



# L'arche

Lycée Charles de Gaulle - Poissy

FÉVRIER 2025 - N°16

LE MAG DU LYCÉE



**VIE DU LYCEE: P33**

"Je vise l'excellence et j'ai créé une application de boxe"

Sparr match: un projet innovant mené par Oualid, élève de terminale

**A LA UNE: P6**

Brisons le tabou: parlons santé mentale

**CULTURE: P43**

Arcane, la meilleure série de l'année 2024 ?

Tout n'est pas blanc ou noir.

**NUANCES**



L'Arche est un journal écrit et produit par les élèves du Lycée Charles de Gaulle.

Ce numéro a été imprimé au lycée, en février 2025.

**Directrice de Publication:**

Madame Natta

**Coordinatrice:**

Madame Grison

**Rédacteur-en-chef:**

Ethan M.

**L'Equipe de rédaction:**

**(Journal et Webradio)**

Anaïs  
Aya  
Berry  
Cams-Snse  
Dam  
Dk  
Djodjofly'  
Douglas  
Ethan M.  
Gabriel Disler  
Julie A. (202)  
J61  
L.  
Lily  
Luccid  
Margot  
Matthew Edmonds  
Maxence Pinède (1G7)  
mvrym.t  
Mouknizz  
Nassim Belabed (TG3)  
NellAbeI  
Océane Kessely (TG2)  
Paul-Arthur Fetgoua (TG3)  
Raka  
Sacha  
Simulaserv  
Tressie  
Y & B  
Avec la participation de Titouan, ancien élève du lycée

**Couverture / 2ème de couverture:**

Luccid / Y&B

**Illustrations:**

Y&B, Margot, J61

Merci à **Mme Martin**, gestionnaire, pour nous autoriser à imprimer le journal.

Mis en page avec Canva / Modèle de NellAbeI

**Bonjour et bienvenue dans ce seizième numéro de l'Arche !**

**Dans ce numéro des sujets plus que sensibles vont être évoqués, les élèves du club journal ont fait tout leur possible pour pouvoir vous présenter un journal à la hauteur du sujet.**

**A l'échelle mondiale, un jeune (de 10 à 19 ans) sur sept souffre d'un trouble mental, ce qui représente 15% de la charge mondiale de morbidité dans cette tranche d'âge.\***

**Vous y trouverez différents articles évoquant divers sujets comme les maladies mentales, les addictions ou encore plusieurs solutions pour s'en sortir, pour vous aider le mieux possible, en vous rappelant que ce journal est à titre informatif et n'est pas fait pour un auto-diagnostic.**

**Les élèves du club journal ont encore beaucoup donné pour ce numéro qui est loin d'être parfait, nous rappelons au passage que nous ne sommes que des élèves et non des professionnels de santé et qu'il est important d'aller vous renseigner si vous vous reconnaissez dans certains articles.**

**ATTENTION, ce journal aborde des sujets qui ne sont pas faciles à lire pour tout le monde, si vous ne vous sentez pas de lire un article, écoutez vous d'abord, Bonne lecture ;)**



\*Source: Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

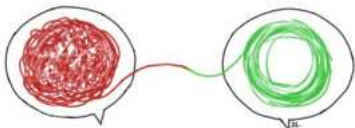
# SOMMAIRE



## ACTUALITES

- 5 • Les actualités dans le monde

## A LA UNE: **Brisons le tabou, parlons santé mentale** 6



- 8 • Tout comprendre sur la dépression
- 11 • **Interview de Mme Chimot-Chaudieu, psy E.N au lycée**
- 13 • Le problème des addictions
- 15 • **Interview de Mme Kessler, infirmière au Lycée Charles de Gaulle**
- 18 • Qu'est-ce que le stress post-traumatique ?
- 19 • La santé mentale des femmes
- 22 • Le vert, la couleur qui sème la sérénité
- 23 • Pour les mauvais jours... quelques conseils
  
