

CARPE D'ÉIÏM

QUATRIÈME ÉDITION

Carpe d'ÉIM

4e édition 2022 - 2023

Édition santé mentale

Les 4 hormones du bonheur : Aie ta D.O.S.E. quotidienne !

Les troubles alimentaires

C'est quoi un trouble mental

Comment mieux dormir

Expression

Le bien être personnel

L'anxiété

Je veux

Lidi

Voyage

Hope

Retour sur Expo

Ressources pour la santé mentale

Pour le coach



Mot de la rédaction

Philippe Beauchemin

Chaque jour, c'est différent.

Parfois, on le feel, parfois on se feel, mais parfois non.

Parfois, on se sent bien dans sa peau, parfois c'est pas notre peau.

Parfois, ma peau me quitte. Parfois, elle me divorce.

Je me retrouve contemplatif et dépourvu.

Je me retrouve vulnérable.

Je me perds.

Quand un jour je la retrouve, c'est qu'elle n'était pas loin, au contraire, je l'avais simplement ignorée.

Ma peau, c'est moi.

Je prends soin de ma peau.

Bonne lecture !

Les 4 hormones du bonheur

Aie ta D.O.S.E. quotidienne !

Xuan Rong

Dopamine — hormone de la réussite et de la récompense

La dopamine est une hormone qui libère de l'énergie lorsque nous sommes sur le point de répondre à un besoin vital. En bref, on peut le résumer par le mécanisme « je cherche-je trouve ».

Par exemple, chez nos ancêtres qui se promenaient pour chercher de la nourriture, la découverte d'un buisson de fruits, d'animaux ou de poissons faisait sécréter l'hormone de la dopamine. Un exemple plus moderne est quand on résout un problème de mathématiques et qu'on obtient la bonne réponse. À ce constat, tous nos sentiments de stress et d'inquiétude se dissipent et on éprouve un sentiment disant : « J'ai réussi ! ».

La dopamine est caractérisée par une sensation agréable face à la libération d'énergie. En plus, elle permet de sauvegarder l'information qui permettra de nous faire ressentir cette sensation agréable dans le futur, donc elle augmente notre détermination à accomplir nos objectifs.

Comment savoir que vous avez un niveau bas de dopamine ?

- Procrastination
- Changements d'humeur
- Incapacité de rester concentré·e
- Fatigue/Niveau d'énergie faible
- Manque de motivation



- Bas niveau de confiance en soi
- Sentiment de désespérance

Comment augmenter votre niveau ?

- Accomplir des petites tâches quotidiennes et diviser une tâche à faire en plusieurs étapes
- Passer du rêve à la décision et à l'action
- Bouger son corps
- Créativité ; écrire, dessiner, cuisiner, construire
- Manger des repas
- Faire des activités de soins personnels

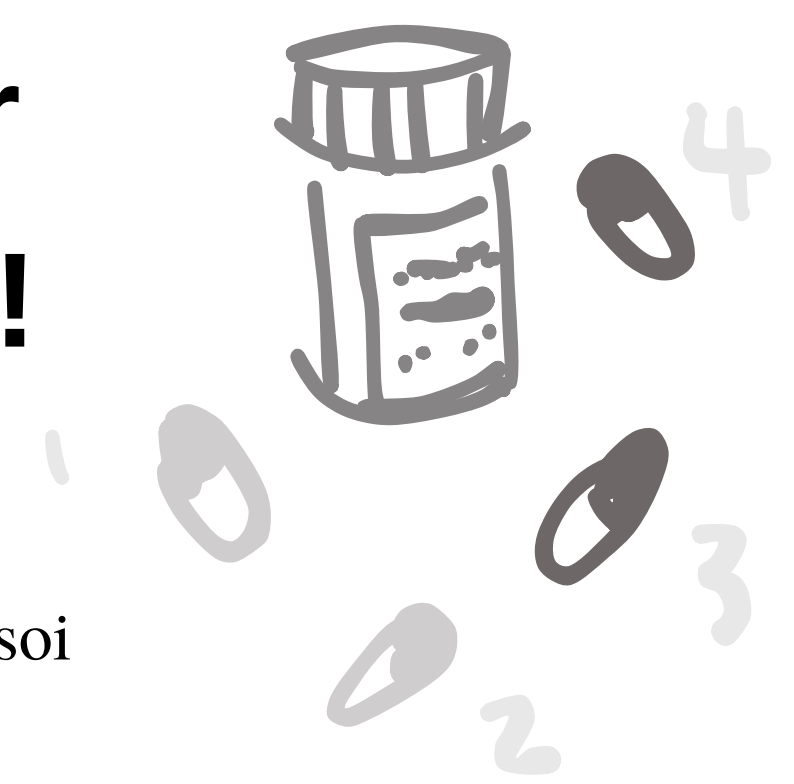
Ocytocine — hormone de l'amour, du lien et de la confiance

L'ocytocine est une hormone très importante dans la vie des mammifères, durant la naissance et dans les relations amoureuses. L'hormone facilite l'accouchement et l'allaitement du bébé, et la grande quantité d'ocytocine dans le cerveau d'un nouveau-né assure un attachement solide à sa mère, une façon de survivre.

Chaque sécrétion d'ocytocine relie tous les neurones activés au même moment et crée cette sensation agréable d'attachement à ceux qui nous entourent.

Comment savoir que vous avez un niveau bas d'ocytocine ?

- Manque de motivation
- Sentiment d'anxiété
- Déconnexion de ses relations personnelles
- Insomnie
- Fatigue ou niveau faible d'énergie
- Stress
- Sentiment de solitude



Comment augmenter votre niveau ?

- Contact physique : prendre la main de quelqu'un, faire un câlin à ses proches
- Donner ou recevoir des compliments
- Passer du temps avec ses proches
- Passer du temps sous le soleil
- Écouter sa musique préférée

Sérotonine — hormone du respect et de la prédominance sociale

L'hormone de la sérotonine est associée au sentiment de paix éprouvé quand on se trouve en sécurité pour combler nos nécessités de survie.

L'hormone nous pousse à chercher le respect des autres, la prédominance sociale (le fait d'être en haut de la hiérarchie sociale) pour ressentir des sentiments agréables. Même si la plupart des personnes cherchent à réprimer ce besoin, il faut savoir que c'est la prédominance sociale qui a contribué au succès de la reproduction !

Peu à peu, même si le développement de la confiance sociale (sécrétion d'ocytocine !!) fait freiner le désir de la prédominance, le cerveau cherche constamment de nouveaux moyens de produire de la sérotonine, mais sans perdre le taux d'ocytocine (lien social et confiance) ou augmenter le taux de cortisol (stress lié au risque d'exclusion du groupe et à la défense de soi).

Comment savoir que vous avez un niveau bas de sérotonine ?

- Anxiété/attaques de panique
- Sensibilité extrême
- Changements d'humeur
- Phobie du social
- Insomnie
- Bas niveau de confiance en soi
- Compulsion ou obsession

Comment augmenter votre niveau ?

- Passer du temps sous le soleil, dans la nature
- Méditer
- Recevoir un massage
- Douche avec eau froide
- Bouger son corps : marcher, cycler, nager
- Développer un sentiment de fierté

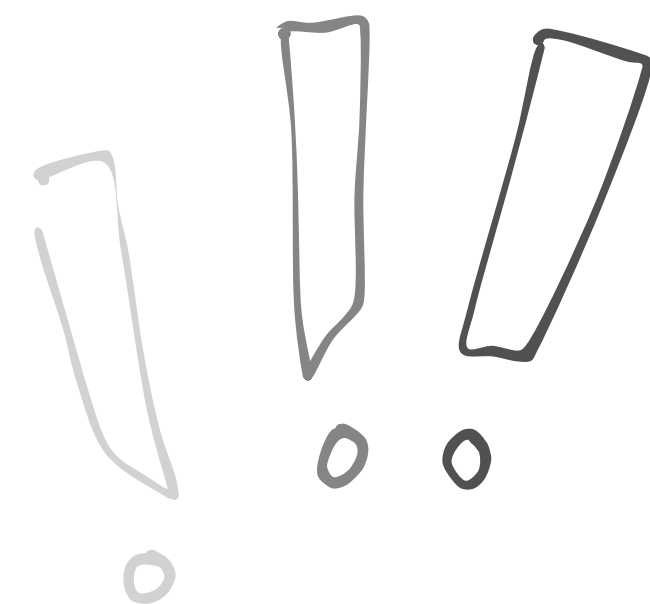
Endorphine — hormone analgésique

L'endorphine est sécrétée par la douleur physique et elle masque la douleur pendant un court moment, permettant au mammifère le temps de se mettre à l'abri pour sa survie.

