



NDRL : Au cours de la prochaine année, vous aurez la chance de lire les articles des élèves de 12<sup>e</sup> année de l'école Ste-Marie de New Liskeard. Grâce à leur collaboration, vous pourrez suivre l'actualité du Témiscamingue ontarien, telle que vécue par les gens de l'endroit. Bonne lecture!

## Le rire, c'est contagieux!

Jonathan Blanchet et Andrew Walton

Il existe plusieurs avantages correspondants au rire. Les effets bénéfiques sont nombreux. Rire peut réduire l'anxiété, l'état dépressif et l'insomnie, procurant même un réel bien-être chez les plus joyeux de ce monde. Une étude américaine, provenant de l'Université de Loma Linda en Californie, a réussi à déterminer que le rire peut aussi stimuler le cerveau. Les personnes qui rient plus souvent auraient une meilleure mémoire comparativement aux gens trop sérieux. Rire tous les jours, pendant une courte période de temps, fait toute la différence.

À New Liskeard, une enseignante du primaire de l'École catholique St-Michel a décidé d'adhérer à cette pratique. Mélanyse Labonté a instauré, dans son enseignement quotidien, une pause où les rires fusent de toute part.

Évidemment, au début, plusieurs se sont questionnés. Pourquoi fait-elle tant rire ses élèves? A-t-elle perdu le contrôle? Madame Labonté mentionne que ce genre d'activité a un effet positif sur ses élèves. « Au début, ce n'est pas naturel, mais après cinq ou six exercices, tout le monde

rit de bon cœur. » Explique l'enseignante de 4<sup>e</sup> année. Rire n'est pas seulement bon pour soi-même. Il encourage également l'adoption d'un bon comportement en salle de classe. L'atmosphère créée est positive et encourage les élèves à rire ensemble et non à rire les uns des autres. Évidemment, il s'agit là d'une source supplémentaire de motivation pour retourner à l'école le lendemain, parce qu'ils vont rire, c'est certain.

Cette technique, Mélanyse Labonté l'a mise de l'avant il y a déjà trois ans et les résultats n'ont jamais été aussi concluants. Au fil du temps, elle a su développer différentes techniques et bâtir de nombreuses activités pour faire rire les enfants de sa classe. Vous connaissez le rire de la tondeuse? Le rire en chaîne? Le rire du dentiste? C'est ce genre d'exercices qui sont pra-



Mélanyse Labonté, enseignante du primaire de l'École catholique St-Michel

tion d'apprenants, mais elle cadre aussi parfaitement avec la nouvelle tendance qu'est la différenciation pédagogique. Puisque les effets positifs priment les négatifs, d'autres écoles primaires pensent sérieusement à emboîter le pas et à instaurer cette stratégie dans leurs pratiques quotidiennes.

Dans cette ère de surconsommation, il s'agit là d'un divertissement simple et économique qui a une grande influence sur l'état mental des jeunes. Les élèves qui fréquentent la classe de Mélanyse Labonté apprennent concrètement la véritable valeur d'un bonheur gratuit.

### Harcèlement sexuel au travail il faut agir!

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes lance une vidéo pour réfléchir au harcèlement à caractère sexuel en milieu de travail. Elle s'inscrit dans une série de 5 vidéos réalisées dans le cadre de la campagne de sensibilisation aux agressions à caractère sexuel, Traçons-les-limites.

La vidéo « Apporter son soutien » montre le harcèlement subi par certaines dans le milieu professionnel. Des blagues de mauvais goût, des sobriquets, des gestes déplacés... font partie de leur quotidien. Le court métrage suggère la réflexion auprès des personnes de l'entourage, ici des collègues, afin qu'elles se demandent comment elles auraient agi dans pareille situation.

Les femmes sont victimes de nombreuses discriminations et harcèle-

ments, notamment dans les milieux professionnels. Chacune et chacun a un rôle à jouer pour mettre fin à ces violences.

L'affaire Gomeshi ou les allégations formulées à l'encontre de parlementaires rappellent que le harcèlement sexuel au travail est une triste réalité au Canada. Les femmes, et plus particulièrement les femmes trans, sont plus vulnérables et plus à risque d'en être victimes.

Rappelons que la campagne Traçons-les-limites.ca a débuté en mai 2012. Elle vise à engager les personnes de l'entourage dans un dialogue sur les agressions à caractère sexuel, à défaire les mythes et à informer sur la réalité de ce type de violence et sur les façons d'intervenir efficacement et en toute sécurité.

**Commerçants c'est votre**  
**DERNIÈRE CHANCE**  
 pour faire part de vos vœux à la population!

**Vœux de Noël**  
 Édition du 23 décembre 2014

**Vœux du Nouvel An**  
 Édition du 6 janvier 2015

Réservez votre espace dans l'une ou l'autre des éditions, ou les deux, avant le 18 DÉCEMBRE.

Contactez  
**Andréanne Caya**  
 publicite@journallereflet.com

**819-622-1313**