

Journal N°3 - Printemps/été 2018

Homard est journaliste

Les rêves lucides

Comment réussir à contrôler ses rêves ?

Bientôt les vacances !

Quand, comment et où partir ?

Printemps Japonais

L'éclosion d'un monde nouveau

Bracelet Brésilien

Pour mettre de la couleur dans l'été

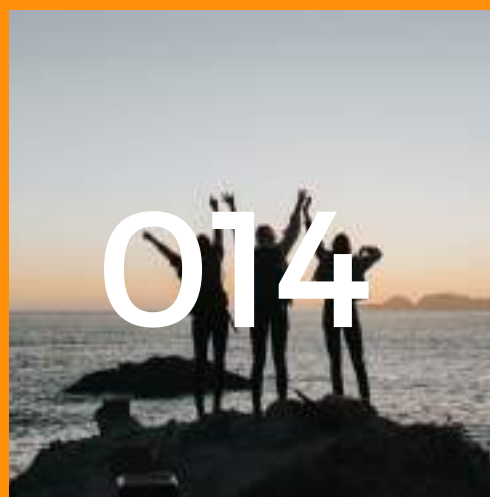


Sommaire

- 04 D'où vient Homard ?
- 05 Les rêves lucides
- 07 Le stress
- 09 Méditation par la musique
- 10 L'autisme
- 12 Phobie sociale
- 13 Troubles envahissants du développement
- 14 Bientôt les vacances !
- 18 Bracelet pour l'été
- 20 Romans de plage
- 22 Ecrire un livre
- 25 Printemps japonais
- 28 Fairy Tail
- 29 A la découverte d'un groupe : Xiu Xiu
- 30 Festival cet été ?

ON THE COVER

Photo prise par Tyler Nix sur un site libre de droit : Unsplash





Homard est journaliste

Ce magazine a été réalisé par les adolescents hospitalisés au CHR Metz-Thionville, dans le cadre de l'atelier écriture hebdomadaire animé par Charlotte PIGNON et financé par l'association *La Pédiatrie Enchantée*. Créée en juin 2000, *La Pédiatrie Enchantée*, reconnue d'utilité publique, met en place des ateliers artistiques et culturels à destination des enfants et adolescents hospitalisés en Lorraine.

Rédactrice en chef : Charlotte PIGNON

Comité de rédaction : Adolescents hospitalisés au CHR Metz-Thionville, Unité de Médecine et de Psychologie de l'adolescent de l'Hôpital de Mercy et Unité de Pédiatrie de l'Hôpital Bel-Air.

Impression : Service de reprographie CHR Metz-Thionville

Une question sur le magazine ? Une suggestion ? Contactez l'association La Pédiatrie Enchantée !

Téléphone : 03 87 55 34 40

Courriel : secretariat.lpe57@gmail.com

Avec le soutien de :



D'où vient Homard ?

2007



C'est à Françoise Dolto que l'on doit la naissance du complexe du homard, plus communément appelé Crise d'adolescence.

Les enfants enlèvent leur carapace trop petite pour en avoir une autre. Mais une carapace ne se trouve pas comme un t-shirt. Le temps que celle-ci soit entièrement formée, les enfants sont vulnérables, agressifs, sensibles, parfois même repliés sur eux-mêmes. Les parents devraient donc voir les éruptions volcaniques de leur ado comme un contrat rempli. Si l'éducation est trop sévère, l'enfant restera dans sa petite carapace et se trouvera désarmé face à la dépression.

Les rêves lucides



Un rêve lucide est un rêve dans lequel la personne a conscience d'être en train de rêver. Cela lui permet donc de contrôler ses actions, ses mouvements, le contenu et le déroulement de son rêve. La plupart surviennent lors d'un sommeil paradoxal, un des six cycles du sommeil, ils peuvent venir grâce à un apprentissage ou bien subitement.

- **Histoire :**

C'est Stephen LaBerge, un psychologue américain né en 1947, qui a dirigé l'étude scientifique sur les rêves lucides. Il fonda le Lucidity Institute en 1987, une organisation pour promouvoir ses recherches. Il donna aussi des cours sur la manière d'atteindre la lucidité en dormant.

- **Méthode :**

Il est difficile de savoir lorsqu'on rêve tellement le rêve semble réaliste. Les rêveurs lucides raisonnent clairement, ils se rappellent de leur vie et agissent de façon réfléchie tout en demeurant endormis. Ils vivent de façon intense dans un monde fabriqué par leur propre imagination mais qui semble bien réel.

Pour pouvoir y accéder, il existe quelques méthodes qui permettent, la nuit, de se rendre compte que nous sommes plongés dans un état de sommeil.

- Vérifier la réalité plusieurs fois par jour et se demander si nous sommes en plein rêve ou pas. Cet exercice deviendra un automatisme et pourra permettre au rêveur de l'exercer même durant la nuit.
- Vérifier ses mains plusieurs fois dans la journée jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Lors d'un rêve, les mains se présentent souvent déformées. Si cet exercice devient un rituel au cours d'une journée, il le sera alors aussi durant la nuit.
- Tenir un journal de rêve. Cela permet de travailler sur la mémoire onirique, qui consiste à se rappeler de chaque rêve.

- **A quoi sert-il ?**

Le rêve lucide a une fonctionnalité différente chez chaque personne. Pour certains, c'est un moyen de défoulement sur les choses que la personne n'ose pas faire dans la vie réelle. Pour d'autres, il permet de faire un travail sur soi, voir les choses qui ne vont pas dans leur vie actuelle et pouvoir les corriger comme ils le souhaitent. Il peut aussi être une plateforme d'amusement, laisser leur imagination les emporter et pouvoir faire des choses inimaginables (voler dans les airs, se téléporter...). Il peut varier en fonction de l'envie de chaque personne.



Elea

Le stress

Le stress est une stimulation psychique, physique et sensorielle. C'est un vague sentiment de malaise qui se manifeste de plusieurs façons en fonction de chaque personne. Il existe plusieurs symptômes tels que :

Les symptômes physiques

- Sensation de nausées
- Perte de sommeil
- Perte d'appétit
- Vertige
- Difficultés respiratoires
- Fatigue

Les symptômes émotionnels

- Inquiétude
- Anxiété
- Difficultés de concentration
- Mélancolie
- Agitation
- Irritation

Les symptômes comportementaux

- Désorganisation
- Isolement
- Perception négative de la réalité
- Tendance aux addictions (tabac, caféine, alcool, drogues, sucreries)

Le stress peut être positif comme négatif. On peut donc parler du « bon stress » et de « mauvais stress ». Il peut parfois être utile et bénéfique car il permet d'augmenter la stimulation de la motivation et donc avoir plus de réussite dans les prochains événements. Dans le cas contraire, si le stress est trop élevé, on a plus de difficulté à faire certaines choses et donc plus de chance d'échouer.

• Comment lutter contre le stress :

Il existe plusieurs méthodes pour lutter contre son stress et pour pouvoir maintenir la maîtrise de soi.

