

Nouveaux chemins



Photographie : Alba Lassalle Morro

ÉDITO

Nous nous retrouvons une année de plus dans la dernière ligne droite de l'année scolaire et, malgré l'expérience acquise à chaque édition, publier le dernier numéro de l'année reste un véritable défi. Réfléchir à de nouvelles voies, c'est réfléchir à la manière d'améliorer le présent ; c'est savoir s'arrêter, regarder en arrière et contempler ce que nous avons, avec un regard renouvelé et plus humain. En ce sens, j'ai le sentiment que notre société s'oriente de plus en plus vers une voie individualiste, au lieu de penser au bien commun, ce qui devrait pourtant être inhérent à l'être humain, puisque nous sommes nés pour vivre en société ("Personne n'est Robinson Crusoé"). Cependant, nous avons la capacité de transformer notre présent et, par conséquent, notre avenir. Nous pouvons nous plaindre et nous laisser gagner par la frustration, ou nous unir pour construire un monde meilleur. Au sein du journal, nous avons choisi cette deuxième option.

La thématique de ce numéro est précisément celle des nouvelles voies. Nos élèves l'ont abordée sous des angles différents : certains ont présenté leurs idoles ; d'autres ont exprimé leurs préoccupations face à l'actualité tout en proposant des alternatives pour l'avenir ; quelques-uns ont réfléchi à la mort et, indirectement, à la vie ; enfin, certains ont choisi de dénoncer les injustices.

Vous remarquerez également que ce numéro contient davantage d'articles en espagnol que d'habitude. Profitant du Mai des langues, nous avons laissé aux élèves la liberté de choisir la langue de rédaction de leurs articles.

Par ailleurs, vous trouverez à l'intérieur du journal une sélection d'articles présentés au 3ème Concours de Journalisme Scolaire. Leur qualité témoigne des efforts considérables fournis par leurs auteurs, qui se sont donné corps et âme pour démontrer leur valeur en tant que jeunes journalistes. La rédaction du journal tient à remercier chaleureusement l'excellent jury de cette troisième édition du Concours de Journalisme Scolaire : Lucas Mestre, Pablo Pagán et Estela Sanchís, qui ont consacré bénévolement de nombreuses heures à l'évaluation des productions.

Nous souhaitons également exprimer notre fierté envers toutes les personnes qui rendent possible l'existence de ce Club Journal : les élèves du journal ainsi que ceux qui, sans faire partie du club, nous envoient leurs créations ; enseignants qui consacrent du temps à partager avec nous leurs voyages scolaires, actions solidaires, rencontres avec des auteurs, événements musicaux et bien d'autres activités encore ; le personnel administratif qui, dans l'ombre, permet au journal d'exister ; et, tout aussi importante, la direction de l'établissement pour son soutien constant.

Enfin, nous aimerions que vous preniez quelques minutes pour réfléchir et vous poser la question suivante : est-ce réellement l'avenir qui se dessine que nous voulons ? Car la réponse est claire : c'est à nous de freiner et de penser au bien commun.

Álex Henric-Coll

En couverture : Photographie d'Alba Lassalle Morro, de 1^{ère} E, option arts plastiques

Directeur de la publication :

Karim ZATAR, Proviseur
Calle Orensa, 48-2
46980 PATERNA
España

Rédacteurs en chef :

- Lucía Boscà, professeure de Lengua espagnole
- Álex Henric-Coll, Service Informatique
- José Ruiz, professeur de Français
- Vanessa Verdés, Gestion budgétaire/dépenses

Rédacteurs :

- Les élèves de l'école de la 6^e à la 1^{re}
- Professeurs
- Anciens élèves

Contact : journalradio@lfval.net • **Numéro :** Lfival Presse n°12 • **Impression :** Reprographie LFIIVAL • **Date de parution :** juin 2026

SOMMAIRE

N°12 - JUIN 2026

ACTUALITÉ

Mai des langues	p. 4
-----------------	------

LES ANCIENS DU LYCÉE

Prisonniers de la beauté artificielle	p. 10
---------------------------------------	-------

Tuve que perder durante casi 20 años...	p. 12
---	-------

ACTIVITÉS DU LFV / Vie du Lycée

La quinzaine verte	p. 14
--------------------	-------

La retraite de Mme Ligner	p. 20
---------------------------	-------

Quand la musique rapproche...	p. 21
-------------------------------	-------

Partage ta danse	p. 22
------------------	-------

Berlin	p. 24
--------	-------

Voyage des élèves à Nantes	p. 26
----------------------------	-------

Voyage des élèves de 1E à Paris	p. 28
---------------------------------	-------

COIN CDI

Rencontres littéraires	p. 18
------------------------	-------

Ateliers au CDI	p. 19
-----------------	-------

3E CONCOURS DE JOURNALISME SCOLAIRE

Bases et remerciements	p. 29
------------------------	-------

Le jury	p. 30
---------	-------

Après la mort...	p. 31
------------------	-------

L'illusion du contrôle...	p. 32
---------------------------	-------

La foule	p. 33
----------	-------

Le destin existe-t-il ?	p. 34
-------------------------	-------

Le mental crée la réalité	p. 35
---------------------------	-------

Comment l'ignorance...	p. 36
------------------------	-------

Comment la pornographie...	p. 37
----------------------------	-------

Éloge de la lenteur	p. 38
---------------------	-------

La génération actuelle...	p. 39
---------------------------	-------

Le génie civil après la DANA de Valence	p. 40
---	-------

Lettre d'Amérique Latine	p. 41
--------------------------	-------

Travail sans montre	p. 42
---------------------	-------

Un génocide actuel ?	p. 43
----------------------	-------

Les thérians	p. 44
--------------	-------

L'euthanasie : une seule vie, une décision	p. 45
--	-------

L'importance des vaccins	p. 46
--------------------------	-------

Le classisme à l'école	p. 47
------------------------	-------

Le téléphone et nous	p. 48
----------------------	-------

Les tics	p. 49
----------	-------

Notre planète, notre responsabilité	p. 50
-------------------------------------	-------

Un téléphone, une vie perdue ?	p. 51
--------------------------------	-------

COIN CRÉATIF

Une journée banale	p. 52
--------------------	-------

La porte 208	p. 53
--------------	-------

Une rencontre inhabituelle	p. 54
----------------------------	-------

La montre magique	p. 55
-------------------	-------

Le monde à l'envers	p. 56
---------------------	-------

COIN CULTURE

El corredor del laberinto / Mr, Bean	p. 57
--------------------------------------	-------

Inferno	p. 58
---------	-------

NOUVEAUX CHEMINS

La pop nordique	p. 60
-----------------	-------

Généalogie et technologie	p. 61
---------------------------	-------

Eclipse solar total - Injustices de genre...	p. 62
--	-------

Entre robots, golems y salamandras	p. 63
------------------------------------	-------

El ártico: La nueva autopista global	p. 64
--------------------------------------	-------

Mondial de foot 2026	p. 65
----------------------	-------

Artemis II	p. 66
------------	-------

INTERVIEWS

Mai des Langues

QU'EST-CE QUE LA DIVERSITÉ ?

La présence de différences entre les personnes : cultures, langues, origines, croyances, traditions et modes de vie. Elle enrichit notre société et favorise le respect mutuel.



QU'EST-CE QUE LA DIVERSITÉ CULTURELLE NOUS APPORTE ?

La diversité culturelle nous permet de découvrir de nouvelles traditions, idées et façons de penser. Elle favorise la créativité, l'ouverture d'esprit et la compréhension entre les peuples. La diversité linguistique nous aide à préserver les langues et les cultures du monde. Elle facilite la communication entre différentes communautés et protège notre patrimoine culturel. Chaque peuple exprime dans sa langue sa propre manière de voir le monde. Ainsi, avoir davantage de langues, c'est s'assurer davantage de façons de comprendre et de voir le monde.

POURQUOI FAISONS-NOUS TOUS PARTIE D'UN MÊME ENSEMBLE ?

Parce que nous partageons la même planète et les mêmes droits fondamentaux. Malgré nos différences, nous sommes tous des êtres humains qui peuvent apprendre les uns des autres et vivre ensemble dans le respect.

De plus, l'être humain a toujours été en mouvement. Il est donc très probable que nous partagions, sur le plan génétique, des origines communes avec d'autres cultures qui nous semblent pourtant très éloignées.



POURQUOI FAUT-IL PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ ?

Il faut promouvoir la diversité pour construire une société plus juste, inclusive et respectueuse. La diversité encourage l'égalité, la tolérance et la coopération entre tous.



À l'occasion du Mai des langues, le journal L'Horizontal a souhaité mettre en lumière la diversité culturelle et linguistique qui enrichit notre communauté scolaire. Inspirés par la proposition de Maud, nous avons lancé un projet visant à donner la parole à des personnes aux parcours, aux origines et aux langues variés.

À travers leurs témoignages, nous voulons montrer que la diversité est une richesse qui nous permet de découvrir d'autres façons de vivre, de penser et de voir le monde. Ce projet nous rappelle également que, malgré nos différences, nous partageons une histoire commune et faisons tous partie d'une même humanité.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont accepté de participer et de partager une partie de leur expérience. Grâce à elles, nous pouvons célébrer ensemble la multiculturalité qui nous entoure et apprendre les uns des autres.

MAUD KACZMARCZYK

France - Vietnam

Peux-tu nous parler de tes origines et de tes racines culturelles ?

Je suis d'origine vietnamienne, de nationalité française.

Quelles sont les différentes cultures qui font partie de ton identité ?

J'ai un autel pour les ancêtres chez moi et je brûle de l'encens le dimanche pour les honorer, les remercier et demander leur protection.

À quelle fréquence es-tu en contact avec les pays ou cultures de ta famille (voyages, famille, célébrations...)?

Je suis en contact avec ma culture française tous les jours, et ma culture vietnamienne au moins une fois par semaine par les rites que je mets en place (je ne connais pas ma famille biologique) et lors de célébrations comme le nouvel an lunaire.

Te sens-tu plus proche d'une culture que d'une autre, ou bien d'un mélange des deux (ou plus) ?

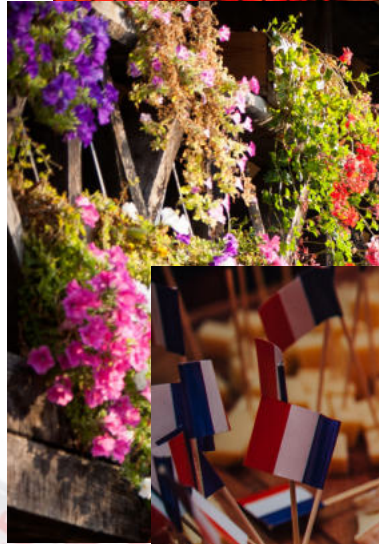
Je me sens plus proche de ma culture française.

Penses-tu que la langue et la manière de parler d'un pays peuvent nous faire voir la vie depuis une perspective concrète ?

Je pense que rien que par le langage, vu qu'il existe des expressions et mots qu'on ne peut pas traduire de façon exacte dans les autres langues, on voit la vie avec des nuances différentes selon la culture.

Qu'est-ce que tu penses avoir hérité de tes différentes cultures (valeurs, traditions, façon de penser...)?

Je crois que ma culture familiale et les valeurs que mes parents m'ont transmises ont plus de poids que la culture d'un pays, par exemple la persévérance, la curiosité d'apprendre et découvrir de nouveaux endroits...



Est-ce que tu aimerais transmettre cet héritage culturel à quelqu'un ou aux générations futures ? Si oui, comment ?

J'aimerais transmettre cet héritage à mes enfants si un jour je deviens maman. Et j'aime partager des anecdotes et réflexions liées à la culture avec mes amis.

As-tu déjà rencontré des difficultés ou des défis liés à cette diversité culturelle ?

Je n'ai pas vraiment souffert de remarques racistes, quelques fois on m'a appelée Jackie Chan, mais à l'école par le passé j'ai toujours été bien intégrée et bien entourée. Une fois dans le village de mes grands-parents, à la sortie d'un supermarché, un garçon inconnu m'a vue et dit avec surprise "une chinoise !". Je crois que ma diversité culturelle est une grande richesse, mais je considère que c'est à moi de m'approprier les éléments culturels que je choisis d'intégrer dans ma vie. Mon grand-père paternel adoptif était polonais, j'aimerais visiter la Pologne dans le futur pour lui rendre hommage.

MARÍA EUGENIA MC GORMACK

Argentina

Peux-tu nous parler de tes origines et de tes racines culturelles ?

Con mucho placer les comparto un poco de mi historia.

Soy argentina, y como muchos, mi historia familiar está muy marcada por la inmigración. Crecí muy cerca de mis abuelos, escuchando sus historias sobre Europa, la posguerra, y sobre cómo sus padres emigraron a Argentina buscando oportunidades y un futuro mejor.

Por el lado de mi padre tengo raíces irlandesas, y por el lado de mi madre hay una mezcla de suizos, franceses, italianos, alemanes y húngaros. Esa mezcla cultural, creo, me formó con una mentalidad muy abierta y adaptable. Crecí muy pero muy cerca de mi abuela materna, mi Mémé, amistad disfrazada de abuelazgo – y tuve la gran suerte de escuchar mil historias sobre lo que significaba emigrar, dejar la familia, empezar de cero y sentirse diferente. De cómo sus padres formaron su "tribu"... todos inmigrantes, en general del mismo país, o que se hacían amigos en el barco.

De chica escuchaba esas historias como algo lejano, pero cuando uno emigra, entiende realmente lo que significan. Es una sensación dividida: a veces se siente algo parecido a "estar volviendo a casa", pero al mismo tiempo es lejano... y sé que mi tierra siempre será Argentina.

Hoy, con mi familia, hemos elegido España porque nuestra cultura está muy marcada por lo italiano y lo español, así que de alguna manera sentimos que seguimos conectados con nuestras raíces. Y sin duda, haber venido aquí significa seguir sumando experiencias a nuestro árbol genealógico y a nuestra historia familiar.

Quelles sont les différentes cultures qui font partie de ton identité ?

Las dos culturas son bastante similares y comparten el mismo idioma, pero hay matices que te definen sin que te des cuenta. Pequeñas cosas como el mate, el juntarse espontáneamente con amigos, o el hablar de vos en lugar de tú – que por más que quiera cambiarlo, me sale solo, de adentro – dicen mucho de dónde venís. El humor también, aunque poco se hable de eso: hay una diferencia real y cuesta homogeneizarlo. La espontaneidad latinoamericana es algo que llevo conmigo y no cambiaría.

Y a-t-il des traditions, des habitudes ou des coutumes que tu pratiques régulièrement ?

Sí, mantengo mi sagrado momento "mate". En mi caso, no siento que haya tradiciones muy diferentes frente a lo español, pero sí hay un hábito que llevo con un orgullo enorme es el de tomar mate. Incluso, desde que emigré, se volvió un momento muy especial de conexión con mi tierra. Y a veces el "asado del domingo", tan nuestro, que representa la unión familiar y la amistad.

À quelle fréquence es-tu en contact avec les pays ou cultures de ta famille (voyages, famille, célébrations...)?

Diariamente. Hablo muy seguido con mi mamá. Gracias a la tecnología, este contacto nos hace sentir mucho más cerca, a pesar de la distancia. Con el resto de mi familia hablo un poco menos, pero igualmente mantenemos un contacto cercano. Nos encantaría poder visitarlos más seguido, aunque la distancia lo hace difícil. Por suerte, solemos recibir visitas aquí, lo que nos ayuda a extrañarnos un poco menos. Y también me mantengo informada de las noticias de allí.

Te sens-tu plus proche d'une culture que d'une autre, ou bien d'un mélange des deux (ou plus) ?

Me siento más cerca de la cultura argentina, 100%. Sé que probablemente mis hijas no dirán lo mismo en el futuro y que posiblemente a lo largo de los años uno termina siendo un mix...

Penses-tu que la langue et la manière de parler d'un pays peuvent nous faire voir la vie depuis une perspective concrète ?

Totalmente. Creo que la forma en que hablamos y nos comunicamos nos convierte, en cierta medida, en una versión diferente de nosotros mismos según el idioma que usamos. No se trata solo de las palabras, sino del ritmo, la entonación, las expresiones culturales que cada lengua lleva consigo. Todo eso moldea cómo percibimos y sentimos lo que vivimos.

Siento que el español latinoamericano tiene una calidez y una flexibilidad en la comunicación que lo hace especialmente cercano y accesible. O al contrario, en otras lenguas todo parece más estructurado y distante.

Qu'est-ce que tu penses avoir hérité de tes différentes cultures (valeurs, traditions, façon de penser...)?

Heredé el valor de emigrar, de empezar de cero sin miedo en busca de algo mejor, y de no tenerle miedo al esfuerzo. La importancia de la familia como pilar fundamental de todo.

En cuanto a la manera de pensar: la adaptabilidad, el asumir riesgos, a veces quizá demasiado, y una cierta resiliencia para seguir adelante sin dramatizar, que creo que también es algo muy nuestro.

Est-ce que tu aimerais transmettre cet héritage culturel à quelqu'un ou aux générations futures? Si oui, comment?

Sí, completamente. Y creo que la mejor manera de transmitirlo es simplemente por imitación – sin grandes discursos, con el ejemplo de cada día.

Mi marido tiene una historia similar a la mía, aunque con raíces y religión diferente, y juntos formamos algo nuevo. Nuestras hijas ven como algo natural la forma en que enfrentamos las situaciones y las dificultades cotidianas, y eso ya es mucho.

Me encantaría que pudieran seguir ese camino: que no tengan techos mentales, que se animen a experimentar, a vivir lo que quieran vivir. Que tengan esa valentía.

As-tu déjà rencontré des difficultés ou des défis liés à cette diversité culturelle?

Sí. Uno piensa a priori que compartimos mucha cultura, y es verdad. Pero las diferencias igual cuestan sobrellevarlas. El hecho de que todo sea más organizado y predecible – que en el fondo agradezco – me saca un poco de eje. Y el humor: los chistes ya no son chistes para todos, y cuando comunicarse con el otro ya es un esfuerzo, el humor queda fuera de prioridad.

Pero lo más importante, y lo más difícil, es que la identidad de uno se reconfigura completamente. Uno se conoce mejor, sí, pero al mismo tiempo está haciendo mil duelos por lo que dejó atrás. De repente ya no está esa sociedad que sabe quién sos y te da un "valor". Parecería que no sos nadie y hay que volver a serlo – aunque no sea tan así, es una reconfiguración profunda que creo que nunca termina del todo. Ese desafío siempre va a estar.



AMAN DOUGHAN

Liban

Peux-tu nous parler de tes origines et de tes racines culturelles ?

Je suis née à Beyrouth, au Liban, dans une famille arabophone. J'ai grandi dans une culture méditerranéenne très riche, marquée par l'hospitalité, la cuisine, la musique et une certaine façon de vivre ensemble... mais aussi par la guerre civile et les différents conflits de la région, ce qui m'a ouvert les yeux très tôt sur le monde et ses souffrances. En même temps, j'ai fait mes études dans un lycée français à Beyrouth, ce qui m'a profondément imprégnée de culture francophone. Après mes études universitaires à Beyrouth et à Sciences Po Paris, je me suis installée à Valence, en Espagne, à 22 ans (où je vis depuis plus de vingt ans).

Aujourd'hui, je me sens profondément libanaise et profondément espagnole, les deux à la fois. Surtout : profondément méditerranéenne. À Valence, j'ai retrouvé quelque chose de Beyrouth dans la façon de vivre, la chaleur humaine, le soleil, même dans la taille de la ville : humaine, ouverte, de plus en plus multiculturelle. Mais à Valence, j'ai aussi découvert quelque chose que je n'avais pas connu au Liban : le calme, la sérénité. J'espère qu'un jour, à l'autre bout de la Méditerranée, on pourra aussi connaître cette paix à laquelle tout le monde aspire et que tout le monde mérite.

Quelles sont les différentes cultures qui font partie de ton identité ?

Trois cultures me constituent vraiment : la culture arabe et levantine, avec ses traditions orales, sa poésie, sa musique, sa cuisine et sa chaleur familiale ; la culture espagnole et valencienne, que j'ai absorbée au fil des années de vie quotidienne ; et une culture francophone, portée par mes études depuis l'âge de 3 ans au Liban et en France, mon travail au lycée français à Beyrouth puis à Valence, et par les auteurs, les idées, la langue elle-même. Ce mélange n'est pas toujours facile à nommer, mais il est bien réel.

Il y a aussi une dimension que j'ai absorbée très tôt et qui fait partie de moi : dans ma famille, on est un mélange de chrétiens et de musulmans, de croyants et d'athées, de pratiquants et de non-pratiquants. J'ai appris très jeune à respecter la différence et à comprendre que ce qui nous unit est bien plus grand que ce qui nous sépare. Comme on dit chez moi : "l'homme est l'ennemi de ce qu'il ignore."

Y a-t-il des traditions, des habitudes ou des coutumes que tu pratiques régulièrement ?

La cuisine est le fil le plus solide. Je ne suis pas une grande cuisinière, mais mon petit-déjeuner est résolument libanais : je prends souvent un café avec du pain libanais (qu'on appelle parfois pain pita, bien que ce ne soit pas tout à fait la même chose) avec de la labneh, une sorte de yaourt plus épais et salé, et du zaatar, un mélange d'épices extraordinairement parfumé que je rapporte souvent de mon pays. C'est un délice, et je ne connais personne qui n'en tombe pas immédiatement accro !

La langue aussi, et la musique. Je pense en arabe, même après toutes ces années. J'ai des amis libanais à Valence, et c'est réconfortant de parler et de rigoler avec eux dans ma langue maternelle, où on mélange souvent trois langues dans une seule phrase : "Hi! Kifik? Ça va?" (anglais, arabe, français : bonjour, comment vas-tu, ça va ?).

Le lien avec le Liban, c'est aussi, malheureusement, être accro aux nouvelles du pays et de la région, surtout avec la situation de guerre actuelle. Et puis il y a les repas longs, la table comme lieu de lien : c'est quelque chose que je retrouve autant dans la culture libanaise que dans la culture espagnole, et ça me réconcilie souvent avec les deux.

À quelle fréquence es-tu en contact avec les pays ou cultures de ta famille (voyages, famille, célébrations...)?

Ma famille et beaucoup d'amis sont au Liban, et le contact est quotidien... messages, appels, nouvelles. Le Liban traverse une période difficile depuis plusieurs années, et cette distance est parfois douloureuse. Je voyage quand je peux, mais ce sont surtout les liens humains qui maintiennent ce contact vivant : la voix de ma mère, mes amis d'enfance, les nouvelles de Beyrouth.

Te sens-tu plus proche d'une culture que d'une autre, ou bien d'un mélange des deux (ou plus) ?

