Le journal indépendant des étudiants de l'Université de Montréal • **www.quartierlibre.ca**

Volume 25 • n° 13 • **14 mars 2018**

DOSSIER SANTÉ MENTALE

ANTIDÉPRESSEUR

Confidences d'étudiants face à la médication

page 9

COLORIAGE

Un outil de détente plus qu'une thérapie

page 10

ANOREXIE

Parcours d'une étudiante atteinte d'un trouble alimentaire

page 12

SPORT

Les incidences psychologiques d'une blessure

page 13

Donner le goût

Des étudiants se lancent sur le marché des insectes comestibles

CAMPUS | **ENSEIGNEMENT**

FORMER À L'ENQUÊTE

La Faculté de l'éducation permanente (FEP) lancera le nouveau certificat en enquête et renseignement dès l'automne. Le programme est destiné à combler des lacunes dans les formations déjà existantes au niveau collégial.

PAR DEMIA ABRAZ

Le certificat permettra aux étudiants d'acquérir une méthodologie et une discipline de travail de plus en plus exigées. *« Une enquête est un travail de savoir,* résume la conseillère en développement et en évaluation de programme à la FEP, Isabelle Piette. *L'enquêteur doit valider l'information, il faut qu'il reconstruise une chaîne d'évènements, qu'il émette une hypothèse et fasse un travail équivalent à celui d'une recherche de mémoire. »*

Même son de cloche pour la responsable de programme Fabienne Cusson, qui précise que la rigueur, le jugement critique et les connaissances sont des atouts indispensables pour les enquêteurs. Selon elle, l'objectif du certificat est de former plus d'inspecteurs spécialisés et d'uniformiser leur formation. *« Les enquêteurs déjà en poste manquent souvent de formation et doivent le plus souvent se contenter d'apprendre "sur le tas" »,* explique-t-elle.

Cet avis coïncide avec les constatations qu'a établies Mme Piette. Celle-ci a rencontré, dans le cadre d'une étude menée en novembre 2016, une vingtaine d'acteurs des milieux concernés, tels que des agences d'investigations, qui sont affectés par ce manque. Ceux-ci se sont plaints de l'absence de personnes spécialisées capables de mener une enquête selon les normes exigées, faute de formation. *« On a rencontré plusieurs organismes, dont Revenu Québec, qui embauche des civils qui n'ont pas toutes les compétences nécessaires pour mener des enquêtes »,* résume-t-elle.

Les membres de la commission des études de l'UdeM ont officiellement approuvé le projet de programme le 20 février dernier. Le certificat a été développé grâce à une collaboration entre la FEP, l'École de criminologie de l'UdeM, la Faculté de droit de l'UdeM, Polytechnique Montréal et l'Association professionnelle des enquêteurs privés du Québec (APEPQ). La FEP devrait annoncer le début des inscriptions prochainement.

La formation sera ouverte à tous. Une séance d'information aura lieu le 7 mai à 18 h, au local 104 du pavillon 3744, rue Jean-Brillant.

Illustration : Pixabay.com | 422737

ENTENTE UNIVERSITAIRE

AFFAIRES À L'ÉTRANGER

HEC Montréal a annoncé un accord de coopération avec l'ESCP Europe, qui permettra à des étudiants de chaque établissement de traverser l'Atlantique dans le cadre de leurs études.

PAR FÉLIX LACERTE-GAUTHIER

Cette entente permettra à cinq étudiants par école d'obtenir à la fois la maîtrise en gestion de HEC Montréal et un Master in Management Grande École d'ESCP Europe. Ils devront étudier un an au sein de chaque établissement. *« Conjointement avec notre partenaire, ce nombre d'étudiants nous a paru idéal pour donner le coup d'envoi à ce projet,* souligne la conseillère en relations avec les médias de l'École, Marie-Pierre Hamel. *Nos étudiants ont beaucoup de choix de carrière devant eux, y compris à l'international, et nous souhaitons leur permettre de profiter de leur formation universitaire pour découvrir différentes façons de faire des affaires. »* Elle explique également que l'entente permettra de former une meilleure relève et sera un atout dans le monde du travail pour les personnes sélectionnées.

L'entente a été signée le 7 mars dernier à Paris en présence de représentants des deux écoles de commerces, ainsi que devant le premier ministre du Québec, Philippe Couillard. Elle entrera en vigueur l'année prochaine, alors que les premiers étudiants montréalais partiront en Europe dans l'un des six campus de l'école en janvier 2019. À partir de l'automne suivant, HEC accueillera des étudiants de l'ESCP.

Photo : Archives Quartier Libre | Mathieu Gauvin

SOMMAIRE

CAMPUS

ENSEIGNEMENT
Former à l'enquête 2

ENTENTE UNIVERSITAIRE
Affaires à l'étranger 2

POLITIQUE PROVINCIALE
Entre campagne et cours 4

INITIATIVE ÉTUDIANTE
Coup de projecteurs sur la luminothérapie 5

INFRASTRUCTURE
Une salle à redécouvrir 8

DOSSIER SANTÉ MENTALE

VIE ÉTUDIANTE
Faire face à la dépression 9

COLORIAGE
Un outil, pas une thérapie 10

RESSOURCES
Développement d'une aide locale . . 11

TROUBLES ALIMENTAIRES
La maladie dans le secret 12

SPORT
Blessures intérieures 13

SOCIÉTÉ

ENTREPREUNARIAT
La reprise d'une entreprise 14

PROJET GOUVERNEMENTAL
eCampus : le moment de se parler . . 15

NUTRITION
Le goût des insectes 16

CULTURE

LITTÉRATURE NUMÉRIQUE
Lettres, codes et espace virtuel 17

THÉÂTRE
L'heure existentielle 18

ARCHITECTURE
La relève réunie à l'UdeM 18

MUSIQUES NUMÉRIQUES
Exposition sonore 19

SORTIES
La performance sous toutes ses couleurs 19
Dans la bulle des danseurs 19
L'art du travail 19

ÉDITO

LA SANTÉ N'EST PAS EN VENTE À LA QUINCAILLERIE

Photo : Pixabay.com | stokpic

Étant jeune, j'avais une peur bleue du psychologue. J'ai eu des blocages, des problèmes, des angoisses. Les ressources étaient sous ma main, mais l'idée d'aller consulter me terrifiait. Ma crainte, c'était la stigmatisation. Qu'on dise de moi que je suis anormal.

À l'âge adulte, je comprends bien mieux qu'il n'y a rien d'anormal à avoir des problèmes liés à la santé psychologique. Ces problèmes peuvent arriver à tous et se soignent comme des maladies qui s'attaquent à mon corps. La consultation d'un professionnel est une pratique, certes, désagréable pour certains, mais acceptée et normale.

Ma peur du psychologue m'a longtemps fait dire que je pouvais tout régler moi-même. Sans être parfaites, les ressources disponibles sont d'une bonne aide pour les personnes qui en ont besoin. De fait, les sites d'autodiagnostic en ligne sont un peu devenus une source de blague pour les internautes. Vous avez une quinte de toux, mal à l'orteil, une perte d'appétit temporaire ? Le cancer guette.

On peut isoler quelques symptômes et trouver une solution à son problème, mais règle générale, l'avis d'un expert sera souvent plus précieux. La consultation psychologique devrait être vue sur un pied d'égalité avec l'examen médical.

Si vous ressentez de la détresse, il est nécessaire d'en parler à des personnes externes, qui ont une expertise en la matière et qui peuvent vous aider à comprendre quelle ressource et quel comportement peuvent vous aider. Ce ne sont pas toujours des médicaments [voir page 9]. Parfois, ce sont des exercices d'aide [page 10] ou de l'accompagnement [voir page 13].

À chaque pot son onguent

« Si ça existait, on l'aurait ! », annonce l'ancien slogan d'une chaîne québécoise de quincailleries. Cette formulation est probablement plus valide pour parler de formule universelle pour le bien-être que de tournevis et de clés à molette.

Du moins, c'est ce qu'explique le professeur à la Faculté des sciences de l'enseignement Emmanuel Poirel. *« C'est toujours complexe, l'intervention sur la santé psychologique,* admet-il. *Une critique qu'on voit apparaître de plus en plus, c'est que la mesure des difficultés vécues est dissociée des interventions mises en place. »* Celui-ci ajoute qu'il y a plusieurs facteurs, parfois systémiques lorsqu'on parle d'un contexte scolaire ou professionnel, empêchant la mise en place d'une solution miracle fonctionnelle pour tout le monde.

Sans expertise, la santé est peut-être un domaine particulièrement complexe à comprendre seul. La lecture de symptômes et de solution miracle en ligne amplifie souvent le pire et donne à des cas spécifiques des solutions générales. Au-delà du côté alarmiste de certains diagnostics, ces fournisseurs de réponses rapides ne connaissent pas le corps du patient, son passé et le milieu dans lequel il vit.

L'un des aspects importants de la prescription est l'avis professionnel. Mon diagnostic émis seul chez moi me dit que je dois prendre ce médicament-ci, mais si j'ignore l'existence de mon allergie à l'une de ses composantes, mon problème ne sera pas réglé. Pareillement, si l'on évite d'exprimer son ressenti, il est plus difficile de comprendre quelle est la source du nos problèmes personnels.

J'avais peur du psychologue. Aujourd'hui, je suis terrorisé à l'idée que le sujet de la santé mentale est encore tabou.

ETIENNE GALARNEAU

Prochaines réunions de production : les mercredis 14 et 28 mars à 16 h 00 au local B-1274-6 du pavillon 3200, rue Jean-Brillant.

RÉDACTEUR EN CHEF
Etienne Galarneau
redac@quartierlibre.ca

CHEFS DE SECTION

CAMPUS
Félix Lacerte-Gauthier
campus@quartierlibre.ca

SOCIÉTÉ
Thomas Martin
societe@quartierlibre.ca

CULTURE
Michaële Perron-Langlais
culture@quartierlibre.ca

PHOTO DE LA UNE
Benjamin Parinaud

Quartier L!bre

Demia Abraz, Émilie Beaudoin-Paul, Marianne Castelan, Camille Descroix, Amandine Hamon, Jeanne Hourez, Thomas Laberge, Hugo Lefebvre, Guillaume Mazoyer, Marta Raposo, Nayla Rida, Jolène Ruest, Nicolas Zhao

CORRECTRICES
Vicky Beaudette,
Gaëlle Varnier-Brunet

RÉVISEURE
Émilie Cardu-Beauquier

PHOTOGRAPHE
Benjamin Parinaud

DIRECTRICE GÉNÉRALE
Marie Roncari
directeur@quartierlibre.ca

INFOGRAPHE
Alexandre Vanasse

PUBLICITÉ
Accès-Média | accesmedia. com

IMPRESSION
Hebdo-Litho

POUR NOUS JOINDRE
Tél. : 514 343-7630
Courriel : info@quartierlibre.ca
Site web : www.quartierlibre.ca
Quartier Libre est le journal des étudiants de l'Université de Montréal publié par *Les Publications du Quartier Libre*, une corporation sans but lucratif créée par des étudiants en 1993. Bimensuel, *Quartier Libre* est distribué gratuitement sur tout le campus de l'Université de Montréal et dans ses environs. Tirage de 6 000 exemplaires.

Nos bureaux sont situés au :
3200, rue Jean-Brillant
(local B-1274-6)
Montréal (Québec) H3T 1N8

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1198-9416

Tout texte publié dans *Quartier Libre* peut être reproduit avec mention obligatoire de la source.

PROCHAINE TOMBÉE
19 mars 2018
PROCHAINE PARUTION
28 mars 2018

ENTRE CAMPAGNE ET COURS

Trois étudiants de l'UdeM tentent leur chance comme candidats aux élections provinciales d'octobre prochain. Tour d'horizon de leurs motivations.

PAR GUILLAUME MAZOYER

« *J'en suis déjà à ma quatrième campagne »,* lance l'étudiant au baccalauréat en droit Vincent J. Carbonneau, candidat du Parti Vert du Québec (PVQ) dans Mont-Royal–Outremont. Il est d'abord animé par l'urgence de défendre l'environnement à tous les niveaux. *« Le parti a pour rôle de toujours ramener ce sujet dans la sphère publique pour lui donner une voix »*, poursuit-il.

Ce même sentiment d'urgence environnementale inspire l'étudiante au baccalauréat en science politique Elisabeth Dionne, qui représente le PVQ dans Brome-Missisquoi. *« Je veux poursuivre mes études à la maîtrise en environnement, donc, pour moi, me lancer dans la politique est un moyen de combiner mon intérêt pour ces deux domaines »*, explique-t-elle.

> *« Je pense que c'est un avantage d'être étudiant dans le cadre de la campagne. Comme on est jeunes, on incarne d'une certaine façon le changement et les gens ont tendance à écouter davantage. »*
>
> **Vincent J. Carbonneau**
> Étudiant au baccalauréat en droit
> et candidat du Parti Vert du Québec

Photo : Benjamin Parinaud

Elisabeth et Vincent se présenteront tous deux à la prochaine élection provinciale dans des circonscriptions traditionnellement libérales.

Membre de Québec solidaire (QS) depuis sept ans, l'étudiant en enseignement en adaptation scolaire Ismaël Seck entame sa première campagne, dans Jeanne-Mance–Viger. Sa décision de s'impliquer en politique pour, notamment, défendre les intérêts des professeurs et de l'éducation publique a été motivée par la profession de ses parents, tous deux enseignants. *« Quand j'étais petit, je voyais ma mère rentrer chez nous complètement épuisée*, confie-t-il. *C'est vraiment à la base de mon implication en politique. »*

Concilier études et politique

Depuis le cégep, Ismaël a l'habitude de concilier implications sociales, travail et études. *« En ce moment, ça représente un énorme défi avec la campagne*, admet-il. *Je suis assez content de ce que j'arrive à faire. Ce qui me donne espoir, c'est que j'ai une équipe qui m'appuie et qui allège mon travail. »* Depuis le mois d'août, sa campagne a pris son envol. Elle s'articule autour d'appels téléphoniques aux citoyens, de la gestion des médias sociaux, mais aussi de l'organisation d'actions politiques, telles que la signature de pétitions.

