

Billet de la vie étudiante

Dans ce numéro

- La Guignolée
- Des nouvelles des Sports
- Cégeps en spectacles
- Thématiques pour la période des Fêtes
- Souvenirs des Fêtes...
- Les Fêtes, une période de stress
- L'abc des finances pour les jeunes :
Conférence gratuite de l'autorité des
marchés financiers
- Le mythe du temps des Fêtes

La Guignolée...

La Guignolée « *Juste pour nos étudiants* » est toujours en cours... Nous recevons depuis quelques semaines les demandes de paniers de Noël des étudiantes et des étudiants dans le besoin. L'an dernier, 30 d'entre eux ont pu bénéficier de paniers de Noël remis sous forme de cartes-cadeaux d'épicerie grâce à l'argent recueilli lors de cette journée spéciale. À titre informatif, de ces 30 étudiantes et étudiants, 15 étaient des familles monoparentales (de 1 à 3 enfants), 8 étaient en couple (de 0 à 3 enfants) et 7 étaient seuls.

Si vous côtoyez une étudiante ou un étudiant vivant une situation financière précaire, n'hésitez pas à le référer au Carrefour d'aide aux étudiants afin de déposer une demande de panier de Noël.

Josie-Ann Levesque

Responsable de l'Aide financière aux études

DES NOUVELLES DES SPORTS

Depuis le début de la session, le Service d'animation sportive a pris la relève concernant l'accompagnement des étudiants-athlètes de l'Alliance Sports-Études. 45 de nos étudiantes et étudiants sont inscrits à ce programme, dont 10 membres proviennent de l'Armada de Boisbriand de la LHJMQ. Pour être éligibles à ce programme, les étudiants-athlètes doivent être reconnus par leur fédération respective en tant qu'athlètes espoir, relève, développement ou élite.

Voici quelques résultats sportifs : Olivier Brisebois - Sciences humaines, vélo, champion québécois de critérium, Vanessa Racine - Éducation spécialisée, sélection sur l'équipe nationale de hockey sur luge, Adam Roberge - Sciences de la nature, vélo, champion canadien de vélo sur route, a participé au Championnat du monde à la fin septembre et finalement Samuel Montembeault - Sciences humaines, hockey, choix de troisième ronde au dernier repêchage de la LNH par les Panthers de la Floride.

En terminant, on vous rappelle que le CSTJ reçoit le Championnat provincial de Volleyball, division 1 du 26 au 28 février 2016. Les meilleurs athlètes au Québec de cette discipline seront présents, évidemment notre équipe masculine y performera. De plus amples informations vous seront transmises...

[Pour en savoir plus...](#)

CEGEPS EN SPECTACLES

Jérémy Poulin remporte la finale locale du CSTJ lors de la 37e édition de Cégeps en spectacle qui a eu lieu le 4 décembre dernier à la salle Germaine-Guèvremont. Grand gagnant de la soirée, étudiant en Gestion de commerce au centre collégial de Mont-Tremblant, il a présenté deux interprétations à la guitare. Plus de 100 spectateurs sont venus acclamer le talent des huit artistes qui ont présenté sept numéros de musique, de chant et d'humour. Aussi, lors de cette soirée, le duo composé de Vèda Papineau et Philippe Côté s'est vu décerner le prix coup de cœur du public.

Jérémy Poulin représentera le Cégep de Saint-Jérôme lors de la finale régionale du Centre-Ouest du Québec qui se tiendra le 19 mars prochain au Collège de Montmorency. Lors de cette finale, deux bourses de 750 \$, dont une offerte par Desjardins et l'autre par Coopsco, seront remises à deux gagnants ex aequo. Des billets seront en vente au local C-121 du Cégep de Saint-Jérôme dès le 25 février.

THÉMATIQUES POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Le temps de Fêtes, période de l'année qui pour certains est synonyme de réjouissance, d'abondance, de gaieté, de repos. Tandis que pour d'autres, cette même période rime davantage avec solitude, appréhension, stress, endettement. C'est donc en raison de ces multiples perspectives vécues par nos étudiantes et nos étudiants que nos intervenantes et intervenants du Carrefour d'aide ont convenu de mettre à la disposition de ces derniers des outils qui, nous le souhaitons, leur permettront de passer le meilleur temps des Fêtes qui soit.

Billet de la vie étudiante

SOUVENIRS DES FÊTES...

Je me souviens de mon dernier Noël. Mononc Armand rentre dans la maison avec son sourire immense, les bras chargés de cadeaux. Les odeurs de pâtés à la viande embaument la maison. Grand-papa est assis dans le salon depuis quelques heures, discutant du résultat des dernières élections avec mon père. Les discussions s'enflamment et finissent toujours par de grands éclats de rire. Ma mère offre la tournée de punch sans savoir que son frère y a rajouté quelques onces supplémentaires de boisson...

