



PAGE 3

La SFOPHO donne voix à l'histoire orale d'Orléans

PAGE 4

Des Ardennes au Canada : Bonne fête des Mères

PAGE 5

Notre patrimoine : La petite histoire du parc Henri-Rocque



Le premier signe du printemps est enfin arrivé la semaine dernière avec l'apparition des premiers crocus comme ceux-ci sur une pelouse de la rue Sunnydale à Navan. PHOTO DU PERSONNEL

Le système Epic déployé à Orléans

Rebecca Kwan

IJL – Réseau.Presse – L'Orléanais

De nombreux hôpitaux de l'Est ontarien se joindront, d'ici l'automne 2026, à un système numérique qui permet aux professionnels de la santé d'accéder aux dossiers médicaux de leurs patients sur une seule et même plateforme, le système Epic.

L'Hôpital Montfort fait partie de ce virage, ce qui signifie que les patients du Carrefour santé Aline-Chrétien, à Orléans, seront également bénéficiaires de ce changement.

Ces patients « auront accès à un dossier santé électronique au même endroit, soit le portail MyChart », explique le directeur des communications pour l'Hôpital Montfort, Martin Sauvé.

« Cela sera également le cas lorsqu'ils visiteront d'autres établissements de la région, comme l'Hôpital d'Ottawa, l'Hôpital général de Hawkesbury et district, l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, le Centre de santé mentale Royal Ottawa, ou l'une des autres organisations membres de l'Alliance Atlas, qui regroupera au total 16 partenaires », poursuit-il.

Pour les Orléanais qui fréquentent le Carrefour

santé Aline-Chrétien, ou encore tous les autres établissements inclus dans cette transition, le changement sera positif, estime M. Sauvé.

« En ayant un même portail pour différents hôpitaux et fournisseurs de soins, on simplifie la navigation du système de santé tant pour les patients que pour les professionnels de la santé et les médecins en communauté », raisonne-t-il.

Et les partenaires du Carrefour?

Ce dernier assure au passage que « l'expérience des personnes qui utilisent les services d'autres partenaires du Carrefour, comme les organismes communautaires, ne changera pas ».

Ces partenaires devraient d'ailleurs également pouvoir profiter de ce nouveau système, même s'ils utilisent d'autres plateformes numériques de documentation.

« Le modèle unique du Carrefour facilite la collaboration entre les partenaires présents, que ce soient par l'entremise d'une plateforme de clavardage et de référence commune, ou simplement en cognant à la porte du service voisin », précise Martin Sauvé. « Les patients ayant accès à leur dossier santé via MyChart

SUITE À LA PAGE 2 ►

Orléans Dynamic Foot Clinic

Appellez-nous pour un rendez-vous
613.424.9339

- Évaluation biomécanique complète
- Orthèses plantaires sur mesure
- Analyse posturale par imagerie
- Cors, callosités, verrues plantaires
- Chirurgie des ongles incarnés
- Traitement au laser
- Radiographies
- Podopédie (enfants)
- Blessures sportives

www.oreansfootclinic.com | 3012 St. Joseph Blvd., Suite 201

Melissa Cloutier-Chatel, DPM
Anna Grynechko, Chiropodist
Ekaterina Kroupskaia, Chiropodist
Natalie Leroux, DCH



Épargnez jusqu'à
2 100 \$
sur les modèles
les plus récents de
prothèses auditives*

 Mai est le Mois de la parole et de l'audition

« Lorsqu'elles sont associées à des soins auditifs complets, les prothèses auditives de pointe d'aujourd'hui sont généralement petites et discrètes, tout en étant en mesure d'améliorer les expériences auditives et de rétablir des relations enrichissantes.

Katie Koebel, Audiologist, M.Cl.Sc., Reg. CASLPO

Principales caractéristiques des plus récentes prothèses auditives



Clarté sonore améliorée



Presque invisibles et d'un port confortable



Pile rechargeable et de longue durée



Se connecte facilement à votre téléphone, à votre téléviseur et à d'autres appareils

Pour en savoir plus, consultez un professionnel de l'audition près de chez vous.

Réservez un test auditif **GRATUIT**

Orléans

1999 St. Joseph Blvd, Unit 10
1-888-452-5981

900 Watters Road, Unit 16B
1-888-452-5985



Mentionnez ce code : **NSP-2100-LORN**

Réservez en ligne **HearingLife.ca/2100**

*Une évaluation auditive complète est fournie gratuitement aux adultes de 19 ans et plus. Les résultats de cette évaluation vous seront communiqués verbalement. Selon votre province de résidence, des frais administratifs peuvent s'appliquer si vous demandez la copie d'un rapport audiologique. Cette promotion est valable pour certains modèles de prothèses auditives de qualité supérieure ou de pointe et ne peut être combinée à aucune autre remise. S'applique aux ventes privées de prothèses auditives de qualité supérieure ou de pointe et le rabais est appliqué après déduction de tout financement gouvernemental. Certaines conditions s'appliquent, adressez-vous à la clinique pour obtenir plus de détails. Offre non valide au Québec. L'offre expire le 30 juin 2025. L'offre ne s'applique pas aux tests auditifs industriels. ¹Source : Review.nps.Today/R/HearingLife-Canada.

Restez vous-même **Aimez vos oreilles**

Virage numérique

Suite de la page 1

pourront facilement relayer l'information à leurs équipes de services communautaires. »

Pour de meilleures transitions

Ainsi, selon Martin Sauvé, l'adoption d'Epic par l'Hôpital Montfort et plusieurs autres partenaires dans la région devrait permettre une meilleure continuité des soins.

Il rappelle que le besoin d'une telle plateforme avait été exprimé à maintes reprises dans le cadre du processus de planification stratégique de l'Hôpital Montfort.

« C'est une attente de la part de nos communautés », insiste-t-il. D'autant plus que le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) utilise déjà le système Epic. « La transition vers un autre fournisseur de soins au passage à l'âge adulte sera ainsi grandement facilitée », anticipe M. Sauvé.

Tout comme le CHEO, l'Hôpital d'Ottawa se sert du système d'accès aux dossiers médicaux Epic depuis maintenant quelques années.

L'agente des relations avec les médias pour l'établissement, Rebecca Abelson, voit d'un bon œil l'ajout de nouveaux centres hospitaliers au programme.



