



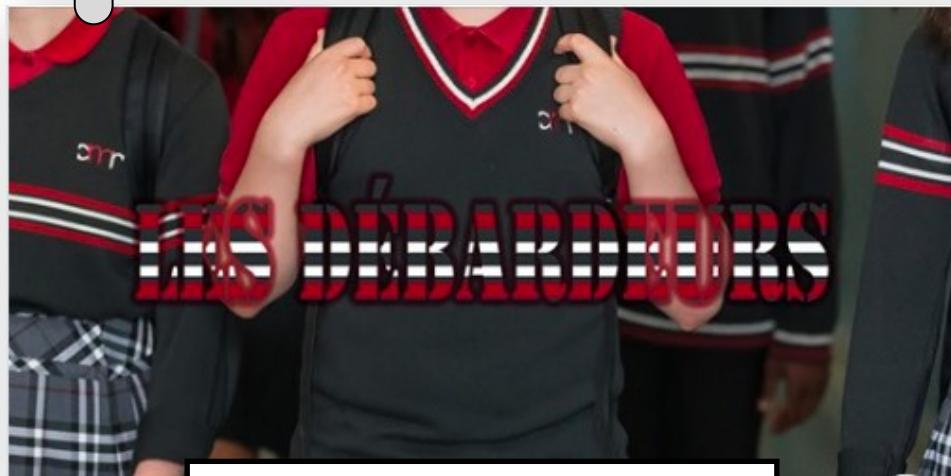
COLLÈGE MONT-ROYAL

Collège
Mont-Royal
cmr
explore, découvre, réalise



Le Royal Éditorial

**Motivation!
2020...**



**Les Débardeurs!
Source de motivation...**



6^e Édition COVID 2020

Collège
Mont-Royal
cmr
explore, découvre, réalise

Page 1



CMR

Éditorial

Notre année scolaire est très semblable à un marathon. Le début est assez calme, le milieu se corse un peu, puis arrive le sprint final. Cette dernière étape est exactement la période dans laquelle nous sommes présentement. Toutefois, elle nous demande plus d'énergie et de concentration que lors des années précédentes.

En effet, les distractions sont bien présentes à la maison et l'arrivée de l'été n'aide pas au niveau académique. La motivation diminue et nous n'avons qu'une idée en tête : les vacances. Ce n'est toutefois pas le moment de baisser les bras. Au contraire, voyez ces dernières semaines comme votre chance d'en profiter au maximum et d'avoir du plaisir à travers vos projets. Pour certains d'entre vous, il s'agit de vos derniers moments au secondaire. Ne laissez pas filer ces quelques derniers jours et donnez-vous à fond.

Gardez donc en tête qu'il s'agit du dernier grand coup à donner avant d'atteindre la ligne d'arrivée. Que ce soit en vous mettant de la bonne musique, en travaillant à l'extérieur ou encore en vous faisant une bonne limonade, il est important que vous vous trouviez une méthode qui vous encouragera et vous motivera à continuer votre bon travail. Ayez du plaisir et continuez de donner le meilleur de vous-mêmes, même si l'année scolaire achève.

J'espère que les prochaines pages sauront vous inspirer et vous motiver.

Par Novalie Chevalier (23)





Les médias de nos jours.

De nos jours, il est plus que facile d'avoir accès à de multiples informations sur plusieurs plateformes. Malheureusement, cela ne veut pas dire que les informations qui nous sont offertes sont véridiques. Sur-tout dans une société où la population s'attend à avoir accès aux meilleures nouvelles le plus rapidement possible. Pour remédier à ce problème, plusieurs sites de nouvelles, comme Buzzfeed, ont plus ou moins délaissé la qualité de l'article pour avoir la primeur et sortir leurs articles en premier. On peut retrouver des fautes de grammaire, de tape et même des fausses nouvelles plus communément nommées « fake news ». Certains éditeurs ne prennent même pas la peine de regarder l'article avant qu'il soit publié pour ne pas être les derniers à publier le scoop ! Bien évidemment ce ne sont pas tous les sites et articles qui connaissent ce genre d'erreurs. Ceux rédigés par des chroniqueurs qui, par le passé, ont étudié dans le domaine dans lequel ils écrivent ont plus de chance d'être juste dans leur sphère d'expertise. Pourtant ce genre d'articles plus longs et soutenus est moins lu.

Est-ce que les médias sont influencés ?