D'un mélange, sans hésitation. Et ce mélange n'est pas une confusion : c'est une richesse que j'ai appris à assumer. Il m'arrive de me sentir "entre deux" dans certaines situations, mais la plupart du temps, je vis cette pluralité comme une chance : elle me donne accès à plusieurs façons de voir le monde. Et avec le temps, je suis de plus en plus convaincue qu'une culture méditerranéenne existe bel et bien, même si certains ne veulent pas y croire et nous divisent par religions, langues ou origine ethnique.

Penses-tu que la langue et la manière de parler d'un pays peuvent nous faire voir la vie depuis une perspective concrète ?

Absolument, et c'est même une conviction profonde. Je pense en arabe, je raisonne en français, je vis en espagnol, je m'amuse en anglais... et chacune de ces langues porte un rapport différent au temps, aux émotions, aux relations. L'arabe est une langue d'images et de sensations ; le français est une langue d'analyse ; l'espagnol est pour moi la langue du quotidien, de la proximité ; et l'anglais, celle de l'ouverture plus large au monde actuel, audiovisuel, musical, politique...

Parler plusieurs langues, c'est habiter une maison qui a plusieurs fenêtres : chacune te donne une vue différente, avec ses sons, ses images, ses perspectives. Apprendre une langue, c'est comprendre une culture de l'intérieur... et quand on comprend une culture, il devient très difficile de la rejeter ou de la haïr. On devient un pont entre les cultures.

Qu'est-ce que tu penses avoir hérité de tes différentes cultures (valeurs, traditions, façon de penser...) ?

Du Liban : le sens de l'accueil, la résistance, la résilience, une certaine mélancolie douce et l'amour de la table. De l'Espagne : la légèreté, le rapport détendu au temps, la culture de la rue et de la convivialité.

De la francophonie : la rigueur intellectuelle, le goût du débat, l'exigence dans les idées.

Et de tout cela ensemble : une curiosité permanente pour l'autre, une ouverture d'esprit et une croyance profonde en l'humain, au-delà de toutes les différences.

Est-ce que tu aimerais transmettre cet héritage culturel à quelqu'un ou aux générations futures ? Si oui, comment ?

Oui, et je le fais déjà avec mes filles, évidemment, et en classe, avec mes élèves. Enseigner l'histoire-géographie et travailler en plusieurs langues, c'est aussi transmettre une façon de regarder le monde sans frontières figées, et apprendre à résister aux discours de haine et de xénophobie qui inondent les réseaux sociaux. Dans ma vie personnelle, j'essaie de transmettre la même chose à mes filles : que l'identité n'est pas un mur, mais une porte.



As-tu déjà rencontré des difficultés ou des défis liés à cette diversité culturelle ?

Oui, bien sûr. Au début, il y avait parfois un sentiment d'entre-deux inconfortable: ni tout à fait "d'ici", ni tout à fait "de là-bas". Et puis il y a la question du regard des autres, qui cherchent souvent à te classer. Mais avec le temps, j'ai appris à habiter cet espace intermédiaire avec plus de sérénité. Ce n'est pas une limite, c'est une position particulière, et elle a sa valeur.

Il y a beaucoup d'ignorance en Europe vis-à-vis de la culture arabe et islamique. Je me retrouve souvent dans la position de défendre ma culture d'origine : expliquer, justifier, éclairer. Parfois ça me fatigue, mais le plus souvent je me sens dans une position privilégiée : je comprends les deux cultures, et j'essaie d'expliquer ce que j'ai répété depuis le début de ce questionnaire : on a bien plus en commun que ce que certains veulent nous faire croire, pour des intérêts souvent obscurs. Il faut apprendre à rester curieux et à maintenir le sens critique... ce qu'on nous a appris, et ce qu'on aime enseigner au Lycée Français.



LES ANCIENS DU LYCÉE

Inés GRANERO



Estoy estudiando medicina y ha sido un cambio significativo con respecto al Liceo, ya que son exámenes con mucho temario y es una gran carga. Sin embargo, a la vez, está siendo reconfortante porque es lo que me interesa.

prisonniers de la beauté artificielle

Est-il juste que notre estime de soi dépende d'un standard de beauté qui change avec les modes ? Non, évidemment, c'est profondément injuste ! Ne serait-il pas plus libérateur d'accepter et d'aimer notre corps tel qu'il est ? Mais qui décide de ce qui est beau ?



À partir de maintenant, apprenons à nous montrer tels que nous le souhaitons, en définissant à nouveau la beauté selon notre propre perspective !

J'ESPÈRE AVOIR ÉVEILLÉ EN TOI AUTANT DE COLÈRE QUE CELLE QUE J'AI RESSENTIE EN ÉCRIVANT CET ARTICLE. CAR DANS CE QUI SUIVRA, TU DÉCOUVRIRAS DES RÉPONSES ESSENTIELLES POUR TROUVER TON BIEN-ÊTRE PERSONNEL ET ÉVITER D'ÊTRE MANIPULÉ(E).

Les canons de la beauté représentent des idéaux éphémères et inaccessibles. Ils ont évolué au fil de l'histoire, en fonction des changements culturels. J'ai constaté qu'ils sont souvent liés à ce qui reflète le statut social et l'admiration. Ces symboles varient selon les époques et, lorsqu'on les analyse objectivement, ils finissent par se contredire, perdant ainsi toute valeur et toute crédibilité.

Si l'on remonte à la Renaissance, les corps voluptueux et la peau pâle représentaient l'idéal de beauté. Les femmes aux courbes prononcées et aux hanches larges symbolisaient la fertilité et la richesse. En revanche, dans les années 2000, un changement radical s'est produit : c'est l'extrême maigreur qui devient la norme.

LES ANCIENS DU LYCÉE

De même, à une époque, avoir la peau pâle était signe de statut social élevé, car cela montrait qu'on ne travaillait pas à l'extérieur. Mais au XXe siècle, ce symbole s'inverse. Coco Chanel lança involontairement la mode de la peau bronzée après des vacances sur la Côte d'Azur. Le teint hâlé devint dès lors synonyme de luxe : il prouvait qu'on avait les moyens de partir en vacances au soleil.

Auparavant, pour blanchir la peau, on utilisait des produits toxiques comme le plomb. Aujourd'hui, on s'expose aux rayons UV, malgré leurs dangers, simplement pour "avoir bonne mine" et se sentir à la mode.

Moi-même, avec ma peau très claire, je me sens mal chaque été car je n'entre pas dans les normes. Comme dans ces exemples, il existe mille autres contradictions, et il est crucial de prendre conscience de l'origine de ces idéaux afin de poser des limites, surtout quand elles affectent notre santé mentale et physique.

La société a déformé notre conscience, nous convainquant que la seule manière d'être heureux et de réussir, c'est de suivre ces normes. C'est totalement faux ! Mais puisque ces standards sont éphémères, nous ne devons pas nous y accrocher. Leur influence sur notre santé mentale est réelle et nocive.

Aujourd'hui encore, on promeut le corps "slim thick" (taille fine, hanches et fessiers développés), popularisé par des célébrités comme Kim Kardashian. Mais ce type de corps est pratiquement inatteignable sans chirurgie ou sans retouches numériques sur des photos.

C'est pourquoi nous ne devons pas dépendre de standards imposés par des personnes privilégiées, car cela montre que nous sommes manipulés par l'élite. Nous devons au contraire développer une autocritique et nous concentrer sur notre propre image, celle que nous décidons de définir.

Si ce qui était considéré beau autrefois est aujourd'hui rejeté, alors ces standards ne sont pas authentiques.

De plus, ces idéaux inaccessibles ont des conséquences économiques. Ils génèrent des dépenses inutiles, que nous considérons pourtant comme essentielles.

ELLE AFFECTE 16 % DES ADULTES DE PLUS DE 20 ANS

L'INDUSTRIE DE LA BEAUTÉ EST UN MARCHÉ MULTIMILLIARDAIRE

NOS INSÉCURITÉS

ELLE SE NOURRIT DE

93 % DES ESPAGNOLES PENSENT QUE LA SOCIÉTÉ IMPOSE DES NORMES DE BEAUTÉ AUX FEMMES

EN CONCLUSION, SI LES CANONS DE BEAUTÉ CHANGENT CONSTAMMENT AVEC LE TEMPS, ILS NE DEVRAIENT JAMAIS DÉFINIR NOTRE IDENTITÉ. AU CONTRAIRE, METTONS-LES EN QUESTION ET TROUVONS NOTRE AUTHENTICITÉ ET NOTRE LIBERTÉ, SANS SUIVRE DES TENDANCES EXTÉRIEURES. CAR CETTE BEAUTÉ VÉRITABLE EXISTE À L'INTÉRIEUR DE CHACUN DE NOUS.

“TUVE QUE PERDER DURANTE CASI 20 AÑOS PARA LLEGAR A SER CAMPEÓN DEL MUNDO”



Pablo Hernández (nacido en 1985) es un paracaidista profesional especializado en swooping, una de las disciplinas más técnicas y espectaculares del paracaidismo. A lo largo de su carrera se ha consolidado como uno de los grandes referentes internacionales en este ámbito.

Cuenta con una trayectoria muy extensa: acumula más de 19.000 saltos y ha competido durante más de 20 años al más alto nivel. En la actualidad está retirado de la competición profesional.

A lo largo de su carrera ha conseguido proclamarse campeón del mundo de la Federación Aérea Internacional en la disciplina de swooping, además de obtener tres títulos de campeón de Europa. También ha batido dos récords del mundo: uno de distancia y otro de velocidad.

Actualmente es director de operaciones del departamento de proyectos especiales de Skydive Dubai, donde lidera la creación y coordinación de producciones audiovisuales y campañas publicitarias para televisión y redes sociales que incluyen escenas de paracaidismo.

Además, trabaja junto al Departamento de Turismo de Dubái en la creación de eventos internacionales y activaciones promocionales.

¿QUÉ ES EL SWOOPING?

El swooping, también llamado pilotaje de campana, es una disciplina del paracaidismo deportivo que se compite una vez abierto el paracaídas. Utilizamos paracaídas muy pequeños y rápidos para generar velocidad mediante una espiral y volar a ras de suelo a través de circuitos. Se nos juzga por velocidad, distancia y precisión en el aterrizaje.

¿QUÉ FUE LO QUE TE LLEVÓ A EMPEZAR EN EL PARACAIDISMO Y CÓMO RECUERDAS TU PRIMER SALTO?

Mi historia con el paracaidismo viene de familia. Mi abuelo fue piloto republicano durante la Guerra Civil Española y tuvo que saltar en paracaídas tras ser derribado en dos ocasiones. Después, mi padre empezó a practicar paracaidismo inspirado por aquellas historias.

Yo crecí acompañándolo a los centros de salto. A los 11 años hice mi primer salto en tándem y desde ese momento supe que quería dedicar mi vida a esto. Se convirtió en una auténtica obsesión.



¿Qué te ha aportado ser alumno del Liceo Francés? ¿Qué ha sido lo mejor y lo peor?

Lo mejor que me llevo del Liceo Francés son las amistades. Pasas prácticamente toda tu infancia y adolescencia rodeado de las mismas personas y eso crea vínculos muy fuertes.

La parte más difícil para mí fue la enorme exigencia académica. Era un sistema muy duro y justo en esa época empecé a hacer paracaidismo. Desde los 14 años mi cabeza estaba completamente centrada en eso. Con el tiempo entendí que incluso esa dificultad acabó siendo positiva para mí, porque me ayudó a descubrir realmente cuál era mi pasión.

¿Qué diferencia a un buen paracaidista de un campeón?

Para mí, la diferencia es la pasión. Cuánto te gusta lo que haces y cuánto tiempo y energía estás dispuesto a dedicarle.

Mi obsesión pasó a ser convertirme en el mejor paracaidista del mundo. La gente normalmente solo ve el resultado final, pero yo tuve que perder durante muchísimos años. Fallé en muchísimas competiciones antes de convertirme en campeón del mundo en 2018, cuando ya tenía 33 años.

Durante casi 20 años fui simplemente un buen paracaidista que trabajaba obsesivamente para llegar a ser el mejor.

LES ANCIENS DU LYCÉE

¿Cómo gestionas el miedo o la presión antes de saltar?

El miedo sigue existiendo incluso después de 19.000 saltos. Yo tengo miedo en cada salto, pero he aprendido a controlarlo.

¿Cómo lo gestiono? A través de la concentración, la visualización y la preparación mental. Antes de cada salto repaso en mi cabeza todos los escenarios posibles para que, cuando la puerta del avión se abra, ya no haya dudas ni miedo, solo ejecución y concentración.

La presión en competición funciona de forma parecida. Mucha gente se obsesiona con el resultado, pero yo aprendí que lo importante es centrarse en hacer bien las cosas. El resultado llega como consecuencia de eso.

¿Cuál ha sido el salto o la competición que más te ha marcado?

Sin duda, el salto que más me ha marcado fue el último salto de la competición en la que conseguí ser campeón del mundo en San Diego en 2018.

Yo empecé a competir con 19 años y conseguí el título mundial con 33. Durante todos esos años, prácticamente cada día de mi vida estuvo enfocado en intentar convertirme en campeón del mundo. Lo más importante que me dejó aquel momento fue entender que en la vida hace falta equilibrio entre el trabajo, la familia, el deporte y la vida personal.



¿Cómo es tu vida en Dubái? ¿Has pasado miedo durante los últimos bombardeos?

Dubái me ha dado oportunidades increíbles. He podido realizar algunos de los saltos con los que soñaba desde niño, como saltar desde el Burj Khalifa, el edificio más alto del mundo.

Pero más allá de eso, mi vida aquí es bastante sencilla y rutinaria. Intento dedicar tiempo a mi hija y a mi mujer, algo que antes descuidaba más por la competición.

Respecto a los últimos ataques y bombardeos en la región, han sido momentos tensos, pero sinceramente nos hemos sentido bastante protegidos.



¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ALGUIEN QUE QUIERE INICIARSE EN EL PARACAIDISMO?

El mismo consejo que le daría a cualquiera que quiere empezar algo nuevo en la vida: hazlo. Lo importante es empezar.

Cuando yo empecé, tampoco tenía dinero para poder pagarlo. Mi padre me pagó el curso inicial, pero después tuve que buscarme la vida.

Empecé a ir todos los fines de semana al centro de paracaidismo y aprendí a plegar paracaídas. Gracias a eso empecé a trabajar y pude pagar mis propios saltos.

Si realmente quieres hacer algo y no tienes la manera inmediata de conseguirlo, intenta encontrar la forma de acercarte poco a poco a ello. Ahí es donde empiezan a ocurrir las cosas.

LA QUINZAINNE VERTE

en photo



du 14 au 24 mai 2026

LFINAL

Quinzaine Verte 2026 : Ensemble pour un Avenir Durable
 Du 14 au 24 avril 2026, le Lycée Français International de Valence, porté par l'Équipe EDD, organise sa "Quinzaine verte". Au programme : activités sportives, culturelles et solidaires pour engager les élèves dans la protection de l'environnement et la solidarité internationale.

Équipe EDD

TEMPS FORTS DE LA QUINZAINNE (14 - 24 avril)

- CULTURE ET NATURE AU QUOTIDIEN** (14-24 avril)
 - Expo phot'ODD (14-24/04)
 - Troc de livres (16-23/04)
 - Défi graine
- SPORT ET SOLIDARITÉ** (20 - 22 avril)
 - BANQUE ALIMENTAIRE Intervention CM2 le lundi 20 avril
 - Course longue solidaire le mercredi 22 avril
- ÉGALITÉ ET ÉDUCATION** (27 - 29 avril)
 - Débats sur l'égalité filles-garçons
 - Égalité entre les sexes
 - Rencontre avec l'illustrateur S. Chébrat
 - Création d'affiches « ODD »
 - GRANDE COLLECTE DE VÊTEMENTS
 - Trois jours dédiés au don et à la consommation responsable après la Quinzaine.

DÉFI : FAIRE GERMER UNE GRAINE

Quel ?
 Toute la communauté du Lycée Français International de Valence : élèves, professeurs et bénévoles (direction, administration, association, parents).

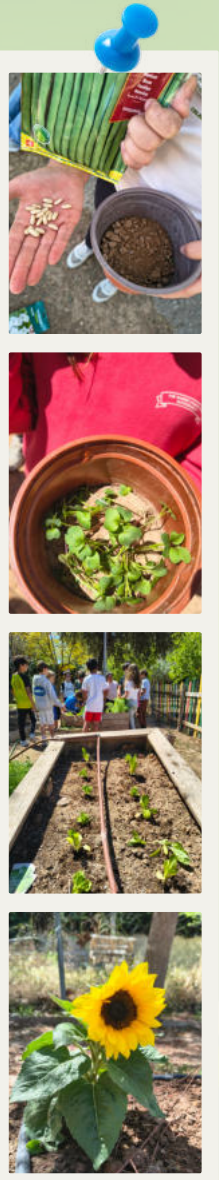
Quand ?
 À partir de maintenant, le défi dure jusqu'à ce qu'une graine germe dans un pot de terre ou à partir de la Quinzaine verte (du 14 au 24 avril). Les élèves vont se challenger pour planter la graine.

Où ?
 Dans la classe, à la maison, dans votre bureau, dans le jardin...

Comment ?
 Il faut commencer par planter la graine dans un pot de terre. Pour le matériel, merci de nous contacter à eco.valence@lfi-val.net.

Par graine, un geste à la fois durable, éducatif et responsable.

DÉFI GRAINE



Les **ODD** sont 17 objectifs créés par l'Organisation des Nations unies pour protéger la planète et améliorer la vie de tous. Pendant la **Quinzaine Verte**, notre établissement a organisé de nombreuses actions de sensibilisation autour des ODD.



L'Éco-Comité et la Commission Solidaire travaillent ensemble pour faire de notre lycée un établissement plus responsable, solidaire et respectueux de l'environnement.



V.

Allegro moderato





La Fête de la Musique

Cette année, la Fête de la Musique a une nouvelle fois rencontré un grand succès dans notre établissement. L'événement s'est déroulé sur deux scènes différentes : l'auditorium et la scène extérieure, ce qui a permis au public de profiter d'un programme riche et varié tout au long de la journée.



Parmi les prestations les plus remarquées, celles d'Elena, de Silke et de Sarah ont particulièrement séduit le public. Les performances des jeunes solistes du primaire, ainsi que le remarquable travail des différentes classes, ont également été très appréciées. Le chœur et l'orchestre du lycée ont offert de très beaux moments musicaux, tandis que le groupe Feel Spectros, composé de parents d'élèves, a apporté une touche originale et conviviale à cette fête.

Tout au long de la journée, de nombreux artistes, élèves et personnel, se sont succédé sur scène. Des moments de scène ouverte ont aussi permis à tous ceux qui le souhaitaient de monter sur scène et de partager leur passion pour la musique dans une ambiance chaleureuse.

Nous remercions chaleureusement les organisateurs : Helena Aviñó, Marta Campoy, Thomas Dufourg, Marie Labouyrie et Sarah Perez.





Une rencontre passionnante avec Hélène Gaudy

Hélène Gaudy, écrivaine française et quart de finaliste du prix Goncourt 2024 pour son roman Archipels, a rencontré les élèves de Première, accompagnés de leurs professeurs, à l'auditorium le mardi 27 janvier. Très attentifs à la conférence de l'autrice sur la création littéraire, les élèves ont rapidement participé à un échange nourri et passionnant. Hélène Gaudy a su créer des passerelles entre les différents arts afin de mieux comprendre les mécanismes de la création en littérature. De nombreux exemples personnels ont illustré ses propos et permis de capter pleinement l'attention des élèves. L'après-midi a été consacré aux Arts plastiques avec l'élaboration d'un carnet de voyage avec les élèves de Première option Art.

Le lendemain, Hélène Gaudy est revenue pour animer un atelier d'écriture avec les élèves de Première HLP. À travers des lectures et l'analyse de textes de grands auteurs français, les élèves ont réfléchi à la question des descriptions physiques et de la présence du corps dans la littérature. Ce travail leur a permis de comprendre les choix d'écriture des auteurs avant de créer leur propre personnage. De très belles productions ont ensuite été partagées en lecture.

Une rencontre inspirante avec Benjamin Chaud

Les élèves de 4ème ont bénéficié d'un beau projet interdisciplinaire autour de la rencontre avec l'illustrateur Benjamin Chaud. Des ateliers préparatoires en SVT, en arts plastiques et en éducation musicale leur ont permis d'explorer différentes façons d'exprimer idées et émotions. Les 26 et 27 mars, au CDI, Benjamin Chaud a montré aux élèves comment transmettre des émotions à travers le dessin, même à partir d'objets inanimés, en jouant avec les regards, les postures et les détails. Une approche concrète et inspirante, en lien direct avec le travail réalisé en classe.

Les élèves de l'atelier BD ont également bénéficié d'un véritable cours de dessin, suivi d'un atelier pratique, leur permettant d'observer et d'expérimenter les techniques de l'illustrateur tout en développant leur propre univers graphique.



Les échanges ont été riches, dynamiques et très appréciés de tous. Ce travail a aussi permis de développer l'esprit critique des élèves en montrant combien l'analyse d'une image peut nourrir un véritable dialogue entre sciences et arts. Les livres de Hélène Gaudy et de Benjamin Chaud sont disponibles au CDI : n'hésitez pas à venir les découvrir et les emprunter !

Les professeures documentalistes tiennent à remercier les professeurs qui ont participé à ces rencontres, ainsi qu'Hélène Gaudy et Benjamin Chaud pour ces très beaux moments de partage et de création avec nos élèves.

La hiérarchisation de l'information et le pluralisme des médias

Deux ateliers sur "la hiérarchisation de l'information et le pluralisme des médias", réalisés avec deux classes de 4ème le lundi 23 mars au CDI. Le journaliste reporter d'images de l'agence France Presse (AFP) de Madrid, Thomas Perroteau est intervenu devant les 4ème A et les 4ème D. Les classes disposaient d'une heure et demie chacune.

Les ateliers se sont déroulés sur certains principaux points comme les différences entre information, opinion et communication, la notion de choix éditorial et l'intérêt de diversifier et recouper ses sources d'information.

L'exercice de la conférence de rédaction a été apprécié par nos élèves. Ils ont su élaborer leur propre sélection de titres et expliquer leur choix à leurs camarades. Ils ont aussi été particulièrement intéressés et avaient beaucoup de questions sur la présentation de l'AFP et particulièrement d'une vidéo sur sa couverture difficile des guerres au Moyen-Orient.

Merci à l'Association *Entre les lignes* qui fait le lien entre les journalistes et les enseignants.

Projet bien-être au CDI : des outils pratiques, scientifiquement prouvés, pour préparer le Diplôme National du Brevet

Dans le cadre d'un projet axé sur le bien-être et la réussite scolaire, le CDI a organisé six ateliers destinés aux élèves de 3ème. Ces séances avaient pour objectif d'accompagner les élèves dans la préparation de l'examen du Diplôme National du Brevet (DNB), en leur proposant des outils simples, utiles et fondés sur des approches scientifiquement reconnues pour améliorer la concentration.

