



## LE PATINAGE POUR LE JOUR DE LA FAMILLE

Venez rencontrer le député provincial Stephen Blais  
et passer de bons moments sur la patinoire ! Amenez  
vos enfants, votre famille et vos amis !

 **LUNDI LE 16 FÉVRIER, 13H À 15H**

 **AU COMPLEXE RÉCRÉATIF BOB  
MACQUARRIE, 1490 YOVILLE DRIVE**

**Entrée GRATUITE !**  
**Chocolat chaud et sucreries GRATUITS !**  
**Premier arrivé, premier servi. Aucun RSVP.**

Questions?  
Envoyez un courriel à [sblais.mpp.co@liberal.ola.org](mailto:sblais.mpp.co@liberal.ola.org)  
Appelez-nous au 613-834-8679

**Nous avons hâte de vous y voir !**



**Stephen  
BLAIS**  
DÉPUTÉ • ORLÉANS  
[www.stephenblais.ca](http://www.stephenblais.ca)

# Le trouble de déficit d'attention incompris : SOS

Éliana Lindsay, 12e année  
École secondaire catholique Béatrice-  
Desloges

Quand j'étais en classe, j'entendais souvent :  
« Coudon, t'écoutes pas en classe, toi? »

Mes parents me répétaient : « Pourquoi  
tu n'arrives pas à te concentrer comme les  
autres? »

Et moi, dans ma tête, je me disais : « Je  
suis stupide... pourquoi c'est si facile pour  
eux? »

Mon cerveau, c'était comme un feu  
d'artifice permanent. Mille idées explosaient  
en même temps, et je devais suivre le cours.  
À la fin de la journée... j'étais vidée. Pas de  
fatigue physique, non... une fatigue mentale  
qui m'épuisait jusqu'aux os.

Aujourd'hui, je veux vous montrer ce que  
ça fait vraiment de vivre avec le TDAH, et  
pourquoi il mérite d'être compris, pas jugé.

Le TDAH, ou trouble du déficit de

l'attention avec ou sans hyperactivité, touche  
des millions de personnes dans le monde. Les  
principaux symptômes? Inattention, impulsivité,  
hyperactivité.

Pour moi, ça veut dire que je dois constamment  
lutter contre ma propre distraction. Imaginez devoir écouter un professeur tout en  
ayant mille chaînes de télévision qui changent  
toutes seules dans votre tête, et devoir  
répondre à toutes en même temps.

Chaque tâche simple demande un effort  
surhumain. Et pourtant... à côté de ça, mon  
cerveau peut aussi être incroyablement créatif  
et intuitif.

Dans ma vie, j'entends beaucoup de  
critiques.

De mes parents : « Tu oublies encore ton  
devoir! », « Si tu faisais un peu d'efforts... »

De mes enseignants : « Tu passes ta vie  
dans la lune. »

SUITE À LA PAGE A2 ►

LA CITÉ

ICI ON FORME LES  
CRÉATEURS DE DEMAIN



# Profitez au maximum de la Journée de la Famille

Valérie LeVasseur, 12e année  
École secondaire publique Louis-Riel

Nous célébrerons bientôt la Journée de la famille, qui a lieu le troisième lundi de février.

Cette journée fériée en Ontario n'est toutefois pas reconnue de façon uniforme à l'échelle nationale. Ainsi, les provinces suivantes – le Nouveau-Brunswick, l'Alberta, l'Ontario, la Saskatchewan et la Colombie-Britannique – célèbrent la Journée de la famille.

De leur côté, le Manitoba célèbre la Journée Louis Riel, la Nouvelle-Écosse et le Yukon célèbrent la Journée du patrimoine, et l'Île-du-Prince-Édouard célèbre la Journée des Insulaires. Ces provinces soulignent chacune leur fête respective, également le troisième lundi de février.

