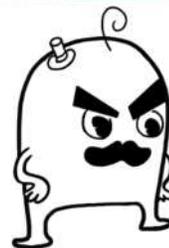
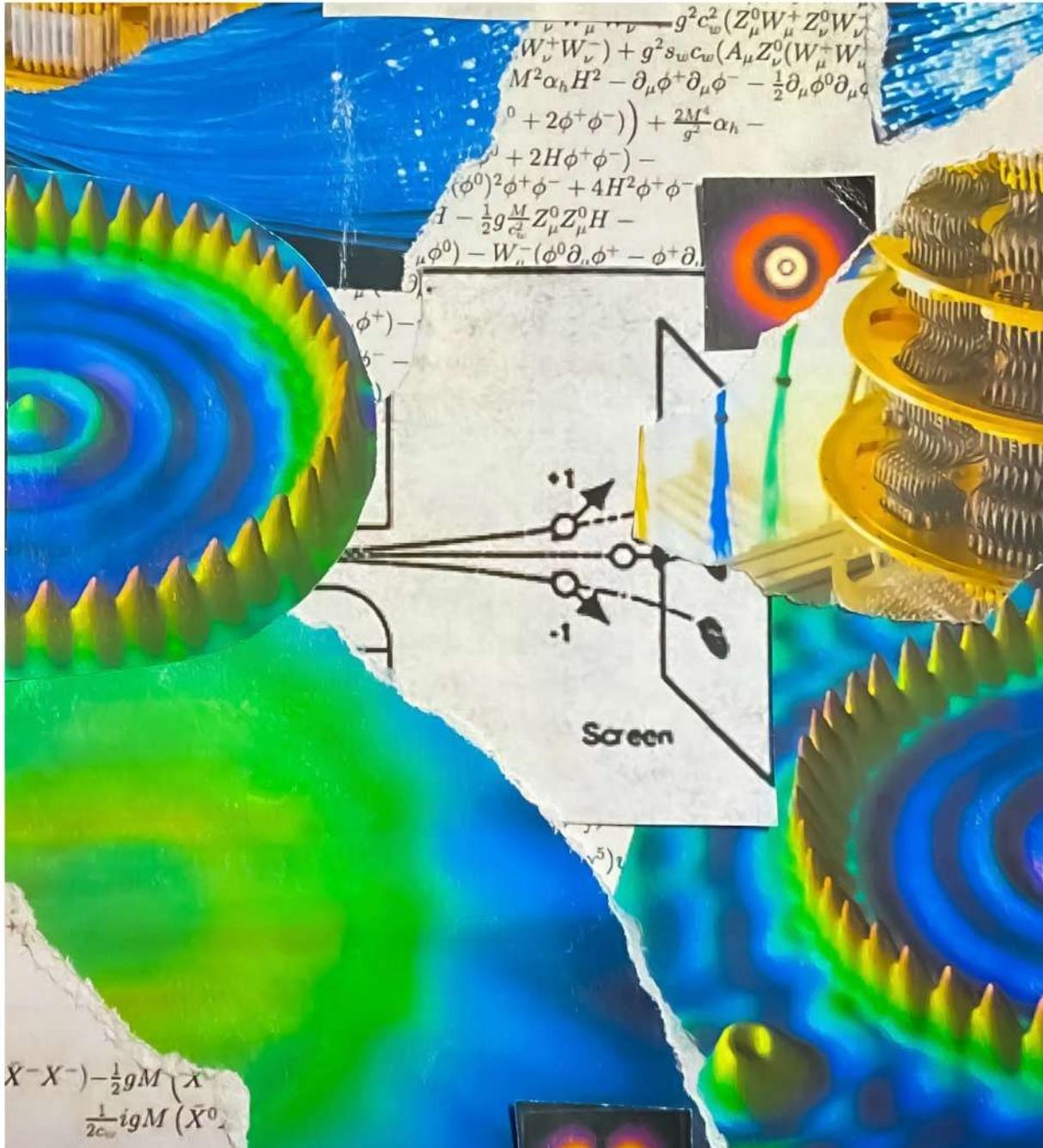


L'Électron Libre

L'année internationale
de la quantique



Contactez-nous!
lelectronlibrephy@gmail.com
@electron_libre_journal

Bonne année 2025 à toute la communauté étudiante de la PHYSUM, aurait été le message que je vous aurais transmis si tout se serait dérouler comme prévu. Malheureusement, le temps est une chose bien mystérieuse, car nous en avons tellement sous les mains, mais jamais au bon moment.