- 25 • Miel Abitbol, l'ado qui prend soin de vous
- 26 • Comment fonctionne le cerveau ? Et quel rôle joue-t-il dans la santé mentale ?
- 27 • La schizophrénie: qu'est-ce que c'est ?
- 28 • La santé mentale dans la culture populaire
- 30 • Histoire de sensibilisation  
*Il était trop tard* par Y&B  
*Quelques Poèmes* par Y&B
- 32 • Target panic: le stress chez les archers



## VIE DU LYCEE

Nouveau podcast

- 33 • Sparr Match: un projet innovant mené par Oualid, élève de terminale, interview exclusive
- 34 • Le bal d'hiver

- 35 • Le club journal a visité la Maison de la Radio
- 37 • Nous avons participé au Café Littéraire du Salon du Livre de Montreuil

## DECOUVERTE

- 38 • Les ordinateurs quantiques

## ECRIVAIN EN HERBE

- 40 • *Journal d'une vie au lycée - janvier*

## DECOUVERTE - JEUX VIDEO

- 42 • Actus e-sports: La France au coeur de l'e-sport mondial

## CULTURE

- 43 • *Arcane*, la meilleure série de l'année 2024 ?

## COIN DETENTE

- 46 • Le jeu de l'article mal traduit
- Retrouverez-vous le jeu ou le personnage ?

NEW

## Incendies dévastateurs à Los Angeles:

Des incendies de grande ampleur ont ravagé la région de Los Angeles, notamment à Malibu, où plus de 1 150 hectares de terres ont été détruits. Ces feux de forêt ont entraîné l'évacuation de milliers de résidents et ont causé des dégâts considérables aux habitations et aux infrastructures locales. En réponse à cette catastrophe, plusieurs personnalités influentes, telles que Beyoncé, Jamie Lee Curtis, Paris Hilton et Jennifer Garner, ont apporté leur soutien en promettant des dons et en appelant à une mobilisation collective pour aider les victimes et les services d'urgence.



NEW

## Accord de cessez-le-feu entre Israël et le Hamas:

Après plusieurs semaines de violence intense dans la bande de Gaza, un accord de cessez-le-feu a été annoncé entre le Hamas et Israël. Cet accord prévoit une trêve initiale de six semaines ainsi que la libération de 33 otages détenus par le Hamas. Les familles des otages, tout en étant soulagées, restent prudentes face à la fragilité de la situation. Cet événement a également relancé les appels internationaux en faveur d'une solution durable au conflit israélo-palestinien.

NEW

## Avertissement du Congrès américain à Donald Trump:

Le bureau du budget du Congrès des Etats-Unis a publié une analyse critique des projets de guerre commerciale envisagés par Donald Trump. Selon le rapport, de telles mesures pourraient nuire davantage à l'économie américaine qu'aux pays ciblés. L'étude met en garde contre les effets à long terme sur les industries locales et les relations commerciales mondiales, suscitant des débats non seulement aux Etats-Unis mais également au sein de l'Union européenne, où les responsables politiques suivent de près l'évolution de la situation.



NEW

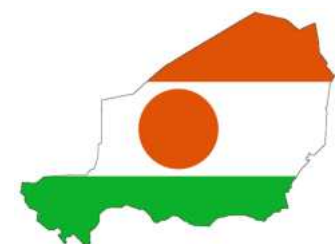
## Discours d'adieu de Joe Biden:

Lors de son dernier discours en tant que président des Etats-Unis, Joe Biden a délivré un message poignant sur les défis auxquels la démocratie américaine est confrontée. Il a mis en garde contre la concentration croissante des richesses et du pouvoir, pointant indirectement du doigt des figures emblématiques comme Donald Trump et Elon Musk. Biden a également appelé à une action collective pour préserver les valeurs démocratiques face aux menaces internes et externes. Ce discours a été salué par ses partisans comme un héritage politique important.