- **Le yoga**, qui permet de se concentrer sur sa respiration et sa gestuelle pour mieux prendre le contrôle de soi.
- **L'hypnose**, qui consiste à se déconnecter du monde extérieur et prendre du recul sur la cause du stress.
- **Techniques respiratoires**, elles consistent à faire plusieurs exercices pour pouvoir reprendre son souffle et avoir une meilleure gestion de ses pensées.

La méthode Wim Hof

C'est une technique qui consiste à travailler sur sa respiration et qui permet de réduire le stress tout en améliorant son système immunitaire.

Elle se divise en plusieurs étapes, il faut d'abord inspirer 5 à 10 fois pour s'échauffer. Ensuite, il faut inspirer par le nez et expirer par la bouche entre 30 et 40 fois. Puis rester en apnée en vidant ses poumons pendant 1 à 3 minutes. Suite à cette période d'apnée, inspirer, les poumons pleins pendant 15 secondes. Puis répéter ce cycle entre 3 et 6 fois. Pour pouvoir pratiquer cet exercice, se rendre dans l'Apple Store ou le Play Store et télécharger l'application « Wim Hof Method ».



Méditation par la musique

La musique peut être une manière de relaxation. Certaines personnes utilisent la musique afin de se détendre quand elles sont trop angoissées. D'un seul coup, avec la musique, notre humeur change, elle devient plus positive et peut permettre à certaines personnes de stopper les pensées stressantes.

Beaucoup de personnes pensent qu'il est obligatoire pour se détendre d'écouter de la musique douce travaillant directement sur le mental. Alors que pas du tout. La seule obligation pour réussir à se détendre et de faire attention à la musique, de s'installer confortablement et simplement d'écouter chaque note, chaque parole.

On va préférer s'installer dans un endroit plutôt calme, sans bruits de fond.

Aujourd'hui, avec le nombre croissant de sites de streaming musical tels que Spotify ou Deezer, ces sites de partages préétablissent des playlists dites de méditation ou anti-stress. Avec le plus souvent des bruits d'eau, de mer, de feu, d'animaux, ou simplement des chuchotements lointains.

Et pour les personnes dotées d'un talent particulier comme le fait de savoir jouer d'un instrument, il s'agit presque de la meilleure façon de pouvoir se détendre.

Libérer nos émotions à travers la musique. Ne faire qu'un avec nos émotions et notre instrument.

Voilà comment se détendre.



Lucy

L'autisme ?

L'autisme est un trouble envahissant du développement qui affecte les fonctions cérébrales. L'autisme se repère avant l'âge de trois ans et certains signes sont assez évidents. Une difficulté à communiquer, une perturbation dans les relations sociales, le manque d'intérêt pour des activités adaptées à leur âge et un comportement atypique sont les éléments qui regroupent la plupart des personnes atteintes d'autisme.

Certains films tels que Rain Man font que l'on associe souvent l'autisme avec le fait d'être surdoué ou d'avoir des capacités mémorielles supérieures à la norme. Mais toutes les personnes autistes ne sont pas concernées, ce sont des caractéristiques propres au syndrome d'Asperger, qui est l'une des nombreuses formes d'autisme. Certaines personnes autistes sont « non verbales », c'est-à-dire qu'elles ne parlent pas ou très peu.

- **Communiquer autrement**

La méthode PECS (Picture Exchange Communication system → Système de communication par échange d'images) est souvent utilisée pour permettre à une personne autiste non verbale de communiquer avec les autres. C'est un système de pictogrammes, de petites images représentant une activité comme écouter de la musique, manger, boire, etc... Il leur suffit alors de choisir l'image correspondant à leur souhait et de l'apporter à quelqu'un pour qu'il comprenne ce qu'il veut.

La méthode A.B.A (Applied Behavior Analysis → Analyse appliquée du comportement) peut permettre à l'enfant de progresser principalement sur l'attention, le langage, l'habileté motrice, les jeux, l'autonomie, et la sociabilité. Comme chaque cas est différent, certains seront plus réceptifs que d'autres à ces méthodes. L'application de cette méthode se fait dans un environnement calme et structuré.

Chaque étape consiste à demander à l'enfant de réaliser une action, il répond et l'intervenant réagit en fonction de la réponse. Chaque réponse correcte est récompensée par quelque chose de plaisant pour l'enfant, un jouet ou un « bravo » par exemple. Toute autre réponse est ignorée ou corrigée de la façon la plus neutre possible. Ces activités peuvent être par exemple un puzzle, une boîte à forme etc.... Les récompenses vont donner à l'enfant une image de lui valorisée, ce qui peut favoriser son envie d'apprendre et de s'appliquer. Il existe d'autres méthodes, celles-ci ne sont que les plus connues.

• Un lien entre les troubles neurologiques et l'alimentation

Les troubles autistiques peuvent diminuer avec des changements alimentaires. Ce fut le cas des enfants de Nathalie Champoux. Après que ses deux enfants eurent été diagnostiqués autistes, elle décida de modifier totalement leur alimentation en mettant en place un régime hypotoxique.

Le régime hypotoxique prône un retour vers une alimentation ancestrale, c'est-à-dire des aliments non transformés et non pollués, sans pesticides, sans sucres raffinés ni colorants, etc. C'est un régime strict qui consiste à retirer tout ce qui est « mauvais pour notre corps ». Elle a écrit un livre qui est un guide vers cette alimentation « Santé ! Guide Pratique et Recettes Savoureuses Pour Maximiser la Santé Globale de Toute la Famille ».

L'alimentation peut avoir des conséquences sur le corps qu'on ne soupçonne pas.

• Quel comportement adopter face à une personne autiste ?

Je pense avant tout qu'il faut essayer de se détacher de ce qu'on attend d'une rencontre avec une personne neurotypique. Les personnes ayant des troubles autistiques n'ont pas forcément envie d'avoir un contact avec les personnes qu'elles ne connaissent pas. Les formalités comme la bise ou serrer la main ne sont pas forcément bien accueillies. Il ne faut pas le prendre pour soi, parfois la personne ne voit tout simplement pas l'intérêt de ce geste et peut le trouver envahissant. La meilleure chose à faire est de s'adapter à elle, laissez la plutôt vous recevoir ou non. Pour présenter ces troubles à un enfant, je vous conseille le court métrage « Mon petit frère de la lune ».

Lien du court métrage : <https://www.youtube.com/watch?v=GfGbFLuBQAY>



Phobie sociale, en passant par un témoignage

- **La phobie sociale**

La phobie sociale est causée par un élément déclencheur dans le cours d'une vie. Souvent, c'est au stade de l'adolescence, le moment où le corps et l'esprit se transforment. Les phobies sociales sont souvent liées à une timidité exagérée, gênante ou handicapante.

Exemple : l'agoraphobie (peur de la foule) est une forme de phobie sociale, un cas où la personne en souffrance supporte difficilement tout contact extérieur, ce qui en fait une phobie sociale.