La Journée de la famille est un moment consacré au rapprochement des membres de la famille et au temps passé ensemble. Cette fête a été placée stratégiquement entre le Jour de l'An et le Vendredi saint afin d'offrir un congé supplémentaire au mois de février. Toutefois, cette journée ne s'applique pas aux employés de compétence fédérale, tels que les employés des banques, de la fonction publique fédérale et des entreprises aéronautiques.

La Journée de la famille est d'origine albertaine. En effet, Helen Hunley, alors lieutenant-gouverneure de la province, a promulgué la Family Day Act en Alberta en 1990. Cette loi a officiellement établi le troisième lundi de février comme Journée de la famille. La Saskatchewan a suivi en 2007, l'Ontario en 2008 et la Colombie-Britannique en 2013. Toutefois, la Colombie-Britannique célèbre cette journée le

deuxième lundi de février, plutôt que le troisième.

Le Nouveau-Brunswick et le Manitoba ont également des célébrations similaires — la Journée des Insulaires à l'Île-du-Prince-Édouard et la Journée Louis Riel au Manitoba — tandis que le Yukon et la Nouvelle-Écosse célèbrent chacun leur propre Journée du patrimoine. Toutes ces commémorations ont lieu le troisième lundi de février.

En Ontario, la Journée de la famille est un jour férié statutaire en vertu de la Loi de 2000 sur les normes d'emploi. Les employés qui répondent aux critères d'admissibilité ont droit à un jour de congé payé ou à une indemnité de jour férié, calculée en fonction du salaire gagné durant la période de référence, soit généralement les quatre semaines précédant la semaine du congé.

Toutefois, certains travailleurs contrac-tuels ou employés régis par des conventions collectives particulières peuvent être soumis à des règles différentes. Lorsqu'un employé travaille durant la Journée de la famille, il doit recevoir soit un salaire majoré (temps et demi) accompagné d'un jour de congé compensatoire payé, soit le salaire régulier plus une indemnité de jour férié.

Il peut arriver que la Journée nationale du drapeau canadien, célébrée le 15 février et commémorant l'adoption officielle du drapeau en 1965, coïncide avec cette période. Cette journée n'est pas une fête statutaire et ne crée aucun droit au congé. Lorsqu'elle survient, aucun conflit juridique n'existe avec la Journée de la famille.

L'intention de l'adoption de cette loi en Ontario en 2008 était d'ajouter un congé statutaire tout en améliorant



la conciliation travail-vie personnelle. Le temps passé en famille étant devenu une denrée rare, il est essentiel de profiter de cette journée pour vivre de belles expériences familiales, notamment à travers des activités de plein air comme le patinage extérieur, le ski et les carnivals d'hiver. C'est aussi l'occasion de visiter des musées, d'aller au cinéma ou simplement de passer du temps de qualité à la maison, en jouant à des jeux de société, aux cartes ou en réalisant des casse-têtes.

Ce qui compte avant tout, c'est le plaisir d'être ensemble, souvent avec les membres de notre famille élargie. Le temps passe vite, et il faut en profiter : le travail et les obligations nous éloignent parfois de nos proches, d'où l'importance de savourer pleinement ces moments précieux.

# Le trouble de déficit d'attention incompris : SOS

Suite de la page A1

De mes amis : « Pourquoi tu changes de sujet 30 fois? »

Et parfois, la critique la plus dure... celle que je me fais à moi-même : « Je suis nulle... pourquoi je n'y arrive pas comme eux? »

Et physiquement, c'est épuisant. Mes yeux brûlent, mon corps veut bouger, mon cœur bat vite. À la fin de la journée, j'ai

l'impression d'avoir couru un marathon... juste pour rester assise.

Le TDAH n'est pas de la paresse ni un manque d'intelligence. C'est un cerveau qui fonctionne différemment. Et avec de bonnes stratégies, ce cerveau peut être une force incroyable. Pour moi, ça veut dire : routines, organisation, soutien de mes proches, techniques pour canaliser mon énergie. Et ça

change tout.