-Nicolas Simard, Rédacteur en chef

Sommaire

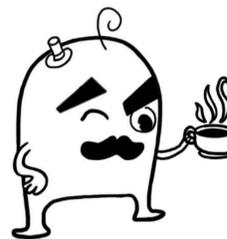
- **ORIGINE | MAIS QUI EST CE PETIT PERSONNAGE**
page 2
- **OPINION | J'aime pas le MIL ; par Cédric Mediavilla-Rivard**
page 2
- **POÉSIE | Slam d'une 3e ; par Laura**
page 4
- **POÉSIE | Plaidoyer pour l'Afrique ; par Yanis Sanvi**
page 4
- **POÉSIE | Sourd ; par Yannick Larivière**
page 4
- **ENTREVUE |Portrait d'une scientifique inspirante : Professeure Alvine Kamaha ; par Marianne François**
page 5
- **ÉVÈNEMENTS À VENIR**
page 7
- **RESSOURCE | Présentation de la PAPHYUM**
page 7

Mais qui est ce personnage ?

par L'ÉLECTRON LIBRE

Les lecteurs attentifs de la version précédente auront peut-être remarqué la présence d'un certain personnage présent un peu partout en différentes formes. C'est Gaston le muon grognon ! Ses origines datent d'un devoir de relativité où l'on devait calculer des temps de vie de particules. L'un de nos collègues s'amusa à dessiner de petits personnages sur son travail et nous tombâmes alors tous sous le charme de Gaston. Lorsqu'il fut temps de créer une nouvelle image au journal, nous avons eu une rencontre avec ce muon distingué et nous sommes arrivés

à une entente où il nous donna le droit à son image. Il nous permet de rajouter un peu de couleur et de vivacité au journal et grâce à lui, nous pouvons imprégner une certaine touche artistique.



J'aime pas le MIL

par CÉDRIC
MÉDIAVILLA-RIVARD

MIL : pas bon

Jamais l'expression « les contraires s'attirent » n'aura été plus vraie qu'au MIL, le lieu de toutes les contradictions. La nature s'y oppose au froid métal, le calme s'y oppose à la tempête, l'amour s'y oppose à la haine et l'intelligence s'y oppose à la stupidité. Les architectes, en le construisant, érigèrent la parfaite insulte à ceux qui allaient y vivre : on y vend des cyclones aux météorologues, l'obscurité aux illuminées, la mort à ceux qui célèbrent la vie et les chimistes s'y sentent à l'aise. Comment a-t-on pu croire que l'élite intellectuelle qui s'y meut allait tolérer l'insoutenable état de vérité ? Dans ce texte lourd de vérité seront mis au premier jour les fautes impardonnables dont nous subissons les conséquences lugubres quotidiennement. *Karma's a bitch, you shoulda known better...*

Faux-ton

J'adore la lumière du soleil et je ne pense pas être le seul. Des Aztèques aux Beatles, tous semblent apprécier la douce caresse des photons sur leur peau meurtrie par la réalité crue et antagoniste. Rien de me rassure autant face à l'inévitable échec de notre existence fu-

tile dans un monde hargneux qui commercialise le moindre échange humain que la vision reconfortante d'un rayon de chaleur perçant les nuages tel l'amour d'une mère lors de ma journée la plus sombre. En voyant le MIL de l'extérieur, tous devaient croire en le même mensonge que moi : cet endroit couvert de verre sera le foyer d'études brillantes de par leur contenu savant et leur haut taux de mélanine. Au cas où, je vous le rappelle. Le seul intérêt que propose le verre lors de la construction d'un bâtiment est sa principale caractéristique : la transparence. Je m'attendrais ainsi à ce que ce matériau coûtant 7500\$[1] le mètre carré soit exploité adéquatement par l'aménagement du bâtiment. Oh combien fut grande ma déception lorsque je visitai ma première salle de cours complètement exempte de fenêtre ! Oh combien fut grande ma déception lorsque je visitai ma deuxième salle de cours complètement exempte de fenêtre ! Ainsi de suite jusqu'à aujourd'hui. Il faut croire que la ridicule histoire de l'élève distrait par le paysage avait encore de l'emprise sur les cerveaux pourris qui bâtirent ce sarcophage qu'on appelle une école. Comment l'idiotie de mettre une boîte en fer dans une boîte en verre a pu être approuvée ne cessera jamais de me tourmenter, moi, pauvre élève errant sans lumière dans l'obscurité du cours de mécanique...