Comme vous le savez peut-être, une quantité énorme de médias (radio, télévision, journaux, films, jeux vidéo, etc.) a été achetée par de plus grosses compagnies. Par exemple, savez-vous ce qu'est « Les Big Six » ? Les Big Six sont six corporatives qui possèdent 90 % des médias en Amérique. Vous n'avez qu'à penser à la série Les Simpson qui appartenait à la compagnie Fox, puis, en 2019, tout cela a changé quand Disney a acheté la Fox. Ces rachats font en sorte que plusieurs croient que nos la plupart de nos médias sont contrôlés et ils n'ont pas tout à fait tort.



Par Daphnée Fisette (43)



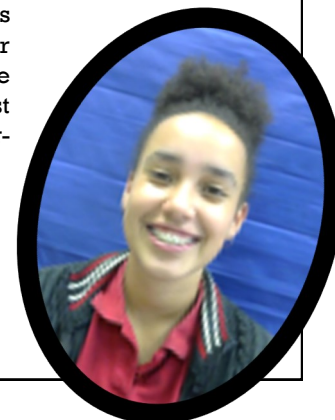
Les médias de nos jours.

La manière dont les nouvelles sont traitées ou les films sont réalisés reflète les intérêts de son propriétaire. Par exemple, la compagnie Disney est connue pour son contenu pour enfants, ses productions sont donc davantage adressées à un public de tous âges. Par le fait même, les productions choisissent ce qu'elles publient ou font jouer à la télévision. Ils ont la liberté de choisir ce qui sera diffusé. Par exemple, une histoire pas assez extrême ou unique en son genre risque de ne pas être choisie. Le type d'auditoire influence également les nouvelles qui seront diffusées. Par exemple, un auditoire républicain risque de se diriger vers la chaîne de télévision Fox News puisque les nouvelles diffusées sont plus à droite. Par exemple, concernant le port d'arme, Fox News risque de montrer d'un plus mauvais œil les manifestations contre celles-ci afin de se rapprocher du point de vue de son auditoire. Fox présente aussi Trump comme étant l'un des meilleurs présidents des États-Unis. Toutefois lorsque la chaîne parle de Trump d'une manière un peu moins flatteuse, elle reçoit un déluge d'appels et de courriels de centaines de personnes mécontentes.

Actuellement avec la mort de George Floyd, un homme noir décédé sous les yeux de quatre policiers, des milliers de personnes sortent dans les rues pour protester et démontrer leur indignation face aux injustices faites à la communauté noire. Chaque média à travers le monde présente la situation sous différents angles. Certains parlent exclusivement des aspects positifs de l'affaire tandis que d'autres vont mettre l'accent sur la violence et les bris causés par les manifestants pour discréditer ces derniers. Cette situation n'est pas unique aux États-Unis, elle survient ailleurs et même au Canada.

En résumé, il faut être conscient que les points de vue qui nous sont présentés sur certaines situations peuvent facilement ne pas être objectifs. Vérifier ses sources est maintenant essentiel pour être informé correctement.

Par Daphnée Fisette (43)



Bravo à vous tous!!!



Soirée Méritas 2020 du collège Mont-Royal

Source Collège Mont-Royal

Le troisième terme de l'équation

Pour bien réussir dans ses études, il faut plus que des connaissances et une bonne gestion du temps. La motivation est très importante dans l'équation du succès. On a besoin de motivation parce que c'est grâce à elle que nous avons des objectifs et accomplissons de grandes choses. Ce facteur de la réussite est par contre difficile à avoir, car on peut le perdre facilement en raison d'une surcharge de travail, manque de sommeil ou un manque d'intérêt. Voici plusieurs conseils qui vont pouvoir vous aider!

Pour commencer, il faut se fixer des objectifs à court et à long terme. En ayant des objectifs à court terme qui s'accomplissent « plus facilement » que ceux à long terme, on est encouragé à aller de l'avant. Ensuite, il faut reconnaître ses forces et se les rappeler, et de l'autre côté, reconnaître ses faiblesses, mais les mettre de côté un moment. Par la suite, il faut accepter nos erreurs. Quand on fait face à un problème, on a tendance à se décourager et par le fait même, perdre la motivation. Pourtant, quand on a de la difficulté, c'est là où il faudrait être le plus motivé pour passer par-dessus. Concentrez-vous et vous allez voir, une fois le problème résolu, on est fier et on retrouve la motivation. Finalement, il faut se récompenser. Durant une journée bien chargée, c'est efficace de se dire qu'on prendra une petite gâterie à la fin de la journée question de se récompenser. Mais, il faut accomplir le travail à faire durant notre journée préalablement ;).