Le Carrefour santé Aline-Chrétien

« Lors du transfert d'un patient de Montfort à l'Hôpital d'Ottawa, par exemple, notre équipe de soins aura immédiatement accès à l'intégralité de ses antécédents médicaux, notamment aux mises à jour faites par l'équipe de cliniciens de Montfort », propose-t-elle comme scénario. « Cela facilitera la transition et la continuité des soins, chaque professionnel de la santé consultant l'information la plus récente. »

EN BREF

L'école élémentaire Des Sentiers fête ses 25 ans

ORLÉANS – Le 9 avril dernier, l'École élémentaire publique Des Sentiers était en mode festif alors qu'elle célébrait son 25e anniversaire. Dignitaires, partenaires, membres du personnel et élèves se sont rassemblés au gymnase de l'école pour souligner l'événement lors d'une cérémonie officielle, qui a inclus des discours et des prestations artistiques. « Le 25e anniversaire de l'école Des Sentiers fut une occasion parfaite de célébrer une communauté scolaire dynamique et inclusive. Grâce à l'engagement de la communauté scolaire d'Orléans, à la confiance des familles et à la curiosité des élèves, cette école continue de rayonner et d'enrichir notre conseil scolaire », a fait valoir la présidente du conseil, Samia Ouled Ali.

Des Orléanais à Barcelone

ORLÉANS – Trois athlètes issus de la communauté d'Orléans prendront part aux Championnats du monde de la Fédération internationale de Taekwon-Do (ITF), qui se tiendront à Barcelone du 23 au 27 juillet 2025. Leia (ceinture noire 3e dan), Kaevan (1er dan) et M. Schranz (3e dan) s'envoleront pour l'Espagne afin de défendre les couleurs de l'équipe canadienne. Tous s'entraînent sous la supervision du Maître Michel Demers, au sein de l'école Demers ITF Taekwon-Do, située au centre communautaire Notre-Dame-des-Champs. Ils participeront à plusieurs épreuves, dont les enchaînements, le combat, les techniques spéciales et la casse de planches. Leur sélection reflète l'excellence sportive locale et suscite une grande fierté au sein de la communauté.

La SFOPHO donne voix à l'histoire orale d'Orléans

André Magny

IJL – Réseau.Presse – L'Orléanais

Sauvegarder la mémoire orale des aînés, voilà la mission que s'est donnée la Société franco-ontarienne du patrimoine et de l'histoire d'Orléans (SFOPHO), grâce à la production d'une toute nouvelle série intitulée « Nos aîné.e.s, notre histoire : témoignages d'aîné.e.s francophones d'Orléans »

La série comprendra quatre vidéos touchant différents thèmes liés à ce que fut la vie des aînés à Orléans.

La première vidéo, lancée le 13 avril à la salle paroissiale Saint-Joseph, portait sur la vie communautaire.

Le projet, financé en grande partie par le programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada, est le fruit d'une étroite collaboration entre la SFOPHO, un groupe d'étudiants et d'étudiantes provenant des cinq écoles secondaires francophones d'Orléans, ainsi que de l'agence G5 Communications, Jardin Royal Garden et le RAFO.

La vice-présidente de la SFOPHO, Monique Brûlé estime que le projet aura pris environ un an avant d'être réalisé grâce aux quelque 22 000 \$ reçus. Si la première

émission est finalisée, il reste néanmoins trois autres vidéos à terminer : « En fait, il reste le montage à faire. Toutes les entrevues ont été faites. » Elle espère que d'ici le prochain automne ou l'hiver 2026, toute la série sera complétée et que les Orléanais pourront ainsi entendre ce que la mémoire vive des aînés a à raconter notamment sur l'économie et l'agriculture ou encore, l'éducation, la religion ou la vie culturelle.

Capter et protéger les souvenirs des aîné.e.s, c'est en soi faire œuvre utile. Mais permettre à des jeunes du secondaire d'interviewer ceux-ci, c'est une brillante idée de transmission du savoir.

Les contacts avec les différentes écoles ont été réalisés par Mme Ginette Côté-Orr de la SFOPHO. « Au fond, mon rôle en tant que membre du comité de gestion était d'appuyer Mme Brûlé en ce qui a trait au bon déroulement du projet. Je me suis occupée de recruter des élèves fréquentant les cinq écoles secondaires de la région, afin qu'ils puissent agir à titre d'élèves-intervieweurs auprès des aînés. J'avoue que les directions scolaires étaient emballées par le projet et m'ont fourni des noms d'élèves intéressés à participer. » Elle salue au passage l'aide reçue de la

part de M. Sébastien Pharend, directeur de l'école Béatrice-Desloges, et de sa directrice adjointe, Mme Cynthia Bergevin.

Toutefois, ce qui emballait vraiment Mme Côté-Orr, c'est la disponibilité des élèves, sachant que les entrevues ont été notamment réalisées la fin de semaine. Au total, il y a eu 25 heures d'enregistrement. « J'ai été impressionnée par des jeunes tellement matures, dégourdis et intelligents », dit-elle.

Bien que l'agence G5 Communications avait demandé qu'aînés et jeunes soient les plus naturels possibles, les intervieweurs en herbe s'étaient, au contraire, fort bien préparés.

La généalogie et l'histoire sont les passions de Colette Côté, 88 ans. C'est à elle qu'on doit la rédaction de la revue du 150e anniversaire de la paroisse St-Joseph d'Orléans.

Ravie que le tournage se soit bien passé, et encore plus que ce soit sa petite-fille, Éloïse Côté, étudiante en archéologie à l'Université d'Ottawa, qui l'ait interrogée, Colette Côté apprécie que les souvenirs des anciens et des anciennes soient ainsi conservés.

Se rappelant du célèbre Marius Barbeau, qui récoltait dans l'Ontario français chansons et contes des Canadiens français d'antan et



PHOTO : COURTOISIE

Monique Brûlé

qui lui a donné le goût d'enregistrer à son tour des chansons dans des soirées où son grand-père y interprétait des chansons acadiennes, Colette Côté ne compte pas se reposer après tout ce tournage. « J'ai comme projet, grâce au mari d'une autre de mes petites filles, qui possède un drone, de prendre des images aériennes d'Orléans. »

Avec Colette Côté et tous les enregistrements réalisés par la SFOPHO, difficile d'oublier le passé orléanais.

Le Théâtre du Village lance un projet jeunesse

Jean-Marc Pacelli
L'Orléanais

Alors qu'il célèbre ses 40 ans, le Théâtre du Village d'Orléans lance un volet jeunesse avec la présentation de la pièce *Les remugles ou la danse nuptiale est une langue morte* les 2 et 3 mai au Collège Catholique Samuel-Genest.

Écrite par la dramaturge Caroline Bélisle, la pièce explore avec sensibilité les thèmes de l'intimité et des relations humaines, et mettra de l'avant le talent de 12 jeunes adultes âgés de 18 à 30 ans. « Je trouvais que les propos, le vocabulaire et les préoccupations des personnages dans la pièce allaient les toucher », commente Marie-Pierre Ferragne, l'instigatrice du projet pilote, pour expliquer le choix de la pièce.