Vent-gence

Heureusement, les vitres qui tapissent toutes les faces du MIL servent aussi à d'autres fonctions, comme m'aveugler avec trois soleils lorsque j'emprunte la passerelle menant à la station Acadie. C'est pourtant loin d'être le seul souci de cette damnée passerelle. Peut-être avez-vous vu dans une autre édition du journal un article amusant à propos de la diffraction du son. Je suis ici pour rectifier le tir : cette passerelle n'est pas amusante et rien de positif ne peut en sortir. C'est une construction dont les plans sont basés sur les concepts affreux de la tristesse, du dégoût, de la colère et de la mécanique des fluides. En concevant cette partie du MIL, les architectes ont réfléchi à la meilleure façon de rediriger toutes les particules composant l'air du grand Montréal directement dans ma figure. L'espace entre les pavillons A et B n'est pas une aire de repos : c'est un ring de combat sans règle et sans scrupule où chacun doit affronter en quatre contre un Borée, Euros, Zéphyr et Notos. Le vent écorne les boeufs, décoiffe, arrache la peau et les dents, assèche les yeux, gèle le cœur et tue le moindre espoir. Il rend également l'ouverture de certaines portes pratiquement impossible et très dangereuse. Avant de construire deux murs verticaux parfaitement lisses, il aurait été judicieux de consulter une physicienne ou un météoro-

logue. Mais où se cachent-ils donc lorsqu'on a besoin d'eux ?

Nah-ture

Ils ne se cachent très certainement plus dans les hautes herbes et les buissons puisque ces derniers semblent être chassés tels des bisons au XIXe siècle. Chaque jour, un arbre est abattu et à sa place est érigée une cruelle tour de béton, telle une écharde plantée sur la surface de notre verte terre. Le gris semble triompher sur le vert, vouant notre espèce à devenir daltonienne suite à la mort de toutes les couleurs. Cette croissance sans fin, hargne quasi freudienne contre notre Mère Nature, aura comme victoire l'ablation totale de la verdure qui nous garde en vie. Ensuite seulement pourrons nous nous éteindre lentement, privés d'oxygène. Le peu de bois qui nous reste servira à fabriquer nos cercueils.

Étant un spectateur impuissant de cette tragédie qui s'écroule devant nos yeux, je ne peux que réagir en chérissant toute forme de nature survivant à la folie des hommes. Particulièrement à Montréal, le moindre carré de pelouse est en soit un trésor dont la préservation, bien que futile, est capitale. Travailler dans un parc, entouré de la rassurante présence des plantes, ces amis qui ne nous trahirons jamais est une expérience universelle. Le MIL, étant cet immonde concept fourbe et sadique, ne pouvait s'empêcher de nous torturer sous cet angle également. Après le mensonge

de la lumière, celui de la chlorophylle : un magnifique jardin au centre du bâtiment, donc l'accès est interdit. Oh belles sont les grasses feuilles de cette végétations luxuriante ! Oh cruelle est la froideur du mur vitré qui circonscrit notre présence à un intérieur vide et mort ! Et si ce n'est pas par haine, pourquoi cet endroit nous est-il interdit ? La raison pourrait être l'incompétence : ce jardin n'a pas assez de point d'accès pour être sécuritaire. Si seulement quelqu'un s'était informé des règlements...

Méli-mélo

Rien ne me rend aussi malheureux que le MIL. Voici donc d'autres échecs mineurs de ce bâtiment :

- Les escaliers sont introuvables dans le pavillon B ;
- Il y a littéralement un fantôme qui hante le MIL [2] ;
- Deux des cafés étudiants sont enfouis dans un coin sombre ;
- La structure orange qui ressemble à une glissade n'est pas une glissade ;
- Les portes sont aléatoirement barrées ;
- Certaines classes surchauffent et créent des courants d'air qui rendent impossible la fermeture des portes ;
- Il existe un mur d'araignées qui est couvert d'araignées et de toiles ;
- Le salon ÉRIC FILTEAU ;

- Le nom du MIL provient du mot «milieu» parce que le campus est au milieu de Montréal. Avez-vous déjà vu un nom moins intéressant que ça ?