Certaines personnes poussent leurs corps à leur limite pour sentir l'effet de l'endorphine, mais il ne s'agit pas d'une bonne stratégie, puisqu'elle pousse le corps à utiliser toute son énergie et le fatigue prématurément.

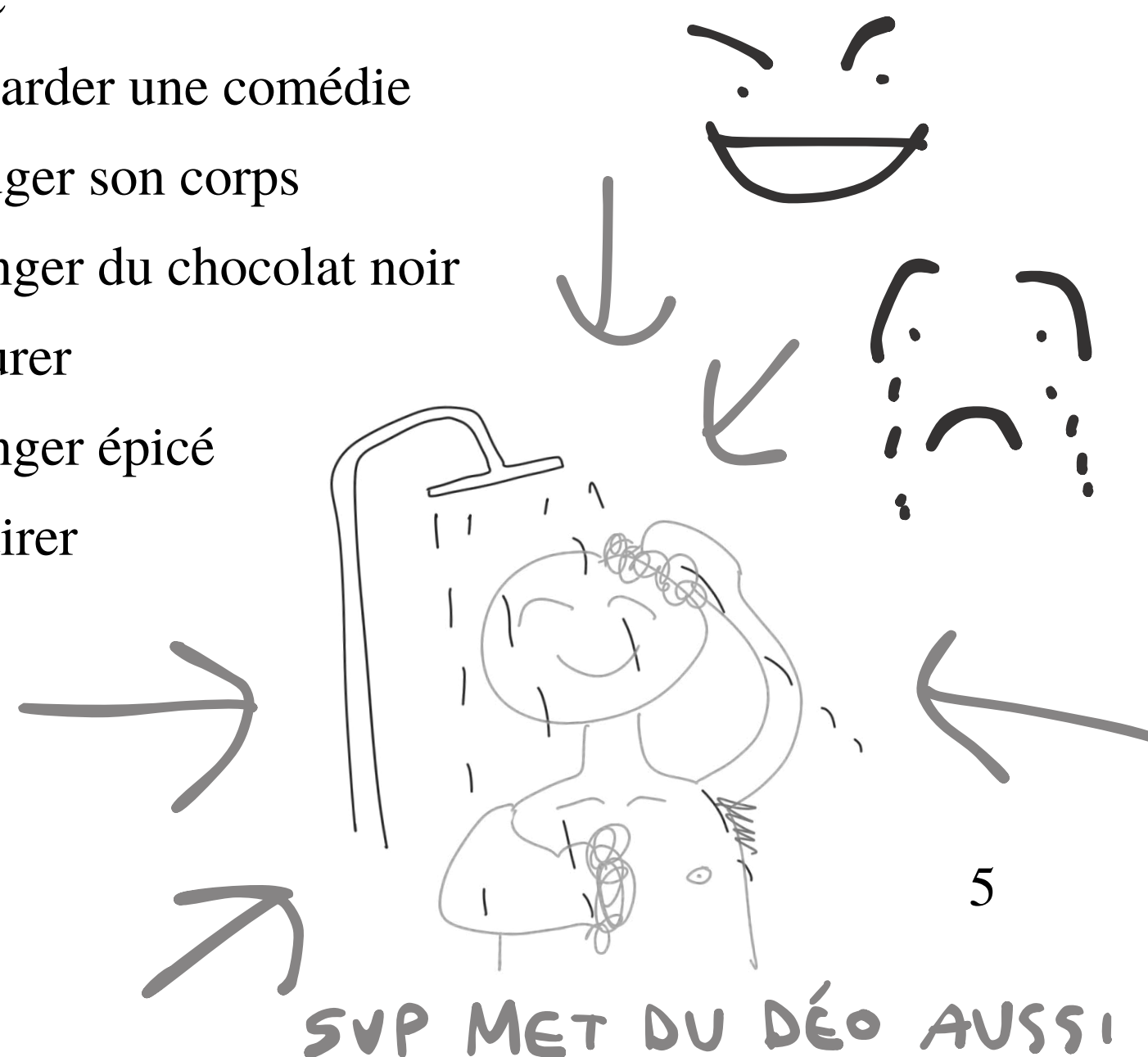
Comment savoir que vous en avez un niveau bas d'endorphines ?

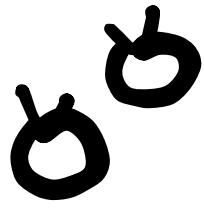
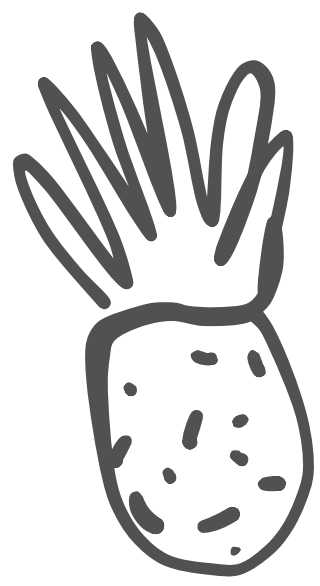
- Comportement impulsif
- Anxiété
- Dépression
- Insomnie
- Douleurs



Comment augmenter votre niveau ?

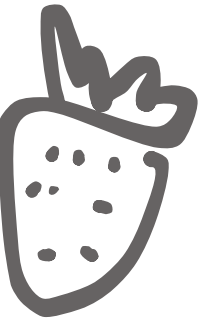
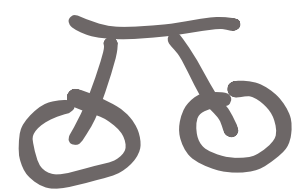
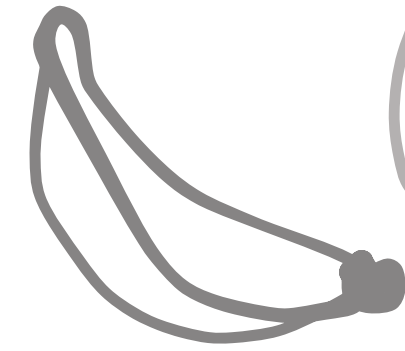
- Rire
- Regarder une comédie
- Bouger son corps
- Manger du chocolat noir
- Pleurer
- Manger épicé
- S'étirer





Les troubles alimentaires

Chloé Duford



Avertissement : Cet article aborde des sujets tels que l'image corporelle et les troubles alimentaires. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ceux-ci, veuillez tourner la page. De plus, il est nécessaire de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic de trouble alimentaire. Cet article n'est qu'un recueil d'informations de base concernant les troubles alimentaires et ses dangers.

À l'adolescence, on traverse d'importants changements qui peuvent considérablement affecter notre santé mentale. De plus, les jeunes sont les plus à risque face à des problèmes d'image corporelle. Contrairement aux stéréotypes de notre société, ceux-ci peuvent affecter des personnes de tous les genres. Malheureusement, les troubles alimentaires ont tendance à être utilisés pour obtenir un certain contrôle sur la vie ou un équilibre émotionnel. Il existe plusieurs types de troubles alimentaires et il est important d'en avoir conscience. Il est crucial de signaler que si une personne de votre entourage, ou vous-même, démontre des signes de ces troubles, n'ayez pas peur d'aller chercher de l'aide de la part de professionnels.

Tout d'abord, l'anorexie mentale se caractérise par une perte de poids qui est une conséquence d'actions qui abusent le corps. Il s'agit aussi d'une grande peur de prendre du poids et à une dysmorphie corporelle. Celle-ci peut mener à d'atroces conséquences. Tout comme les autres, c'est une maladie qu'il ne faut pas prendre à la légère.

Ensuite, la boulimie, qui se présente sous forme de compulsions alimentaires, suivies par des méthodes de compensation. Après ces épisodes, la honte, la culpabilité et le dégoût sont souvent présents. Évidemment, il se doit d'aller s'informer, afin de s'en sortir, si vous-même ou un proche présentez des signes de ce trouble alimentaire extrêmement dangereux.