Au-delà des méthodes de travail, les ateliers ont également abordé une dimension essentielle de la réussite : la gestion des émotions. Ces rencontres au CDI ont ainsi permis aux collégiens de repartir avec des conseils pratiques pour mieux organiser leurs révisions, gagner en sérénité et renforcer leur confiance en eux. Une initiative qui contribue non seulement à la préparation du Brevet, mais aussi au bien-être général des élèves dans leur parcours scolaire et personnel.



Merci à tous!

ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE

Sofía VIDAL et Júlia COLLADO



LA RETRAITE DE MME LIGNER



Jocelyne Ligner

Mme Ligner est arrivée au bout de son chemin comme professeur et elle en commence un nouveau : la retraite.

Le 30 janvier 2026, Jocelyne Ligner a pris sa retraite après avoir été, pendant plusieurs années, professeur d'anglais au LFIVAL. Ce jour-là, un extrait de la chanson "Libérée, délivrée" du film "La reine des neiges" a été utilisé comme sonnerie à l'honneur de Mme Ligner

Les autrices :



Sofía Vidal

et

Júlia Collado

Pourquoi ?

On a rédigé cet article parce qu'on espère qu'il vous aidera à voir le point de vue des professeurs, que ce n'est pas toujours facile de travailler avec autant d'élèves, de gérer les situations difficiles et que parfois nous aussi on peut aider à ce que la classe fonctionne et que tout le monde soit à l'aise.

INTERVIEW À JOCELYNE LIGNER

Que ressentez-vous face à cette nouvelle étape ?

Je ressens beaucoup d'enthousiasme et de satisfaction à l'idée d'ouvrir cette nouvelle étape. C'est un temps pour profiter pleinement, explorer de nouveaux projets et regarder ces années d'enseignement avec fierté et reconnaissance.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile de votre métier ?

Ce qui m'a le plus marqué, c'est que chaque élève est unique, avec son rythme, ses forces et ses besoins spécifiques. Le plus difficile a été de répondre à chacun tout en respectant les contraintes inhérentes au métier. Avec le temps, j'ai appris à accepter que les progrès ne sont pas toujours immédiats et que chaque petit pas compte dans le parcours d'apprentissage.

Qu'avez-vous appris pendant ces années de travail au lycée ?

Ces années au lycée m'ont appris l'importance de l'écoute, de la patience et de l'adaptation à chaque élève. J'ai compris qu'enseigner ne consiste pas seulement à transmettre des connaissances, mais aussi à accompagner et à donner confiance. Surtout, j'ai appris que les relations humaines sont au cœur du métier.

Qu'avez-vous préféré dans le métier de professeur ?

Ce que j'ai le plus apprécié comme professeur, c'était le contact avec les élèves et le plaisir de voir leurs progrès. J'aimais les échanges en classe, la variété des journées et ce sentiment d'être utile (pas tous les jours), ponctué de sourires et de bons moments partagés.

ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE



RENCONTRES ENTRE CHORALES ET ORCHESTRES

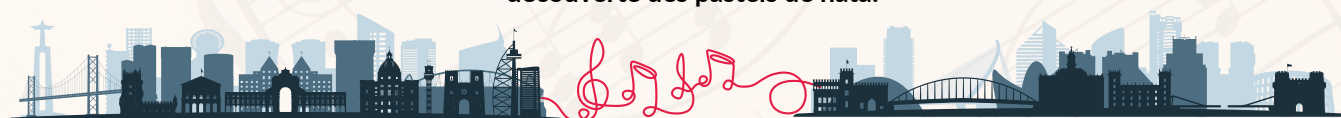
QUAND LA MUSIQUE RAPPROCHE LES FRONTIÈRES... L'ORCHESTRE ET LA CHORALE À LISBONNE!



Cette initiative s'inscrit dans le cadre du projet « Rencontres entre chorales et orchestres des établissements AEFÉ zone Europe ibérique », qui vise à favoriser les échanges entre jeunes musiciens des lycées français de la péninsule Ibérique à travers la pratique musicale collective.

Après une première édition à Madrid l'an dernier, c'est cette année Lisbonne qui a accueilli nos jeunes musiciens. En février, les élèves ont passé un week-end au Portugal placé sous le signe de la musique (et de la pluie), de la découverte et du partage.

Au programme : répétitions intensives, visites de la capitale portugaise, deux concerts devant le public lisboète... et la découverte des pasteis de nata!



L'aventure s'est poursuivie en **avril** lorsque les élèves portugais sont venus à leur tour à Valence. Hébergés dans les familles de leurs correspondants, ils ont pu découvrir notre ville, notre lycée et la paella. Pendant plusieurs jours, **la musique a véritablement été au cœur de notre établissement.**

Les concerts ont été les moments forts de cet échange. Sous la direction de Mme Morin, Mme Lachaise et Mme Campoy, les élèves ont interprété un répertoire particulièrement riche et varié. Certaines œuvres étaient jouées par l'orchestre seul, d'autres par la chorale, et plusieurs réunissaient chanteurs et instrumentistes.

Le programme mélangeait des œuvres classiques comme l'*Ouverture* de Guillaume Tell de Rossini, *la Marche* de Lully ou le magnifique *Libertango* avec l'intervention de nos magnifiques guitares solistes; et des œuvres modernes comme *September*, *Voilà*, *Dernière Danse* ou même *El Bien* du groupe Viva Suecia. Un répertoire qui met en valeur le travail accompli tout au long de l'année.

Cet échange est la preuve que la musique permet de créer des liens que l'on n'aurait jamais imaginés dans notre quotidien.

Et maintenant ? L'aventure continue ! Nous sommes déjà à la recherche de la destination du prochain échange...

Où se déroulera-t-il l'année prochaine ? Pour l'instant, le mystère reste entier...

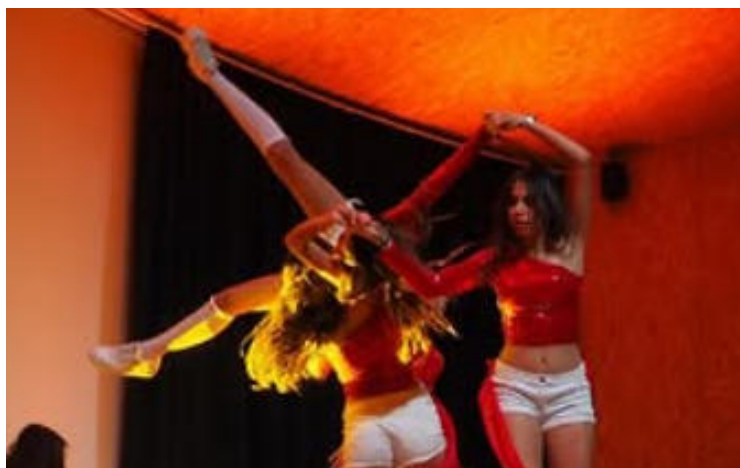
Tu joues d'un instrument ? Tu aimes chanter ? Rejoins-nous ! Dès la rentrée de septembre, la chorale et l'orchestre se remettront en marche pour préparer un nouveau projet musical, de nouveaux concerts et de nouvelles rencontres.

Nous vous attendons nombreux !



ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE

PARTAGE TA DANSE



ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE



PARTAGE TA DANSE



Il faut avoir une musique en soi pour faire danser le monde. C'est ainsi que Nietzsche évoquait la puissance de la danse! Et c'est au rythme de cette musique interne,

organique dans certains cas, que 10 délégations venues de tous les horizons ont vibré pendant 5 jours. De Dakar à Buenos Aires en passant par la Nouvelle Orléans et en faisant escale à Varsovie, nous avons voyagé à travers chaque représentation.

Le cinéma, la thématique de cette année ouvrait aux équipes des horizons sans limites et a offert aux juges et au public un spectacle digne d'un Oscar. Ces "projections vivantes" oscillaient entre futur dystopique, libération post-franquiste, découverte scientifique, films d'animation, et critique du colonialisme. Chacune de celles-ci nous a fait voyager et danser!



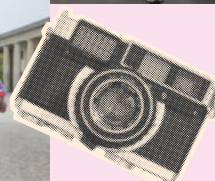
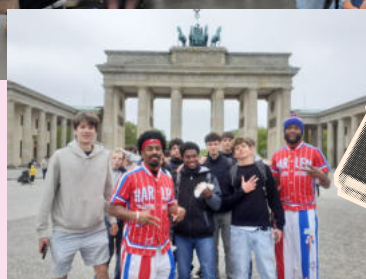
ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE

VOYAGE À BERLIN DES 3ÈME GERMANISTES



BERLIN EST À NOUS !

Une plongée dans l'histoire d'une ville atypique... Les élèves de 3ème, suivant l'option allemand, sont partis 4 jours à Berlin... ils ont adoré!!!



Du Reichstag au Musée de l'Espionnage en passant par la Brandenburger Tor...



Ce fut une immersion dans les années de la Guerre Froide pour nos germanistes ! De la Bernauerstraße au Mauerpark en passant par le Checkpoint Charlie, principal point de passage entre Berlin-Ouest et Berlin-Est... une parfaite illustration des cours d'histoire !!!

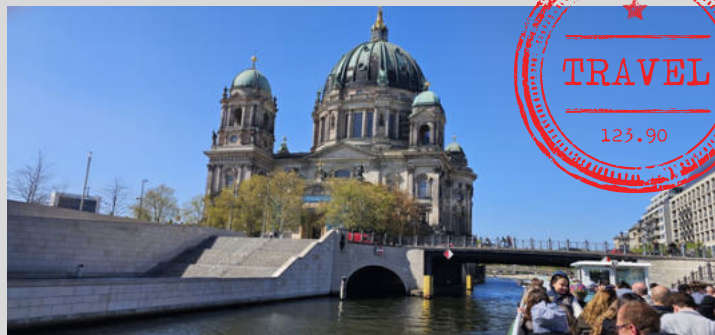
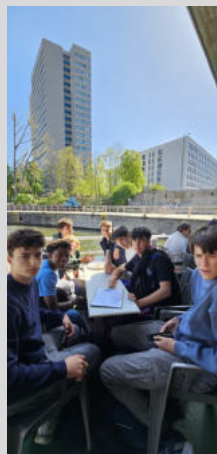


ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE

VOYAGE À BERLIN DES 3ÈME GERMANISTES



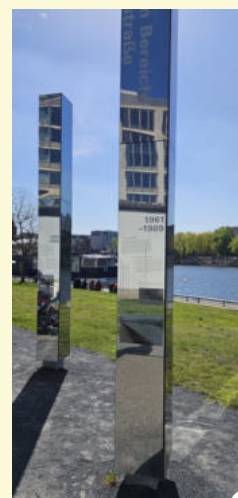
"De la Potsdamer Platz, jadis Times Square berlinois, à l'Alexanderplatz avec sa célèbre Fernsehturm, les jeunes de 3èmes ont pu déambuler sur l'île des Musées et la belle avenue Unter den Linden qui exhibe avec fierté ses charmes prussiens..."



Que de rires et sourires lors de la balade en bateau sur la Spree... sous le soleil berlinois !!!



Mme Jagot était aux anges lors de la rencontre avec les fantômes de la Guerre Froide le long de l'East Side Gallery, un tronçon de 1,3 km du mur de Berlin encore debout. Un véritable mémorial de la chute du Mur et de la réunification allemande. Plus de 100 fresques réalisées par 129 artistes de 20 pays ont attiré l'attention de nos jeunes Germanistes!!!



Danke!

A LA DÉCOUVERTE DE LA LOIRE POUR LE CLUB HISTOIRE-GÉOGRAPHIE !

NANTES,

HISTOIRE, MACHINES ET JOURNALISME



Notre voyage a débuté à Nantes, ancienne capitale des ducs de Bretagne. Les élèves ont découvert les principaux monuments de la ville, notamment le célèbre Château des ducs de Bretagne.



WEST-FRANCE

L'un des moments forts du séjour a été la rencontre avec une journaliste du quotidien régional Ouest-France. Les élèves ont eu l'opportunité de découvrir la rédaction du journal et les différentes étapes de la fabrication d'un journal. Les apprentis journalistes ont posé de nombreuses questions sur le métier de journaliste, le traitement de l'information et les défis de la presse notamment face à l'IA.

Le groupe s'est également rendu à Rezé pour visiter la Maison Radieuse, un ensemble d'habitations conçu dans les années 1950 par l'architecte Le Corbusier. Les élèves ont pu découvrir un appartement témoin et mieux comprendre cette vision novatrice du logement collectif, pensée pour améliorer la vie quotidienne des habitants.



Toujours à Rezé, la visite du musée "Chronographe" a permis une initiation à l'archéologie antique romaine à travers les vestiges de l'ancienne ville gallo-romaine de Ratiatum et l'exposition sur la maternité dans l'Antiquité.

Les élèves ont aussi pu découvrir les célèbres Machines de l'Île de Nantes. Ils ont particulièrement apprécié le Carrousel des Mondes Marins, une attraction monumentale inspirée de l'univers de Jules Verne où d'étonnantes créatures marines mécaniques prennent vie sous les yeux des visiteurs.





UNE CROISIÈRE * SUR LA LOIRE JUSQU'À L'OCEAN

Le voyage s'est poursuivi par une croisière sur la Loire en direction de Saint-Nazaire. Cette navigation a été l'occasion d'étudier les paysages du fleuve, la richesse de sa faune et de sa flore ainsi que les nombreux aménagements réalisés au fil du temps.



Les élèves du club ont ensuite découvert la ville de Saint-Nazaire, marquée par son histoire maritime et industrielle. Ils ont visité l'impressionnante base sous-marine construite durant la Seconde Guerre mondiale, puis sont montés à bord de l'Espadon, premier sous-marin français de la Marine nationale à avoir plongé sous la banquise.

ANGERS - HISTOIRE DE L'ART ET MOYEN AGE

La dernière étape du séjour a conduit les élèves à Angers. La visite de la ville a été complétée par un atelier artistique permettant de découvrir différentes œuvres et techniques de l'histoire de l'art.

Le groupe a également exploré le château d'Angers, remarquable forteresse médiévale dominant la Maine. Les élèves y ont étudié la célèbre Tenture de l'Apocalypse, une immense tapisserie réalisée à la fin du XIV^e siècle. Longue de plus de cent mètres, elle constitue la plus grande tapisserie médiévale conservée au monde !



Cette semaine sur les bords de la Loire restera un excellent souvenir pour tous les élèves, qui reviennent avec de nouvelles connaissances, de belles rencontres et de nombreux souvenirs à partager.

ACTIVITÉS DU LFIVAL - VIE DU LYCÉE

VOYAGE À PARIS DES ÉLÈVES DE 1E



Les élèves de 1E de Monsieur Chapouthier et Madame Lefebvre ont eu l'honneur d'être reçus au Palais de l'Élysée au mois de janvier 2026. Ils ont pu découvrir de l'intérieur le fonctionnement de la République française et la manière dont les décisions sont prises au plus haut niveau de l'État. Une expérience exceptionnelle et très enrichissante pour nos élèves !

Lors de leur voyage à Paris, les élèves ont également pu mettre en pratique les cours d'Histoire de la classe de Première :

- Visite du château de Versailles et de la salle du Jeu de Paume : Deux haut-lieux de la Révolution française. C'est dans cette salle que le 20 juin 1789, les députés du Tiers État ont prêté le serment de ne pas se séparer avant d'avoir donné une constitution à la France. Elle servait initialement à la pratique du jeu de paume, l'ancêtre du tennis.
- Découverte de l'architecture haussmannienne et des grands magasins : emblématique de Paris, ces bâtiments modernes avaient pour objectif d'embellir Paris, la rendre plus propre, plus fluide et d'éviter la construction de nouvelles barricades.
- Visite du musée du Louvre et de ses grands chefs-d'œuvre avec notamment :
 - La Liberté guidant le peuple, célèbre tableau d'Eugène Delacroix (1830) commémorant la Révolution de Juillet (les « Trois Glorieuses ») contre Charles X. La femme au centre est une allégorie de la Liberté, portant un bonnet phrygien (symbole de liberté) et guidant le peuple. Autour d'elle, on trouve plusieurs personnages dont un gamin de Paris qui peut nous faire penser à Gavroche. Ce tableau est devenu un symbole de la France
 - Le Sacre de Napoléon, tableau monumental peint par Jacques-Louis David entre 1805 et 1807. C'est une œuvre qui immortalise la cérémonie, mélangeant réalité et fiction pour servir la gloire impériale. Le tableau ne montre pas Napoléon se couronnant lui-même, mais le moment où il couronne son épouse Joséphine, agenouillée, sous le regard du pape Pie VII.
- Les élèves ont aussi pu mettre en pratique les cours de géographie sur le terrain : ils ont pu observer les dynamiques de la métropolisation et le poids de Paris dans la mondialisation et les aménagements, notamment en termes de transport, hérités des JO de Paris 2024.
- Sans oublier la découverte culinaire avec dégustation de viennoiseries françaises, de macarons et de crêpes bretonnes !



Le Lycée Français International de Valence a lancé au mois de janvier le *3ème Concours de Journalisme Scolaire* dans le but de promouvoir la créativité, familiariser les participants à l'écriture journalistique et de développer les compétences linguistiques.

Les élèves participants, de la 6ème à la Terminale, ont réalisé un article d'opinion journalistique en français avec le mot clé "nouvelles voies".



Les 3 meilleurs articles de chaque catégorie ont été récompensés au mois de juin. Finalement, les prix ont été distribués de la manière suivante :

- Catégorie 6ème et 5ème
- Catégorie 4ème, 3ème et 2nde
- Catégorie 1ère et Terminale

Vous trouverez ici les articles présélectionnés pour le concours!
Bonne lecture!

**Nous tenons à remercier nos fournisseurs pour
leur soutien et leur collaboration**



Abacus ●●●



Merci à tous!

LE JURY

Lucas MESTRE :

Lucas Mestre, graduado en Historia en la Universitat de València y dos veces posgraduado, tiene un Máster en Historia Contemporánea en la Universitat de Valencia y en Formación del Profesorado en la Universidad Internacional de Valencia. A día de hoy ejerce como profesor de Historia Geografía en el Liceo Internacional de Valencia, y publicó su primer libro en enero de 2025, *Pequeñas historias que hacen historia*, con la editorial Luciérnaga (en España) y Crítica (en México) del Grupo Planeta.

@ elhereje_historia



Pablo PAGÁN :

Pablo Pagán, nacido en Madrid en 2001, es un director, guionista y productor. A los 16 años, dirigió y produjo su primer cortometraje PAWNS, ganador del premio a "Mejor Cortometraje Internacional" en el prestigioso festival "AAHSFF" de Nueva York, el mayor festival estudiantil del mundo, convirtiéndose en el primer cortometraje español premiado en la historia del certamen. Tras graduarse de la Escola Superior de Cinema i Audiovisuals de Catalunya (ESCAC), Pablo realiza VOYAGER como su Trabajo de Final de Grado.

Se ha proyectado en algunos de los principales festivales de género del mundo (SITGES, BIFFF, Filmquest, Screamfest, Fantasporto), así como en varios festivales calificadoros a los Premios Oscar (Indy Shorts, Izmir, Bogoshorts, San José, Guanajuato, Cambridge, Norwegian Short Film Festival), ganando "Mejor Cortometraje" en Screamfest y Filmquest, el "Premio del Público" en el Landshut Film Festival, "Mejor Dirección" en Curtas Vila de Noia, así como el 1er Premio en el Concurso Cortos Divinos de la Academia de Cine Español.

Sus proyectos en desarrollo han sido seleccionados en diversas incubadoras internacionales, obteniendo recientemente el Midpoint & HAVC Development Award en el mercado WEMW de Trieste.

Actualmente se encuentra en postproducción de su siguiente cortometraje, Estertor, un thriller psicológico con elementos sobrenaturales, mientras desarrolla en paralelo su ópera prima.

www.pablopagan.com



Estela SANCHÍS :

Estela Sanchis Muñoz nació en Valencia en 1988. Es licenciada en Bellas Artes por la Facultad de San Carlos de Valencia y tiene un Máster en Fotografía, Arte y técnica por la Universidad Politécnica de Valencia. Desarrolla su trabajo tanto en el campo de las artes visuales como en el de la escritura, centrando su investigación en las desviaciones de lo cotidiano y el juego como motor creativo. Ha sido premiada con las ayudas Vegap a la creación visual y el programa de residencias de creación Cultura Resident del Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana. En 2025 recibe la subvención a la Creación Literaria del Ministerio de Cultura. *Hasta aquí todo va bien*, editada por Candaya, es su primera novela, que va ya por la tercera edición. Además, es la propietaria de la librería Bangarang, ubicada en la C/ de l'Historiador Diago.

www.bangaranglibreria.com



APRÈS LA MORT...

Melody MANGIN

Depuis les origines de l'humanité, l'une des questions les plus profondes que nous avons pu nous poser est : qu'est-ce qui se passe après la mort ? Est-ce que tout s'arrête avec le dernier battement de notre cœur ou existe-t-il quelque chose au-delà ? Même si la science a tenté à plusieurs reprises de répondre à cette question, de nouvelles perspectives, plus spirituelles, ont émergé, tout comme des expériences personnelles qui ont permis de maintenir ouvert le débat à propos de ce sujet, renforçant d'autres points de vue.

D'une part, le point de vue scientifique laisse penser que la mort marque tout simplement la fin des fonctions vitales de notre organisme. Lorsque le cerveau et le cœur cessent de fonctionner, les pensées et les émotions disparaissent avec eux. Selon cette vision, il n'y aurait aucune forme de vie après la mort. De nombreuses personnes adhèrent à cette idée puisqu'elle repose sur des faits observables et qui semblent être les plus raisonnables.

Or, d'autre part, certains points de vue suggèrent que l'être humain ne se limite pas à un corps physique. Certaines croyances religieuses et spirituelles défendent l'existence d'une âme ou d'un esprit qui pourrait se séparer du corps après la mort et continuer d'exister dans une autre dimension parallèle ou au paradis. De plus, la théorie de la réincarnation avance le fait que l'essence d'une personne peut renaître dans un autre corps ou sous une autre forme. Selon cette idée, la mort ne serait pas une fin, mais plutôt une transition vers une autre étape de l'existence.

Un cas très connu concernant ce sujet est celui de James Leininger, un enfant américain qui, dès l'âge de deux ans, a commencé à faire des cauchemars d'avions s'écrasant. Il affirmait avoir été un pilote de la Seconde Guerre mondiale et donnait des détails précis, tels que le porte-avions Natoma Bay et la présence d'un camarade nommé Jack Larsen. Ses parents ont alors entrepris des recherches et ont découvert l'existence d'un pilote nommé James Huston Jr., mort lors d'un combat dans l'océan Pacifique. Alors que certains croient au récit de cet enfant évoquant une vie antérieure, d'autres pensent qu'il aurait pu obtenir ces informations autrement et qu'il aurait par conséquent tout inventé. Cela montre bien la diversité des opinions sur ce sujet.