- **La phobie scolaire**

La phobie scolaire est une phobie sociale dans le fond. Cette phobie est créée souvent par un traumatisme au cours de la scolarité. Celle-ci peut arriver dans n'importe quelle période scolaire que ça soit au primaire comme au lycée. Cette phobie est très difficile à supporter car on y est confronté tous les jours, toute la journée.

- **Ressenti personnel**

En principe, j'étais atteint d'émétophobie, c'est une peur excessive de vomir. Ce n'est pas juste la peur d'un sentiment désagréable, c'est une angoisse permanente que ce soit dans la rue, dans les salles de cours, dans les transports en commun. Tout ce qui peut toucher les activités sociales. Chez moi, cette phobie s'exprime par une forte crise d'angoisse à chaque fois que j'étais confronté au public. Pour moi, le pire c'était l'école. Une souffrance subie, matin, midi et soir. Mon emploi du temps m'obligeait à des horaires excessivement tardifs. Du côté familial, cela pouvait être stressant comme apaisant. Mes parents ne comprenaient pas au début, ils ne s'inquiétaient pas plus que ça. Quand les choses se sont gravement compliquées, ils les ont prises plus au sérieux. Ils ont commencé à se faire un réel souci, au point que ma mère faisait de plus en plus d'erreurs au travail au fur et à mesure que le problème prenait de l'ampleur. J'ai donc arrêté l'école immédiatement ; je sentais que mon corps et mon esprit étaient en train de dépérir à cause d'une dépression et de crises d'angoisse à répétition. Sur le plan social, la situation a empiré très rapidement, j'étais débarrassé de l'école mais la phobie scolaire est devenue phobie sociale. Pour chaque problème de ce genre, il faut savoir prendre les choses en main et affronter ses peurs sinon on n'avance pas. Je vois ça comme une opportunité de vaincre ses démons. Et par la suite d'affronter, plus facilement, de futurs problèmes.

Troubles envahissants du développement

Les Troubles Envahissants du Développement, ou T.E.D, se manifestent par d'importantes difficultés à communiquer, à échanger avec les autres et une restriction des centres d'intérêts.

Selon la Classification Internationale des Maladies, les T.E.D comportent :

- Le trouble autistique, la forme la plus courante
- Le syndrome de RETT, un trouble du système nerveux
- Le syndrome d'Asperger qui comporte des difficultés à utiliser le langage
- Le trouble désintégratif de l'enfance qui manifeste des troubles autistiques à l'âge de deux ou quatre ans.

Pour la communication, ils ont le plus souvent une absence totale ou un gros retard de langage, ils sont donc fréquemment dans l'incapacité de soutenir une conversation et d'imiter. En ce qui concerne les échanges avec les autres, ils ont du mal à percevoir leurs émotions et leurs gestes et une difficulté à les comprendre. Ils ont beaucoup de mal à s'intégrer et à entrer en relation avec les autres, ils semblent être indifférents à ceux qui les entourent.

Ils ont aussi des centres d'intérêts restreints, leur portent une importance démesurée. Ils peuvent avoir des mouvements inhabituels et répétitifs comme par exemple se balancer, se toucher les cheveux... Ils se focalisent sur de petits détails et prêtent moins attention à la chose en globalité.



Elea

Bientôt les vacances !

Quand, comment et où partir ?



Tu veux partir en vacances cet été ? On a trouvé la solution !
Que tu veuilles partir avec des amis, tes parents, seul ou même avec tes animaux, nous avons cherché pour toi les différents moyens d'y parvenir !

• Types de vacances ?

Tu cherches juste à changer d'air ? Ou bien tu as des objectifs particuliers? Il faut savoir que tes vacances peuvent aussi être sportives !

Stage Sportif : Si pour toi, vacances riment avec sport et amélioration de compétences, ne rate pas ta chance. Tu peux trouver sur des sites comme : <https://www.capjuniors.com/stages-sportifs> ou <https://www.sportete.com/> une multitude de stages sur le sport de ton choix. Que tu sois footballeur, cavalier, tireur à l'arc, tu y trouveras tout ce que tu veux et plus encore ! C'est un bon moyen de changer d'air, et pourquoi pas, de s'ouvrir à d'autres pratiques ?

Stage à thèmes (la colonie de vacances) : Si tu te sens plus photographe ou écrivain dans l'âme, là aussi, tu peux trouver ce que tu recherches. Les vacances à thèmes sont disponibles un peu partout, et des sites comme <https://www.tousencolo.fr/> te permettront de profiter un maximum de tes vacances, car tu pourras rencontrer de nouvelles personnes, tout en pratiquant les activités que tu adores ! Le site <https://www.sportete.com/colonies-de-vacances/> te propose également des activités non sportives !

Stages linguistiques : Que l'on t'y force pour remonter ton niveau scolaire, ou que ce soit une véritable motivation pour toi, les stages linguistiques peuvent se révéler être un vrai paradis pour les vacanciers ! Tu seras éloigné de chez toi, certes bercé dans une autre langue, mais parfois face à des paysages magnifiques ! De plus, ces séjours organisent souvent un parcours découverte pour que tu profites au mieux de cette expérience. Les principales organisations de voyages linguistiques sont EF et LEC, dont tu peux retrouver le lien ici : <https://www.ef.fr/pg/sejour-linguistique/> et www.sejour-linguistique-lec.fr/Séjour/Linguistique

Vacances par toi-même : ou peut-être, sûrement d'ailleurs, que tu préfères être maître de ton programme, de tes activités, et tu as bien raison. Pour cela, il te faudra juste un peu de patience et d'organisation, mais pour ça, pas de panique, on est là !



• Avec qui ?

Avec les parents : Ah, les fameuses vacances avec les parents, on connaît et on adore quand même, tu ne peux pas le nier !

Avec des amis : En grandissant, oui, tu auras la possibilité de partir avec tes amis et pas seulement avec ta famille ! Mais dans ce cas, il va falloir redoubler d'efforts, car il est possible que la destination soit déjà source de discordes ! Pour réussir au mieux tes vacances avec tes amis, voilà nos conseils :

- Choisis des amis avec qui tu t'entends très bien. Des nouveaux amis, au fond, c'est bien, mais parfois, on se rend compte qu'on n'a pas forcément les mêmes attentes de vacances, et là, c'est là cata ! Attendez l'un de l'autre d'avoir les mêmes idées de ce que représentent des vacances, c'est l'objectif numéro 1, trouve ton acolyte !

- Fixez-vous un budget. Et oui, c'est bien beau de vouloir partir trois semaines à Rio, encore faut-il le pouvoir ! Fixez un budget équivalent, quitte à ce que l'un paye le voyage, et l'autre la nourriture sur place, ... En fait, il n'y a pas de règles, il faut juste que ce soit équitable !

- Trouvez LE lieu de destination de vos rêves. Pour ça, concertez-vous avant pour avoir les mêmes attentes et faites les recherches à deux, c'est plus drôle et bien plus productif. En plus, ça fait rêver !