Conclusion

Dieu créa la lumière ; le MIL lui cracha au visage.

Dieu créa l'air pur ; Le MIL lui cracha au visage.

Dieu créa la nature ; Le MIL lui cracha au visage.

Dieu en eu donc assez et créa la tristesse ; le MIL le remercia de tout cœur.

C'était déjà écrit dans les Saintes Écritures. Le destin s'est simplement accompli. L'Histoire est en marche et je ne peux l'arrêter. Je ne peux que pleurnicher, impuissant face au mal qu'incarne le pavillon des sciences. Si je dois mourir sur cette maudite terre, celle qui héberge contre son gré la source de tout mal, ce sera en ayant hurlé aux cieux mon désaccord profond. Si mes actes sont forcés d'être en interaction avec ce bâtiment que j'exècre, sachez que mon esprit ne pourrait être davantage en dissonance. Je rejette par ces mots le concept du MIL ; c'est avec forts regrets que je me plie à son implacable réalité. Mais sachez que si vous me voyez dans ce pavillon, ce sera de corps seulement. Mon esprit féroce attendra patiemment hors du bâtiment, refusant sa proximité toxique.

[1]Blâmez les correcteurs si cette information est fausse.

[2]Voir la première édition du journal, *Enquête : des événements surnaturels surprenants survenus au campus MIL*

Slam d'une 3e

par LAURA

Ça commence à la Planck, avec le parfum du café,
Les rires éclatent, et les rêves d'astro son en vrac.
On s'installe aux tables branlantes,
Les livres s'entassent, les pages crissent sous les doigts.
Les intégrales et les équations se mêlent, s'emmêlent, se noient,
Comme nos esprits, fatigués mais obstinés, qui murmurent à mi-voix.

Les lasers traversent l'air, les pendules oscillent au labo 1, 2, 3,
Entre deux chapitres, on refait le monde et tout se résout par une formule,
On commence la semaine le cœur rempli de promesses,
Puis le vendredi, les calculs s'évaporent, se dissolvent dans l'ivresse.
Les bières coulent et le formalisme laisse place à la poésie.

Mais tout ça finira par s'effacer, comme les traits de craie sur le tableau.
Les leçons s'achèvent, et avec elles s'envolent nos rêves.
Alors lève ton verre, futur physicien.ne, célèbre ces moments suspendus,
Car le temps file, il t'attend, et les étoiles t'appellent, déjà perdues.
La gravité te tirera ailleurs, mais souviens-toi de ces nuits étincelantes,
Un jour, tu te rappelleras ces cernes, ces rires, ces formules imprécises,
De la Planck et des heures tardives, des amitiés vibrantes.
Ces équations qui semblaient infinies, et les théories à moitié comprises.
Tu souriras en pensant à ces moments-là, parfois flous, souvent fous,
Et tu sauras que c'était beau de frôler l'infini,
Même juste un peu, jusqu'au bout.

Plaidoyer pour l'Afrique

par YANIS SANVI

Berceau de l'humanité, mais trop peu considérée, aujourd'hui l'Afrique se tient devant vous pour plaider sa cause.

Amazighs, Bantous, Chukas, Dourous, Efes, Fons, Gouns, et j'en passe! Une richesse culturelle illimitée.

Empire égyptien, Empire songhaï, Empire du Mali, Empire éthiopien, Empire du Ghana, Royaume du Bénin... tant de cités aux longévités surpassant celles des grandes civilisations : *L'Empire romain.*

Peuples métissés, peuples oubliés, peuples colonisés, peuples brimés... mais surtout... une fierté lavée de honte.

Continent volontairement effacé? Tu prends la carte du monde, on dirait qu'ils ne l'ont même pas mesuré.

L'Afrique est sans doute le continent le mieux bâti!

Richesses naturelles : réserves de diamants, réserves aurifères, réserves pétrolières, énergies fossiles, bassins hydrauliques...mais trop souvent séquestrées par l'Occident.

Chaque jour, mes Amis, l'Afrique pleure!