Par Lydia Hurtubise (13)



Le troisième terme de l'équation

Quand j'ai un problème ou comme dans ce cas-ci, le syndrome de la page blanche, je recours à mes fidèles amis. Pour cet article, Lynda du groupe 13 m'a donné ses conseils de motivation en tant que patineuse artistique. Pour elle, son objectif est d'être la meilleure version d'elle-même sur la glace. Elle a un intérêt très grand pour ce sport et sa compétitivité la motive à atteindre ce but. Une technique qu'elle fait, est de prendre deux minutes pour fermer ses yeux et de se visualiser en train de réussir son solo à la perfection. Il faut croire que ça fonctionne puisqu'elle a gagné 3 compétitions d'affilée!

Il reste un peu plus d'une semaine, ce n'est pas le temps de lâcher!



Par Lydia Hurtubise (13)



Recette de la semaine

Churros

Quoi de mieux pour se motiver que de manger de délicieuses pâtisseries sucrées. D'origine espagnole, ces petits beignets vous redonneront la motivation de terminer vos devoirs!

Ingrédients

1) Dans une casserole, faire bouillir :

- * 1 tasse d'eau
- * 2 cuillères à soupe de cassonade
- * 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- * ¼ de cuillère à thé de sel

2) Retirer du feu et ajouter :

- * 1 tasse de farine

3) Remuer et remettre sur feu doux pendant 1 minute, puis laisser tiédir.

4) Mélanger au mélangeur :

- * 2 œufs

Mettre la pâte dans une poche de pâtisserie ou un sac (ziploc) avec une douille cannelée. Découper la pâte au-dessus d'une poêle avec de l'huile. Faire frire les churros jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Déguster!

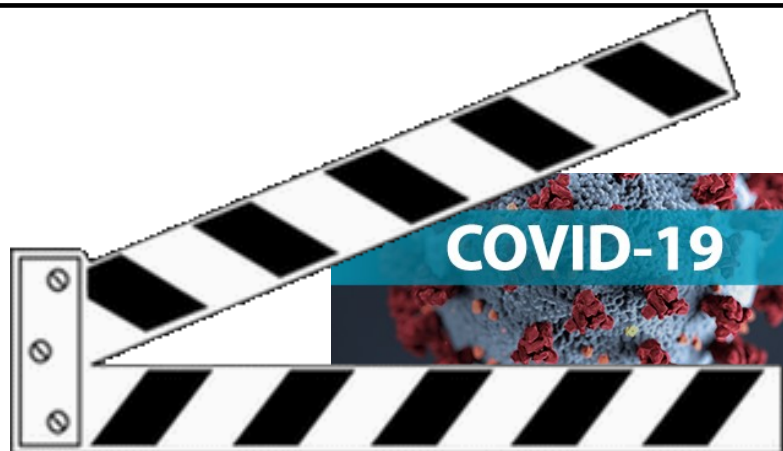
Assaisonnements

- * ½ de tasse sucre blanc
- * Saupoudrer de cannelle



Par Clara Benoît (23)

Qu'est-ce qu'on fait???



**Il ne reste qu'une semaine...
Ne baissez pas les bras !
Cette semaine, il sera important de
rester motivés et persévérants.
Voilà pourquoi cette semaine,
mes recommandations vont porter
sur ces sujets !**

Les suggestions de Sabrina....

RECOMMANDATIONS CINÉMA

Once Upon A Time



Vous connaissez sûrement déjà certaines adaptations de contes de fées dans des livres ou émissions. Des fois, les histoires diffèrent beaucoup de l'original, mais souvent, elles gardent les mêmes bases.

Mais qu'est-ce qui arriverait si l'on gardait tous les personnages de contes de fées dans une même ville ? Cela crée une excellente série ! Tout le long des sept saisons (eh oui, sept !), ces personnages venus d'un monde différent se retrouvent sur Terre, dans le monde réel, et il leur faudra beaucoup de courage, de motivation, de persévérance afin de réussir à surmonter les défis aussi réels que magiques qui bloquent leur chemin. Leur seul but est d'être heureux jusqu'à la fin des temps. Je sais que ça sonne comme une émission pour enfants, mais croyez-moi, c'est très sérieux et intéressant. Vous serez absorbés par cet univers où vous pensez connaître les personnages, mais détrompez-vous : vous n'avez aucune idée de tout ce qu'ils ont vécu et vont traverser.