Je me souviens de mon dernier Noël. Mon père m'accueille avec une bière en me souhaitant joyeux Noël. Nous sommes assis dans le salon, lui sur son divan, moi sur une chaise de cuisine, sans trop savoir quoi se dire. L'appartement est froid, mon père est déjà saoul, et il ne me reste que quelques heures avant de retourner au centre d'accueil. En me remettant un ticket d'autobus, mon père me dit que l'an prochain, il pourrait enfin m'acheter ma paire d'écouteurs que je désire déjà depuis Noël dernier...

Si pour plusieurs d'entre nous, le temps des fêtes est source de joies et de ressourcements, pour d'autres, c'est un moment que l'on voudrait éviter. Cette période de réjouissance pour les uns met également en lumière les inégalités et les iniquités pour les autres. Je me souviens d'un étudiant qui me disait avoir hâte que cette fête soit enfin passée, question d'être moins confronté à son isolement, lui qui n'a pour seule famille que son petit chien Toby.

Croyez-moi, ces situations sont bien réelles. Et au-delà de tous les cadeaux qu'ils n'auront pas ou qu'ils ne pourront s'offrir à Noël, ce n'est pas réellement ce qui importe. Ce qui compte, c'est un peu de temps, un peu de chaleur humaine, c'est un contact, une embrassade. Dans cette difficile quête d'amour, l'être humain cherche un peu de reconnaissance, cherche à être en relation et souhaite exister aux yeux des autres.

Ce cadeau ne coûte rien. Il plait à tout le monde.

Il ne demande qu'un regard attentionné et sincère, un peu d'empathie et un peu de temps.

Bon temps des fêtes.

Philippe Boucher

Conseiller en services adaptés et répondant SAIDE

Ressources communautaires de la section Adulte santé mentale

http://www.cdsj.org/soins_et_services/adulte_sante_mentale/ressources_communautaires.html

LES FÊTES, UNE PÉRIODE DE STRESS?

Les Fêtes, un temps de réjouissances et de réflexions. Soupers en famille, soirées entre amis, bref, passer du bon temps avec les personnes qui nous sont chères. Réfléchir à l'année qui vient de passer, aux défis et aux réussites.

Cependant, la période des Fêtes peut porter son lot de stress : horaire de travail condensé, routine chamboulée, attentes irréalistes et relations interpersonnelles tendues. En effet, plusieurs de nos étudiants mettront les bouchées doubles pour le travail tout en tentant d'insérer un nombre ambitieux d'événements dans un horaire déjà passablement surchargé.

En dépit des nombreuses demandes et attentes, le temps des Fêtes ça se planifie. Pour ce faire, je vous invite à visiter notre portail où vous trouverez des articles fort intéressants à ce sujet.

[Simplifiez-vous la vie durant la période des Fêtes](#)

[Savoir gérer le stress du temps des Fêtes](#)

[La gestion du stress pendant le temps des Fêtes](#)

[Parents divorcés : survivre au temps des Fêtes](#)



Anne-Marie Waterman

Technicienne en travail social

Billet de la vie étudiante

L'ABC DES FINANCES POUR LES JEUNES : CONFÉRENCE GRATUITE DE L'AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS



Conférence gratuite d'une heure de la part de l'organisme neutre qui règlemente les marchés financiers au Québec. La conférence vise à inciter les jeunes à parler d'argent et à gérer de façon avisée leurs finances personnelles. Une bonne façon de commencer sa vie financière du bon pied!

Les sujets suivants sont abordés de façon conviviale à l'aide de témoignages, d'exemples et de cas concrets :

- Épargner ou comment faire pousser l'argent dans les arbres
- Emprunter sans y laisser sa chemise : gérer sa carte de crédit
- Comment ne pas se faire avoir : éviter la fraude financière

Les étudiants ne verront que des avantages à parler d'argent :

- C'est payant de s'intéresser de près à la gestion de ses finances
- Trucs pour éviter les taux d'intérêt élevés ou la fraude financière
- Comment avoir plus d'argent dans ses poches

La conférence aura lieu à l'hiver 2016, les enseignants qui souhaitent y participer sont priés d'entrer en contact avec Josie-Ann Lévesque au poste 5712.

LE MYTHE DU TEMPS DES FÊTES

Contrairement à la croyance populaire, le temps des fêtes est une période propice pour occuper un emploi. Face à l'augmentation de la clientèle dans les centres commerciaux, aux employés qui profitent de cette période pour quitter leur emploi définitivement et à ceux qui prennent tout simplement des vacances afin de s'entourer de leur famille, les recruteurs sont activement à la recherche de main d'œuvre.

Pour plusieurs étudiants, les vacances de Noël peuvent être synonymes de premier emploi. Elles peuvent également représenter l'occasion idéale pour entretenir leur réseau de contacts et préparer ainsi leur recherche d'emploi pour l'été à venir ou tout simplement se ressourcer.

Acquérir de l'expérience dans des domaines variés, obtenir des références pour une recherche d'emploi futur, se faire un peu d'argent pour couvrir les dépenses à venir, ne pas rester seul à la maison, développer ses intérêts professionnels, acquérir une certaine indépendance sont tous des facteurs de motivation qui caractérisent ce type d'emploi temporaire à durée déterminée. [Lire la suite...](#)

