

# ÉCOUTER

VOL 2 - JUILLET 2020

## LE CHANGEMENT



**Le programme INSPIRE:**

- Les mentors
- Les activités
- Les mentorés

Résultats du concours d'écriture

Portrait: PM Sene, un étudiant en médecine ambitieux

# Éditorial

Le thème du mois porte sur le changement... changer pour s'améliorer, changer pour évoluer ...  
Si tu veux que ta vie change, il va falloir changer des choses dans ta vie.



Lorsque je faisais mon MBA à HEC Montréal, j'avais pris ce cours sur la gestion du changement. Notre enseignante nous avait fait découvrir la méthodologie CAPTE qui pourrait aider à mettre en place des changements ayant le plus de chance de réussir.

**C pour Comprendre ; A pour Adhérer ; P pour Participer ; T pour Transférer pour ; E pour Évoluer**

Les bouleversements actuels en lien avec la pandémie ont entraîné des changements volontaires ou imposés. Le confinement, l'application des mesures barrières (distanciation physique, port du masque), sont autant de situations de changements qui sont plus ou moins bien vécus par les populations.

Dans ce deuxième numéro du magazine *Écouter*, nous allons aborder la question du changement vu sous différents angles. Les adolescents et les jeunes adultes sont à la une dans cette période actuelle où le déconfinement est en place dans de nombreux pays. Ceci contraste avec la période initiale de la pandémie durant laquelle ils avaient le sentiment d'être mis à l'écart, considérés comme des vecteurs de la maladie.

**Donner la parole aux jeunes et aux adolescents est un de nos credos.**

C'est ainsi que nous avons lancé ce **premier concours d'écriture** pour permettre à la fois de leur donner une tribune mais aussi de rompre les barrières de l'isolement et partager les vécus singuliers des uns et des autres afin de mieux les **Comprendre**. Ainsi, les adolescents d'ici et d'ailleurs à travers leurs textes partagent leurs expériences du changement.

**Le portrait du mois** c'est celui d'un étudiant en médecine **Pape Mamadou Sene**, brillant et ambitieux. Il nous relate son parcours et les défis de la vie d'un étudiant en médecine au Québec

C'est aussi un immense plaisir de présenter dans ce numéro le programme INSPIRE et ses mentors. Belle diversité de talents qui ont comme point commun, cette volonté d'aider. Inspirer la jeunesse à aller au-delà et à surmonter les obstacles.

**Écoutons et partageons collectivement nos expériences !**

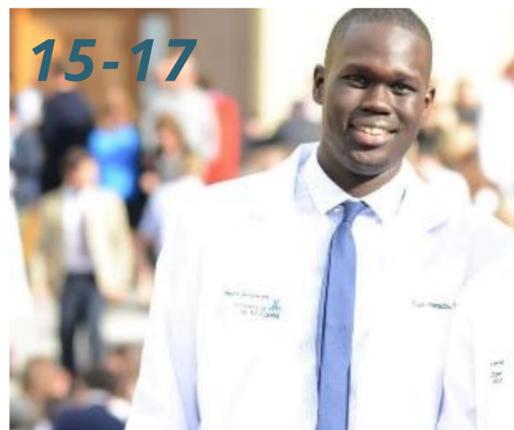
Prévost Jantchou



3-10



11-14



15-17

☐☐ Découvrez les six gagnants du concours d'écriture ainsi que leurs textes, **pages 3-10**

☐☐ Le portrait du mois est celui d'un étudiant en médecine : Pape Mamadou Sene, **pages 15-17**

☐☐ La rubrique trucs et astuces vous donne quelques pistes pour améliorer votre style d'écriture

☐☐ Le programme INSPIRE : **pages 11-14**

☐☐ Le prochain concours portera sur un dessin. **page 22**

Équipe éditoriale : Atma Adoungotchodo, D'aquin Mbiafu Tchoumi, Déborah Koualé, Dorline Sokoundjou, Junie Ngassam Tchoumi, Doris Nkamba, Valérie Brière, Prévost Jantchou

# Résultats du premier concours d'écriture

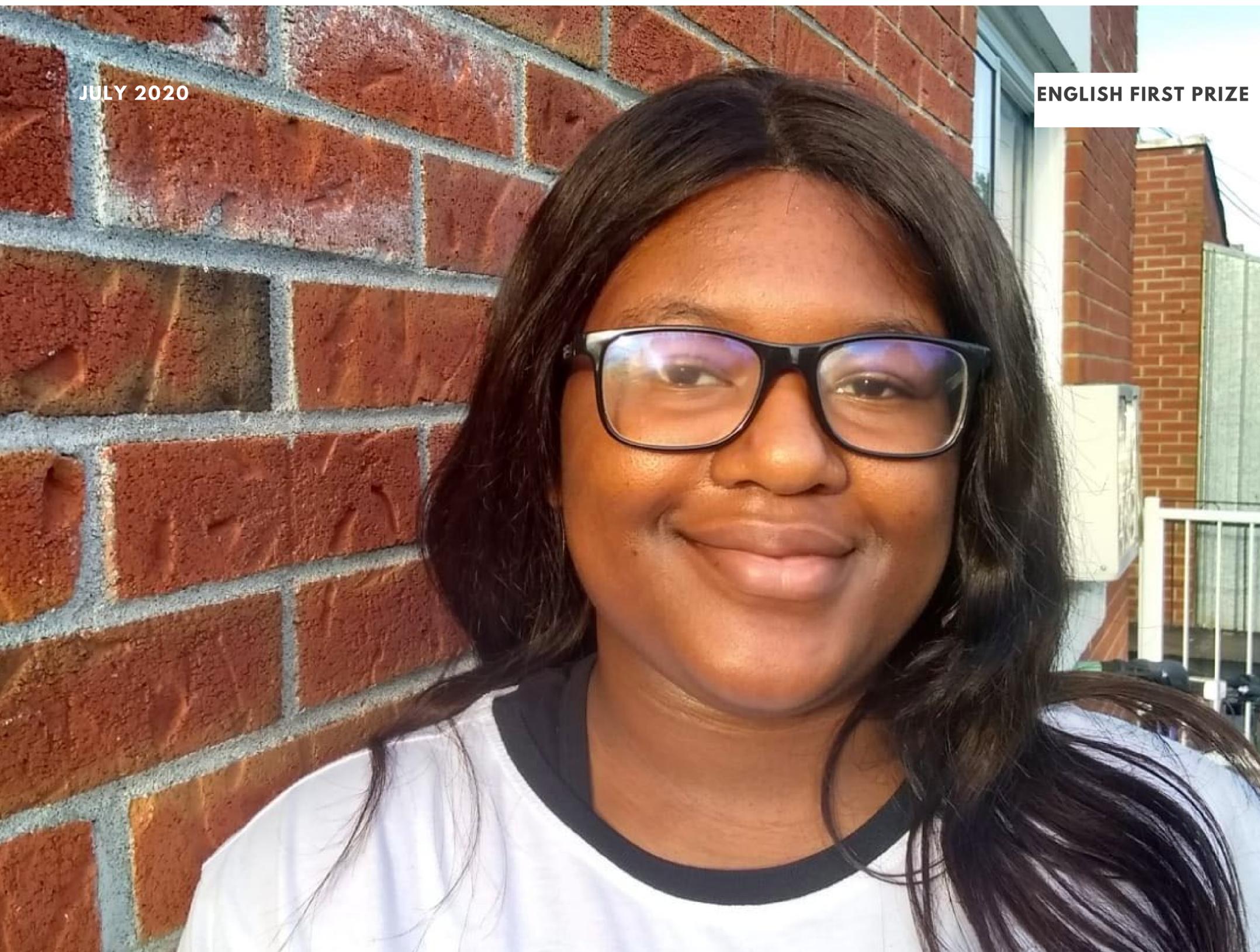
## Les six gagnants



- 1er français : Nti Raphael Rodrigue, Buea, Cameroon
- 1er anglais : Nuria Muninda Tchetmi, Montréal, Canada
- 2è français : Tsayem Tchouala Ivan Boris, Saint constant, Canada
- 2e ex æquo français: Abayomi Merveille, Terrebonne, Canada
- 2è anglais: Iawong Emmaculate Bongsiysi, Douala, Cameroun
- 3è anglais: Tanonkou Marvin, Montréal, Canada

## Le jury international





## NURIA MUNINDA TCHETMI, 15 YEARS MONTRÉAL, CANADA

2020 what happened? You were the year that everyone was looking forward to. From beauty influencers showing off, their new 2020 edition make-up skit, to motivational speaker motivating others to thrive in the new decade.

Yet, everything went adrift, our once exceptional year became a year filled with misfired shots and despair. Not to mention an undisguised virus took the world by surprise. A virus that would globally overturn the school, healthcare, laboratory, and immune system all at once. Some call it COVID-19, numerous call it The Corona Virus but, **we will call Miss Rona for today.**

Now you would have to be living under a rock to not know who Ms.Rona is.