Toutefois, Elle est forte cette Afrique, Elle est grande...ô qu'Elle est grande! Une population multipliée par 2 d'ici quelques années.

Épidémies oubliées...Choléra, Ebola...peuples livrés à eux-mêmes.

Covid-19, Occident menacée, Afrique quelque peu épargnée.

À cette question : Y a-t-il des télés en Afrique? Je lui réponds, n'as-tu pas vu que *Lesage* africain ne veut seulement qu'être *Maître chez lui.*

Dans ma langue, *Sanvi* signifie «Enfant d'antan», c'est peut-être pourquoi je suis nostalgique de la grandeur autrefois de cette Afrique.

Chers Amis, n'oublions pas d'où vient l'humanité!!!

Sourd

par YANNICK LARIVIÈRE

Je crains le bruit des portes
Je crains qu'un jour elles se ferment; que le vent les emporte
Et que le bruit des ces milles claquements
Viennent me détruire jusqu'à la racine les tympanes

Pourtant, je les laisse entrouverte
J'espionne au travers des fentes toutes ces nouvelles découvertes
Je me perds dans leurs possibilités; Oubliant les heures
Et je m'éloigne de ce qui m'accable, de ma vie torpeur

Je sais qu'un jour il sera trop tard
Et que de cette infinité de possibilités. une deviendra standard
Le jour où je deviendrai sourd
Lorsque s'achèvera pour de bon mon parcours

Portrait d'une scientifique inspirante :
Professeure Alvine Kamaha
par **MARIANNE FRANÇOIS**

Entrevue du 23 octobre 2024.

Le 23 octobre 2023, la professeure Kamaha reçoit le prix Edward A. Bouchet de l'APS (American Physical Society) pour son leadership et ses réalisations clés dans la recherche expérimentale de la matière noire.

Mais, avant d'en arriver là, remontons un peu dans le temps.

Alvine Kamaha obtient son baccalauréat au Cameroun, où elle a grandi, à l'Université de Douala et se lance dans une maîtrise en physique atomique théorique. Elle obtient par la suite une bourse pour poursuivre une maîtrise en physique des hautes énergies au Centre international Abdus-Salam de physique théorique, en Italie où elle se spécialise en physique des neutrinos. Après cette maîtrise, elle décide de s'orienter vers l'expérimental. Elle part pour l'Université de Queens au Canada pour travailler à SNOLAB sur l'expérience PICASSO, une expérience que vous êtes nombreux et nombreuses à connaître portant sur la recherche de matière noire à l'aide d'une chambre à bulles. De cette expérience a découlé le projet PICO qui se tient toujours au pavillon René-J.A.-Lévesque (plus communément connu comme le bunker). Alvine Kamaha convertit sa maîtrise en doctorat à l'Université de Queens, où elle poursuit également un premier post-doctorat. Elle part ensuite aux États-Unis, à l'Université d'État de New York à Albany, pour un second post-doctorat pour travailler sur une chambre à dérive à la recherche de la matière noire. Aujourd'hui, elle est professeure assistante à l'Université de Californie, Los Angeles, où elle travaille sur une chambre à dérive cylindrique, toujours dans le but de découvrir la matière noire.

Pourquoi la physique ?

Alors qu'Alvine Kahama est au collège (équivalent du secondaire au Québec), la conseillère en orientation lui recommande de faire un baccalauréat (i.e. un DEC) en littérature et n'approuve pas sa décision d'aller en science. Au Cameroun, comme dans beaucoup de pays, le milieu académique et les sciences sont très majoritairement dominés par les hommes. Motivée et soutenue par ses parents, Alvine Kahama décide de poursuivre un baccalauréat scientifique et se rebelle contre une culture qui cherche à confiner les femmes dans certains domaines plutôt que dans d'autres. À l'université, souhaitant initialement devenir pilote, elle se dirige vers la physique sous les conseils du conseiller académique, afin d'acquérir une compréhension globale en science. Le véritable coup de foudre pour la physique survient en Italie, lorsqu'on lui enseigne que certaines particules considérées sans masse dans les cours de base peuvent être étudiées expé-

érimentalement et peuvent posséder une masse (comme les neutrinos par exemple). L'idée de pouvoir façonner la connaissance et découvrir de nouveaux concepts fondamentaux quant au monde qui nous entoure lui donne une passion pour la physique expérimentale et notamment la physique au-delà du modèle standard.

