a dressé d'importants liens avec les syndicats des travailleurs et il croit en un système de taxe équilibré qui demande des taxes plus hautes aux plus riches et des taxes plus basses au plus pauvres. Il supporte l'avortement ainsi que les droits des homosexuels. Historiquement, il n'a pas beaucoup de succès au niveau fédéral, mais dans les dernières années, particulièrement lors de l'élection fédérale de 2011, le NPD a vu une grande augmentation de sa popularité. Ce succès pourrait largement

être attribué au Québec où est survenue une « vague orange ». En effet, le Québec occupe 60 % des sièges du parti à la Chambre des Communes. Le parti propose aussi une vision pour un Canada plus « vert » aux prochaines élections.

Parti Libéral :

Le Parti Libéral est le plus vieux parti politique fédéral au Canada. Il se trouve vers le centre, mais penche vers la gauche du spectre politique. Il supporte activement les droits des homosexuels et l'avortement. Les Libéraux ont occupé le poste de premier ministre pour une grande majorité de l'histoire politique du Canada, mais le parti a baissé en popularité aux élections de 2011, ne réussissant qu'à s'approprier seulement 36 sièges à la Chambre des Communes. Le parti vise à créer une classe moyenne plus affermie pour les prochaines élections. Il cherche aussi à renforcer les services de santé au Canada. De surcroît, le parti aimerait développer un agenda un peu plus « vert » pour le Canada. Le parti aimerait aussi assurer un système judiciaire juste.

Parti Vert :

Le Parti Vert a été établi en 1983 et compte aujourd'hui deux sièges dans la Chambre des Communes. Sa dirigeante est Elizabeth May. Le parti a eu de la difficulté à s'affirmer peu après sa création, car il concentrait ses politiques seulement sur des enjeux environnementaux. Il a cependant élargi ses politiques, en cherchant à s'approprier plus de votes. Cette tactique a fait en sorte que le Parti Vert a monté en popularité ; en 2008, il gagna son premier siège au parlement. Pour les prochaines élections, il mise de nouveau sur des politiques dites « vertes », mais élargit aussi ses horizons en proposant des politiques qui visent à établir des « collectivités dynamiques » et une « économie verte ». Il se situe à la gauche du spectre politique.

Pour conclure, tout citoyen canadien en âge de voter et même ceux qui ne le sont pas encore ont le devoir de se conscientiser par

rapport à la politique canadienne, non seulement afin de savoir pour qui ils désirent voter, mais surtout pour quelles raisons. En effet, seulement 61,4 % de Canadiens en âge de voter ont exercé ce droit aux dernières élections.

Sources :

« Pour faire un changement au Canada » [en ligne]. Article <http://www.greenparty.ca/fr>

« Thomas Mulcair NPD » [en ligne] Article <http://www.npd.ca>

« Liberal » [en ligne] Article <https://www.liberal.ca/fr/>

« Donnez aujourd'hui » [en ligne] Article <http://www.conservateur.ca/>
<http://www.parl.gc.ca/About/Parliament/GuideToHoc/index-e.htm>

« Je travaille mieux à la dernière minute... »

de Beata Elliot



Presque tout le monde connaît ce sentiment : on sait qu'un travail est dû bientôt et qu'on n'aura pas beaucoup de temps pour le faire lors des prochains jours, mais chaque fois qu'on essaie d'écrire la phrase d'introduction, on se souvient d'un site web qu'on a besoin de vérifier, ou l'on réalise que notre pupitre est soudainement beaucoup trop désorganisé pour y travailler ; l'idée de faire du ménage devient, du coup, si attrayante...

Puis, c'est le classique : culpabilité constante, stress, panique à la dernière minute et, bien sûr, un travail plutôt moche (voire plagié pour quelques dissidents) est remis à la fin.