However, let me put you up to date and tell you a little about her.

As most of you know Ms. Rona had her big debut in December 2019 in Wuhan China and quickly spread worldwide. The symptoms of having the coronavirus are cough, fever and even shortness of breath.

Doctors also say that you can catch the virus without even having any form of these symptoms. Which brought an awful lot of changes in the world. School closed down, restaurants were going out of business, people fighting for masks, hand sanitizer, nutrition even toilet paper.

The population was going crazy, getting more and more precautions if anybody stayed less than 2 meters from them.

Some call it COVID19, numerous call it The Corona Virus but, we will call Miss Rona for today.

**“We are all apart of one human race. Built and created in different structures yet when wounded bleed the same colour.”**



Getting nervous every time someone coughs or sneezes in their path, having obsession about washing your hand every 15 minutes to make sure no bacteria could get to them.

The streets were empty, neighbourhoods were silent, only the sound of the wind was heard in brought daylight as we all stayed in the isolation of our homes. **It felt like the end of the world, the end of humanity.**

The whole world went on lockdown, foreigners had to go back to their home countries if they were studying abroad before, the border closes and they would have to stay 2 weeks in isolation .

The scariest part of this whole experience was for the healthcare associates that had to face **Miss Rona** herself. Staying days, weeks, months without seeing their loved ones. Just to protect others who are in critical condition knowing that they might be at their deathbed as well. It made us appreciate the work of our general doctors and specialists.

In conclusion, **Miss Rona** is a nickname we gave to the global pandemic called The Corona Virus also known as COVID-19. Who first appeared in Wuhan, China due to a still-unknown cause.

As of the symptoms of catching the virus even though you can have none of such and still be under Miss Rona's ungodly spell. We know that the whole world went on lockdown for a while. That hand sanitizer, mask, toilet paper, and any other essential supplies were disappearing by the second.

Healthcare workers were risking their lives, and staying away from their family members, so we can see our relatives. We learned the good as well as the bad effects that this widespread illness has had on the international community. **Many people will live in fear of getting sick and grow a very obsessive furthermore compulsive behaviour toward germs along with social distancing.**

On the bright side, several will **take this opportunity to reach out to old friends in addition to reconnecting with their lost bloodline.** Making sure they **live life to the fullest and never take time for granted.** Having an epiphany that never mind how far away from either other, no matter how different our backgrounds may be.

**We are all apart of one human race. Built and created in different structures yet when wounded bleed the same colour.**

NURIA MUNINDA TCHETMI, 15 YEARS



# NTI RAPHAEL RODRIGUE, 21 ANS, BUEA, CAMEROUN

« Face au monde qui change, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement », telles furent les paroles de Francis Blanche.

Cet auteur et acteur français attire notre attention sur le fait que le changement est inéluctable, et qu'il faudrait mieux pour nous de l'accepter et continuer d'avancer, faute de quoi nous serons toujours en train de subir les difficultés de la vie. Ceci nous amène à penser qu'aucune société ni individu ne demeure le même, le changement s'opère toujours, il est inévitable dans la vie, et nous devons l'accepter dans notre vie de tous les jours. Notre pensée converge avec celle d'Héraclite d'Ephèse qui disait : « Rien n'est permanent sauf le changement », ce qui confirme ici que le changement est permanent, et la seule chose qui ne change pas, c'est que tout change tout le temps. Étant alors un composant inévitable du cycle de vie humain, qu'est-ce que le changement ?

De manière simple, le changement n'est que le passage d'un état à un autre. Mais bien plus encore, cette transition nous affecte et peut définir notre vie. Le changement est comme le vent, d'une part il peut nous faire tomber et nous détruire, et d'autre part il peut nous faire prendre notre envol et nous apprendre à voler. Tout dépend de la manière avec laquelle nous l'accueillons, car cela impactera à jamais comment nous serons à même de vivre avec lui. Plusieurs personnes ont peur du changement, et préfèrent rester dans leur zone de confort, mais oubliant que cette zone de confort ne les fait pas évoluer. Au contraire, l'être humain devrait accepter le changement, et ce pour plusieurs raisons :

- Sans le changement, les choses restent les mêmes, et vont en fin de compte stagner et mourir.
  - A l'individu, le changement apporte un développement personnel. L'être humain se développe et apprend de nouvelles choses chaque fois qu'un changement s'opère dans sa vie, ce qui lui procure une toute nouvelle vision de sa vie, et même du monde.
  - Le changement apporte le progrès : Sans le changement, il n'y a d'aventure dans la vie, et sans aventure, il n'y a de progrès.
  - Le changement renforce notre force de caractère : Tous les changements ne mènent pas vers une période agréable de notre vie. Malheureusement nous ne vivons pas dans des contes de fées, et des événements tragiques nous arrivent également. Surmonter ces périodes malheureuses nous rendra évidemment plus fort.
  - Le changement augmente notre flexibilité : Il permet de nous adapter facilement face aux nouvelles situations, aux nouveaux environnements, et aux nouvelles personnes. De ce fait, les changements inattendus et imprévus ne nous effraient plus.
  - Le changement brise la routine quotidienne qui à la longue devient ennuyeuse et ne mène nulle part.
  - Changer c'est apprendre, apprendre c'est grandir, et grandir c'est vivre. Alors vivons
  - Le changement nous ouvre des opportunités.
- Au regard de tous ces éléments, nous ne pouvons qu'arriver à la conclusion selon laquelle le changement est bénéfique pour l'homme, et que le mieux pour lui serait de faire ce saut dans l'inconnu et avancer, que de rester sur place et vivre une vie monotone.



PREMIER PRIX FRANÇAIS

*Face à tous ces changements survenus dans le monde en cette année, il est clair et net que la population mondiale en sortira vainqueur, si et seulement si elle prend conscience de certaines mesures pour adoucir le changement et le rendre plus acceptable et doux.*

Cette année, le monde a connu le plus grand changement du 21<sup>e</sup> siècle jusqu'à ce jour : la pandémie à COVID-19, qui a secoué la planète entière et a changé notre mode de vie à tous. Ceci nous obligeant à mettre en place des mesures drastiques pour survivre, ce changement survenu brusquement, a permis comme nous le disions plus haut :

- à renforcer la force de caractère de la population mondiale. L'isolement, la distanciation sociale, et les décès qui ont meublé nos vies ces derniers temps ont forcément apporté la peur et il a fallu aux uns et aux autres savoir la surmonter pour pouvoir survivre.
- à apporter le progrès. La pandémie a forcé les scientifiques à chercher des solutions pour endiguer l'épidémie.
- à améliorer notre flexibilité face aux situations difficiles comme celles là.

**De plus, un autre changement important survenu cette année est celui du début des manifestations antiracistes suite à la mort du noir américain George Floyd, le 25 mai dernier lors d'une interpellation policière. Cet événement désastreux a poussé les Etats-Unis et la planète entière à prendre conscience du racisme aux Etats Unis en particulier, et dans le monde en général. De plus ceci a aussi forcément impacté et changé nos différents modes de vie au quotidien avec autrui.**

Au niveau économique, le changement majeur qui s'opère est la récession de l'économie mondiale suite aux confinement, mesure principale prise pour lutter contre la COVID-19. Le FMI prévoit une contraction du PIB de la planète, et une éventuelle chute en 2021 n'est pas exclue. Cela est compréhensible, vu les sommes exorbitantes dépensées par les pays pour lutter contre la pandémie. En effet, plusieurs secteurs économiques ont chuté, notamment celui du tourisme et des transports.

# Ivan Boris Tsayem Tchouala

15 ANS  
ST CONSTANT  
CANADA

À mes yeux, le changement représente une nouvelle aventure. C'est une opportunité de m'enrichir personnellement et de m'ouvrir à de nouvelles perceptions qui me permettent de me révolutionner et de forger le caractère confinant et audacieux qui me définit. Je vois le changement comme un pas m'éloignant de l'échec et me rapprochant de la réussite, car le véritable échec, c'est le refus de changer. C'est le refus de mener une bataille sans relâche pour la réalisation d'un rêve, d'une ambition ou d'un idéal. Nelson Mandela, Martin Luther King, Stevie Wonder, Aretha Franklin, Katherine Johnson ; Tous ces noms ne sont pas glorifiés par hasard.

Ces personnalités légendaires ont eu, dans leurs cœurs, la volonté ardente de changer leurs vies, de changer le monde et de défier la réalité dans laquelle ils vivaient. Ils ont changé les choses et ont lutté pour leurs envies de liberté, de justice, de musique, de sport, d'art, de science, bref, de bonheur.

