

"Le journal des élèves"

Tout nouveau, tout beau!

PREMIER NUMÉRO

Lancement du journal !

Articles, interviews, histoires... Travail collaboratif des élèves!

VIE COLLÉGIENNE/LYCÉENNE

La rubrique psychologique

Comment se forment les groupes et pourquoi essaye-t-on de rentrer dedans?

ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

La santé mentale, un affaire de tous:

Interview avec Catherine Gaudemard, psychologue au LFVAL

CULTURE

Expression libre et écriture créative:

Histoires courtes, nouvelles fantastiques, recommandations de livres et plus...

SOMMAIRE

Pages 02-04

- Les nouveaux élèves
 - La rubrique psychologique
-

Pages 05-06

- Au sujet des partis...
-

Pages 07-09

- Du plastique par tout
 - La santé mentale et les auteurs
-

Pages 10--11

- La musicothérapie
 - Le tabac et le sport
-

Pages 12-14

- L'effet papillon
 - La santé mentale, affaire de tous
-

Pages 14-16

- La Reine Blanche
 - Recommandation de livres
-

Pages 20-25

- Dans la peau de George Orwell...
 - Disparition mystérieuse
-

EDITO: *Gustavo M., Rédacteur en chef*

Vous vous rappelez du journal du lycée? Sûrement, la plupart d'entre vous est en train de penser: Attends, il y avait un journal au lycée? En effet.

De toute façon, indépendamment de si vous êtes ici depuis plusieurs années ou vous venez d'arriver, je vous souhaite la bienvenue dans votre journal.

La renaissance de ce beau projet n'aurait pas été possible sans l'aide, mais surtout, sans l'implication de nombreux élèves. Ce sont leurs points de vue, leurs histoires et leurs messages qui ont donné la vie à cette première édition. Une édition que j'estime très importante.

Il s'agit non seulement du fruit de plusieurs mois de travail, mais le début de ce que j'espère, une relation entre vous, lecteurs et le journal.

Cette édition est tout de même une opportunité pour faire entendre les voix des jeunes citoyens et citoyennes de demain au sujet de thèmes qui ont vraiment d'importance tels que la santé mentale ou l'environnement.

J'espère que vous preniez du plaisir à lire leurs opinions et qui sait, peut-être dans le future s'aventurer à partager les vôtres.

CONTACTS

Tu veux participer au journal? Partager ton opinion? Proposer des idées?

N'hésite pas à nous contacter au mail: communication.journalradio@ent-lfval.net

On sera ravis de ta contribution!

LES NOUVEAUX ÉLÈVES

Au cours de cet article, nous sommes allés voir les nouveaux élèves de la partie collège du lycée, nous leur avons posé quatre questions:

Comment as-tu été accueilli par les espagnols comme par les Français?

Comment t'es-tu senti(e) les premières semaines?

Quelles ont été tes premières impressions?

Les autres ont-ils facilité ton intégration?

Nous avons proposé à nos participants de pouvoir participer de manière anonyme, certains ont préféré cette option tandis que d'autres n'avaient aucun problème à parler en leur nom. Les réponses que nous avons reçues ont été assez diversifiées notamment pour notre question "Comment as-tu été accueilli par les Espagnols comme par les Français?".

Comment as-tu été accueilli par les Espagnols comme par le Français?

En général, nous avons eu des réponses plutôt positives disant que les élèves avaient très bien accueillis les nouveaux de l'établissement collège. La plupart ont dit que les Français les avaient plus accueillis que les Espagnols, mais qu'ils ne les avaient pas non plus rejetés. On peut déduire que la barrière de la langue n'a pas facilité les choses pour les Espagnols qui ont l'habitude de parler leur langue natale. Malheureusement quelques élèves n'ont pas été très agréables avec certains ce qui a sûrement compliqué leur intégration.

Comment tu t'es senti les premières semaines?

Dans cette question, les réponses sont plus représentatives de la personnalité de l'élève. Encore une fois les réponses ont été différentes, certains se sentaient parfaitement bien: ils se sentaient comme d'habitude tandis que d'autres étaient assez timides, ce qu'il ne sont pas normalement. D'autres encore étaient plus perturbés, ils ont trouvé les premières semaines difficiles. Il est vrai que certains élèves ont pu avoir des difficultés avec le fait de devoir apprendre une nouvelle langue.

Quelles ont été tes premières impressions?

Certains ont malheureusement trouvé que les Espagnols avaient l'air très conservateurs et très fermés. Un de nos participants a aussi trouvé que les Espagnols avaient l'air de juger trop vite et seulement par les apparences. Il a ensuite changé d'avis en disant que les Espagnols étaient gentils et ouverts. Ces impressions de fermeture de la part des Espagnols est sûrement liée à la barrière de la langue encore une fois.

Les autres ont-ils facilité ton intégration?

Dans la majorité des réponses, on comprend que les élèves ont aidé à l'intégration de la plupart des nouveaux malgré le fait que certains n'ont pas été très accueillants envers les nouveaux élèves et les ait rejetés d'une manière pas très agréable, aux contraire d'autres élèves qui ont facilité l'intégration de certaines personnes.

CONCLUSION:

On peut conclure que nos élèves niveau collège sont pour la plupart accueillants envers les nouveaux élèves, on remarque aussi qu'il y a malheureusement des élèves qui doivent s'améliorer dans ce domaine.

LA RUBRIQUE PSYCHOLOGIQUE

Dans les collèges et lycées, nous avons souvent l'occasion d'observer que les élèves se réunissent (consciemment ou non) en groupes partageant chacun un point d'intérêt ou un goût commun. C'est un phénomène que l'on retrouve partout, pas seulement dans le milieu scolaire, et nous avons décidé de nous pencher dessus pour notre premier article, avec notre point de vue de collégiennes.

Voici la question qui a servi de base à notre réflexion et à notre enquête :

Comment se forment les groupes à l'école et pourquoi essaye-t-on de rentrer dedans ?

Les groupes sont créés principalement *par* les "autres", mais pas seulement : ils sont aussi créés *pour* les "autres". C'est ce que nous allons développer et vous expliquer.

Tout d'abord, pour trouver les "catégories d'élèves" qui reviennent souvent, nous avons fait un sondage dans la classe de 3eB où une vingtaine de personnes se sont prononcées. Nous leur avons premièrement demandé les différents groupes d'élèves qu'ils pouvaient observer et nommer, puis, le groupe d'élèves auquel ils pensaient appartenir. Les groupes qui sont ressortis sont les suivants :



Les "pijos"
(soit les "bourges" ou
les "superficiels")



Les "empollones"
(équivalent aux
"bûcheurs")



Les sportifs



Les "frikis" (équivalent
aux "bûcheurs")



Les solitaires



Les "gamers"



Les "miss-mister
wonderland"



Les nouveaux

Ce que nous avons pu constater est que les élèves sondés ont eu beaucoup de difficultés, voire ont trouvé impossible de se “catégoriser” eux-mêmes, alors qu’à nous qui sondions, il nous paraissait plus évident de “classer” nos camarades.

Pourquoi n’est-il donc pas aisé de se “catégoriser” soi-même ? Essayez d’ailleurs vous-mêmes... Ce n’est pas simple, n’est-ce pas ?

Peut-être parce que nous sommes par nature bien plus complexes que ces quelques groupes ci-dessus et que les catégories sont plutôt faites pour “classer” les autres, par facilité, pour nous rassurer ou même parfois pour nous dispenser d’aller vers l’autre.

En rédigeant cet article, de nombreuses questions que nous nous posions sont restées sans réponses fiables faute de données objectives suffisantes. Nous les laissons donc ouvertes à votre réflexion.

Nous nous sommes par exemple demandé comment se composaient ces fameux groupes : est-ce que notre éducation intervient dans nos affinités avec les autres ?

Est-ce que la situation économique dans laquelle nous nous trouvons constitue un facteur de regroupement important ? Qu’en est-il vraiment de l’influence de notre caractère ?

Par ailleurs, on constate souvent que les nouveaux au lycée se regroupent dès leur arrivée: le font-ils vraiment par choix ? Sont-ils suffisamment accueillis et intégrés par les “anciens” ? Est-ce que leur langue de communication est une barrière culturelle et un frein pour s’intégrer dans un groupe hispanophone ?

Quoiqu’il en soit, force est de constater que certains groupes sont plus populaires que d’autres et que les intégrer est parfois l’objectif de certains d’entre nous: nous pouvons essayer de nous y faire une place de peur de nous sentir en marge et rejetés.

Il faut reconnaître que nous sommes souvent angoissés par le regard et le jugement d’autrui, c’est pourquoi nous pouvons essayer de correspondre à l’image du groupe auquel nous voulons appartenir, sans oser montrer notre véritable nature.