- Profitez maintenant de vos vacances bien organisées, ensemble, vous y êtes arrivés et vous allez assurer et profiter !

Seul : Il est possible que tu veuilles partir seul aussi. Pour ça, le principe est un peu le même que pour tous les voyages, l'organisation est de mise. L'avantage, c'est que tu es maître (bon, ton porte-monnaie aussi) de ta destination, de tes activités et même de ton menu.

Pour partir seul, choisis donc une destination abordable pour toi et pour ta sécurité, (certains lieux sont à éviter pour les touristes seuls), ensuite, organise au maximum de chez toi (trajets, logement, activités, sorties, déplacements,...), surtout si tu pars dans un pays dont tu ne maîtrises pas la langue, ça évite les imprévus, et ça rassure l'entourage !

• Mode de logements ?

- **En location** : Pour te loger, tu peux décider de louer chez un particulier. C'est le fameux boum des sites comme AirB&B, qui ont développé ces types de séjours. Un particulier te loue sa maison via ce site, qui sert de relais entre particuliers. On y est donc comme chez soi, en choisissant en plus le budget qui vous convient ! Voilà le lien : <https://www.airbnb.fr/>, *juste pour toi !*
- **Prêt de proche** : Peut-être que tu fais partis de ces chanceux qui ont une connaissance ou de la famille habitant proche de ton lieu de vacances, et là, c'est un avantage. Souvent, tu peux économiser beaucoup d'argent, et même si tu restes moins libre sur la destination, c'est toujours agréable de changer d'air, surtout s'il t'héberge "gracieusement".
- **Au pair** : Dans le cadre d'un séjour linguistique, tu peux également choisir le modèle du logement au pair. Dans ce cas, tu es logé chez un particulier, en échange tu t'occupes de la maison et bien souvent des enfants du couple chez qui tu résides. Certes, ça ressemble moins à de vraies vacances, mais tu ne seras pas monopolisé non plus, tu pourras donc sortir et profiter du nouveau cadre dans lequel tu es plongé.
- **En camping** : Bon, inutile de ressortir la fameuse phrase : « Alors, on n'attend pas Patrick ? ». D'accord, je l'ai faite quand même. Le camping reste un mode de logement très populaire chez nous. Il y a ceux qui aiment et ceux qui détestent. Ça aussi, ça dépend un peu de toi et de ta famille. Tu peux trouver une liste des campings de France ici : <https://www.vacances-campings.fr/>



- **En Road-Trip** : Peut-être le plus difficile à organiser et aussi un peu plus cher, le road trip est le type de vacances qui fait le plus rêver, soyons honnête. Tu prends ta voiture et tu voyages, tu bouges, encore et encore, tu découvres. Le rêve des aventuriers. Il y a deux types de voyageurs : ceux qui vont où bon leur semble, le vrai esprit road trip et ceux qui organisent un trajet, des visites, des pauses et des hôtels. Ce sont deux modes de voyages différents, mais tout aussi enrichissants, à toi de choisir lequel te correspond le mieux !



- **Financements ?**

Là, c'est le sujet qui fâche, comment financer ton voyage ? Eh bien il n'y a pas de secret. Premièrement, économise au maximum. Mets de l'argent de côté, même à Noël ou à ton anniversaire, limite quelques sorties (tu t'en remercieras plus tard), si possible, évite les périodes scolaires et les saisons d'affluences (pour les îles ou la montagne notamment), utilise des comparateurs sur internet pour trouver les vols et hôtels les moins chers (en fonction de ton budget toujours). Ensuite, sache que tu peux te faire financer ton voyage (colonies notamment) par des comités d'entreprise de parents, tu peux aussi avoir une aide financière pour un stage linguistique. Autre moyen de t'amuser ? Deviens animateur de colonie de vacances ! Il te faut ton BAFA, et si tu aimes t'occuper d'enfants, c'est comme le voyage au pair, ton travail, c'est tes vacances, tu es même payé pour le faire !



Bracelet pour l'été !

- **Préparation :**

Prendre le nombre de fil requis (5 à 6 pour un bracelet rond et au minimum 6 pour un bracelet brésilien, on peut prendre plusieurs fils de la même couleur pour éviter de « surcharger ») et les couper à une longueur d'1m environ. Nous avons ensuite deux techniques d'attaches.

Technique n°1 :

Faire une tresse de dix centimètres puis faire un nœud avec tous les fils au bout de cette longueur.

Technique n°2 :

Prendre des fils un peu plus long, plier les fils en deux et faire une boucle avec l'ensemble des fils (technique utilisée sur les schémas explicatifs)

- **Le bracelet rond :**

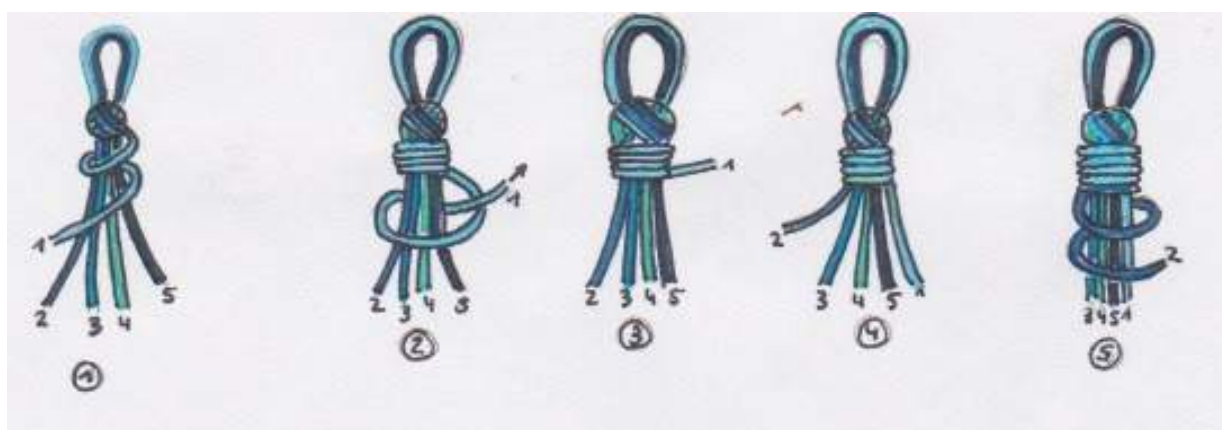
1. Avec le fil n°1, entourer le reste des fils sur plusieurs tours. Ne pas hésiter à faire des pauses pour bien resserrer le fil autour des autres, pour que le bracelet ne soit pas trop lâche ou risque de se déformer.

2. Une fois la longueur de couleur voulue, faire un nœud autour du reste des fils comme le montre le schéma n°2.

Serrer le nœud.