Nouvellement retraitée de l'École secondaire catholique Garneau, Mme Ferragne y a été responsable de la troupe de théâtre pendant 15 ans. « Même à la retraite, j'étais encore en contact avec d'anciens Gaulois et Gauloises. Je me disais que j'avais le goût de les réunir encore. Je leur ai demandé s'il y avait un intérêt à continuer de faire du théâtre et la réponse a été positive. »

Mme Ferragne ne cache pas qu'il y avait

une certaine lacune dans la région quant à l'offre théâtrale pour les jeunes de 18 à 30 ans. Une opinion partagée par Pascale Lemay, qui incarne le rôle d'Élodie dans la pièce. « Souvent les textes joués sont un peu moins modernes avec des personnages un peu plus vieux. Il y a donc un vide pour les jeunes qui ne veulent pas faire du professionnel, mais qui veulent quand même faire du théâtre. Je trouve que ce projet est vraiment important pour cette tranche d'âge. »

Marie-Pierre Ferragne précise d'ailleurs que le projet a rallié de jeunes adultes évoluant dans des domaines variés dans le but de continuer à développer leur créativité et leur talent tout en faisant la promotion de la culture francophone par le biais de leur passion pour le théâtre.

Bien entendu, le projet n'aurait pu voir le jour sans l'apport financier de la Caisse Desjardins Ontario ni les partenariats conclus avec l'École de théâtre d'Ottawa et le programme Passion Arts du CECCE. Ces ententes ont non seulement permis à l'équipe de Mme Ferragne d'avoir accès à la salle de spectacle au Collège catholique Samuel-Genest pour les représentations en mai, mais aussi à deux salles servant aux répétitions depuis le mois de janvier.

Les spectateurs devraient donc avoir droit à un spectacle bien rodé lors des représentations.

Malgré toute la préparation, Pascale Lemay, qui est une ancienne élève de Marie-Pierre Ferragne et qui est actrice de formation, est aussi très consciente qu'il n'est pas toujours évident pour des pièces de théâtre de trouver leur public. « Contrairement à un *show* d'humour, on ne sait pas à quoi s'attendre. Pour un *show* d'humour, on sait qu'on va rire. Pour le théâtre, on ne sait jamais à quoi s'attendre. Est-ce qu'on va être triste? Confronté à quelque chose qu'on ne comprend pas? C'est peut-être un peu plus difficile, parce qu'il faut vraiment se lancer dans l'inconnu. »

Quant à *Les remugles ou la danse nuptiale est une langue morte*, qui a remporté le prestigieux prix Gratien-Gélinas et qui a été finaliste aux prix littéraires du gouverneur général en 2022, Mme Lemay souligne au passage qu'il ne faut pas se laisser impressionner par le long titre de la pièce avant de choisir d'y assister ou non : « C'est un *show* le fun. C'est un *show* touchant. Ce sont des tranches de vie et c'est très facile de s'attacher à des personnages. Ce n'est pas dans l'abstrait,

Les Remugles
ou
La danse nuptiale
est une langue morte

Texte
Caroline Bélisle

Amphithéâtre du Collège catholique Samuel-Genest
704, chemin Carson
Vendredi 2 mai à 19h30
Samedi 3 mai à 14h00 et à 19h30

Pour plus d'information
projet.theatre.30@gmail.com
theatreduvillage.com

15\$ à la porte, ou au lien suivant
Achetes vos billets!

La pièce sera présentée les 2 et 3 mai au Collège catholique Samuel-Genest.

c'est dans le moderne et dans le concret. »

La pièce *Les remugles ou la danse nuptiale est une langue morte* sera présentée le 2 mai à 19 h 30 ainsi que le 3 mai à 14 h et à 19 h 30 au Collège catholique Samuel-Genest, situé au 704 chemin Carson's à Ottawa. Les billets peuvent être achetés en ligne ou à la porte au coût de 15 \$.

Le sport, une affaire d'État(s)?

Fin juin 2012, c'était la question posée à tous les candidats et candidates aux concours d'entrée d'une prestigieuse école de sciences politiques en France.

Je faisais partie de ces personnes et je me triturais les méninges pour mettre à profit, de la façon la plus pertinente possible, mes connaissances sportives. Treize ans plus tard, me revoilà devant ma copie, avec un nouvel exemple pertinent en tête. J'étais devant ma télé pour les deux matchs de hockey entre le Canada et les États-Unis qui se sont déroulés à l'occasion de la Confrontation des 4 nations.

Ce minitournoi, organisé par la Ligue nationale de hockey (LNH) s'annonçait plutôt anecdotique. C'était sans compter sur la réélection de Donald Trump et sa nouvelle politique commerciale, qui a mis le feu aux poudres.

Sur les réseaux sociaux, les deux généraux, Donald Trump et Justin Trudeau, harangent leurs troupes. Les patinoires sont, elles, transformées en champ de bataille. Hymne national américain hué et trois échanges de coups de poing en quelques minutes lors de la première rencontre, au Centre Bell, à Montréal, le 16 février. Victoire américaine.

Pour la finale à Boston, c'était au tour de l'hymne canadien d'être conspué. Le TD Garden a été le théâtre d'une des rencontres les plus intenses de l'histoire. En prolongation, le Canada l'emporte, grâce au joueur de centre Connor McDavid.

Cerise sur le sundae : le micromessage rageur de Justin Trudeau, que l'on imagine préparé avant le match : « Vous ne pouvez pas prendre notre pays – et vous ne pouvez pas prendre notre sport. »

À nos yeux, ce ne sont pas les joueurs des États-Unis qui ont perdu. C'est Donald Trump et sa politique agressive à notre égard.

L'incursion de la géopolitique sur le terrain du sport ne date pas d'aujourd'hui. Dès leur origine, au VIIIe siècle avant Jésus-Christ, les Jeux olympiques étaient une compétition entre États grecs et offraient déjà la fameuse trêve olympique, qui permettait aux participants de traverser sans être inquiétés les zones de conflit.

Dans notre ère moderne, les Jeux olympiques constituent l'épicentre des liens entre sport et diplomatie. De l'opération séduction menée par Adolf Hitler aux Jeux de Berlin en 1936, à la marginalisation des athlètes russes aujourd'hui, les exemples pullulent.

Mais pourquoi le sport, plus que tout autre divertissement, titille-t-il autant notre fierté nationale et fait-il autant ressurgir nos pulsions les plus guerrières?