Ce troisième trouble alimentaire est méconnu, mais extrêmement commun. Plus connue sous son nom en anglais BED (Binge Eating Disorder), l'hyperphagie boulimique se présente sous forme d'épisodes de compulsions alimentaires, accompagnés d'un sentiment de perte de contrôle, sans méthode compensatoire, contrairement à la boulimie. Malheureusement, la culpabilité, la honte, des sentiments de remords et le dégoût peuvent s'en suivre. Pour tous ceux qui pensent se reconnaître à travers ce paragraphe, veuillez comprendre que vous n'êtes pas seuls et qu'il n'y a aucune honte à aller chercher de l'aide.

Il existe d'autres troubles alimentaires moins connus qui méritent tout autant d'être pris au sérieux. En effet, la bigorexie (Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé) affecte énormément d'hommes et de personnes dans le milieu sportif. De plus, l'orthorexie (obsession de manger sainement) est davantage présente dans notre société, où la culture des diètes est extrêmement présente. Beaucoup trop normalisés, il se doit de comprendre que ce sont des troubles qui affectent énormément la santé mentale de ceux qui en sont affectés.

Enfin, voici quelques signes que pourrait démontrer la présence de troubles alimentaires chez un individu. Cependant, seul un professionnel de la santé peut poser un diagnostic.

- Préoccupations face aux valeurs nutritives des aliments
- Commentaires sur son poids ou son apparence
- Restrictions face à sa consommation d'aliments
- Prétextes pour éviter de manger
- Perte ou prise de poids importante rapide
- Exercice physique trop intense
- Irritabilité, dépression, isolement social
- Consommation d'aliments en secret
- Utilisation de la salle de bain dès la fin d'un repas

DÉO!

Finalement voici des ressources qui peuvent venir en aide si vous doutez de la présence d'un trouble alimentaire :

ANEB : anebquebec.com

Lignes d'écoute :

ANEB :

-1 800 630-0907

-514 630-0907

TEL-JEUNES :

1 800 263-2266

À L'ÉCOLE :

-Soledad Neira (Psychoéducatrice)

-Cathall Louis (Infirmière)

-Adulte de confiance qui pourrait vous diriger vers d'autres ressources



C'est quoi un trouble mental

Disso Elsa

• Selon le site du Gouvernement du Québec « Le trouble mental est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraîne de la détresse. » Il est fort probable que des personnes ayant des problèmes de santé mentale soient susceptibles d'avoir des troubles mentaux. Depuis plusieurs années, une personne sur cinq au Canada aurait des troubles mentaux ou des problèmes de santé mentale, selon le média Jeunesse, J'écoute. Pour affirmer avoir un ou des troubles mentaux, il faut aller voir un médecin qui vous fera un diagnostic.

Les troubles mentaux les plus communs selon le média Gouvernement du Québec :

- Troubles de l'humeur (dépression)
- Trouble de la personnalité limite (TPL)
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Troubles psychotiques
- Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)
- Troubles anxieux



Comment mieux dormir

Golbarg Ghodsnabavi



Introduction

Le sommeil est essentiel pour notre santé et notre bien-être. Les adolescents de 13 à 17 ans ont besoin d'environ neuf heures de sommeil, mais certains vont se coucher plus tard que ce soit à cause des écrans, des jeux vidéo ou pour finir des devoirs. Il est important de maintenir un horaire de sommeil stable pour s'assurer que nous obtenions la quantité de sommeil recommandée chaque nuit. Voici quelques stratégies pour avoir ces neuf heures de sommeil.

Établir un horaire

La première étape est de déterminer de quelle heure à quelle heure dormir. Cela signifie se coucher et se réveiller à la même heure tous les jours, même la fin de semaine. Mettre en place cette routine peut signifier que vous vous réveillez plus tôt un samedi matin, mais vous vous réveillerez à temps. Une technique qui aide serait de mettre une alarme pour se réveiller le matin et une autre pour s'endormir la nuit.

Caféine

Évitez de consommer de la caféine le soir, surtout près de l'heure à laquelle vous vous couchez. Cela perturbe votre horaire et produit de l'énergie non suffisante. Tous les produits contenant de la caféine ou une grande quantité de sucre devraient être pris le matin.

Sieste

Même si vous croyez que dormir pendant le diner ou

pendant les cours pourrait vous aider, au contraire, cela détruit votre horaire de sommeil. Si c'est nécessaire, une sieste de 20 à 30 minutes vous suffira. Il faut éviter les siestes en fin d'après-midi ou le soir, car cela vous gardera réveillé.

Sport

L'exercice régulier peut vous aider à mieux dormir la nuit. Environ 30 minutes d'exercice d'intensité modérée chaque jour pourraient aider, mais évitez de faire de l'exercice autour de l'heure du coucher.

Limitez le temps d'écran avant de vous coucher

La lumière bleue émise par les appareils électroniques peut interférer avec le cycle veille-sommeil naturel de votre corps. Essayez de limiter votre temps d'écran avant de vous coucher et évitez d'utiliser des appareils électroniques dans votre chambre.

Évitez de manger des repas lourds avant de vous coucher

Manger des repas copieux avant de se coucher peut rendre l'endormissement difficile et causer des brûlures d'estomac. Essayez d'éviter de manger des repas lourds au moins deux heures avant de vous coucher.

Conclusion

En conclusion, il est important pour les adolescents de dormir environ 9 heures par nuit pour leur santé et leur bien-être. Pour atteindre cet objectif, il est recommandé d'établir un horaire de sommeil stable, d'éviter la caféine et les repas lourds avant de se coucher, de limiter le temps d'écran avant de dormir et de faire de l'exercice régulièrement.

Expression

Mayssane Boumaza

Cet article vise à promouvoir l'expression des jeunes en particulier et à montrer le désaccord de certains face à des décisions politiques pouvant être prises. Les sources seront disponibles pour quiconque souhaitant en savoir davantage ou souhaitant se renseigner sur les personnalités en question. Bonne lecture !

Et rebelote.

Je crois avoir compris. Permettez-moi de vous mettre en contexte.

5 avril 2023. M. Bernard Drainville, ministre de l'Éducation, aborde la question des locaux réservés à la prière dans des écoles de niveau primaire et secondaire par le biais du point de vue suivant : « Il y a toutes sortes de façons de prier. Je ne peux pas interdire la prière, [mais] j'interdis les salles de prière dans les salles de classe. Maintenant, si quelqu'un veut prier silencieusement, c'est son droit fondamental ». À la suite de cette décision, de nombreuses réactions ont pu être observées, et la séquence télévisée des Mordus de politique a pu commenter les faits en invitant quatre experts sur leur plateau. Certains de leurs dires m'ont personnellement fait sourciller...

Premièrement, je trouve blessant le fait de parler continuellement des adolescents comme s'ils étaient des enfants. Je comprends tout à fait que ce mot n'a pas nécessairement de connotation négative à notre égard, mais il faudrait tout de même considérer que nous aussi, les jeunes, nous pouvons exprimer nos opinions politiques par nous-mêmes. Nous aussi, les jeunes, nous pouvons nous impliquer dans ce qui deviendra notre condition, notre futur. Le fait que nous sommes en plein développement ne veut pas dire que nous ne pouvons pas penser par nous-mêmes ou avoir un esprit critique, tout de même !

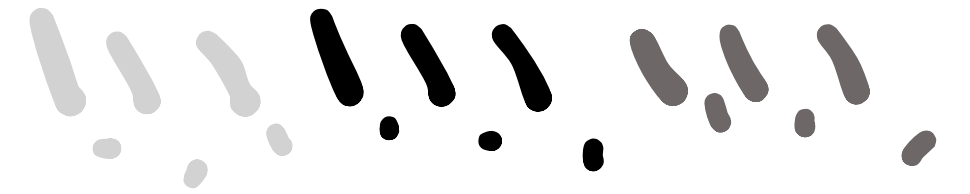
Car oui, un groupe de personnes ayant une même ambition ne doit pas être forcément vu comme faisant partie d'un mouvement populaire, incité par un être plus âgé qu'eux qui a passé « un mot d'ordre ». Je peux prendre exemple sur ma propre personne : je n'ai personnellement aucun réseau social qui permettrait une telle influence (comme Instagram ou Tiktok), et pourtant : il peut simplement s'agir d'un cheminement personnel et d'un processus de réflexion interne.