De leur côté, Vincent et Élisabeth se cantonnent pour l'instant à la gestion de leurs réseaux sociaux. *« La température actuelle n'est pas idéale pour commencer le porte-à-porte,* lance à la blague Vincent. *Il m'arrive d'être dans des cours et de rédiger des communiqués pour ma campagne »,* poursuit-il plus sérieusement. Les deux étudiants sont actuellement pris par leurs examens de mi-session. Leur campagne respective devrait s'intensifier une fois les derniers d'entre eux complétés.

Recruter en classe

Le fait que ces candidats se présentent aux élections provinciales n'est pas un secret pour leurs pairs étudiants, qui réagissent généralement bien à leur implication. Pour Vincent, sa circonscription est un atout. *« J'ai l'avantage de pouvoir parler avec des étudiants qui, pour certains, habitent le comté dans lequel je me présente,* raconte-t-il. *Je peux faire campagne dans mes cours. »*

Ismaël échange également avec ses collègues sur la profession d'enseignant et constate la dévalorisation du métier. *« Un jeune enseignant sur quatre abandonne la profession au cours des cinq premières années d'exercice »*, indique celui qui estime avoir convaincu de nombreux étudiants de son cursus de s'impliquer dans le parti. *« Ça représente au minimum 60 personnes en éducation, sans parler des autres programmes,* mentionne-t-il. *Ça nous a pris, à mon équipe et à moi, deux semaines et demie pour les recruter. »* Il ajoute également que cet accomplissement lui permet de puiser l'énergie et la motivation dont il a besoin pour sa campagne.

Élisabeth, qui se dit de nature bavarde, discute régulièrement de son allégeance politique avec ses collègues étudiants. *« Souvent, ils se montrent ouverts aux changements que le Parti Vert veut amener ou, du moins, à la "vague jeunesse" qui est en train de s'opérer dans certains partis »*, souligne-t-elle.

Virage jeunesse

C'est sous les conseils de membres de QS, parmi lesquels le député de Mercier, Amir Khadir, qu'Ismaël a décidé de se présenter en 2018. *« On a besoin que la jeunesse s'implique, pas seulement à l'université ou dans la société civile, mais aussi sur le plan gouvernemental »*, explique-t-il.

L'émergence de Léo Bureau-Blouin, élu à l'âge de 20 ans, ou de Catherine Fournier, élue à 24 ans, facilite l'intégration au monde politique, selon Vincent. *« Je pense que c'est un avantage d'être étudiant dans le cadre de la campagne*, indique le candidat. *Les citoyens sont plus conciliants, ne serait-ce qu'avec le porte-à-porte. Comme on est jeunes, on incarne d'une certaine façon le changement et les gens ont tendance à écouter davantage. »*

Se donner au maximum

Même s'il priorise ses études, Vincent ne cache pas qu'il a manqué quelques cours pour faire du porte-à-porte lors de sa campagne de 2014. *« J'ai constaté que les professeurs sont très conciliants avec l'implication citoyenne,* clame-t-il. *Quand tu es en campagne, tu l'es tout le temps. Il n'y a pas de pause. »*

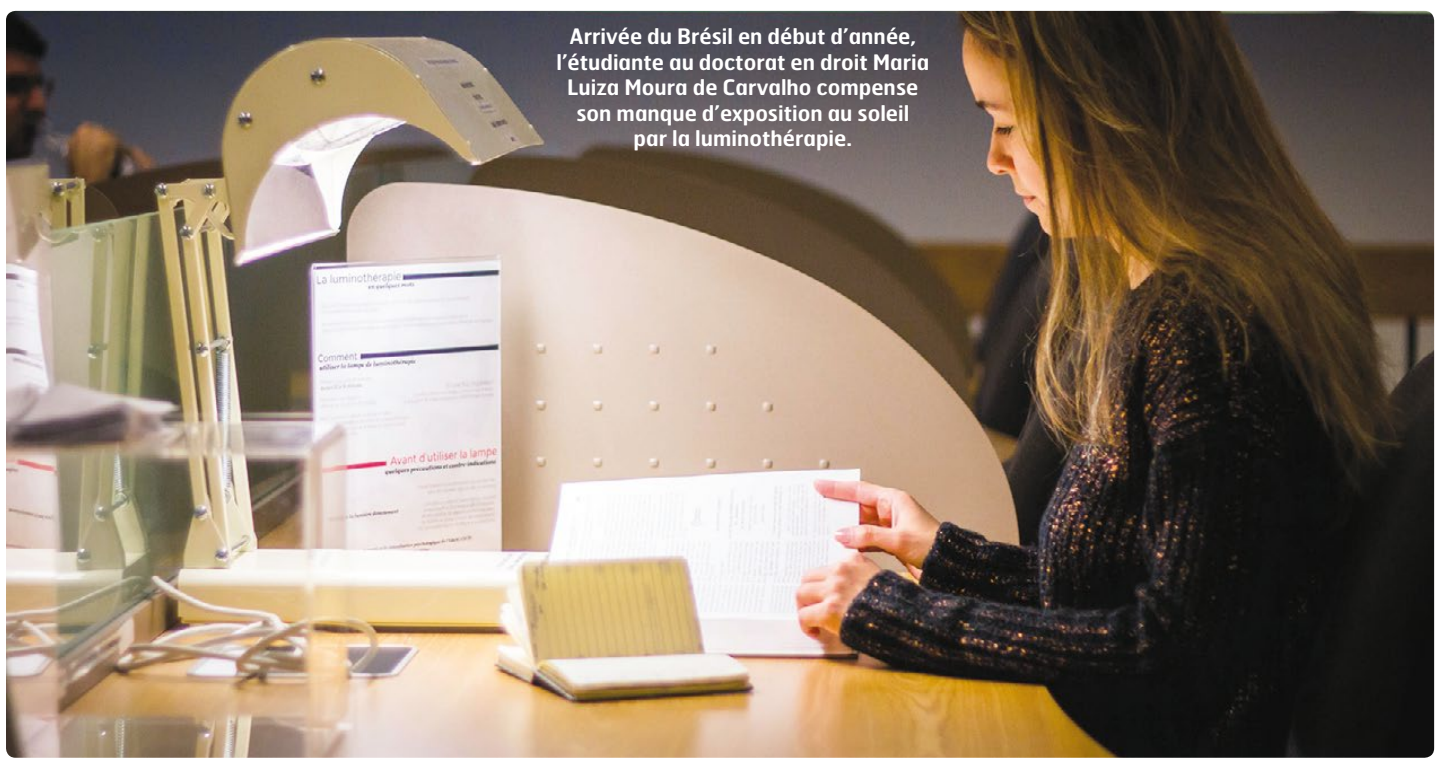
Ismaël partage le même avis. *« L'implication politique, c'est un peu comme le travail d'enseignant, il n'y a aucune limite à ce qu'on peut faire*, pense-t-il. *On peut toujours faire plus. Ce qu'on vit en ce moment, c'est un marathon, avec un sprint quand on approche de la ligne d'arrivée. »* Le défi pour eux est donc de se ménager efficacement d'ici le 1er octobre, date du scrutin.

COUP DE PROJECTEUR SUR LA LUMINOTHÉRAPIE

Les bibliothèques de droit et de mathématiques et informatique collaborent à une initiative étudiante visant à combattre les effets de la baisse de l'ensoleillement en hiver. Lumière sur un projet unique dans une université québécoise.

PAR MARIANNE CASTELAN

À l'origine de cette initiative, se trouve l'étudiant au doctorat en santé communautaire à l'Université de Sherbrooke Pier-Luc Turcotte. Il a eu l'idée de ce projet pilote à la suite d'une rencontre avec l'ergothérapeute et étudiant au doctorat en neurosciences à l'Université de Waterloo Robin Mazumder. Celui-ci lui a alors parlé de certaines bibliothèques publiques dans d'autres provinces canadiennes qui se sont dotées de lampes de luminothérapie.



Arrivée du Brésil en début d'année, l'étudiante au doctorat en droit Maria Luiza Moura de Carvalho compense son manque d'exposition au soleil par la luminothérapie.

Photo : Benjamin Parinaud

Trouvant l'idée innovante et potentiellement utile aux étudiants, Pier-Luc l'a proposée sur l'espace dédié du site Internet des bibliothèques de l'UdeM. Le dossier du projet est arrivé sur le bureau de la chef de la bibliothèque de droit, Nathalie Bélanger, et il a ensuite reçu du financement grâce à l'initiative *Vos idées iront loin !*, un Fonds alimenté par des dons des employés. Cette initiative vise à mettre en œuvre des projets pouvant bénéficier à l'ensemble de la communauté universitaire.

> *« Dans la plupart des cas, la bibliothèque est le milieu de vie principal des étudiants, qui y passent de très longues heures. On essaie de faire en sorte qu'ils soient le mieux possible. »*
>
> **Nathalie Bélanger**
> Chef de la bibliothèque de droit

Mme Bélanger explique que le Fonds est géré par un comité mixte de cadres et d'employés des bibliothèques. *« Chaque automne, le comité fait appel aux bibliothèques afin de voir si l'on a des projets à soumettre*, dévoile-t-elle. *Il se réunit ensuite et évalue les différentes propositions avant d'aller de l'avant ou non, selon la nature du projet et le budget disponible. »* Les bibliothèques ont également pu obtenir un soutien de l'organisme #Lightbrary, dont la vocation est de faciliter l'acquisition par les bibliothèques publiques de lampes de luminothérapie.

Pier-Luc explique que le choix des bibliothèques de droit et de mathématiques et informatique est circonstanciel. *« Ils ont été les premiers et les seuls à avoir répondu positivement à mon appel et à avoir obtenu un financement pour l'achat de lampes*, révèle-t-il. *Aucune autre bibliothèque n'a démontré de l'intérêt à ce jour. »* La possibilité d'obtenir un financement a également influencé le choix de Pier-Luc de proposer son projet à l'UdeM plutôt qu'à d'autres universités.

Un lieu de partage

Pour le candidat au doctorat, une bibliothèque est un endroit parfait pour disposer de ce type de lampes. *« La bibliothèque est un espace public accessible gratuitement et de manière universelle*, précise Pier-Luc. *C'est le symbole ultime de l'économie de partage. »* L'idée est de faire en sorte que le plus grand nombre de personnes puissent bénéficier de la luminothérapie, tout en minimisant les coûts. Une boîte à commentaires a été mise en place à côté des installations pour recueillir les avis des étudiants. *« Les commentaires sont très positifs, et certains étudiants demandent à ce que d'autres bibliothèques installent des lampes »*, ajoute-t-il.

Mme Bélanger partage cette opinion. *« Dans la plupart des cas, la bibliothèque est le milieu de vie principal des étudiants, qui y passent de très longues heures »*. Elle souligne également que certains étudiants peuvent souffrir de différents problèmes de santé mentale. *« On essaie de faire en sorte qu'ils soient le mieux possible »*, explique-t-elle.

Afin d'utiliser ces lampes, il faut réserver un créneau de 30 minutes sur les sites des bibliothèques de droit ou de mathématiques et informatique. Bien que leur utilisation soit surtout recommandée l'hiver, ces installations sont permanentes et sont à la disposition des étudiants et employés de l'UdeM en toute saison.

FAÉCUM

FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES DU CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Camille Fortier-Martineau
COORDONNATRICE AUX FINANCES ET SERVICES
finances@faecum.qc.ca

LA DOUZAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE VOUS REVIENT ENCORE CETTE ANNÉE

Du 26 mars au 6 avril, les campus de l'Université de Montréal, de Polytechnique et de HEC se mettent au vert pour la Douzaine du développement durable ! Pour l'occasion, plusieurs activités gratuites sont organisées afin de valoriser et promouvoir le développement durable et le commerce équitable à l'échelle universitaire.

Le 26 mars, on démarre officiellement la Douzaine avec la soirée de lancement, qui aura lieu à l'agora du pavillon Jean-Coutu. Laurent Lévesque, cofondateur et coordonnateur de l'UTILE, une entreprise collective de développement de logement étudiant abordable, y assurera une allocution, qui sera suivie de bouchées végés et de vin équitable.

Le 27 mars, profitez-en pour assister au visionnement du film « Les Dépossédés » au Centre d'essai de l'UdeM, documentaire qui aborde la crise alimentaire mondiale du point de vue des personnes vivant de l'agriculture. La séance sera suivie d'une période de questions avec Mathieu Roy, réalisateur.

L'intégration du concept de développement durable en entreprise vous intéresse? Venez entendre des étudiants et des étudiantes qui ont abordé les thématiques du développement durable durant leurs stages lors d'un midi-discussion le 29 mars à la Polytechnique.

Le 3 avril, prenez quelques minutes pour vous durant l'une des trois séances de yoga prévues sur le campus, en collaboration avec Lolë ! Que vous soyez à l'UdeM, à HEC ou à Polytechnique, les séances se déplaceront. N'oubliez pas de réserver votre place !

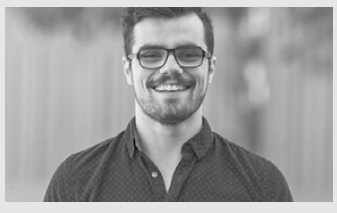
Le 4 avril, on se déplace du côté de HEC pour le cocktail réseautage DiVERTsifie ton réseau, servant à mettre en relation les étudiants, les étudiantes et les parties prenantes évoluant dans le domaine du développement durable, question de développer un réseau durable... et vert !

On clôt la Douzaine le 6 avril de manière ludique avec une soirée quiz à saveur durable dans une formule « Bols et Bolles ». Faites étalage de vos connaissances et inscrivez vos équipes en me contactant directement au finances@faecum.qc.ca. Consommations et nachos végés vous seront également servis question de recharger vos neurones !

Pour vous gâter, Communauto offre 40 $ de crédit, toutes utilisatrices et tous utilisateurs confondus, sur mention du code promo DOUZAINEDD jusqu'au 1er mai. Pourquoi ne pas en profiter pour aller faire un tour en gang et sortir de la ville?