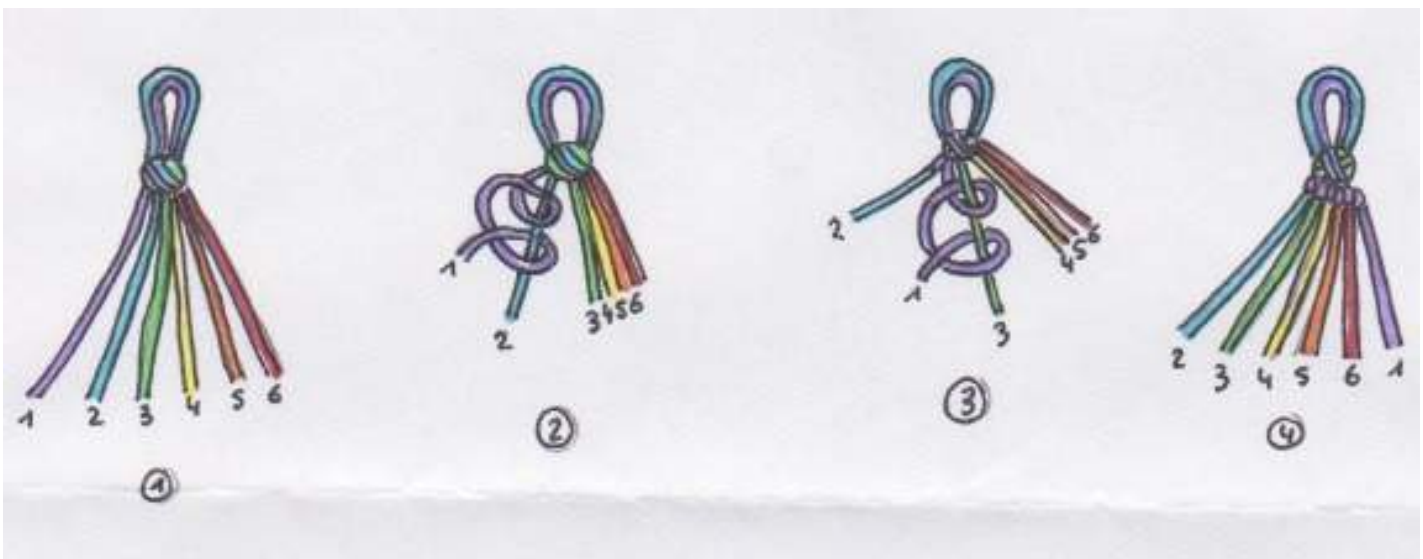
3. Choisir la prochaine couleur et réaliser l'étape n°1 avec la couleur désirée. Répéter ces étapes pour obtenir la longueur et les couleurs nécessaires à la réalisation du bracelet.

4. Finir le bracelet avec un nœud et faire une tresse avec le reste du fil si on a suivi la technique de préparation n°1 ou deux tresses si la technique de préparation n°2.



• Le bracelet brésilien :

1. Bien séparer et étaler, au plat, tous les fils.
2. Avec le fil 1, faire deux nœuds autour du fil 2, en suivant la méthode de l'image ci-dessous.
3. Répéter cette étape sur le fil 3 puis continuer avec les autres fils.
4. Une fois la première ligne réalisée, recommencer l'étape n°2 en considérant le fil 2 comme le fil 1 et ainsi de suite, jusqu'à obtenir la longueur de bracelet voulue.
5. Finir le bracelet avec un nœud et faire une tresse avec le reste du fil si on a suivi la technique de préparation n°1 ou deux tresses si la technique de préparation n°2.



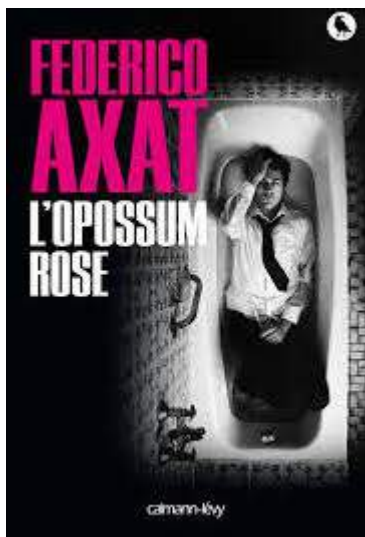
Amusez-vous bien !

Claire

Liste de romans à dévorer sur la plage

1. « La fille qui lisait dans le métro » de Christine Feret-Fleury

« Comment lui dire que oui, c'était un peu ça ? Qu'elle avait fini par croire, non, par acquiescer la certitude que dans l'épaisseur des livres se cachaient à la fois toutes les maladies et tous les remèdes ? Qu'on y rencontrait la trahison, la solitude, le meurtre, la folie, la rage, tout ce qui pouvait vous prendre à la gorge et gâcher votre existence, sans parler de celles des autres, et que parfois pleurer sur des pages imprimées pouvaient sauver la vie de quelqu'un ? »



2. « L'opossum rose » de Federico Axat

« - Je sais ce que vous vous apprêtez à faire avec le 9mm posé sur votre bureau. Je vous promets de ne pas chercher à vous en dissuader. Ted ouvrit. »

3. « Les gens heureux lisent et boivent du café » de Agnès Martin-Lugand

« J'avais appris qu'ils faisaient encore les pitres dans la voiture, au moment où le camion les avait percutés. Je m'étais dit qu'ils étaient morts en riant. Je m'étais dit que j'aurais voulu être avec eux. Et depuis un an, je me répétais tous les jours que j'aurais préféré mourir avec eux. Mais mon cœur battait obstinément. Et me maintenait en vie. Pour mon plus grand malheur. »

4. « Encore Vivant » de Pierre Souchon

« On en frissonne dans les romans des existences esquintées. Mais c'est autre chose de les avoir là, tous à côté de soi, de les voir se débattre agrippées à son bras, déchirées alors que soi-même on l'est déjà. [...] Allongé sur mon lit, j'entends les cris. Je les sais tous. Et tous les cris de la littérature ne servent à rien pour les dire, les cris d'effroi, de désespoir, de détresse, ceux qui déchirent le silence, tous les longs cris, les cris aigus, les cris stridents, les cris de douleur. Les nôtres tissent une solidarité nocturne de l'horreur, celle de nous être perdus, celle de savoir qu'on ne sera plus. »



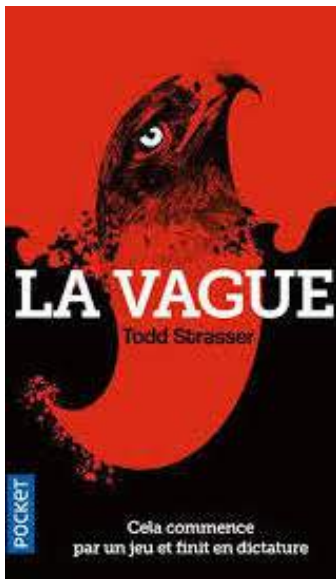


5. « Comme un livre ouvert » de Liz Kessler

« Je pense aux changements qui s'opèrent ici et là : du bleu pâle du jour à ce noir de jais nocturne ; du mariage au divorce ; de la certitude à l'indécision. Peut-être que moi je ne suis pas totalement ce que je pensais être. Peut-être que rien n'est aussi simple que l'image qu'on en a. Peut-être que tout a une face cachée, une chambre secrète qu'on découvre par hasard en ouvrant une porte dissimulée. Ou peut-être que je raconte n'importe quoi et qu'il est temps que j'aïlle au lit. »