Or, ce n'est pas tout le monde qui voit la procrastination comme néfaste quant à l'apprentissage ; plusieurs avancent même que les travaux qu'ils exécutent à la dernière minute sont meilleurs que ceux qu'ils écriraient en quelques jours, ou en quelques semaines. D'ailleurs, certains croient voir une différence tellement grande qu'ils essaient d'en tirer avantage, en exécutant notamment leurs travaux à la dernière minute volontairement, estimant que la panique d'une date de remise proche les encouragera à « exceller ». Ainsi, si pour certains cette stratégie inhibe complètement la productivité, pour d'autres, elle s'avèrerait fort utile. Est-ce réellement le cas ?

Ceux qui font preuve de procrastination savent que si l'on peut bien se concentrer sur le travail pendant quelques heures parce qu'on a peur de manquer de temps, le résultat final sera meilleur, puisqu'on sera plus motivé à le finir. Cependant, il est vrai qu'on est souvent plus satisfait d'un travail tout juste après l'avoir fini ; en lisant un texte après y avoir travaillé pendant des heures, on ne remarque pas les

fautes qui deviennent évidentes le jour d'après. Un jour supplémentaire pour la révision produirait-il donc de meilleurs résultats ? En théorie, oui, mais tout le monde qui a ce problème sait que cela ne fonctionne jamais : même si on réussit à effectuer un travail plus de vingt-quatre heures avant sa date de remise, les chances qu'on décide de prendre du temps pour la révision sont presque nulles.

Un autre avantage en lien avec la procrastination est qu'on est plus disposé à connaître les renseignements supplémentaires ou changements de dernière minute avant de commencer le travail. Il est extrêmement frustrant d'avoir pris de l'initiative et d'avoir eu besoin de recommencer et c'est peut-être un autre facteur qui influence les gens à attendre avant de commencer leurs devoirs. Cependant, cela va de l'autre côté aussi : si on commence tôt, on peut poser autant de questions qu'on veut à l'enseignant.

La procrastination est une habitude très difficile à briser. Les personnes chanceuses qui sont capables de gérer leur temps efficacement auront peut-être du mal à comprendre le raisonnement des personnes qui attendent toujours au soir avant, ou au matin même, d'une date de remise pour commencer leur travail, mais chez beaucoup d'élèves et d'adultes, cette technique semble produire de bons résultats, du moins, en apparences. Alors, la prochaine fois que vous vous sentirez mal après avoir attendu encore une fois à la dernière minute, ne vous faites pas de promesses en l'air : sachez que c'est une stratégie de travail qui, autant qu'elle puisse nuire à votre apprentissage si vous ne faites pas attention, peut servir d'ultime motivation à travailler.

La peur...

de Midley Basquin



Guy de Maupassant l'avait décrite comme quelque chose d'effroyable, une sensation atroce, comme une décomposition de l'âme, un spasme affreux de la pensée et du cœur, dont le souvenir donne des frissons d'angoisse. Pourtant certains d'entre nous aiment autant avoir peur, pourquoi ?

La peur, c'est fondamentalement une émotion ressentie en présence d'un danger, une fonction normale de notre organisme, au même titre que la joie et la tristesse. D'après le psychiatre Christophe André, on n'apprend pas à avoir peur ; l'être humain est programmé pour avoir peur en la présence d'un danger ou d'une menace. Cependant, selon des experts, lorsque la peur est contrôlée, elle peut provoquer un plaisir. C'est le but des maisons hantées et des films d'horreur. Dans les maisons hantées, la peur est contrôlée : on sait que c'est sécuritaire et on a une vague idée de ce qui nous attend. D'autres savent déjà qu'ils auront peur, mais c'est comme se lancer un défi afin de ressentir un sentiment d'accomplissement. Nos amateurs de film d'horreur et de maisons hantées tirent leur satisfaction d'avoir prévu cette aventure et d'y avoir survécu. Donc, quand la peur est maîtrisée, elle peut s'avérer une bonne façon de s'amuser.