Par Sabrina Gonzalez Roque (52)



RECOMMANDATIONS CINÉMA

Cuisine de rue

Ceci est une série documentaire qui traite sur, bien sûr, la cuisine de rue !



Croyez-moi, elle ne donne pas seulement terriblement faim, mais elle nous enseigne aussi l'origine et les raisons de ce type de restauration. Effectivement, certaines personnes ont dû trouver des moyens pour survivre et gagner leur argent malgré les périodes difficiles. Mais, bien évidemment, leur commerce n'a pas tout le temps bien fonctionné ! Ils ont dû foncer, changer les choses et persévérer pour se rendre là où ils sont aujourd'hui.

Cette série est une bonne façon de se divertir, relaxer, tout en comprenant d'où vient cette nourriture qu'on aime tant, et ce, plus spécifiquement en Asie.



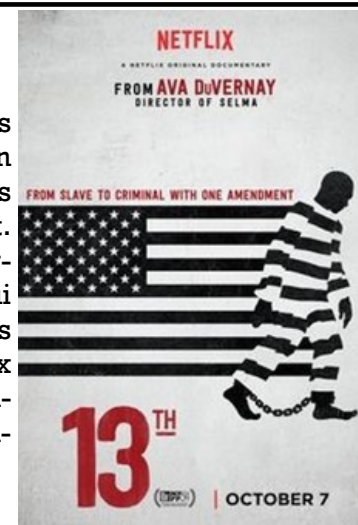
Par Sabrina Gonzalez Roque (52)



RECOMMANDATIONS CINÉMA

Le 13e

Dans le même ordre d'idées que la semaine passée, voici un film documentaire qui est des plus pertinents en ce moment. Celui-ci nous explique pourquoi il y a encore aujourd'hui des problèmes majeurs envers les Noirs, principalement aux États-Unis. Je l'ai écouté récemment et c'est instructif, émouvant et très, très fâchant.



Je pense qu'il s'agit d'une bonne façon de commencer à mieux comprendre, pour ceux qui ne le savaient pas déjà, ce qu'autant de personnes revendiquent ces jours-ci (et depuis des décennies, d'ailleurs). Je pense que je n'ai même pas besoin de mentionner pourquoi c'est en lien avec le thème de la semaine ! En conclusion, j'ai absolument adoré la façon avec laquelle tout y est expliqué. Il faut l'écouter. Oui, oui. Il le FAUT.

Sources [https://en.wikipedia.org/wiki/Once_Upon_a_Time_\(TV_series\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Once_Upon_a_Time_(TV_series))
<https://whatsnewonnetflix.com/australia/1569978/street-food-2019> [https://en.wikipedia.org/wiki/13th_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/13th_(film))

Par Sabrina Gonzalez Roque (52)

Attention

Ne manquez pas!

Le Club de lecture
du vendredi de 10h à 11h

Avec

Benoît Laforest



Dans les coulisses du Gala Méritas

L'école à distance a modifié la formule de plusieurs activités. Nos cours se déroulent à travers un écran, nos oraux se réalisent devant nos caméras et nos cours d'éducation physique se font chacun chez soi. Chaque activité, qu'elle soit académique ou parascolaire, a donc subi une adaptation. Grâce à l'équipe du collège, à un personnel dévoué et à l'accès à différentes technologies, une tradition de fin d'année a pu se poursuivre : le Gala Méritas !

C'est donc mardi soir dernier que parents, famille et élèves ont pu se réunir dans le confort de leur salon afin d'être témoins de tout le potentiel dont le collège regorge. Cette soirée a permis de souligner la persévérance, les efforts et la détermination de certains élèves en particulier. Plus que jamais maintenant, ce type d'événement est primordial pour motiver les élèves afin de les inspirer à aller de l'avant pour repousser leurs limites, malgré les obstacles.

Cette soirée ne s'est toutefois pas réalisée comme par le passé. Alors que j'ai été en mesure d'observer le gala Méritas à partir des coulisses lors de l'édition 2018-2019, cette année, j'y ai plutôt participé à partir de... ma maison.

Comme vous l'avez deviné, nous ne pouvions pas animer cette soirée en personne. Le personnel de l'école, comme M. Pierre Fortin et M. Luc Duclos, a donc fait preuve d'imagination et d'innovation afin de réaliser cet événement différemment. Certes, la façon de faire a changé plusieurs fois en cours de route. L'idée du départ était de faire le tout en direct, mais l'organisation devenait complexe. Nous avons aussi pensé l'enregistrer alors que nous discutons sur Meet, ce qui, encore une fois, ne s'est pas montré fructueux. La décision finale fut donc d'enregistrer différentes vidéos chacun de notre côté et de laisser le directeur des services éducatifs faire le montage qui, je dois l'avouer, était assez impressionnant. Le rendu final était la base de l'ambiance que nous avons tous créée dans notre salon.