La négativité de certains événements de ma vie est perçue, par moi, comme l'occasion d'accueillir la nouveauté dans mon existence et à foncer dans un nouveau périple dont je ne ressortirai que plus fort. Comme le dit le proverbe, quand Dieu ferme une porte, il en ouvre une autre. Le point final d'un chapitre annonce toujours la lettre majuscule d'un nouveau départ. En somme, les changements passés m'ont aidé à être ce que je suis et à réaliser peu à peu, ce qu'est la vie.

Cependant, malgré cette vision optimiste que je me fais de la vie, quand je regarde le monde, je suis extrêmement choqué et attristé par ce que je vois. Il est difficile, pour l'être humain que je suis, d'imaginer des comportements plus inhumains et plus répugnants que ceux dont nous sommes témoins. Qu'il s'agisse de la brutalité policière envers les Afro-Américains, ou encore de l'horrible maltraitance des Ouïgours par le gouvernement communiste de Chine, l'omniprésence de l'injustice se visibilise de plus en plus.

Il est inconcevable que des personnes soient battues, frappées, brutalisées et dénuées de toute dignité par des représentants de la loi. Cette loi n'est-elle pas la même pour tout le monde ? Les êtres humains ne naissent-ils pas libres et égaux ? Comment est-ce possible qu'encore aujourd'hui, les Ouïgours soient emprisonnés, torturés et forcés de renier leur identité culturelle.

Combien d'innocents mourront avant que les autorités ne comprennent le sens du mot « justice » ? Combien de personnes souffriront avant que tous les puissants de ce monde ne comprennent les sens des mots « liberté » et « égalité » ?

*Ne jugeons pas un individu par sa couleur de peau ou par ses croyances religieuses, mais par la véritable nature de son caractère et ses actes.*

Afin de retrouver la paix au sein de notre humanité, Le changement est absolument nécessaire. Arrêtons la guerre et la haine! Arrêtons l'oppression et la violence! Ne jugeons pas un individu par sa couleur de peau ou par ses croyances religieuses, mais par la véritable nature de son caractère et ses actes.

Tournons-nous vers la fraternité! Tournons-nous vers l'altruisme et l'intégrité! Retrouvons les fondements mêmes de notre humanisation, car ce sont ces fondements qui nous délivreront de l'océan de méchanceté dans lequel notre humanité se noie.



## Yemi Abayomi, Montréal, Canada 22 ans



*Le mot changement est utilisé pour désigner une modification, une évolution ou une réorganisation. C'est aussi le passage d'un état actuel à un autre.*

En effet, il existe 2 types de changement : **le changement soudain auquel on ne s'attend pas et le changement voulu.** Le changement soudain fait généralement référence à une situation nouvelle et inconnue. Il est parfois violent et agressif, mais peut être aussi agréable. Il pourrait être incompris de la personne qui la vit et affecter le cours normal de sa vie. Il va donc falloir être résilient pour mieux s'adapter à ce changement. Quant au changement voulu, il requiert de l'effort, du temps, de la motivation, de la patience et de la persévérance. Il faut une prise de conscience pour vouloir réaliser un changement. Le courage et la volonté deviennent les meilleures armes pour y arriver. Le changement est partout et en tout, il survient plus souvent qu'on ne le croit dans notre quotidien. Notre existence dans le monde est un changement.

**« La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout est toujours en train de changer »**  
**Le Yi-King**

Cette citation en dit long sur le fait que l'individu doit s'accommoder et accepter le changement autour de lui et même sur sa propre personne. Les aspects de notre existence qui ne dépendent pas de nous nous poussent à ajuster ceux qui dépendent de nous afin de vivre en harmonie avec nous-mêmes et notre entourage. **Chaque individu est unique ; il est donc normal que le changement nous affecte différemment.** Certains changements seront toujours plus difficiles à accepter que d'autres qu'ils soient positifs ou négatifs, et ce, en fonction des expériences, du mode de vie et de l'environnement de chaque personne.

À titre illustratif, ma sœur aînée à l'âge de 18 ans attendait un enfant. À cet âge, cet événement était considéré comme un changement soudain pouvant bouleverser le cours normal de sa vie et celle de ses proches. Mes deux parents ont réagi différemment face au changement que sa grossesse allait apporter. L'un a choisi d'être plus réceptif et compréhensible en se focalisant sur l'avenir et la joie que procure un enfant à sa famille comme l'a si bien décrit Victor Hugo « *Lorsque l'enfant paraît, le cercle de famille — applaudit à grands cris. Son doux regard qui brille — fait briller tous les yeux* ». L'autre, face à la situation, a exprimé de la colère. Elle a vécu cet événement précoce comme une déception, une honte familiale impliquant de lourdes responsabilités tant pour ma sœur que pour mes parents. Autrement dit, l'un était très triste et furieux durant les 9 mois de la grossesse tandis que l'autre malgré ses craintes, a adopté une attitude positive et affective attendant impatiemment le bébé. Avec le temps, ce changement a été vécu autrement dans le cercle familial. Tous ont fini par l'accepter. 10 ans plus tard, cet enfant est une joie et une fierté pour tous. Le parent réticent est aujourd'hui très attaché à mon neveu, et passe d'agréables moments en sa compagnie. Cette anecdote est bien la preuve que le changement se vit différemment.

Un autre exemple, à l'âge de 17 ans j'ai dû quitter ma famille pour continuer mes études au Maroc. Les premiers mois qui ont suivi mon voyage étaient plutôt difficiles pour moi. J'ai vu mon corps changé avec tout le poids que je prenais. Je n'aimais pas ce changement de mon corps. Il m'a fallu du temps pour me décider à perdre du poids. Je me suis mise à la musculation et à la Zumba et j'ai aussi appris à mieux manger.

*Aujourd'hui, j'aime le sport qui est devenu une passion et je rêve de devenir coach de fitness et diététicienne afin de venir en aide à d'autres personnes ; je danse mieux et ma confiance en moi a monté d'un cran.*

Juste pour dire que le changement de mon corps, la nouvelle de la grossesse de ma sœur, tous ces changements n'étaient pas à la base des changements voulus. Nous avons eu tous du mal à nous y habituer, mais finalement, ils furent le début de belles aventures.

Qu'on le décide ou non, le changement surviendra. Si un aspect de ta vie ne te convient pas et si au fond de toi tu penses pouvoir y remédier ; alors, arme-toi de courage et de patience, fais ce qu'il faut et tu seras surpris par ta force et tes capacités. Si le changement n'est pas voulu, c'est bien normal qu'il nous fasse peur. Et même s'il est voulu, la crainte de l'échec est tout aussi normale. Peu importe la nature du changement, la question à se poser est la suivante : est-ce que mon comportement face à cette nouveauté m'avantage ? L'attitude à adopter n'est souvent pas évidente, mais il faut garder à l'esprit que le changement fait partie de la vie. Même dans les moments où tout semble aller bien, il faut toujours avoir en tête que rien n'est figé.

La pandémie COVID19 en est bien la preuve. De la fermeture des écoles à l'annulation d'événements nationaux et internationaux en passant par la distanciation sociale, cette pandémie a apporté un réel changement dans notre quotidien. En effet, je devrais avoir des travaux pratiques quand on nous a demandé de rentrer chez nous. Je suis rentré à la maison ce soir-là et je ne savais pas quoi faire et pour moi ça n'allait pas durer. Lorsque le changement se manifeste et qu'on se sent vulnérable et perdu, même dans ces états, nous avons toujours espoir et nous choisissons ce que nous voulons faire de ce changement. Le mieux serait de l'utiliser à notre profit. **Peut-être que ce changement survient pour une bonne raison, ayons confiance en la vie et lâchons prise et surtout restons attentifs aux bonnes choses que ce changement apporte.**





*"The better you know, the easier the transition will be."*

## TANONKOU MARVIN, 15 YEARS MONTREAL, CANADA

For me the change represents a new way of adaptation for our species. We need the change in our life to be more comfortable in some situations that we aren't familiar with. Like example, the French when they came here in North America, they had to change the way they lived because it wouldn't be easy to adapt with the new climate and new landscapes with their old habits.

The French had to do that, so that they could survive the new environment that they had to face. We all need the change so that we can surpass all types of situations in our lives.

Like if we want to survive viruses, our body will be able to recognize it faster and will be able to take it care effectively. Also, if you are a teenager, you want to find a good work and not work at Macdonald, you will have to follow new rules, you will have to change your sleeping time/ waking up time, your dress, your schedule, communication, transportation etc.

It helps us as human to react faster to some situations that we aren't really used to. I live the change by with the Covid outbreak that took us all by surprise.

It was kind of hard adapting to the "new normal" because we had to social distance ourself. I was not happy about, because I felt lonelier and I was eager to see my friends again.

But we all had to adapt to this pandemic, so that we could prevent or stop the virus from spreading all over the world. I really want to go back to my "normal life", but I think this virus showed us that not everything could go as planned.