Un autre exemple, centré sur un aspect plus spirituel, est celui des expériences de mort imminente. Nous pouvons citer le témoignage d'une personne affirmant avoir vécu une telle expérience. Dans l'épisode 44 du podcast Roca Project, intitulé « Vie après la vie », la journaliste Tessa Romero raconte ce qui lui est arrivé après un arrêt cardiorespiratoire. Selon ses propos, son cœur a cessé de battre pendant environ 24 minutes, tandis que les médecins tentaient de la réanimer.

Pendant ce temps, Romero affirme avoir vécu une expérience consciente en dehors de son corps. Elle explique avoir ressenti une grande paix intérieure et que la douleur liée à ses maladies avait complètement disparu. Elle décrit également avoir pu observer les médecins travailler pour lui sauver la vie, comme si elle flottait au-dessus de son propre corps. De surcroît, elle évoque une lumière très intense, un profond sentiment de calme, ainsi que la présence de personnes décédées qui lui étaient familières.

Selon son témoignage, à plusieurs moments, elle a eu le sentiment d'être sur le point de traverser cette lumière, mais elle sentait que si elle le faisait, elle ne pourrait pas revenir. Finalement, les médecins ont réussi à la réanimer et elle a repris connaissance. Après cette expérience, sa vision de la vie a profondément changé. Elle est passée d'être une personne sceptique, c'est-à-dire quelqu'un qui doute de certaines croyances, à quelqu'un ayant une vision plus spirituelle concernant l'existence. De plus, elle affirme ne plus avoir peur de la mort après y avoir fait face d'une façon aussi directe.

Personnellement, je pense que ce genre d'expériences n'apportent pas de réponses totalement définitives, même si elles invitent à réfléchir à ce qui pourrait exister au-delà de la mort. De même, le doute persiste et est accentué, bien que ce dernier puisse susciter un sentiment de peur ou une inquiétude à cause du manque de réponses, la possibilité d'une autre forme de vie peut aussi générer de l'espoir. Cette idée offre un certain réconfort face au mystère de la mort et ouvre la porte à la possibilité que l'existence humaine ne s'arrête pas définitivement.

En conclusion, nous ne pouvons pas affirmer avec certitude qu'il existe une vie après la mort. Cependant, les différentes théories, croyances et témoignages montrent que l'être humain cherche constamment des réponses à l'un des plus grands mystères de son existence. Il est possible que la réincarnation existe, ou bien que rien ne se passe après la mort, mais la diversité des points de vue reflète la pluralité des opinions. Par conséquent, ce sujet reste ouvert au débat et à la réflexion, car chacun l'interprète selon sa propre vision du monde. Peut-être que l'essentiel n'est pas seulement de savoir ce qui se passera après la mort, mais plutôt la manière dont nous choisissons de vivre notre vie dans le présent. Il est donc important de profiter des moments que nous vivons sans nous soucier excessivement de ce que l'avenir nous réserve.

L'ILLUSION DU CONTRÔLE : SOMMES-NOUS RÉELLEMENT MAÎTRES DE NOS DÉCISIONS ?

David LÓPEZ

La plupart des gens pensent prendre des décisions de manière libre, consciente et rationnelle. Qu'il s'agisse de choisir quoi manger ou de décider d'un investissement économique important, nous avons tendance à croire que nous sommes les principaux responsables et les véritables maîtres de nos actions.

Cependant, la psychologie et les neurosciences ont commencé à remettre en question cette intuition profondément ancrée. Diverses études, comme celle de John-Dylan Haynes en 2008, suggèrent que beaucoup de nos décisions prennent naissance dans des processus mentaux automatiques et inconscients, avant même que nous en ayons pleinement conscience.

Ce phénomène est connu sous le nom d'illusion du contrôle, un biais cognitif qui nous pousse à surestimer notre capacité à influencer les événements et nos propres choix. Les expériences menées par le neuroscientifique Benjamin Libet dans les années 1980 ont apporté l'un des arguments les plus souvent cités dans ce débat. Dans ses études, les participants devaient bouger la main au moment de leur choix, tandis que l'activité électrique de leur cerveau était enregistrée.

Les résultats ont montré que le « potentiel de préparation » apparaissait une fraction de seconde avant que la personne n'affirme avoir pris la décision consciente de bouger la main. Cela suggère que le cerveau initie l'action avant que l'esprit conscient ne perçoive la décision, ce qui a conduit certains chercheurs à proposer que la sensation de « j'ai décidé » pourrait être, en partie, une narration construite après coup.

En plus de ces processus neurologiques, nombre de nos décisions sont profondément influencées par des facteurs qui échappent à notre conscience immédiate. L'éducation et la culture façonnent fortement nos préférences et nos valeurs ; la biologie et la génétique influencent des traits tels que l'impulsivité ou l'aversion au risque ; et l'état émotionnel peut modifier la manière dont nous évaluons les options disponibles. À cela s'ajoutent les biais cognitifs, des raccourcis mentaux que le cerveau utilise pour prendre des décisions rapides, mais qui déforment souvent notre perception de la réalité.

Le psychologue et prix Nobel Daniel Kahneman a expliqué ce fonctionnement dans son livre *Thinking, Fast and Slow*. Selon sa théorie, l'esprit fonctionne grâce à deux systèmes :

- Le Système 1 est rapide, automatique et intuitif ; il agit sans effort conscient et domine une grande partie de nos décisions quotidiennes.
- Le Système 2, en revanche, est plus lent et réfléchi, et demande de l'attention ainsi qu'un effort mental. Bien que nous aimions penser que le Système 2 guide nos choix importants, en pratique, le Système 1 intervient beaucoup plus souvent que nous ne le croyons.

L'illusion du contrôle a des conséquences aussi importantes que dangereuses dans différents domaines de la vie. Dans le domaine financier, par exemple, elle peut pousser les individus à prendre des risques excessifs en pensant pouvoir prédire ou contrôler le comportement du marché. Sur le plan émotionnel et social, vouloir contrôler des situations qui dépendent du hasard ou d'autres personnes peut engendrer frustration, stress ou anxiété. Même dans le contexte des addictions, ce phénomène apparaît fréquemment, lorsque quelqu'un pense pouvoir arrêter sa consommation à tout moment, sous-estimant la force des habitudes et des mécanismes neurobiologiques en jeu.

Reconnaître l'existence de cette illusion ne signifie pas que nous sommes totalement dépourvus de liberté. Cela suggère plutôt que nos décisions résultent d'une interaction complexe entre des processus conscients et inconscients. Comprendre ces mécanismes peut nous aider à porter un regard plus critique sur nos choix et à prendre des décisions plus éclairées.

En fin de compte, accepter les limites de notre contrôle peut, paradoxalement, devenir une manière plus réaliste et plus efficace de l'exercer.



LA FOULE

Neus RODRIGO

As-tu déjà observé des pigeons picorer tranquillement et, soudain, l'un d'eux s'envoler, entraînant le mouvement de tous les autres, sans hésitation ? Ce comportement collectif leur permet de survivre : si l'un perçoit un danger, les autres réagissent immédiatement en fuyant.

Maintenant, imagine la même scène chez les humains. Tu te trouves sur une place bondée. Tu te retournes et vois une foule courir. Tu ignores ce qui se passe, mais instinctivement, tu te mets à courir toi aussi. Cet automatisme s'appelle l'effet de groupe. Cela t'est sans doute déjà arrivé sans même t'en rendre compte, et c'est tout à fait normal !

L'effet de groupe se produit lorsque les individus adoptent le comportement de la majorité, même si cela ne correspond pas à ce qu'ils auraient choisi seuls. Je l'ai moi-même vécu : lorsqu'une vidéo est devenue virale sur TikTok, je l'ai reproduite sans réfléchir au contenu de la chanson. Plus tard, en y repensant, j'ai réalisé que les paroles n'étaient pas adaptées. J'avais seulement huit ans et j'écoutais une chanson aux thèmes inappropriés.

Un exemple plus grave de ce phénomène est le harcèlement scolaire. Il arrive qu'un élève commence à se moquer d'un autre, puis, progressivement, d'autres le suivent. Beaucoup savent que ce comportement est injuste, mais ils restent silencieux ou participent, par peur d'être exclus. La pression du groupe amplifie alors la situation, et la victime peut subir de lourdes conséquences.

Souvent, nous agissons ainsi sans prendre le temps de réfléchir, sans nous interroger sur nos actes. Pourquoi ? Probablement parce que nous cherchons à éviter les conflits ou à ne pas déranger les autres. Nous préférons parfois taire notre opinion plutôt que de risquer de nous opposer au groupe. C'est la pression sociale : personne ne souhaite être rejeté ou se retrouver seul.

Il ne faut pas culpabiliser, car ce comportement est humain. Nous avons tous besoin d'appartenance et de sécurité. Lorsque la majorité pense d'une certaine manière, nous avons tendance à croire que c'est la bonne voie, même si ce n'est pas toujours le cas. L'expérience de Solomon Asch l'a bien montrée : face à un groupe unanime, de nombreuses personnes préfèrent donner une réponse fautive plutôt que de se démarquer, même lorsque la bonne réponse est évidente.

Nous répétons ce que nous entendons, nous achetons ce que les autres achètent, et nous pensons comme les autres pensent. Le problème n'est pas d'appartenir à un groupe, mais d'oublier qui nous sommes réellement. À mes yeux, c'est l'une des pires façons de perdre son identité : cesser d'être soi-même. On l'a vu avec certaines tendances virales, comme le chocolat de Dubaï ou les vidéos où tout le monde goûtait des crumble cookies : beaucoup de personnes ont suivi la mode sans même savoir si elles en avaient réellement envie.

SUIS TON PROPRE POINT DE VUE, PAS CELUI DE LA FOULE.

Cela nous invite à réfléchir à notre identité et aux valeurs que nous voulons défendre. La majorité peut se tromper ; c'est pourquoi il est essentiel de développer son esprit critique. Reste fidèle à tes convictions lorsque quelque chose te semble injuste. Avoir une opinion personnelle demande du courage, mais c'est ce qui nous construit.

N'aie pas peur d'être différent si cela signifie rester toi-même. Suivre la foule est facile, mais penser par soi-même est ce qui nous rend véritablement uniques.

GARDE L'ESPRIT CLAIR, ET QUE TA VOIX NE CESSE JAMAIS DE SE FAIRE ENTENDRE

Le destin existe-t-il ?

Cassandra REMAUDIÈRE

Ne vous êtes-vous jamais demandé le fait que, quoi que vous fassiez, votre vie était déjà écrite d'avance ? Qu'est-ce qui a fait que vous vous retrouviez avec les personnes avec lesquelles vous êtes, dans la ville où vous vivez, à l'époque à laquelle vous vivez ou dans les conditions dans lesquelles vous êtes nés ? Eh bien, je me pose cette question assez souvent, surtout dans le contexte dans lequel je vis. Je suis au lycée français à Valence : quelles étaient les chances que je finisse par rencontrer mes amis et m'entendre bien avec eux ? Nous venons des quatre coins du monde : Algérie, Maroc, Panama, Espagne, France, Belgique, Portugal, et pourtant, nous nous sommes retrouvés au même endroit, à la même époque. Pourquoi des enfants sont-ils nés en Palestine en pleine guerre et moi, par miracle, à Paris, avec la chance de pouvoir mener une vie confortable ? Est-ce le destin, la chance ou simplement le hasard ?

L'Académie Royale Espagnole définit le mot « destin » comme cela : force inconnue qui agit de manière irrésistible sur les dieux, les hommes et les événements, ou enchaînement fatal des événements. Si le destin existait, le libre arbitre, pour ainsi dire, serait inexistant et les êtres suivraient un chemin déjà tracé par le destin. Selon les croyances, le destin peut être associé aux dieux, aux divinités ou à une force occulte.

Dans la mythologie grecque, les Moires sont trois divinités sœurs qui contrôlent le « fil de la vie » : l'une le tisse, l'autre le mesure et la dernière le coupe. C'est ainsi qu'elles décident de la vie de chaque être mortel et immortel, leur pouvoir étant supérieur à celui de Zeus.

Dans la croyance islamique, le destin est connu sous le nom d'Al-Qadr. Il défend l'idée que tout est prédestiné par la volonté de Dieu : les événements et les actions seraient préétablis par la volonté divine. Les êtres humains doivent accepter leur destin ; cette croyance reflète la confiance et la dévotion envers une puissance divine, suggérant que nos vies seraient guidées. Dans les croyances judéo-chrétiennes, la conviction que Dieu a un plan divin pour ses fidèles est la plus répandue.

Le destin a toujours occupé une place centrale dans la culture occidentale, créant une rivalité entre le déterminisme et le libre arbitre. Après avoir pris diverses formes spirituelles, le destin a fini par être défini comme le « hasard » ou « histoire » et permet d'expliquer les limites humaines, les circonstances non choisies ou les grands parcours historiques. En France, 60 % de la population croit au destin ou à la volonté divine selon *Orange France* ; 59 % des Espagnols déclarent croire au destin selon une étude du *Pew Research Center* ; dans un article du *Northern Life Magazine*, on indique qu'environ 50 % de la population du Royaume-Uni croit au destin. Plusieurs études, telles que « ÉVALUATION DU LOCUS DE CONTRÔLE ET DE SA RELATION AVEC LES VARIABLES D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION CHEZ UN GROUPE DE PERSONNES SUIVIES EN PSYCHOLOGIE » réalisée par l'université La Sabana en Colombie, ont montré que la croyance en la destinée peut s'accroître dans des contextes d'incertitude, peut contribuer à réduire l'anxiété et peut diminuer le sentiment de contrôle.

La légende du fil rouge confirme cette croyance en la destinée. On raconte que les personnes qui sont destinées à se rencontrer sont liées, reliées par un fil rouge au poignet ou à la cheville. Ce fil peut s'emmêler et s'étirer, mais il ne peut jamais se rompre, unissant ainsi les deux âmes qui, selon le destin, doivent se rencontrer.

Pour ma part, ma croyance en la destinée et la réflexion qui l'accompagne sont très développées. Je crois que nous avons la possibilité de faire des choix, mais dans un environnement choisi par la destinée. Il y a des événements, des personnes, des situations qui, pour moi, ne peuvent être que le résultat d'une puissance supérieure, d'une force étroitement liée à l'idée de chance et de karma.

Personnellement, ces croyances me réconfortent également dans les moments de doute ou de stress, comme l'ont démontré des études. En pensant que tout arrive pour une raison, on en arrive à un moment où, en faisant confiance au destin, on gagne en optimisme. Cette foi en la destinée m'aide au quotidien à sourire et à aller de l'avant avec la certitude que tout arrive en temps voulu.

LE MENTAL CRÉE LA RÉALITÉ

Nicole ABDEL-WALI

Une réflexion sur la façon dont, à l'ère du pilotage automatique, chaque pensée consciente a le pouvoir de transformer ta réalité.

« Le mental crée la réalité ». Dit comme ça, on dirait une phrase sortie d'un agenda de Mr. Wonderful, non ? Le genre de : "pense positif et tout ira bien". Mais, et si cette formule, en apparence naïve, cachait quelque chose de bien plus profond ? Et si je te disais que tes pensées influencent ta vie bien plus que tu ne voudrais l'admettre ?

Imagine la scène : le réveil sonne. Les yeux encore fermés, tu déverrouilles ton téléphone presque machinalement. WhatsApp. Stories. TikTok. Actualités. Avant même de te lever, tu réagis déjà à ce que les autres ont choisi de te montrer. Et ta journée commence ainsi : exactement la même personne que la veille. Ça rappelle le mythe de Sisyphe, et une certaine lassitude : la même montée et descente, encore et encore.

Et si le problème n'était pas ta réalité, mais le programme à travers lequel tu l'interprètes ?

Pour commencer, il faut comprendre que nos pensées ne sont pas des idées abstraites. Dans le cerveau, chaque pensée correspond à un processus électrochimique qui génère des impulsions et active de véritables états émotionnels. Il suffit de regarder l'une des études classiques sur la neuroplasticité, menée par le neurologue Alvaro Pascual-Leone. Le défi ? Apprendre à jouer du piano en cinq jours. La contrainte ? Un groupe avait un piano pour s'entraîner. L'autre non : ils devaient imaginer qu'ils jouaient, en visualisant les mouvements des doigts, les notes, le rythme.

Cinq jours plus tard : surprise ! Les scanners ont montré que ceux qui s'étaient uniquement entraînés par la pensée avaient activé les mêmes zones cérébrales que ceux qui avaient pratiqué réellement. Autrement dit, le cerveau ne fait pas la différence entre réalité et imagination : il se modifie en fonction de ce que nous faisons, de ce que nous ressentons, mais aussi de ce que nous pensons de manière répétée.

Avec le temps, ces pensées répétées s'ancrent dans l'inconscient et deviennent des schémas automatiques. Des chercheurs comme Joe Dispenza avancent que 95 % de nos comportements quotidiens sont guidés par le subconscient. On aime croire que nous sommes spontanés, complexes, libres, mais en réalité, nous sommes bien plus prévisibles qu'on ne le pense.

Réfléchis-y : conduire, se brosser les dents, se plaindre de la vie comme réflexe... Et si nous continuons à répéter les mêmes pensées en pilote automatique, comment aujourd'hui pourrait-il être vraiment différent d'hier ?

Peut-être que le changement commence par quelque chose de beaucoup plus simple : choisir d'avalier son orgueil et de demander pardon, en se libérant de cette carapace dure qui, d'habitude, nous retient. Choisir de surprendre, même ceux qui pensent nous connaître par cœur. Parce qu'à chaque fois que tu brises un schéma, tu reprends les rênes de ta vie en choisissant toi-même la direction. À cela s'ajoute ce que la psychologie appelle la prophétie autoréalisatrice : cette tendance par laquelle une pensée répétée devient une croyance, guidant nos actions et confirmant ainsi ce que nous attendions. Alors, oui : fais semblant d'être la personne que tu veux devenir... jusqu'à le devenir vraiment.

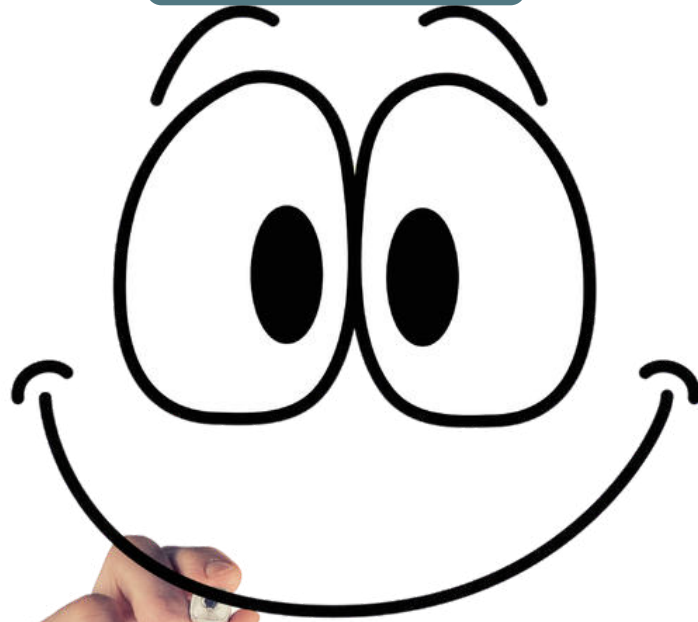
D'une certaine manière, cela rejoint une idée plus scientifique issue de la physique quantique. La célèbre expérience de la double fente, menée par Thomas Young, montre que les électrons se comportent comme des ondes de probabilité (capables de passer par deux fentes à la fois) jusqu'au moment où leur position est mesurée. À cet instant, ils apparaissent comme des particules. Autrement dit, un électron n'a pas de position définie tant qu'il n'est pas observé. Métaphoriquement, notre regard fonctionne de manière similaire : il est sélectif et, sans qu'on en ait conscience, il influence la réalité que nous vivons. La bonne nouvelle, c'est que nous choisissons où nous visons.

Le mental n'est pas magique, mais il peut reprogrammer le subconscient qui guide nos décisions. Changer ce programme intérieur ne transforme pas le monde du jour au lendemain, mais il transforme la personne qui interagit avec lui, jour après jour. Chaque pensée répétée, chaque décision consciente, est un pas de plus vers la vie que tu veux.

Alors, arrête de blâmer le monde pour ta vie, et commence à prendre soin de tes pensées comme si tout ce que tu pensais allait devenir réel. Peut-être que « manifester », ce n'est pas demander des choses à l'univers, mais apprendre à s'aligner avec les opportunités qui existent déjà.

Et peut-être que la vraie question n'est même pas de savoir si le mental crée la réalité. Peut-être que la seule question qui compte est : quelle réalité es-tu en train de construire, avec les pensées que tu choisis aujourd'hui ?





COMMENT L'IGNORANCE PEUT NOUS RENDRE HEUREUX

Africa PAISÁN

On nous a toujours dit que savoir, c'est pouvoir, et que grandir signifie ouvrir les yeux pour découvrir le monde. Pourtant, certaines choses que l'on apprend avec le temps auraient peut-être mieux fait de rester inconnues. Ignorer certaines réalités peut, en effet, conduire à une vie plus calme et moins troublée.

En grandissant, j'ai compris que toutes les promesses ne sont pas faites pour durer, que les personnes sont de passage, et que l'amour comme l'amitié peuvent avoir une fin. J'ai aussi appris que les efforts ne garantissent pas toujours des résultats. Si ces prises de conscience m'ont rendue plus forte, elles m'ont aussi rendue plus fermée. Peu à peu, j'ai commencé à croire que laisser entrer moins de personnes dans ma vie permettait d'en perdre moins, que s'investir n'avait pas toujours de sens si les résultats ne reflétaient pas les efforts, et que ne pas faire confiance était la meilleure façon d'éviter de souffrir.

Avant cela, je n'anticipais pas la fin d'histoires qui n'avaient même pas commencé, et je n'imaginai pas le pire dans chaque situation. Je vivais simplement, sans me surprotéger.

La psychologie moderne fait beaucoup référence à la « surpensée » (overthinking), cette tendance à ruminer excessivement. De nombreuses études montrent que les personnes qui analysent trop présentent des niveaux d'anxiété plus élevés et une satisfaction de vie plus faible. Penser davantage ne signifie pas forcément mieux vivre ; cela revient parfois à s'inquiéter davantage.

Ce phénomène touche près de la moitié des adolescents : environ 49,8 % souffrent de préoccupations excessives, 47,6 % ont des difficultés à se détendre et 47 % n'arrivent pas à cesser de s'inquiéter la plupart du temps. Environ un adolescent sur trois ou sur quatre semble ainsi développer des troubles anxieux.