L'historien Patrick Clastres, que j'avais interrogé à l'occasion du rapprochement diplomatique entre les deux Corées lors des Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang, en 2018, propose un élément de réponse : « Le sport est à l'image des autres formes de culture. Il peut être au service des plus nobles causes ou des pires régimes. Il déchaîne des passions plus vives parce que ses expressions sont nationales. Quand on a des compétitions de cinéma ou de littérature, les artistes ne viennent pas avec un maillot aux couleurs du pays. Les créateurs se sont, depuis très longtemps, dégagés de l'impératif national, sauf dans le cas des dictatures. Le monde du sport n'y arrive pas. »

Mais le sport doit-il vraiment s'affranchir de cet impératif? Finalement, laisser nos frustrations et notre nationalisme s'exprimer dans un cadre réglementé et sécuritaire n'est-il pas un moindre mal? Vous avez quatre heures pour y répondre.

Timothée Loubière, Francopresse

L'Orléanais

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Rédacteur en chef.....Jean-Marc Pacelli

Rédacteur en chef fondateur.....Louis V. Patry

L'Orléanais est une publication mensuelle distribuée à plus de 40 150 résidences à Blackburn Hamlet, Orléans et Navan. Le journal est exploité localement par Sherwin Publishing Inc. Pour toute question, demande et commentaire, veuillez nous écrire à l'adresse suivante : orleanais@orleansstar.ca.

Bonne fête des Mères

Le mois de mai sent vraiment le printemps avec le traditionnel Festival des tulipes dans la région d'Ottawa, mais c'est aussi le mois de la fête des Mères qui occupe une place spéciale dans la vie familiale.

La date varie d'un pays à l'autre, mais elle est célébrée majoritairement au mois de mai. À cette occasion, les enfants offrent à leur mère des cadeaux, des gâteaux, des fleurs ou encore des objets ou des dessins confectionnés à l'école ou à la maison.

Les premières célébrations dédiées aux mères remontent à la Grèce antique. Les Grecs organisaient des cérémonies en l'honneur de Rhéa, mère des dieux. Cette tradition a été reprise par les Romains avec des fêtes religieuses et toutes ces célébrations avaient lieu au printemps, saison de la fertilité.

Au Moyen Âge, les Anglais ont instauré le Mothering Sunday consacré aux mères pendant le carême.

La version moderne de la fête des Mères est née aux États-Unis au début du XXe siècle. Marquée par le décès de sa mère, l'institutrice Anna Jarvis lança en 1908 une campagne pour instituer une journée nationale en l'honneur des mères.

Le 9 mai 1914, le président Woodrow Wilson officialisa le Mother's Day, célébré le 2e dimanche de mai. Le Québec et le Canada ont adopté cette belle tradition de nos voisins pour rendre hommage à l'amour et au dévouement des mamans.

Le Royaume-Uni adopta à son tour cette fête en 1914, puis l'Allemagne en 1923 et ensuite d'autres pays. Cette journée s'est imposée dans différentes cultures pour devenir le 25 mai 1941 une date de fête nationale en France.

Le village d'Artas dans l'Isère revendique le titre de « berceau de la fête des Mères », car une cérémonie en l'honneur de mères de familles

nombreuses eut lieu le 10 juin 1906 à l'initiative de Prosper Roche. Deux mères de neuf enfants reçurent un prix de « Haut mérite maternel ».

Mais c'est à la fin de la Première Guerre mondiale que le principe du Mother's Day s'est répandu en Europe grâce aux jeunes membres d'organisations américaines (comme la Croix-Rouge) et surtout par les soldats du Corps expéditionnaire américain du général John Pershing.

En mai 1918, il ordonna de distribuer à tous les soldats sous son commandement des cartes postales à envoyer pour le Mother's Day.

En 1918, la ville de Lyon célébra la Journée des mères en hommage à celles ayant perdu leurs fils ou leur mari pendant la guerre.

Une fête des mères de familles nombreuses fut instaurée en 1920. Elle incitait les municipalités à leur remettre solennellement des médailles de la Famille française afin de leur témoigner toute la reconnaissance de la Nation.

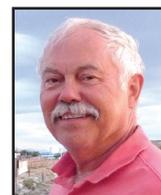
Le 20 avril 1926, la fête fut officiellement reconnue pour soutenir une politique nataliste honorant les mères de plus de 3 enfants.

Après la guerre, la loi du 24 mai 1950 proclama que « la République française rend officiellement hommage chaque année aux mères françaises au cours d'une journée consacrée à la célébration de la fête des Mères », organisée le dernier dimanche de mai par le ministre de la Santé.

Dans les années 1960, je me rappelle que ma mère Marie a reçu, à l'occasion d'un repas organisé par notre ville de Rethel dans les Ardennes, la médaille des familles nombreuses et un certificat honorifique pour avoir élevé six enfants.

C'est donc plus qu'une date au calendrier : c'est un moment privilégié pour célébrer les femmes qui ont un impact inestimable dans nos vies.

Bonne fête et à la revoyure!



Jean-Luc Malherbe

Des Ardennes au Canada



GRANDMAITRE VIRGO EVANS

LAWYERS/AVOCATS

Real Estate Law • Family Law • Business Law
Wills and Testaments • Estate Planning • Power of Attorney



Fier de vous servir en français!

2628 St. Joseph Blvd., Orléans, ON 613-837-1010 gvelaw.ca



L'École secondaire catholique Garneau tiendra son *Relais pour la vie* annuel en soutien à la Société canadienne du cancer le vendredi 16 mai. PHOTO FICHIER

L'autocritique excessive liée à la perception de soi

Randy-Emmanuel Neema Mbuaki, 12e année
École secondaire catholique Béatrice-Desloges

Dans une société où la réussite et l'apparence occupent une place primordiale, la pression de répondre à des normes élevées devient étouffante. Cette quête constante de validation sociale et de perfection peut rapidement se transformer en un poids mental difficile à porter.

Lorsque le regard des autres se combine à des attentes personnelles irréalistes, un sentiment d'insatisfaction et d'anxiété peut s'installer durablement. De ce fait, il est évident que l'autocritique excessive des adolescents représente parfaitement le poids du regard des autres.

L'analyse de ce problème portera non seulement sur l'aspect social de l'autocritique, mais aussi sur le rôle de l'estime de soi dans la vie des adolescents.

Tout d'abord, selon la psychologue Stéphanie Marchand : « Les résultats suggèrent qu'un discours autocritique est une variable médiatrice entre le fait d'avoir vécu de l'abus verbal à l'enfance de la part d'un

parent et des affects dépressifs et anxieux (troubles internalisés) à l'âge adulte. » Non seulement cela, mais aussi les adolescents en général accordent une trop grande importance à l'apparence physique.