Ainsi, certaines personnes aiment avoir peur à cause de leur penchant pour les sensations fortes ainsi que l'inconnue. D'habitude, quand on a peur, les symptômes surviennent fréquemment sous forme d'augmentation du rythme cardiaque, de perturbations du rythme respiratoire, frissons, etc. Ces sensations sont souvent dues à la sécrétion d'adrénaline, qui fournit un regain d'énergie anciennement destinée à aider l'organisme à se tirer de la situation

dangereuse. Or, certains deviennent même dépendants de ces sensations fortes.

La peur satisfait non seulement notre curiosité, mais elle aide aussi à se changer les idées. Le professeur David Zald de l'Université Vanderbilt affirme que « lorsque nous sommes effrayés, nous sommes pleinement conscients, concentrés et dans l'instant présent, nous ne sommes pas préoccupés par ce qui s'est passé hier ou ce que nous avons à faire le lendemain ». On peut donc affirmer qu'avoir peur nous aide à échapper à nos problèmes quotidiens en l'espace de quelques heures ou de quelques minutes.

En somme, la peur est une fonction normale de l'organisme. Même si certaines sociétés ont fait d'elle un objet de honte et de faiblesse, nous ne sommes pas prêts à perdre notre goût pour la peur, ne serait-ce qu'en cachette, bien en sécurité, devant notre écran avec le tout dernier film d'horreur.

L'étiquette de la personnalité

d'Émilie Du Perron



En raison de l'augmentation des recherches en psychologie, le sujet de l'introversion et l'extraversion a beaucoup été traité. Or, il semble que l'introversion soit devenue, en quelque sorte, une nouvelle « mode ».

Il est juste d'avancer que la société a des valeurs plus extraverties, comme le remarque Susan Cain dans *La force des discrets: le pouvoir des introvertis dans un monde trop bavard*. Cependant, en mettant l'accent sur un seul type à la fois, soit un ou l'autre, les personnes oublient que la personnalité n'est pas unilatérale. Ce



constat peut non seulement rendre les individus ignorants, mais aussi renforcer les stéréotypes !

À la base, ces deux aspects font partie d'un « trait » de personnalité. Selon la théorie des traits de Goldenberg (1990), il y a cinq éléments principaux qui forment la personnalité d'une personne : l'ouverture

à l'expérience, la conscience, la manière d'être des extravertis, l'« agréabilité », et le neuroticisme. Un des problèmes majeurs avec les stéréotypes, c'est que la plupart des caractéristiques qu'on attribue aux deux types font réellement partie d'autres traits de personnalité, comme l'anxiété ou l'intelligence.

Pour différencier les idées fausses de la vérité à ce sujet, il faudrait jeter un peu de lumière sur le problème. Carl Jung, un psychologue célèbre pour son étude en psychologie analytique, a élaboré le concept de l'extraversion. Les personnes extraverties ont plus tendance à se concentrer extérieurement. Ils cherchent la stimulation sociale. Tandis que, les introvertis ne recherchent pas autant la stimulation sociale. En revanche, plusieurs études démontrent que la manière que l'on réagit face aux récompenses révèle notre niveau d'extraversion, puisque la majorité des récompenses sont externes.

Des idées fausses qu'on a souvent à propos des extroverties sont qu'ils disent beaucoup pour rien, qu'ils sont moins intelligents et créatifs, et qu'ils sont égocentriques et n'écoutent pas. D'un autre point de vue, les introverties sont perçues comme n'aimant pas parler, accablées d'une déficience sociale, n'aimant pas les fêtes et

ne possédant pas les qualités d'un leader. Or, une personne n'est pas définie par ce qu'elle est selon la société, mais par elle-même.

Ces idées fausses proviennent probablement de la perception que chaque type a de l'autre. Lors d'une étude de l'Université d'Oregon, 178 étudiants en équipe de travail ont évalué leurs partenaires. Les introvertis et les extrovertis savaient le type de chaque personne. Les résultats indiquaient que les introvertis ont donné des évaluations plus faibles à leurs coéquipiers extravertis qu'à ceux introvertis, même si la personne évaluée avait bien travaillé. Ce qui est curieux, c'est qu'il n'y avait pas une grande différence chez les extravertis. Ces données pourraient être la preuve du jugement que les introvertis portent envers les extravertis. Elle montre aussi une certaine incompréhension entre les deux. Or, la majorité des gens possèdent des qualités provenant des deux types de personnalité. En fin de compte, il est impossible de mettre une véritable étiquette sur la personnalité. On devrait plutôt se concentrer sur l'individu et sur ce qui nous rend tous uniques.