Mais, ne vaudrait-il pas mieux accepter nos différences et particularités puisqu’elles ne se gommeront pas ? De plus, en étant ouverts aux autres, il est fort probable que le seul risque que nous courrions soit de trouver des personnes qui nous surprennent positivement, voire même qui nous correspondent, des camarades avec qui nous pourrions nous entendre.

Que risquons-nous finalement à affirmer notre personnalité ?

DES IDÉES À PROPOSER?

Si vous souhaitez nous suggérer une thématique pour notre prochain article, envoyez-nous un message à:
communication.journalradio@ent-lfval.net

Andrea M., Lucie M., Inès S. et Daniela C.

AU SUJET DES PARTIS...

Quelles sont les qualités que le bon homme politique doit impérativement maîtriser? La capacité de persuader par le discours, le bon usage des mots, la diplomatie dans les négociations et aujourd'hui, en Espagne, la soumission.

En effet, les partis politiques, bien qu'éléments centraux de la démocratie de n'importe quel pays, cachent quelques secrets. Pourquoi je parle de soumission? C'est quand même surprenant la façon dont une cinquantaine ou même une centaine de députés peuvent penser exactement la même chose sur un même sujet. Les députés démontrent leur soumission chaque fois qu'en masse, ils votent en faveur, contre ou s'abstiennent pour un même sujet. Peut-être que sur une loi d'urbanisation ou d'agriculture, tous les députés d'un même groupe peuvent suivre le reste des individus, car ils n'ont pas une opinion sur le sujet. Mais, et les sujets qui touchent à la morale? Est-ce que les 150 députés de la droite espagnole voulaient voter contre le mariage homosexuel en 2005? Les 150 députés étaient vraiment contre le mariage homosexuel?

La logique de la discipline de vote est le nom donné au fait que tous les députés d'un parti votent dans le même sens. C'est une règle au sein de tous les partis, et comme d'habitude, s'il y a une règle, il y a un déviant. Nous avons récemment entendu dans tous les journaux espagnols le cas d'une députée qui a été licenciée de son poste comme porte-parole de son parti. Pourquoi? Cette députée n'a pas voté en suivant la "discipline de vote" à plusieurs reprises. Elle a tout de même exprimé ses idées personnelles qui venaient souvent à l'encontre de la position de son groupe. Elle est signalée comme une rebelle, pour ne pas avoir suivi les ordres du parti. Accusée de "verso suelto" (vers libre, comme un vers d'un poème qui ne rime pas avec les autres) elle occupe aujourd'hui l'une des dernières places dans le parlement. Ce cas concret, qui restera presque anecdotique dans l'histoire parlementaire espagnole, soulève plusieurs questions entre les citoyens. Est-ce que les députés devraient avoir plus d'indépendance et les partis politiques intégrer plus d'opinions?

La réponse à la première question est en réalité beaucoup plus complexe que simplement lever le drapeau de la démocratie et condamner les partis comme des sectes qui suivent un leader. La Constitution espagnole indique, dès son article numéro 6, que les partis doivent être démocratiques et la loi qui complète cet article, la loi des partis politiques, laisse les partis gérer à leur façon cette juste démocratie que la Constitution exige. Généralement, les partis politiques forment des grandes réunions, avec leurs élus, qui débattent des grands sujets de l'actualité et décident par un vote la position que le parti doit prendre par rapport à ce sujet-là. Donc, sur ce point-là, tout est en accord avec les lois. Mais allons un peu plus loin. Ces "élus", qui discutent lors des réunions au sein du parti, d'où sortent-ils? L'élection est malheureusement en main du leader du parti et de son second. Il est donc assez clair que le leader va élire des gens proches à ses idéaux, au détriment des divergences qui pourraient naître. Au sein d'un même groupe parlementaire, il est évident que certaines idées se ressemblent, mais aucun individu ne pense exactement la même chose. Au sein d'un parti, nous pouvons retrouver des députés qui pour des raisons de convictions religieuses ou d'engagements externes, aient à voter dans un sens peut-être non conforme à celui du parti.

Et c'est sur ce point-là qu'on aperçoit une faille dans le système des partis politiques. Si l'objectif des partis est de représenter les citoyens, et plus concrètement leurs votants, pourquoi supprimer les divergences dans le parti? Soyons réalistes, à l'image des partis, la société est très diverse. En âge, en appartenance religieuse, en milieu de vie, en niveau de formation, etc... Les citoyens ne se sentiraient-ils pas plus représentés s'ils savaient qu'une pluralité d'idées habite le parti pour lequel ils votent?

En effet, c'est simple de critiquer et d'arriver à cette conclusion-là, mais il faudrait aussi proposer des solutions concrètes pour rendre plus démocratiques les partis politiques. Je vous en propose une : l'Europe. Les groupes dans le Parlement Européen me semblent, sans doute, le modèle à suivre. Dans ce Parlement, nous avons plusieurs groupes tels que le Parti Populaire Européen, les libéraux, ou encore les Verts, qui sont en réalité des grands groupements de partis de toute l'Europe qui se présentent ensemble aux élections. En Espagne, c'est assez rare de retrouver des partis regroupant d'autres. Mais ils existent quand même, par exemple, Unidas Podemos, qui contient: Izquierda Unida, En Comú Podem, En Marea et Equo entre autres.

Imaginez ça, à grande échelle. Imaginez un front socialiste uni, un conservateur et un libéral avec tous les partis que nous connaissons, intégrés dans chacun de ces groupes-là. J'ai vraiment du mal à lister toutes les problématiques qui seraient réglées par ce changement.

La fragmentation politique existerait toujours, et heureusement: c'est un symptôme de liberté dans le pays. Mais les partis seraient unis par des objectifs communs et non pas divisés alors qu'ils défendent la même chose à la virgule près. N'est-ce pas ce que font les citoyens lors de chaque élection? Voter pour un parti parce qu'il a un maximum de ressemblances avec ses idées personnelles? Diviser les options quasi identiques, semble bête.

On dit aussi souvent que les partis régionalistes n'ont pas de groupes parlementaires à cause de la loi électorale espagnole. Cette affirmation est absolument fausse, mais admettons ça comme une réalité. Pourquoi ne pas envisager même un parti regroupant tous les régionalistes, nationalistes...?

La démocratie dans ces regroupements serait tout de même extrêmement facile à organiser. Imaginons que le Parti des Mouvements Régionalistes ait existé et porté le nom PMR. Nous pourrions retrouver des partis tels que ERC, EH-BILDU ou encore Nueva Canarias. Il suffit de faire des réunions du groupe (PMR) avec un représentant de chaque parti (ERC par exemple) et tous ces représentants voteraient la ligne à suivre. Mais admettons, dans un cas plus extrême que ERC, se divise en deux (ce ne serait pas la première fois dans les partis nationalistes catalans). Il suffirait de demander un représentant du nouveau parti pour régler sa présence et sa capacité et revendiquer ses positions au sein des groupes.

Énormément de problèmes seraient réglés si ce système d'organisation en intragroupes s'exigeait... Oh que ça fait rêver...

La fin des partis politiques approche, ainsi que la fin de cet article, mais je ne veux pas terminer sans évoquer une tendance générale. J'évoquais au début de l'article une députée insoumise à son parti. Loin du parti de gauche La France Insoumise (ou extrême gauche dépendant des sensibilités de chacun) cette députée, Cayetana Alvarez de Toledo, appartient au parti de centre droit, PP (ou droite d'après les sensibilités personnelles). Elle mène aujourd'hui des activités politiques loin de son parti tout comme de nombreuses personnalités politiques. La vice-présidente espagnole Yolanda Díaz a déjà exprimé sa volonté de se présenter aux élections, avec une toute nouvelle forme de parti politique qu'elle n'a pas encore su (ou voulu) définir. Des présidents de communautés autonomes, tels que Isabel Díaz Ayuso (PP) ou Emiliano García Page (PSOE) semblent être chaque fois plus loin des idées de leur parti politique et prennent des mesures indépendamment du reste. Je me demande si nous n'approchons pas d'un avenir moins focalisé sur les partis mais sur les personnalités.

En tous cas, c'est un futur passionnant pour les fanatiques de la vie politique comme moi, et je serais là pour vous le raconter avec grand plaisir.

Enrique P-L.

DU PLASTIQUE PARTOUT

De plus en plus de plastique dans les pays pauvres:

Dans le port de Klang, Malaisie, 870 000 tonnes de déchets non recyclables sont arrivées en 2018. C'est-à-dire, trois fois plus qu'en 2016.

Avant la Chine recevait une partie de ces déchets mais elle a fermé ses portes et nos déchets arrivent de plus en plus en Malaisie. Aujourd'hui elle refuse d'être la grande poubelle mondiale. Ils retrouvent du plastique Français, Australien, Espagnol,... partout dans le monde.