Aujourd'hui, la professeure Kamaha travaille sur l'expérience de recherche de matière sombre LUX-ZEPLIN (nos amateurs de musique apprécieront le choix du nom). Elle a participé au montage du détecteur utilisé dans l'expérience afin de réduire la contamination de la surface du détecteur (étape primordiale à ne pas négliger car une contamination pourrait engendrer un faux positif). Elle a également travaillé sur la calibration du détecteur. Elle a d'ailleurs remporté le "DOE (U.S. Department of Energy) Early Career Award" et le fameux prix Edward A. Bouchet pour ses contributions sur ce projet et l'avancée de la recherche sur la matière noire.

Pour nos passionnés de la physique, qu'est-ce que l'expérience LUX-ZEPLIN ?

L'expérience LZ (pour LUX-ZEPLIN), commencée en 2022, est une des principales expériences en physique des particules portant sur la recherche de matière noire. Elle est située au Sanford Underground Research Facility (SURF) dans le Dakota du Sud, à environ 1,5 km sous terre. L'objectif principal de LZ est de détecter des particules de matière noire, en particulier les WIMPs ('Weakly Interacting Massive Particles'), qui sont l'un des candidats théoriques pour expliquer la matière noire. LZ utilise sept tonnes de xénon liquide comme détecteur principal. Si une particule de matière noire interagit avec un noyau de xénon, cette interaction provoque un scintillement dans le xénon liquide. Le détecteur LZ est conçu pour repérer cette lumière ainsi que le scintillement secondaire causé par l'électroluminescence des électrons provenant de l'ionisation des atomes de xénon. En analysant les caractéristiques de ces signaux, les chercheurs peuvent déterminer si un événement pourrait correspondre à une particule de matière noire.

Revenons à notre entrevue.

Quels sont les impacts de la recherche de la professeure Kamaha en physique ?

Les découvertes en physique ont un impact significatif sur son propre domaine certes, mais également au-delà des bureaux universitaires.

La matière noire, qui n'émet aucun rayonnement, constitue 85 % de la matière de l'univers, tandis que la matière ordinaire que nous connaissons n'en représente que 15 %. Les implications de la découverte de la matière sombre font l'objet de beaucoup de spéculations. Une telle découverte entraînerait un nouveau rapport de l'Homme face à la matière et pourrait ouvrir la voie à de nouvelles avancées technologiques. Dans une approche moins utilitariste de la science, la découverte de

la matière sombre serait avant tout un bel accomplissement humain. Dr. Kamaha soutient l'idée de faire de la science fondamentale pour l'unique plaisir qu'elle procure : relever des défis, repousser les frontières de nos connaissances, échanger des idées, s'épanouir dans notre quête de savoir. C'est d'ailleurs un conseil qu'elle donne aux jeunes et futur.e.s chercheur.e.s : trouver sa passion. Ce sont des mots simples qui peuvent malheureusement s'égarer au fur et à mesure que l'on avance dans les études.

Quand j'ai demandé à Dr. Kamaha quels conseils elle offrirait à des étudiant.e.s de groupes minoritaires, elle m'a répondu : "Once you find your passion, any difficulty becomes a challenge" ("une fois que vous avez trouvé votre passion, toute difficulté devient un défi"). Elle ajoute que, si l'on est prêt à faire les sacrifices nécessaires, on peut atteindre tous les objectifs que l'on se fixe, malgré les contraintes supplémentaires que la discrimination peut imposer. Selon elle, un système de soutien adéquat tout au long de notre aventure scientifique est essentiel : qu'il s'agisse d'un.e mentor.e ou de l'encouragement entre pairs... La passion, la persévérance et le soutien, voilà les éléments clefs que j'ai retenus de ma belle rencontre avec Dr. Kamaha.

Enfin, lors de mon entrevue avec Dr. Kamaha en pleine période d'intras, j'ai pu prendre un moment pour me recentrer. Notre passion pour la physique est une relation à entretenir, et il est essentiel de la maintenir saine. Enfin, la professeure Kahama et moi nous sommes quittées sur une belle anecdote.

Lors d'un événement qui l'amena à rencontrer plusieurs chercheurs et chercheuses à travers le monde, on lui raconta qu'une physicienne, le matin même de son mariage, était dans son laboratoire afin de compléter une prise de données. La science est réellement une histoire d'amour.