Plusieurs autres activités sont également prévues durant la Douzaine. Pour consulter l'entièreté de la programmation, rendez-vous sur le site web de la FAÉCUM : www.faecum.qc.ca.

Au plaisir de célébrer le développement durable et le commerce équitable avec vous encore cette année !



Nicolas St-Onge
COORDONNATEUR AUX AFFAIRES ACADÉMIQUES DE PREMIER CYCLE
acadpc@faecum.qc.ca

EN MARS, ON CÉLÈBRE LES MULTIPLES ACCENTS DE LA FRANCOPHONIE À LA FRANCOFÊTE !

Fidèle à la tradition, le Bureau de valorisation de la langue française et de la Francophonie de l'UdeM propose différentes activités pour célébrer la francophonie sur le campus du 12 au 25 mars, en plein durant les festivités entourant la journée internationale de la Francophonie le 20 mars prochain!

Au programme de cette plus récente édition, qui se tiendra sous le thème « Célébrons tous les accents » : un concours de mots croisés, un jeu-questionnaire en ligne, une pièce de théâtre, une séance de visionnement du film « Au revoir là-haut », et plusieurs dictées destinées à tous les types d'auditoires.

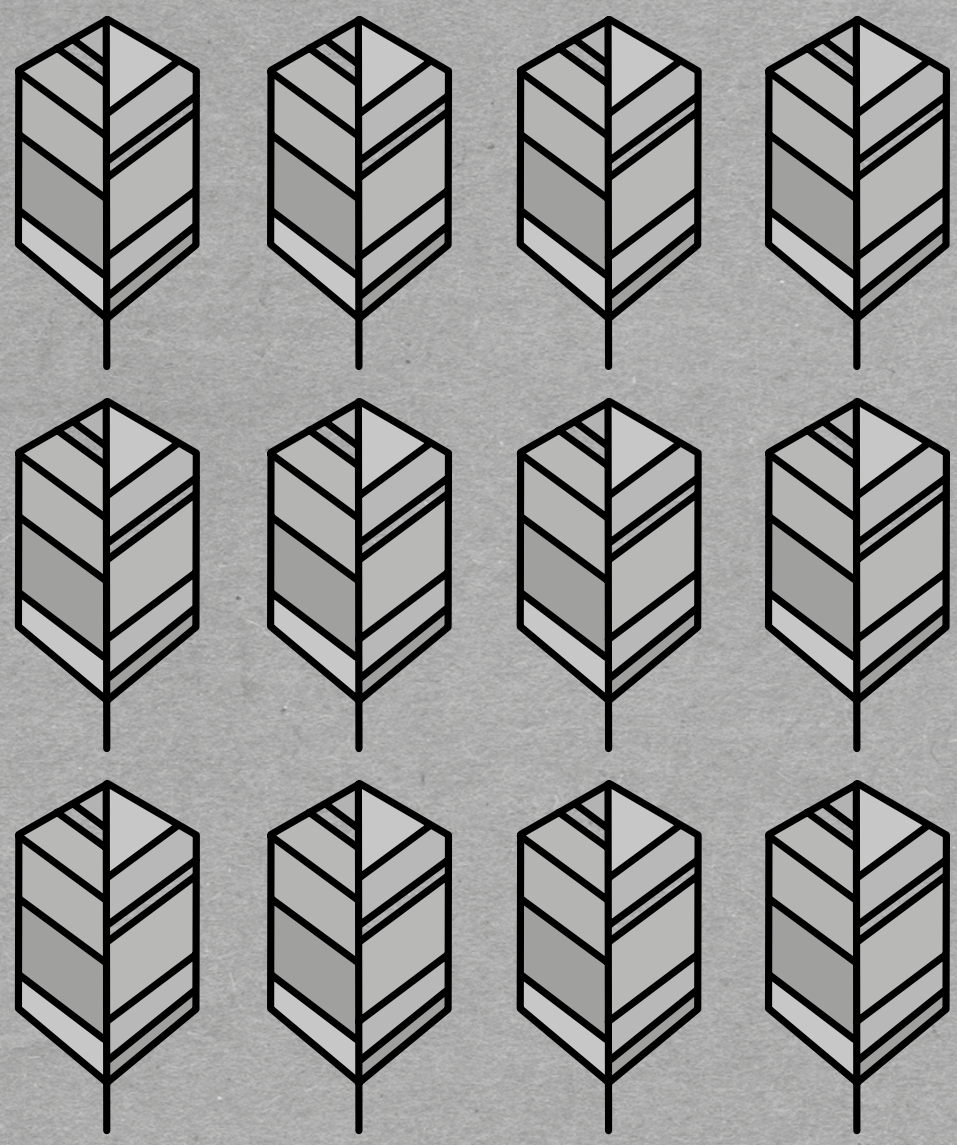
Un court spectacle du chanteur Alexandre Belliard, suivi d'une table ronde intitulée « Les arts de l'oralité : quel effet dans les sociétés d'aujourd'hui » se tiendra le 24 mars, question de clore la Francofête en beauté !

Ne manquez pas les kiosques d'information du Bureau de valorisation de la langue française et de la Francophonie, les 13, 15, 19 et 21 mars au 2e étage du pavillon 3200, rue Jean-Brillant pour avoir des informations supplémentaires sur la programmation de la Francofête. Et vous, quel est votre accent ?

FAECUM.QC.CA

DOUZAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

26 MARS AU **6** AVRIL



SOIRÉE DE LANCEMENT | 26 MARS

16h30 à 20h30 | Agora du Pavillon Jean-Coutu

ATELIERS • CONFÉRENCES • COCKTAILS

événement certifié 100% végé, équitable et écoresponsable

FAECUM.QC.CA **#douzainedurable**

FAÉCUM

Université de Montréal

POLY sphere

HECOresponsable Comité de l'AECS

Communauto

HEC MONTRÉAL

ÉVÈNEMENT ÉQUITABLE

UNE SALLE À REDÉCOUVRIR

Fermée pour rénovations depuis le 30 mai dernier, la réouverture de la salle Serge-Garant de la Faculté de musique sera soulignée le 23 mars, lors d'un spectacle intime de musique de chambre. Ce concert sera l'occasion de découvrir les multiples changements qui y ont été apportés, dont l'ajout d'un second piano.

PAR MICHAËLE PERRON-LANGLAIS

Les bâtiments de la Faculté de musique datant de 1960, plusieurs de ses locaux ont dû être rafraichis récemment, et d'autres le seront au cours des prochaines années. Si la salle Serge-Garant n'échappe pas à cette réalité, c'est toutefois l'acquisition du nouveau piano qui a servi de motivation pour entreprendre les travaux. *« Ça a été un élément déclencheur,* raconte la directrice aux affaires publiques de la Faculté, Dominique Poulin. *On voulait avoir un très bon instrument dans la salle, un piano de prestige, mais on n'avait pas de lieu sécuritaire en termes d'atmosphère pour le conserver. »*

> *« On voulait garder l'esprit de la chapelle, qui apporte beaucoup à la salle, donc on est très contents. »*
>
> **Dominique Poulin**
> Directrice aux affaires publiques de la Faculté de musique de l'UdeM

Une cabine à air contrôlé destinée à l'entreposage des instruments a ainsi été installée à l'arrière-scène. *« C'est complètement nouveau, on n'en avait pas auparavant,* précise Mme Poulin. *Ça va permettre de préserver les pianos dans le meilleur état possible. »*

Des changements sur plusieurs plans

De nombreuses améliorations ont été apportées à la salle. Sur le plan acoustique, les formes du plafond et de la scène ont été modifiées afin d'optimiser la diffusion du son. Une nouvelle grille d'accrochage pour les équipements d'éclairage et multimédias ainsi que des contrôles préprogrammés ont été installés pour conférer une plus grande autonomie aux utilisateurs. La pente du balcon a aussi été changée et offre désormais une meilleure vue de la scène.

L'aspect visuel de la salle Serge-Garant a également été modifié pour mettre en valeur les caractéristiques architecturales de cette ancienne chapelle. *« On est allé chercher une palette de couleur qui vient rappeler les tons secondaires des vitraux,* décrit Mme Poulin. *Dès qu'on entre, on remarque instantanément qu'ils ressortent beaucoup plus qu'avant. On voulait garder l'esprit de la chapelle, qui apporte beaucoup à la salle, donc on est très contents. »*

Photo : Courtoisie Faculté de musique de l'UdeM

Les nouvelles couleurs de la salle Serge-Garant ont été choisies pour faire ressortir davantage les vitraux que l'on aperçoit en arrière plan.

Un retour attendu

Si la réouverture de la salle Serge-Garant est attendue avec impatience par plusieurs membres de la Faculté de musique, ce n'est pas uniquement pour découvrir le résultat des travaux. *« Ça a causé plusieurs problèmes de rediriger tous les spectacles qui étaient supposés y être »,* explique l'étudiant au baccalauréat en composition instrumentale et coordonnateur des concerts du Cercle des étudiants compositeurs (CéCo), Vincent Debons-Ricard.

En effet, la salle Serge-Garant accueille habituellement plus de 200 évènements par année, selon la directrice des affaires publiques de la Faculté. Elle explique qu'il a été possible de déplacer les spectacles dans d'autres salles du pavillon pendant la période estivale, qui est plus tranquille. *« Mais, à partir de l'automne, ça a été une autre histoire,* affirme-t-elle. *On a dû faire une analyse exhaustive pour relocaliser les évènements. Lorsque c'était possible, on les replaçait dans nos locaux à l'interne. Dans de très rares cas, où l'on ne trouvait aucune solution viable à l'interne, on a dû louer des salles externes. »*

D'après Vincent, les étudiants membres du CéCo seront heureux de retrouver la salle Serge-Garant. *« C'est une salle qui est assez complète,* dit-il. *C'est parfait pour nos besoins. On a vraiment hâte d'y retourner et de voir les changements qui y ont été apportés. »* Il s'agit selon lui d'un bon compromis entre la salle Claude-Champagne, qui est plus grande, et les autres salles de la Faculté, qui offrent moins de possibilités sur les plans acoustique et technologique.

1 150 000 $

Coût total avant les taxes des travaux de rénovation effectués à la salle Serge-Garant entre mai 2017 et mars 2018. La totalité du montant est assumé par la Direction des immeubles de l'UdeM.

CÉLÉBRER LA RÉOUVERTURE

Intitulé **Aux confins du romantisme,** le concert du 23 mars prochain sera le premier évènement marquant à avoir lieu dans la salle Serge-Garant fraîchement rénovée, soulignant sa réouverture. Le programme, proposé par le professeur Jean-Eudes Vaillancourt, a été établi dans le but de faire valoir les changements apportés. *« Bien qu'on puisse accueillir plusieurs évènements différents, les qualités acoustiques de la salle ressortent particulièrement pour la musique de chambre,* affirme la directrice aux affaires publiques de la Faculté, Dominique Poulin. *On a donc organisé un concert plutôt intime, qui met en valeur le nouveau piano. »* La voix y sera également à l'honneur, dans des œuvres des compositeurs Johannes Brahms, Robert Schumann et Franz Liszt.

Aux confins du romantisme
23 mars 2018 | 19 h 30
Salle Serge-Garant
200, avenue Vincent-d'Indy

LA MUSIQUE ÉMERGENTE N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI ACCESSIBLE

MAINTENANT DISPONIBLE

Disponible sur App Store
DISPONIBLE SUR Google play

Photo : Benjamin Parinaud

DOSSIER SANTÉ MENTALE | **VIE ÉTUDIANTE**

FAIRE FACE À LA DÉPRESSION

La dépression touche près de 350 millions d'individus dans le monde. Ce trouble affecte une partie de la population étudiante qui doit faire le choix de prendre ou non la médication disponible comme des antidépresseurs. Cette condition s'avère complexe lorsqu'elle se conjugue avec les études.

PAR ÉMILIE BEAUDOIN-PAUL

En général, la dépression est définie comme un trouble mental temporaire, selon la neuropsychologue de l'Installation Gingras-Lindsay Julie Ouellet, qui explique comment reconnaître les symptômes. *« Pour parler de dépression, il faut généralement que celle-ci dure au minimum deux semaines et qu'elle entraîne des symptômes émotionnels comme la tristesse, le désespoir et la difficulté à faire ce que l'on fait normalement »*, avance-t-elle.

> *« Je vois les antidépresseurs comme des outils d'aide à ma réussite scolaire. Lorsqu'on ne va pas bien, on a tendance à être centré sur soi-même et l'école n'est plus une priorité. »*
>
> **Laurent De La Durantaye**
> Étudiant au baccalauréat en psychologie

Si la médication se présente comme une option potentielle lorsqu'une personne est confrontée à un trouble de l'humeur, les antidépresseurs ne font pas l'unanimité chez certains étudiants. C'est le cas de l'étudiante au baccalauréat en sécurité et études policières Jessica Bourgon. *« Je prends des antidépresseurs depuis avril 2015,* révèle-t-elle. *Au début, c'était pour une dépression majeure, mais il s'est avéré que j'ai un trouble de personnalité limite. L'antidépresseur n'est en rien une solution miracle, c'est un petit "plus", mais le plus gros du travail se fait grâce à l'aide qu'on reçoit de l'extérieur, comme celle des amis, des proches et des spécialistes en santé mentale. »*

Les statistiques de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) soulignent qu'au Québec, près de 250 000 individus âgés de 18 à 64 ans, femmes et hommes confondus, souffraient d'un trouble dépressif en 2016.