Ceci n'est pas juste et, surtout, c'est inacceptable; comment un pays qui ne produit presque pas de déchets peut-il se retrouver avec la grande majorité de tout le monde? Pour éviter ceci, la ministre de l'environnement de Malaisie, Yoe Bee Yin, a décidé de renvoyer 450 tonnes de déchets plastiques, dans 10 conteneurs, contaminés aux pays qui l'ont produit.

Des maladies, des nombreux problèmes de contamination des sols qui provoquent de mauvaises récoltes pour les paysans,...sont les conséquences que la Malaisie subit maintenant. Une des plus grandes influences c'est la contamination massive des eaux, ce qui provoque le manque d'eau potable dans de nombreux villages.

Mais, comme la Malaisie, il y a plein de villages, pays, continents,... qui sont contaminés de cette manière.

Les populations pauvres ont déjà commencé à utiliser ce plastique pour créer leurs maisons. Ceci n'est finalement qu'une erreur puisque ce plastique est contaminé, sale, de mauvaise qualité et contient plein de bactéries qui peuvent enchaîner des maladies.

Une bonne utilisation du plastique mais pas dans de bonnes conditions. Allons-nous les laisser vivre dans cet état? Pouvons nous les aider, leur apprendre des bonnes techniques, leur apprendre à utiliser les matériaux qu'ils ont,...? C'est à vous de choisir.

C'est à cause de nous qu'ils habitent entourés de plastiques. Nous avons les moyens, les ressources et les spécialistes nécessaires pour pouvoir les aider à être autonomes mais aussi à pouvoir vivre dans de bonnes conditions.

Des solutions dans les pays pauvres:

Des associations sont déjà en train d'aider; des récoltes d'argents, de vêtements, de jouets, de nourriture,... se font dans le monde entier, des manifestation partout dans le monde sont très efficaces, des conférences dans des lieux publics, dans des écoles, dans les réseau sociaux,...Ceci fonctionne, ceci est un grand mouvement qui fait bouger et sensibiliser des gens et des populations entières. Ceci est le début d'un grand projet de solidarité qui pourrait améliorer la vie de millions de personnes.

Des merveilleux projets très efficaces:

WeCyclers, un projet d'une société nigérienne qui prend volontairement les déchets de Lagos pour les trier et puis les vendre aux grandes entreprises de recyclage. Ce nouveau projet à ouvert les portes a plus de 100 employés, à réussi d'éliminer certains déchets que la population produisait et que simplement les jeter dans la rue, grâce à eux les rue sont de plus en plus propres. Des collecteurs se déplacent à vélo ou en tricycle et récupèrent tous déchets recyclables puis ils les échangent contre de l'argent ou des objets de ménage. En 2017 ils ont reçu le prix de l'innovation urbaine, le Monde-Cities. Dans ce projet tout est pensé pour aider les autres mais aussi pour qu'eux mêmes gagnent quelque chose. On a besoin de projets comme ça dans le monde entier, de personnes capables d'aider et de diriger un projet comme celui-ci.

On a besoin de vous, de quelqu'un d'innovateur.



Au Mexique, dans l'État de Puebla, une entreprise appelé Ecodome fabrique des maisons avec des matériaux recyclés notamment, des déchets plastique, ils sont en train de se construire pour les familles mexicaines qui ont le plus besoin. Une action qui va donc aider la planète et les gens!!! D'ailleurs, plusieurs villages utilisent déjà ces techniques de construction écologique.



Et eux, ont-ils des bonnes idées?

À Istanbul, Turquie, on retrouve une machine comme un distributeur qui est normalement dans l'entrée du métro et qui te proportionné un ticket de métro gratis en échange de mettre ta bouteille en plastique dans la machine.

En Inde des autoroutes faites avec une boue en plastique recyclable sont en train des s'établir de plus en plus. Ceci va donc permettre de diminuer le volume de plastique et de créer de nouveaux emplois.

Unicef et colombienne Conceptos Plásticos ont commencé à construire une nouvelle entreprise unique en Afrique, qui prendra de déchets plastique et les transformera en briques modulaires pour construire de nouveaux centres d'éducation pour les enfants. Environ 15 000 salles de classes doivent être construites si on veut que tous les enfants aient une éducation.

Un groupe de bénévoles de la paroisse de Petit-Rocher a destiné 200 nattes faites avec des sacs de lait qui étaient jeté et, donc eux ils ont décidé de les réunir, pour créer ces nappes très utiles qui vont être distribuées en Haïti. Ce village a souffert d'un grand tremblement de terre. Après ce projet ils ont décidé de reprendre cette idée et comme elle a eu beaucoup de succès, ils veulent essayer d'aider plus de personnes.



Et toi, quelle merveilleuse idée as-tu pour sauver le monde?

Olivia C.

LA SANTÉ MENTALE ET LES AUTEURS

La santé mentale affecte-t-elle la création d'un personnage?

Nous avons toujours lu des œuvres qui ont attiré notre attention; des œuvres hors du commun qui nous ont fait nous questionner sur leur création. Lorsque nous lisons un livre, nous tendons à nous identifier à un personnage, aussi bien principal que secondaire; c'est inévitable. Cependant, ne vous êtes-vous jamais demandé si l'œuvre est un reflet de la réalité de l'auteur?

Dans un des poèmes de son œuvre, Ana María Ponce, victime de la dictature militaire argentine, dit: "*me olvidé de la noche y del día, me olvidé de las calles recorridas.*" En effet, la poète est victime de la guerre, de l'isolement, prisonnière dans les cellules de l'ESMA. Nous pouvons voir la souffrance de la torture, de la solitude, à travers ses vers. Piedad Bonnett raconte son affliction causée par la mort de son fils Daniel dans le livre *Lo que no tiene nombre*. Aujourd'hui, cette auteure parle ouvertement de la dépression, maladie qui a marqué sa vie et son œuvre. D'ailleurs, dans son célèbre roman *The Shining*, Stephen King affirme avoir été influencé par ses addictions: sachets de cocaïne, antidépresseurs, alcool, analgésiques...

DANS LA MUSIQUE: Billie Eilish

D'un autre point de vue, les auteurs sont avant tout des artistes qui laissent une partie d'eux-mêmes dans leurs œuvres, ce qui les rend uniques, irremplaçables. Cette touche singulière est très souvent issue d'un événement profondément marquant qui a eu lieu dans la vie de l'artiste.

Nous pouvons prendre comme exemple la célèbre chanteuse de POP de l'actualité, Billie Eilish. Elle s'est inspirée de sa dépression pour composer des chansons remarquables très appréciées par le public jeune.

Même si aujourd'hui elle a franchi une barrière, s'avance à grands pas vers la guérison et est fière d'annoncer qu'elle a clos cette étape de sa vie, elle est toujours associée à un style musical mélancolique. Les expériences marquantes (peu importe leur nature), ont toujours été et seront toujours une source d'inspiration pour les artistes qui, grâce à leur statut de célébrité, peuvent faire passer certains messages ou du moins faire comprendre au public qu'ils ne sont pas les seuls à avoir vécu une situation pareille. Néanmoins, pour se distinguer, certains artistes peuvent chercher à puiser dans leur âme une source d'inspiration de manière si désespérée et répétitive que cela devient nocif.

Britney Spears:

C'est le cas de la célèbre chanteuse Britney Spears qui, après avoir commencé une carrière d'actrice à un très jeune âge, s'est lancée dans le monde de la musique. Cependant, derrière son succès se cachait une autre facette de sa vie de célébrité. Il y a eu un temps où elle subissait une pression psychologique énorme : contrainte à un travail forcé et dépossédée de ses gains par sa propre famille, Britney a plongé dans le monde de l'alcool et des drogues. La perte de la garde de ses enfants a été le moment où la chanteuse a craqué, ce qui lui a valu un internement dans un hôpital psychiatrique.

Aujourd'hui, finalement rétablie, l'artiste admirée de toutes et de tous continue sa carrière paisiblement et a décidé de suivre en justice les membres de sa famille qui ont abusé d'elle.

Le témoignage de Britney Spears nous montre qu'un artiste peut aussi être victime de son art, tout comme la santé mentale peut affecter la création, et inversement.

Isabela Z. et Sarah Y.

LA MUSICOTHÉRAPIE: UNE THÉRAPIE BASÉE SUR LA MUSIQUE

L'art, sous n'importe quelle forme, peut être d'une grande utilité pour notre bien être général. Cependant, depuis les années 50, des groupes de psychologues et scientifiques ont développé des traitements basés sur l'art; c'est ce qu'on connaît comme l'Art-thérapie.

L'art-thérapie consiste à utiliser le processus créatif à des fins thérapeutiques. Plusieurs études réalisées déclarent que les arts, dont la musique, la poésie ou le dessin, peuvent avoir un impact positif sur la santé physique et mentale des individus traités.