6. « On n'est pas sérieux quand on a dix-sept ans... » de Barbara Samson

« J'attends que tu regardes Barbara en face, que tu te décides à plonger. De quoi as-tu peur ? Je ne vais pas chialer. Je veux savoir comment un type comme toi a pu faire l'amour à une fille comment moi, une vierge imbécile, naïve, sans lui dire : « Je t'aime, mais j'ai la mort en moi. »

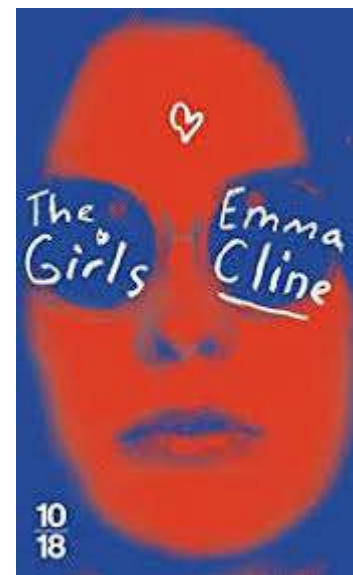


7. « La Vague » de Todd Strasser

« Rappelez-vous que cette expérience concerne de jeunes adolescents impressionnables. Parfois, nous avons tendance à oublier qu'en raison de leur jeune âge ils n'ont pas encore développé l'esprit critique que, nous l'espérons, ils auront un jour. Si on ne les surveille pas, ils sont capables d'aller trop loin. »

8. « The Girls » de Emma Cline

« Pauvre filles. Le monde les engraisse avec des promesses d'amour. Elles en ont terriblement besoin et la plupart d'entre elles en auront si peu. Les chansons pop à l'eau de rose, les robes décrites dans les catalogues avec des mots comme « coucher de soleil » et « Paris ». Puis on leur arrache leurs rêves de manière si violente : la main qui tire sur les boutons du jean, personne ne regarde l'homme qui crie après sa petite amie dans le bus... »



Amélie

Ecrire un livre

- **Le commencement :**

J'avais 13 ans. Ou peut-être 14. Dans le centre équestre où j'allais une fois par semaine, j'ai rencontré quelqu'un qui écrivait et publiait sur « Wattpad », une célèbre application pour permettre aux gens de montrer leurs ouvrages au monde. Certains, comme Anna Todd avec sa série de livres « After », ont simplement écrit sur cette application avant d'être remarqués par des éditeurs. Aujourd'hui, beaucoup d'adolescents lisent ou ont lu les livres de cet auteur (Anna Todd).

Revenons à mon amie. Elle et moi avons beaucoup sympathisé et, de fil en aiguille, elle m'avait donné goût à la lecture, tout d'abord, puis à l'écriture. C'est donc ici que je me suis lancée. Je me rappelle, je ne pensais qu'à ça. Au livre que j'avais l'intention d'écrire. Je me vois encore, dans le métro de Bruxelles, les yeux dans le vide, réfléchissant à la manière de commencer un bon ouvrage. De retour chez moi, je me suis installée au clavier et j'ai tapé quelques idées. Beaucoup de rayures mais aussi beaucoup d'inspiration. Après l'écriture de quelques chapitres, ma nouvelle meilleure amie m'avait demandé de publier, moi aussi, sur Wattpad. Alors, après avoir longtemps réfléchi (pas si longtemps que ça, en fait), je me suis jetée à l'eau. Maintenant, un titre. « As Long As You Love Me » soit « Aussi Longtemps Que Tu M'aimeras ». C'était une fiction. J'ai ensuite commencé à publier une fois par semaine.

« Réservée, naïve, mais ambitieuse, Danaé va déménager en abandonnant ses amis de la Fac afin de changer de pays. Du haut de ses 19 ans, la brune aux yeux bleus est complexée. Elle n'a pas confiance en elle, très nerveuse. Est-ce que tout cela va changer en rencontrant ce garçon qui va directement entrer dans sa vie ? Entre les rires et les pleurs, elle va raconter son histoire. »

Ici figure le résumé de ce livre qui, encore aujourd'hui, se trouve sur l'application. Très cliché, un peu embarrassant quand je le relis aujourd'hui, mais j'étais très jeune donc je ne m'en veux pas d'avoir écrit ça. Derrière mon pseudo, cette fiction connaît actuellement 8k lectures environ.

Les années passent et la maturité se développe. Mon amie et moi n'avons malheureusement plus de contact aujourd'hui mais je n'oublierai jamais la passion qu'elle m'a apportée pour l'écriture. Je lui en suis très reconnaissante.

• Où est-ce que je trouve mon inspiration ?

Dans ma tête. Ou encore, autour de moi. J'écris parfois des scènes que j'ai connues, ou encore, des scènes que j'ai entendues. J'évoque parfois des sujets sensibles comme la schizophrénie, la dépression, la scarification, ou encore l'anorexie mentale. Je suis beaucoup à l'écoute de mes amis, des gens en général. J'entends parfois des situations difficiles comme un coming-out qui tourne mal, par exemple. Une amie a malheureusement vécu un viol donc après avoir eu son autorisation, j'en ai parlé dans une de mes histoires. Je n'écris jamais de mauvaises anecdotes vécues sans avoir eu l'autorisation de la victime et je pense que cela est important. C'est elle qui l'a vécue et écrire sans son accord serait comme voler une partie de sa vie. Il me faut toujours un droit d'auteur, en quelques sortes.

Dans le monde de l'écriture, il y a des jours où nous sommes submergés par l'inspiration puis d'autre où, au contraire, nous en avons soif. Il m'arrive d'écrire énormément pendant une période, puis, plus rien. Plus aucune inspiration. Cela peut durer des semaines. Et je ne parle pas du nombre de fois où je relis mes chapitres et où je meurs presque tellement l'interprétation est mauvaise où encore improbable dans la vie de tous les jours. Il ne faut pas croire, écrire prend du temps.

L'inspiration vient comme ça, il n'y a pas de secret. Je pourrais très bien marcher tranquillement dehors puis, en voyant un caillou, avoir une étincelle. « Tiens, j'ai une idée ! ». Alors je l'écris vite dans mes notes de téléphone puis je continue ma route, comme si rien ne s'était passé.

• Où en suis-je à présent ?

J'écris toujours. J'ai aujourd'hui 17 ans et tout cela me passionne toujours autant. J'écris actuellement un roman réaliste en reprenant parfois des éléments intéressants utilisés dans « As Long As You Love Me ».