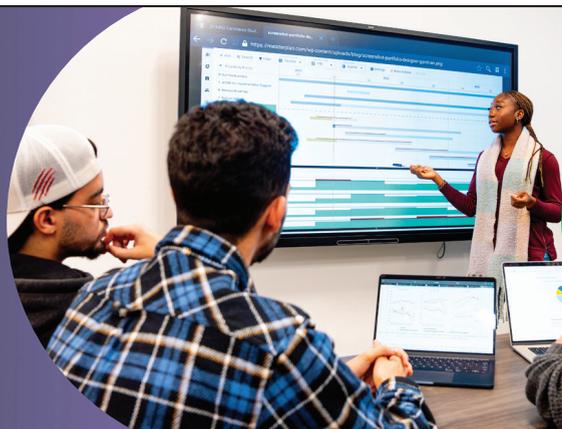
Aussi, l'autocritique peut ouvrir la porte au TAG (trouble d'anxiété généralisé) qui peut affecter leur relation sociale et familiale. Plusieurs élèves pourraient vivre avec un trouble d'anxiété généralisée. Dans le même ordre d'idées, ce sont les autres qui deviennent le miroir dans la vie des adolescents. La vision peut être parfois tordue dans un miroir et surtout dans une ère où les réseaux sociaux ont de plus en plus d'importance.

Par ailleurs, la première façon d'aider un adolescent avec ses problèmes d'autocritique est de lui faire prendre conscience de son juge intérieur. En effet, la société a conditionné les adolescents à penser que leur estime de soi dépend de leurs comportements et de leurs réalisations devant leurs pairs pour se sentir intégrés au lieu d'être soi-même.

L'autocompassion peut remédier à l'autocritique négative excessive. Elle est importante pour l'estime de soi, car les

SUITE À LA PAGE 2 ▶

LA CITÉ



PRENDS LES **COMMANDES**

**BACCALAURÉAT
EN COMMERCE**

3 ANS SEULEMENT

As-tu ce qu'il faut pour jouer dans la NFL?

Noah Cassamajor, 7e année
École secondaire publique Louis-Riel

Les joueurs de la Ligue nationale de football américain sont considérés comme les meilleurs joueurs de football au monde. Il y a plusieurs personnes, surtout des jeunes, qui rêvent un jour de jouer dans cette ligue prestigieuse. Mais sais-tu à quel point c'est difficile d'y arriver?

Josiah Caswall, journaliste sportif, a mentionné que seulement 215 joueurs sont introduits dans la NFL chaque année. Et selon une étude faite en 2013 par la NCAA

(National Collegiate Athletic Association) seulement 0,08 % des joueurs de football au secondaire réussissent à se faire repêcher par la NFL. Pour te donner une petite idée de ce que cela représente, sur 100 000 joueurs à la dernière année de leur secondaire, environ 335 sont invités à un test d'habileté de la NFL, appelé le NFL Combine.

Pendant ce test, les équipes mesurent des choses comme la force, la rapidité, la flexibilité, etc. Si 335 joueurs sont invités chaque année à ce test, seulement 224 seront sélectionnés pour le NFL Draft. Et

à la fin, c'est environ 215 joueurs qui sont officiellement choisis par une équipe.

Et les Canadiens là-dedans? En ce moment, il y a 34 joueurs canadiens actifs dans la NFL. En 2014, la NFL a introduit quatre joueurs canadiens, ce qui était un record depuis 1996. Et encore mieux, en 2023, cinq Canadiens ont été repêchés dans la NFL, un nouveau record! Au total, 18 joueurs canadiens ont été introduits dans la NFL au cours des quatre dernières années.

Mais pour arriver là, ces athlètes ont dû faire des sacrifices incroyables : suivre une

diète très stricte, s'entraîner tous les jours, et souvent mettre de côté leur vie sociale et du temps avec leur famille. Leur détermination est tout simplement extraordinaire.

En conclusion, pour jouer dans la NFL, il ne suffit pas d'être bon. Il faut avoir une excellente éthique de travail, être dédié, compétitif, et surtout passionné par ce sport. Et oui, un peu de chance aussi. Comme on dit : « Tu dois souffrir pour connaître le succès. »

Alors je te pose la question : penses-tu que toi, tu as ce qu'il faut pour jouer dans la NFL?

Pourquoi est-ce que les enfants jouent autant aux jeux vidéo

Ryaan Ahmed Al-Ansi, 7e année
École secondaire publique Louis-Riel

Au fil des années, surtout pendant la pandémie, il y a eu un énorme progrès dans la technologie, notamment, pour permettre aux parents de travailler à la maison. Mais avec ce grand progrès, les enfants ont aussi profité de cette occasion pour rester à la maison et jouer à des jeux vidéo, au lieu de jouer dehors ou de passer du temps en famille.

Pendant la pandémie, les enfants ont utilisé tellement d'activités électroniques qu'ils ont gardé cette habitude même après que tout soit revenu à la normale. Résultat : plusieurs sont devenus accros aux jeux vidéo et ne veulent plus arrêter. Mais pourquoi? Je vais vous l'expliquer.

Quand les enfants jouent aux jeux vidéo, leur cerveau travaille en même temps et produit une substance chimique qui s'appelle la dopamine, aussi connue

comme l'hormone de la joie. Quand on joue longtemps, notre cerveau libère une grande quantité de dopamine, surtout quand on gagne une partie ou qu'on réussit un niveau. Cette sensation rend les joueurs très contents... et leur donne envie de continuer encore et encore, jusqu'à ne plus pouvoir s'arrêter.

Maintenant, voyons ce que pensent les autres. Selon un camarade de classe, il trouve que c'est très mauvais que les

enfants deviennent accros aux jeux vidéo. Il pense qu'ils gaspillent leur vie au lieu de se fixer des buts ou de penser à leur avenir.

En conclusion, la dopamine est l'une des raisons principales pour lesquelles les enfants jouent autant aux jeux vidéo. Elle les rend heureux sur le moment, mais les pousse aussi à délaisser les jeux extérieurs, l'école, et parfois même leur vie sociale, juste pour pouvoir continuer à jouer.

L'autocritique excessive liée à la perception de soi

Suite de la page 1

personnes qui la pratiquent sont plus portées à assumer leurs responsabilités. Ainsi, une personne qui pratique de l'autocompassion essaiera de mieux faire pendant son prochain examen au lieu de se morfondre et de blâmer les autres.

En somme, l'autocritique excessive chez les adolescents est alimentée par des pressions sociales, notamment celles liées à l'apparence et à la validation des autres, qui peuvent engendrer des troubles anxieux et affecter leur bien-être psychologique.