Nous allons nous centrer sur le domaine de la musique. La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme outil pour soigner ou pour répondre à un problème précis. Son efficacité a été prouvée par de nombreuses études; cependant, cette efficacité peut varier selon la sensibilité de l'individu et selon la musique qu'il écoute. Il est bien évident que le heavy metal va avoir un impact complètement différent à celui que va avoir la musique classique.

La musicothérapie ne se centre pas sur la musique courante que nous écoutons au quotidien, mais sur des types de musique comme la musique classique ou des percussions traditionnelles. Le bruit blanc peut aussi être utilisé.

Ce type de thérapie présente plusieurs bienfaits pour le cerveau et pour la pensée tels que l'augmentation de la motivation des individus à s'engager dans leur traitement, l'amélioration de l'état d'âme qui a des effets sur la zone du cerveau contrôlant les émotions (système limbique), l'amélioration des capacités verbales, etc...

Ces avantages sont remarquables, mais si l'emploi de la musique n'est pas correctement effectué, ses effets peuvent être contre-productifs. Par exemple, le volume sonore doit être approprié et adapté aux participants à la thérapie.

Carolina R. et Amanda P.

C'est grâce aux nombreuses recherches menées à bout dans le milieu hospitalier et scientifique que nous pouvons aujourd'hui avoir accès à la musicothérapie dans des centaines de centres de soins. Cette accessibilité fait preuve d'une grande avancée scientifique ainsi que de la préoccupation croissante pour la santé non seulement physique mais surtout mentale des individus.

Est-ce que cette méthode vous a convaincu?



La musicothérapie selon une
Intelligence Artificielle

LE SPORT, LA VIE

Le tabac est une plante qui contient de la nicotine et qui est d'origine américaine. C'est une plante de la même famille que la pomme de terre et la tomate.

La fumée qui est expirée du corps contient environ de 3 à 4000 substances qui sont très dangereuses pour la santé. Les conséquences du tabagisme sont catastrophiques.



Mais surtout il ne faut pas fumer avant, pendant ou tout de suite après un exercice physique car c'est mauvais pour le corps.

Les étirements, comme le stretching et le yoga sont recommandés. Ils aident à diminuer le besoin de nicotine en assouplissant à la fois vos articulations et en vous relaxant. Plus on est âgé, plus c'est difficile d'arrêter de fumer.

À chaque fois que nous fumons une cigarette, nous perdons une minute de notre vie! En France, il y a environ un mort lié au tabac toutes les six secondes.

En conclusion, il ne faut jamais fumer, ça n'apporte aucune bonne chose!

LE TABAC, LA MORT

Sur 67,39 millions d'habitants en France, il y a 60 000 morts par an. Le pays le plus consommateur de tabac est la Chine. La France est le 61ème pays sur 193 qui consomme du tabac. 21% de la mortalité masculine, cela revient à 57 000 décès par an. Et 1% de la mortalité féminine, cela revient à 3 000 décès par an.

Pour les jeunes de 10 à 15 ans, 35% ont déjà fumé au moins une cigarette. Tous les adultes qui fument constamment devant leurs enfants leur donnent envie d'essayer plus tard. Après avoir commencé à fumer, il est très dur d'arrêter; c'est addictif !

Il est nécessaire de disposer d'une solution personnalisée pour chaque fumeur car chaque cas est particulier et personnel. Le risque de ne prendre qu'une cigarette n'est pas 20 fois inférieur à celui d'en prendre 20!

Beaucoup trop de fumeurs pensent que le sport n'est plus adapté pour eux. En fumant, le sport n'a pas d'impact positif sur les organes pulmonaires. Il n'élimine pas toutes les substances toxiques que nous inspirons en fumant. Si on fume, on est moins fort en sport. Le tabac va donc diminuer les performances sportives.

Sienna D., Maria B. et Maëlys L.



L'EFFET PAPILLON

"**Effet papillon**" est une expression qui résume une métaphore concernant le phénomène fondamental de sensibilité aux conditions initiales de la théorie du chaos. La formulation exacte qui en est à l'origine fut exprimée par Edward Lorenz lors d'une conférence scientifique en 1972, dont le titre était :

"Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ?" (Wikipédia)

Mais qu'est ce que l'effet papillon ?

L'effet papillon est (à peu près) la théorie que, les actions que l'on mène, aussi petites soient-elles, peuvent avoir de très grandes répercussions sur un fait ou un autre.

Alors, à chaque fois que nous laissons couler de l'eau trop longtemps ou que nous laissons la lumière allumée là où nous n'en avons pas besoin, les conséquences sur l'avenir de notre planète deviennent de plus en plus importantes. Nous pouvons donc continuer à vivre notre vie mais de façon à ce que nos actes ne soient pas mauvais pour l'environnement et pour le futur de notre planète.

Nina D.



LA SANTÉ MENTALE, AFFAIRE DE TOUS

La santé mentale, qu'est-ce que c'est? Certains d'entre vous le savent peut-être, et le reste se fait plus ou moins une idée de ce que c'est, mais ne le sait pas vraiment. Et c'est là que je rentre.

Il y a quelques choses qu'il faut laisser claires avant tout. Tout d'abord, la santé mentale fait partie de la santé en général. Elle n'est pas séparable de la physique : l'une affecte l'autre et l'autre affecte l'une, ce qui fait qu'on ne peut tout simplement pas la laisser de côté. Il faut en prendre soin tant comme il en faut pour sa santé physique. D'ailleurs, selon la Constitution de l'OMS, « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ce qui nous emmène à quelque chose d'autre : être en bonne santé mentale n'est pas seulement ne pas avoir de maladies mentales. C'est aussi se trouver dans un état de bien-être dans lequel on peut surmonter les différentes situations auxquelles on fait face, et le stress qu'elles peuvent nous provoquer.

Une question peut alors surgir : comment ? Comment retrouver cet état de bien-être ? Quels sont les facteurs qui entrent en jeu pour y arriver ? Une chose doit être claire : la psychologie n'est pas une science parfaite avec des formules magiques qui marchent partout. Beaucoup de facteurs peuvent affecter notre santé, mais comme nous l'explique Catherine Gaudemard, psychologue du lycée : pour en prendre soin, il faut essayer de « maintenir un équilibre entre routine de vie et imprévus ou stimulations, avec une hygiène de vie ». Alors, il faut essayer d'avoir une routine, mais tout en ayant des imprévus, des changements. Par contre, il faut savoir que beaucoup de facteurs peuvent affecter négativement sur cette santé, même si on en prend soin. Selon Catherine, un de ces facteurs est le stress, ou plutôt la manière dont on le gère ; les changements brusques ou imprévus qui demandent une adaptation qu'on n'a pas toujours, comme par exemple la situation actuelle de la Covid, où il y a plus de solitude et de frustration.

Les pressions exercées, scolaires ou autres, et les relations personnelles peuvent aussi avoir une influence. Et ces facteurs-là entre beaucoup d'autres.

Maintenant je vais revenir à quelque chose que j'ai citée avant : l'hygiène de vie. Non, ce n'est pas l'hygiène que tu connais, c'est quelque chose de très différent. Ça englobe deux des facteurs clés de la santé mentale : l'alimentation et le sommeil. Ce dernier est particulièrement important à notre âge : il nous faut dormir le nombre de phases suffisantes pour permettre un bon neuro-développement, qui, contrairement à ce que l'on pensait auparavant, dure jusqu'aux 25-26 ans. Par contre, selon nous le raconte Mme Gaudemard, un problème qu'apparaît souvent à l'adolescence est justement un manque de sommeil parce que l'on a du mal à s'endormir, à cause du stress par exemple. Et ensuite ceci se voit empirer par les appareils électroniques, qui sont actuellement à la portée de tous.

Justement, des facteurs qui permettent aux psychologues de détecter des problèmes comme l'anxiété ou la dépression sont ceux-là : une mauvaise alimentation ou des problèmes de sommeil (par manque ou excès).

En parlant de psychologues... Il est possible que certains d'entre vous aient considéré à un certain moment la possibilité d'aller en voir un. Mais qu'ensuite vous vous êtes dit que ce n'était pas nécessaire, peut-être par peur d'être jugé de fou ou quelque chose d'autre, ou tout simplement parce que vous ne saviez pas ce que vous alliez lui dire. À cet égard, il y a quelques choses qu'il faudrait que vous sachiez.

En premier lieu, et ceci est quelque chose que tout le monde devrait savoir (et que j'espère que vous sachiez déjà), le psychologue n'a rien à voir avec la folie, et ce n'est pas seulement lorsque l'on a des maladies mentales qu'on lui rend visite. D'un autre côté, il ne faut pas hésiter à demander conseil à un psychologue : c'est comme pour le médecin normal, dès qu'il y a quelque chose qui ne va pas bien, on demande un rendez-vous et ça y est. Ensuite, si tu ne sais pas quoi dire, ce n'est pas grave, il/elle te posera des questions, parce que tout se base sur une interaction. C'est un échange d'être humain à être humain. Par contre, il ne faut pas penser que c'est comme une pilule magique. Il y a un effort personnel qui doit être fait.