La philosophie s'est également penchée sur cette tension. Dans l'Écclésiaste, on peut lire : « Qui augmente sa science augmente sa douleur. » Des siècles plus tard, Friedrich Nietzsche écrivait que certaines illusions sont nécessaires pour vivre, et que la vérité absolue peut devenir insoutenable si elle n'est pas accompagnée de sens. Il ne s'agissait pas de défendre la stupidité, mais d'admettre une réalité plus inconfortable : la conscience a un coût. Lorsque j'étais plus ignorante, je faisais plus facilement confiance, je rêvais plus et je ne ressentais pas le besoin constant de me protéger ou de rester sur mes gardes. Aujourd'hui, je sais davantage et j'anticipe les déceptions avant même qu'elles n'arrivent. Cette lucidité me protège, mais elle me distancie aussi : elle m'a donné des outils, tout en m'en retirant d'autres. Je ne défends pas l'ignorance comme un idéal, car je ne souhaite pas vivre dans l'illusion. Cependant, je ne peux ignorer que, dans mon expérience, une certaine innocence me rendait plus heureuse.

Peut-être que la clé n'est pas de savoir moins, mais de ne pas laisser tout ce que nous savons nous priver de notre capacité d'émerveillement. Car le bonheur ne résidait peut-être pas dans le fait de ne pas comprendre le monde, mais dans le fait de ne pas se sentir obligé de tout comprendre.

COMMENT LA PORNOGRAPHIE AFFECTE-T-ELLE LES HOMMES ?

Rawi SZAPIRO

Aujourd'hui, on a l'impression que celui qui ne regarde pas de pornographie est l'exception de la classe. En consommer beaucoup est devenu une norme sociale, mais la vérité est que cela nous affecte bien plus qu'on ne le pense, et c'est un sujet dont on parle trop peu sérieusement. Finalement, ce que nous voyons sur écran finit par modifier notre façon de penser et de ressentir, et pas toujours de manière positive.

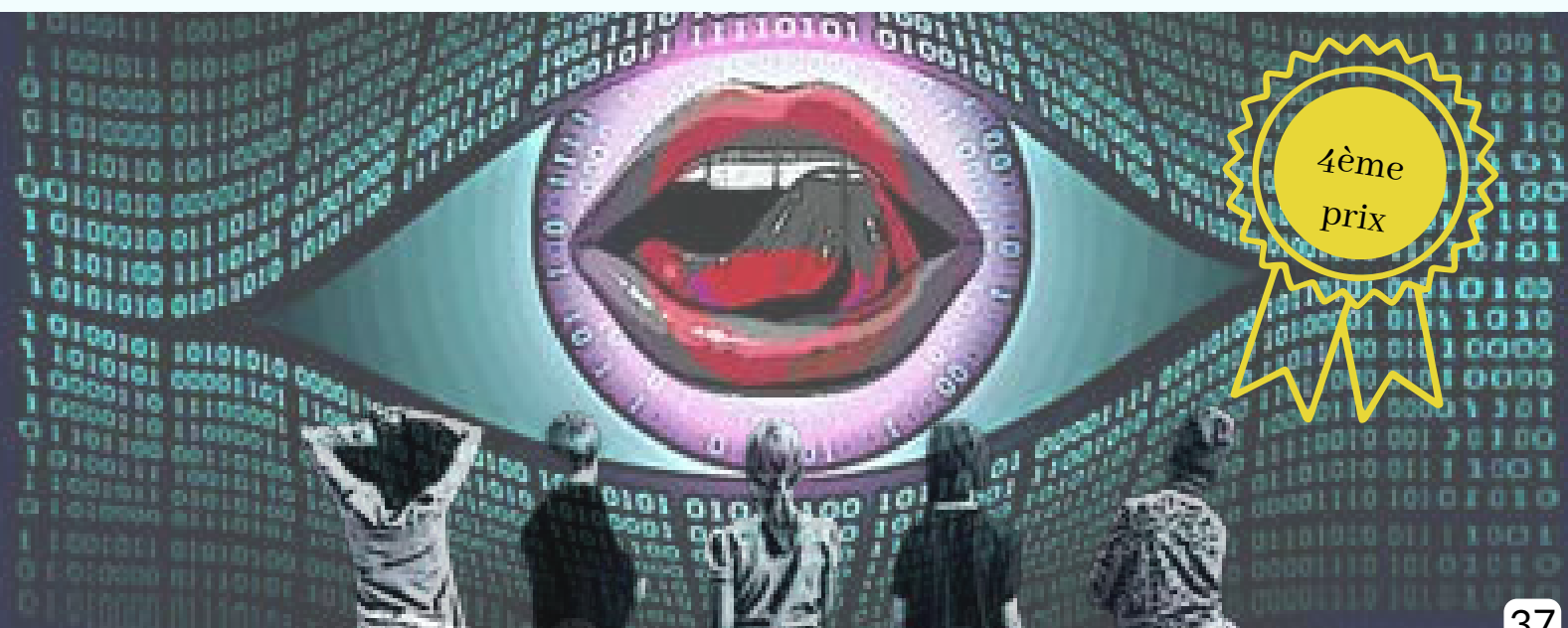
En premier lieu, il y a les effets sur le cerveau. Regarder beaucoup de pornographie n'est pas anodin : une consommation régulière peut être liée à des modifications du système de récompense. Des études et des experts comparent la consommation compulsive de pornographie à une forme d'addiction, bien que les avis divergent encore et que les recherches se poursuivent.

Il y a aussi une grande différence entre la curiosité occasionnelle et une pratique quotidienne. Le problème surgit quand, par exemple, on préfère s'isoler pour regarder du porno plutôt que de sortir avec ses amis, d'étudier ou de mener une vie normale. Dans ces cas-là, on ne parle plus de simple consommation, mais d'un usage problématique ou compulsif.

En deuxième lieu, cela touche à l'estime de soi et à la perception du corps. Dans le porno, tout est exagéré : les corps, les performances, la masculinité, etc. Cela peut pousser à se comparer et à se sentir complexé par son propre corps ou sa propre sexualité. De plus, une consommation élevée est souvent corrélée à une baisse de la satisfaction sexuelle, surtout chez les jeunes hommes ayant peu ou pas d'expérience réelle.

En troisième lieu, la pornographie impacte les relations. Pour les adolescents sans expérience, c'est une très mauvaise école : elle véhicule des situations irréelles et montre les personnes comme des objets. Au lieu d'apprendre la communication ou le respect, on intègre des codes faussés. Cela peut créer de réelles difficultés au moment de nouer une relation avec une partenaire ou même avec soi-même.

En conclusion, regarder de la pornographie trop souvent peut engendrer des problèmes, au même titre que d'autres dérives d'Internet comme les réseaux sociaux. C'est pourquoi il est crucial de savoir séparer la fiction de la vie réelle. Vouloir copier ce que l'on voit à l'écran ne nous aide pas à être bien dans notre peau ni à construire des relations saines. Il est préférable d'en parler avec ses parents ou des adultes de confiance plutôt que de se laisser guider par une vidéo. Avoir confiance en soi et vivre sa propre vie, à son rythme, est bien plus important que de mimer des images sur un écran.



ÉLOGE DE LA LENTEUR



Hector TRUMEL

En Espagne, 67 millions de tasses de café sont consommées chaque jour. Or, ce pays compte à peine 50 millions d'habitants, ce qui veut dire qu'en moyenne un Espagnol boit plus de neuf tasses de café chaque semaine, week-end compris. Le besoin de caféine des Espagnols n'est pas dû qu'au côté addictif de ce produit : il provient d'une nécessité à accélérer artificiellement son corps pour que celui-ci suive un rythme qui ne lui est pas naturel, soit le rythme de tous les jours.

Est-il nécessaire de se lever tôt et de se coucher tard pour réussir sa vie ? Ou bien ces habitudes nuisent-elles à notre quotidien, nous fatigant, alors qu'un rythme plus lent nous aiderait à nous montrer capables de plus d'efficacité et de créativité, et ce sans avoir besoin de produits excitants ?

Le café, au fil des siècles, est devenu un véritable carburant pour notre société. Qui n'a jamais dit ou entendu dire : "Là, j'ai besoin d'un petit café pour pouvoir repartir !" ? Soumis à cette société dont la priorité est la quantité plutôt que la qualité, nous ne sommes que des machines qui ont besoin de leur essence pour fonctionner... n'est-il pas étonnant que le produit alimentaire ayant subi les plus grandes hausses de prix au XXI^e siècle soit le café ? Et que ce soit la même chose pour le carburant dans le domaine des produits liés au transport ?

Cette façon qu'a l'individu de classe moyenne de travailler du matin au soir, 40h par semaine (horaire légal en Espagne), est enseignée dès l'enfance... L'école, en effet, nous entraîne pour une longue course qui ne s'arrêtera qu'à l'épuisement de notre corps, soit à 65 ans. On entend souvent de la bouche de nos professeurs, par un paradoxe risible, une sentence, phrase énoncée comme une vérité générale : "on préfère la qualité à la quantité".

Amère est notre pensée, dans ces moments-là : on n'oublie pas le programme de mathématiques, qui est si chargé qu'on repasse chaque année les mêmes chapitres, à chaque fois consternés de réaliser qu'on n'a retenu de l'année précédente moins d'une propriété sur dix. Les formules de physique et les figures de styles subissent le même sort...



Ayant réfléchi à tout cela, je ne puis penser qu'une chose : la lenteur mérite sa place dans nos vies. Pas la paresse.

La lenteur. Celle-ci ne peut être qu'une source de qualité dans nos entreprises ; la nature elle-même est d'ailleurs composée ainsi : un papillon, par exemple, passe deux ans sous l'état inachevé de chenille avant de se transformer en un papillon qui vivra moins d'un mois ! De la patience et de la lenteur pour un résultat des plus réussis, voilà ce que devrait être le travail.



LA GÉNÉRATION ACTUELLE EST-ELLE PLUS SENSIBLE QUE LES PRÉCÉDENTES ?

Mariela JULIÁ

Nous vivons à une époque où tout semble avoir un diagnostic. Une mauvaise journée peut être considérée comme une dépression ; une dispute peut se transformer en traumatisme et toute forme d'inconfort est perçue comme un signe d'anxiété. Le langage de la psychologie est sorti des cabinets pour s'installer dans les conversations quotidiennes, dans les salles de classe et sur les réseaux sociaux.

Cependant, au milieu de cette vague de conscience émotionnelle, une question se pose : comprenons-nous mieux la santé mentale ou sommes-nous en train de surdiagnostiquer des maladies qui devraient être traitées avec davantage de responsabilité ?

Lorsque j'ai lu que 50 % des jeunes de la génération Z reconnaissent consulter un psychologue pour faire face à des problèmes comme l'anxiété ou la dépression, dans un rapport réalisé par le cabinet de conseil Oliver Wyman, j'ai été surprise, mais pas totalement. Dans mon entourage, c'est quelque chose d'habituel : nous connaissons presque tous quelqu'un — ou nous sommes cette personne — qui a cherché une aide professionnelle. Dans notre génération, deux personnes sur cinq ont souffert de dépression, alors que dans les générations précédentes, il n'y avait que deux cas sur dix.

Je crois sincèrement qu'il était nécessaire de rendre visible la santé mentale. J'ai vu de près les dégâts silencieux que provoque le fait de se taire. Des personnes qui souffraient en silence par peur du regard des autres, pour ne pas paraître faibles. Pouvoir parler de dépression ou d'anxiété sans honte a été un immense progrès. Quand quelqu'un de proche a osé demander de l'aide, j'ai compris à quel point il est important de briser le stigmate.

Mais le véritable problème apparaît lorsque nous passons du silence absolu à une pathologisation constante. Avant, la douleur était cachée ; maintenant, on dirait que tout a besoin d'une étiquette clinique. Tout mal-être n'est pas une maladie. Ressentir de la tristesse, de la frustration ou de la nervosité fait partie de l'expérience humaine. Transformer chaque difficulté en diagnostic peut banaliser la souffrance de ceux qui souffrent réellement de troubles graves et leur enlever le besoin spécifique dont ils ont besoin. De plus, le discours actuel sur le bien-être personnel, bien que précieux, est parfois mal interprété. On confond le fait de prendre soin de soi avec la fuite. J'aime l'idée de me prioriser, de poser des limites, de m'écouter. Mais j'ai aussi vécu des moments où se prioriser signifiait éviter une conversation inconfortable ou ne pas assumer une responsabilité qui ne me plaisait pas. J'ai compris que tout inconfort n'est pas toxique ; certains sont nécessaires pour grandir.

L'éducation surprotectrice joue également un rôle. Beaucoup de jeunes ont grandi avec moins d'exposition à la frustration, avec des adultes qui résolvent les conflits à leur place et évitent qu'ils expérimentent l'échec. Et oui, cela a des conséquences que nous préférons ne pas admettre. Moi-même, j'ai ressenti comment une critique pouvait faire plus mal qu'elle ne le devrait, ou comment un désaccord pouvait être vécu presque comme quelque chose de personnel. Sans pratique face à la difficulté, il est logique que la tolérance à la critique ou à l'erreur soit plus faible.

Je vois constamment des termes psychologiques dans les conversations quotidiennes. Des mots comme « bipolaire », « castré », « narcissique » sont utilisés à la légère, perdant leur importance comme s'ils étaient à la mode. Ces informations sur les réseaux sociaux (TikTok/Instagram) amènent les jeunes à s'auto-diagnostiquer (anxiété, TDAH, autisme, etc.) sans évaluation professionnelle, cherchant souvent une étiquette. Quand tout est grave, plus rien ne l'est vraiment. Et dans cette confusion, ceux qui souffrent réellement de troubles cliniques peuvent voir leur expérience minimisée ou banalisée.

Il ne s'agit pas de nier l'importance de la santé mentale. Je ne veux pas revenir au silence. Mais je crois que nous avons besoin d'équilibre : reconnaître la souffrance réelle sans transformer chaque haut et bas en trouble, sans faire de la vie quotidienne un catalogue de diagnostics. Apprendre que ressentir de la tristesse, de la peur ou de la frustration est humain, et que développer des outils pour affronter le quotidien l'est aussi.



Je ne pense pas que nous soyons plus faibles, mais je crois que nous sommes moins habitués à faire face à des situations nécessaires à la vie.

Peut-être sommes-nous simplement en train d'apprendre à parler des émotions à voix haute. Mais je suis de plus en plus convaincue que la force ne réside ni dans le fait de nier ce que nous ressentons, ni dans celui de transformer chaque difficulté en diagnostic. La force réside dans le fait de cesser d'appeler trouble tout ce qui fait simplement partie de la vie.

QUAND TOUT S'EFFONDRE, QUELQU'UN LE RELÈVE : LE GÉNIE CIVIL APRÈS LA DANA DE VALENCE



Nicolas PAYÁ

Quand la DANA a frappé la Communauté Valencienne en octobre 2024, toute la région a été dévastée. Il y a eu des pertes matérielles, mais plus important, des pertes humaines : les sources officielles donnent les chiffres d'à peu près 230 morts.

Si vous visitez actuellement la zone qui a été affectée, beaucoup de ce qui avait été ravagé a été reconstruit. Mais cela ne s'est pas fait de façon magique. Ce changement n'aurait pas pu avoir lieu sans l'effort de beaucoup de personnes qui ont énormément travaillé pour que la vie des gens revienne à la normalité, grâce à la conception et construction de nouvelles infrastructures, la réparation de celles endommagées ... et aussi en étudiant comment éviter que ce type de catastrophe ne se reproduise à l'avenir.

Dans cet article, je veux évoquer un des nombreux métiers qui a permis que tout revienne, peu à peu, à la normalité : celui d'ingénieur civil.

Le métier d'ingénieur civil est d'une importance capitale. Il conçoit les infrastructures (ponts, autoroutes, barrages, tunnels...), réalise un travail de recherche considérable, et parfois forme aussi les futures générations d'ingénieurs.

Dans le cas de la DANA, les accomplissements de ces ingénieurs sont visibles partout. La reconstruction du Pont Antic à Paiporta, du pont de la CV-36 à Torrent, et encore beaucoup d'autres exemples illustrent le grand travail que font encore ces ingénieurs, en collaboration avec d'autres métiers, pour que les habitants puissent retrouver, dans la mesure du possible, leur mode de vie antérieur. Ainsi, beaucoup d'ingénieurs ont écrit des articles scientifiques, et ont participé à des travaux de recherche afin d'approfondir les connaissances sur les raisons pour lesquelles ce sinistre a été si destructif. De plus, ils servent aussi à diffuser ce qu'on a pu apprendre avec cette catastrophe, et ce qu'on pourrait faire pour ne pas souffrir de conséquences si graves dans le cas où cela aurait lieu prochainement.

Imaginons. Que se passerait-il si tout à coup, plus personne ne concevait les ponts, les routes, les tunnels...? Et si, du jour au lendemain, personne ne travaillait sur la maintenance de ces infrastructures, ou la réalisation d'articles scientifiques, qui favorisent la découverte d'innovations dans le domaine? Le monde, comme on le connaît, s'écroulerait sous nos yeux! Les infrastructures se dégraderaient rapidement, les bâtiments s'effondreraient imprévisiblement, et le manque d'innovation causerait un affaissement de notre société. Il deviendrait impossible de communiquer entre les villes ou certains villages qui seraient totalement isolés.

**C'est pour cela qu'à mon avis il faut toujours apprécier et remercier ces gens qui sont extrêmement importants pour notre société.
Et vous cher lecteur, qu'en pensez-vous?**



LETTRE D'AMÉRIQUE LATINE

Soren REMAUDIÈRE



“Porque las estirpes condenadas a cien años de soledad no tenían una segunda oportunidad sobre la tierra.” (Parce que les lignées condamnées à cent ans de solitude n’ont pas eu de seconde chance sur terre).

C'est ainsi que finit le livre de l'auteur colombien Gabriel García Márquez *Cien años de soledad*. Ce livre n'est pas seulement l'œuvre de son auteur, mais bien le récit de toute une nation, d'une société marquée par la violence; une violence si présente qu'elle paraît irréelle. C'est bien pour cela que celle-ci a besoin d'être racontée à travers le *realismo magico* (réalisme magique), un genre littéraire propre à l'œuvre de García Márquez.

Le peuple colombien ne vit qu'avec un seul problème: la violence des groupes armés (ou comme les occidentaux aiment les appeler: les guerrillas). Ma phrase précédente a peut-être suggéré une certaine légèreté quant aux GAO (Grupos Armados Organizados, en français Groupes Armés Organisés), or ce n'est pas le cas, ces groupes armés contrôlent pas moins de la moitié du territoire colombien, corrompent la politique et réduisent drastiquement la mobilité des citoyens qui ne peuvent vivre qu'entre Medellin, Bogota et Cali. Ils assènent des coups fatals à l'économie touristique colombienne. En effet, les GAO privent la Colombie de régions comme celle de l'Amazonas ou celle du Pacífico qui regorgent de faune et de flore ayant la possibilité d'amener le pays de la salsa au rang du Costa Rica ou d'autres nations touristiques d'Amérique latine. Or, les guerrillas n'ont pas la même vision de l'économie colombienne; en effet, le sol colombien permet la culture d'une plante - l'*Erythroxylum coca* (vous l'aurez deviné : l'arbre à coca) - qui permet la fabrication d'une des drogues dures les plus consommées du XXI^e siècle, la cocaïne.

Mais comment un gouvernement peut rester inactif devant de telles actions?

Tout d'abord, comme je l'ai dit auparavant, c'est à cause de la corruption et également de l'économie. En effet, celle-ci s'est transformée en une énorme machine à laver: la majorité des entreprises sont alimentées par des cartels et l'immobilier de luxe est lui aussi utilisé pour laver cet argent. Les colombiens ne sont pas dupes. La majorité des employés du service public sont payés grâce à cet argent. Des solutions ont été mises en place, entre autres le "Plan Colombie", une mise à disposition de l'équivalent de 9,2 milliards d'euros en aide militaire entre 1999 et 2015; mais cela serait ironique que les États-Unis mettent fin à un problème qu'ils ont eux-mêmes créé. C'est pendant la guerre du Vietnam que Washington demande à son vassal colombien - à la tête duquel les USA avaient mis un dictateur pro-capitaliste: Gustavo Rojas Pinilla- de produire une drogue de synthèse pour guérir ses soldats victimes de stress post-traumatique: la cocaïne. C'est ainsi que commence l'histoire de la cocaïne en Colombie.



Une histoire qui risque de durer malheureusement encore quelque temps. Sa solution ? L'éducation, une éducation qui permette à chaque colombien d'intégrer les études qu'il souhaite et ne pas être enrôlé dans le fléau colombien: le narcotrafic

TRAVAIL

Sans Montre

Gabriela SAIZ



Pendant longtemps, la routine de travail s'est imposée comme un principe fondamental : arriver au bureau à une heure fixe, respecter un horaire et partir à la fin de la journée. Dès que nous sommes enfants, on nous a toujours appris que la productivité dépendait de notre présence, d'être « occupé » à notre chaise, de respecter nos horaires. Il est aujourd'hui clair que le travail ne s'évalue pas en heures, mais en résultats et en énergie. La créativité, la motivation et la productivité fleurissent lorsque nous donnons de la liberté. Mais être dans les bureaux sans horaires fixes dépasse un simple changement de routine : cela signifie créer une ambiance où le travail devient plus humain, plus libre et plus motivé.

Le premier avantage, et le plus important, est la liberté personnelle. Chacun a son propre rythme : certains travaillent rapidement, d'autres ont besoin de plus de temps pour se concentrer. Obliger tout le monde à respecter un horaire fixe, c'est un gaspillage de talent et de créativité. Ne pas permettre à chaque employé d'organiser sa journée en fonction de son énergie, de sa productivité, de sa concentration et de sa satisfaction est bien dommage.

De plus, les réalisations s'améliorent considérablement. Sans la pression liée au respect d'un horaire strict, cela crée plus d'imagination. Au contraire d'un environnement où les idées n'existent pas, les problèmes sont résolus avec plus de clarté et plus de temps. À l'inverse, lorsque l'on travaille par obligation, sans énergie ni motivation, il est plus facile de se laisser distraire, de voir ses performances baisser et de finir par être en colère contre soi-même.

Un autre point essentiel est la santé mentale. La rigidité des horaires provoque du stress, de l'épuisement et un sentiment de culpabilité constant. La flexibilité permet de s'organiser dans sa vie personnelle sans faire de sacrifices. Cela rend les employés plus heureux et plus motivés. Cependant, cette liberté exige de la discipline et de la responsabilité. Il ne s'agit pas de désorganisation, mais d'apprendre à gérer son temps. Les entreprises soutiennent leurs équipes non seulement en atteignant leurs objectifs, mais aussi en les rendant plus productives et dynamiques.

En conclusion, les bureaux sans horaires fixes ne sont pas une simple mode, mais une révolution dans la façon de travailler et de vivre. Se libérer de l'horloge, c'est retrouver la motivation et travailler avec un sens. Finalement, la véritable productivité ne naît pas de l'obligation, mais de la liberté.

UN GÉNOCIDE ACTUEL ?

Arthur ALIX

Imagine devoir aller chercher de l'eau sous les bombes. Imagine avoir dix ans et savoir reconnaître le bruit d'un missile avant même d'avoir appris toutes les tables de multiplication. Imagine dire au revoir à ta famille sans savoir si tu y reviendras.