Lectures supplémentaires Sanford Underground Research Facility. (n.d.). Our Story. Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse <https://sanfordlab.org/our-story>

LUX-ZEPLIN Collaboration. (n.d.). LUX-ZEPLIN Experiment. Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse <https://lz.lbl.gov/>

Sanford Underground Research Facility. (n.d.). LUX-ZEPLIN Experiment. Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse <https://sanfordlab.org/experiments/lux-zeplin>

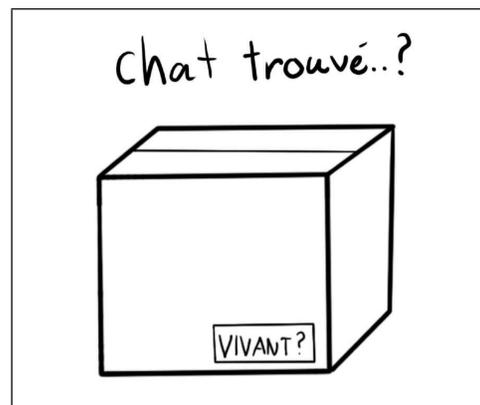
Encyclopædia Universalis. (n.d.). Neutrinos - Que sont les neutrinos? Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse

<https://www.universalis.fr/encyclopedie/neutrinos/5-que-sont-lesneutrinos/>

Futura Sciences. (n.d.). Qu'est-ce que la matière noire? Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/matiere-noire-quest-cematiere-noire-91393/>

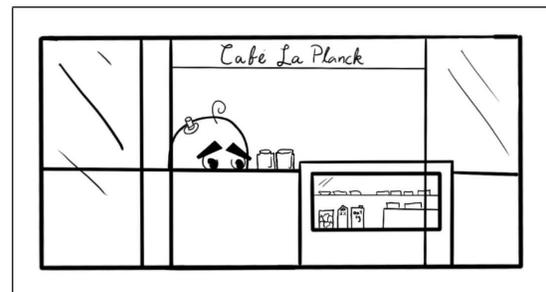
University of California, Los Angeles (UCLA). (n.d.). Kamaha, Alvina. Consulté le 17 novembre 2024, à l'adresse <https://www.pa.ucla.edu/faculty-websites/kamaha.html>

Les petites annonces

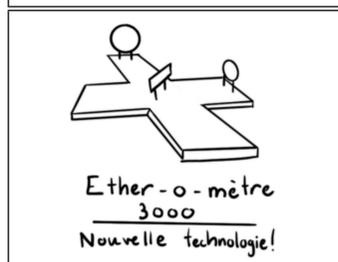


Bonjour je croyais avoir perdu mon chat il y a quelques jours, mais plus temps avance plus je pense qu'il serait dans cette boîte. Par contre, cette boîte contenait un mécanisme qui avait 50% chance d'activer un dangereux poison. Si vous vous demandez pourquoi j'avais cette boîte, ne me blâmez pas, c'était un cadeau de mariage.

Mais bon, que devrais-je faire ?



Envie d'un bon café et à bon prix? Venez au café **La Planck**! De bon cafés à 25¢ vous attendent.



NE MANQUEZ PAS LE TOUT
NOUVEAU ETHER-O-MÈTRE
3000

Avec des bras de plus de **100KM
DE LONG**, soyez certain de
trouver la vitesse relative de
l'éther !!

Les Évènements de La
PHYSUM
par L'ÉLECTRON LIBRE

Chaque année, une multitude d'évènements sont organisés par la PHYSUM. Malheureusement, étudiant.es que nous sommes, il est parfois compliqué d'assister à l'ensemble de ces activités. Outre les fameux 5à10 qui savent nous faire danser, il y aussi la majorité du temps de plus petits évènements destinés à s'amuser. Il y a de tout, des soirées de jeux de sociétés, des soirées d'arts, des randonnées en forêt et j'en passe. Parmi ceux-ci, certains sont mêmes compétitifs et des gagnant.es sont élu.es à la fin.

Malheureusement, la gloire infinie n'est pas réellement une récompense atteignable, car ces victorieux moments finiront par être oubliés par la majorité d'entre nous. C'est pourquoi, l'électron libre décide alors

de briser cette tristesse en rendant hommage à ces personnes.