Ce livre est loin d'être fini mais l'histoire est pourtant bien imaginée. C'est incroyable comme il est parfois difficile d'écrire nos idées. Un peu comme lorsqu'on ressent un sentiment qu'on ne peut pas expliquer. L'écriture, c'est pareil. On pense sans forcément pouvoir décrire les scènes, les paysages, les dialogues imaginés.

L'écriture est un travail très difficile contrairement à ce que l'on pourrait penser. On réfléchit beaucoup et il n'était pas rare, il y a encore quelques mois, que je passe mes nuits à écrire. Aujourd'hui, je les passe à réfléchir. Que ce soit à mon livre ou autre. Je pense qu'il est aussi important de savoir faire la part des choses et de ne pas laisser une passion prendre trop de place dans sa vie. Je travaille justement là-dessus.

L'histoire n'étant pas terminée, je n'ai pas encore eu l'occasion de réaliser un résumé officiel. Ce serait l'histoire d'Ingrid, l'héritière du trône de Norvège. Elle n'a pas encore trouvé l'amour et le vit très mal. Victime de beaucoup d'agressions par les pères de famille, voulant leur fils au pouvoir dans un futur proche, elle va devoir quitter le pays pour se rendre en France. Rusée, intelligente et pourtant très discrète, elle rencontrera différentes personnes et devra intégrer une vie normale. Face à ce monde totalement différent, la jeune rousse devra laisser ses habitudes de princesse de côté et apprendre à se comporter comme une lycéenne de 17 ans banale.

- **Est-ce que j'espère publier mon propre livre en format papier ?**

Eh oui. Pendant que toutes les petites filles rêvaient du prince charmant, moi, je rêvais d'accomplir quelque chose d'hors norme. Ecrire un livre, par exemple. Si je demande autour de moi, personne ne fait ça.

Evidemment, j'aimerais que mon livre soit lu, apprécié et pourquoi pas traduit pour toucher encore plus de personnes sur la planète. J'aimerais qu'il impacte les gens et en fasse réfléchir certains.

C'est vrai, j'aimerais que mon long travail porte ses fruits malgré la peur que ça ne plaise pas. Savoir gagner ma vie en écrivant serait un rêve malgré le fait que cela soit fait par passion et non pour l'argent. L'espoir fait vivre, comme on dit, et l'espoir est la seule chose plus puissante que la peur.

Je cours beaucoup après le meilleur que je peux donner, essayant toujours de rendre les gens heureux et en m'oubliant parfois. Je n'ai pas réellement d'objectif de vie mais si je devais en citer un, ce serait rendre mes parents fiers de moi en faisant autre chose que juste exister. Je n'ai jamais été la meilleure à l'école ou encore la plus intelligente, la plus obéissante. J'ai toujours essayé l'interdit et le danger ne me fait pas tant peur. J'ai beaucoup de compassion, toujours là pour les autres, je suis rusée et attentionnée, mais aussi très casse-cou, impulsive et maladroite. Je suis un bordel sans nom. Alors, voir mes parents avec mon livre dans les mains, le lisant, les voir en parler à leurs amis avec fierté serait ma meilleure réussite.

Je me demande souvent « Est-ce qu'on se rappellera de moi quand je ne serai plus là ? ». Peut-être comme la fille qui mangeait des carottes tout le temps, tellement qu'on avait peur qu'il me pousse des oreilles de lapin. Rien qu'ici, à l'hôpital. Est-ce qu'on se souviendra de moi comme celle qui jouait du piano à longueur de journée ? Ou celle qui a fait un gâteau de carottes pour remercier les infirmiers ? Ou encore, celle qui a demandé une « ramassette » au lieu d'une « balayette » pour ramasser le verre qu'elle avait cassé ? Celle qui a demandé un « essuie » au lieu d'un « torchon » pour essuyer la vaisselle. Celle qui mangeait des frites au fromage. Est-ce qu'on se souviendra de moi, même ?

En fait, publier mon livre serait comme laisser ma trace. J'aimerais qu'on se souvienne de moi.

Elise

Le printemps japonais, ou la renaissance de l'âme

A l'aube du mois d'avril, l'hiver qui désormais hiberne, le Japon voit le printemps renaître de ses cendres, nouvelles et pures. Cet archipel composé de 6852 îles, situé en Asie du Sud Est, est reconnu à travers le monde entier comme l'un des états les plus puissants du monde, tant au niveau économique que politique. Pays replié sur lui-même pendant des siècles, il s'ouvre aux nations occidentales vers le XIXème siècle et laisse place à la contemplation. Le printemps est pour ce pays l'un des moments les plus importants de l'année, ancré dans son histoire et sa culture.



- **Le printemps ou la renaissance japonaise**

Depuis des siècles, la saison printanière représente chez le peuple japonais l'une des périodes les plus importantes et appréciées de l'année. Cette saison représente le renouveau des valeurs naturelles, l'éclosion d'un monde nouveau et lumineux se traduisant par une beauté naturelle hors-norme. Si les japonais attendent avec impatience ce moment, les touristes en profitent davantage et se déplacent de plus en plus, chaque année, pour observer ces cadeaux de la nature.

- **Le sakura, enfant du printemps**

L'arrivée du printemps retentit aux couleurs roses et douces du pays dit du « Soleil Levant ». Ces fameux arbres aux pétales rosâtres sont devenus l'emblème japonais dans le monde occidental, ils sont appelés sakuras, ou cerisier. Leur floraison se déroule fin mars-début avril et annonce l'arrivée du printemps, la première semaine d'avril se nommant « La semaine d'or ». Elle est l'une des semaines les plus importantes du calendrier japonais. Le cerisier est fruit de contemplation et d'admiration de la part des japonais ; émerveillés par leur beauté éphémère, ces arbres caractérisent par leur nature la renaissance japonaise.

• Un moment pour se recueillir

La « saison des sakuras » est le moment idéal pour la population japonaise de se recentrer sur elle-même et de profiter, avec ses amis ou sa famille, de moments de liberté et de détente. Depuis 1300 ans jusqu'à aujourd'hui, les japonais admirent les fleurs de cerisiers tombées de leurs branches représentant la beauté éphémère du printemps : cet événement est appelé « ohanami », qui signifie « contemplation des fleurs ». Cette festivité s'étale sur 16 jours, soit le temps que les fleurs tombent de l'arbre enchanteur.