Pour des milliers d'enfants à Gaza, ce n'est pas de l'imagination, c'est leur réalité. Depuis le début de l'offensive israélienne, le conflit a fait environ 42 000 morts. Derrière ce chiffre, il y a des familles détruites, des rêves brisés et une souffrance constante. 60 % des victimes sont des femmes, des enfants et des personnes âgées (des civils).

Les bombardements ont été intenses et fréquents, touchant des zones très peuplées. Les hôpitaux, les écoles et les infrastructures de base ont été endommagés ou détruits. L'eau et l'électricité ont été coupées à de nombreuses reprises, rendant la vie quotidienne presque impossible. De plus, l'aide humanitaire a été bloquée ou limitée, et de nombreuses familles ont été contraintes de se déplacer plusieurs fois sans jamais trouver un endroit sûr.

L'accès à l'eau, qui est un droit humain fondamental, a été attaqué au moins 250 fois au cours des cinq dernières années, dont 90 attaques entre 2024 et 2025. Sans eau potable, sans soins médicaux et sans conditions d'hygiène de base, la survie de la population est gravement menacée.

Le génocide se définit comme la destruction totale ou partielle d'un groupe humain en raison de sa nationalité, de son ethnie ou de sa religion. Lorsqu'une population est constamment attaquée, privée de ressources essentielles et contrainte de vivre dans des conditions qui mettent son existence en danger, nous devons nous demander s'il ne s'agit pas de quelque chose de plus qu'un simple conflit armé.

Il est vrai que le conflit est complexe et que les responsabilités existent des deux côtés, mais selon moi, les faits montrent que la situation à Gaza correspond à plusieurs éléments de la définition du génocide. Il ne s'agit pas seulement d'une guerre entre deux parties, mais d'une destruction systématique qui touche principalement les civils. L'ampleur des pertes humaines et les conditions imposées aux habitants de Gaza ne doivent pas être ignorées.

Nous ne parlons pas seulement de chiffres, mais de vies humaines. Et aucun enfant ne devrait grandir, ni vivre sous les bombes.



LES THERIANS

UNE NOUVEAUTÉ?

Laura GARCÍA

T'es-tu déjà senti(e) différent ? T'es-tu déjà retrouvé(e) au milieu d'un tas de personnes qui ont l'air de parler de toi ? Eh bien, cela ne t'arrive pas qu'à toi. Cela arrive aux thérians, des personnes qui s'identifient à un animal en particulier, et qui agissent comme lui.

Les thérians se sentent spirituellement ou psychologiquement animaux. Ils agissent comme des animaux, marchent à quatre pattes, se lèchent la main et font le genre de gestes que font les animaux. Il existe d'autres cultures qui s'identifient, depuis l'Antiquité, aux animaux. Dans des cultures comme en Égypte ou en Thaïlande, on accorde beaucoup d'importance aux animaux. Pour eux, la relation avec les animaux est un signe de sagesse. Pour de nombreuses civilisations, les animaux sont sacrés, comme la tribu Hopi, qui fait des danses d'animaux ou la tribu San, en Afrique australe. Ils s'habillent et dansent comme des animaux, mais personne ne se moque d'eux. Cependant, dans notre culture, la nature et les animaux sont de moins en moins importants. Et nous vivons dans une culture égocentrique et refermée sur elle-même. As-tu déjà pensé à cela ?

Pourquoi les Thérians sont-ils discriminés ? Parce qu'il y a eu une manipulation médiatique pour nous faire croire qu'ils sont bêtes, fous ou de pires personnes que les autres ? Ce sont peut-être les seuls qui osent dire à haute voix : je ne suis pas d'accord avec la façon dont se comportent les humains, plutôt que de vivre en tuant et en discriminant, je préfère être un animal.

Dans mon école, il y a une fille therian et on la discrimine parce qu'elle l'est. Parfois je parle avec elle ou je joue avec elle et elle me dit des choses comme : je me suis très bien amusée, même si j'ai peu d'amis, je m'amuse toujours beaucoup... Et je me suis demandé si elle n'avait pas beaucoup d'amis simplement parce qu'elle est therian. Pourquoi la seule chose qui compte, c'est d'être therian ? Ce qui compte, ce n'est pas ce que tu es à l'intérieur, mais à l'extérieur, n'est-ce pas ? Réfléchis si ce n'est pas plutôt le contraire...



THERIANS

L'EUTHANASIE

UNE SEULE VIE, UNE DÉCISION

Claudia ROSELLÓ

Imagine que tu souffres d'une douleur très, très intense qui t'empêche de bouger et de faire les choses que tous tes amis et ta famille font.

Que chaque jour, tu doives voir ta famille souffrir et pleurer pour toi.

Tu te sentirais triste parce que tes proches et tes amis passeraient un très mauvais moment et ne pourraient rien faire pour t'aider.

Vivre avec le stress de ne pas pouvoir t'occuper de tes enfants ni les voir grandir quand ils sont petits.

Que chaque matin, tu te réveilles en espérant ne plus être en vie, tant cette douleur bouleverse ton existence.

Te réveiller dans un hôpital ou chez toi, sans même pouvoir te lever, et te demander pourquoi cela t'est arrivé à toi et pas à quelqu'un d'autre, croire que tu es malchanceux, et que tu n'as qu'une seule vie et que c'est ainsi que tu vas la vivre.

Que ferais-tu dans ces circonstances ?

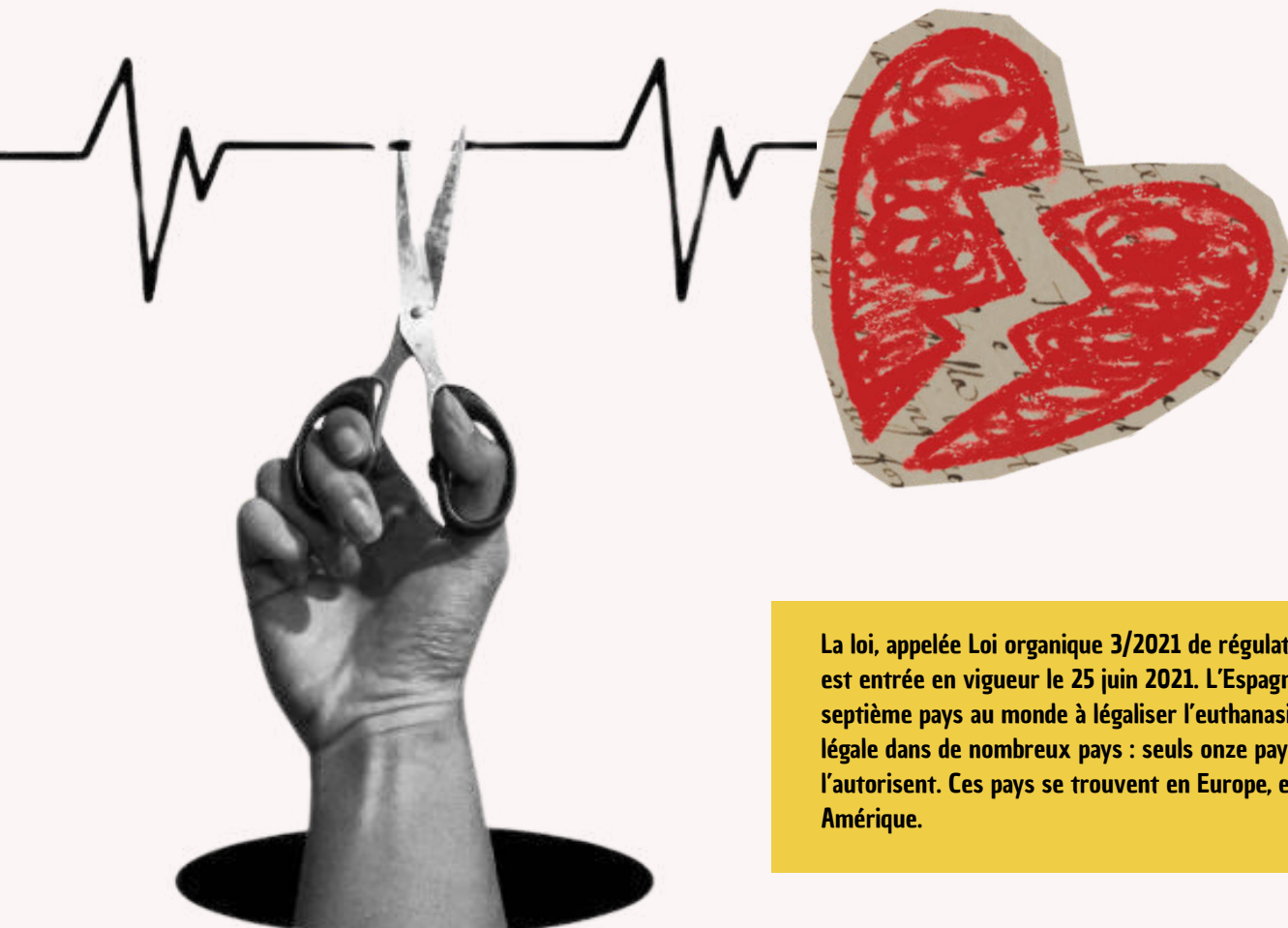
L'euthanasie, c'est lorsqu'une personne très malade ou atteinte d'une maladie incurable décide de ne plus souffrir. Avec une aide médicale et en respectant certaines règles, elle décide de mettre fin à sa vie.

Je pense que l'euthanasie peut s'appliquer dans certaines circonstances, par exemple quand on souffre réellement beaucoup et que l'on a une maladie sans guérison, sans remède.

Ce fut le cas de Ramón Sampedro, qui était tétraplégique, c'est-à-dire qu'il ne pouvait bouger aucun des membres de son corps, et qui fut l'un des premiers à demander l'euthanasie en Espagne. Une très bonne amie à lui l'a aidé à mourir en lui donnant une sorte de poison (du cyanure). Il est décédé le 12 janvier 1998.

Actuellement, nous avons le cas de Noelia Castillo (vous en avez sûrement entendu parler aux Informations), une jeune femme paraplégique qui attendait l'euthanasie depuis un an et demi. Noelia s'est battue juridiquement contre son père pendant longtemps pour pouvoir y accéder, et elle est décédée le jeudi 26 mars 2026.

L'euthanasie a été définitivement approuvée en Espagne le 18 mars 2021.



La loi, appelée Loi organique 3/2021 de régulation de l'euthanasie, est entrée en vigueur le 25 juin 2021. L'Espagne est devenue le septième pays au monde à légaliser l'euthanasie. Elle n'est pas légale dans de nombreux pays : seuls onze pays dans le monde l'autorisent. Ces pays se trouvent en Europe, en Océanie et en Amérique.

L'IMPORTANCE DES VACCINS

Mar PEÑÍN

Vous êtes-vous déjà fait vacciner ? Le moment où l'on vous pique avec l'aiguille est désagréable, mais c'est nécessaire. Dans le Monde, une revue, j'ai lu qu'un enfant de six ans vivant à Gérone avait été admis à l'unité pédiatrique de soins intensifs de l'hôpital Vall d'Hebron de Barcelone avec la diphtérie, qui est une maladie infectieuse causée par une bactérie.

À mon avis, les « antivaccins », c'est-à-dire les personnes qui ne veulent pas se vacciner, ni elles-mêmes ni leurs enfants, ont tort, car de nombreuses maladies ont été éradiquées grâce aux vaccins, comme par exemple la variole. En effet, il y a peu de temps, il y a eu une épidémie de rougeole. Savez-vous ce qu'est la rougeole ? La rougeole est une maladie provoquée par un virus qui cause une forte fièvre, de la toux, une conjonctivite, des lésions cutanées (sur la peau)... La plupart des cas ne sont pas très graves, mais il peut y avoir des cas graves qui provoquent une pneumonie ou même la mort. La rougeole a été éradiquée en Espagne grâce à une forte couverture vaccinale (beaucoup de personnes sont vaccinées dans un espace réduit ; ici elle était de 95 %). Cela a arrêté la transmission du virus. En effet, l'Espagne avait le statut de : *pays sans rougeole*...

Maintenant, l'Espagne a perdu ce statut parce que la couverture vaccinale contre la rougeole a diminué. Cette baisse est due au fait qu'il existe des personnes appelées « antivaccins » qui ne veulent pas se faire vacciner ni vacciner leurs enfants, parce qu'elles croient que les vaccins peuvent nuire à leur organisme. De plus, l'arrivée de personnes provenant de pays pauvres où les vaccins ne sont pas gratuits fait qu'il y a davantage de personnes non vaccinées. En Espagne, ces dernières années, plusieurs cas de rougeole ont été enregistrés dans des endroits où la maladie avait été éradiquée, ce qui a entraîné la perte du statut. Même si ce virus est réapparu, il est plus léger et moins préoccupant.

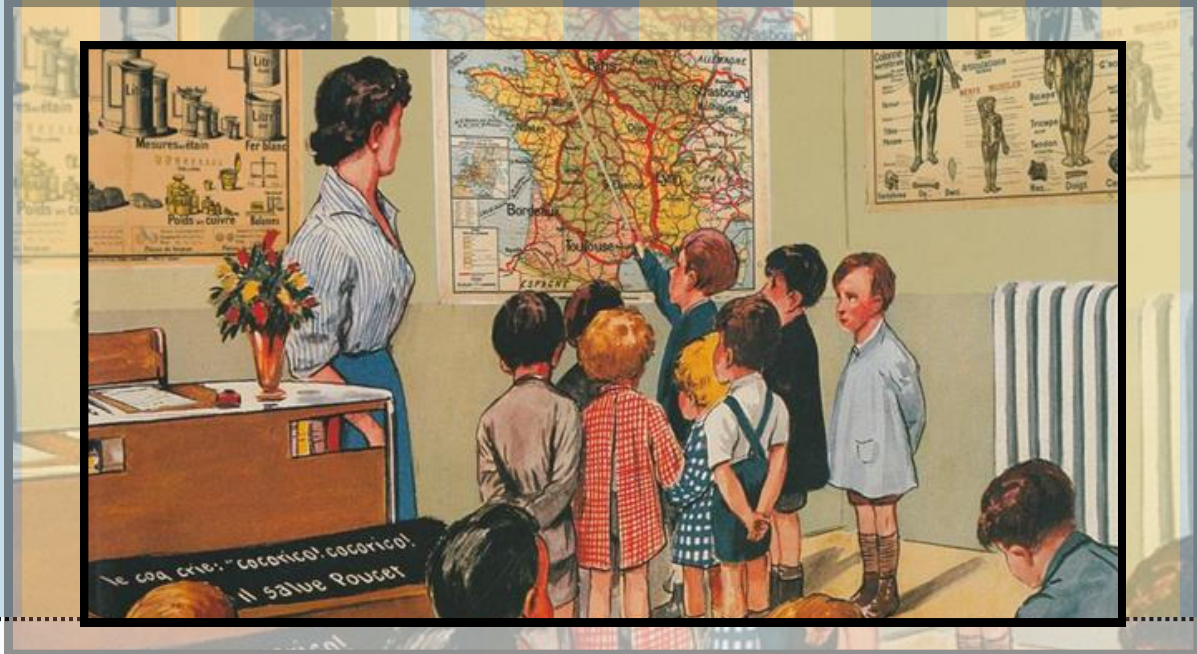
En conclusion, les vaccins ont été importants pour éliminer ou contrôler de nombreuses maladies, comme la variole et la rougeole. Lorsque la majorité de la population est vaccinée, on empêche les virus de se propager et on protège les personnes les plus vulnérables. Mais, lorsque la vaccination diminue, les maladies peuvent réapparaître.

C'EST POURQUOI IL FAUT SE FAIRE VACCINER !

LE CLASSISME À L'ÉCOLE ?

Alejandra RON

2ème
prix



Avez-vous déjà remarqué que les personnes dites « populaires » sont toujours les plus riches, les plus belles et celles qui portent les vêtements de marque ? Et les personnes moins populaires sont-elles moins riches, moins attirantes et moins bien habillées ? Établir des catégories différentes en fonction de la classe sociale ou de la richesse s'appelle...le classisme.

À l'école, on parle beaucoup de harcèlement scolaire, de sexisme, de cyberharcèlement... Je ne dis pas que ces discussions ne sont pas importantes, mais pourquoi ne parle-t-on pas aussi de classisme, si c'est tout aussi important ? Il y a eu le cas de deux jeunes filles à Barcelone qui se sont suicidées parce qu'elles étaient pauvres. Elles se sont jetées par la cour intérieure de leur immeuble au petit matin et ont laissé des lettres d'adieu expliquant leur situation désespérée et la perte imminente de leur logement. Alors, vous ne pouvez pas imaginer à quel point il doit être difficile de vivre avec si peu d'argent. Y avez-vous déjà pensé ? Et si, en plus, vous subissez du harcèlement, cela peut devenir une véritable épreuve.

C'est pourquoi je vous dis que si vous vous sentez exclu-e, si vous manquez de confiance en vous, si vous ressentez du stress, voire de l'anxiété à l'école ou face aux remarques de vos camarades, vous devriez vous demander si cette exclusion vous affecte. L'exclusion n'est pas toujours liée à la classe sociale ; elle peut aussi être due à d'autres facteurs comme le racisme, le handicap, le sexisme ou simplement la différence. Mais il semble que lorsqu'elle est liée au classisme, elle est moins visible.

J'aimerais que cela cesse, surtout à l'école, car je ne veux pas que les enfants grandissent avec des idées négatives ancrées en eux dès leur plus jeune âge. C'est pourquoi la première étape est d'arrêter de juger les autres sur leurs vêtements ou les marques qu'ils portent. Une bonne solution serait peut-être d'arrêter nous-mêmes de porter des marques, car... de quoi avons-nous peur ? Que se passerait-il si vous veniez à l'école un jour avec des baskets ordinaires ? Et si votre camarade de classe ne portait pas de vêtements de marque ? Le jugeriez-vous ? Si oui, vous vous considérez comme une bonne personne ? Vous voyez, le classisme est difficile à déceler.

Je vous invite à me rejoindre pour METTRE FIN AU CLASSISME !

LE TÉLÉPHONE ET NOUS

Amy MARTÍNEZ

Les valeurs citoyennes incluent entre autres civilité, civisme, solidarité, tolérance et responsabilité. Vous vous demanderez sûrement quel est le rapport entre la nomophobie et le respect de ces concepts ?

Eh bien moi, tous les matins, en arrivant à l'école, quand je regarde tous ces élèves devant le portail adossés au mur avec leur téléphone, je me pose cette même question... Pourquoi ces jeunes préfèrent-ils l'isolement laissant de côté des valeurs comme la solidarité et l'ouverture aux autres ?

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais, à l'école, ils ne se parlent plus, ne jouent plus ensemble ou pire encore, ils préfèrent le faire à travers leur téléphone. Les réseaux sociaux, nouveaux acteurs de cette communication digitale mettent en danger d'autres valeurs comme la civilité et la tolérance.

C'est effectivement à travers le téléphone que des cyberharceleurs se croient plus puissants derrière un écran que dans la réalité pour agir. Incapables d'insulter et de se moquer de leurs victimes dans la vraie vie, ils se cachent pour manquer de respect. Environ 49% des jeunes adultes (18-25 ans) sont ou ont été victimes de cyberharcèlement, 20% des gens ont ou ont eu l'intention de se suicider et 10% passent à l'acte.

De plus, en milieu scolaire, l'utilisation de ces appareils en classe lors des examens ou pour faire les devoirs remet en question l'intégrité de tous.

Beaucoup trop d'élèves utilisent l'IA et ne respectent pas les valeurs d'honnêteté et le sens de la responsabilité. C'est un manque de respect pour les profs, car leurs élèves ne font pas d'effort pour travailler. L'entraide est un autre principe fondamental touché. Auparavant, quand quelqu'un avait besoin d'aide, ou se faisait humilier, ou faisait tomber quelque chose, etc... On aidait, ou bien on consolait cette personne. Maintenant, au lieu de le faire, on préfère filmer cette personne pour ensuite la poster sur les réseaux sociaux. C'est un simple geste qui dit beaucoup de vous et de votre personnalité, et pour moi, c'est ça, le plus grand manque de respect actuellement.

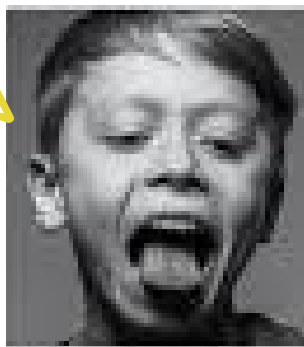
Changez vos habitudes, respectez-vous pour mieux respecter les autres



LES

TICS

Imagine que tu n'as rien mangé depuis deux jours et que, soudain, on te met sous le nez la meilleure pizza que tu n'aies jamais sentie de ta vie! Elle sent tellement bon et elle est si appétissante que tu ne peux pas t'empêcher d'en prendre un morceau. Tu comprends cette impulsion et ce besoin d'en prendre un morceau? Eh bien, c'est ce qui arrive aux personnes qui ont un tic.



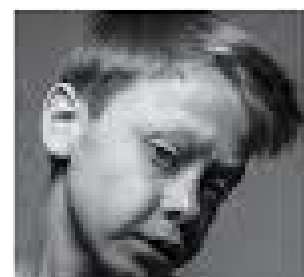
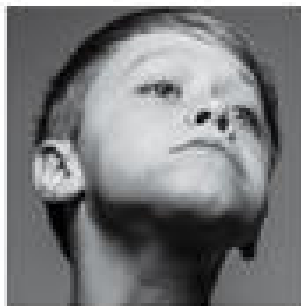
Pablo GUINEA

Un tic est un son (vocal), involontaire, rapide, répétitif et stéréotypé, souvent causé par le stress, l'anxiété ou la fatigue. Un tic nerveux est un mouvement moteur courant pendant l'enfance. Par exemple, moi, j'ai 11 ans et j'ai eu des milliers de tics. L'un d'eux était un petit bruit bizarre dont beaucoup de gens se moquaient. Et maintenant j'ai un autre tic : j'ouvre la bouche comme un lion, ROOAARRRRR.

Moi, je sais très bien ce que ça fait quand les gens se moquent de toi à cause d'un tic, parce que je l'ai vécu. Quand j'avais 7 ans, j'en avais déjà plusieurs et, personnellement, ça me faisait très mal. Je le vivais mal, je pleurais parfois... je ne pouvais pas l'éviter. Je connais même des gens qui ont dû aller chez le psychologue à cause d'un « tic honteux ».

Je pense qu'il n'y a rien de drôle, parce que la personne lutte pour s'en débarrasser et elle souffre. De plus, même si les moqueries arrivent à l'école, les rires peuvent aussi surgir ailleurs.