To make the change smoother you got to understand it. You must know what's happening to better acknowledge the current change or situation that you are in

The better you know, the easier the transition will be. Also, you must listen to the professionals, they have special rules that can be applied in any scenarios. Like what we are living right now..

The experts gave uses advise like try to stand 2 meters away from each others, washing our hands for 20 seconds so a good amount of bacteria could disappear, using a mask and face shields so that we limit the spread of the new virus and else.

If we all listen to our experts and that we follow the rules, the change will be smooth, but if we don't work together it can be rough. Like the current thing happening in the world. Some people will obey, and others will not.

That why countries have cases that augments every single day! Because, so people are against the ideology of face mask and social distancing. They would preferer dying making their fun activities than thinking about the others and the possibility of becoming a "Super spreaders".

**Hope we will all get through those tough times and hope that people learn from it!**

“We need to see just the growth and development behind every change.”

**Change is a general transition of something or phase to another. Change invokes fear in so many people and excitement in others.**

In the society change is necessary because it brings about new ways of thinking and acting. For example if Mayor produces soap and realize that the consumption of the soap is low, then they decide to increase the quality of the soap. In a long run they will realize that the consumption of the soap has increased proving to us that change was necessary.

**Individual change is necessary. Internal change will help the individual focus (if the individual has goals or limitations set up by himself).**

External change will help to shape the individual ( when the individual is been derailed from his goal).

Change ensures the end of bad situations ( if turn over is low and cash flow is slow). It ensures an exciting life and leads to opportunities and experiences ( if the workers of a company are all changed then the new worker will come with their own working skills).

## LAWONG EMMACULATE BONGSIYSI DOUALA, CAMEROON 20 YEARS



Social change is the alteration of the order of a society.

Social change in teenagers mostly occurs in clothing, friends, music e.t.c. the best way to react is to shape your choices during this period.

The recent changes have been with respect to the new disease (CORONA VIRUS) i.e, social distancing, coughing on your elbow, no hand shaking etc. those are rules put up by the Government to saves us from the virus but in some two years ago these rules didn't exist.

Telling us that change recently occurred. If we'll check, you will see that parents of today were children of yesterday same as children of today will be parents of tomorrow still telling us how beautiful change is.

Economic change occurs mostly in technology.

The best way to react to it is to readily analyse the change and willingly accept to learn for as a young adult, you must be very flexible ( easily gets adapted to a change).

About a century years ago there were no computers, cellphones, televisions e.t.c but now all of these exist and now the world is much more better than before proving to us that in a long run change becomes so sweet and along the line, more change is needed.

In terms of political change it occurs mostly in the swapping of office and removal of some office members.

**If dynamic, vibrant and elegant youths are left to deal with the political affairs, we shall experience sweet and cool and wonderful Governance.**

Thus telling us how change is necessary. Same as we ( citizens) will be open to facilities due to political change.

Change is the only constant thing in life so we must learn to accept and expect change no matter how we feel.

So for change to become more acceptable and sweeter as youths, we need to be ready to learn ( if anything new comes up then the youths are the ones that the country looks up to ).

We really need to see change as an opportunity always ( if some company strictly produces one product, but decides to increase it's number of products is an opportunity for so many flexible youths to be employed).

**Change gives way for new creativity.**

# LE PROGRAMME INSPIRE

Atma Adoungotchodo

## POURQUOI, POURQUOI, COMMENT ?

**Le but du programme INSPIRE est d'offrir aux adolescents et jeunes adultes les outils nécessaires pour pouvoir rêver, surmonter les barrières minant leur transition vers la vie adulte afin d'atteindre leur plein potentiel.**

### 1. Vis ma vie

Ce volet du programme donne l'opportunité à un jeune ou un groupe de jeunes de passer une journée complète aux côtés d'un mentor afin de se familiariser avec un métier visé.

Le mentoré aura l'occasion de s'immerger dans la réalité de son mentor, ce qui lui donnera une bonne compréhension des activités et tâches exercées et lui permettra de déterminer si celles-ci sont en conformité avec sa vision du métier et sa personnalité.

C'est aussi une opportunité pour le mentoré de poser des questions concrètes sur les écoles et les formations/cours exigés pour avoir accès à un type de carrière.

Le mentor aura pour rôle d'encadrer le mentoré tout au long de cette activité. Il lui communiquera notamment les petites astuces qu'il a développées lorsque lui-même était étudiant afin de réussir à exercer dans son métier de prédilection. Il partagera également avec les jeunes les différentes ressources et/ou réseaux disponibles qui sont pertinents au domaine visé.



### 2. Trucs et astuces

À travers le programme Trucs et Astuces, le mentoré aura le privilège d'être associé avec un mentor ou plusieurs mentors qui pourront répondre aux questions reliées à la sphère de la vie professionnelle en prenant soin d'inclure dans ces échanges, des points précis que le mentoré pourra mettre en pratique afin d'atteindre ses objectifs.

Ceci peut consister à fournir une liste de formations appropriées à une carrière envisagée par le mentoré ou des aptitudes à développer en plus de la formation académique pour correspondre au profil d'un poste, d'un métier. Les échanges pourront se faire par courriel, par téléphone, ou en personne dans la mesure du possible.

Il est également prévu des webinaires pouvant inclure un groupe d'une dizaine de mentorés avec un ou plusieurs mentors.



# LE PROGRAMME INSPIRE

## LES ACTIVITÉS (SUITE)

### 3. BootCamps (weekend de formation)

Programme qui consiste en un weekend intensif de formations et a pour objectif de rassembler des mentorés et mentors (aux profils professionnels variés) autour d'un sujet spécifique au développement personnel et professionnel.

Gratuit comme tous les volets d'INSPIRE, ce programme vise à mettre à la disponibilité des jeunes des formations de haute qualité sur des sujets/aspects importants de la vie professionnelle,

Ces formations seront également l'occasion pour les jeunes de commencer à créer un réseau fort, outil important pour le développement de leurs carrières.



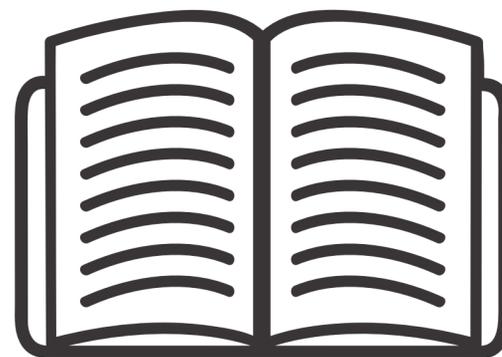
### 4. Compétition, prix et bourses

Le programme INSPIRE reconnaît l'importance des différentes récompenses et distinctions sur le Curriculum Vitae des jeunes. C'est dans cette optique que plusieurs stratégies ont été mises en place afin de récompenser les jeunes qui se seront démarqués à travers les différentes compétitions.

Ces compétitions feront appel aussi bien au talent intellectuel qu'artistique des jeunes. À titre d'exemple, le concours d'écriture qui a eu lieu récemment et durant lequel des jeunes se sont prêtés à l'exercice en partageant des histoires inspirantes sur le changement (voir p. 4 à 10).

Un autre exemple d'appel à l'intellect et à la créativité des jeunes est le concours de dessin annoncé dans ce numéro.

Des prix et bourses annuelles seront également envisagés dans le cadre du programme INSPIRE afin de récompenser et valoriser les talents de la jeunesse. Cela permettra de reconnaître les efforts fournis par les jeunes pour atteindre les objectifs ambitieux qu'ils se sont fixés.



### 5. Le magazine Écouter

Le magazine Écouter est la vitrine du programme INSPIRE. En effet, toutes les activités, programmes et informations en lien avec le programme INSPIRE seront annoncés et communiqués mensuellement dans ce magazine **Écouter**.

C'est également une réelle tribune d'expression permettant aux jeunes d'exprimer leur point de vue, leurs opinions ou sentiments sur l'actualité de la société dans laquelle ils évoluent.

Les sujets qui y seront développés seront pertinents pour les mentorés du programme INSPIRE mais pourront aussi intéresser ceux qui n'y participent pas y compris les personnes adultes.

# Programme INSPIRE: Les Mentors



## Atma Adoungotchodo

Ingénieure biomédicale et étudiante  
Ph.D sur les biomatériaux.

Atma est une scientifique passionnée de lecture et d'écriture à ses temps perdus. Cet engagement est la parfaite occasion pour elle de partager et de peut-être inspirer les plus jeunes.

Montréal, Canada



## Mbakop Djammen Cyrille

Ingénieur pétrolier et agro-entrepreneur.

Passionné de lecture, de musique et de spiritualité, j'aime encourager les plus jeunes afin de développer leurs potentiels et atteindre des sommets.