Parfois, ce que d'autres voient comme un chaos, c'est ma créativité qui s'exprime. Mon hyperactivité peut être mon moteur dans mes passions, mes idées, mes projets.

Comprendre le TDAH, c'est arrêter de juger ce qui semble étrange et commencer à voir le potentiel.

Le TDAH, ce n'est pas un défaut... c'est

un cerveau qui fonctionne autrement. Et ça demande énormément d'efforts, de patience et de compréhension.

À vous, qui me lisez : ne jugez pas un cerveau par ses distractions. Comprenez-le. Soutenez-le. Et vous verrez son potentiel.

Parce que derrière chaque défi, il y a une force. Et parfois, derrière chaque chaos... il y a de la magie.



# Le mensonge de haute définition embrouille la vérité

Sabrina McDuff, 12e année

École secondaire catholique Garneau

Si croire ce que l'on voit suffisait, l'armée ukrainienne aurait déposé les armes en mars 2022. Une vidéo circulant alors montrait le président Volodymyr Zelenskyy ordonnant la reddition de ses troupes. Elle était entièrement fabriquée par des propagandistes russes grâce à l'IA et comptait parmi les premières deepfakes à semer un doute bien réel.

Aussitôt, on a parlé de « l'ère de la désinformation ». Un terme commode, mais trompeur. Je m'explique. Pendant des siècles, mentir exigeait du talent, du souffle, parfois même une imprimerie. Aujourd'hui, quelques instructions bien formulées suffisent. La désinformation n'a pas disparu : elle s'est professionnalisée.

Notre solution? Prendre l'habitude

d'accuser l'intelligence artificielle de tous nos problèmes, alors que l'on retire le chapeau des cellulaires. Pourtant, l'IA n'a rien inventé, elle a simplement rendu le mensonge crédible. Avec un minimum de recul, certaines faussetés seraient pourtant aussi plausibles que ces vidéos virales de lapins sautant joyeusement sur des trampolines. Amusant, absurde, inoffensif. Du moins en apparence.

Le problème commence lorsque ces illusions cessent de divertir. La désinformation produite par l'IA n'est plus seulement ridicule ou maladroite : elle crée des victimes.

Selon le Service canadien du renseignement de sécurité, près de 90% des contre-façons numériques prennent la forme d'images ou de vidéos pornographiques non-consentantes, visant presque exclusive-

ment des femmes. Fictives certes, mais avec des conséquences bien réelles.

Et comme souvent, la loi arrive en retard à la fête. Les cadres juridiques peinent à suivre une technologie qui avance à bride abattue. Résultat : peu de responsables, encore moins de protection pour les victimes, laissées à attendre que le système les rattrape.

Ailleurs, des voix clonées imitent des directeurs de banque pour détourner des millions. Des figures politiques, dont le président taïwanais Lai Chin-te, se retrouvent au centre de vidéos humiliantes qu'elles n'ont jamais tournées. Aux États-Unis, des appels automatisés utilisant la voix de Joe Biden ont même encouragé des citoyens du New Hampshire à ne pas voter en 2024. En période de crise ou d'élections, le doute devient parfois plus efficace encore

que le mensonge brut.

Mais visiblement, le présent ne suffisait plus. Cette année, même des faits historiques pourtant incontestables, l'Holocauste, par exemple, ont été banalisés ou discrédités par des images générées par l'IA, brouillant ainsi la frontière entre reconstitution, exagération et négation.

Ainsi, le danger n'est pas que l'IA fabrique des réalités alternatives, mais qu'elles s'insèrent sans résistance dans notre quotidien. Ce n'est pas la machine qui décide d'y croire. C'est nous.

Après tout, l'IA peut bien créer des vidéos de catastrophes imaginaires, falsifier des élections et ruiner des réputations... Mais détendez-vous, elle n'a pas encore réussi à vous faire croire qu'elle est humaine.