**Je pense donc qu'il serait profitable d'instaurer un journal de l'école en ligne afin de favoriser l'expression des étudiants sur une plus grande échelle. **

Au final, il faudrait aborder deux derniers aspects. Ce n'est pas tout à coup que toutes ces contestations ont fait surface, non. Je vous dirais même que cela s'est fait en plusieurs années, et que ce n'est que petit à petit que certains s'en sont rendu compte. Certains s'aperçoivent de leurs désirs et ambitions plus tard que d'autres, certaines générations sont plus axées sur la liberté d'expression que d'autres. C'est peut-être le cas de la mienne, et je perçois cela comme une bonne chose. Je terminerai avec l'idée reçue suivante : « À cet âge, les jeunes pensent à jouer, pas vraiment à la religion... ». La pensée critique n'a pas d'âge, la réflexion est un processus libre, tout dépend de l'être et de son âme.

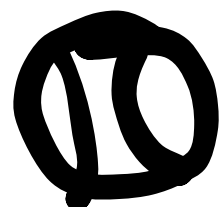
Une petite parenthèse sur la question de « Qu'en est-il du résultat de toutes ces revendications ? » (Car certains voient « très mal comment les militants étudiants, parce que ce sont des militants, s'accommoderaient de ça ») je perçois la réponse comme plutôt simple : allons, vous ne

considérez tout de même pas que des jeunes du secondaire ne connaissent rien à rien au savoir-vivre ! Par ailleurs, que ces jeunes soient qualifiés de militants ou pas, cela fait-il vraiment d'eux des individus incapables d'être satisfaits des bienfaits à leur égard ou inaptes à s'accommoder aux conditions qui leur ont été offertes ?



Veillez pardonner mes excès, parfois, c'est sur le coup de l'émotion que nous vient l'inspiration ! Et ne me prenez pas à tort, il s'agit bien de viser un problème qui se manifeste dans notre société d'aujourd'hui et non pas de dénigrer certaines personnalités partageant un point de vue différent. Et quand je vous disais que j'avais compris, j'avais (à mon sens) saisi l'essence de ce problème : la voix d'un citoyen de moins de 18 ans n'a pas le même poids que celle d'un être âgé de 30, 40 ou 50 ans, et ce, tout simplement parce qu'il est mineur. À vrai dire, nous sommes même sous-valorisés !

N'est-ce pas offensant ? C'est triste.



Le bien être personnel

Sara Stancu



L'école, le travail, les parents, la vie adulte, les responsabilités sont des facteurs qui contribuent au stress de plusieurs personnes. Le stress, ne l'oublions pas, est une réaction du corps face à une situation ou un problème auquel un individu fait face résultant en une sécrétion d'hormones causant différentes sensations physiologiques et psychologiques. Lorsqu'il est extrême et persistant, il peut avoir des

effets alarmants sur la santé physique et mentale de la personne. Dans cet article, vous découvrirez trois astuces pour mieux prendre soin de soi et bien se sentir dans sa tête.

Méditer

Fermez vos yeux quelques instants, essayez de ne penser à rien et trouvez votre paix intérieure. Avec l'entraînement, la méditation permet de gérer plus calmement et avec plus de conscience les événements

imprévis. Consacrez-y environ 10 à 15 minutes par jour.

Sortir et respirer

Plusieurs problèmes alourdissent vos épaules ? Faites-vous le plaisir de sortir à l'air frais. Flâner dans un parc, courir autour d'un terrain, prendre une marche en forêt ; sans importance. C'est comme vous voulez, car la nature a le pouvoir de stimuler les hormones du bonheur et à réduire le cortisol, une substance chimique produite par une glande surrénale, connue pour être une hormone du stress physique et émotionnel.

Des activités que vous aimez

Dressez une liste des choses qui remontent votre humeur (lire, cuisiner, prendre un bain chaud, manger sainement, faire du jardinage, aller magasiner...). Les activités que vous faites pour vous-même ont un impact positif sur votre état d'esprit.

Au final, trouver le bon équilibre entre le sommeil, l'activité physique, la relaxation, la concentration et les interactions sociales (en personne) est primordial pour le bien-être. En fait, pensez à vous-même, écoutez votre corps, vos besoins, vos désirs et n'oubliez pas de prendre parfois des pauses ainsi que d'inspirer et d'expirer profondément. Pour une meilleure vie, il faut avoir une meilleure santé mentale.



L'anxiété

Shera Nicdao

Que faire quand tu te sens anxieux/anxieuse :

Ne pas se sentir anxieux à propos de n'importe quoi est extrêmement difficile. Cela peut sembler impossible pour le moment, mais tu peux le faire, je crois vraiment en toi et je suis si fière de toi que tu fais de ton mieux !

Voici quelques moyens de faire face à la nervosité

- Pratique des exercices de respiration (je sais que c'est une réponse basique, mais ça aide vraiment !)
- Compte lentement jusqu'à 10 et répète (il peut s'agir de n'importe quel nombre)
- Accepte que tu ne puisses pas tout contrôler.
- Relativise ton stress : est-ce vraiment aussi grave que tu le penses ?
- Parle à quelqu'un : dis à une personne de confiance ce que tu ressens, et dis-lui comment t'aider.
- Dis-toi que tout ira bien et que tu es en sécurité. Prends conscience de ce qui se passe autour de toi et vérifie tes pensées.
- Mon préféré : nomme 5 choses que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher, 3 choses que tu peux entendre, 2 choses que tu peux sentir et 1 chose que tu peux goûter.
- Rappelle-toi que tu es prêt et que tu fais de ton mieux.

Je veux

Anh-Thi



Je veux saisir toutes les fleurs d'un champ de
mémoire

Avant qu'elles ne se fanent dans le passé

Je veux récolter le temps goutte à goutte

Avant de m'arroser d'une douche d'insouciance

Comme un môme qui se ment dans l'ignorance

Qui croit peut-être encore à la pluie illimitée du
sablier

Qui croit peut-être encore à une horloge sans
batterie

Qui croit au moment présent et rien d'autre

Et pourtant, à tout

Je veux vivre les couchers du soleil à moitié plein
dans un bain de solitude

Plongée dans des idées nébuleuses

Submergée dans une vague de pensées

Et passer à l'action sans avoir peur du prochain
pansement

De la paire de béquilles ou du fauteuil roulant
paralysé

Dans un coin du mur érigé par la stabilité
financière



Je veux croiser le chemin de gens

Aux regards d'or

Et aux cheveux névrosés d'ambition

De plans squelettiques

Tout en offrant leur cœur à l'inconnu sur un plateau
d'argent

Une chaircompagnie alimentée par l'aorte

Car tout ce que j'ai connu claque à ma porte entrouverte

Je n'ai pas froid aux yeux

Mais les paupières se font lourdes

Je ne veux sombrer dans un sommeil

Profond à six pieds sous terre

Mais la pensée de me faire écraser me fait bien rigoler
parfois

Je veux accélérer et je veux ralentir

J'aime me contredire comme un fêlé freiné

Par le mouvement à contrecourant

Je me parle dans un silence bruyant

Je me dis

Tout compte

Et pourtant

Rien n'a d'importance à moins qu'on lui en accorde une

Je veux tout et je ne veux rien

Du début jusqu'à la faim

Dans une illusion de possibilités

De faux dilemmes s'enracinent

Des vœux à l'ombre de l'homme



Lidi

Anh-Thi

J'ai rendu visite à Lidi
Maintenant presque dix ans
Qu'elle travaille jour et nuit six jours d'affilée
Temps presque plein en restauration
Et partiellement dans le domaine qu'elle aime

Elle en a accueilli, des gens comme moi
Des enfants de quinze ans venant tout juste de
sortir du cocon
Des abrutis qui ne cessent de poser des questions
tartes
Si la salade vaut quinze dollars le kilo ou bien
vingt-cinq
Si le contenant devait être petit ou grand
Si on se faisait exploiter légèrement par la
patronne
Toutes les heures supplémentaires non payées
Justifiées par une cadence insuffisante pour
répondre à la demande d'une file d'attente

On était deux
Lidi et moi
Moi et Lidi
Parfois trois
Un fantôme erre parfois pour nous remettre le
chèque
Et récolter son sac poubelle rempli d'argent sale

Je me demande souvent si elle est restée
Depuis tout ce temps
Par nécessité ou par choix

Elle s'est foulé la main à force de transporter des
caisses débordant de sa tête
À force de frotter le plancher destiné aux fortunés
Pour qu'ils posent leurs pieds à l'eau de toilette
emballés en escarpin de verre
Cendrillon... elle est restée

Je me demande...