Douala, Cameroun.



## Assia Ait Slimane

Biochemistry and Pathology/Oncology major. I am a very passionate and dedicated person who loves to teach and mentor other individuals.

Founder of **Educassia**, a small business that specializes in personalized academic tutoring. In parallel, I also work as a disability case manager.

Montréal, Canada



## Gilles Lorimier

Cadre médico social dans le secteur du handicap. Intéressé par le développement personnel et l'émergence des potentialités par un approche empathique.

Éducateur Spécialisé. Je suis cadrant, structurant et rassurant.

Besançon, France



## Dorline Sokoundjou

Coordonnatrice de recherche clinique je suis intéressée par l'amélioration des conditions de santé de l'être humain dans tous ses aspects.

Je m'intéresse également à l'art culinaire et au cinéma

Montréal, Canada



## Arnaud Baho

Administrateur Réseau.

Montréal, Canada



## Élianne Tchatchou

Attending Physician Emergency room and Internal medicine. Passionate about football...My motto.. Love is making another person's happiness a requirement for your own happiness.



## Ngwanou Dany

Pédiatre à l'hôpital régional de Bertoua (est-cameroun). Je suis passionné de recherche, tourisme et lecture.

Par ailleurs altruiste, ouvert d'esprit et dévoué au travail bien fait.



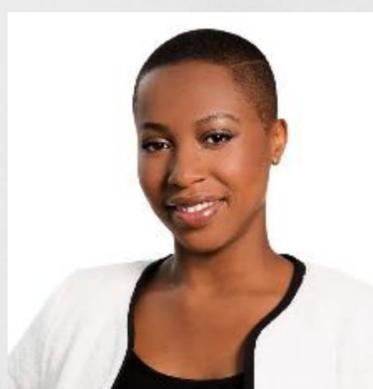
## Obafunke Titilola Abayomi Nadia

Conseillère en gestion des dossiers santé et sécurité au travail, je suis intéressée par l'éducation et le développement personnel des jeunes adolescents. Je suis aussi passionnée par le cinéma et la danse .



## Bachir Bennani

Je vis à Montréal depuis 7 ans après avoir grandi au Maroc. Je suis chef de Produit dans le domaine du commerce en ligne et j'aide les entreprises à améliorer l'efficacité de leurs opérations par l'usage de la technologie



## Charlyse Amoussou

Épicurienne, passionnée de cuisine et de partage dans sa globalité. Quand je ne suis pas à la recherche d'une maison de rêve pour mes clients, je passe du temps avec les personnes âgées. Spécialiste en investissement immobilier, j'accompagne mes clients dans leurs projets de vie.

Montréal, Canada



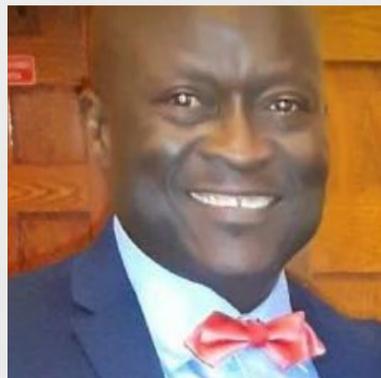
## Séraphin Twagirimana

Médecin anatomopathologiste à Montréal

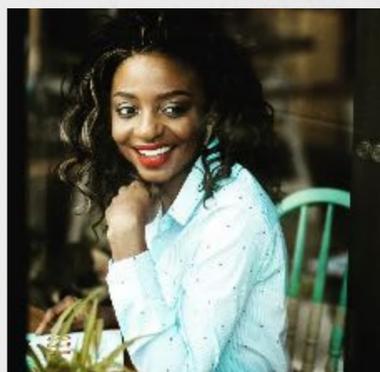
# Programme INSPIRE: Les Mentors



**Ngassam Tchoumi Junie**  
Étudiante en Master Trilingue (traduction), Jeune entrepreneur  
Mes hobbies sont les langues, la lecture, la recherche.  
Ambassadrice du projet INSPIRE  
Buea, Cameroun



**Njami Jules**  
Courtier en assurance de dommages. Business School ESSEC  
Certifié AMF. C'est un plaisir et un privilège pour moi de faire partie du groupe INSPIRE.  
Montréal, Canada



**Marthe Elvire Tcheby Manga**  
Analyste d'affaires informatique. passionnée de beauté intérieure au travers de l'accompagnement à la découverte de nos talents, et extérieure en tant que conseillère en soins de la peau pour les cosmétiques Mary Kay ! Québec, Canada



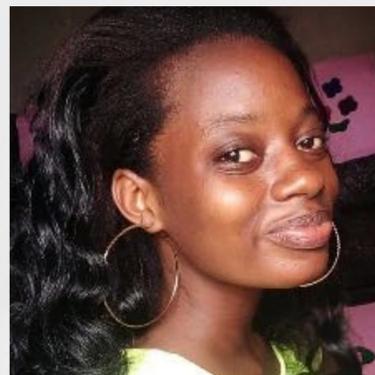
**Poclair Mbakop**  
Ingénieur Qualité, Project Management Officer Groupe ACTIVA, Certifié IRCA.  
Douala, Cameroun



**Brière Valérie**  
Après 15 ans dans la communication et le marketing et une pause de 9 ans pour m'occuper de ma famille, je suis devenue organisatrice de conférences sur le développement personnel, la création d'entreprise et le bien-être.  
Besançon, France



**Doris Nkamba**  
Après des dizaines d'années dans le marketing, je viens de me lancer dans le e-commerce avec l'ouverture de ma boutique en ligne dans le domaine de la beauté. j'adore voyager, faire du sport, et surtout passer du temps avec ma famille. Paris, France



**Mamekem Nzobou Preslie**  
Responsable du service client de l'entreprise de vente des billets en ligne LOHCE et community manager.  
Douala, Cameroun



**William Mbakop Tchouhane**  
Gestionnaire cotisations au sein d'une compagnie en assurance. Melun, France



**Théophile Nzenga**  
Conseiller en Infrastructure de Télécommunications. Passionné des technologies j'adore la politique et surtout aider les autres me rend heureux. En dehors de mon travail j'aime écouter de la musique, jouer au Tennis, cuisiner et réseauter sur les médias sociaux.  
Québec, Canada



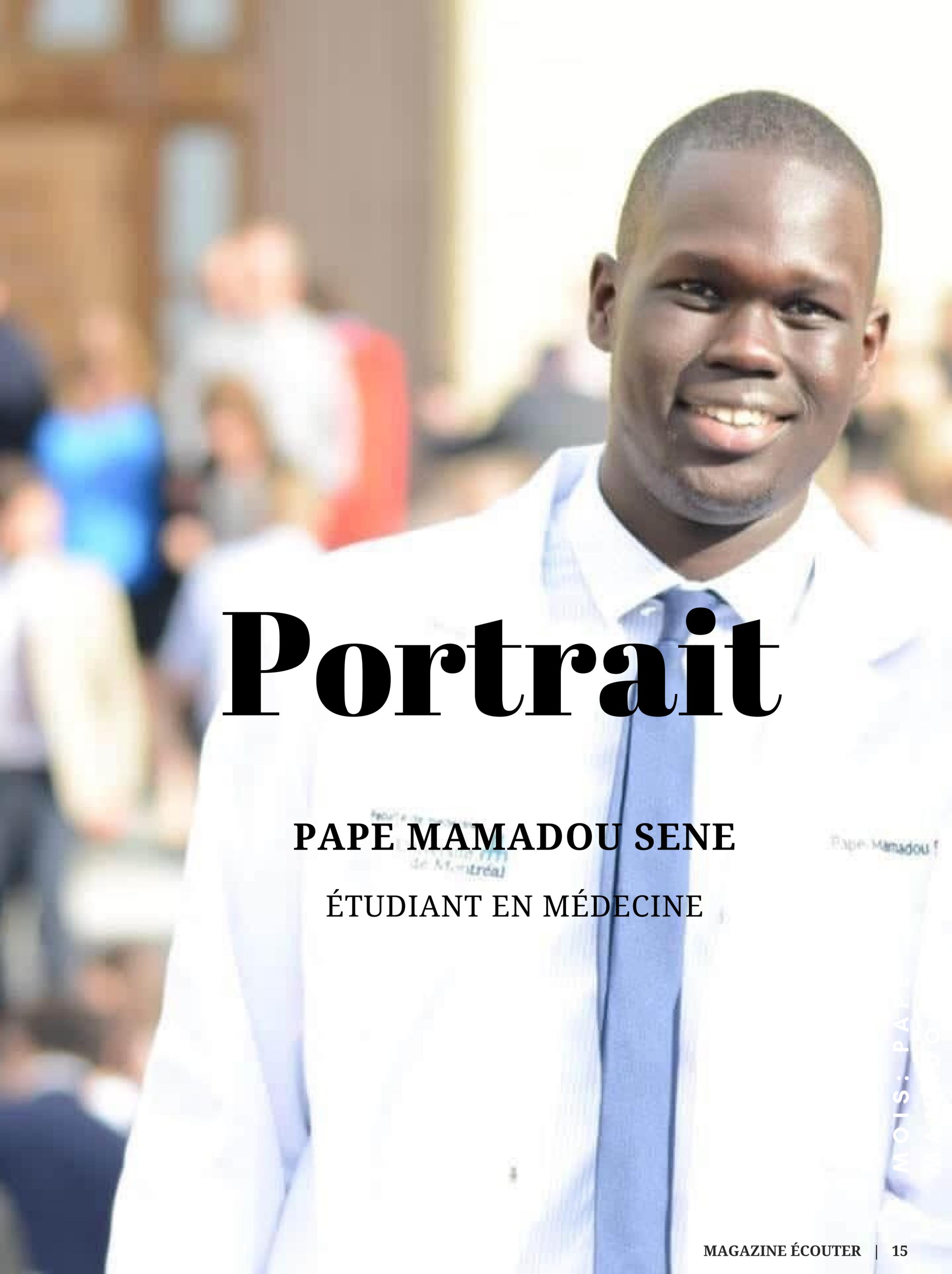
**Déborah Koualé**  
Professionnelle du droit et de la conformité dans le domaine des marchés financiers. J'aime les simples plaisirs de la vie et je suis toujours disposée à apporter mon aide quand je le peux.  
Toronto, Canada