NEW

## Coup d'Etat au Niger:

Le Niger traverse une période de turbulences politiques depuis le coup d'Etat militaire qui a renversé le président Mohamed Bazoum. Le gouvernement militaire en place fait face à des pressions internationales croissantes, notamment de la part de la CEDEAO (Communauté Economique Des Etats de l'Afrique de l'Ouest), qui a imposé des sanctions économiques sévères. Les populations locales subissent déjà les conséquences de ces mesures, avec une hausse des prix et une pénurie de certains produits essentiels. Cette crise attire l'attention mondiale, car elle pourrait avoir des répercussions sur la stabilité de toute la région sahélienne.



# DOSSIER SPECIAL: Brisons le tabou, parlons de santé mentale

**Parce-que la santé mentale nous concerne tous, il est essentiel d'en comprendre les nuances pour mieux s'écouter, se soutenir et avancer ensemble.**

Sources: OMS, Fil Santé Jeunes et Wikipédia

## **La santé mentale: Un sujet essentiel au cœur des préoccupations actuelles**

Dans un monde en constante évolution, la santé mentale est devenue un sujet de plus en plus discuté et étudié, particulièrement chez les adolescents. Loin d'être un simple état d'esprit ou une absence de maladie, la santé mentale est une composante essentielle de notre bien-être global. Mais qu'entend-on réellement pour "santé mentale" et pourquoi son importance est-elle si cruciale aujourd'hui ?

### **Qu'est-ce que la santé mentale ?**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face aux stress de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté". Autrement dit, elle englobe non seulement l'absence de troubles psychologiques, mais aussi la capacité à s'épanouir et à gérer les défis de la vie quotidienne.



### Les divers aspects de la santé mentale:

La santé mentale ne se limite pas à un concept unique; elle recouvre un large éventail de conditions et de phénomènes. Voici quelques points essentiels:

#### 1) Les maladies mentales

- **La dépression:** Une des maladies les plus courantes, caractérisée par une tristesse persistante, une perte d'intérêt et des troubles du sommeil ou de l'appétit.
- **L'anxiété:** Se traduit par des peurs ou des inquiétudes excessives, parfois paralysantes, qui affectent le quotidien.
- **Les troubles du comportement alimentaire (TCA) :** Incluant l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie, ces troubles sont souvent liés à des pressions sociales et à une faible estime de soi.
- **La schizophrénie :** Un trouble complexe affectant la pensée, les émotions et les perceptions de la réalité.

#### 2) Le processus de guérison

La guérison en santé mentale n'est pas toujours linéaire. Elle peut inclure des phases de progrès, des rechutes, et des moments de stagnation. Le soutien médical, psychologique et social est essentiel pour accompagner les personnes dans ce cheminement.

#### 3. Les stéréotypes et préjugés

Malgré une meilleure compréhension de ces maladies, des stéréotypes persistent. Les personnes souffrant de troubles mentaux sont parfois perçues comme "faibles" ou "dangereuses", ce qui peut les isoler davantage et retarder leur recherche d'aide.

### Les adolescents et la santé mentale : une urgence actuelle

Pourquoi s'intéresse-t-on davantage à la santé mentale des adolescents aujourd'hui ? Plusieurs raisons expliquent cette tendance :

- Les pressions sociales : Les réseaux sociaux, la compétition scolaire et les attentes familiales créent une pression constante.
- La pandémie : Les confinements ont exacerbé les sentiments d'isolement et d'anxiété chez les jeunes.
- La prise de parole accrue : Les adolescents d'aujourd'hui sont plus enclins à parler de leurs difficultés, ce qui a permis de lever certains tabous.

#### Vers un changement de mentalité ?

Heureusement, des efforts sont faits pour déconstruire les idées reçues sur la santé mentale. Les campagnes de sensibilisation, les témoignages publics et l'intégration de l'éducation émotionnelle à l'école contribuent à normaliser le sujet. Cependant, il reste encore beaucoup à faire pour garantir que chacun puisse accéder au soutien nécessaire sans crainte de jugement.