Une condition cachée

Jessica poursuit en attirant l'attention sur le tabou qui entoure la dépression. *« Je ne crois pas qu'on devrait se sentir gêné d'avoir à parler de notre problème et d'accepter de l'aide,* dit-elle. *C'est une véritable force de reconnaître qu'on vit une passe difficile. »*

L'étudiante à la mineure en arts et sciences Marjolaine Gamache révèle qu'elle a choisi de garder le silence au début de son épisode dépressif. *« Je n'ai pas vécu d'émotions négatives au début puisque je ne l'ai dit à personne*, explique-t-elle. *Je me sentais faible d'étudier en intervention et de ne pas être capable d'éviter de souffrir d'une dépression. Être en dépression est déjà tabou, mais prendre des médicaments l'est encore plus. »*

Mme Ouellet encourage les étudiants à aller chercher de l'aide et rappelle qu'ils n'ont aucune honte à avoir, qu'ils traversent une dépression ou une période de déprime. Elle ajoute que pour reconnaître les symptômes de la dépression chez soi-même, il faut s'écouter. *« Il est vrai que parfois, la détresse peut être banalisée, alors il faut savoir se sonder soi-même et se demander s'il est normal d'être dans cet état, si nos envies ont changé, comme celles de voir nos amis ou appeler notre mère »*, précise-t-elle.

Facteurs externes

Des circonstances plus spécifiques peuvent entraîner une dépression chez un étudiant. *« Dans certaines situations, il pourrait être question de pression en lien avec les études et la volonté d'atteindre des standards élevés,* détaille Mme Ouellet. *La dépression s'inscrit dans un contexte où l'on vit quelque chose de difficile, comme une rupture amoureuse ou le deuil d'une personne proche. »*

Marjolaine a souffert d'une dépression sévère à la suite d'une rupture sentimentale. Elle a commencé à prendre des médicaments en février 2016 pour cesser en juin 2017. *« J'ai arrêté mon premier type de médicament, car je n'aimais pas du tout les effets, je me sentais comme un robot, je ne ressentais plus rien,* avoue-t-elle. *Puis j'ai changé de médication et les résultats ont été bénéfiques. J'aurais aimé continuer à prendre ce traitement parce qu'il m'aidait à gérer mon anxiété, mais mon médecin recommandait une prise de médicaments pour une durée de six mois seulement. »*

Origines biologiques

Des prédispositions génétiques peuvent également être la cause d'un trouble de l'humeur. L'étudiant au baccalauréat en psychologie Laurent De La Durantaye explique que les troubles psychologiques sont omniprésents au sein de sa famille. *« Je prends des antidépresseurs depuis près de neuf mois, qui sont pour le moment efficaces »,* indique-t-il. Il n'a pas entrepris de démarches pour suivre une thérapie, affirmant aller mieux présentement.

Souffrant également d'un trouble de l'attention, Laurent trouve une solution efficace en cette médication, qu'il perçoit comme un soutien nécessaire à son parcours universitaire. *« Je vois les antidépresseurs comme des outils d'aide à ma réussite scolaire,* assure-t-il. *Lorsqu'on ne va pas bien, on a tendance à être centré sur soi-même et l'école n'est plus une priorité. »*

Besoins universitaires

Le secrétaire général de la FAÉCUM, Simon Forest, évoque un avis rendu en novembre dernier sur l'amélioration des services de consultation psychologique. *« Cet avis, faisant suite à l'enquête sur la santé psychologique étudiante de 2016, énonce 11 recommandations visant à améliorer les services de consultation à l'UdeM*, indique-t-il. *Ces recommandations concernent notamment la mise en place d'une campagne de sensibilisation, de développement des programmes de formation et l'implantation de services psychologiques en amont des consultations traditionnelles. »*

La FAÉCUM précise qu'elle cherche actuellement à mettre de l'avant une meilleure disponibilité des services et à les publiciser davantage auprès de la communauté étudiante.

UN OUTIL, PAS UNE THÉRAPIE

Pour les adeptes du coloriage, cette activité s'avère une façon économique et créative de se détendre. Pourtant, bien que les spécialistes reconnaissent qu'elle puisse avoir certains effets bénéfiques sur la santé mentale, ils ne considèrent pas cette pratique comme une véritable thérapie.

PAR MARTA RAPOSO

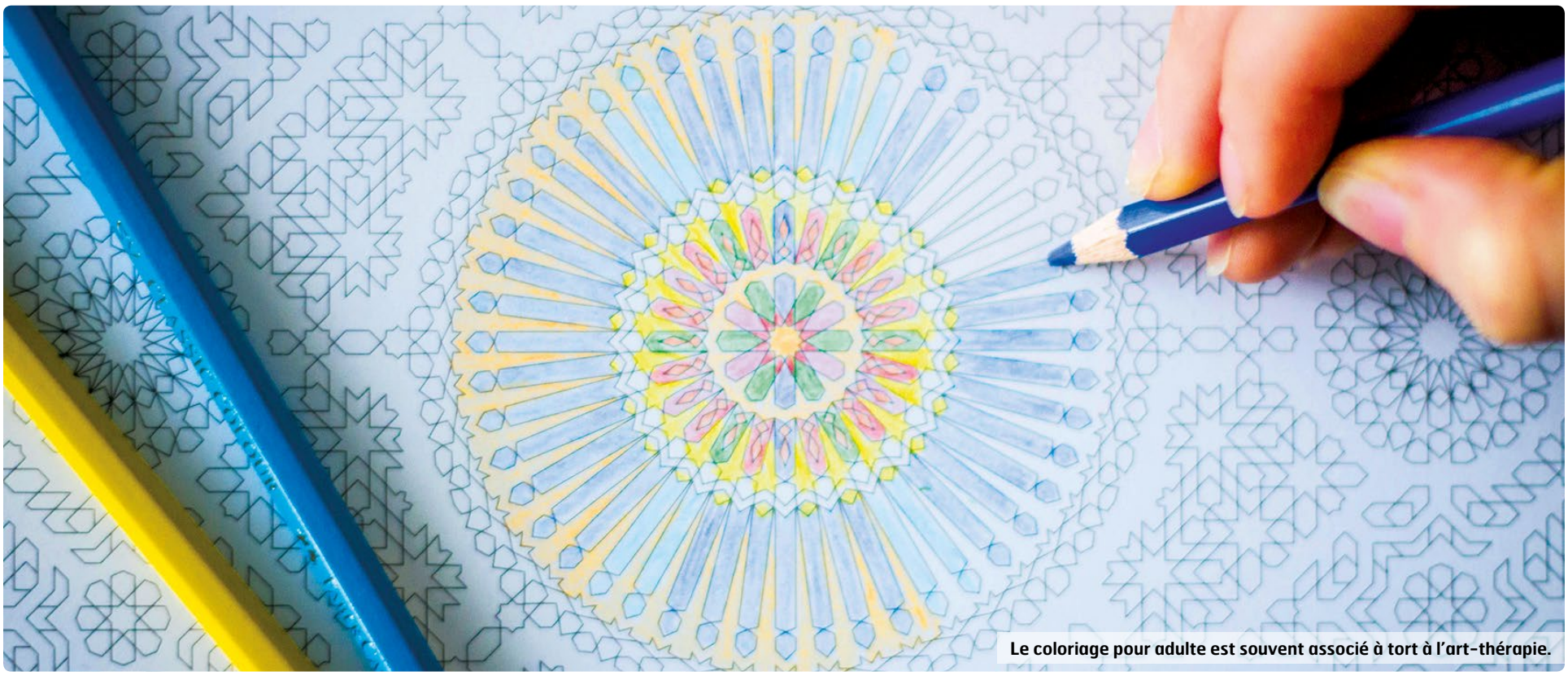


Photo : Benjamin Parinaud

Le coloriage pour adulte est souvent associé à tort à l'art-thérapie.

« *J'ai recours au coloriage lorsque je fais des crises d'anxiété,* confie l'étudiante au certificat en criminologie Charlie Tremblay. *On m'a fait cadeau d'un cahier de mandalas à colorier et quand je m'en suis servie pour la première fois pour me sortir d'une crise, contre toute attente, ça a fonctionné !* » D'après les spécialistes, le coloriage peut, entre autres, permettre de garder un esprit vif en travaillant la coordination œil-main, de retomber en enfance et de diminuer son niveau de stress.

Les effets bénéfiques associés au coloriage sont toutefois limités. Charlie ne croit pas que la pratique puisse remplacer le soutien d'un professionnel lorsque celui-ci est requis. *« Ça aide beaucoup, mais pas au point de dire que c'est une thérapie qui fonctionne aussi bien que* [l'accompagnement] *d'un psychologue. »*

L'utilisation du coloriage comme outil de détente ne convient d'ailleurs pas à tout le monde. C'est le cas de l'étudiante au certificat en administration des affaires à l'Université Laval Gabriela Gil. *« Après mon accident d'auto, il y a bientôt deux ans, le médecin m'a recommandé de me détendre avec des mandalas,* raconte-t-elle. *Ça me stressait de voir le livre et tout le travail à accomplir. Je préfère méditer ou jouer de la musique. »*

Utile, mais insuffisant

Pour le psychologue, art-thérapeute et professeur à l'Université du Québec à Montréal Pierre Plante, les livres de coloriage pour adultes peuvent être comparés à la littérature dite d'autoguérison. Il les perçoit comme des éléments d'informations utiles qui peuvent mener les gens à consulter un professionnel par la suite. *« La recherche démontre que l'ingrédient le plus efficace en psychothérapie est la relation entre le client et le professionnel,* relate-t-il. *Dans l'efficacité de la thérapie, la technique,* [que ce soit le coloriage ou autre], *y est pour à peine environ 15 %. »*

Au delà du coloriage, l'art-thérapie

M. Plante croit que l'association entre le concept d'art-thérapie et le coloriage pour adultes est le fruit d'une certaine ignorance ou désinformation. La psychologue et art-thérapeute Johanne Hamel est plutôt d'avis qu'il s'agit d'une stratégie marketing. *« Cela n'a rien d'une thérapie et c'est malheureux que les marchands de livres de coloriage le fassent passer comme telle »,* déplore-t-elle.

Le professeur Plante explique que contrairement au coloriage, l'art-thérapie va au-delà du geste créatif et implique la présence d'un tiers. *« Il y a vous, il y a l'expression créatrice et il y a une tierce personne avec laquelle vous travaillez dans la confidentialité et dans un objectif de changement »,* précise-t-il. Une personne déprimée qui chercherait la guérison par le coloriage risquerait donc, selon lui, d'être déçue. *« L'œuvre est extériorisée quand une personne est là pour en témoigner,* affirme-t-il. *Si je suis seul avec ce que je fais, c'est comme si c'était resté à l'intérieur de moi. »*

Les experts s'accordent sur le fait que le terme « thérapie » est utilisé à outrance pour désigner des pratiques qui procurent un certain apaisement et même une transformation de la souffrance, mais qui n'impliquent pas nécessairement de travail sur soi. L'association entre le coloriage et l'art-thérapie n'en est qu'un exemple. Pierre Plante souligne également l'utilisation excessive des expressions « aromathérapie » et « zoothérapie », entre autres.

À COLORIER

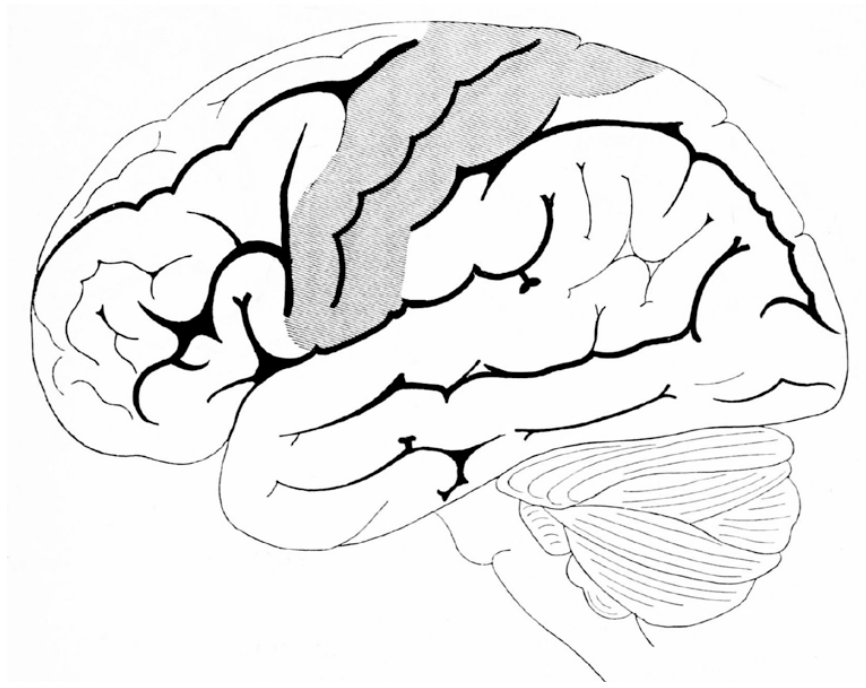


Photo : Wikimedia Commons | Popular Science Monthly Volume 42

D'AUTRES **IDÉES CRÉATIVES** POUR **RÉDUIRE LE STRESS**

Le Bujo (ou Bullet Journal) : Il s'agit d'un carnet personnel et personnalisé qui permet d'organiser sa vie personnelle, professionnelle, ses rêves et ses états d'âme selon une système précis. Entièrement fait à la main, il vise à améliorer la productivité et à développer la créativité.

L'Origami : Cette pratique consiste à réaliser toutes sortes de représentations visuelles à partir d'une simple feuille et exclusivement par une succession de plis. Tout comme le coloriage, elle permet selon Pierre Plante des moments d'ouverture, de curiosité, de créativité et de détente, mais sans plus.

DÉVELOPPEMENT D'UNE AIDE LOCALE

Alors que les deux rapports de l'enquête Ça va ? concernant la santé mentale de la communauté étudiante de l'UdeM ont été publiés en octobre 2016 et novembre 2017*, la FAÉCUM lance un projet pour créer des outils de soutien spécifiques à chaque programme.

PAR ETIENNE GALARNEAU

Pour parvenir à cet objectif, la FAÉCUM et ses associations membres se basent sur les données obtenues dans le cadre d'un sondage sur la santé mentale des étudiants, auquel 10 000 membres de la communauté ont répondu. *« On a travaillé avec une professeure du Département de psychologie, Véronique Dagenais-Desmarais, et on a monté un plan en trois phases qui vise à ce que, ultimement, les assos aient une incidence concrète sur la santé psychologique de leurs membres »*, détaille le secrétaire général de la Fédération, Simon Forest.