Maintenant, à mode d'apparté, je dois parler de la psychologue du lycée. Il se peut qu'à un certain moment vous ayez pensé d'y aller, mais vous ne savez pas comment prendre un rendez-vous. Alors, on peut le faire de deux manières: ou bien en passant en premier par la vie scolaire (la CPE), qui organisera un rendez-vous avec la psychologue, ou bien, si c'est urgent, en contactant directement Mme. Gaudemard. Par contre, il faut penser au moment d'y aller ou bien rechercher quelqu'un d'en dehors de l'école, puisque qu'il n'y a qu'une personne pour tout l'établissement.

Heureusement, de nos jours, selon nous l'explique Mme. Gaudemard, on retrouve une prise en considération de la santé mentale : on en parle plus, et il y a une demande de plus de personnel travaillant dans ce champ, mais on n'a pas encore les moyens, au moins dans le système public, d'apporter cette aide qui est chaque fois plus demandée.

En plus, il y a encore beaucoup de personnes qui ne comprennent pas ce qu'est la santé mentale. C'est à nous de répandre l'information pour le faire comprendre au monde. Moi j'ai écrit cet article. Maintenant, c'est ton tour.

Cristina C.

INFORMATIONS DE CONTACT:

Afin de pouvoir contacter l'équipe professionnelle du lycée, voici les mails des personnes citées dans cet article.

Mme. Gaudemard, psychologue du lycée:
psychologue@lfval.net

Mme. Ragazacci, CPE du niveau collège:
ragazzacci.alexandra@ent-lfval.net

Mme. Garcia, CPE du niveau lycée:
garcia.maite@ent-lfval.net

LA REINE BLANCHE

Une histoire courte sur la négligence des enfants...

Aurélié regardait fixement l'échiquier. En face d'elle était assis un vieillard à la longue barbe blanche et des lunettes en fond de bouteille posées sur le nez. Lui aussi regardait l'échiquier. La fille n'avait que 15 ans mais elle affrontait des joueurs d'échecs qui avaient plus de 4 fois son âge. Dans sa tête se mélangeaient des images floues de sa mère, de tactiques, de pièces d'échecs... Elle pouvait gagner la partie à l'instant, en bougeant la Reine Blanche, mais elle prolongeait toujours ses parties pour ne pas rentrer chez elle, car là-bas l'attendait son père.

Violent, cruel et idiot, son père était insupportable. Aurélié avait passé sa vie à essayer de rester loin de lui. Tous les jours, elle quittait la maison très tôt, avant qu'il ne se réveille, et rentrait le plus tard possible. Elle le retrouvait souvent avachi sur la table à manger avec plusieurs bouteilles d'alcool et un paquet de cigarettes vides à côté de lui. Au début, elle courait le voir, le secouait pour le réveiller, mais, avec le temps, elle s'était habituée. Elle était orpheline. Sa mère était morte. Son père était un fantôme. Sa main tremblait quand elle poussa la Reine Blanche en avant, de manière à gagner la partie. Tous les jours de sa vie, elle s'était cachée de son père, de peur qu'il ne la frappe ou maltraite. Mais ce jour-là, c'était différent. Aurélié avait fait des recherches et, d'après une multitude de livres et de sites internet, il existait un numéro de téléphone pour des personnes dans cette situation. Ce soir, elle devait rentrer avant son père et tenter son coup. La jeune fille n'avait pas de téléphone portable, mais il y avait un téléphone fixe dans le salon. C'était sa seule chance de sortie.

Le vieillard assis devant elle leva lentement la tête, les yeux aussi larges que des assiettes, et lui tendit la main. Elle la secoua rapidement puis se leva et ramassa à la hâte ses affaires, avant de quitter les lieux à bride abattue.

Les rues étaient sombres et froides. Aurélié pouvait voir chacune de ses expirations se condenser devant ses yeux. Les lampadaires éclairaient les rues de la ville d'une lumière faible. Après 15 minutes de marche, la fille atteint sa maison, dissimulée derrière un jardin de hautes herbes et d'arbres incontrôlés. Elle se fraya un chemin dans la broussaille et déboucha devant sa grande maison de brique rouge, qui était tombée en état de ruine. Le toit tenait à peine et les fenêtres n'arrêtaient plus le vent. Elle débloqua la porte d'entrée et tacha de se rendre au salon sans rien casser. Autour d'elle gisaient pleins de bouteilles de bière et d'alcool fort. Toutes vides, évidemment. Quand elle arriva au salon, elle prit rapidement le téléphone fixe et tapa le numéro. Quelqu'un décrocha.

" - Service de protection de l'enfance, comment puis-je vous aider?

- Bonjour... je suis Aurélié

- Tu parles à qui?"

La fille se retourna brusquement quand elle entendit la rude voix qu'elle connaissait si bien. Son père était assis sur le fauteuil. Il avait une bouteille d'alcool à la main et il la regardait fixement. Elle avait échoué.

Nowa J.

"J'AI LA CERTITUDE D'ÊTRE ENCORE HEUREUX"

"Quand je pense à tous les livres qu'il me reste à lire, j'ai la certitude d'être encore heureux"

C'est une personne très spéciale pour moi qui m'a offert le cadeau de me partager cette citation, de l'écrivain Jules Renard. Plus je lis, plus je me rends compte de l'incroyable véracité de cette phrase... Les livres sont vraiment des îlots de sécurité qui nous rappellent que, même dans les pires situations, nous avons au moins une voie de bonheur à nous offrir. Ils nous permettent de voyager en choisissant notre destination, mais aussi de traverser des époques à notre guise. Avec eux, nous avons la liberté de rencontrer des personnages qui nous accompagnent tout le long de notre vie, et qui peuvent même nous faire découvrir une partie de notre identité dont nous n'avions pas conscience, en mettant des mots sur les intuitions qui sont en nous, nous permettant ainsi de mieux nous apprivoiser. La littérature et ses récits peuvent nous faire parvenir à "coudre le décousu de nos vies" (pour reprendre une expression de cette même personne qui m'est si chère). Chaque livre que nous croisons peut nous façonner, de sorte à ce que l'on soit une personne différente après l'avoir lu.

La lecture est un moment de rencontre intime avec soi, mais c'est aussi un acte social, puisque notre empathie se développe sans cesse, en devenant spectateurs privilégiés de beaucoup d'autres vies que la nôtre. C'est une activité particulièrement humaine. Elle nous permet, de plus, de faire l'expérience des pouvoirs des mots, qui peuvent agir sur nous à un point difficilement concevable par ceux qui ne lisent pas. Je sens que ma parole est insuffisante pour exprimer le plaisir de savourer ces expressions transparentes, ces phrases justes, ces mots délicieux qui font que l'écrivain devient notre ami, que l'on sent qu'il nous parle de nous-mêmes, alors qu'il ignore notre existence. Je sais avec certitude que les lecteurs assidus me comprennent.

Et ceux qui ne lisent pas? J'ai de bonnes nouvelles! Il n'est jamais, JAMAIS trop tard pour s'initier à la lecture. Moi-même, je dois avouer qu'avant 2020 je ne lisais pas beaucoup. C'est grâce au confinement que j'ai redécouvert cet énorme plaisir, sans lequel je ne saurais imaginer. C'est pourquoi j'écris cet article.

Pour ceux qui n'êtes pas vraiment dans le monde de la littérature : j'espère vous donner l'envie de le découvrir, en vous recommandant certains livres qui m'ont aidé à reprendre le goût et l'habitude de lire. Non; la littérature ce n'est pas que des gros classiques du XVII^e siècle (quoiqu'ils méritent aussi qu'on leur donne leur chance)!

Pour ceux qui y êtes déjà pleinement : j'espère que mes propositions, assez diverses, vous fassent rencontrer des livres qui vous plaisent, qui vous permettent de passer un bon moment, qui vous touchent, voire même qui vous changent la vie. Parce que oui, un seul livre peut changer la vie. Je l'ai vécu, et j'espère que certains livres que je vous proposerai vous le feront vivre aussi!

Bref, je passe aux recommandations. À la fin de chaque article, j'ajouterai un poème que je recommande aussi de lire. N'hésitez pas à me faire parvenir vos commentaires, je serai ravie de vous lire! Voici mes propositions pour cette première édition de notre journal.

1) Une trilogie pour se remettre dans le monde de la lecture: Hunger Games, de Suzanne Collins

Vous avez sans doute déjà entendu parler de cette trilogie littéraire. Le premier livre est paru en 2008, et la langue est l'anglais (même si je les ai lus en espagnol). Chacun des trois livres fait environ 300 pages, mais la police est très grande et ils se lisent très rapidement; on s'y accroche vite, et on ne peut plus s'arrêter de lire. C'est de la littérature jeunesse, mais même les adultes pourraient en apprendre beaucoup. Il existe aussi des films, or il me semble qu'ils se focalisent trop sur l'action et la violence, au détriment des relations humaines, de l'histoire des personnages et du poids politique.