#### Conclusion:

La santé mentale est un pilier fondamental de notre bien-être collectif. En comprenant mieux ses différents aspects et en combattant les idées préconçues, nous pouvons construire une société plus inclusive et bienveillante. Investir dans la santé mentale, en particulier chez les adolescents, est un pas crucial vers un avenir plus équilibré et épanouissant.

# Tout comprendre sur la dépression

**La dépression est un sujet souvent tabou, mais essentiel à aborder, en particulier parmi les jeunes. Dans cet article, nous allons explorer les causes, les symptômes et les moyens d'y faire face, afin de mieux comprendre cette réalité qui touche de nombreuses personnes autour de nous.**

**Sources:** OMS, Fil Santé Jeunes et Wikipédia

## La santé mentale : Comprendre et lutter contre la dépression

La santé mentale est un aspect essentiel de notre bien-être général, souvent négligé ou incompris. Parmi les troubles les plus répandus, la dépression se distingue par son impact profond sur les individus, les familles et la société. Pourtant, il reste encore beaucoup à faire pour briser les tabous et encourager les conversations ouvertes sur ce sujet crucial.

### Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est bien plus qu'un simple sentiment de tristesse passagère. Elle se manifeste par une combinaison de symptômes qui peuvent inclure une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, une fatigue persistante, des troubles du sommeil, une baisse de l'appétit ou, au contraire, une suralimentation, ainsi que des pensées négatives récurrentes, parfois liées au désespoir ou à la culpabilité.

**CE JOURNAL À POUR BUT D'INFORMER ET D'AIDER LES PERSONNES SOUFFRANT DE DÉPRESSION, IL EST NÉCESSAIRE QUE VOUS ALLIEZ VOIR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ POUR VOUS FAIRE DIAGNOSTIQUER.**



Elle peut être déclenchée par des facteurs variés, tels que des événements traumatisants, un déséquilibre chimique dans le cerveau, ou encore des antécédents familiaux de troubles mentaux. Il est important de noter que la dépression n'est pas un signe de faiblesse, mais une condition médicale qui nécessite une attention et un traitement appropriés.

### ***Vous n'êtes pas seul (e)***

La dépression touche des millions de personnes dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **plus de 280 millions de personnes souffrent de dépression, soit près de 4% de la population mondiale.** Il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul(e) face à cette souffrance. Partager vos sentiments avec des proches ou rejoindre des groupes de soutien peut aider à alléger ce fardeau.

---

**Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présente ces symptômes, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé.**

---

### ***Reconnaître les signes***

Beaucoup de personnes vivant avec la dépression ne savent pas qu'elles en souffrent ou hésitent à demander de l'aide. Voici quelques signes qui peuvent indiquer une dépression :

- Une humeur dépressive persistante pendant plus de deux semaines.
- Une perte d'énergie ou un épuisement constant.
- Des difficultés de concentration ou une prise de décision.
- Une diminution marquée de l'estime de soi.
- Des pensées récurrentes de mort ou de suicide.

### **Un témoignage d'espoir**

#### ***Hugo, 19 ans, raconte son parcours pour sortir de la dépression :***

*« J'avais 16 ans quand j'ai touché le fond. Tout me semblait insurmontable, mes notes dégringolées, et je m'étais éloigné de mes amis et de ma famille. Les journées passaient sans que je voie de raison de continuer. Une nuit, j'ai pris une décision irréversible. Heureusement, un ami m'a appelé par hasard ce soir-là, et il a compris que quelque chose n'allait pas. Il est venu chez moi et m'a emmené à l'hôpital, qui ont pu me sauver à temps de cette prise de médicaments.*