Parallèlement, l'estime de soi et le

perfectionnisme jouent un rôle central dans l'accentuation de ce phénomène, mais des solutions telles que l'autocompassion et des stratégies de motivation adaptées peuvent atténuer ses effets négatifs. Ainsi, apprendre à mieux se comprendre et à accepter ses imperfections devient essentiel pour

renforcer l'estime de soi et réduire l'impact de cette autocritique destructrice.

Dans cette perspective, il est pertinent d'explorer davantage le rôle de l'éducation et des politiques scolaires dans la promotion d'un environnement favorisant l'estime de soi et le bien-être mental des jeunes.

collegeboreal.ca

Étudier ici, c'est découvrir
tout un monde.

Boréal

Pourquoi ne pas rendre la route en médecine plus facile

Franck Djofang De Ngankam, 12e année

École secondaire Gisèle-Lalonde

À l'école secondaire Gisèle-Lalonde, un groupe d'élèves passionnés par les sciences de la santé a récemment organisé une conférence avec une médecin résidente en deuxième année. Elle y a raconté son parcours, du baccalauréat aux années de résidence, en passant par l'école de médecine.

Une chose est devenue claire : devenir médecin au Canada, c'est un véritable marathon... et pas seulement intellectuel. C'est un parcours qui exige non seulement de l'excellence académique, mais aussi des ressources, des connexions, du temps, un mental d'acier et surtout, de la chance. Et oui, de la chance. En effet, le taux d'acceptation moyen dans les écoles de

médecine canadiennes est d'environ 7,5 %, bien inférieur à celui des États-Unis, qui avoisine les 36 %. À l'Université d'Ottawa, par exemple, ce chiffre tombe à seulement 5,7 %.

Et pourtant, le Canada fait face à une grave pénurie de médecins. Rien qu'en Ontario, plus de 2,2 millions de personnes n'ont pas de médecin de famille, et ce chiffre continue d'augmenter. Dans certaines régions rurales, les délais d'attente pour une consultation peuvent atteindre plusieurs mois. Ainsi, une question se pose : est-ce que ça doit vraiment être si difficile?

Bien sûr, personne ne veut d'un médecin mal formé. Le sérieux et la rigueur sont impératifs dans ce domaine. Mais entre une sélection exigeante et un système presque inhumainement compétitif, il y a un juste milieu à trouver. Aujourd'hui, l'accès aux

études en médecine semble réservé à une minorité d'élèves capables de maintenir une moyenne quasi parfaite tout en jonglant entre expériences cliniques, du bénévolat et des activités parascolaires, des publications scientifiques... le tout avant 22 ans.

Et que dire de l'impact psychologique? Beaucoup de jeunes brillants abandonnent l'idée même de postuler, non pas parce qu'ils n'en sont pas capables, mais puisqu'ils n'en peuvent plus. Le rêve de soigner devient un cauchemar d'anxiété. Certes, le parcours vers la médecine est donc aussi étroit qu'éreintant.

Pire encore, ce système favorise souvent les plus privilégiés. Ceux qui peuvent se permettre des cours privés, des préparateurs au MCAT, des expériences à l'étranger ou des connexions dans le domaine médical. Et pendant ce temps, des jeunes issus de

milieux moins favorisés — mais tout aussi passionnés et compétents — sont écartés dès la ligne de départ.

Alors oui, la rigueur est nécessaire. Mais l'élitisme, lui, ne l'est pas. Il est temps de repenser la manière dont on forme les médecins de demain. Mettre en place des critères plus humains, évaluer les candidats de façon plus globale, offrir des stages cliniques et des expériences de terrain dès le secondaire, et investir davantage dans les facultés pour augmenter le nombre de places : ce sont des pistes possibles pour ouvrir la voie sans compromettre la qualité des soins.

Rendre la route vers la médecine plus accessible, ce n'est pas en baisser les standards. C'est élever notre système à la hauteur de ses valeurs : équité, compassion et service à la communauté.

Le Relais pour la Vie : Marcher pour mieux vivre

Emma Nikolla, 12e année

École secondaire catholique Garneau

On ne sait jamais les afflictions subies par les gens autour de nous, même ceux que l'on croit le mieux connaître. Cette fille qui croise la rue, les yeux rivés au sol, vient possiblement d'être admise dans l'établissement de ses rêves, tandis que ce jeune homme qui est tout sourire vient peut-être de recevoir un diagnostic atterrant.

Le Relais pour la Vie, en partenariat avec la Société canadienne du cancer, est un mouvement de portée mondiale, fondé en 1985, et ayant pour mission de rassembler les combattants, les familles endeuillées, les alliés et les sympathisants afin de leur offrir une occasion de se mobiliser ensemble. Ces événements communautaires permettent

aux fonds amassés d'être acheminés vers la recherche, les soins et les campagnes de sensibilisation. Malgré les percées médicales notables, le cancer continue de faire des ravages incommensurables, et lorsque la maladie assaillit l'un de nos proches, elle devient une réalité involontaire et viscérale.

C'est une souffrance que l'on ne souhaite à personne, mais dont l'impact reste énigmatique si l'on n'en témoigne pas les effets véritables. On dit souvent « bon courage » machinalement, sans toujours savoir ce que c'est de voir une personne jadis pleine de vie s'affaiblir jour après jour, impuissante face à sa propre détérioration.

Heureusement, l'École secondaire catholique Garneau répond à l'appel de cette cause avec sa toute première participation au

Relais en se fixant un objectif ambitieux de 25 000 \$. Or, grâce à l'enthousiasme et à la générosité de la population étudiante, plus de 30 000 \$ ont été recueillis en seulement quelques semaines de lancement.

Le marche-o-thon d'une durée de douze heures autour du parc Carrière, aura lieu le 16 mai prochain et marque le point culminant d'une aventure fructueuse et transcendante.

M'impliquer au sein du comité organisationnel du Relais fut donc une décision indiscutable, car comme tant d'autres, j'ai à mon tour vu le cancer ronger l'âme de ceux qui me sont chers.

Toutefois, j'ai rapidement saisi que ce ne sont pas les contributions matérielles qui fortifient cette cause, mais plutôt le leadership, la résilience et la détermination

qui nous unissent vers ce but commun.

Lors du Jour J, en marchant aux côtés de mes camarades, j'aurai une pensée pour les victimes du cancer dans les pays en développement où l'accès aux traitements demeure un luxe ou encore une pensée pour les enfants qui savent que leur vie sera écourtée avant même d'avoir commencé.

Nous avons tendance à tenir nos bonheurs quotidiens pour acquis... Pourtant, certaines personnes donneraient tout pour vivre une journée que nous jugeons banale. En outre, être reconnaissant pour chaque jour, chaque victoire et chaque échec ne coûte rien - il s'agit d'un rappel vivant de ce que nous pouvons encore accomplir.