Ces livres de science fiction narrent un monde futuriste dans lequel les États-Unis deviennent le pays de Panem. Les régions sont séparées par des districts ravagés par la misère, du 1 au 12, ce dernier étant le plus pauvre. Les humains y sont exploités et meurent de faim, littéralement.

Cependant, il y a aussi le Capitole: là où les plus riches vivent sans travailler, en consommant les ressources qui viennent des districts (ce n'est pas si différent de notre monde actuel, quand on y réfléchit...). Des Hunger Games, ou jeux de la faim, sont organisés annuellement par le Capitole, afin de rappeler sa supériorité par rapport aux districts, qui doivent se soumettre, et envoyer un jeune homme et une jeune femme par district. Les vingt-quatre jeunes retenus participeront aux Hunger Games, dans lesquels ils devront s'entre-tuer et essayer de survivre pour "gagner". Or, une jeune adolescente, Katniss Everdeen, est volontaire pour éviter que sa sœur y aille : sa révolte personnelle contre la cruauté du système remet tout en question. La lutte pour la survie devient progressivement une lutte pour le renversement du système politique. On y ajoute des histoires d'amour, beaucoup d'action, des personnages attachants, un suspens continu, des éléments symboliques très touchants, et le résultat est bouleversant; trois romans d'un succès international dont la lecture nous transforme, et nous fait réaliser notre place privilégiée dans le monde. La trilogie est apte pour toutes les tranches d'âge à partir des 13-14 ans, selon moi.

2) Un roman historique pour plonger dans la Grèce antique: El asesinato de Sócrates, de Marcos Chicot

Voici un livre que je recommande plutôt à des lecteurs habituels. Très facile à lire, mais d'une longueur assez importante (environ 900 pages), il a été finaliste du "Premio Planeta", l'un des plus reconnus dans la littérature espagnole, en 2016. Comme le traduit le titre, cette fiction historique se focalise sur la Grèce antique, plus spécifiquement dans l'époque socratique.

Personnellement, c'est mon type de livre préféré: des intrigues nombreuses, diverses et entrelacées, des personnages que l'on voit grandir au fur et à mesure, une approche historique qui nous fait comprendre l'histoire à toutes les échelles... Certaines personnes peuvent se méfier de ce type de littérature, qui peut paraître trop lourde. Ce n'est pas du tout le cas avec Marcos Chicot (qui me rappelle constamment le style de Ken Follett, écrivain que j'adore). Les grands événements historiques sont très bien racontés, mais c'est grâce à l'aspect humain de la narration. C'est en comprenant les différents personnages, en vivant pleinement le contexte et le mode de vie de l'époque, en rappelant le côté personnel de l'histoire, avec des personnages de toutes les couches sociales, que l'on parvient à vraiment comprendre notre passé. On peut très bien connaître les dates historiques, mais la lecture de ce type de livres est ce qui nous transporte à cette époque, ce qui nous permet de la vivre à la première personne. Chicot parvient, de plus, à exposer l'histoire du philosophe le plus marquant dans le monde occidental. Avec ce livre, j'ai, pour la première fois, compris l'ampleur et l'immensité de la maïeutique de Socrate, son procès, sa cohérence inébranlable et l'héroïsme de sa mort. L'auteur a écrit d'autres fictions historiques, comme El asesinato de Pitágoras ou El asesinato de Platón, que je lis maintenant. Certains personnages réapparaissent, mais ils peuvent se lire indépendamment. J'incite particulièrement les Terminales à le découvrir, puisqu'ils ont déjà des cours de philosophie. En général, si vous avez besoin d'un livre qui vous accompagne pendant certaines semaines, en vous faisant sortir de votre quotidien chaque fois que vous vous y plongez, El asesinato de Sócrates est idéal pour vous.

3) Un classique court qui surprend par sa modernité: Le dernier jour d'un condamné, de Victor Hugo

Évidemment, Hugo doit apparaître dans mon premier article. Ceux qui me connaissent savent mon fort attachement pour l'un des plus grands écrivains de la littérature française (selon moi). Je l'admire parce qu'il maîtrise tous les genres littéraires; parce qu'il me surprend constamment avec des phrases qui éclairent ma vision du monde (par exemple: "Ce n'est rien de mourir; c'est affreux de ne pas vivre"); parce qu'il parvient à me faire sentir sa douleur même si deux siècles nous séparent; et parce que, socialement, il est un homme à admirer. Le chef de file du romantisme incarne la figure de l'écrivain engagé qui me sidère. Il fut membre de l'Assemblée nationale, où il prononça un discours bouleversant pour l'abolition de la misère.

L'une de ses principales causes politiques fut d'ailleurs l'abolition de la peine de mort. Oui, au XIX^e siècle, il combattait déjà pour éliminer la peine capitale, en affirmant que l'État ne doit pas avoir entre ses mains le pouvoir de tuer un citoyen

Hugo mena cette lutte à travers la littérature, conscient de la puissance de la parole. Le dernier jour d'un condamné est l'une des œuvres qui en résulte, ainsi que Claude Gueux. Je préfère la première, parue en 1829, parce qu'elle est sous forme de journal intime d'un criminel fictif. Celui-ci écrit ses impressions dans la prison pendant son dernier jour en vie, l'évolution de sa pensée, sa réaction quand il apprend son châtement et son désespoir croissant, jusqu'au tout dernier instant avant l'exécution de la peine. Nous vivons avec lui son angoisse et son attachement pour la vie. Hugo nous permet ainsi d'être témoins directs de la souffrance d'un homme tué au nom de la "justice". Impossible d'être pour la peine de mort après l'avoir lu. Ce que je trouve génial dans ce petit livre (qui peut être lu en une seule journée) est que nous ne connaissons pas l'histoire du criminel; l'écrivain, lucide, ne veut pas faire une plaidoirie pour défendre un homme en particulier, mais un réquisitoire contre la peine de mort, méprisable universellement, indépendamment du coupable et de son crime. Une idée révolutionnaire pour la société du XIX^e. En ce sens, Victor Hugo était un accélérateur de l'histoire: la peine de mort fut abolie en 1981; plus d'un siècle plus tard, mais mieux vaut tard que jamais. Comme quoi les artistes peuvent vraiment contribuer à changer le monde! Je recommande ce livre à tous, notamment aux personnes sensibles face à la douleur et à l'injustice.

4) Un de mes livres préférés:

La voleuse de livres, de Markus Zusak

J'ai longuement réfléchi à la phrase de présentation de ce livre, mais je sentais que rien n'allait être suffisant pour refléter l'exceptionnalité de ce trésor. Je l'ai lu en espagnol, mais il est écrit en anglais et publié en 2005.

Comment vous expliquer sa force, et vous obliger à le lire? Quels mots utiliser pour vous faire voir l'humanité débordante de l'héroïne, la beauté des relations entre les personnages, l'amour que l'on ressent envers eux, les leçons qu'ils nous enseignent? Comment faire justice à un livre qui signifie tant pour moi? Je vais vous raconter rapidement de quoi parle La voleuse de livres. Liesel Meminger est une jeune fille dans l'Allemagne nazie. Sa mère, qui est communiste, sait qu'elle doit abandonner ses enfants pour leur épargner le danger. Or le petit frère de Liesel meurt dans le train qui allait les mener avec leur nouvelle famille. C'est pendant son enterrement qu'elle vole le premier livre, par curiosité, alors qu'elle ne sait même pas lire. Avec sa nouvelle famille, elle trouve un homme exceptionnel qui joue l'accordéon et lui apprend patiemment à lire; un ami qui se peint en noir pour courir comme Jesse Owens et se jette à l'eau glacée pour récupérer un de ses livres; un Juif caché qui lui fait découvrir l'écriture comme exutoire et qui lui demande de faire un bonhomme de neige dans son refuge; une femme qui lui offre des livres en cachette, risquant de subir la rage de son mari; des voisins qui l'incitent à raconter des histoires dans les bunkers pendant les bombardements de la Seconde Guerre mondiale; et une sensibilité débordante qui nous fait rire avec elle et partager ses larmes. Ce livre nous permet de comprendre l'importance fondamentale des mots et des livres, qui sauvent littéralement la vie. Mais ce livre est aussi l'occasion de rencontrer les plus terribles horreurs qu'un être humain puisse commettre, bouleversantes au même degré que la bonté que nos chers personnages peuvent offrir au monde. Peu importe le temps qui passe, La voleuse de livres ne va jamais cesser de m'émouvoir et de m'émerveiller.