*Après cette tentative, j'ai réalisé que je ne pouvais pas m'en sortir seul. J'ai commencé une thérapie et, bien que ce soit difficile au début, j'ai appris à exprimer mes émotions et à identifier les déclencheurs de ma détresse. J'ai également intégré un groupe de soutien où j'ai rencontré d'autres personnes qui vivaient des choses similaires. Petit à petit, avec l'aide des professionnels, de mes proches, et en suivant un traitement, j'ai retrouvé un sens à ma vie.*

*Aujourd'hui, je ne prétends pas que tout est parfait, mais je sais que je ne suis pas seul et que demander de l'aide a été la meilleure décision de ma vie. À tous ceux qui se sentent au bout du chemin, je veux dire : il y a toujours une lumière, même si elle semble loin. N'abandonnez pas. »*

## Comment lutter contre la dépression ?

Le traitement de la dépression peut inclure plusieurs approches :

1. **La psychothérapie** : Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ou autres types de thérapies peuvent aider les individus à comprendre leurs pensées et à modifier les schémas négatifs.
2. **Les médicaments** : Dans certains cas, des antidépresseurs peuvent être prescrits pour réguler les déséquilibres chimiques dans le cerveau.
3. **Le soutien social** : Parler à des amis, à la famille ou rejoindre des groupes de soutien peut aider à rompre l'isolement.
4. **Les activités physiques** : Faire de l'exercice régulièrement aide à libérer des endorphines, qui améliorent naturellement l'humeur.

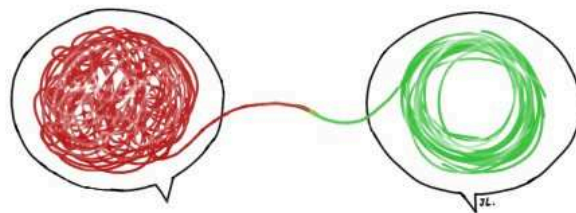
### Briser les tabous

L'une des clés pour améliorer la prise en charge de la dépression est de normaliser les discussions autour de la santé mentale. Les campagnes de sensibilisation, l'éducation et le témoignage de personnes ayant surmonté la dépression peuvent encourager ceux qui souffrent à chercher de l'aide sans peur d'être jugés.

### **Ressources utiles**

*Si vous souffrez de dépression ou si vous connaissez quelqu'un dans cette situation, voici quelques ressources qui peuvent vous aider :*

- SOS Dépression : 01 40 47 95 95 (ligne d'écoute)
- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit et anonyme, pour les jeunes)
- Association France Dépression : [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- Nightline : [www.nightline.fr](http://www.nightline.fr) (écoute pour les étudiants)
- Suicide écoute: 3114 (gratuit et anonyme)



### Un message d'espoir

**La dépression est un combat difficile, mais c'est un combat qui peut être gagné. Avec le bon soutien, un traitement adapté et une meilleure compréhension, il est possible de retrouver un équilibre et de mener une vie épanouissante. Si vous vous sentez dépassé(e), souvenez vous que demander de l'aide est un acte de courage, pas de faiblesse.**

**Parlons-en,  
agissons et  
soutenons ceux  
qui en ont besoin.**

# Interview de Mme Chimot- Chaudieu, psy EN au lycée

**Ce numéro spécial sur la santé mentale était l'occasion pour nous de rencontrer la Psy de l'Éducation nationale, anciennement appelée conseillère d'orientation. Nous avons pu en apprendre davantage sur son rôle et sur la santé mentale. Nous vous rappelons que la Psy E.N est présente au lycée tous les vendredis et que la fiche d'inscription se trouve en vie scolaire.**

## L'Arche

Cette année, beaucoup d'élèves ont vu apparaître le terme "Psy EN" sans vraiment savoir quel était votre rôle. Pourriez-vous nous en dire plus sur votre fonction au sein du lycée?