Ainsi, faisons une différence; un pas à la fois



UNIVERSITÉ
SAINT-PAUL
UNIVERSITY

**MON CHOIX POUR
UN AVENIR MEILLEUR.**

ustpaul.ca





Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

BIENVENUE CHEZ VOUS !



ÉCOLES - RESSOURCES - COMMUNAUTÉ

[CEPEO.ON.CA](https://cepeo.on.ca)

POUR EN SAVOIR PLUS



La petite histoire du ... parc Henri-Rocque

L'Orléanais présente mensuellement des chroniques historiques écrites par la Société franco-ontarienne du patrimoine et de l'histoire d'Orléans (SFOPHO) afin de faire connaître le patrimoine et l'histoire d'Orléans.

Suzanne Benoit
Auteure principale

En décembre 2015, la Ville d'Ottawa approuve, sur recommandation de Louis Patry, président du CAPNFO, appuyé par le conseiller Stephen Blais, de nommer un futur parc sis au 229 voie Hepatica, dans le secteur Avalon, parc Henri-Rocque, en hommage à un éminent éducateur d'Orléans.

Le parc, situé en face de la nouvelle école primaire catholique « Ma Place », est inauguré en septembre 2017. D'une superficie de 1,2 ha., il est aménagé avec des structures de jeux, une aire de jets d'eau, des sentiers, des aires de repos, un terrain de basket-ball et une zone de conditionnement physique. Un parc accueillant conçu sous le thème de la botanique.

Pierre Rocque est le premier ancêtre venu s'installer à Orléans en 1863 ayant fait l'acquisition d'une parcelle des lots 1 et 2 de la première concession du front outaouais, Gloucester. Se succèdent de nombreux enfants, petits-enfants et arrière-petits-

enfants qui élisent domicile à Orléans.

Henri Rocque est né à Orléans le 28 mars 1933, fils d'Arthur Rocque et Edwilda Franche. En 1952, alors étudiant en treizième année à l'École secondaire d'Eastview, Henri est lauréat du concours annuel de français tenu à travers toutes les écoles secondaires de l'Ontario. L'année suivante, il obtient son brevet d'enseignement de l'École normale de l'Université d'Ottawa et accepte un poste d'enseignement à l'école Saint-Joseph.

Henri épouse Madeleine Lemay à Orléans le 18 avril 1954 et emménage dans une maison construite sur la terre de ses parents au cœur du village. Le couple aura 10 enfants : Serge, Jean-Pierre, Daniel, Guy, Sylvain, Jules, Jocelyne, Roxanne, Guylaine et Marie-Josée.

En 1964, Henri devient le premier directeur laïc de l'école Préseault, poste qu'il occupe jusqu'en 1969. Il est ensuite embauché à titre de professeur à l'Université d'Ottawa.

Toute sa vie, Henri se dévoue dans le domaine de l'éducation en Ontario. Au cours de sa carrière dans l'Est ontarien, il sera secrétaire de l'École Notre-Dame-du-Cap, président de l'Association des enseignantes et enseignants franco-ontariens (AEFO), gouverneur de l'Institut des études pédagogiques de l'Ontario, secrétaire et président de l'Association des Parents-

Instituteurs (maintenant Parents Partenaires en Éducation (PPE)).

Outre son engagement dans le domaine de l'éducation, il est très actif dans sa communauté. Il est secrétaire et président de la Chambre de Commerce d'Orléans en 1967-1969, président du conseil du village d'Orléans de 1960 à 1969, vice-président du comité d'Urbanisme de Gloucester de 1967 à 1972, membre du Comité du Bilinguisme de Gloucester en 1971 et préfet du Canton de Cumberland de 1972 à 1980.

Souvenons-nous qu'Orléans a été scindé en deux jusqu'à la fusion dans le grand Ottawa en 2001. La rue Champlain formait la frontière entre les cantons de Cumberland et de Gloucester. Henri a donc œuvré pour le bien-être de la communauté dans les deux secteurs d'Orléans.

Henri et Madeleine déménagent à Manitouswage en 1984, Henri ayant obtenu le poste de surintendant de l'éducation dans la région du Nord-Ouest de l'Ontario. Après deux ans, il poursuit son travail à Thunder Bay.

Il accepte également la responsabilité des services de langue française du ministère de l'Éducation jusqu'en 1997 et fait partie de l'Association des Francophones du Nord-Ouest de l'Ontario (AFNOO) qui remet chaque année une bourse d'études



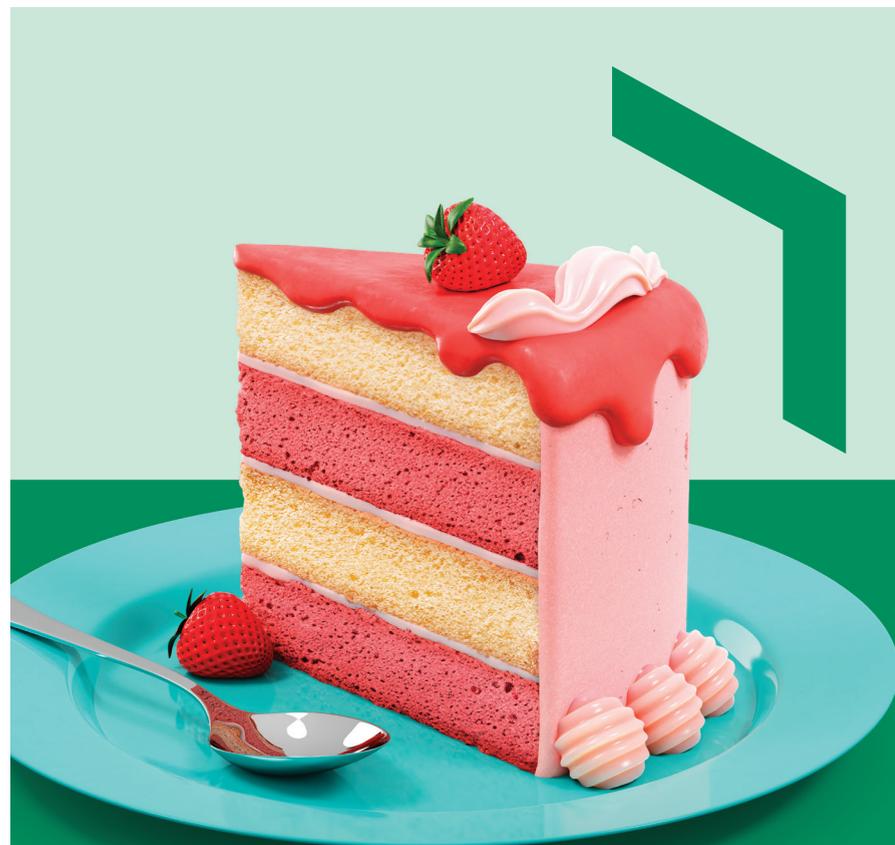
PHOTO : COURTOISIE

Henri Rocque

à quatre diplômés des écoles secondaires francophones du Nord-Ouest. La bourse Henri Rocque est décernée à un élève poursuivant ses études postsecondaires en enseignement.