Bien qu'il peut être compliqué de remporter un rallye, car c'est une activité demandant une bonne coopération, ces premières années ont réussi à l'emporter. Selon une légende, une photo aurait été prise lors de cet évènement. Toutefois, elle aurait disparu depuis, nous empêchant de vous la montrer. Mais nous devons féliciter le groupe de **Saskia, Raphaël, Marianne, Laurent et Énola** pour leur victoire!



En physique, chercher de l'information est chose courante et il peut arriver parfois que naviguer à travers des pages *Wikipedia* pour trouver une information précise prenne plusieurs dizaines de minutes. C'est pourquoi a eu lieu un tournoi de *Wikipedia* où le but était de se rendre d'un article A à un article B, souvent assez déconnectés, le plus vite possible et avec le moins de cliques possibles. Au grand désarroi de notre rédacteur, ce fut **Félix Dozois** qui gagna ce championnat et qui devint le champion incontesté de *Wikipedia*.

À venir Il y a aussi de gros évènements, comme la cabane à sucre qui vient à peine de passer, qui sont encore à venir, et bientôt!

Ce jeudi 27 mars aura lieu la 22e édition du CACOUMADEPUD-DEM, notre fameux concours de films amateurs et la projection de ces merveilleux films pour tous les étudiant.es de la communauté étudiante de la physique. Qui gagnera l'Albert meilleur film, meilleur physique ou meilleur.e acteur.rice? Ne manquez pas l'évènement pour le découvrir!

Pour les amateur.es d'art, il y aura prochainement le Talent Show

où différent.es étudiant.es en physique auront l'opportunité de montrer l'un de leurs talents, que ça soit de la musique, du chant, de la danse, de la magie, de la comédie et j'en passe! Cet évènement risque de se dérouler début avril, donc c'est l'occasion idéale de se relâcher quelques temps avant les examens, de prendre une bière entre amis et de profiter d'un beau spectacle. Il ne faut alors surtout pas manquer les informations dans les messages de la semaine ou de vos représentant.es de cohortes!

La PAPHYUM
par ELLE-MÈME

C'est quoi PAPHYUM ?

PAPHYUM est le programme de Pair.e.s Aidant.e.s de la PHYSUM par lequel des étudiant.e.s du département de physique offrent une écoute ponctuelle à d'autres étudiant.e.s du département qui en ont besoin tout en les orientant, s'il y a lieu, vers les ressources appropriées.

Quel est le but de PAPHYUM ?

Le but de cette initiative est de prévenir la détresse psychologique des étudiant.e.s du département de physique ou l'aggravation de celle-ci tout en favorisant le maintien et le développement d'une bonne santé mentale. Nous voulons ainsi :

- offrir une écoute en situation de face à face par des pair.e.s aidant.e.s;
- faciliter l'utilisation de ressources d'aide par les étudiant.e.s;
- mettre sur pied des activités favorisant la santé mentale et le développement de liens entre les étudiant.e.s;
- mettre sur pied des activités favorisant la santé mentale et le développement de liens entre les étudiant.e.s;
- promouvoir la santé et le bien-être à travers le partage d'informations.

Comment prendre rendez-vous pour une consultation avec un.e pair-aidant.e en 5 étapes faciles ?

1. Cliquer sur ce lien : <https://outlook.office365.com/owa/calendar/PAPHYUM@umontreal.ca/bokings/>
2. Choisir le type de consultation, en présence ou virtuelle.
3. Sélectionner avec quelle personne vous aimeriez faire la rencontre. C'est possible de choisir "N'importe quel employé" s'il n'y a pas de préférence.
4. Choisir la date et l'heure.
5. Appuyer sur le bouton réserver. Un courriel de confirmation est alors envoyé au pair.e-aidant.e et au pair.e-aidé.e.

Comment reconnaître un pair.e. aidant.e lors d'une activité ?

Des pair.e.s aidant.e.s seront facilement identifiables lors des activités organisées par les différents comités de la PHYSUM. Ces pair.e.s aidant.e.s auront à leurs poignets des petits bracelets bleus en caoutchouc qui indiquent que ceux-ci sont disposés à écouter et discuter si le besoin se présente.

Restez à l'affût ! Nous organiserons plusieurs activités ludiques au cours de l'année !