## Mme Chimot-Chaudieu:

Mon rôle dans ce lycée est divisé en deux grandes missions. Premièrement, il y a tout ce qui concerne le bien-être des élèves : leur inclusion au sein de l'établissement, leur intégration dans leurs filières ou spécialités, ainsi que leur orientation future pour les aider à se projeter. Depuis 2017, des missions psychologiques ont été ajoutées, ce qui inclut tout ce qui touche au mal-être des élèves, comme le stress, les états dépressifs, ou encore le décrochage scolaire.

Mon rôle est donc partagé à 50 % entre ces deux tâches, mais cela peut varier selon la demande des élèves. Ce pourcentage n'est pas nécessairement le même dans d'autres établissements où je travaille.

## L'Arche:

Le nom de votre profession est passé de "Conseillère d'Orientation" à "Psy EN" Que pensez-vous de ce changement ?

## Mme C. :

C'est surprenant de voir que ce changement de nom trouble davantage les adultes que les élèves. Aujourd'hui, consulter un psy est beaucoup moins tabou, donc ce changement de nom ne me dérange pas particulièrement. Cela dit, certains élèves viennent me voir avant de prendre rendez-vous, car ils ne savent pas toujours si je m'occupe aussi de l'orientation.

## L'Arche :

Quelles sont les limites de votre domaine de compétence ?

## Mme C.:

Je ne fais pas de thérapie, mais plutôt du dépistage et de l'orientation vers d'autres professionnels de santé. Je peux intervenir en cas d'anxiété, de mal-être ou de stress léger, mais pour des cas plus complexes, j'oriente les élèves vers d'autres professionnels de santé. Le problème, c'est que nous manquons de personnel, et mettre en place un suivi peut prendre du temps. De plus, seuls les parents peuvent autoriser ce suivi.

## L'Arche:

Avez vous vu une hausse des demandes depuis que vous êtes arrivée dans le métier ?

## Mme C.:

En effet, depuis le covid, il y a eu une réelle hausse des demandes vis-à-vis du mal être. Parcoursup y a aussi contribué. Avec le contrôle continu, il y a eu une augmentation du stress et de l'anxiété et, ça, c'est un constat que je fais à travers les demandes que je reçois.

## L'Arche:

Quels conseils donneriez-vous aux élèves pour les aider à gérer leur stress au quotidien ?

**“Je fais du dépistage et de l'orientation vers d'autres professionnels de santé.”**

### Mme C.:

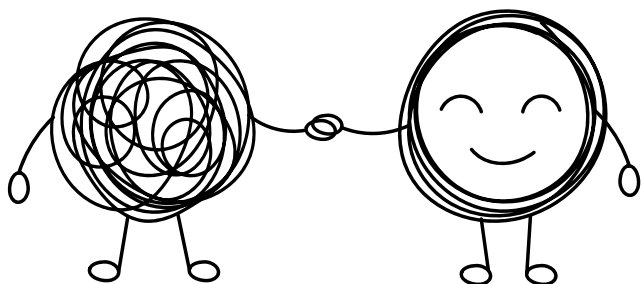
Il faut qu'ils essayent de trouver un équilibre dans leur vie pour avoir un niveau de stress qui leur convient: pas trop haut afin d'éviter d'être sous pression tout le temps, avec trop de stress, les émotions peuvent faire de plus gros pics et c'est très vite fatigant. Il faut savoir trouver des moments à soi pour relâcher la pression au minimum 30 minutes par jour, en faisant par exemple des exercices de respiration.

### L'Arche:

Quels sont les bénéfices à long terme de pouvoir parler ouvertement de la santé mentale en milieu scolaire ?

### Mme C.:

La libération de la parole permet de faire prendre conscience à tout le monde de ce que c'est, ainsi que des problèmes qui peuvent en découler. Le fait que ce ne soit plus tabou permet de diminuer les stéréotypes autour de la santé mentale. Cela peut aussi contribuer à un accès plus important aux ressources psy pour les élèves et leurs familles s'ils en ont besoin. Du côté des adultes, cela pourrait leur permettre de développer leurs compétences psychosociales et d'assurer ensuite un meilleur repérage.