**Elie Mambou**  
Chercheur en télécommunication et intelligence artificielle. Passionné de recherche et tourisme. Animé par les oeuvres humanitaires et panafricaniste.  
Montréal, Canada



**Prévost Jantchou**  
Pédiatre gastro-entérologue, chercheur et enseignant. Passionné de danse, de musique, d'Informatique et de sport. Ma mission c'est aider et motiver mon prochain: en particulier les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Montréal, Canada



# Portrait

**PAPE MAMADOU SENE**

**ÉTUDIANT EN MÉDECINE**

MOIS: PAPE  
MAMADOU

**Dr Prévost jantchou (PJ):** *Bonjour, pourrais-tu nous parler de toi, tes racines, ton parcours scolaire.*

**Pape Mamadou Sene (PMS):** je suis Sénégalais d'origine. Je suis né au Québec. J'ai vécu une grande partie de ma jeunesse dans le quartier Côte des Neiges, à Montréal, où j'ai fait mon école primaire, mon école secondaire. Suite à cela, je suis allé au Collège Montmorency à Laval où j'ai fait deux années de sciences naturelles.

Je savais plus ou moins ce que je voulais faire dans la vie. En cours de route, ça s'est éclairci. J'ai dû faire une mineure en chimie à l'Université de Montréal qui a duré deux années. Par la suite, j'ai fait un doctorat de premier cycle en pharmacie d'une durée de quatre ans, de 2013 à 2017, après avoir complété ce doctorat de premier cycle, j'ai changé de parcours pour poursuivre en médecine. Donc, actuellement, j'étudie en médecine. Je suis en dernière année avant de commencer la résidence.

**PJ:** *C'est un parcours très intéressant. On voit que l'immigration familiale, l'adaptation au Québec, tous ces éléments interagissent avec les choix d'une carrière. Comment est venue l'idée de t'intéresser à la pharmacie en premier lieu?*

**PMS:** Je n'ai jamais vraiment su ce que je voulais faire dans la vie. Je me rappelle encore une fois, lors de ma dernière année au secondaire, avoir rencontré la conseillère aux études. Elle m'a alors encouragé à poursuivre en sciences de la nature parce que j'étais un étudiant qui réussissait en mathématiques et sciences de base. Je suis allé en sciences naturelles avec comme idée que durant ces deux années, je vais me permettre de découvrir ce qui pourrait m'intéresser à faire dans la vie, je vous dirai que ma première année au CEGEP, j'ai été plus ou moins sérieux, mais vu que je ne savais pas ce que je voulais faire dans la vie, je n'avais pas d'objectif de carrière, donc je me suis un peu laissé aller. Je n'avais pas nécessairement les meilleures notes qui soient. Puis je me rappelle à ma troisième session, j'ai rencontré un très bon ami à moi, qui s'appelle Daniel, qui est maintenant pharmacien, qui m'a dit **Mamadou, bientôt on va devoir faire un choix de carrière**, on va devoir appliquer un programme à l'université. Puis, à ce moment-là, il a commencé à me parler de pharmacie.

**PJ:** *Es tu plutôt parmi les aînés ou les derniers de la fratrie*

**PMS:** je suis l'aîné de la fratrie. Ma mère nous a élevé seule; mon père nous a laissé assez tôt. Ma mère, se fiait beaucoup sur moi. C'est quelque chose qui me tenait beaucoup à cœur de pouvoir aider ma famille et donc ça a beaucoup influencé dans mon choix de carrière.

Je me disais en rentrant en pharmacie ce sera quatre années d'études et après ces quatre ans je pourrais entrer dans le marché du travail, une certaine stabilité pouvoir faire un travail avec un bon équilibre de vie, pouvoir aider les gens, aider ma famille également. Donc c'était parfait pour moi, cette profession là.

**PJ:** *Et qu'est ce qui s'est passé par la suite, ce revirement en médecine?*

**PMS:** l'année où je rentrais en pharmacie, j'avais été également admis en médecine à l'Université de Sherbrooke. J'avais appliqué en médecine selon les recommandations de ma mère.

Lorsque j'ai vu que j'avais été pris en médecine à l'Université de Sherbrooke, j'étais surpris. J'étais très heureux d'avoir été admis, mais je ne voulais pas aller en médecine pour les mauvaises raisons, parce que je me disais que c'est une longue carrière.

Ma réorientation de carrière est venue en deuxième année de pharmacie. On a fait un stage en milieu hospitalier, à l'hôpital Sacré-Coeur en pneumologie. Puis, lors de ce stage là, j'ai pu rencontrer plusieurs professionnels. Il y avait des pharmaciens, des ergothérapeutes, des inhalothérapeutes, des pneumologues. C'est là où j'ai eu le coup de cœur. Je suis tombé en amour avec ce que les médecins, les résidents et les externes faisaient comme travail. Je trouvais qu'en médecine, on pouvait avoir un impact direct auprès des patients.

**PJ:** *Peux-tu nous expliquer comment sont structurés les études médicales au Québec?*

**PMS:** les programmes de médecine au Québec sont offerts par quatre facultés : l'Université de Montréal, l'Université Laval, l'Université de Sherbrooke et l'Université de Mc Gill. La durée du programme est de quatre à cinq ans, selon l'université. À Montréal pour les étudiants qui viennent directement du CEGEP, c'est un programme de cinq ans.

Par contre pour les étudiants comme moi qui ont fait un programme connexe, par exemple, la pharmacie, la médecine dentaire, la physiothérapie, le programme est de quatre ans; En effet, on est exempté de la première année, préparatoire, l'année avant d'accéder au doctorat en médecine. Il s'agit de l'année où l'étudiant voit un peu l'anatomie, la physiologie. C'est important de faire cette année là pour vraiment comprendre la base de la médecine.

Ensuite, on a deux années qui s'appellent les années du pré-clinique. Durant les années de pré-clinique, on voit plusieurs systèmes, parce qu'il y en a beaucoup, mais en gros, plusieurs systèmes. En médecine, les cours qui sont organisés en silo. L'apprentissage de ces concepts est différent d'une université à l'autre. À l'université de Montréal, c'est avec la méthode APP (Apprentissage Par Problèmes)

**PJ:** *Les différentes étapes sont le pré-médecine, le pré-clinique, l'externat, la résidence ont chacun leurs défis et leurs enjeux. Qu'est ce qui est le plus difficile? Est ce que c'est comparable?*

**PMS:** En fait, je trouve que d'un étudiant à l'autre, ça peut beaucoup moduler la difficulté. Personnellement, j'ai trouvé le pré-clinique plus difficile que l'externat préclinique à Montréal. L'apprentissage par problèmes fait en sorte que l'étudiant est beaucoup plus autonome dans sa façon d'étudier, c'est à dire qu'on vous donne des objectifs d'apprentissage, mais on vous dit pas jusqu'où vous arrêter. Moi, étant quelqu'un de très curieux au pré-clinique, c'est souvent difficile pour moi de savoir où m'arrêter dans mes lectures. Je dirais que mon pré-clinique, je me suis beaucoup investi. J'ai beaucoup travaillé et beaucoup étudié durant ces deux années, de sorte que lorsque je suis arrivé à l'externat, il y avait beaucoup de concepts que j'avais très bien intégrés au pré-clinique. Ainsi, lorsque j'arrivais en clinique, je n'étudiais pas beaucoup. Donc, j'ai trouvé le pré-clinique un peu plus difficile que l'Externat. L'externat c'est moins difficile parce qu'on n'a pas d'exams ou de deadline, de devoirs à faire ou quoi que ce soit. Ainsi ça rend vraiment le tout plus agréable. Une autre difficulté qu'on rencontre c'est à la résidence. On devient médecin, on a un numéro de pratique, on a une certaine responsabilité. Les résidents que je côtoie trouvent le switch de l'externat, à la résidence un peu difficile, car ils ont plus de responsabilités. Les gardes, les appels la nuit, etc. Donc il y a d'autres difficultés qui rentrent en compte.