Je pense aussi qu'il ne faut pas avoir honte de quelqu'un qui a un tic, ni éviter d'être avec lui ou elle. Oui, cette personne peut avoir un tic très embarrassant, mais l'important est que cela ne te change pas : cela ne fait pas de toi une personne pire, ni meilleure non plus, tu restes le même ou la même.



Moi, je suis un enfant heureux et je m'accepte comme je suis, parfois même un peu turbulent... et je crois que c'est ça qui fait de nous de meilleures personnes, plus tolérantes. Parce que... si moi je m'accepte comme je suis, pourquoi pas toi ?

NOTRE PLANÈTE,

Notre Responsabilité

Nerea MARTÍN

Si un oiseau vole et, tout à coup, tombe, tu penses qu'il est malade ou qu'il s'est c'ecassé une aile, mais tu ne penses pas à ce qu'il y a derrière : est-ce qu'il n'avait plus de nourriture ? Sa maison dans l'arbre a-t-elle disparu ? Faisait-il trop chaud ? Mais ce ne sont pas seulement les animaux qui le remarquent, toi aussi tu le remarques chaque jour. Il fait plus chaud, il y a plus de changements de température, beaucoup plus d'incendies, des maladies causées par le soleil... et dans tout cela, les humains ont une influence sans s'en rendre compte. Il est même sûr que toi aussi, parfois, tu as fait des choses que tu ne devais pas faire : jeter un plastique par terre, prendre la voiture quand tu pouvais aller à pied, acheter de plus en plus de nourriture emballée... Tout cela contribue au changement climatique.

Quand je parle du changement climatique, je fais référence aux changements de température ou à la chaleur extrême. L'océan se réchauffe et les couches de glace fondent, et cela affecte en grande partie les animaux.

Il y a beaucoup d'animaux qui souffrent du changement climatique, comme par exemple le koala : s'il n'y a pas d'eucalyptus, il ne peut pas y avoir de koalas, et à cause de la déforestation et du changement climatique, ces arbres disparaissent. Le dauphin du fleuve Amazone, aussi appelé dauphin rose, est un autre animal qui souffre du changement climatique, car les sécheresses et la chaleur extrême ne jouent pas en sa faveur.

Ne t'es-tu jamais demandé ce que tu pourrais faire pour changer cela ? Au lieu d'aller au travail en voiture, tu pourrais y aller à pied ; pour le déjeuner ou le goûter, au lieu d'utiliser du papier aluminium, tu pourrais utiliser un sac à sandwich ; ou quand tu te douches, au lieu de rester 30 minutes, tu pourrais rester 5 minutes...

Moi, je suis une fille de 11 ans et j'aimerais que, quand je serai grande, il y ait encore des forêts où courir, des montagnes à gravir, des sommets à conquérir... J'aimerais ne pas avoir de maladies causées par le soleil, respirer de l'air pur, écouter le chant des oiseaux ou mes amies quand nous parlons dans la rue sans que le bruit des voitures n'éteigne leur voix.

**Et toi, de quelle planète rêves-tu ?
M'aideras-tu à la réaliser ?**

UN TÉLÉPHONE, UNE VIE PERDUE ?



Anaïs SATORRES



Toi, cher lecteur ou chère lectrice, tu as sûrement ton téléphone portable dans ta poche ou dans ton sac.

Mais sais-tu qu'à cause de ce téléphone, un enfant est peut-être mort ? Oui, vraiment : un enfant a perdu la vie pour que tu puisses utiliser ton téléphone (selon El País : « Cobalt rouge : chaque jour, un enfant meurt au Congo pour que vous puissiez allumer votre portable »).

Tu te demandes sans doute comment un enfant peut mourir à cause d'un simple téléphone, laisse-moi te l'expliquer. Ton téléphone contient un minerai appelé coltan, qui est un mélange de colombite-tantalite. Ce minerai est essentiel pour fabriquer les appareils électroniques modernes (téléphones, ordinateurs ou batteries).

Il est principalement extrait en République démocratique du Congo, où son commerce rapporte beaucoup d'argent mais provoque aussi des guerres et des grands dangers.

En cherchant du coltan, il y a déjà eu des accidents et des glissements de terrain : au moins 226 personnes sont mortes, parmi elles des enfants âgés de 7 à 17 ans.



Pour te faire mieux comprendre le drame qui entoure l'extraction du coltan, tu dois savoir que les mineurs du Congo décrivent leur travail comme très dangereux, fatigant et mal payé, alors même que le coltan est très rentable sur le marché international.

Beaucoup de gens là-bas sont coincés dans la pauvreté et dépendent de groupes armés qui contrôlent les mines. Tu connais sûrement les marques *Apple* et *Samsung*. Ce sont les plus connues et les plus achetées, mais en avons-nous vraiment besoin ? Ou achetons-nous ces téléphones parce que ces marques sont à la mode ?

Je vais plus loin...Avons-nous vraiment besoin d'un smartphone de haut de gamme et d'en changer régulièrement dès qu'un nouveau modèle est lancé sur le marché ? Je pense personnellement que non...Alors, la prochaine fois que tu penses à acheter un nouveau téléphone, pense aux enfants du Congo : ils ont donné leur vie pour que nous puissions utiliser ces appareils !



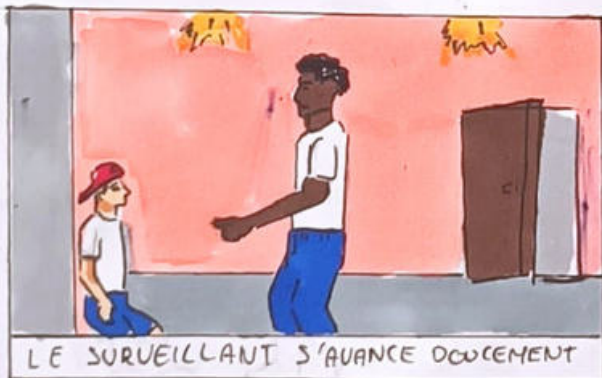
UNE JOURNÉE *banale*



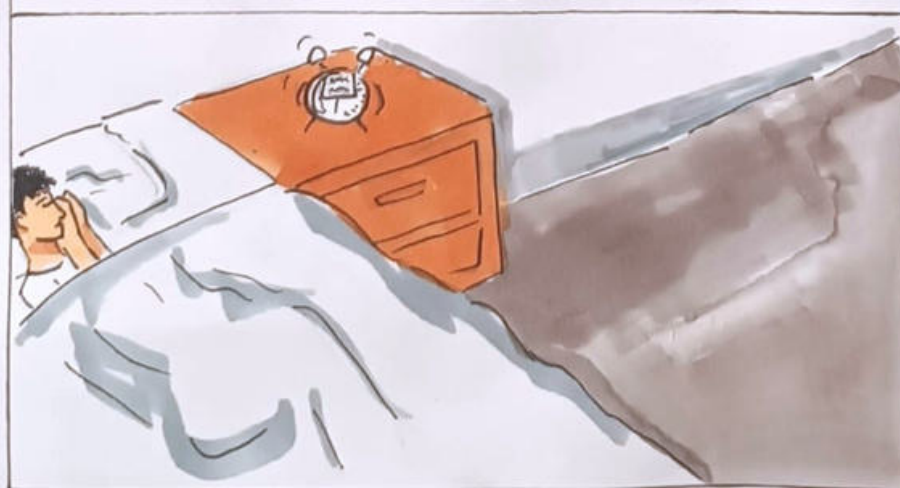
FIN



La Porte 208



IL OUVRE VIOLEMMENT LA PORTE, MAIS AU LIEU DU COLLEGE, IL SE RETROUVE DANS SA CHAMBRE

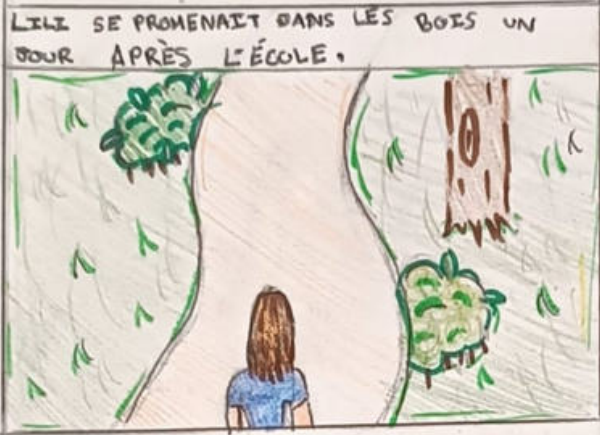


IL SE REVEILLE PUIS REGARDE SON REVEILLE. DESSUS, UN PAPIER AVEC ECRIT "SALLE 208"





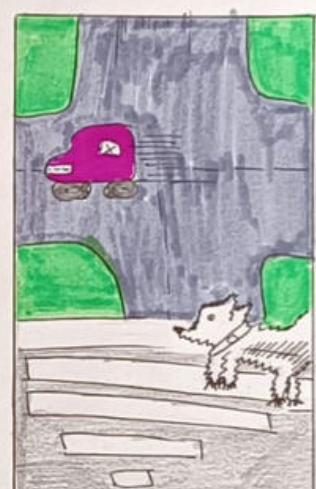
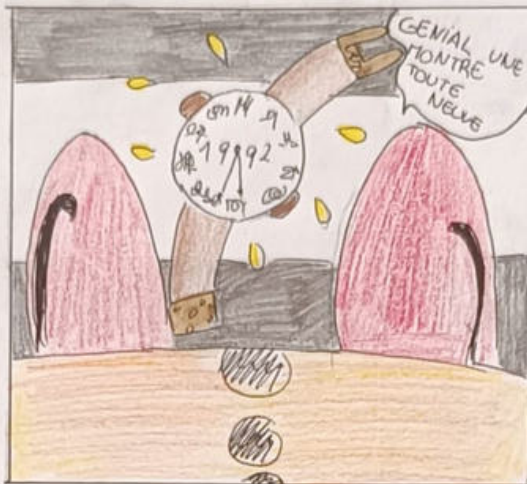
UNE RENCONTRE INHABITUELLE





LA MONTRE MAGIQUE

UN JOUR DE BONHEUR, J'AI RETROUVÉE UNE MONTRE TRÈS PÉCULIÈRE SUR LE PASSAGE.



ET C'EST ICI QUE COMMENCE MON HISTOIRE DE SUPER-HÉROÏNE!



LE MONDE À L'ENVERS

MARIE ÉTUDIAIT POUR UN EXAMEN



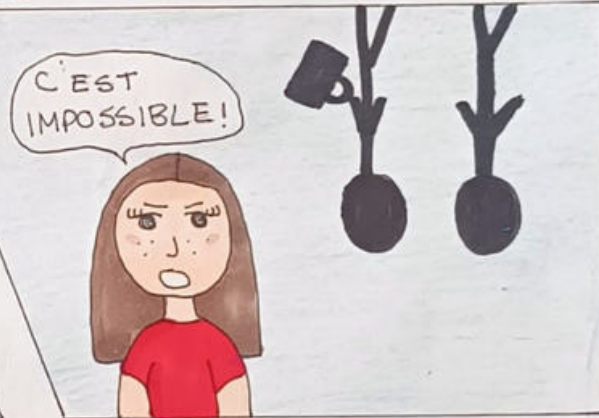
QUAND ELLE SE REVEILLE TOUT EST DIFFÉRENT



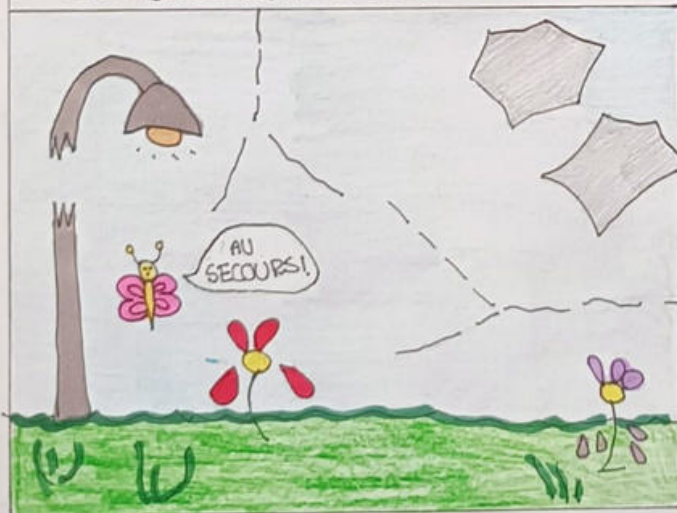
SON CHIEN COMMENCE À PARLER



PUIS LES PERSONNES MARCHAIENT AU PLAFOND



LE MONDE COMMENCE À SE CASSER



SOUDAIN...



El corredor del laberinto

El corredor del laberinto es una saga escrita por James Dashner que trata sobre un joven al que le encierran en un campo rodeado de un laberinto enorme y decide averiguar qué pasa ahí. Allí siempre hay un orden, cada semana mandan comida y algunas cosas que piden llegan a través de un ascensor enorme por el que también aparecen personas de más o menos la misma edad, que serán encerradas junto a ellos. En un momento dado, cambian la frecuencia de enviar a gente, y, de repente, mandan a otra persona que, esta vez, es una mujer. Es raro, ya que todos los enviados solían ser chicos que llegaban en coma. En este caso, además, hay un papel en el que está escrito: "ELLA ES LA ÚLTIMA".

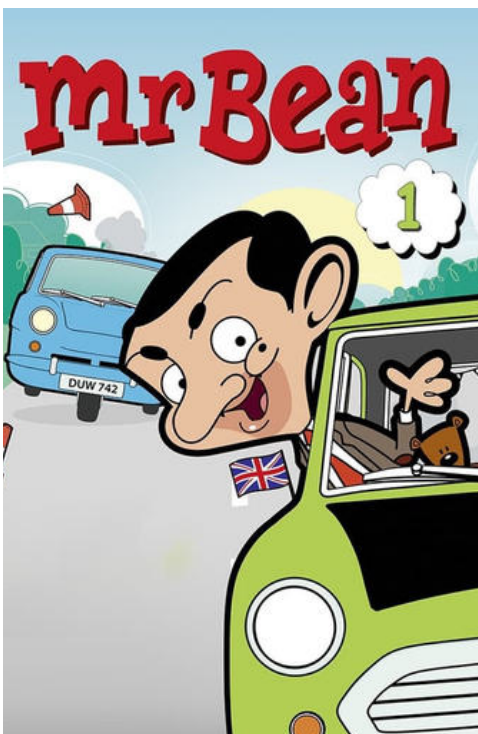
Aparte de este libro, hay otros 2 más que forman parte de la trilogía original (Las pruebas y La cura mortal). Asimismo hay 2 precuelas (El destello y El código de cruel), un libro de información extra (El corredor del laberinto, información clasificada), y otros tantos más.

Los libros son difíciles de encontrar, así que os recomiendo que lo compréis por Amazon, aunque los tres primeros podéis encontrarlos en casi todas las librerías. Igual pensáis que son largos, porque cada libro ronda las 400 páginas, sin embargo, la letra es grande y fácil de leer, y son libros emocionantes, con mucha aventura. Es una de mis sagas favoritas junto con Percy Jackson. ¡Os la recomiendo!



¡Por cierto! Los tres primeros libros tienen una película. Puedo decir que la primera película está bien hecha, aunque las otras no me gustaron tanto... ¡Es mejor leer!

Mr. BEAN



Mr. Bean es un icónico personaje de comedia británico, creado e interpretado por el actor y comediante Rowan Atkinson. El humor del personaje se basa principalmente en la comedia física (slapstick) y utiliza muy poco diálogo, lo que le ha permitido tener un gran atractivo internacional y trascender barreras idiomáticas.

Características del Personaje

Personalidad: Mr. Bean es descrito por su creador como "un niño en el cuerpo de un adulto": es egocéntrico, ingenuo, torpe y, a veces, malicioso. A menudo se mete en situaciones complicadísimas al intentar resolver problemas cotidianos de maneras poco convencionales y absurdas.

Compañeros inanimados: Sus posesiones más preciadas y compañeros habituales son su oso de peluche marrón llamado Teddy y su característico coche, un Mini Cooper verde lima con capó negro.

Estilo: El personaje se caracteriza por su traje de tweed, su corbata fina y su peinado peculiar. Su estilo de humor ha sido comparado con el de actores del cine mudo como Buster Keaton y Jacques Tati.

En mi opinión es lo mejor de todo del mundo



INFERNO

Troisième film de la trilogie légendaire de Dan Brown

J'ai choisi de présenter ce film car il illustre très bien les différentes opinions des gens. Les chercheurs, qui veulent la justice ; les matérialistes, qui veulent le pouvoir; et les ignorants qui ne sont pas conscients de la situation.

C'est la cata ! Un milliardaire, Bertrand Zobrist, veut sauver le monde de la surpopulation "à sa manière" : Il a créé le virus Inferno, inspiré de La Carte de l'Enfer, une illustration réalisée par Sandro Botticelli d'après l'Enfer décrit par Dante Alighieri, poète italien du Moyen Âge. Ce virus est capable de tuer la moitié de la population mondiale. De plus, Mr. Zobrist s'est suicidé avant qu'il puisse dire à l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) où est le virus. Robert Langdon doit trouver le virus avec Sienna Brooks, une italienne qui sait parler italien, anglais et même français.

À présent trois équipes s'affrontent:

Équipe 1 : veut trouver le virus et le propager.

Équipe 2 : veut trouver le virus et le revendre.

Équipe 3 : veut trouver le virus, l'étudier et si possible le détruire.

Au début du film, Robert Langdon avait une amnésie temporaire... Je vous recommande ce film, basé sur le roman homonyme de Dan Brown, afin que vous puissiez découvrir jusqu'au bout toutes les aventures vécues par le protagoniste.

ENTOURER

Dans quelle équipe vous croyez que notre ami Robert Langdon est?

Équipe 1 2 3

Et dans quelle équipe se trouve Sienna Brooks?

Équipe 1 2 3

Vous pouvez envoyer votre réponse par mail au Club Journal, écrivez dans l'objet : Journal Inferno.

On vous enverra un message pour vous dire si votre réponse est correcte ou pas.
Mail Club Journal : journalradio@lfval.net



l'enfer de dante

Dante Alighieri ou Le père de la langue italienne ou, même, Le poète suprême, était un poète italien qui a écrit "La Divine Comédie", un livre très connu. Il n'était pas seulement poète mais aussi écrivain en prose, théoricien de la littérature, philosophe moral et penseur politique. Sa famille était d'origine noble. Il est né en mai 1265 à Florence, en Italie et mort de malaria le 14 septembre 1321 à Ravenne en Italie aussi. Quand Dante est mort, on a fait un masque de son visage pour que l'on ne l'oublie jamais.



Masque de Dante

LES JEUX DE L'horizontal

E		I	R	★		L		T
R		T		L	E		★	
L	★		I		T	R		C
	R	E		I	★		T	
I		V		E	R		★	
T	C	★		R		E	L	
C	I	R	★		L	T		E
V	T		E	C	I	★	R	
★		C	L	T	V	E	I	R

SUDOKU

Nous vous proposons un sudoku un peu différent : celui-ci contient des lettres au lieu de chiffres.

Pouvez-vous le résoudre à l'aide du mot **CULTIVER** ?

MOTS MÊLÉS

-  AVENIR
-  AVENTURE
-  CARREFOUR
-  CHOIX
-  DESTIN
-  PASSAGE
-  ROUTE
-  VOYAGE

C	H	O	I	X	A	B	C	D	E
D	F	G	H	I	J	K	L	M	N
E	A	V	E	N	I	R	O	P	Q
S	E	R	S	T	U	V	W	X	Y
T	I	D	E	S	T	I	N	Z	A
I	C	A	R	R	E	F	O	U	R
N	O	V	O	Y	A	G	E	B	C
A	A	V	E	N	T	U	R	E	F
I	R	O	U	T	E	G	H	I	J

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

NOUVEAUX CHEMINS



Vous pouvez nous envoyer vos jeux pour les prochains numéros du journal



La Pop nordique

Est-ce que vous avez entendu parler de Saga Ludvigsson ou avez écouté la célèbre Zara Larsson? En lisant cet article, la pop scandinave n'aura plus aucun secret pour vous.

Tout d'abord, pour ceux qui ne le savent pas, la Scandinavie est constituée des pays au nord de l'Europe (Finlande, Suède, Norvège, Islande et Danemark).

On va commencer par parler de la célèbre Zara Larsson. Zara Maria Larsson est née le 16 décembre 1997 à Stockholm (Suède). Elle a accédé à la célébrité dans son pays natal après avoir remporté le concours de talents Talang à l'âge de 10 ans en 2008. Quatre ans plus tard, en 2012, elle a signé avec le label TEN Music Group et a ensuite sorti son premier EP, *Introducing*, en janvier 2013. Maintenant, elle est la 36e meilleure chanteuse au monde selon Spotify.



On va continuer en parlant de ABBA. ABBA qui est un groupe pop historique suédois composé d'Agnetha Fältskog, Björn Ulvaeus, Benny Andersson et Anni-Frid « Frida » Lyngstad. Le nom « ABBA » est un acronyme formé des initiales des noms de chaque membre. Ils ont gagné le festival de l'Eurovision en 1974 représentant la Suède avec la chanson « Waterloo ».



On va maintenant parler d'une chanteuse que j'adore mais qui n'est pas très connue appelée Saga Ludvigsson. Elle est née le 3 février 2006 à Kinna (Suède). À seulement douze ans, Saga Ludvigsson a conquis le public suédois et les téléspectateurs en atteignant la finale de Talang (La Suède a un incroyable talent) en 2019. Quelques années plus tard, elle a de nouveau démontré son talent en atteignant la finale d'Idol 2023. Elle a essayé de représenter la Suède à L'Eurovision 2024, mais elle est arrivée dernière en finale. Mais elle ne s'est pas arrêtée et cette année elle a réessayé et elle a à nouveau échoué.

Pour finir, je vais présenter un groupe que j'adore appelé KEiINO. KEiINO est un groupe de musique norvégien formé par le rappeur et chanteur de yoik sami Fred Buljo, la chanteuse Alexandra Rotan et l'auteur-compositeur-interprète Tom Hugo. Depuis leurs débuts en janvier 2019, KEiINO a connu un succès plus important que la plupart des nouveaux groupes. Ils ont représenté la Norvège à l'Eurovision en 2019 et ils ont obtenu la sixième position. Ce groupe est très célèbre en Norvège car ils sortent encore des albums, mais en dehors de la Norvège presque personne ne les connaît.



Le concours international de l'Eurovision est une très bonne plateforme pour se faire connaître pour la pop nordique, au-delà de cet événement, j'ai voulu m'y intéresser de plus près et vous partager ma passion!