**“Il faut savoir trouver des moments à soi pour relâcher la pression au minimum 30 minutes par jour, en faisant par exemple des exercices de respiration”.**

### Quelques ressources psy :

Site d'information générale sur la santé mentale: [psycom.com](http://psycom.com).



Application mobile pour aider les personnes avec des pensées suicidaires: *Hop ma liste*.



# Le problème des addictions

**Les addictions, qu'elles soient liées aux substances ou aux comportements, touchent des millions de personnes à travers le monde. Comprendre leurs mécanismes, leurs impacts et les moyens de s'en libérer est essentiel pour mieux les prévenir et les traiter.**

**Sources:** OMS, Fil Santé Jeunes et Wikipédia

## Les addictions : comprendre, prévenir et accompagner

Les addictions touchent de nombreuses personnes, indépendamment de leur âge, genre ou condition sociale. Ces comportements compulsifs, souvent perçus comme des échappatoires à un mal-être profond, peuvent prendre diverses formes : **substances** (tabac, alcool, drogues), **comportements** (jeux d'argent, alimentation, réseaux sociaux), ou encore **pratiques auto-agressives**, telles que l'automutilation. Cet article vise à explorer ces réalités, les solutions possibles, et la complexité des rechutes, avec un focus particulier sur l'automutilation et le tabac.

## Les addictions, reflet d'un mal-être profond

Les addictions ne naissent pas de nulle part. Dans la grande majorité des cas, elles trouvent leurs racines dans un mal-être psychique ou émotionnel. Qu'il s'agisse de stress chronique, d'anxiété, de dépression, de traumatismes passés ou d'un sentiment de vide, l'addiction devient une réponse à une souffrance intérieure. Le mécanisme est souvent inconscient : l'esprit cherche un moyen d'échapper à des émotions difficiles ou à des situations oppressantes. Cependant, ce soulagement temporaire s'accompagne rapidement d'une dépendance, enfermant la personne dans un cercle vicieux qui alourdit le mal-être initial.

## Les différentes formes d'addictions

Les addictions se classent généralement en deux grandes catégories. Chacune procure un effet immédiat qui explique son pouvoir d'attraction, mais au prix d'une dépendance durable.

### 1) Les addictions à des substances

- **Le tabac:** La nicotine libère une forte dose de dopamine, procurant une sensation de bien-être et de relaxation immédiate. Pour beaucoup, la cigarette devient un outil pour "gérer le stress" ou "faire une pause". Mais cette illusion de calme s'accompagne rapidement de symptômes de manque (irritabilité, nervosité), ce qui pousse à en consommer davantage. Pourquoi devient-on accro ? Parce que le tabac est perçu comme un moyen accessible et rapide d'apaiser des émotions négatives, mais il renforce en réalité le stress à long terme.



**Témoignage de Lucas, 17 ans :**  
**« J'ai commencé à fumer en seconde, surtout pour "faire comme les autres". Très vite, c'est devenu une habitude quand j'étais stressé ou énervé. J'avais l'impression que ça m'aidait à me calmer, mais à la longue, je me suis rendu compte que je fumais juste pour éviter d'être en manque. Aujourd'hui, j'essaie d'arrêter. C'est dur, mais parler avec mes proches et me fixer de petites étapes m'aide à avancer. »**

- **L'alcool:** En procurant une désinhibition et un sentiment d'euphorie, l'alcool agit comme une solution temporaire à l'anxiété ou à la tristesse. Cependant, cette béquille émotionnelle aggrave souvent les problèmes sous-jacents. **Pourquoi devient-on accro ?** Parce qu'il devient un moyen de fuir la réalité ou de supporter des situations difficiles, jusqu'à ne plus pouvoir s'en passer.
- **Les drogues:** Qu'il s'agisse de cannabis, de cocaïne ou de drogues synthétiques, ces substances manipulent directement le système de récompense du cerveau, procurant des sensations puissantes (euphorie, apaisement, énergie). **Pourquoi devient-on accro ?** Parce que le cerveau s'habitue à ces effets et en réclame toujours plus, rendant impossible un retour à un état "normal" sans consommation.