Sources :

« The 'Big 5' Aspects of Personality », *Psychometric Success*, <http://www.psychometric-success.com/personality-tests/personality-tests-big-5-aspects.htm>, consulté le 23 avril 2015.

Cain, Susan, « Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking », New York, Crown, 2012.

Catalano, Angelina, « Extrovert and Introvert Stereotypes- Busted », *YouBeauty*, le 26 janvier 2012, <http://www.youbeauty.com/mind/extrovert-introvert-stereotypes/>, consulté le 23 avril.

Cherry, Kendra, « Extraversion », *Psychology.about.com*, <http://psychology.about.com/od/trait-theories-personality/f/extraversion.htm>, consulté le 23 avril 2015.

Demling, Sophia, « Hurtful Misconceptions Across the Introvert-Extrovert Divide », *Psychology Today*, le 13 Aug 2012, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-introverts-corner/201208/hurtful-misconceptions-across-the-introvert-extrovert-divide>, consulté le 23 avril 2015.

Kaufman, Scott Bary, « Will the Real Introverts Please Stand Up? | Beautiful Minds, Scientific American Blog Network », *Scientific American Global RSS*, le 4 juin 2014, <http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/2014/06/09/will-the-real-introvert-stand-up/>, consulté le 23 avril 2015

Êtes-vous un *foodie*?

de Camille Richard



De la crème glacée au fromage bleu avec groseilles sur du gâteau au fromage ça vous dit ? C'est ce que vous pourriez manger au restaurant Beckta Dining & Wine sur l'heure du midi.

Foodie est un terme popularisé par les journalistes Paul Levy et Ann Barr grâce à leur livre *The Official Foodie Handbook* publié en 1984. Un vrai *foodie* doit s'intéresser à l'agroalimentaire, aux restaurants, aux dégustations de vins, aux tendances en cuisine et au tourisme culinaire. Il devrait aussi connaître les spécialités des épiceries, les ustensiles de cuisine sophistiqués, les différentes sortes de nourritures et de boissons et les restaurants tendance. Il se doit d'être curieux, d'aimer cuisiner et manger, tout en ayant le goût de découvrir de nouveaux plats.



Bien entendu, tout *foodie* digne de ce nom d'Ottawa se devrait de connaître les grands noms d'ici dans le domaine gastronomique dont le journaliste culinaire Ron Eade de l'Ottawa Citizen ainsi que Steve Beckta, propriétaire de restaurants haute-cuisine, *Play Food & Wine*, *Gazellig* et *Beckta Dining & Wine*, à Ottawa. De plus, si vous voulez connaître l'avis des autres sur les nouveaux restaurants en ville, vous pouvez consulter les blogues *Ottawa Foodies*⁶, *Foodies on foot*⁷ ou *foodiePrints*⁸. Et si vous cherchez des recettes, vous pouvez aussi consulter le site *lesfoodies.com*⁹.

⁶ OttawaFoodies.com, 2006. 2 mai 2015 <https://ottawafoodies.com/>

⁷ foodiesonfoot.ca, 2012. Toronto, ON. 2 mai 2015. <http://foodiesonfoot.ca/>

⁸ Don and Jenn. Creative Commons License, 2 mai 2015 <http://foodieprints.com/>

⁹ Les Foodies, 2 mai 2015. <http://www.lesfoodies.com/>

De plus, si vous vous identifiez comme étant un *foodie*, vous souhaitez probablement participer au *Ottawa's Foodie Challenge* qui est une chasse culinaire en équipe de deux dans le but d'amasser de l'argent pour Ottawa Food Bank. La chasse consiste à prendre une photo en face d'un des indices pour gagner des points, et la personne ayant le plus de points est élue championne du *Foodie Challenge*.