Dans le cadre de la première phase, une équipe de doctorants, chapeautée par la professeure, rencontre l'exécutif d'une association étudiante avec les données de l'enquête Ça va ?. *« On ventile toutes les données de 2016 par rapport aux membres de leur association, ce qui inclut les données sociodémographiques, et à la fin,* [on isole] *les aires de développement et les forces des associations »*, explique le secrétaire général.

À l'heure actuelle, l'Association des étudiants et étudiantes en physique (PHYSUM) et l'Association des étudiantes et étudiants en droit (AED) participent à la deuxième phase en tant que groupe test. Les exécutifs rencontrent l'équipe de doctorants en psychologie afin de développer un plan d'action propre à leurs membres. *« On ne voulait pas commencer avec une association où ça va très bien ou très mal,* spécifie Simon Forest. *On voulait aussi une rétroaction des assos. »* Ce groupe test permet ainsi de définir les conditions de réussite du projet et de préparer les doctorants aux autres rencontres.

Puisque la création du plan d'action doit venir des différentes associations, Simon Forest ne peut pas prévoir si chaque programme en aura un qui lui sera propre. Cependant, il mentionne que d'ici la fin de l'année, 18 documents seront en processus de création pour aider à améliorer la santé mentale des étudiants de l'UdeM.

*Issu d'un grand sondage mené en 2015, le premier document présente les résultats obtenus auprès de la population étudiée et les recommandations faites à l'Université pour venir en aide à la population étudiante. Le second, publié en novembre 2017, présente l'utilisation des services disponibles pour la communauté universitaire en ce qui concerne la santé psychologique.

TROIS PHASES

1. Ventilation par programmes des données obtenues dans le cadre de l'enquête Ça va ?.
2. Élaboration d'un plan d'action spécifique à chaque association étudiante en collaboration avec une équipe de doctorants en psychologie.
3. Adoption et application du plan d'action par l'association étudiante.

Associations ayant confirmé leur participation à la seconde phase du projet

- Communication et politique
- Science politique
- Science politique cycle supérieur
- École de santé publique
- Philosophie
- Communication

VARIABLES CONTINUES À L'ÉTUDE

- Sentiment de solitude
- Alimentation
- Qualité du sommeil
- Précarité financière
- Soutien des pairs
- Possibilité d'être authentique
- Compétition avec les pairs
- Stress pour le projet de rédaction (pour les étudiants aux cycles supérieurs)
- Difficulté dans le projet de recherche ou dans les études
- Sentiment de pression pour rester tard et la fin de semaine en laboratoire
- Contribution aux projets de son équipe de recherche

Photo : Courtoisie PADUM

L'AED propose le programme Pairs-aidants en droit de l'UdeM (PADUM). Celui-ci offre du soutien aux membres de l'Association pendant les périodes d'examens.

CAS SPÉCIFIQUE EN DROIT

Le président de l'AED, Simon Du Perron, explique que les trois principales variables influentes révélées par l'enquête sont la qualité du sommeil, le sentiment de solitude et le soutien des pairs. *« Le soutien des pairs est ressorti comme étant une de nos forces »,* affirme-t-il. Dans l'élaboration du plan d'action spécifique à leur association, les exécutants et les psychologues devront développer des mesures qui viennent corriger les variables agissant négativement et renforcer celles qui influencent positivement.

« Quand on a décidé de se lancer dans ce processus, on s'est dit que ça allait être une manière pour nous de proposer des mesures afin d'atténuer la compétition dans le programme », admet le président de l'AED. Ainsi, bien que la variable ne soit pas ressortie dans leurs données, le rapport de l'association comportera des recommandations et des positions pour influencer positivement la compétition entre les pairs. [voir encadré Variables continues à l'étude]

Simon Du Perron considère qu'il reste plusieurs étapes avant la mise en action concrète du plan. Son équipe doit, entre autres, consulter les différentes instances de la Faculté de droit. *« On veut que leurs idées puissent se refléter aussi dans le plan d'action »*, ajoute-t-il. Il soutient par contre que les autres acteurs n'ont pas de mot à dire sur le texte final.

REGARD SUR LA COMPÉTITION

Comme l'explique le professeur spécialiste en stress professionnel de la Faculté des sciences de l'éducation de l'UdeM Emmanuel Poirel, la compétition entre les pairs peut constituer tant un levier positif que négatif sur la santé mentale d'un étudiant. *« Ce n'est pas le fait qu'il y ait de la compétition qui cause l'épuisement, c'est trop complexe pour faire une corrélation »*, soutient-il.

Selon lui, le problème relié à ce levier est plutôt systémique, alors que la plupart des gens compétitionnent en se concentrant non pas sur l'amélioration de soi, mais sur le résultat. *« Si on s'épuise, c'est parce qu'on s'investit et dans cet investissement-là, on finit par arriver au bout sans réussir »*, résume-t-il.

Le professeur suggère également que la déshumanisation de la compétition devient le problème principal. « *La quête de la reconnaissance à travers le résultat, c'est celle de l'identité de soi*, illustre-t-il. *Mais si je n'obtiens pas cette reconnaissance à travers ce que je fais, c'est là que je m'épuise. »* À partir du moment où l'individu n'est pas reconnu à travers le regard des autres, il tend à s'isoler.

M. Poirel propose des recommandations pour transformer le point focal des compétiteurs, notamment l'idée de valoriser les autres options. *« Dans les programmes contingentés, c'est comme si les étudiants qui persévèrent n'avaient qu'un seul choix : celui de réussir le programme et rien d'autre,* expose-t-il. *Il faut leur permettre de trouver des options qui ne soient pas nécessairement dévalorisées par rapport à autrui. »* Le professeur donne à titre d'exemple la valorisation de la physiothérapie ou de la kinésiologie comme choix louable pour un étudiant qui ne serait pas à sa place dans un programme de médecine. *« Il faut des options qui nous donnent des portes de sortie »*, ajoute ce dernier.

LA MALADIE DANS LE SECRET

Bien que tabou, la problématique des troubles alimentaires à l'université demeure réelle. Une étudiante de la Faculté de droit* qui a reçu un diagnostic d'anorexie a accepté de se confier au journal.

PAR FÉLIX LACERTE-GAUTHIER

Apparition de points noirs, sueurs nocturnes, absence de menstruations, plus grandes pertes de cheveux. Ce sont quelques-uns des symptômes qui ont affecté l'étudiante. Pourtant, elle a hésité à aller chercher de l'aide et se trouvait des excuses pour expliquer ses symptômes. *« C'est mon copain, qui était déjà conscientisé à la problématique des troubles alimentaires, qui a fini par dire que j'avais un problème et qu'il allait m'amener à l'hôpital, »* confie-t-elle.

En novembre 2016, elle a reçu un diagnostic d'anorexie, quatre ans après avoir commencé à entretenir une relation malsaine avec son corps et la nourriture. *« Je me trouvais ridicule d'aller chercher de l'aide, je me disais que je n'étais pas assez maigre pour cela,* affirme-t-elle. *Je pensais que je ne répondais pas aux critères sociaux de l'anorexie. »* Aujourd'hui, l'étudiante est en rémission. Pas encore complètement guérie, elle doit poursuivre son suivi psychologique afin d'éviter une rechute.

Les troubles alimentaires peuvent affecter n'importe qui, indépendamment de l'âge, du sexe ou du statut social de la personne.

Photo : Pixabay.com | Tero Vesalainen

> *« La minceur est tellement valorisée par la société que les gens de mon entourage étaient en admiration devant mon mode de vie "santé" et ma discipline et souhaitaient être comme moi. »*
>
> Une étudiante de la Faculté de droit de l'UdeM

« Un trouble alimentaire n'est pas nécessairement facile à reconnaître pour la personne qui en souffre, révèle la psychologue à la Clinique de psychologie des troubles alimentaires Marie-Ève Turgeon. *C'est le moment d'aller chercher de l'aide dès que la personne identifie des symptômes d'un trouble alimentaire. Il y a des solutions, ça ne vaut pas la peine de rester seul avec ça. »* Elle explique que les proches peuvent aider en étant présents et en prenant le temps d'écouter la personne souffrante. *« On devrait revoir notre conception des troubles alimentaires,* poursuit la psychologue. *Ce n'est pas seulement un trouble de jeunes filles adolescentes ! Tout le monde peut en développer un. »*

Vivre le trouble au quotidien

L'étudiante estime que le contexte universitaire a fait en sorte que son trouble a empiré. *« Mon univers social était composé de filles qui étaient au régime, qui voulaient perdre du poids, qui ne mangeaient pas, qui calculaient leur dépense de calories*, explique-t-elle. *Ce sont des comportements qui sont presque valorisés et ça a eu un effet d'entraînement sur moi. »* D'un même souffle, elle dénonce le contexte créé par la Faculté de droit, où la nécessité d'obtenir les meilleures notes afin de décrocher un stage nuit à la santé mentale des étudiants. *« On est submergé*, se désole-t-elle. *On est dans un milieu où il faut travailler aux dépens de nos besoins. C'est important de prendre du temps pour soi, mais il y a une surcharge de travail, nos études ne le permettent pas. »*

Les effets de sa maladie se sont également fait sentir dans les différents évènements auxquels elle était invitée. *« Il y a beaucoup d'isolement dans l'anorexie, parce que quand on y pense, les activités sociales tournent souvent autour de la nourriture et de l'alcool, deux choses qui font très peur lorsqu'on est anorexique*, admet-elle. *Je trouvais des excuses pour ne pas avoir à manger ou à boire. »* Elle avoue également que la sensation d'être constamment affamée accaparait ses pensées et a nui à ses relations interpersonnelles. *« Tu n'es pas capable d'avoir une conversation profonde avec une personne ou d'être vraiment présente d'esprit, puisque tu penses constamment à la nourriture »*, confie-t-elle.

L'isolement est souvent vécu par les personnes souffrant de troubles alimentaires, confirme Mme Turgeon. *« Les troubles alimentaires sont souvent vécus en secret, notamment en raison de la honte d'y être associés*, explique la psychologue. *Il y a beaucoup de mythes et de fausses croyances les entourant. »* Des situations de conflits peuvent également survenir plus souvent, alors que les personnes souffrantes ont d'importants changements d'humeurs, selon l'experte. De même, les relations intimes peuvent également être difficiles puisque les anorexiques ont souvent une image négative d'eux-mêmes.

Oublier le stress

Le trouble alimentaire de l'étudiante prenait davantage de place lors de ses examens. *« C'est une échappatoire,* lance-t-elle. *Tu réfléchis tellement à ça que tu n'as plus d'espace dans ta tête pour stresser sur les examens. Je mangeais normalement avant une évaluation, parce que je savais que j'avais besoin de me concentrer, mais après je jeûnais pour compenser. »* Aucun de ses professeurs n'était informé de sa situation. Elle ne l'a d'ailleurs dévoilée qu'à quelques personnes particulièrement proches de son entourage.

Pour les autres qui ignoraient sa maladie, elle était plutôt un exemple à suivre. *« La minceur est tellement valorisée par la société que les gens de mon entourage étaient en admiration devant mon mode de vie "santé" et ma discipline et souhaitaient être comme moi »,* se désole-t-elle.

« Les situations stressantes peuvent venir accentuer les symptômes des troubles alimentaires, explique Mme Turgeon. *Dans un contexte de stress, le trouble alimentaire peut servir à la personne comme moyen d'apaisement temporaire de l'état émotionnel inconfortable de stress. Un moyen de ne pas le ressentir, en quelque sorte. »* Différents symptômes incluent les restrictions alimentaires, les régimes, tout comme une relation malsaine vis-à-vis l'exercice physique.

L'étudiante affirme que, de manière assez ironique, sa rémission a plutôt eu des répercussions négatives sur ses notes, alors qu'elle a appris à écouter davantage les besoins de son corps. *« Plutôt que d'étudier jusqu'à 2 h du matin, j'allais dormir. Si j'avais besoin d'une pause, je la prenais »*, illustre-t-elle. Un contraste, puisqu'auparavant elle se donnait des règles strictes pour régir sa vie. Elle se sent néanmoins beaucoup mieux dans sa peau et apprend à s'aimer telle qu'elle est.

* Par crainte d'être stigmatisée au sein du milieu universitaire et que son témoignage puisse avoir des conséquences lors de la recherche d'un emploi dans son domaine d'études, l'étudiante a demandé l'anonymat.

DIFFÉRENTS **TROUBLES ALIMENTAIRES**

ANOREXIE NERVEUSE

L'anorexie se caractérise par une phobie de prendre du poids, menant la personne qui en souffre à développer une altération de la perception de son image, et à utiliser de nombreuses méthodes afin de pouvoir maigrir.

BOULIMIE

La boulimie se compose de phases où la personne perd le contrôle et ingère une énorme quantité de nourriture, suivie de comportements compensatoires visant à prévenir une prise de poids.

HYPERPHAGIE

Semblable à la boulimie, la personne traverse des périodes de gavage, sans toutefois avoir recours à des méthodes compensatoires.

« On peut traverser d'une maladie à l'autre, mais on ne peut être atteint de plusieurs troubles alimentaires à la fois », explique le chef du programme des troubles de l'alimentation à l'Institut Douglas, Howard Steiger. Il donne en exemple qu'une personne anorexique peut développer une boulimie, mais qu'elle ne conservera pas les symptômes des deux maladies. *« Ce n'est pas par caprice qu'une personne développe un trouble,* poursuit-il. *Elle porte des vulnérabilités physiques qui sont activées par des expériences de vies et des stress vécus. »*

BLESSURES INTÉRIEURES

Pour les athlètes de haut niveau, les blessures physiques peuvent également avoir une incidence psychologique. Deux membres des Carabins se confient sur leur période de rétablissement.