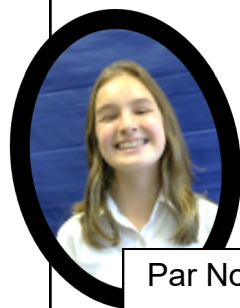
Par Novalie Chevalier (23)

Dans les coulisses du Gala Méritas

Mes dernières semaines se sont donc divisées entre les pratiques quotidiennes avec l'organisateur culturel dévoué et impliqué du collège, soit Luc Duclos, et le montage du « plateau de tournage », qui était en fait la chambre de ma mère (que j'ai complètement monopolisée depuis un mois.) L'expérience était assez extraordinaire et m'a permis de réaliser que tout était possible, malgré la distance. À l'aide d'une caméra, de lampes servant d'éclairage et de quelques chaises pour maintenir le tout, nous avons été en mesure de créer un gala pas si mal que ça. Quelle surprise j'ai eue lorsque j'ai visionné les extraits de théâtre et d'art ! Ces petits ajouts rendaient le tout sympathique.

Cette soirée prouve donc qu'il ne faut pas grand-chose pour réaliser un projet aussi complexe que cela. Bien sûr, je ne le répéterai jamais assez, cette expérience n'aurait pas pu être possible sans l'investissement et tout le temps que certains membres du personnel ont pris pour l'organiser et le produire.

Mon fameux plateau de tournage !



Par Novalie Chevalier (23)



Photo COVID-19

Nos passe-temps sont souvent source de motivation.
C'est le petit dessert après une dure journée de labeur.
Je vous invite à regarder comment Mme Christine Landry, Antoine Gallant et Lili-Rose Perreault restent actifs après les cours.

Il ne reste qu'une parution du journal avant la relâche estivale !
Allez vite à vos appareils, c'est votre dernière chance de nous transmettre vos photos.

Par Mme Christine Landry



« J'ai presque fini de ramasser mes feuilles.
Qui vient m'aider ? »



Photo COVID-19



« La carte manquante :
la magie n'est pas toujours facile. »

Par Antoine Gallant (23)



Photo COVID-19

Par Lili-Rose Perreault (23)



« Lili, as-tu terminé de travailler ?
Allez, viens te baigner ! »

Motivation sportive

« Vous devez attendre des choses de vous-même avant de pouvoir les faire »

Michael Jordan

Dans ce texte, je vous proposerai des conseils pour vous motiver dans les sports.

1 : La clé est de trouver un sport qui nous plait.

Le sport passe alors d'une tâche obligatoire à une activité amusante. C'est la clé du succès. Choisissez un endroit où vous aimez pratiquer ce sport, peu importe l'environnement. Même dans votre cuisine, dans le salon, la salle de bain, la forêt, etc. Tant que c'est amusant!

2 : En équipe, c'est motivant et amusant!

En effet, comme on le remarque dans les sports d'équipe, les joueurs se motivent mutuellement. Que ce soit un « allez, on est capable! » ou bien « ce n'est pas grave, on va se rattraper! », comme mots d'encouragement. Des recherches ont été réalisées sur ce sujet. Dans les salles d'entraînement, on remarque une poussée d'endorphines lorsque les activités sont pratiquées en groupe ou entre amis, ce qui est très bénéfique.

Marie-Jeanne Larivière-Casavant(12)

Motivation sportive

3 : Surveiller notre progression

Plus on s'exerce, meilleur on devient. Mais on ne remarque pas toujours nos compétences. Pour se motiver, regarder, notre progression aide beaucoup et augmente l'estime de soi. Une feuille d'entraînement peut vous aider à voir si vous accomplissez vos objectifs et si vous êtes meilleurs que la fois précédente.

4 : Un modèle, nécessaire?

Dès leur plus jeune âge, les enfants apprennent en copiant. Un modèle est une personne que l'on admire et à qui l'on voudrait ressembler. On peut s'inspirer des techniques partagées sur les réseaux sociaux par des modèles fiables pour bonifier nos performances. Cela aide alors à la motivation, car on constate une amélioration. Dans le même ordre d'idées, on peut focaliser sur une citation dite par un de nos athlètes préférés par exemple : *« Si vous me voyez combattre contre un ours, priez pour l'ours. »* Kobe Bryant

Retenez que le seul objectif est de s'amuser tout en gardant un esprit sain dans un corps sain!