Car il ne m'est pas arrivé un seul jour
Sans retourner chez moi épuisée, souillée
Par la fatigue et les regards condescendants
Au-dessus de mon filet de pêche sur la tête
Et de mon sourire embroché
Des lunettes qui n'ajustaient parfois plus assez ma
vision embrouillée

Je me demande...

De faire comme si de rien n'était
De parler du beau temps avec ses foutus gants en
plastique
Fait-elle semblant ou rayonne-t-elle tout
simplement sous un parasol de misère ?

Qu'est-ce qui la retient ?
Qu'est-ce qui l'empêche de partir de cette phase
comme tous les adolescents avant moi, souhaitant
s'enfuir ?

Même client
Même menu
Même jour
Même année

Suis-je maintenant une petite cliente chiante qui va lui faire la conversation lorsque je franchis la porte de ma première expérience ?

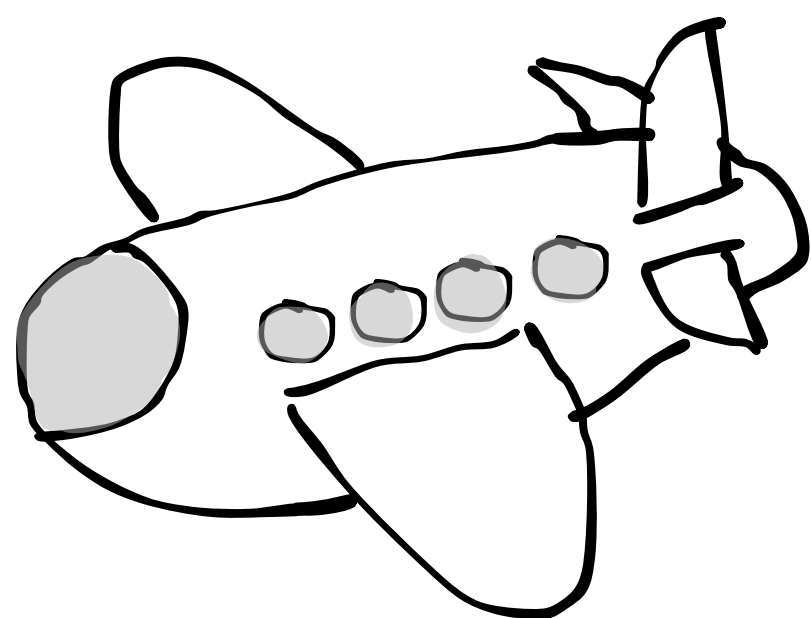
Ou une morveuse, courant après la patronne pour une lettre de recommandation, rêvant d'un nouvel horizon ?

J'ai rendu visite à Lidi récemment

Et je me demande toujours

Lidi, comment tiens-tu bon

Face à l'épuisement, à l'usure et aux défis du quotidien



Ahh... enfin.

Comme à chaque fois que mon pied se pose sur le carrelage luisant — et drôlement propre — de l'aéroport, je ne peux pas m'empêcher de sourire. Toujours la même voix échoïque qui retentit dans le hall d'entrée sommant poliment les retardataires de se présenter à la porte d'embarquement. Oui, le dernier appel... suivit de trois autres ! Sous sa lumière d'une blancheur aveuglante, je me sens accueillie par la bouffée d'air frais qui me caresse le visage.

Ha ! Que voulez-vous, c'est plus fort que moi.

L'école ressemble beaucoup moins à une prison

Face à ce travail acharné qu'on n'a même pas le temps de penser

Ou de sentir son propre corps bouger à travers les allers-retours

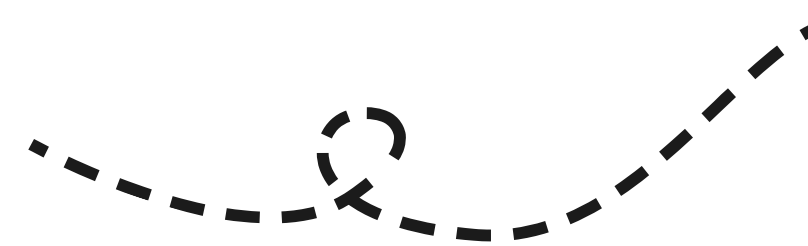
Je retourne à l'école demain

Avec ta lumière en tête



Voyage

Écrivaine penseuse



Le frottement fluide des roulettes de ma valise me donne de l'entrain. Tel un animal de compagnie, je l'élançai avec douceur devant moi jusqu'à ce qu'arrive mon tour à l'enregistrement.

— Alors, Mme...

— Ophelia Baans.

— Mme Baans, deux bagages, pas plus de 21 kg, c'est bon, au tour de monsieur.



Joseph, mon frère, m'accompagnait. Il était si enthousiaste ! Et comment NE PAS l'être ! On avait méticuleusement préparé ce voyage après avoir pris l'initiative de peser le poids que pourrait avoir chaque événement dans la suite de notre périple...

— Euh, je n'ai qu'un sac à dos.

— Et pourtant ! Quelle belle destination, Zanzibar ! Ses plages aux eaux turquoise, ses montagnes s'élevant sur les petits villages de campagnes, ses arbres fruitiers dégagant des odeurs des plus enivr...

— À vrai dire, nous n'y resterons que cinq jours.

— Oh pardonnez-moi mon manque de retenue, mon pays me rend complètement nostalgique...

Un sourire se dessina sur mon visage tandis que la compassion gagnait mon cœur. Il est clair que les souvenirs passés sont précieux, mais jamais je ne les ai laissés m'affecter de cette manière. Les fins de semaine passées avec mes amies de longue date me manquent cruellement, certes, mais le temps ne s'arrête pas. Je ne le devrais alors pas non plus, et ça, j'ai dû l'apprendre dès ma naissance.

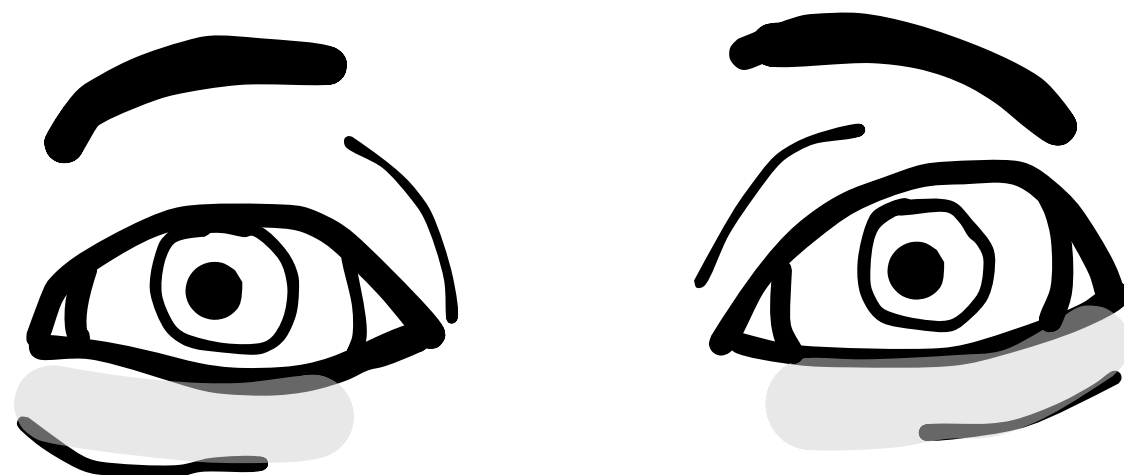
Hope

Sissa

Today is the day. The day I'll be happy. Of course, I needed to act as if it were a normal day, to not awaken his suspicions. As always, I wore a hoodie and pants and went to the washroom. After I finished my morning routine, I suddenly remembered something. Today is Tuesday, which means Tati was home. Without making a noise, I went to the kitchen to cook breakfast. I had to double the amount of food that I usually would have made. Without a sound, I left for school.