Le style de Zusak est fascinant. Il utilise des métaphores très touchantes, et une narration originale, directe et simple qui fait que le bouquin nous attrappe. Je me rappelle de ce que j'ai ressenti en le lisant, comme si mon cœur se développait et s'amplifiait, consciente d'avoir quelque chose d'extraordinaire entre les mains. Cette lecture est un vrai régal, elle nous transforme et nous fait contempler le monde avec cette beauté cachée qu'il faut apprendre à apprécier. Toute une expérience sensible et humaine que je recommande avec toutes mes forces.

5) Enfin, un poème dont le titre suffit pour le présenter: " Strophes pour se souvenir", de Louis Aragon

Vous n'avez réclamé la gloire ni les larmes
Ni l'orgue ni la prière aux agonisants
Onze ans déjà que cela passe vite onze ans
Vous vous étiez servis simplement de vos armes
La mort n'éblouit pas les yeux des Partisans

Vous aviez vos portraits sur les murs de nos villes
Noirs de barbe et de nuit hirsutes menaçants
L'affiche qui semblait une tache de sang
Parce qu'à prononcer vos noms sont difficiles
Y cherchait un effet de peur sur les passants

Nul ne semblait vous voir français de préférence
Les gens allaient sans yeux pour vous le jour
durant
Mais à l'heure du couvre-feu des doigts errants
Avaient écrit sous vos photos MORTS POUR LA
FRANCE
Et les mornes matins en étaient différents

Tout avait la couleur uniforme du givre
À la fin février pour vos derniers moments
Et c'est alors que l'un de vous dit calmement
Bonheur à tous Bonheur à ceux qui vont survivre
Je meurs sans haine en moi pour le peuple
allemand

Adieu la peine et le plaisir Adieu les roses
Adieu la vie adieu la lumière et le vent
Marie-toi sois heureuse et pense à moi souvent
Toi qui vas demeurer dans la beauté des choses
Quand tout sera fini plus tard en Erivan

Un grand soleil d'hiver éclaire la colline
Que la nature est belle et que le cœur me fend
La justice viendra sur nos pas triomphants
Ma Mélinée ô mon amour mon orpheline
Et je te dis de vivre et d'avoir un enfant

Ils étaient vingt et trois quand les fusils fleurirent
Vingt et trois qui donnaient leur cœur avant le
temps
Vingt et trois étrangers et nos frères pourtant Vingt
et trois amoureux de vivre à en mourir
Vingt et trois qui criaient la France en s'abattant.

QUELQUE SUGGESTION?

Si vous avez une lecture à proposer,
n'hésitez pas à nous contacter via l'adresse
mail suivante:
communication.journalradio@ent-lfval.net

En mettant en copie à:
joana.sanfeliu@ent-lfval.net

Joana S.

Dans la peau de George Orwell, Ernest Hemingway ou André Malraux...

À partir du travail autour d'une scène du magnifique film de Ken Loach Land and Freedom, des élèves de Première ont rédigé un reportage journalistique en se mettant dans la peau de ces célèbres correspondants qui ont couvert la guerre civile en Espagne.

Il s'agit ici d'articles qui rendent compte de ce débat crucial lors de la guerre civile :
Quel sort donner à l'idéal de collectivisation des terres et d'abolition de la propriété privée?

Hoy día 22 de octubre de 1938, estoy asistiendo a un debate en el pueblo español de Albarracín. Los pueblerinos se han visto liberados de los soldados fascistas que ocupaban sus tierras y están proponiendo opciones de reparto de estas. Se ha propuesto el método anarquista comunista, pero no todos están de acuerdo.

Por una parte, los que están a favor del comunismo defienden que es mejor trabajar todos juntos, como ha dicho Miguel (uno de los campesinos). Sebastián añade que otros pueblos ya han probado este método y el resultado ha sido muy satisfactorio. Afirma que esto permite que se puedan "compartir los alimentos y a cada uno, según sus necesidades, se le da." Los campesinos están convencidos de que la colectivización les permitirá sacarle provecho a las tierras y repartirse equitativamente las recolecciones.

Por otra parte, solo puedo distinguir a un único pueblerino en contra, Pepe. Este hombre aclara que tiene un gran terreno (pequeñas parcelas de hecho) que él se ha ganado trabajando duro y que no está dispuesto a "regalarlo". Defiende la propiedad privada ya que al trabajar sus tierras a su manera estas le dan el rendimiento que le dan y no piensa que todos sus vecinos sepan trabajar las tierras.

En vista de este desacuerdo, se ha propuesto que los milicianos presentes den su punto de vista. Los paisanos creen que es una gran oportunidad puesto que han estado en otros lugares de España y pueden ofrecer una visión más objetiva. Algunos de los milicianos que les han liberado están de acuerdo también con esta idea. Uno de ellos denuncia que no tienen "agarrarse con miedo a una pequeña propiedad", deberían colectivizar. Un miliciano francés recalca que la lucha no tiene que ser entre el pueblo sino todos juntos contra el mismo enemigo, el fascismo. Según uno de los milicianos franceses la propiedad privada "mantiene a esta gente en una mentalidad capitalista".

No obstante, otros milicianos ofrecen otras perspectivas. Lawrence es el que tiene las ideas más claras, está de acuerdo con el comunismo pero no piensa que sea la mejor opción en esta situación. No le parece que en la práctica este modelo vaya a ser ideal. Se tendrían que centrar en la lucha contra el fascismo y no en la lucha interna de repartición.

Raquel H.G.

Voici un lien qui vous permettra de voir la bande d'annonce du film au cas où vous soyez intéressé(e)s:

<https://tinyurl.com/landandfreedom>

DISPARITION MYSTÉRIEUSE

Prologue:

Cher lecteur, chère lectrice, qui que vous soyez, je vous souhaite le "soir". J'aurais effectivement dû dire "le bonsoir" mais en vue de ce que je m'apprête à vous raconter, ce mot ne serait pas le bienvenu. Au moment même où je vous écris, nous sommes en décembre 1980.

Je m'appelle Pierre Brogoi, je suis un ami de Henri Gallois. Si vous vous demandez qui IL EST, je vais vous le raconter bientôt, très bientôt... Mais d'abord, place aux présentations.

J'habite dans une maison, qui s'apparente plutôt à un manoir. Je vis reclus de tous ; j'ai une vie particulière, remplie de sombres secrets, trop noirs pour être révélés au vaste monde. Mon manoir est un peu ancien, mais très confortable. De faibles lueurs émanent de mes bougies, chandelles et chandeliers divers, qui me permettent d'écrire ce récit.

J'ai un mobilier en bois poli et vernis, très rustique mais à la fois élégant. Il a vécu et parfois, je reste silencieux pour écouter son doux murmure qui me raconte son histoire. J'ai aussi une grande cheminée, où mon feu vit et danse tout l'hiver durant. Et enfin, je possède une énorme bibliothèque dans le séjour que j'adore, bien qu'il y en ait une dans chaque pièce de mon logis. Dedans, j'y consigne une collection de livres, manuscrits, atlas et bien plus encore. Mais aussi mes recherches, mes investigations...

En fait, pour tout vous dire, j'enquête sur la disparition de mon ami, ce fameux Henri Gallois, depuis 30 ans. C'était une personne qui m'était chère, et il s'est volatilisé d'un coup, loin de tout, et moi, j'en suis réduit à en chercher la cause. Je suis déterminé à trouver la clé du mystère, d'autant plus que j'ai trouvé tout récemment un indice crucial. Il y a quelques jours, je faisais un tour dans la maison de mon ami, en espérant y trouver n'importe quoi, quelque chose, rien, tout. La maison était restée telle quelle, car personne n'eut le cœur d'y toucher.

Je me souviens, de moi, montant les marches de son escalier, et trouvant son journal dans un tiroir sous son lit, un journal où il y consignait ses journées. Alors, je l'ai ramené chez moi et, éclairé par la lueur blafarde de la lune, je m'apprête à commencer ma lecture qui va sûrement éclaircir le brouillard permanent de cette sombre histoire afin de faire éclater la vérité au grand jour.

L'HISTOIRE

Disparition mystérieuse est une nouvelle fantastique proposée par Lucie M. et Andrea M.

L'histoire sera dévoilée tout au long des éditions futures du journal. En attendant, on vous laisse lire le début de cette disparition mystérieuse...

Et si vous aussi vous voulez faire connaître votre plume, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos œuvres en les envoyant au mail:
communication.journalradio@ent-lfval.net

Dimanche 7 mai 1950

Je me levai à 10 heures du matin. Je me sentais de bonne humeur devant cette belle matinée de dimanche guillerette. En regardant par la fenêtre de ma chambre, j'aperçus mon petit jardin fleuri de roses et de tulipes par ce printemps qui commençait à faire ses merveilles. Je pouvais sans peine sentir la fraîcheur marine qui émanait de la plage à côté de chez moi. J'enfilai mes habits pour aller me préparer un petit-déjeuner digne de cette journée. Ma demeure pouvait paraître modeste, mais tout mon bonheur y était enfermé. Elle me venait de mes parents, morts de vieillesse. Je n'avais ni frère ni sœur, ainsi tout l'héritage me revenait.