Il faut toujours se rappeler qu'en médecine, c'est toujours une question de transition. Donc, être résident, c'est souvent difficile parce qu'on passe de l'externe avec peu ou pas de responsabilités à résident avec de plus en plus de responsabilités et de tâches.

**PJ:** *une place en résidence est t'elle garantie?*

Une place en résidence n'est pas garantie pour tous les étudiants.

Les postes en résidence sont assez limités, de sorte que, grosso modo, dans une promotion de 300 étudiants. Il y a environ 50 à 55 % des étudiants qui iront en médecine familiale et l'autre 45 % environ finiront en médecine de spécialité. Selon les cohorte, ça change beaucoup.

Il y a certains étudiants qui vont vouloir entrer en spécialité. Donc, parfois, malheureusement, en raison du nombre de places en résidence limités souvent il n'y a pas **match**, on va souvent se retrouver sans poste. Certains vont décider de re-appliquer l'année suivante en faisant parfois d'autres choses comme une maîtrise ou certains vont décider de se réorienter vers une autre branche. Par exemple, la médecine familiale. Mais la plupart du temps, les étudiants **match** dans un programme. Parfois, ce n'est pas leur premier choix, mais ça peut être le deuxième ou le troisième choix.

**PJ: Comment arrives t'on à s'intégrer quand on est différent de ses pairs?**

PMS: En fait, il y a plus de filles en médecine que d'hommes. Deux tiers des étudiants en médecine sont des femmes, un tiers sont des hommes. Pour ce qui est de la minorité visible, on est environ 300 étudiants et sur les 300 étudiants seulement deux Noirs.

Il y a moi et Samantha qui est d'ailleurs la présidente du **Québec Black Medical Association (QBMA)**. Je vous invite à suivre la page Facebook, car il y a beaucoup d'évènements pour les gens de notre communauté qui veulent entrer en médecine ou dans tout autre programme de santé. Donc, on est vraiment une minorité visible.

Au début, cela peut paraître intimidant, mais il y a beaucoup d'efforts de la part de la faculté de médecine pour ouvrir des postes aux gens des communautés diverses.

C'est une réalité qu'une bonne partie des étudiants en médecine viennent de milieux plus aisés, ont souvent des parents qui sont médecins. **Il ne faut pas se laisser intimider par ça.** C'est une réalité.

Il y a des statistiques à cet effet-là. Puis, il y a également des moyens de la faculté pour essayer de rendre ça plus équitable pour tout le monde.

Donc oui, on rencontre des cultures. Je pense juste que c'est important de toujours faire la distinction entre le milieu professionnel et le milieu personnel.

Ce que je fais souvent lorsque je rencontre des gens qui ont des cultures différentes de moi, c'est de présenter ma culture, les inviter à des évènements qui sont plus propres à ma culture, me renseigner également sur leur culture et aussi toujours respecter la culture des autres,

Non seulement je suis une minorité visible, mais je suis également musulman. Il y a plusieurs activités qui parfois, sont organisés en médecine auxquelles je ne participe pas nécessairement. Par exemple, les soirées où les étudiants prennent de l'alcool, moi par choix personnel je ne vais pas nécessairement à ces activités là, mais je tente de choisir des activités où je vais pouvoir respecter mes principes religieux tout en ayant du fun.

## La video complète de l'interview

### Étudier en médecine au Québec

Dans le cadre du programme INSPIRE, le Prof Prévost Jantchou (CHU Sainte Justine) rencontre Pape Mamadou Sene, étudiant en médecine. Venez écouter, poser vos questions, partager, vous inspirer !



<https://jantchou.com/inspire>

**PJ: quel conseils donnerais tu à un.e jeune de 15 ans qui veut faire médecine ?**

PMS: La première chose, c'est vraiment s'assurer qu'on aime le métier, que ça nous intéresse... être passionné. S'investir dans ses études. Prendre très au sérieux les études.

Au secondaire, au CEGEP; demeurer curieux. Poser des questions, avoir une bonne organisation, de son temps. Réussir à l'école.

**Même si vous n'avez pas de père, mère, oncle ou tante, médecins, frappez à la porte des gens. n'hésitez pas ! Les gens vont vous accueillir les bras ouverts.**



**PJ: Est ce que dans ton parcours, tu as eu des mentors? Est ce que c'est quelque chose que tu regrettes?**

PMS: Malheureusement, moi, dans mon parcours, je n'ai pas eu de mentors, à part mon ami au cégep, qui m'avaient un peu aidé et conseillé par rapport à mes choix de carrière.

Mais mises à part ça, je n'avais pas eu à proprement dit un mentor personnel.

Puis, honnêtement, j'aurais vraiment apprécié avoir un mentor un peu plus tôt dans mon processus, car à la base, je n'ai jamais anticipé faire la médecine, car j'avais eu beaucoup de fausses idées sur ce sujet.

Si j'avais eu un mentor, qui m'aurait expliqué ce que c'est que la médecine en réalité, peut être que j'aurais anticipé cette carrière là, plus tôt dans mon processus. Je crois que je ne regrette pas d'avoir fait la pharmacie, car la pharmacie m'a beaucoup apporté en termes de maturité, de connaissances, au niveau financier, etc. Donc j'ai eu beaucoup d'avantages, et je ne regrette pas mon parcours.

Mais si j'avais eu quelqu'un qui m'avait épaulé, ça m'aurait beaucoup aidé. Puis, en parlant de ça, lorsqu'on considère le fait qu'une bonne partie des étudiants en médecine viennent de familles aisées, souvent ce sont des fils ou petits-fils de médecins, cela en dit long sur le mentorat.

Souvent ce sont des gens qui sont arrivés là au prix de beaucoup de travail, etc. mais souvent, un père, une mère, médecin peut te donner des ressources, peut te conseiller et peut apporter beaucoup.

# DES CONSEILS POUR ÉCRIRE

Dorline Sokoundjou

## 1 DÉVELOPPER SON PROPRE STYLE D'ÉCRITURE

Votre propre style d'écriture ou encore la façon avec laquelle vous écrivez est l'élément le plus important dans votre écrit. Votre style d'écriture personnel s'identifie par l'ensemble des choses sur lesquelles vous aimez écrire et les méthodes personnelles utilisées pour écrire. Il est important de ne pas apprendre un style, mais plutôt de trouver son propre style, le développer et le maîtriser. De manière générale, vos écrits pourraient être moins naturels (ou moins sincères) si vous empruntez un ton entièrement différent

## 2 ÉCRIRE AVEC CLARTÉ

Des écrits clairs ne soulèvent aucune interrogation logique qui affecterait leur compréhension.

Ainsi, bien structurer le texte et les phrases contribue à une meilleure clarté des écrits. Leur compréhension par le lecteur pourra donc être garantie.

Pour une meilleure clarté des écrits, il est recommandé de :

- savoir ce qu'on veut dire;
- s'assurer que le lecteur sait de quoi on parle;
- être direct et précis;
- exprimer une seule idée par phrase;
- limiter les propositions subordonnées

## 3 ÉCRIRE AVEC CONCISION ET VARIÉTÉ

Pour être concis dans ses écrits, il est préférable d'utiliser le moins de mots possible pour exprimer le maximum de contenu. Étant donné que le lecteur est très souvent pressé, aller droit au but à chaque phrase serait apprécié par celui-ci.

Cependant, il est important d'éviter les phrases incomplètes qui sont des phrases auxquelles il manque un des éléments de base et dont le sens est compromis.

De plus, il est préférable de privilégier des phrases courtes (une dizaine de mots environ).

Par ailleurs, l'intérêt du lecteur est suscité et maintenu par la variété des écrits. Celle-ci s'identifie par les mots et les structures de phrases, ainsi que par l'équilibre entre les phrases longues et courtes, simples et complexes.

## 4 ÉCRIRE AVEC EXACTITUDE

Il s'agit ici de trouver les mots justes pour exprimer sa pensée. Les verbes pauvres (qui ne disent pas grand-chose) tout comme les mots vagues (ex. : « chose » ou « affaire ») sont à éviter.