PAR NAYLA RIDA

Le centre arrière de l'équipe de football des Carabins Stéphane Thouin s'est blessé en novembre 2015. Durant un entraînement, il a essayé d'éviter un coéquipier au dernier moment, mais son genou s'est tourné. On lui a diagnostiqué une déchirure du ligament croisé antérieur ayant atteint le ménisque et un peu le cartilage. La joueuse de l'équipe de hockey des Carabins Logane Rhéaume s'est quant à elle blessée l'an dernier, lors d'un match à McGill. Elle a été poussée à l'avant du but et sa cheville droite est restée coincée dans la glace, supportant tout le poids de son corps. *« J'ai entendu la fracture en tombant sur la glace »*, témoigne-t-elle.

Depuis, Logane s'est totalement remise de sa blessure et a pu prendre part à 19 des 20 parties des Carabins lors de la saison 2017-2018 ainsi qu'aux six matchs de son équipe en série éliminatoire. De son côté, bien qu'il ait pu revenir au jeu lors de la dernière saison de son équipe, Stéphane continue de faire de la rééducation, principalement par précaution.

La défenseure de l'équipe de hockey Logane Rhéaume a pris part aux trois parties de son équipe en finale provinciale.

Photo : Benjamin Parinaud

Le centre arrière au football Stéphane Thouin doit continuer la rééducation, afin d'éviter de se blesser à nouveau.

Photo : Courtoisie Stéphane Thouin

Devoir changer son quotidien

Le psychologue au Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) de l'UdeM Jérôme Lapalme déclare que, pour les athlètes de haut niveau, la place que tient le sport dans leur vie peut être énorme. *« Souvent, ils pratiquent un sport depuis le primaire et ont construit une partie de leur personnalité et de leur système de valeur en lien avec ce milieu »,* ajoute-t-il.

Stéphane affirme que le football, qu'il pratique depuis ses dix ans, est une passion qui occupe une place importante dans sa vie, alors qu'il y consacre plus d'une vingtaine d'heures chaque semaine. *« C'est quasiment un travail à temps partiel*, déclare-t-il en riant. *Ça fait partie de mon identité, une des principales choses pour lesquelles je suis reconnu. »*

Pour Logane, le principal enjeu était d'être réaliste face à la lenteur que prenait la rééducation et de rester positive malgré cela. *« J'avais mon premier rendez-vous chez le médecin, je croyais pouvoir marcher*, illustre-t-elle. *Finalement, c'était impossible. J'ai également cru pouvoir recommencer à m'entraîner, et finalement ma cheville n'était pas assez forte. »*

Stéphane partage ce ressenti. *« À la suite d'une telle blessure, on réapprend à marcher*, explique-t-il. *Après l'opération, on a comme un nouveau membre. On se demande si on va pouvoir courir à nouveau. On voit où on en est rendu et on se rend compte qu'on est loin de là où on voulait être. »* Il conclut que l'important pour préserver le moral est d'y aller un jour à la fois, étape par étape, au lieu de se focaliser sur la montagne de travail qu'il reste à faire.

Un retour difficile

De retour aux entraînements, Logane avait régressé et il lui a fallu du temps pour se remettre à niveau, ce qui a présenté une difficulté supplémentaire, notamment pour son estime personnelle. *« Aujourd'hui, je réalise que je n'étais pas en forme quand j'ai repris*, admet-elle. *Mais à l'époque, mes coéquipières le voyaient, pas moi. »* Logane témoigne également d'un moral diminué durant cette période, elle qui n'était pas habituée à rester inactive. Elle s'est également sentie éloignée de son équipe. Comme son entraîneur lui avait demandé de ne pas venir aux entraînements pour qu'elle se repose, elle ne se rendait au CEPSUM que pour les matchs.

« Le vide laissé par l'absence de renforcement lié au sport, une perception de perte du rôle au sein de l'équipe et le contrecoup des effets positifs associés à l'activité physique soutenue entraînent une lourdeur dans le quotidien de l'athlète », explique à ce sujet M. Lapalme. Selon lui, lorsqu'une blessure physique entraîne des conséquences psychologiques chez un sportif, il s'agit le plus souvent de symptômes dépressifs. Il ajoute que des pensées anxieuses peuvent se manifester quand la pression de performance est trop grande.

De son côté, Stéphane considère que l'expérience a renforcé son estime personnelle. Pour lui, surmonter l'obstacle a été gratifiant et lui a confirmé qu'il possédait bien certaines qualités, telles que la détermination et la persévérance. Il déclare également avoir été très bien entouré, tant par sa famille et ses proches que par l'équipe. Même incapable de jouer à la suite de son opération, il a pu suivre un entraînement léger tout en se présentant à chaque réunion et à chaque match.

Logane et Stéphane déclarent tous les deux que leurs blessures ont eu l'avantage de leur laisser plus de temps pour étudier. En revanche, les résultats scolaires de Stéphane ont baissé suivant sa blessure, en raison d'une absence de deux semaines durant lesquelles il a subi une opération et prenait des antidouleurs.

LA REPRISE D'UNE ENTREPRISE

Une étude menée par le Service du développement économique de la Ville de Montréal montre que le nombre d'entreprises au Québec est en baisse, contrairement au reste du Canada. Le repreneuriat, ou le rachat d'une entreprise, peut s'avérer un choix judicieux.

PAR CAMILLE DESCROIX AVEC LA COLLABORATION DE THOMAS MARTIN

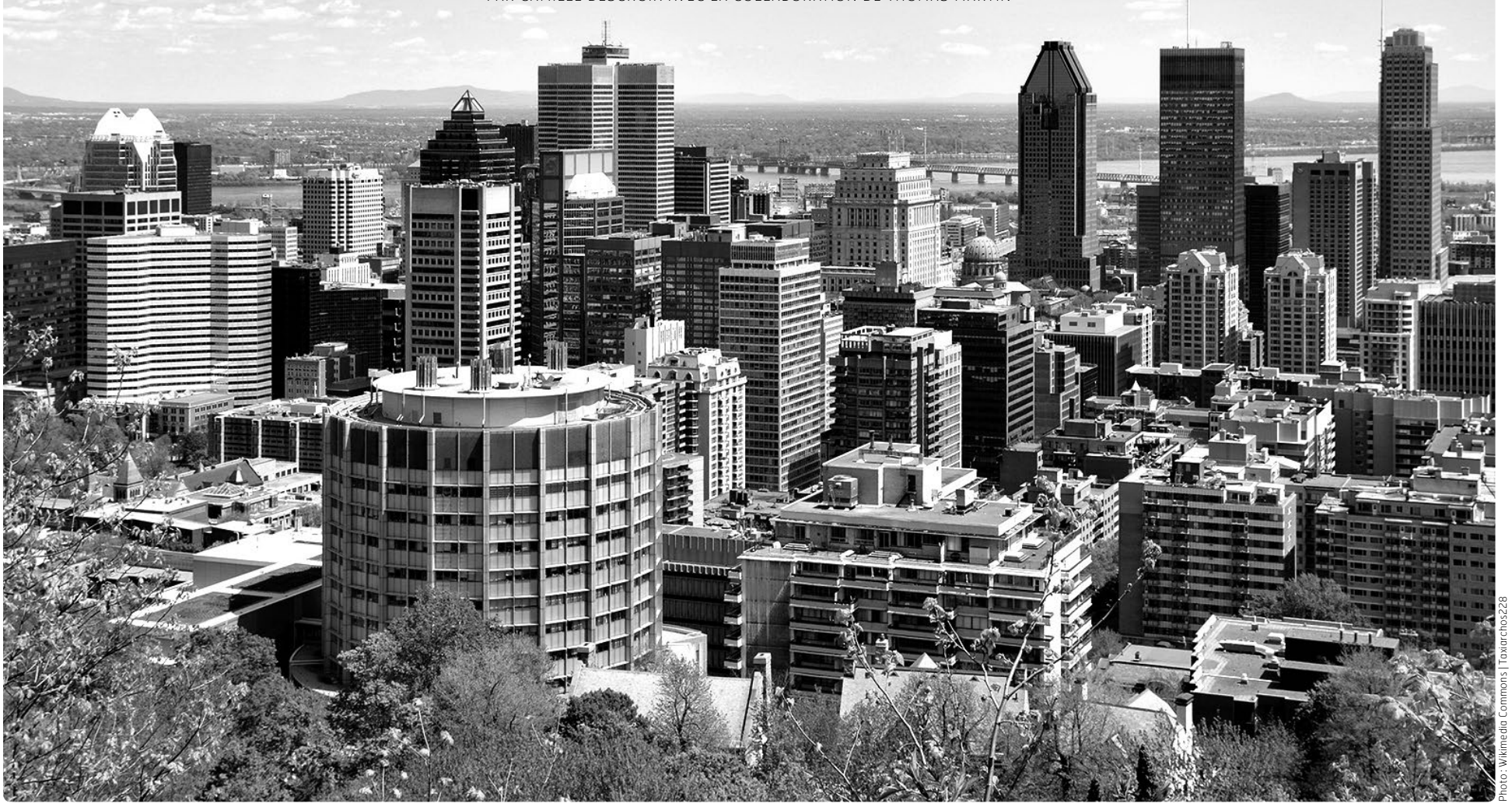


Photo: Wikimedia Commons | Taxarchos228

D'après les chiffres de la Fondation de l'entrepreneurship, le nombre de départs à la retraite chez les entrepreneurs d'ici 2020 au Québec est estimé à 98 000, alors qu'il n'y a que 60 000 repreneurs potentiels.

Diplômé de HEC et chef d'entreprise dans le milieu sportif, Ambroise Debret parle du repreneuriat, une activité consistant à reprendre ou à racheter une entreprise déjà en activité, comme d'une solution possible. *« Au Québec, il y a beaucoup d'entreprises qui sont en recherche d'entrepreneurs pouvant les racheter »*, assure-t-il. Ambroise prend l'exemple d'Altitude Sports, un équipementier sportif repris par deux jeunes étudiants ayant effectué une transformation numérique pour moderniser l'entreprise qui est aujourd'hui viable.

Un contexte parfois complexe

« La difficulté actuelle avec le repreneuriat, c'est qu'il y a beaucoup plus de repreneurs que de personnes souhaitant céder leurs entreprises », indique le président-directeur général d'Entrepreneuriat Laval, Yves Plourde. Il explique cela par la compétition entre les entreprises. Si des entrepreneurs se déclarent en vente, cela pourrait les affaiblir sur leur marché.

Selon M. Plourde, le repreneuriat se fait donc principalement à l'interne actuellement, mais ce n'est pas l'unique raison qui freine ce phénomène. *« On sait qu'avec la hausse de la moyenne d'âge, des entreprises seront amenées à disparaître,* ajoute-t-il. *Mais, pour un entrepreneur, le mot "retraite" n'existe pas. »*

> *« Dans le domaine agricole, ça se fait bien. Quand le cédant veut avoir une continuité dans sa production et qu'il est capable d'appuyer le financement des repreneurs, il va les aider à reprendre son entreprise. »*
>
> **Yves Plourde**
> Président-directeur général d'Entrepreneuriat Laval

Certains domaines sont plus favorables à ce type de pratiques, selon le président d'Entrepreneuriat Laval. *« Dans le domaine agricole, ça se fait bien,* dévoile ce dernier. *Quand le cédant veut avoir une continuité dans sa production et qu'il est capable d'appuyer le financement des repreneurs, il va les aider à reprendre son entreprise. »* Pour lui, il faut que le vendeur sente que le repreneur partage sa vision pour l'avenir de l'entreprise.

Des étudiants motivés

« Étudier et monter sa boîte, c'est difficile en soi, car ça demande des heures supplémentaires, mais il existe de l'aide et des ressources », affirme l'étudiant au baccalauréat de kinésiologie à l'UdeM Nicolas Bergeron. Celui-ci est fondateur de Movinity, une entreprise axée sur le bien-être.

« Un entrepreneur, c'est quelqu'un qui veut être son propre patron et qui ne veut pas dépendre d'un employeur, précise Nicolas Bergeron. *Ça doit être encouragé et valorisé. »* Dans cette perspective, UdeM Entreprend, une association dans laquelle s'implique Nicolas, promeut l'entrepreneuriat auprès des étudiants. Elle fournit des informations et organise des évènements pour éveiller l'esprit d'initiative des étudiants et leur permettre de se créer un réseau.

D'après l'indice entrepreneurial québécois 2017, le taux d'intention est passé de 11,5 % en 2009 à 40,9 % en 2017 chez les jeunes de 18 à 34 ans. *« Il y a une ouverture par rapport à la prise d'initiative au Québec, mais il y a aussi un besoin chez les jeunes pour un accompagnement adapté et personnalisé »*, mentionne Nicolas.

« N'importe qui peut créer une entreprise très rapidement », confie l'ancien professeur au Département d'entrepreneuriat et innovation et titulaire de la Chaire d'entrepreneuriat Rogers-J.-A.-Bombardier à HEC Montréal Louis-Jacques Filion. Les ressources à destination des étudiants à la fibre entrepreneuriale sont diverses à l'UdeM. Il existe le Département d'entrepreneuriat et innovation, le parcours entrepreneurial Rémi-Marcoux à HEC Montréal ou encore le Centre d'entrepreneuriat Poly-UdeM. Aussi, la simplification des démarches entrepreneuriales au Canada depuis 1970 fait du pays l'un des plus accessibles au monde.

NOMBRE DE LA SEMAINE

1335 $

C'est la somme amassée par des étudiants de l'école de commerce Asper de l'Université du Manitoba en organisant un tournoi de hockey. L'argent a été remis à l'organisme luttant contre l'itinérance chez les jeunes, *Resource Assistance for Youth.* Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la campagne nationale 5 jours pour l'itinérance, lancée à l'école de commerce de l'Université de l'Alberta en 2005. En plus de ce tournoi, six étudiants de l'Université du Manitoba passeront cinq nuits à la belle étoile sur le campus. Depuis son lancement, la campagne a permis de recueillir 1 893 525 $.

ICI Radio-Canada, le 12 mars 2018, « Jouer au hockey pour aider les sans-abri ».

eCAMPUS : LE MOMENT DE SE PARLER

Le gouvernement québécois a annoncé qu'une plateforme de cours commune aux universités et cégeps verrait le jour l'été prochain. Le projet, baptisé eCampus Québec, vise l'harmonisation de l'offre en ligne. Pour le moment, le dialogue avec les étudiants est limité.