• Un retour aux sources

Très attachés à leur passé et à l'histoire de leur pays, cette période est l'occasion idéale pour les japonais de marcher sur les pas de leurs ancêtres. Beaucoup d'entre eux retournent dans les cités et anciennes villes qui ont fait de leur pays ce qu'il est aujourd'hui. C'est le cas du village de Shirakawago, situé au Nord de l'île d'Honshu, la plus grande île du continent japonais. Cet endroit typique est très souvent revisité pour les maisons en toits de paille que les japonais affectionnent particulièrement. Durant cette période, la ville de Kyoto est leur endroit favori ; elle incarne le Japon éternel. Cette ville est marquée par les traces du passé, avec à son compte des temples encore très bien préservés, ou encore la présence de jardins zens appelés « karesansue », des espaces naturels secs, composés de rochers, de sable et de gravier au caractère abstrait dans lesquels méditaient les moines bouddhistes. En plus de s'attacher aux territoires ancestraux, les japonais se remémorent les personnages importants de leur histoire, notamment les « serviteurs en arme » ou « samourais », soldats de l'après période Edo. Cette période de 200 ans dura du XVIIème siècle au XIXème et s'inscrit comme l'une des périodes les plus importantes dans l'histoire de Japon. C'est à cette période que le nom de « Japon » est donné à la nation, avant appelé « Hakitsushima », ou « pays des libellules ». Le samourai est une figure emblématique du Japon : il représente le guerrier par excellence, courageux et prêt à se sacrifier pour ses valeurs et son pays. Il est lors du printemps comparable aux fleurs du cerisier : leur vie est courte et héroïque.

Profitant du temps doux et d'un soleil éclatant, les japonais renforcent leurs liens familiaux grâce à différentes activités et loisirs traditionnels. Certaines familles se rendent dans des kermesses au cours desquelles elles peuvent partager des plats traditionnels régionaux, tel que le « yakitori » qui se traduit par « oiseaux grillés », ou brochettes de poulet ou de porc grillé. Un autre plat est également très apprécié, l'« okonomiaki » : c'est un plat composé d'ingrédients coupés en petits morceaux, enveloppés dans une pâte, puis cuits sur une plaque chauffante. Dans d'autres villes, l'une des boissons la plus appréciée reste le célèbre « Thé Matcha », ou thé vert en poudre popularisé par les samouraïs lors de cérémonies. Outre les mets culinaires, les japonais aiment se retrouver autour d'activités traditionnelles, tel que le « Taiko ». Ce mot désigne un tambour créé 700 ans après Jésus-Christ : il était perçu comme un objet de loisir durant des cérémonies, ou encore pour redonner espoir et confiance et apporter du réconfort aux combattants durant les batailles. De nos jours, ces tambours font l'objet de spectacles musicaux traditionnels toujours très appréciés et respectés du peuple japonais.



Sarah

Fairy Tail

« Fairy Tail » est un shōnen manga écrit et dessiné par Hiro Mashima depuis 2006. Face au succès, le manga a été adapté en une série télévisée d'animation diffusée depuis octobre 2009, comptant actuellement 265 épisodes.

L'animé suit l'histoire de Lucy, une magicienne constellationniste (utilisant les pouvoirs des différents signes du zodiaque), qui intègre la guilde de ses rêves : Fairy Tail. Avec l'aide de ses nouveaux camarades, dont Natsu, Erza et Grey font parti, elle a le devoir de faire régner l'ordre sur le royaume de Fiore en protégeant le commun des mortels et en déjouant les plans machiavéliques des mages ennemis.

Pourquoi avoir choisi le titre « Fairy Tail », qui signifie littéralement en anglais « Queue de fée » ?

La raison est donnée par l'un des personnages, Makarov, le maître de la guilde : « Peut-être que les fées ont une queue... En fait, personne ne l'a jamais su. C'est une énigme éternelle et donc une aventure éternelle ! » Ainsi, les personnages enchaînent les missions, allant jusqu'à mettre leur vie en péril pour le bien de l'humanité.

- Le sens du sacrifice : « Plutôt mourir que de vous livrer un de nos compagnons ! » (Erza)
- L'amitié : « A quoi ça sert d'avoir des pouvoirs si on ne peut pas les utiliser pour protéger un ami ? » (Lucy)
- La famille : « Les joies et les peines, nous les partageons jusqu'à un certain point ; le bonheur d'un seul est celui de tous, la colère d'un seul est la colère de tous, et les larmes d'un seul sont celles de tous...C'est ça une guilde! » (Makarov)
- La vie : « Avec ou sans magie, le plus important, c'est la vie ! La vie ! » (Natsu)



http://orig03.deviantart.net/6ce5/ff/2015/147/ff/2/fairy_tail_435___shout_of_victory_by_lightxkasuka2-d8uyc4v.png

Elise

A la découverte d'un groupe...

Xiu Xiu

Xiu Xiu (à prononcer de la façon chinoise « chou chou ») est un groupe de rock expérimental venant tout droit des Etats-Unis et mené par Jamie Stewart.

Xiu Xiu aborde des sujets crus et tabou tel que le suicide, la dysphorie de genre, le sida etc., la plupart du temps basés sur des expériences personnelles de Jamie Stewart. Leur dixième album *Forget* est sorti le 24 février 2017 et le onzième album est déjà en cours de création.

Sad Pony Guerilla Girl, de l'album "A promise" parle d'une relation entre un homme marié et une femme transgenre dévorée par le poids de cette « relation secrète ».

You say I am loca because I am
your girl
You say I am stupid because I am
your girl
You leave me out on the steps
You dress me up like a boy
You say that I am your secret love
You say to be quiet but I want to
tell the whole world

I like my neighborhood, I like my
gun
Drive in my little car
I am your girl and I will protect you

We do it in the back of my little car
Pull up my pants and fix my bra
Go on home to your kids
I'm going to be quiet and I'm going
to tell the whole block

Tu dis que je suis folle parce que je suis
ta copine
Tu dis que je suis stupide parce que je
suis ta copine
Tu m'abandonnes sur les marches
Tu m'habilles en garçon
Tu dis que je suis ton amour secret
Tu me dis de me taire mais je veux le dire
au monde entier

J'aime mon voisinage, j'aime mon pistolet,
Conduis ma petite voiture,
Je suis ta petite copine et je vais te
protéger

On le fait à l'arrière de ma petite voiture
Remonte mon pantalon et ajuste mon
soutien-gorge
Rentre chez toi voir tes enfants
Je vais me taire et je vais le crier sous
tous les toits.

Festival cet été ?

Breaking news : Après le Jardin du Michel à Toul, le Graspop Metal Meeting (GMM) en Belgique risque de vous faire de l'œil !

Avis aux métalleux lassés des tabloïds sur la pop, les chanteurs des 80's et leurs come-backs plus ou moins foireux : le Graspop Metal Meeting est de retour en juin ! Du jeudi 21 juin au dimanche 24 juin, vous pourrez vous délecter de douces mélodies telles que celles des célèbres Guns N'Roses, Iron Maiden, Megadeth, Ozzy Osbourne... Pas de panique pour les futurs bacheliers ! Le pass 3 jours vous permettra d'assister au show des interprètes de Fear of the Dark ou encore 2 Minutes to Midnight (je sais que vous les avez tous déjà fredonnées).

Le GMM c'est :

- Un festival de hard rock, de hardcore et de metal qui voit le jour en 1995
- Plus de 150 000 headbangers ; mais si, vous savez, ceux qui secouent leurs têtes et se sautent dessus ?
- Des kilomètres de marche jusqu'au camping, qui vous tuent les pieds, pour la bonne cause.

Alors ? On se retrouve à Dessel ?



Anaëlle