Henri décède à Thunder Bay le 6 juin 2000. Il repose dans le cimetière de la paroisse Saint-Joseph d'Orléans. e jeunes citoyen(ne)s francophones ouvert(e)s sur le monde et l'avenir.

Louis Riel et ses rebelles en seraient sans doute très fiers!



15,7 M\$* pour nos membres et la communauté

La ristourne, c'est ma part du gâteau

Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne

 **Desjardins**

* Le montant de la ristourne individuelle provient des excédents de l'année financière 2024 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

Destination maternelle

Des ateliers, des jeux et plein de surprises!

Avez-vous un enfant qui entrera à l'école en septembre 2025?
Rejoignez-nous pour préparer sa rentrée!

Les samedis 3, 24 et 31 mai, de 9 h à 12 h :

3 mai - À l'École élémentaire catholique Jonathan-Pitre

24 mai - À l'École élémentaire catholique Alain-Fortin

31 mai - À l'École élémentaire catholique Sainte-Kateri



**Confirmez votre participation
à cet événement gratuit!**



**Écoles
catholiques**
Centre-Est

Sohaib Abdillahi, boursier Loran 2025 : une fierté pour le CEPEO



Le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO) est fier de souligner l'exploit remarquable de Sohaib Abdillahi, élève de l'école secondaire publique Gisèle-Lalonde, qui a obtenu la bourse Loran 2025. Il fait partie d'un groupe très restreint de 36 jeunes lauréats.e.s sélectionnés parmi plus de 6000 candidats de partout au pays.

Décernée par la Fondation Boursiers Loran, cette bourse est reconnue comme la plus complète et la plus prestigieuse au Canada pour les études de premier cycle. La bourse Loran investit dans le potentiel, le caractère et l'engagement communautaire. Elle vise à appuyer des jeunes qui incarnent un leadership authentique et qui aspirent à avoir un impact positif dans leur com-

munauté. Et c'est exactement ce que représente Sohaib.

Leader engagé, Sohaib est capitaine d'équipes sportives et président d'un club de poésie, où il crée des espaces d'expression et d'écoute pour les jeunes de son école. Il milite activement pour une éducation inclusive, brise les stéréotypes et valorise les voix issues de la diversité. Son parcours est un modèle de détermination et de bienveillance, et c'est ce qui a su convaincre le jury de la Fondation Loran.

Grâce à cette bourse, Sohaib bénéficiera d'un soutien financier durant quatre ans, incluant une indemnité de subsistance, la couverture des frais de scolarité dans l'une des 25 universités partenaires, un mentorat personnalisé, et l'accès à trois stages d'été dans les domaines de l'entreprise, de l'administration publique et du développement communautaire. Il rejoindra également un réseau inspirant de jeunes leaders provenant de toutes

les régions du Canada.

Le CEPEO est très fier de cet accomplissement! Ce succès témoigne non seulement du parcours exceptionnel de Sohaib, mais aussi de la force de notre communauté scolaire, qui soutient, inspire et accompagne les élèves dans la poursuite de leurs rêves. Félicitations Sohaib!

La Bourse Loran offre à ces étudiantes incroyables une rampe de lancement pour libérer leur potentiel et leur donner les moyens d'apporter des changements positifs dans leur communauté. Durant quatre ans, les Boursières Loran auront droit à un programme d'enrichissement du leadership exhaustif, à diverses occasions d'apprentissage expérientiel, à de l'aide financière pour leurs études de premier cycle et à un réseau de pairs et de mentores animées par des valeurs comme il n'en existe nulle part ailleurs au pays.



Sohaib Abdillahi

Semaine de l'éducation catholique : une foi bien vivante au CECCE

Du 4 au 9 mai, le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) se joint aux communautés scolaires de l'Ontario pour souligner la Semaine de l'éducation catholique. Le thème de cette année, Pèlerins d'espérance, invite les catholiques à cheminer ensemble dans un esprit de solidarité, de renouveau et de foi bien vivante.

Le mot « pèlerin » évoque un voyage porteur de sens. Au CECCE, cette image prend vie dans les salles de classe, les corridors et les cœurs de milliers de jeunes, accompagnés avec bienveillance et inspirés par des valeurs profondes telles que l'amour, l'engagement, le respect, ainsi que la compassion, qui est au cœur de la présente année scolaire en tant que thématique annuelle du CECCE.

Tout au long de la semaine, une diversité d'activités prendra forme dans les écoles du CECCE, permettant aux élèves de vivre leur foi. Chaque école est invitée à faire de cette semaine un moment d'introspection, de célébration et de solidarité communautaire.

Espoir en chœur : une aventure spirituelle et musicale grandiose

Moment phare de cette semaine, le **jeudi 8 mai**, plus de 500 élèves issus d'une vingtaine d'écoles vivront *Espoir en chœur*, une journée immersive de chant choral et de construction identitaire à l'auditorium du Collège catholique Samuel-Genest. Ils seront accompagnés par trois artistes franco-ontariens de renom pour faire vibrer la foi et la francophonie.

Une représentation ouverte à l'ensemble de la grande communauté du CECCE aura lieu à 19 h. Tous les profits seront versés à la Fondation du CECCE.

La FLICFO en action

De leur côté, les élèves engagés dans la Formation en leadership intégral catholique franco-ontarien (FLICFO) vivront leurs missions pastorales, en animant des activités de foi dans les écoles élémentaires. Ils mettront leur leadership au service des plus jeunes, devenant à leur tour des pèlerins d'espérance.

La Semaine de l'éducation catholique 2025 s'annonce comme un moment fort, porteur de sens et d'unité. Elle rappelle que dans les écoles du CECCE, la foi est bien vivante — une foi qui inspire, rassemble et fait grandir.

Bonne Semaine de l'éducation catholique!





PETRIE'S LANDING

Une vie de *prestige* entre ville et nature

Découvrez les nouveaux appartements locatifs à Petrie's Landing, stratégiquement situés pour vous offrir une qualité de vie incomparable.



À seulement 5 minutes de Petrie's Landing:

- Île Petrie
- Chutes Princesse Louise
- Centre commercial Place d'Orléans
- Centre des Arts Shenkman
- Et bien plus !



PLANIFIEZ UNE VISITE!
613 701-9902

brigil