PAR THOMAS MARTIN

Photo : Benjamin Parinaud

D'après le rapport *Tracking Online and Distance Education* sorti à l'automne 2017, le nombre d'inscriptions à des cours en ligne a diminué de 3 % dans les cégeps et augmenté de 12 % dans les universités québécoises entre 2011 et 2015.

« *On a d'abord été surpris par l'annonce,* dévoile le président et porte-parole de l'Union étudiante du Québec (UEQ), Simon Telles. *Dans toutes les discussions qu'on a eues au cours de l'année avec la ministre* [responsable de l'Enseignement supérieur, Hélène David]*, ce n'est pas un élément qui nous a été mentionné. »* Simon affirme que l'UEQ savait que le projet faisait l'objet de discussions au gouvernement, mais qu'elle en a été tenue à l'écart. *« On l'a appris dans les journaux, comme tout le monde »*, regrette-t-il.

Le président de l'UEQ estime qu'il s'agit d'une initiative intéressante et il a désormais hâte d'assister aux prochaines étapes du projet. *« Le ministère nous a dit qu'il nous ferait une place dans les comités de travail pour donner notre point de vue et présenter nos préoccupations sur ce dossier »*, détaille-t-il. Il avoue que l'UEQ en est encore à enquêter sur la proposition du gouvernement, sur ses modalités de mise en place et sur la vision que le gouvernement a du projet. *« Tout ça est encore très flou pour le moment »*, révèle Simon.

L'annonce d'un lancement pour l'été paraît un peu rapide pour le président de l'UEQ, puisque le projet nécessiterait une longue planification en amont. *« Pour l'accessibilité à l'enseignement supérieur, c'est un pas très intéressant. Encore faut-il qu'il y ait un accès Internet de qualité, notamment auprès des communautés autochtones et des personnes en région,* explique Simon. *Il faut accompagner ce projet d'infrastructures pour avoir les retombées attendues. »*

Simon ajoute deux recommandations sur lesquelles l'UEQ ne veut pas transiger concernant ce projet. *« Il ne faut pas que des compromis sur la qualité des cours en ligne soient faits,* insiste-t-il. *Il ne faut pas que ce soit une façon d'offrir des cours à moindres coûts. On souhaite également faire attention à ce que ce soit de nouvelles enveloppes qui financent ce projet, sans puiser dans les maigres poches des universités. »*

Un exemple ontarien

Un projet eCampus a été lancé en octobre 2015 par le gouvernement ontarien. Recherchiste à la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants—Ontario (FCÉÉ), Renée Bursey en a été la représentante lors des discussions avec eCampus Ontario. *« J'estime que c'est un vrai succès depuis que le projet a commencé,* indique-t-elle. *Depuis deux ans, nous avons des rencontres autour d'initiatives comme le développement du contenu ou l'accès des données. »*

eCampus Ontario s'inspire de ce qui a été fait en Colombie-Britannique avec BCcampus, plateforme fondée en 2003 et tournée vers le support technologique depuis 2012. Renée insiste sur le fait que, dès le départ, les étudiants ont été inclus dans le développement du projet. La recherchiste estime que la clé de la réussite passe par une bonne collaboration entre les acteurs concernés. *« C'est très important, quand un projet est créé au niveau provincial, de mettre l'avis étudiant au centre de la conversation, puisque ce seront les principaux utilisateurs d'eCampus »*, ajoute-t-elle.

Une idée bien accueillie

Du côté de l'UdeM, la porte-parole de l'établissement, Geneviève O'Meara, indique qu'eCampus est vu d'un bon œil puisqu'il devrait permettre de faire rayonner l'expertise de l'Université à l'international. *« En cela, c'est un projet très positif*, indique-t-elle. *Cela dit, il n'est pas possible d'en dire plus pour le moment, puisque les travaux des comités consultatifs n'ont pas débutés »,* prévient-elle.

Selon la porte-parole, les travaux débuteront à la mi-mars et l'UdeM y participera par la présence de sa vice-rectrice aux affaires étudiantes et aux études, Louise Béliveau. Elle siègera au comité aux côtés de recteurs et vice-recteurs d'autres universités.

Le président de l'UEQ estime pour sa part qu'il serait surprenant que le projet voit le jour cet été étant donné qu'au contraire de l'UdeM, ils n'ont toujours pas eu de retour au sujet d'éventuels comités de consultation pour sa mise en place. Également jointes, l'Association pour la Voix Étudiante au Québec (AVEQ) et la Confédération des associations d'étudiants et d'étudiantes de l'Université Laval (CADEUL) ont affirmé ne pas avoir été contactées par le ministère pour l'instant.

LE GOÛT DES INSECTES

Trois étudiants au baccalauréat en biologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) se lancent dans la production de vers de farine. Conscients que manger des insectes est encore peu populaire, ils espèrent changer les mentalités.

PAR THOMAS LABERGE

D'après une étude de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture publiée en 2013, la production d'insectes pour la consommation humaine comporte plusieurs avantages pour l'environnement, comparativement aux produits animaliers. *« Dix kilogrammes de nourriture vont produire un kilo de bœuf alors que la même quantité va produire neuf kilogrammes d'insectes,* explique le gestionnaire de cette initiative étudiante nommée Insectivores qui produit de la farine avec les insectes, Gabriel Dubois. *La production d'insectes demande aussi beaucoup moins d'eau. »*

Selon le responsable aux finances et aux communications d'Insectivores, Samuel Richard, le coût de production des vers de farine est également assez faible. *« C'est moins dispendieux que d'autres types d'entreprise,* constate-t-il. *C'est beaucoup plus un investissement de temps. »*

Comme l'explique le responsable du développement d'Insectivores, Jonathan Joly, les infrastructures servant à la production des vers de farine sont relativement rudimentaires. *« On utilise principalement des bacs qui sont placés en étages*, informe-t-il. *C'est assez simple comme installation. Le plus compliqué, c'est la traçabilité des insectes. Pour ce faire, on note tous nos bacs dans un fichier Excel. »*

Gabriel ajoute qu'ils doivent rencontrer leurs partenaires, faire le tri des insectes et les nourrir. De plus, ils construisent leurs propres installations et donnent des conférences. *« Le plus difficile, c'est d'être capable de gérer tout ça en même temps que nos études »*, admet-il.

Des produits trop coûteux ?

Pour le coordonnateur des collections zoologiques du Centre sur la biodiversité de l'UdeM, Étienne Normandin, les produits alimentaires faits avec des insectes sont dispendieux, ce qui peut constituer un frein à leur consommation. *« En ce moment, 100 grammes vont coûter autour de 12 $ à 15 $*, précise-t-il. *Ça fait plus de 100 $ le kilo. C'est très cher comparativement à d'autres sources de protéines. »* Selon lui, cela vient du fait que la production d'insectes n'est pas encore assez industrialisée. « *Les producteurs sont réticents à investir dans des machines qui rendraient la production plus efficace, car ils ne savent pas s'ils vont vendre suffisamment pour faire des bénéfices* », renchérit-il.

Cette crainte est confirmée par la propriétaire d'Uka Protéine, une entreprise spécialisée dans les produits alimentaires à base d'insectes, Marie-Loup Tremblay. Lorsqu'elle a lancé son entreprise en 2013, Mme Tremblay fabriquait les produits qu'elle vendait. Elle a toutefois cessé sa production. *« Je me suis rendu compte que cela n'était pas rentable »*, confie-t-elle. Elle espère toutefois recommencer bientôt à faire ses produits. *« L'objectif à moyen terme est de ravoir une production d'insectes*, assure-t-elle. *Mais il va falloir des partenaires. Je ne compte pas le faire seule. »*

Selon les chiffres de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), près de 2,5 milliards de personnes consomment des insectes dans le monde.

Photo : Benjamin Parinaud

Une crainte liée à l'hygiène

Le prix n'est pas le seul frein à la consommation d'insectes. L'étudiante à la maîtrise en nutrition à l'UdeM Camille Bourgault s'intéresse à l'entomophagie, soit la consommation d'insectes par l'être humain. Pour ses recherches, elle a fait remplir un questionnaire à plus de 400 personnes. Dans son échantillon, seulement 10 % d'entre elles affirment avoir déjà mangé des insectes. *« La majorité des gens ont peur que la consommation d'insectes puisse les rendre malades »*, explique-t-elle.

M. Normandin affirme que notre réticence à manger des insectes remonte à loin. *« Historiquement, en Occident, c'est lorsqu'on a commencé à domestiquer les plantes et à développer de meilleures méthodes d'hygiène que les insectes ont commencé à être perçus comme étant des ennemis »*, rappelle-t-il.

> *« Il faut expliquer aux gens que les insectes, c'est bon au goût. Il y a par exemple une compagnie qui fait un gin avec des fourmis parce qu'elles donnent un goût intéressant pour cet alcool. »*
>
> **Camille Bourgault**
> Étudiante à la maîtrise en nutrition à l'UdeM

D'après lui, la consommation d'insectes serait moins risquée pour la santé que celle d'autres animaux comme le cochon. *« Les élevages d'insectes sont généralement beaucoup plus hygiéniques et beaucoup plus salubres que les élevages de bétail »*, défend-il.

Camille estime que la démocratisation de la consommation d'insectes ne passera pas uniquement par des arguments écologiques. *« Il faut expliquer aux gens que les insectes, c'est bon au goût*, soutient-elle. *Il y a par exemple une compagnie qui fait un gin avec des fourmis parce qu'elles donnent un goût intéressant pour cet alcool. »*

Ses recherches montrent également que la population est plus encline à manger un aliment sur lequel on ne voit pas d'insecte. *« Quand on ne le voit pas, ça ne dérange pas »*, résume-t-elle. Elle suggère donc que l'industrie commence par vendre des produits faits avec des farines ou des poudres à base d'insectes, comme celle produite par Insectivores.

LETTRES, CODES ET ESPACE VIRTUEL

Un colloque international ayant pour thème « L'auteur·e à l'ère numérique » est organisé par la Chaire de recherche du Canada sur les Écritures numériques et le Laboratoire de recherche en design et innovation sociale de l'Université de Nîmes. Les façons d'écrire développées depuis l'avènement des technologies numériques seront au menu de l'évènement, qui aura lieu à Nîmes du 27 au 30 mars.

PAR HUGO LEFEBVRE

Photo : Benjamin Parinaud

La littérature numérique est un courant qui regroupe les différentes formes littéraires influencées par les technologies et la culture numérique.

Outre les liseuses électroniques et les logiciels de traitement de texte, les possibilités qu'offrent les technologies numériques ne manquent pas d'inspirer des approches de création littéraire originales à un nombre croissant d'écrivains, qu'ils soient amateurs ou de renom.

Dès les années 1950, les codes et l'informatique ont été utilisés à des fins de création littéraire. La pratique s'est intensifiée depuis les années 1980. Un nouveau courant a vu le jour, nommé littérature numérique. Haïkus générés sur mesure, romans infinis, poèmes interactifs, c'est une grande variété de formats littéraires qui s'offre aujourd'hui aux lecteurs sur le Web, que ce soit sur des plateformes comme Facebook et Twitter, ou sur des blogues et sites indépendants.

Le terme « numérique », s'il est évocateur, s'utilise de toutes sortes de façons. *« Il est dangereux d'utiliser l'expression "le numérique", parce que celle-ci a tendance à essentialiser,* explique une postdoctorante au Département des littératures de langue française de l'UdeM, Servanne Monjour. *Ce serait plutôt un fait numérique ou une culture numérique. Il y a aussi des technologies numériques, toutes vraiment différentes. »*

Numérique et numérisée

Différente de la littérature numérisée, c'est-à-dire la conversion d'un texte papier en données numériques, la littérature numérique est destinée aux espaces électroniques et s'efforce de réviser les formes littéraires traditionnelles. *« Comparé au changement du manuscrit au livre, prolongation plus linéaire, ce changement est beaucoup plus important,* explique le directeur du Centre de recherche interuniversitaire sur les humanités numériques, Michael E. Sinatra. *Puisque la forme même est immatérielle, elle ouvre aussi la porte à une conception renouvelée de la littérature, qui n'est alors plus simplement du texte, mais aussi des images, du son, tout un ensemble de possibilités. »*

> *« Ça renouvelle vraiment notre rapport à la littérature d'un point de vue épistémologique. On redécouvre des façons d'analyser la littérature. »*
>
> **Servanne Monjour**
> Postdoctorante au Département des littératures de langue française de l'UdeM

Forts du potentiel qu'offrent ces outils de création, certains auteurs intègrent des supports allant de la photo à la réalité virtuelle. Cette transformation ne va pas sans remettre en question la notion même de littérature numérique. *« La difficulté est de trouver ce qui prime dans l'œuvre,* explique M. Sinatra. *Est-ce un texte supplémenté par des images et du son ou plutôt un tout, pris dans l'ensemble ? Dans ce dernier cas, on se rapproche alors peut-être plus d'un autre médium. »*

Or, cette évolution n'est pas nécessairement une rupture avec le passé. *« Je pense que le numérique doit être interprété en continuité avec la tradition précédente parce que, sinon, on risque d'avoir une vision trop technodéterministe, comme si la technologie changeait complètement la culture,* argumente le professeur de littérature et culture numérique et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les Écritures numériques, Marcello Vitali-Rosati. *Ce n'est pas le cas. »*

Comme l'explique ce dernier, l'idée du texte comme étant pur, autonome, unique est elle-même récente, datant des évolutions dans l'industrie de l'édition au XIXe siècle, lorsque le livre commença à devenir l'objet d'une commercialisation de masse. De même, si les technologies numériques permettent d'intégrer de nombreux outils et supports sur une seule interface, l'idée d'intégrer plusieurs disciplines artistiques à la littérature est une idée que l'on retrouve chez un grand nombre d'auteurs du passé.