D'autres spécialistes du monde gastronomique qu'il faudrait absolument découvrir sont d'une part Marc Lépine, chef culinaire moléculaire, qui a été nommé *Canadian Culinary Champion* en 2012 et, d'autre part, Alton Brown, animateur et producteur de l'émission



de télévision *Food Network Show*. D'ailleurs, ce dernier était au Centre National des Arts le 29 mars 2015 pour présenter son spectacle de la tournée *Alton Brown Live! The Edible Inevitable Tour*. Aussi, s'il y a un conseil à retenir

lorsque vient le temps de choisir un resto, c'est que « s'il y a trop de choix sur le menu, c'est mauvais signe. »

Le terme *foodie* se retrouve maintenant un peu partout dans le monde. Nous pouvons dorénavant trouver des sites web, des blogues, des magazines et des livres ainsi qu'une pléthore d'émissions de télévision consacrées à cette tendance. Les *foodies* agencent des goûts inusités pour créer de petites « merveilles » telles que le chocolat au bacon ou le *cronut* qui a été nommée une des 25 meilleures inventions culinaires en 2013 par le magazine Time... Ils réinventent la cuisine de chez nous et ramènent des plats exotiques d'ailleurs.

On compte dix sortes de *foodies* : ceux qui cuisinent eux-mêmes et prennent de nombreuses photos de leur création, ceux qui mangent biologiques et local et qui savent exactement de quelle ferme provient leur nourriture. Il existe aussi les *europheiles*, ceux qui ont goûté aux produits d'Europe qui n'ont pas encore fait leur apparition ici et parlent la langue du restaurant qu'ils visitent. Il y a aussi les *foodies* internationaux qui connaissent tout sur tous les plats du monde, le snob, celui qui ne cuisine jamais et se plaint toujours aux restaurants, l'anti-snob, celui qui goûte toujours aux kiosques, celui qui a toujours des restrictions alimentaires parce que c'est ce que dit le dernier livre en santé tendance, celui qui a un blogue et est constamment en train de photographier sa nourriture, le *bacon lover*, celui qui ne mange pas de viande, mais est littéralement obsédé avec le bacon, et finalement le *DYeer*, celui qui fait tout maison.

En fin de compte, un vrai *foodie* doit avant tout acquérir une certaine réputation et crédibilité... Soyez l'avocat de votre bouffe.

Le surentraînement

de Michaël Louismé



S'entraîner, s'entraîner et s'entraîner, ces mots résument bien la vie de nombreux athlètes qui ont un but précis en tête : être le meilleur. L'objectif est si pressant qu'ils négligent le temps de récupération musculaire. À long terme, ce type de comportement amène au phénomène du surentraînement.

Le surentraînement, c'est le fait d'entraîner de manières répétitives ou excessives les muscles de notre corps. Ce type d'entraînement crée un stress si important dans les muscles qu'il engendre chez l'athlète une grande période de fatigue. S'il y a trente ans, le

surentraînement était un phénomène quasi inexistant, une étude récente de l'Université de Montréal démontre que 10 % à 60 % des athlètes possèdent des signes et des symptômes du surentraînement¹⁰.

Ce genre d'entraînement a de nombreuses conséquences, mais le plus connu, c'est évidemment la fatigue chronique qui s'étale sur un long intervalle. De manière générale, les symptômes du surentraînement sont multiples et variés comme la baisse de performance importante, une perte de poids inattendue, un dysfonctionnement de l'organisme immunitaire provoquant des infections ou des maladies plus fréquentes et une diminution de la motivation par rapport à l'entraînement.

Néanmoins, il existe quelques astuces pour éviter ce phénomène, comme la planification d'un programme d'entraînement qui a un rapport équitable sur l'intensité et les séances de repos. De plus, il faut analyser et évaluer régulièrement ses performances physiques ainsi que son pouls au repos afin de détecter toutes sortes d'anomalies. Si jamais le corps tombe en état de surentraînement, le repos complet s'impose : rester inactif pendant de nombreuses semaines. Il existe également le repos actif qui implique de faire de l'activité physique, mais à basse intensité avec de grandes séances de repos. Il faut se reposer et dormir beaucoup afin de laisser les micros-déchirures qui ont eu lieu dans le muscle de se reconstruire.