Marie-Jeanne Larivière-Casavant(12)

JOURNAL DE CONFINEMENT

JOUR 77

Aujourd'hui, rien du tout! Le soleil était au rendez-vous, le beau temps de même. Tout le monde était présent, personne ne manquait mis à part la motivation de Mathis et Mathilde. Celle de Léa était toujours au rendez-vous!

J'ai essayé une recette de bonbons patates qui était ma foi un régal, j'en léchais mes doigts!

JOUR 78

Toujours aucune nouvelle de leur motivation, pourtant depuis le 13 mars, leur motivation était présente à 1000 à l'heure. Mathis, même s'il ne pouvait pas voir ses amis, avait une motivation débordante! Mathilde en revanche ne voulait pas faire le travail demandé et avait hâte à la fin de l'année...

JOUR 79

Rien à signaler aujourd'hui mis à part le temps frisquet. Nous avons fait une partie de Scrabble et une de Pictionary. Le repas, comme d'habitude, un régal et c'est tout. En revanche, j'aperçois petit à petit la motivation retrousser son chemin, c'est bon signe!

JOUR 80

Zut alors! On a encore perdu Mathis, passé la journée à le chercher mais aucune nouvelle.

Il fait beau dehors, un peu chaud mais avec l'air climatisé glacial de la maison, l'équilibre se fait.

JOUR 81

Aucune nouvelle de Mathis, il est peut-être mort! Il a peut-être fugué, mais pour aller où? Aucun de ses amis ne vit à Charlemagne et les barrages ont été ôtés, alors le champ des possibilités est grand! Nous avons passé la moitié de la journée à le chercher, le reste à jouer dans la piscine en étant inquiets pour Mathis! Lui et sa motivation, il n'aurait pas pu juste rester et faire ses travaux comme tout le monde?

JOUR 82

Enfin une nouvelle de Mathis! La voisine nous dit l'avoir aperçu près sur le boulevard Céline Dion hier. Mais il a sûrement dû changer d'emplacement...

Il fait nuageux dehors, un peu frisquet...

JOUR 83

On ne lâche pas, on retrouvera Mathis et sa motivation!

Par Elias Kassas (31)



Remerciements au Comité journal - COVID

Merci également à...

Émilie de Bellefeuille Bordeleau

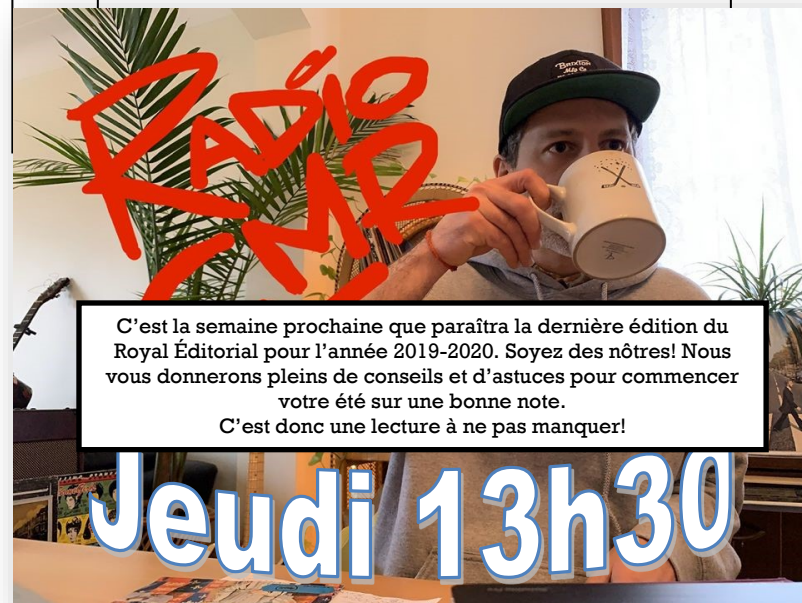
Geneviève Coutu,

Charles Desrochers,

Benoît Laforest,

Mario St-Amour

Et le C.M.R.



C'est la semaine prochaine que paraîtra la dernière édition du Royal Éditorial pour l'année 2019-2020. Soyez des nôtres! Nous vous donnerons pleins de conseils et d'astuces pour commencer votre été sur une bonne note.

C'est donc une lecture à ne pas manquer!

Jeudi 13h30

Collège
Mont-Royal
cmr
explore, découvre, réalise