L'utilisation d'un vocabulaire ou des expressions déjà maîtrisés par le lecteur est encouragée, de telle sorte que ce dernier n'ait pas à interpréter nos écrits.

Pour des écrits exacts il faut également soigner sa langue.

Un texte exempt de fautes augmente son pouvoir de conviction et illustre le professionnalisme de son rédacteur.

## 5 ÉVITER D'ÊTRE DISTRAIT

Il peut être facile de se laisser distraire lorsqu'on écrit. Or, la distraction déconcentre et empêche d'avancer.

Il est conseillé de s'isoler, de se déconnecter du monde extérieur, puis de s'oublier dans le travail d'écriture pour ne pas être distrait.

Écrire dans un endroit inconnu, plus impersonnel et calme est une bonne idée. Des exemples seraient une médiathèque ou une bibliothèque qui sont des endroits calme et silencieux offrant souvent des tables spacieuses et dégagées qui pourraient être utilisées pour étaler des affaires telles que des feuilles de papier.

Dans le cas où l'utilisation d'un ordinateur est nécessaire, il est

recommandé non seulement d'éviter de connecter son ordinateur à internet afin de ne pas être tenté d'aller sur Facebook (ou autres réseaux sociaux) ou encore de vérifier ses mails, mais aussi d'éteindre son téléphone portable après avoir signalé aux proches le besoin de s'isoler, pour ne pas les inquiéter.

Il est vrai qu'écrire dans le silence ne s'adapte pas à tout le monde, mais il a été démontré que la musique peut beaucoup aider pour les tâches répétitives comme la relecture. Toutefois, il ne faut pas se laisser déconcentrer par cette musique.

## 6 ÊTRE LECTEUR

L'un des outils essentiels pour écrire, c'est lire. Il faut être lecteur pour devenir écrivain, savoir se mettre à la place du lecteur pour avoir un point de vue extérieur sur ses écrits et identifier les passages qui nécessiteraient une révision. D'autre part, en lisant, la créativité de l'écrivain se développe également; et le fait de s'aventurer dans les écrits autres que les nôtres accroît les capacités d'invention et de création.

## 7 PARTAGER SES ÉCRITS POUR UNE RELECTURE

Pour avancer l'écrivain a besoin de conseils, d'entraînement et de critiques. Faire lire ses écrits à son entourage pour avoir des avis concrets et objectifs est très important. Partager vos écrits dans des clubs de lecture ou sur des forums de littérature afin de recevoir les commentaires qui vous permettront d'avancer avec plus de clairvoyance dans votre manuscrit est donc une bonne chose.

### Références

- <https://www.societedesecrivains.com/3550-2/>
- <http://ecrire-conseils.blogspot.com/2008/03/comment-developper-votre-style-décriture.html>
- <https://lesmotsclairs.com/bien-ecrire-cest-quoi/>

# COIN LIBRE EXPRESSION

*J'ai retrouvé ma plume.*

*J'ai retrouvé ma plume, un soir d'été.  
L'encre chauffée par le soleil avait fini par couler.  
Je m'empresse de vous envoyer ces quelques mots,  
Pour effacer le silence qui depuis si longtemps prévaut.*

*Après deux années passées dans la cité des princes,  
Je m'envolerai bientôt vers la cité des poètes.*

*Là-bas, d'autres bébés je suivrai.  
Là-bas, d'autres parents j'écouterai.  
Là-bas, d'autres chagrins je consolerais.  
Là-bas, d'autres sourires je dessinerai.*

*J'espère trouver dans le flot de la Seine,  
Des mots qui me permettront au pied de la tour Eiffel,  
De mettre Paris, cette ville magique, en scène.*

*Ceci n'est qu'un au revoir teinté d'un peu de nostalgie,  
En espérant que le séjour là-bas ne soit trop long,  
Et que le retour vers vous se fasse avec beaucoup de richesse.*

*J'ai retrouvé ma plume un soir d'été,  
Et je tâcherai à présent de ne plus l'égarer.*

*Prévost Jantchou*

# CONSEILS DU DOC

Prévost Jantchou

## Quelques trucs et astuces pour bien gérer le changement

### Qu'est ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

### Qu'est ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

### Qu'est ce que la déprime ?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

### Ces manifestations sont attendues...

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

### Quelques conseils

Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre; Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions; Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;

### Prendre soins de vous

Limitez les facteurs qui causent du stress; Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.)  
Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;  
Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;  
Misez sur vos forces personnelles;  
Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);  
Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres

# Comment faciliter le changement

## QUELQUES RESSOURCES

- 01 **Tel jeune** <https://www.teljeunes.com/Accueil>
- 02 Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19. Médecine de l'adolescence, CHU Sainte-Justine. [PDF](#)
- 03 **How to change practice.** Understand, identify and overcome barriers to change. National Institute for Health and Clinical Excellence, 2007. [PDF](#)
- 04 Surviving Your Child's Adolescence: How to Understand, and Even Enjoy, the Rocky Road to Independence **by Carl Pickhardt.**
- 05 Youth-led social change: Topics, engagement types, organizational types, strategies, and impacts. Ho et al. [Full text](#)
- 06 Advocating for Change for Adolescents! A Practical Toolkit for Young People to Advocate for Improved Adolescent Health and Well-being. [LINK](#)
- 07 **Impact du changement social et personnel dramatique sur la clarté de l'identité : le rôle de l'intégration du changement à l'identité** par Mathieu Pelletier-Dumas. Thèse Université de Montréal. [PDF](#)
- 08 Différences de comportement liées à un changement d'état par Michèle Tribalat dans **Démographie et différences (Actes du colloque de Montréal, 1988).** [PDF](#)
- 09 **The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change** by Stephen R. Covey
- 10 **Voyage au cœur d'une transformation organisationnelle.** Céline Bareil, Sylvie Charbonneau et Aline Baron, Éditions JFD, avril 2016

# RÈGLEMENTS DU CONCOURS DE DESSIN

## CONCOURS DE CONCEPTION DU LOGO INSPIRE

### OBJET

Dans le cadre de son programme de mentorat, l'organisme INSPIRE, qui sera bientôt lancé, organise un concours de conception de logo afin d'avoir un design qui représentera INSPIRE et reflétera sa vision et sa mission.

### DURÉE DU CONCOURS

Le concours de conception de logo « » est organisé par le programme INSPIRE (ci-après « l'Organisateur ») et se tient **du 01 août 2020 au 23 août 2020 (ci - après «la période du concours »)**.

### ADMISSIBILITÉ

Ce concours, sans limite de zone géographique, est ouvert aux personnes âgées entre 14 et 22 ans. (ci-après les « participants admissibles »).

### CRITÈRES

Les logos soumis par les participants admissibles doivent

- Refléter la vision du programme INSPIRE (support aux jeunes, conseils, accompagnement)
- Contenir 3 ou 4 couleurs vives maximums
- Inclure le mot INSPIRE
- Respecter le format (PNG/JPEG/EPS/SVG...)
- Être élégant, dynamique, fun, original, intemporel... ou les 5 en même temps.

Un seul logo par participant est accepté. Le participant majeur et le parent ou le tuteur légal du participant mineur, doit compléter et signer dûment le formulaire de participation. Les œuvres doivent être **UNIQUEMENT** identifiées par le formulaire de participation (pas de signature sur le logo).

**Le logo, accompagné du formulaire de participation dûment complété et signé, doit être retourné par mail à l'adresse suivante : [magineecouter@gmail.com](mailto:magineecouter@gmail.com)**

Pour participer au concours, les participants admissibles doivent écrire lisiblement leur nom, adresse, en incluant la ville et le code postal, numéro de téléphone.

Les œuvres doivent être envoyées par courriel au plus tard la dernière journée du concours, soit le dimanche 23 août 2020 à minuit (heure de Montréal), sous peine de nullité.

Sur réception du formulaire de participation accompagné du dessin, la participation au concours sera automatiquement enregistrée et donnera une chance de gagner.

Les participations deviennent la propriété de l'Organisateur et ne seront pas retournées.

Limite d'une participation par participant admissible quel que soit le mode de participation utilisé.

### PRIX

Il y a un (1) prix à gagner, d'une valeur totale de **cent (100) \$ canadien**.

### TIRAGE

Les gagnants sont déterminés par jury international membres du programme INSPIRE. Les critères de sélection sont :

- Le respect de la vision du programme INSPIRE
- Leur qualité visuelle : graphisme, couleurs, police de caractères
- Les autres qualités suivantes : authenticité, originalité, simplicité, reconnaissable facilement, adaptable à différents médias, attrayant pour l'œil, etc.

### REMISE DU PRIX.

Le ou la gagnante seront contactés pour la remise du prix dans les dix (10) jours suivant la sélection du gagnant.

**Plus de détails sur les modalités: [jantchou.com/inspire/concours](http://jantchou.com/inspire/concours)**