Ce que je préférais, c'était ma montre à gousset, ma machine à écrire, cette nappe qui recouvrait ma table de chevet que ma mère avait cousue, ces tableaux que mon père m'acheta pour mes 20 ans et bien d'autres encore, ces objets qui racontent une histoire.

En descendant par cet escalier dont le vernis s'use avec le temps, j'entendis les marches grincer, avec ce bruit bien particulier qui m'est familier. Sans raisons particulières, ce son me calme, m'apaise et me soulage. Tout autant que le fracas violent ou pacifique des vagues contre les rochers de la plage en face de chez moi.

Que la plage est belle ! Vu de mon jardin, le sable devient or et l'océan un lac de jouvence. Éclairé par un puissant soleil, je me sens humble devant cette étendue d'eau infinie. Un appel retentit soudain, me tirant net de ma rêverie. Je me précipitai vers la cuisine, où mon téléphone sonnait. Je décrochai pour entendre la voix grincheuse et lasse de mon supérieur, qui me demandait sans trop de finesse ni de politesse de venir prestement au bureau. Sur ce, sans même avaler un bon café, je me rendis à la banque de Ciboure, au Pays Basque, où je travaillais du lundi au vendredi en temps normal.

Enfin ! Cette réunion interminable prit fin et je rentrai chez moi.

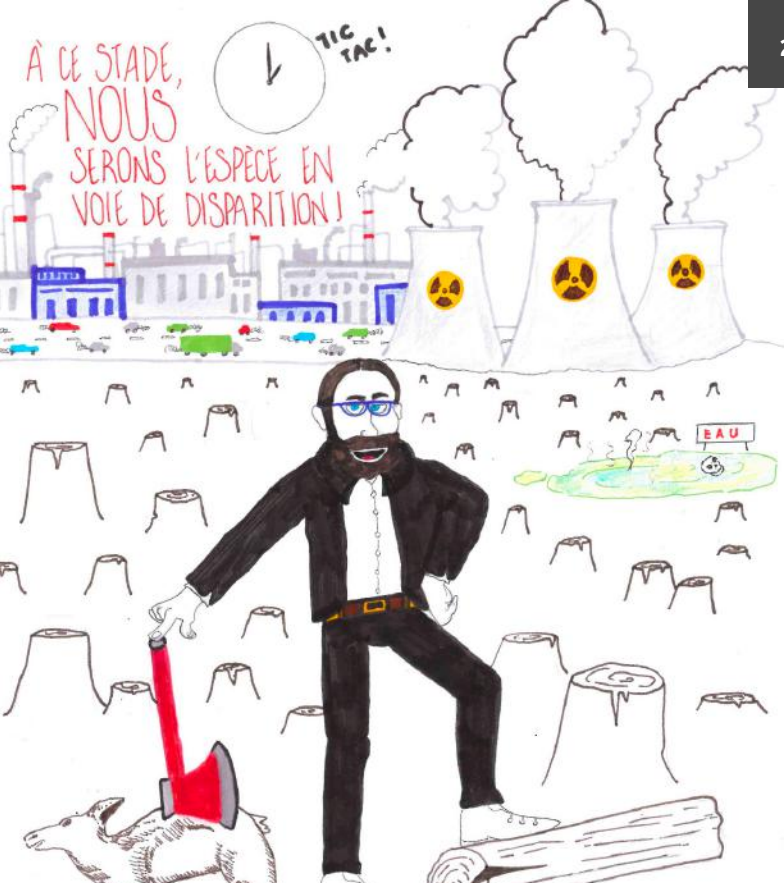
Ayant besoin de décompresser afin d'avoir l'esprit tranquille jusqu'au lendemain, je m'arrêtai sur le sable pour admirer le coucher du soleil bien visible dans ce ciel sans nuages. Les rayons du soleil jouaient entre le orange et le rose tandis que le soleil, fatigué, descendait lentement et disparaissait à l'horizon. Après ce spectacle dont jamais je ne me lasserai, je regagnai mon logis, détendu et serein. Je me préparai un dîner, du poisson frais avec un verre de vin. Ensuite, repu par ce copieux souper, je m'assis sur mon fauteuil usé mais très confortable afin de lire. Je mis mes binocles sur le nez et allumai la bougie à ma disposition. À l'horloge du salon, je vis : 22 h 26. Demain, ce sera lundi et je devrai normalement aller travailler à la banque, mais ce sera un jour férié. J'ouvris le livre afin de me lancer dans le récit, puis je tournais les pages, je tournais, je tournais, je tournais...

J'étais dans mon fauteuil, un peu étourdi et je n'en connaissais pas la cause. L'atmosphère était calme, un peu trop à mon goût. Puis j'entendis ce bruit si familier qu'est le grincement de l'escalier. « Quelqu'un est là, pensai-je, quelqu'un est entré chez moi ! » Tout à coup, ma machine à écrire apparut avec un petit bruit. « Le bruit des touches, réfléchis-je, ma machine serait-elle... en vie ? » Puis ma montre sauta sur la table, et se mit à me parler :

« Bonjour cher ami, chuchota-t-elle d'une voix douce presque mielleuse, belle matinée n'est-ce pas ? »

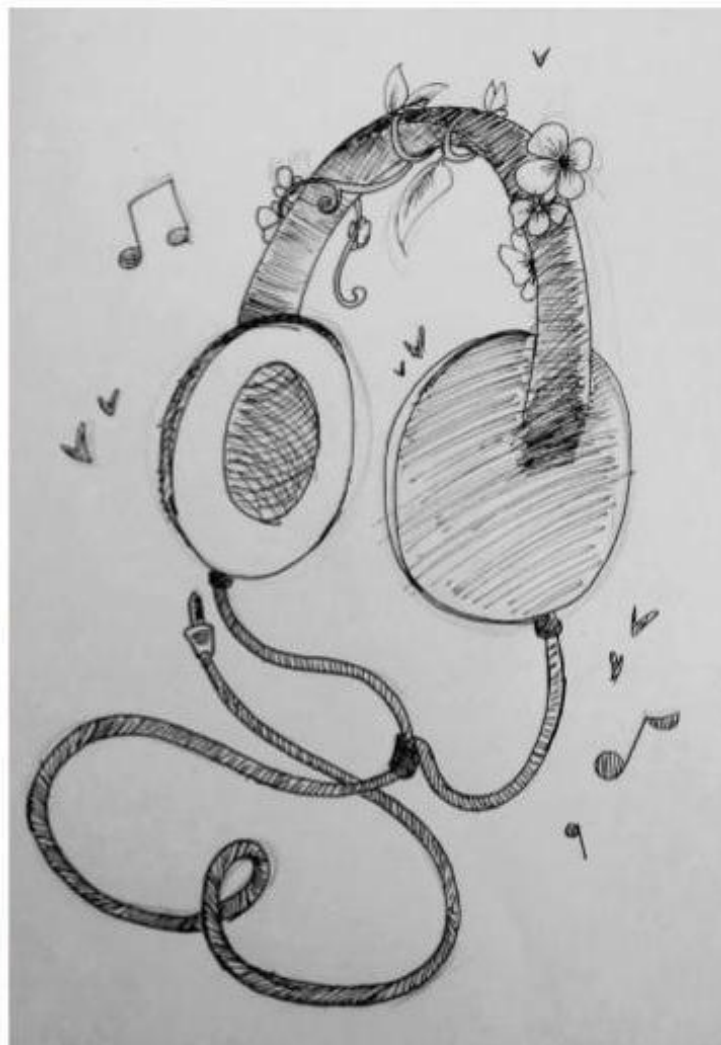
- Mais, me surpris-je à répondre (je parlais à une montre !), nous sommes en pleine nuit !

- Vraiment, répliqua-t-elle d'un air déçu, pendant que ma nappe de chevet rejoignait ma machine à écrire, j'avais besoin que l'on soit le matin car... j'ai une mission pour toi ! »



Voici quelques dessins réalisés par les classes de SVT de Mme. Mazzini au sujet de la biodiversité.





Les articles de ce numéro ont inspiré les élèves du cluBD...



Mars 2022
Lancement du Journal-Radio LFVAL

LFVAL *presse*

Où nous trouver?

Version papier → CDI + Affiches

Version Online

Scanne et lis-nous! →



Scanne
et écoute-nous!



Veux-tu participer?

journalradio@ent-lfval.net

AUTEURS, GRIBOUILLEURS,
ILLUSTRATEURS, AMATEURS ET
CHOU FLEURS...



**SI LE POUVOIR DU CRAYON EST AVEC VOUS...
VENEZ AU CLUBD!!!** —→
TOUS LES JEUDIS AU CDI, SELON VOTRE DISPONIBILITÉ
DE 12h À 19h!!!

CLUBD