Tati is the one taking care of me since the accident.

Nous nous dirigeons vers les douanes. On aurait dit des buffles d'Afrique, qui, après une longue migration, attendent patiemment leur tour pour s'abreuver. Nous bavardons, mon frère est tendu. On peut déchiffrer les symptômes de son angoisse dans les cernes inhabituels qui pigmentent sa peau d'un beige légèrement foncé, ou dans ses tics brefs et furtifs. Joseph ! Sa peur bleue : les avions. J'ai beau lui expliquer que « c'est le moyen de transport le plus sécuritaire qu'il existe », rien à faire ! Or, aujourd'hui, son tracas se faisait clairement plus imposant, et pas seulement à cause du transport...



Avertissement :
Tentative de suicide

She always left early for work after cooking lunch, and came back before I returned. Since it's only the two of us living here, she had to work hard to pay the bills. Even though she was overworked, Tati would always smile at me. I guess that's what makes today seem difficult.

At the bus stop, other students were gossiping, as always:

“Isn't she the orphan girl who's in class 4-B?”

Of course, they did notice I could hear them.

-Why doesn't she just join her parents? Her life is already messed up anyways.

-Oi Namida! What's up?

Looking in the direction from where my name was called, I saw the one I hoped I wouldn't have to see today, running away from the neighbour's dog.

-Oi Ayara! I'm fine, and you?

-I don't think I need to explain my situation. You know I am scared of dogs" he said when he was beside me.

When the dog arrived, I gently petted his head until his master came and took him back.

I completely forgot about it, but today was the final science exam, and I didn't study at all. When Ayara reminded me of it, I quickly reviewed my science notebook. Ayara laughed so hard seeing me struggling that he almost choked. At least I remembered the basics, which helped me a lot during the exam. I think what made me finish the exam was the fact that I would be happy soon after.

Once I finished my exam, I went to my locker to put my notebook in it. As soon as I closed my locker's door, someone pulled my hair from behind. It was Nari, and she was with the students that gossiped at the bus stop earlier. She had an angry gaze and stared at me as if I was some kind of monster. She then began to slap me and screamed: "You damned orphan, you couldn't even do my homework properly. Haven't your parents taught you how to write properly? Oh yeah, I forgot, your parents died in a car accident when you were still a baby. Then why don't you join them and leave us alone, huh?"

When she finished talking, her fellows started laughing as if it was funny to mock someone's death. But everyone did. At school, even the teachers sometimes mocked me when neither Ayara nor Tati were around. Some people even told me that if I weren't there, the school ranking would be higher. Well, my happiness will maybe bring theirs too.

As soon as Nari was gone, I took out some medicine and went to the bathroom. I wondered if, like every time I tried, I would back down, thinking there's still a little hope for me in this world. Hope? I must be realistic, there is no hope for me here. All the people surrounding me said it at least once. Every time I turned in my French homework, my teachers would say there was no hope for me to progress. When I tried to befriend other girls, they always laughed as if I was joking and immediately told me that there was no hope that, except for Ayara, someone would ever want to befriend me.

In the end, there was no hope for me from the moment Tati told me about the accident. It was better for me to leave this world as soon as possible. Finally, I took half of the medicine and waited for my happiness to come to me. As I was slowly fainting, I heard Ayara's voice calling for me behind the door. "Are you okay, Namida?" he said. I know it was a burden for him to be my friend since it caused him to have many problems with other students. So I hope my happiness will bring his too.



What happened? I thought I died. So why am I slowly waking up? Once I fully came back to my senses, I realized I was in a hospital room.

Tati was sleeping in front of my bed. I turned my head slightly to look through the window when someone screamed: “Tati! She woke up! Namida woke up!”. I could recognize this voice between a million, it was Ayara's. He was looking at me with an expression I never saw before. At the opposite side of me, Tati smiled at me and then went to bring the doctor.

—Tati... Sorry for making you worry. And you, Ayara...”

I didn't know what to tell him, from what I recall, he called me soon before I fainted, so he must be the one who found me.

“After some girl entered the bathroom and found you, Nari said something like ‘So she really did it,’ and after I used a little bit of violence, she told me everything they did to you. I can't believe I couldn't tell you were acting different today”

While he said that, he had an angry voice.

“Are you upset? I asked him calmly.

-Of course I am. My best friend didn't have enough trust in me to tell me she was bullied. You could at least have told me when she spilled milk on your hair, or when she beat you up until you had a nosebleed. How am I supposed to react when my best friend is mistreated to the point when she attempts to kill herself?

- Well, I thought I was some kind of burden for you since nobody approached you because you were my friend. Plus, everybody thinks there is no hope for me.

- Of course there is hope for you. You are the best drawer I ever knew.

Plus, you're the one who made me become a little less socially anxious, so of course you're not a burden for me nor you are for Tati.”

Soon after that, Tati came back with the doctor, who told me I could go to school after attending therapy sessions with a psychologist for two weeks. When I finished my therapy, I began to focus on the happy side of life and started spending a maximum of time with the ones I loved which means Tati and Ayara. I also learnt a lesson that day: No matter how pitiful your life can be, there will always be a little hope left for you.



If you have any suicidal thoughts or if you know someone who does, don't hesitate to talk about with people you trust, like friends, parents, or even teachers. You could also talk about it to the T.E.S of the school or any professional in mental health. And don't forget there will always be people who'll miss you.

Parlez aux enseignants-ressources, aux PAFs, au personnel de soutien et au personnel d'intervention, lignes d'écoute:

Interligne (pour la jeunesse LGBTQ+) 514.866.0103 et en ligne, chat

Suicide-action 1.866.APPELLE

Tel-jeunes 1.800.263.2266 et en ligne, chat et ressources

*tout va bien aller.
parles-en.*



Retour sur l'expo

Golbarg Ghodsnabavi



L'exposition IB 2022-2023 a eu lieu à l'École internationale de Montréal primaire (EIMP). Le thème étant l'art et le bien-être, les sujets sont: les mythes et l'enfance, les réseaux sociaux, la beauté de l'espace, la nourriture industrielle, l'impact de la technologie sur la santé mentale, les troubles mentaux, la musicothérapie, l'art visuel et la politique, le stress et l'anxiété, et la nourriture.



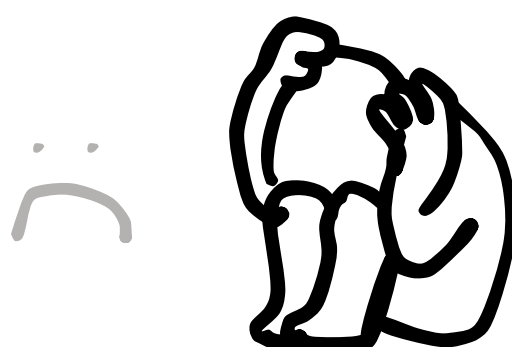
Les mythes et l'enfance (Vlad, Ziqi, Sandra, Julie)



Dans cette catégorie, de nombreuses affiches qui abordaient la mythologie égyptienne, chinoise, grecque, romaine, etc. ont été présentées. Les affiches nous apprennent qu'il y a plus de 2000 dieux égyptiens, dont les 9 principaux sont Atoum, Tefnout, Shou, Geb, Nout, Osiris, Isis, Seth et Nephtys. La mythologie chinoise est apparue 2000 avant notre ère. De plus, Kwan Yi était la déesse chinoise de la compassion.

Il y a plusieurs conséquences sur la santé reliées à un usage excessif des écrans. Cela a des impacts sociaux et psychologiques. Les conséquences peuvent être la sédentarité, l'obésité, les troubles de sommeil, les problèmes oculaires, l'isolement social, les troubles de conduite et émotionnels, les problèmes relationnels, les retards de langage, les troubles de l'attention et les difficultés scolaires.

Les réseaux sociaux (Maya, Émilie, Alice)



La beauté de l'espace (Heba, Liya, Lyne, Rina, Valérie)



L'espace est très grand, mais d'où vient-il ? Il y a une théorie qui se nomme le Big Bang, qui est ce qui a créé l'univers. L'espace est un endroit étrange, sans air, sans bruit ni odeur. C'est une nature caractérisée par l'absence. C'est le monde du silence et le théâtre de gigantesques déluges d'énergie. L'immensité et le mystère de l'espace peuvent être impressionnants.