Étudier la littérature à l'ère numérique

Si les technologies numériques ont eu un impact important sur la création littéraire, l'étude de la littérature s'est aussi vue affectée. *« Ça renouvelle vraiment notre rapport à la littérature d'un point de vue épistémologique,* explique Servanne. *On redécouvre des façons d'analyser la littérature. »* Par exemple, des logiciels permettent maintenant d'analyser des bibliothèques numérisées au complet en quelques clics.

En parallèle, des changements s'opèrent aussi dans les modes de lecture alors qu'il est désormais possible de rechercher des informations rapidement sur la même interface que celle sur laquelle nous lisons.

Avec ces changements, de nouvelles exigences émanent en ce qui concerne la formation des étudiants en littérature. *« C'est important d'avoir des gens très bien formés en littérature, qui ont une très bonne culture littéraire et qui vont développer des compétences en culture numérique et en informatique pour participer à l'invention du livre de demain »,* opine la postdoctorante. Pour cette dernière, il est primordial de ne pas laisser des compagnies comme Google et Amazon décider de ce qu'il adviendra du livre du futur.

L'HEURE EXISTENTIELLE

Tard dans la nuit, quel bilan feriez-vous de votre vie ? Voilà la question que se posent les personnages de la pièce *À deux heures du matin* de Falk Richter. Présentée par la troupe Théâtre Université de Montréal (TUM) les 16 et 17 mars prochains, cette œuvre suscite réflexions profondes et rires grinçants.

PAR JOLÈNE RUEST

Dans des bureaux modernes rappelant ceux d'Ubisoft ou de Google, 11 employés remettent en question leur propre existence dans un grand remue-méninges, lorsque leur patron disparait. Il a décidé, à deux heures du matin, de fermer ses comptes Facebook et Skype avant de s'enfermer dans une chambre d'hôtel pour s'isoler du monde. Le comédien du TUM et étudiant à la maîtrise en traduction Julien-Claude Charlebois décrit le texte de Richter comme tragique. *« C'est vrai qu'à la première lecture, ça peut avoir l'air sérieux,* affirme la metteuse en scène, Mireille Camier. *Mais jouée, la pièce se veut très ironique. »*

Parmi les scènes marquantes, le personnage joué par Julien-Claude passe un entretien d'embauche. L'entrevue devient complètement absurde lorsque le personnage est interrogé sur ses relations amoureuses et ses amitiés et qu'on exige de lui que sa personnalité corresponde à un certain standard, dans le but d'engager uniquement des employés modèles.

Nombreuses réflexions

Le public rira, mais l'ironie de Richter suscite avant tout des réflexions, selon Mme Camier. *«* À deux heures du matin *s'avère surtout un prétexte pour se questionner sur le travail, la performance et la solitude à notre époque,* explique-t-elle. *La pièce rejoint des thèmes larges et profondément humains. »*

Si le texte pullule de remises en question, la scène est aussi chargée. Un chœur de comédiens est présent tout au long de la pièce et un bureau complet en plexiglas déborde d'accessoires. Ciseaux, piluliers et piles de paperasse dévient de leur usage premier et deviennent, entre autres, des instruments de musique. *« Les accessoires servent à créer des images, des sons, de la poésie »,* précise la metteuse en scène.

Allemagne-Québec

Tout comme l'auteur allemand Falk Richter le fait avec l'écriture, Mireille Camier a procédé par improvisation avec ses comédiens pour monter la pièce. *« Les répétitions laissaient place à l'exploration »,* se rappelle Julien-Claude Charlebois, qui en est à sa cinquième expérience théâtrale avec le TUM.

***À deux heures du matin* est la quatrième production de la saison 2017-2018 du TUM.**

Photo : Courtoisie Bonyata Paradon

La metteuse en scène maîtrise le style de Richter puisqu'elle a eu l'occasion de travailler avec lui l'été dernier grâce à une bourse de perfectionnement professionnel du Conseil des arts du Canada. *« Cette expérience m'aide à travailler le texte dans une perspective où on révèle l'absurdité de notre mode de vie »,* confie Mme Camier.

Falk Richter est considéré comme l'un des dramaturges contemporains les plus influents, mais il reste méconnu au Québec. Ses pièces ont été jouées à quelques reprises, dont au Festival TransAmériques en 2011 et à la Société des arts technologiques en 2012.

À deux heures du matin
16 mars à 20 h | 17 mars à 15 h et à 20 h
Centre d'essai de l'UdeM
2332, boulevard Édouard-Montpetit
Billets de 7 $ à 15 $

ARCHITECTURE

LA RELÈVE RÉUNIE À L'UdeM

L'UdeM accueillera cette année le colloque interuniversitaire Ouss qu'on s'en va? qui réunit des étudiants en architecture d'universités québécoises et ontariennes. L'édition 2018 de l'évènement portera sur l'architecture éphémère et aura lieu du 23 au 25 mars prochain.

PAR AMANDINE HAMON

Plusieurs facteurs ont motivé le choix de l'architecture éphémère comme thématique cette année. *« On se pose beaucoup de questions par rapport à ce qui est durable et ce qui ne l'est pas »,* remarque l'étudiant à la maitrise en architecture et organisateur en chef du colloque, Nicolas Abou Kasm. Selon lui, le contexte de mondialisation amène aussi les architectes à se questionner sur l'identité locale des populations. *« Et l'entrée dans l'ère numérique a provoqué des changements majeurs dans notre façon d'envisager l'espace, notamment avec l'existence nouvelle d'un espace numérique infini »,* ajoute-t-il.

En partenariat avec les universités McGill et Laval, les organisateurs du colloque ont prévu une série de conférences et de tables rondes qui porteront sur quatre thèmes liés à l'architecture éphémère, soit l'espace numérique, l'architecture d'urgence, l'éthique et les installations temporaires.

Les étudiants seront également invités à proposer leur vision pour le pavillon du Canada lors la Biennale d'architecture de Venise, dans le cadre d'une charrette de design interuniversitaire.

Ouss qu'on s'en va ? 2018
Du 23 au 25 mars 2018
École d'architecture de l'UdeM
2940, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

EXPOSITION SONORE

Pour une deuxième année consécutive, le Centre d'exposition de l'UdeM collabore avec la Faculté de musique et propose *Les formes d'ondes,* une exposition avant tout sonore. Ce projet permet à l'Université de mettre de l'avant la création réalisée par des étudiants, tout en tissant un lien avec l'art actuel.

PAR JEANNE HOUREZ

Cinq œuvres d'autant d'artistes de l'UdeM seront exposées du 15 au 29 mars, leur donnant ainsi la chance de mettre leur travail en valeur. *« C'est quelque chose de très positif pour les étudiants et chargés de cours qui exposent dans un lieu adapté pour les installations »*, confie l'agente de promotion et liaison du Centre d'exposition, Myriam Barriault-Fortin.

> *« La musique interactive permet* [aux visiteurs] *de se guider de façon à ce que leurs actions musicales aient un impact sur eux. »*
>
> **Jean-François Primeau**
> Diplômé en composition et création sonore

Le public sera invité à interagir avec les dispositifs présentés. *« C'est le reflet d'une nouvelle pratique dans le monde de la composition musicale*, raconte le professeur de composition numérique Nicolas Bernier, à l'origine du projet. *Habituellement, quand on est en composition, on travaille un peu comme en cinéma, c'est-à-dire autour d'une narrativité. Ici, on est plus proche d'une démarche comme en arts visuels. On va souvent parler de sculptures sonores et de dispositifs culturaux dans lesquels se développe le son. »*

Pour les étudiants qui exposent, il s'agit d'une belle occasion de montrer leur travail. *« C'est bien d'avoir une plateforme où l'on peut montrer nos œuvres en dehors du cadre scolaire »,* explique le diplômé en composition et création sonore Jean-François Primeau.

La pièce que présentera ce dernier a été conçue dans le cadre de sa maîtrise. Cette œuvre, dont la trame narrative fait intervenir des personnages virtuels, invite les participants à faire des choix, rendant chaque expérience unique. *« La musique interactive leur permet de se guider de façon à ce que leurs actions musicales aient un impact sur eux et qu'ils se sentent plus immergés »,* ajoute-t-il. Les gestes des visiteurs auront ainsi une répercussion directe sur leur perception de l'œuvre.

En plus de Nicolas Bernier et de Jean-François Primeau, les artistes Stéphanie Castonguay, Claude Périard et Alexis Langevin-Tétrault exposeront chacun une œuvre. La première traite de la question du toucher alors que la seconde se penche sur le panopticon, un élément que l'on trouve en milieu carcéral. La création d'Alexis porte quant à elle sur des objets et des dispositifs qui lui permettent de jouer de la musique électroacoustique et d'interagir sur scène. *« Être exposé est un incitatif à compléter ce projet personnel que j'avais justement en tête depuis plusieurs années »*, raconte-t-il.

Pour les organisateurs de l'exposition, le plus grand défi réside dans l'aspect sonore de l'installation, puisque le son n'a pas vraiment de limite spatiale et prend beaucoup de place. Le parcours proposé aux visiteurs a donc été réfléchi afin de faire cohabiter les œuvres le mieux possible.

Cette collaboration entre le Centre d'exposition et les programmes de musiques numériques pourrait être renouvelée dans les années à venir, pour permettre à plus d'artistes de l'UdeM de présenter leurs œuvres.

Les formes d'ondes
Du 15 au 29 mars 2018
Centre d'exposition de l'UdeM
2940, chemin de la Côte-Ste-Catherine, salle 0056
Entrée libre

TROIS SORTIES GRATUITES

PAR NICOLAS ZHAO

LA PERFORMANCE SOUS TOUTES SES COULEURS

L'exposition collective *Performance* se déroule actuellement au Livart, jusqu'au 1er avril prochain. Celle-ci est complémentaire aux représentations de la pièce de théâtre *Rouge Speedo* de Lucas Hnath, qui auront lieu au même endroit du 13 au 24 mars.

Le public aura l'occasion d'admirer le travail de 15 artistes provenant de différents milieux. Le thème de la performance est le fil conducteur de l'exposition et y sera dépeint sous plusieurs facettes. *« Venir voir l'exposition, c'est vraiment entrer dans 15 univers et, à chaque fois, découvrir une vision différente de la performance »*, déclare la directrice de la galerie Virginie Fisette.

La thématique proposée est inspirée de la pièce *Rouge Speedo*, qui raconte l'histoire d'un nageur sur le point de se rendre aux Jeux olympiques et de signer une entente avec Speedo. Les œuvres présentées abordent quant à elles la performance dans différents contextes, notamment professionnel, scolaire ou social.

***Performance* — Exposition collective #6**
Jusqu'au 1er avril 2018
Le Livart | 3980, rue Saint-Denis

DANS LA BULLE DES DANSEURS

La création de danse *Écoute pour voir,* conçue par le chorégraphe Emmanuel Jouthe, sera présentée le 16 mars au Centre culturel de Notre-Dame-de-Grâce en collaboration avec la troupe Maï(g)wenn et les orteils. Ce concept hors du commun propose une série de solos dansés simultanément dans la salle.

Pendant la séance, chaque danseur exécutera une série de performances de trois à quatre minutes, pour un seul spectateur à la fois. *« Ça peut être une sonate de Bach, comme ça peut être une "toune" de Madonna*, précise M. Jouthe. *C'est selon le choix du danseur. »* Pendant le solo, l'artiste et le spectateur sélectionné disposeront tous deux d'une paire d'écouteurs reliées à un même lecteur MP3. Une fois la danse terminée, un autre spectateur prend place, et ainsi de suite.

Parmi les danseurs de Maï(g)wenn et les orteils, on retrouve tant des artistes qui vivent avec un handicap que d'autres sans handicap. *« C'est le mandat de la compagnie de mettre en valeur le talent de ces artistes marginalisés en les intégrant à des artistes qui sont dits "normaux" »,* explique la directrice de la troupe, Maïgwenn Desbois. *Écoute pour voir* se veut une occasion de provoquer des rencontres hors du commun entre ces interprètes et leur public.

L'évènement aura lieu dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle.

Écoute pour voir
16 mars 2018 | 11 h et 12 h 15
Centre culturel Notre-Dame-de-Grâce | 6400, av. de Monkland

L'ART DU TRAVAIL

Le 10e festival Art Souterrain se déroule à Montréal jusqu'au 25 mars prochain. Intitulée *Labor Improbus,* l'édition 2018 de l'évènement aborde le thème du travail, à travers un parcours d'œuvres d'art installées dans le réseau souterrain de la ville.

Photo : Benjamin Parinaud

D'année en année, la thématique choisie est différente et cherche à intéresser le plus de personnes possible à certains enjeux sociaux. *« Il semblait très pertinent de questionner et de faire un état des lieux du travail d'aujourd'hui »,* commente le fondateur et directeur de l'organisme Art Souterrain, Frédéric Loury. Son objectif est de faire réfléchir les participants sur le monde qui les entoure.

Des performances, des visites guidées, une conférence et des séances d'échanges avec des médiateurs font également partie de la programmation du festival.

Les expositions et les activités du festival se tiendront cette année dans sept édifices du réseau souterrain de Montréal ainsi que dans neuf espaces partenaires, dont la Grande Bibliothèque et la Fonderie Darling.

Festival Art Souterrain
Du 3 au 25 mars | La liste des lieux d'exposition peut être consultée au :
www.artsouterrain.com/fr/parcours-souterrain

PIROUETTE ET PLONGEON

JOURNÉE D'ACTIVITÉS AU CEPSUM POUR LES PARENTS-ÉTUDIANTS DE L'UDEM ET LEURS ENFANTS

31 MARS | 10H30 À 16H30

GRATUIT!

Jeux en gymnase • Trampoline
Baignade • Et plus

Places limitées
Inscription avant le 29 mars
FAECUM.QC.CA

FAÉCUM

ageefep
Association générale des étudiants et étudiantes de la Faculté de l'éducation permanente

saé services aux étudiants
Université de Montréal

FAÉCUM le baluchon

Cigogne
L'association des parents étudiants

Le contenu des pages de la FAÉCUM est indépendant de la ligne éditoriale de *Quartier Libre*.