En somme, le surentraînement est un phénomène assez courant chez les athlètes qui est notamment causé par le manque de récupération¹¹.

¹⁰ M. Jonathan Tremblay, Ph. D, kinésologue pour le Conseil de médecine du sport du Québec (CMSQ), Université de Montréal

¹¹ Les méfaits du surentraînement et du dopage. T.P.E Les performances sportives. 18 avril 2015. <<http://tpeperformancesport.free.fr/partie3.html>>

Samuel Guerin, Pasquier, Traineau « Surentraînement. » Collège Édouard-Montpetit. 18 avril 2015. <<http://ww2.college-em.qc.ca/prof/csenecal/chroniques/surentraînement/surentraînement.htm>>

Sportifs : méfiez-vous du syndrome de surentraînement. PlanèteSanté. 19 avril 2015. <<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Sport-et-sante/Sportifs-mefiez-vous-du-syndrome-de-surentraînement>>

Entrevue avec un musicien



de Riel Schryer

Ned Bouhalassa est un compositeur qui travaille pour la série télévisée *O* comme seul et unique compositeur. Il est diplômé de l'Université de Montréal en musique et a commencé sa carrière en 1987.

Il est connu pour son hybridation de musique électronique et électroacoustique. Il a aussi gagné plusieurs compétitions, telles que la *SOCAN young composer's competition* et la troisième place à la *Luigi Russolo international competition*. Ensuite il a commencé sa carrière comme compositeur dans les arts médiatiques où il travaille aujourd'hui.



Décrivez-moi votre emploi.

Je m'assois devant mon clavier électronique et compose de la musique et des sons. Je fais ça pour la télévision principalement. Je travaille continuellement sur la série télévisée *O* qui est très populaire à TVA. C'est moi qui en compose la musique. Une vingtaine de pièces d'à peu près 0:45 à 2:00 minutes.

Est-ce lucratif ?

Il est difficile de faire de l'argent comme musicien parce que la musique est vue comme gratuite. C'est plus facile en l'incorporant dans d'autres aspects médiatiques comme les films ou les jeux vidéo.

Selon vous, quel est le futur de la musique ?

Les ordinateurs. Ils vont pouvoir jouer de la musique comme nous et contribuer à nos compositions de plus en plus. Le musicien jouera un plus petit rôle.

Que pouvez-vous me dire sur l'industrie de la musique en ce moment?

C'est un bateau qui coule. Il y a deux raisons pour ceci :

- 1- N'importe qui de nos jours peut créer de la musique électroniquement, mais c'est un peu plus *cheap* et de pauvre qualité. La qualité de la musique a diminué.
- 2- La musique est vue comme gratuite à cause de l'internet. Nous pouvons nous procurer des mois de travail d'un artiste en 10 minutes, ce qui est néfaste pour l'industrie.

Que préférez-vous de votre emploi ?

Je me perds dans ma musique. Je suis capable de me débarrasser de tout stress. Je peux ignorer toute distraction. Ça m'arrive presque tous les jours et c'est pourquoi j'aime tant mon emploi.

Quels conseils avez-vous pour les aspirants musiciens et compositeurs ?

Mon conseil est d'écouter de la musique en masse. Il faut se pratiquer, oui, mais aussi comprendre la musique qui a fonctionné dans le passé.

Journalistes

Midley Basquin
Pascale Couturier-Rose
Camille Ducellier
Michaël Louismé
Nicolas Lum
Émilie Du Perron
Camille Richard
Riel Schryer
Austin Walsh

Sous la supervision de

M. Jonathan Desrosiers

Remerciements à

Ned Bouhalassa



École secondaire publique De La Salle
501, ancienne rue St-Patrick
Ottawa, ON K1N 8R3