GÉNÉALOGIE ET TECHNOLOGIE

ACTUELLEMENT, NOUS SOMMES À L'APOGÉE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES, ET ON PEUT DÉSORMAIS FAIRE ÉNORMÉMENT DE CHOSES AVEC NOS TÉLÉPHONES, ORDINATEURS, ET AUTRES APPAREILS. MAIS, AU LIEU DE PASSER DES HEURES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, OU SUR DES JEUX, IL EXISTE LA POSSIBILITÉ DE DÉCOUVRIR SON PASSÉ GRÂCE À LA GÉNÉALOGIE. MÊME SI LA GÉNÉALOGIE (L'ÉTUDE DES ANCÊTRES DE QUELQU'UN, ET DE L'HISTOIRE DE CES DERNIERS), NE PLAÎT PAS À TOUT LE MONDE, C'EST UN PASSE-TEMPS QUI PEUT ÊTRE TRÈS INTÉRESSANT ET PASSIONNANT.

ET VOUS VOUS DEMANDEREZ : QUEL EST L'INTÉRÊT DE SAVOIR QUI SONT NOS ANCÊTRES? QUELLE EST LA RELATION ENTRE LA GÉNÉALOGIE ET LA TECHNOLOGIE? C'EST LA QUESTION À LAQUELLE NOUS ALLONS RÉPONDRE DANS CET ARTICLE.

Les gens cherchent à savoir qui sont leurs ancêtres pour plusieurs raisons, souvent pour prouver une connexion avec quelqu'un, ce qui est utile dans le cas, par exemple, d'un héritage, ou bien pour obtenir la citoyenneté ou la nationalité d'un pays. L'objectif de la recherche des ancêtres peut aussi être un passe-temps pour certaines personnes, qui veulent juste savoir qui étaient leurs ancêtres, leur lieu de naissance, etc...

Mais comment retrouver ses ancêtres? Il y a plusieurs façons. La plus facile est d'aller sur des sites internet tels que *Geneanet*, qui propose des recherches gratuites et rapides ou sur *FamilySearch*, *MyHeritage*... On peut introduire le nom, prénom, date de naissance, lieu de naissance, parmi d'autres critères pour trier et trouver notre ancêtre. La personne recherchée peut être mentionnée dans un arbre généalogique, dans un document, une archive... L'autre possibilité est de chercher directement sur un moteur de recherche la personne désirée, qui apparaîtra peut-être.

Rechercher mes ancêtres

Pour optimiser les résultats, recherchez une personne née il y a plus de 100 ans.

Nom

Prénom(s)

Conjoint **P**

Nom du conjoint

Prénom(s) du conjoint

+ plus de critères ▶

Rechercher

Sinon, pour la France, il existe des archives départementales et locales qui conservent de nombreux documents digitalisés et consultables en ligne qui peuvent aider à déterminer l'histoire des ancêtres. En Espagne cela est plus compliqué. Une des seules façons de retrouver des informations en Espagne est grâce aux archives des paroisses, des diocèses, des provinces... mais il est beaucoup plus compliqué de les trouver par rapport à la France. Malheureusement, les archives en Espagne ne sont pas forcément digitalisées et les sites permettant de retrouver les ancêtres sont souvent désactualisés ou bien il est compliqué de trouver des informations, quelles qu'elles soient. Cependant je recommande tout de même de vérifier au cas où vous trouviez quelque chose d'utile.

Une autre opportunité qui nous est offerte grâce aux nouvelles technologies est celle de créer son propre arbre généalogique pour se repérer et avoir une vision organisée de notre famille. Cela est très facile avec les sites de généalogie, principalement *Geneanet*. Il est possible de commencer par soi-même, puis d'ajouter les parents, grands-parents, arrière-grands-parents, cousins, frères, oncles... La date de naissance, de mort, de mariage, les lieux de naissance ou de décès sont quelques-unes des informations que vous pouvez ajouter pour chaque individu de votre arbre.



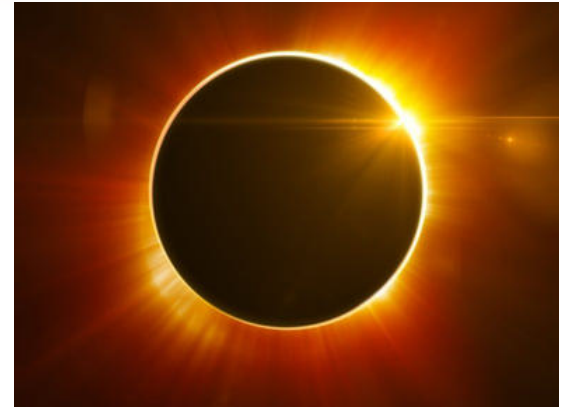
Grâce à ces sites, on peut aussi rechercher son nom de famille pour trouver son origine et les endroits où il est le plus présent. Par exemple, mon nom de famille, Payá (= Paya/Payà), a une forte présence dans la province d'Alicante, dans la région Auvergne-Rhône-Alpes et à Oran

J'ESPÈRE QUE CET ARTICLE VOUS A MOTIVÉ POUR COMMENCER VOTRE PROPRE PARCOURS GÉNÉALOGIQUE GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES!

ECLIPSE SOLAR TOTAL

Un eclipse ocurre cuando un cuerpo celeste se interpone entre otro y una fuente de luz, ocultándolo total o parcialmente. Normalmente, tiene efectos físicos limitados, pero durante un eclipse solar, la luz del Sol disminuye temporalmente, la temperatura puede bajar algunos grados y pueden producirse pequeños cambios en el viento y en el comportamiento de algunos animales, que interpretan la oscuridad como el inicio de la noche.

El 12 de agosto de este 2026 en España se va a poder presenciar uno de los posiblemente dichos “exclusivos” eclipses solares, ya que este contará con una duración total de 8 minutos y 38 segundos (normalmente sólo duran entre 1 y 2 minutos). Y no se volverá a ver uno así hasta el 2 de enero de 2090. El eclipse pasará desde A Coruña hasta Palma, incluyendo Oviedo, León, Bilbao, Zaragoza y Valencia.



OS ANIMO A TODOS A QUE ESTÉIS ATENTOS

A lo largo de la historia, muchas culturas han atribuido a los eclipses significados esotéricos y espirituales, como si tuvieran algo que ver con momentos de transformación personal, revelaciones ocultas o aperturas de portales energéticos. Hay quienes incluso dicen que hay que evitar tomar decisiones importantes durante un eclipse. Sin embargo, estas ideas forman parte de tradiciones y creencias culturales, ya que no existe evidencia científica que demuestre que los eclipses tengan efectos sobrenaturales o espirituales.

**Pienses lo que pienses de los eclipses...
¡acuérdate de mirar al cielo!**

INJUSTICE S de genre

Parfois, nous pouvons penser que l'égalité n'est pas présente partout et à tout moment: avec des professeurs, avec des élèves ou même avec vos camarades. Certains peuvent se demander: Pourquoi est-ce qu' avoir des ovaires signifie ne pas avoir les mêmes opportunités ou être jugé avec les mêmes critères?

Les inégalités sont tellement normalisées qu'on ne les remarque plus, comme quand un garçon vous dérange et on vous dit que c'est parce qu'il vous aime. Ou quand on ne vous laisse pas jouer au foot avec les garçons pour “votre bien” ou bien qu'on demande aux garçons de bouger les tables.

Tout le monde aime dire qu'il est féministe, sauf au moment de prendre des actions.

Faites une différence en faisant des petits pas en avant.!

Je vous propose quelques pistes:

Quand un élève vous dit que quelqu'un le taquine, ne répondez pas que c'est parce qu'il vous aime.

Au lieu de demander quel est le garçon le plus fort, demandez aussi aux filles.

Laissez les filles jouer au foot avec les garçons sans ajouter des commentaires.

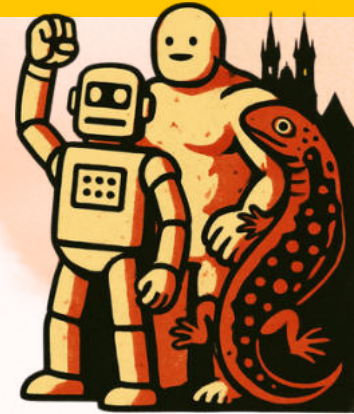
Pour que les filles et les garçons vivent dans l'égalité au lycée, il est important de promouvoir le respect, d'offrir les mêmes opportunités à tous et de lutter contre les stéréotypes. Chacun doit pouvoir s'exprimer, participer et réussir sans être jugé selon son genre.



L'égalité est l'affaire de tous. En travaillant ensemble dans le respect et la compréhension, nous pouvons construire un lycée plus juste, inclusif et accueillant pour chacun et chacune.

ENTRE ROBOTS, GOLEMS Y SALAMANDRAS

ELEMENTOS Y ASPECTOS DE LA CULTURA CHECA



¿Alguna vez habéis pensado que vuestra cultura es la mejor? Si la respuesta es sí, tenéis que saber lo que es la mirada etnocéntrica. La mirada etnocéntrica es una forma de decir que tu cultura es superior: ¿La tortilla de patatas sin cebolla es mejor que la tortilla de patatas con cebolla? ¿La paella es mejor que la quiche? ¿Los calamares a la andaluza son mejores que la svičková? ...

¿No conocéis la svičková? Viene de un país no muy lejano en el centro de Europa: la REPÚBLICA CHECA. Para romper nuestras diferencias culturales os invito a entrar en el maravilloso mundo de la sociedad checa...

La República Checa es un país pequeño que comparte frontera con Alemania, Austria, Polonia y Eslovaquia. Antes era un país conjunto con este último hasta el 1 de enero de 1993. La República Checa tiene una cultura muy elaborada e interesante, tiene una gastronomía, costumbres y tradiciones propias.

Aunque sea un país principalmente ateo, puede acoger diferentes religiones. Esa mezcla hace que sea el país de los monstruos: golems, vodniks (espectros del agua), diablos y ninfas se reúnen ahí...

Karel Čapek, el escritor checo más conocido por escribir 'La Guerra de las Salamandras' y 'R.U.R.' (donde aparece por primera vez la palabra "robot"), seguramente se inspiró de estos hechos para inventar a los robots, ya que el primer robot fue el golem de Praga (el cual tendría que estar muy cachas para proteger a todo el barrio judío).



¡Hablando de fuerza! Para darle una patada a una pelota se necesita mucha y es que la República Checa no es especialmente amante del fútbol (tiene solo 2 equipos principales: Sparta y Slavia). Sin embargo, sí que lo es del hockey. El jugador más conocido es Jarda Jagr. Y hablando de deporte: ¿Sabéis que un checo batió el récord del maratón de las olimpiadas? 42 km en 2h23min03.2s en 1952, ¡para eso necesitas mucho azúcar! Y es que, igual no lo sabéis, pero los checos también inventaron los terrones de azúcar, además de las lentillas, los grupos sanguíneos, etc.

Espero que gracias a este artículo os animéis a explorar nuevos países y que os planteéis si de verdad hay una cultura mejor que otra.

NOUVEAUX CHEMINS

Balma BALLESTER



EL ÁRTICO: LA NUEVA AUTOPISTA GLOBAL.

Lo que antes veíamos tan solo como una enorme masa de hielo flotante, se ha convertido hoy en una de las rutas comerciales más estratégicas del planeta. Bienvenidos al Ártico: la nueva autopista global.

El pasaje del Mar del Norte (en azul), ya es una realidad navegable durante parte del año. Esta nueva ruta, que se extiende a lo largo de toda la costa ártica rusa, en Siberia, conecta directamente el noreste de Asia con el norte de Europa. De esta manera, los barcos comerciales zarpan de puertos claves en China o Japón, cruzan el Estrecho de Bering y bordean el océano congelado hasta llegar a terminales europeas como Róterdam, en los Países Bajos. En concreto, se trata de una nueva alternativa a la ruta marítima que pasa por el Canal de Suez. Esta última ruta, inaugurada y en uso desde 1869, no solo ha sido hasta ahora uno de los principales ejes, sino el principal, del comercio marítimo mundial. Siendo una vía rápida y corta entre Europa y Asia. Y tiene una gran ventaja: evita que los barcos tengan que rodear África y que el transporte de las mercancías sea, por consiguiente, mucho más económico. De hecho, por ella transita aproximadamente el 12% del comercio global !

Sin embargo, con la llegada del cambio climático y el deshielo en las zonas más frías del Ártico, el plano geopolítico está empezando a cambiar...

Al principio, esto podría parecer una victoria para el planeta: una nueva vía aún más corta que la tradicional que requiere mucho menos combustible y es por lo tanto más sostenible. ¿No es eso precisamente a lo que muchas alianzas internacionales aspiran, entre otras cosas? No obstante, no todo es siempre blanco o negro. Especialmente en geopolítica, debemos mirar siempre la otra cara de la moneda. Con estos cambios, nuevas estrategias y tensiones entre potencias se están empezando a formar ante nuestros propios ojos. ¿Por qué razón? Porque el deshielo no solo está descubriendo una ruta más práctica a nivel internacional, sino también el acceso a enormes reservas de gas y minerales submarinos. Países como Rusia, China y Estados Unidos ya compiten por el control militar y comercial de la zona. Mientras Estados Unidos despliega presencia militar defensiva, el gobierno ruso expande bases y rompehielos nucleares para imponer peajes. En cuanto a China, se posiciona como financiador masivo de puertos y proyectos energéticos de la mano de Rusia con el fin de asegurar el control de esta nueva ruta, a la que Xi Jinping, presidente chino, se refiere como "La Ruta de la Seda Polar", dado el pasado histórico que China reivindica para legitimar y asegurar su hegemonía en el Ártico, el nuevo terreno de juego.



Sea como sea, la apertura de la "Ruta de la Seda Polar" es engañosa: plantea una alternativa que "cuida" un poco más de nuestro planeta, una nueva vía hacia lo "sostenible", ¿pero a qué precio? ¿Acelerar la degradación de uno de los ecosistemas más frágiles de nuestro planeta mientras hace renacer tensiones dignas de la Guerra Fría? ¿Vale esto realmente la pena?



MONDIAL DE FOOT 2026

Comme vous le savez, cette année, il y a le mondial 2026. C'est l'occasion parfaite pour être avec sa famille et voir ensemble un match de foot en supportant votre pays.

Le mondial 2026 se déroulera du 11 juin au 19 juillet et sera organisé par les États-Unis, le Mexique et le Canada.

Le mondial est organisé par la FIFA.

Il y a 48 pays qui participeront au mondial, mais les matchs vont se jouer en 16 villes différentes des États-Unis, Mexique et Canada.

Les favoris du mondial sont: L'Espagne, la France et l'Angleterre mais il y a d'autres bons pays comme l'Allemagne, le Portugal ou le Brésil.

Mais moi je n'ai pas une seule équipe préférée, j'en ai deux : les équipes de France et d'Espagne.

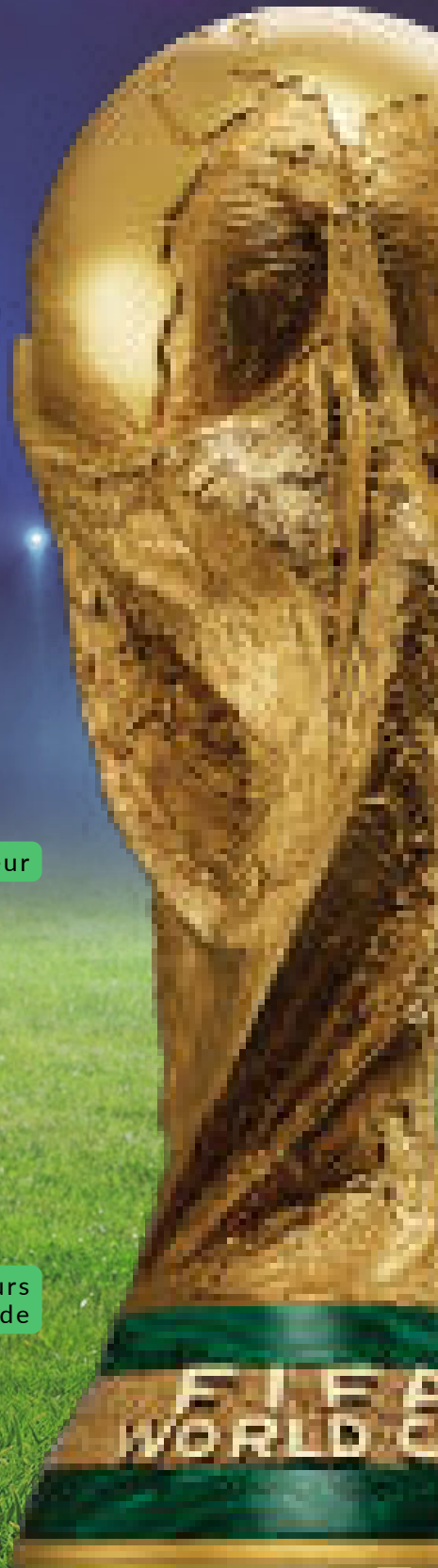
Mon joueur préféré est Mbappé, il joue en équipe de France. C'est un joueur rapide et bon dribbleur. Il est un joueur à suivre!

Je vous laisse plusieurs joueurs à découvrir :

- Lamine Yamal
- Jude Bellingham
- Erling Haaland
- Cristiano Ronaldo
- Florian Wirtz
- Jeremy Doku
- Josko Gvardiol
- Xavi Simons
- Granit Xhaka

INFO SUR LA COUPE DU MONDE 2026 : Ce mondial 2026 a battu plusieurs records avec le plus d'équipes (48), 104 matchs en 39 jours et une dotation de 727 millions de dollars.

*vous devez apprécier chaque but,
chaque action, de ce mondial 2026!*



NOUVEAUX CHEMINS

Sofía RICART



ARTEMIS II

LE GRAND RETOUR DE L'HUMANITÉ
AUTOUR DE LA LUNE

Après 59 ans, découvrez les quatre astronautes qui ont marqué l'histoire

Le 1er avril 2026, quatre astronautes ont écrit l'histoire. Ils ont quitté la Terre à bord du vaisseau Orion dans le cadre de la mission Artemis II, sans savoir exactement ce qui les attendait. Cette mission de la NASA était très importante, car c'était la première fois depuis plus de cinquante ans que des astronautes allaient aussi loin dans l'espace, autour de la Lune. Artemis II avait pour objectif de tester le vaisseau Orion avec un équipage humain avant les futures missions lunaires.

Les 4 astronautes dont je parle sont Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch et Jeremy Hansen.



Photo des 4 astronautes Christina Koch, Victor Glover, Jérémy Hansen et Reid Wiseman (assis)
Droits d'auteur: NASA



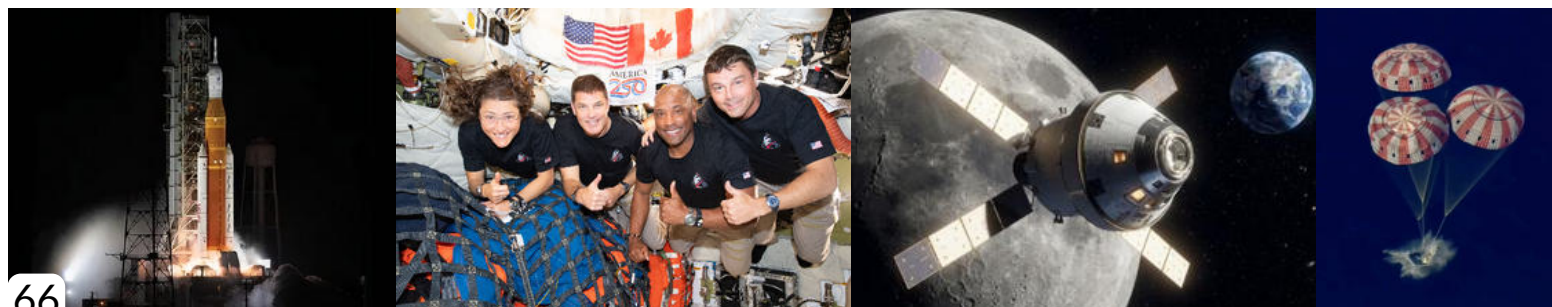
Reid Wiseman était le commandant de la mission. Il est né aux États-Unis, il a 50 ans et il a travaillé comme pilote dans la marine américaine. Pendant la mission, il a dirigé l'équipage autour de la Lune. Grâce à son expérience, la mission s'est très bien passée. Son épouse, Carol, est décédée en 2020, laissant derrière 2 enfants. Malgré une longue liste de distinctions professionnelles, Reid considère son rôle de père comme le plus grand défi et la période la plus enrichissante de sa vie.

Victor Glover était le pilote de la mission. Il avait aussi travaillé dans la marine américaine. En 2020, il a participé à une mission dans la Station spatiale internationale. Pendant Artemis II, il a aidé à contrôler le vaisseau spatial. En cas d'anomalie, c'est lui qui devait avoir la capacité de contrôler manuellement la capsule spatiale pendant son tour autour de la Lune et son retour vers la Terre.



Christina Koch, âgée de 47 ans, est la plus jeune membre de l'équipage, mais aussi la plus expérimentée. Avant Artemis II, elle détenait déjà le record du plus long séjour dans l'espace pour une femme. Elle avait participé à plusieurs sorties spatiales importantes. Pendant le voyage, elle a réalisé différentes expériences scientifiques. Après la mission, elle est devenue un symbole important pour beaucoup de femmes.

Jeremy Hansen vient du Canada et travaille pour l'Agence spatiale canadienne. Avant de devenir astronaute, il avait été pilote militaire. Artemis II a été sa première mission spatiale. Pendant le voyage, il a collaboré avec les autres astronautes et il a participé aux activités scientifiques. Après la mission, il est devenu le premier Canadien à participer à une mission lunaire.



LES JEUX DE L'horizontal

SOLUTIONS

E	V	I	R	★	C	L	U	T
R	C	T	U	L	E	I	★	V
L	★	U	I	V	T	R	E	C
U	R	E	C	I	★	V	T	L
I	L	V	T	E	R	C	★	U
T	C	★	V	R	U	E	L	I
C	I	R	★	U	L	T	V	E
V	T	L	E	C	I	★	R	U
★	U	C	L	T	V	E	I	R

SUDOKU

Nous vous proposons un sudoku un peu différent : celui-ci contient des lettres au lieu de chiffres.

Pouvez-vous le résoudre à l'aide du mot **CULTIVER** ?

MOTS MÊLÉS

-  AVENIR
-  AVENTURE
-  CARREFOUR
-  CHOIX
-  DESTIN
-  PASSAGE
-  ROUTE
-  VOYAGE

C	H	O	I	X	A	B	C	D	E
D	F	G	H	I	J	K	L	M	N
E	A	V	E	N	I	R	O	P	Q
S	E	R	S	T	U	V	W	X	Y
T	I	D	E	S	T	I	N	Z	A
I	C	A	R	R	E	F	O	U	R
N	O	V	O	Y	A	G	E	B	C
A	A	V	E	N	T	U	R	E	F
T	P	A	S	S	A	G	E	E	F
I	R	O	U	T	E	G	H	I	J

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

NOUVEUX CHEMINS



Vous pouvez nous envoyer vos jeux pour les prochains numéros du journal



L'horizontaL

Merci à tous les élèves qui participent au Club Journal!