Patience.

# La méthode Miyawaki : verdir les zones urbaines

Raphael Drouin, 9e année

École secondaire publique Louis-Riel

En 2022, la ville d'Ottawa a élaboré un nouveau plan comptant trente objectifs à atteindre d'ici 2046. L'un d'entre eux consiste à augmenter le couvert forestier de quinze pour cent, pour qu'il atteigne quarante pour cent. Pourquoi ne pas le faire en utilisant la méthode Miyawaki?

La méthode Miyawaki est un moyen de planter des arbres et des plantes dans un espace restreint afin de créer une mini-forêt. Cette méthode, imaginée dans les années 1970 par le botaniste japonais Dr Akira Miyawaki, a pour but de composer un écosystème riche en biodiversité dans un espace plus petit qu'un terrain de tennis. En

effet, il est possible de planter une de ces forêts dans sa propre cour!

Chaque forêt compte quatre niveaux, ou couches. La première, qui est aussi la plus basse, est le tapis végétal. Cette couche consiste en des plantes basses, telles que des fougères.

Puis, on passe au sous-étage. Ici, on retrouve de petits arbres. Ensuite, on retrouve la sous-canopée. Les arbres de taille moyenne sont repérés. Finalement, on se rend à la canopée. On identifie maintenant les plus grands arbres.

La méthode Miyawaki est surtout pertinente en raison de la rapidité de croissance de la forêt. Ainsi, une forêt Miyawaki peut atteindre la maturité en

vingt ans, tandis qu'une forêt traditionnelle en prendrait cent. La science derrière cette affirmation réside dans le fait que, dans un espace concentré, la forêt est encouragée à grandir à la verticale, et non à l'horizontale.

En 2022, il y avait autour d'une douzaine de forêts Miyawaki en Ontario et au Québec. Chaque forêt aide à réguler les îlots de chaleur dans les villes urbanisées et à promouvoir la biodiversité locale.

La planification et l'exécution d'un projet de forêt Miyawaki comprennent plusieurs étapes. Il faut commencer par choisir la végétation qui va être utilisée afin de garnir la forêt. La végétation doit être locale et propice au sol du site. Ce qui nous mène au prochain point : le sol. Le sol est

très important. Parfois, il faut en rajouter si le site est trop pauvre.

Puis, il faut ajouter plusieurs éléments pour imiter le sol d'une ancienne forêt, tel que des feuilles mortes. Une fois le sol préparé et mélangé, il faut élaborer un plan de plantation. Il doit avoir de trois à cinq plantes par mètre carré. Le plus important est d'avoir un bon mélange des quatre couches dans chaque carré.

La méthode Miyawaki est innovante, créative et surtout ingénieuse. C'est un moyen inventif de métamorphoser un petit coin désert en une forêt mature, le tout en vingt ans seulement. C'est aussi un outil puissant dans le combat contre le changement climatique.



## Cours de guitare

### École de musique du MIFO

Des leçons privées adaptées à vos objectifs et votre style.

10 % de réduction pour le 2e membre (ou +) d'une même famille ou pour l'élève qui apprend un 2e instrument.



INFORMATIONS  
SUR LES TARIFS ET  
LES HORAIRES :

musique@mifo.ca





# L'énergie nucléaire alimente la création d'emplois

Nous créons plus de 150 000 emplois  
durant la construction et l'exploitation de  
nos installations nucléaires, ouvrant la  
voie à de nouvelles possibilités pour les  
travailleuses et travailleurs.

**C'est ainsi que nous protégeons l'Ontario.**



**PROTÉGER  
L'ONTARIO**

[ontario.ca/croissanceontario](https://ontario.ca/croissanceontario)  
Payé par le gouvernement de l'Ontario

**Ontario**



**[ontario.ca/croissanceontario](https://ontario.ca/croissanceontario)**