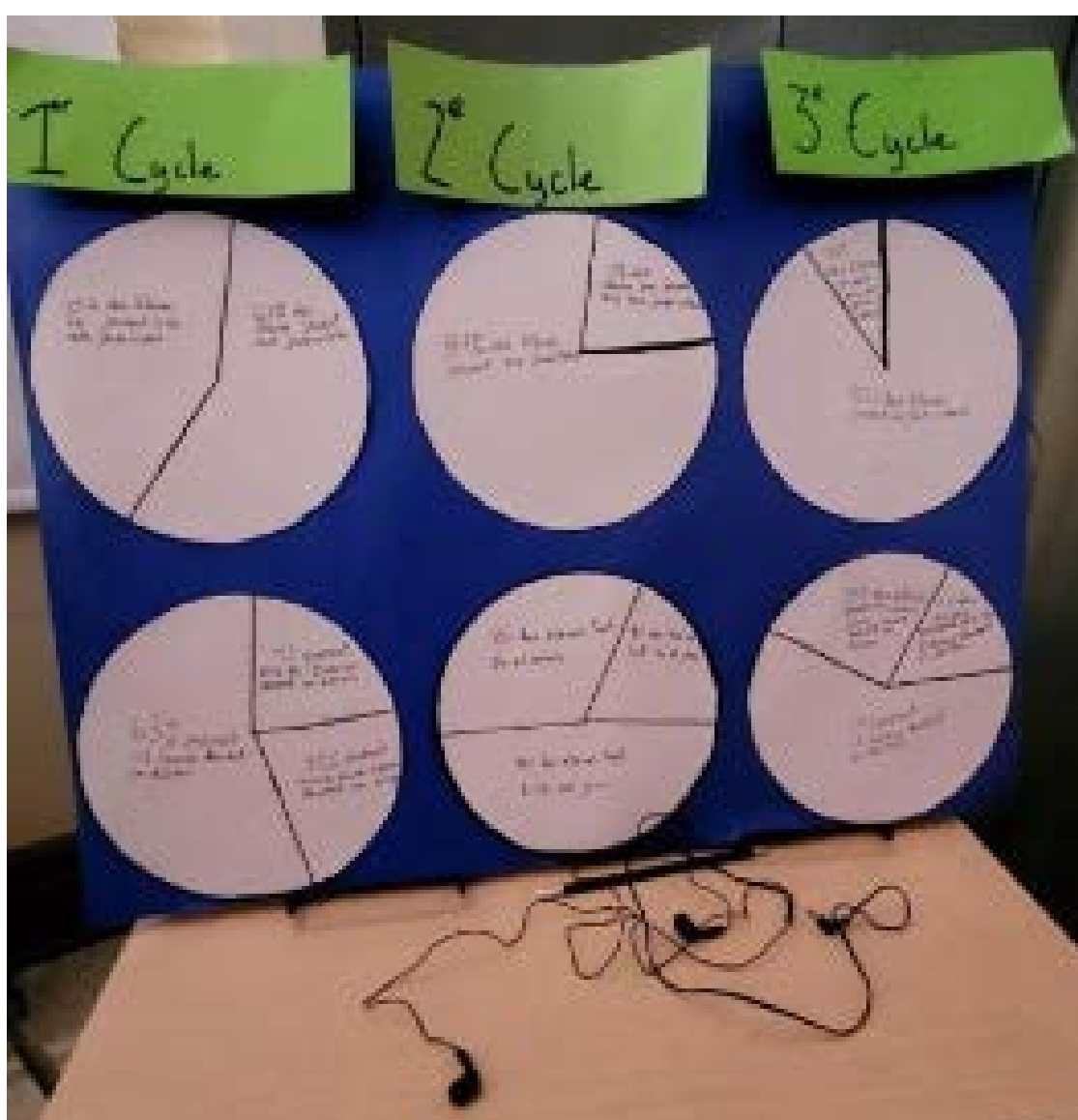
La nourriture industrielle (Aaron, Yanni, Shiaho, Manuel)

La nourriture industrielle peut contenir des produits chimiques qui peuvent être mauvais pour la santé. L'acrylamide, par exemple, peut être trouvé dans les chips, le pain, le café, etc. Sa consommation en grande quantité peut causer le cancer. Le colophane peut être retrouvé dans l'alcool, ce qui peut aussi causer le cancer. Les pesticides qui se retrouvent dans les fruits et les légumes peuvent affecter les poumons et la vue.

Cancer...



L'impact de la technologie sur la santé mentale (Paul, Mano, Lucas, Clément, Théodore, Léo)

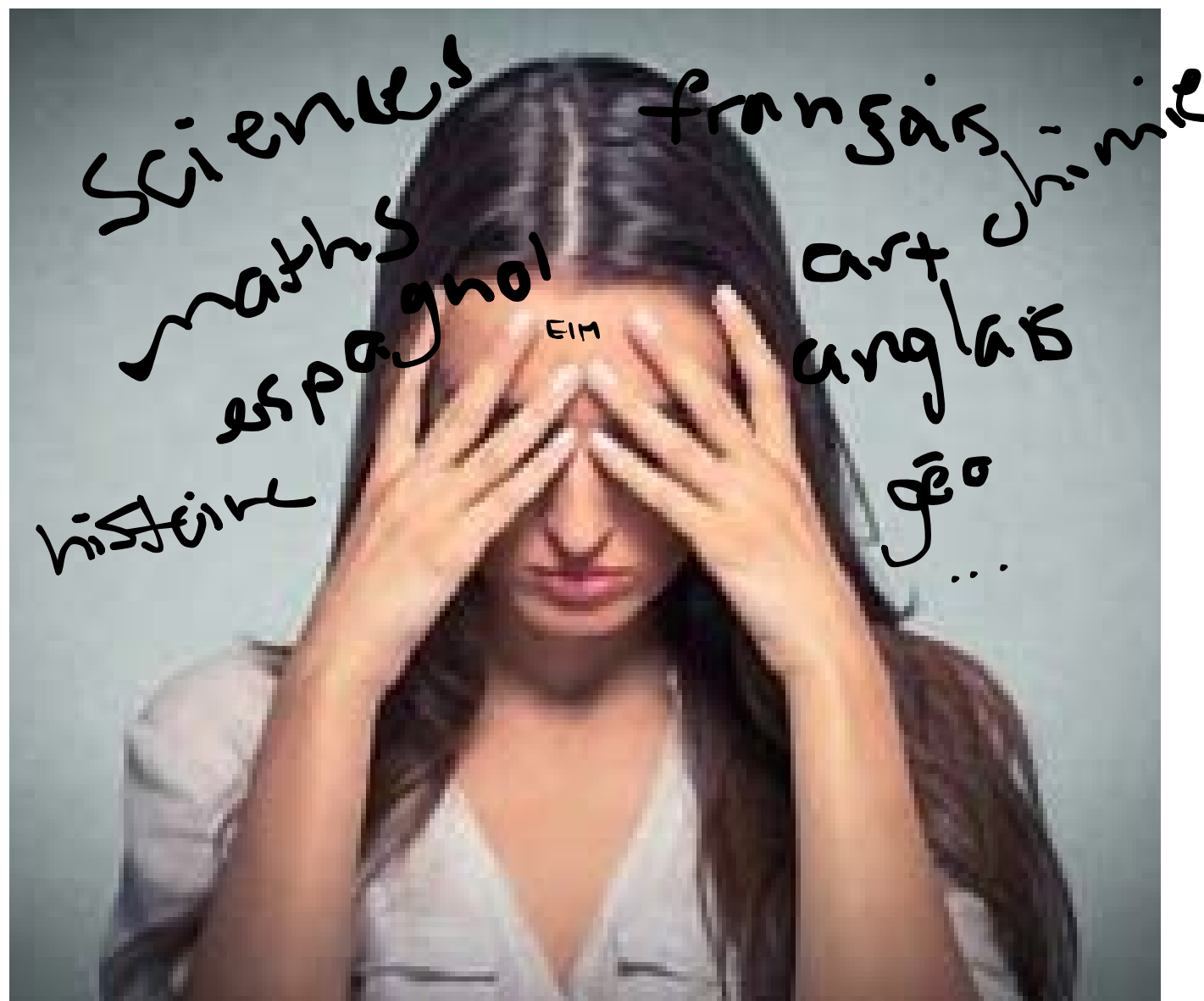


La technologie peut avoir un impact positif sur la santé mentale, grâce à de nombreux services comme l'envoi de messages rapidement, mais elle a aussi un mauvais côté. Nous avons noté que les jeunes du 1er cycle du primaire passent moins de temps sur les réseaux sociaux que ceux du 3e cycle du primaire.

ayayay!

Les troubles mentaux (Victorianne, Clara, Aude, Flora)

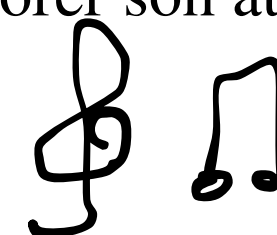
Un trouble mental est un état de santé qui peut être reconnu par des changements qui agissent sur la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne. Il existe plusieurs sortes de troubles mentaux, comme l'ESPT (phobie, anxiété sociale, panique, agoraphobie, etc.), trouble de la personnalité limite (TPL), trouble du déficit de l'attention avec ou sans l'hyperactivité (TDAH), trouble obsessionnel compulsif (TOC), troubles de l'humeur (dépression)...



La musicothérapie (Malek, Castrina, Mila, Victoria//Cathy, Olivia, Zibo)



La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme un moyen de guérison. Elle peut être utilisée autant par les adultes comme les enfants. En musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter la créativité et traiter divers problèmes de santé. La musique permet d'améliorer son attention, sa mémoire, son agilité, etc.



L'art visuel et la politique (Arthur, Mathias, Winston, Theresa)

Un exemple de l'utilisation de l'art dans la politique est l'Allemagne nazie avec les artistes qui font la propagande. L'art peut être utilisé comme un outil de témoignage. Ce type d'art vise à sensibiliser le public en puisant dans leurs émotions les plus profondes.



Le stress et l'anxiété (Matéo, Youri, Hugo, Morgane, Balthazar, Emma)



Le stress peut te rendre anxieux. Le stress se situe près des reins. Le stress peut changer les performances à l'école. Cela devient dangereux quand c'est répétitif. Il faut prendre soin de soi en mangeant, dormant et faire de l'exercice en une quantité suffisante.

~ ~ ~ ~ ~
inspire, expire...

Il faut garder un équilibre entre ce que chacun mange tous les jours. Il faut consommer des légumes, de fruits, des légumineuses, des œufs, des poissons, des fruits secs, etc.



Mon talent en art est limité...

La nourriture (Rosalie, Abi, Laya, Emmanuelle, Sofia)



En conclusion, nous avons abordé les mythes et l'enfance, les réseaux sociaux, la beauté de l'espace, la nourriture industrielle, l'impact de la technologie sur la santé mentale, les troubles mentaux, la musicothérapie, l'art visuel et la politique, le stress et l'anxiété et la nourriture. Merci à tous les élèves et les enseignants de l'EIMP qui ont rendu cette magnifique exposition IB possible.

 merci EIMP!
merci Golberg!





Ressources pour la santé mentale

Shera Gail

C'est correct de ne pas se sentir bien, parles-en.

—Demander de l'aide :

1. Prof/TES à l'école, personne(s) de confiance, etc.
2. Tel-Jeunes (texto ou appel) 1.800.263.2266
3. LGBTQIA2S+ Youthline (texto ou appel) 514.866.0103
4. Wellness together (texto, appel ou forum) <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>
5. Suicide Canada

1 833 456 4566 (Canada)

514 723 4000 (Montréal)

—S'informer à propos de la santé mentale (en ligne)

1. Organisation mondiale de la Santé — santé mentale des adolescents
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=À%20l'échelle%20mondiale%2C%20un,d'invalidité%20chez%20les%20adolescent>

2.

2. Fondation Jeunes en Tête <https://fondationjeunesentete.org>

3. Arborescence <https://www.arborescence.quebec>

POUR LE COACH *de badminton* PAUL DEMERS

Je prends un moment pour remercier notre coach de badminton, Paul Demers, qui exerce sa passion au sein de notre école depuis des années.

Sa rigueur, sa détermination et son enthousiaste face à ce sport qui est une vraie passion pour lui ont amené nos étudiants à se dépasser et à s'investir dans le badminton comme des professionnels.

Un immense merci pour ton investissement avec nos jeunes et au sein de notre établissement Paul!

Nous te souhaitons bonne chance et bon courage pour la suite des choses.

Lily - tech. en loisir

On remercie Paul Demers pour ses pratiques et pour avoir réussi à faire participer autant d'élèves aux tournois et de leurs avoirs donné le goût de jouer au badminton. Paul était pour nous un entraîneur qui aimait son métier et qui savait comment faire pour faire progresser les jeunes qui venaient aux entraînements. Nous le remercions pour toutes ses années à l'école, et place à la relève!

Toma et Arthur



**Pour conclure
cette édition**

**PRENDS
SOIN
DE
TOI**

Cette édition
porte sur le
bien-être
physique et
mental : prends
soin de toi

CARPE DEIM

Nos sources...

Les 4 hormones du bonheur - Aie ta D.O.S.E. quotidienne !

APPRENDRE À ÉDUQUER. (Page consultée le 4 mai 2023). Les 4 hormones du « bonheur » : leurs effets et des actions pour les déclencher [En ligne]. Adresse URL : <https://apprendreaeducer.fr/les-4-hormones-du-bonheur-leurs-effets-et-des-actions-pour-les-declencher/>

HMSA. (Page consultée le 4 mai 2023). HAPPY BRAIN CHEMICALS TO MAKE YOU FEEL GOOD! [En ligne]. Adresse URL : <https://www.hypermobility.org/post/happy-brain-chemicals-to-make-you-feel-good>

Les troubles alimentaires

CAMH. Troubles de conduite alimentaire. (Page consultée le 3 mai 2023). [En ligne] Adresse URL : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-des-conduites-alimentaires>

ANEB. Troubles alimentaires. (Page consultée le 3 mai 2023). [En ligne] Adresse URL : <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>

Comment mieux dormir

FUTURA. (Page consultée le 6 mai 2023). Sommeil : 10 conseils pour bien dormir. [En ligne]. Adresse URL : <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/sommeil-sommeil-10-conseils-bien-dormir-1352/>

PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 6 mai 2023). 10 astuces afin de s'endormir facilement [En ligne]. Adresse URL : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=astuces-s-endormir-facilement>

Expression

LAPRESSE. Bernard Drainville invite les élèves à prier en silence. [En ligne]. Adresse URL : <https://www.lapresse.ca/actualites/education/2023-04-05/salles-de-priere-interdites/bernard-drainville-invite-les-eleves-a-prier-en-silence.php>

LAPRESSE. Une directive qui se fait toujours attendre . [En ligne]. Adresse URL : <https://www.lapresse.ca/actualites/education/2023-04-14/interdiction-des-salles-de-priere/une-directive-qui-se-fait-toujours-attendre.php>

Notre équipe

Journalistes

Anh-Thi
Toma Busoi
Chloé Duford
Disso Elsa
Écrivaine penseuse
Arthur Guillermin
Golbarg Ghodsnabavi
Mayssane Boumaza
Sara Stancu
Shera Nicdao
Sissa
Xuan Rong

Montage

Lisa Yang
Xuan Rong
Philippe Beauchemin

Illustrations

Lisa Yang
Xuan Rong

Page couverture

Katherine Mai
Si Xuan Gao

Correction

Ariel Blum
Chloé Duford
Cyrine Omani
Insaf Benlaribi
Mayssane Boumaza
Sara Stancu
Shuyan Zhu
Yasmine Aouchiche

Équipe de rédaction

Arabelle Fellingier
Ariel Blum
Philippe Beauchemin
Sophie Fan

Un énorme merci à M. Sardi pour son implication et à Mme Roy pour l'impression !

Si vous voulez vous ajouter à l'équipe ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivante: jecarpedeim@gmail.com



recyclez-moi !



@jecarpedeim

<https://jecarpedeim.wordpress.com>