## 2) Les addictions comportementales

- **Jeux d'argent et de hasard :** L'adrénaline provoquée par le suspense et la possibilité de gagner stimule fortement le cerveau. Cette excitation devient rapidement un besoin constant. Pourquoi devient-on accro ? Parce que le cerveau associe ces jeux à une source de plaisir et d'espoir, même si les pertes sont fréquentes.
- **Automutilation :** Se blesser libère des endorphines, ce qui procure un soulagement temporaire à une douleur émotionnelle insoutenable. **Pourquoi devient-on accro ?** Parce que ce geste semble offrir un contrôle sur ses émotions, même si cela cause des dommages physiques et psychologiques à long terme.

### Comprendre et gérer les rechutes

Les rechutes sont une étape normale dans le processus de guérison. Elles ne signifient pas que vous avez échoué, mais qu'un ajustement est nécessaire. Il est essentiel de garder à l'esprit que :

1. **La rechute fait partie du chemin :** Même si cela peut sembler décourageant, chaque rechute est une occasion de mieux comprendre les déclencheurs et de renforcer votre plan de guérison. Vous n'êtes pas seul, et ce n'est pas une fatalité.
2. **Ne pas rester isolé :** Parlez-en à un proche, un ami ou un thérapeute. Exprimer vos sentiments et vos peurs aide à alléger le fardeau émotionnel.
3. **Identifiez vos déclencheurs :** Quelles situations ou émotions vous poussent à retomber dans l'addiction ? Une fois identifiées, vous pourrez mieux les anticiper.
4. **Reprenez immédiatement des actions positives :** Même après une rechute, revenez rapidement à vos routines de guérison (sport, méditation, groupe de soutien).

***Vous êtes capable de vous relever.  
Ce n'est pas la rechute qui définit  
votre parcours, mais la façon dont  
vous choisissez de continuer.***

### Un appel à la bienveillance et à la sensibilisation

Les addictions, qu'elles soient visibles ou invisibles, sont des signaux d'alarme d'une souffrance profonde. Sensibiliser, écouter sans jugement et proposer des solutions adaptées sont les premiers pas pour aider ceux qui en souffrent. L'essentiel est de rappeler qu'il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide et que le chemin vers la guérison, bien que semé d'embûches, est possible avec le bon accompagnement.

**Si vous ou un proche êtes concerné, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou à contacter des associations spécialisées. La première étape, aussi difficile soit-elle, est toujours la plus importante.**

# Interview de Mme Kessler, infirmière au Lycée Charles de Gaulle

**Pour ce numéro spécial sur la santé mentale, nous avons pu poser des questions à l'infirmière du lycée, j'espère que lire ces pages seront aussi enrichissantes pour vous que l'interview a pu l'être pour nous. Encore merci à elle d'avoir pris le temps de nous répondre. Vous retrouverez sa phrase inspirante à la fin de cet article. Nous vous rappelons que l'infirmière est présente au lycée tous les mardis et jeudis.**

## L'Arche:

Aujourd'hui malgré la démocratisation du terme de la santé mentale ainsi que la sensibilisation qu'il peut y avoir autour, beaucoup d'adultes continuent de penser que les enfants ne peuvent pas tomber en dépression ou faire un burn-out, qu'avez-vous à leur répondre ?

## Mme Kessler:

Il faut savoir que beaucoup de maladies psychologiques se développent avant ou pendant le collège, donc bien évidemment que les enfants peuvent être touchés. De plus l'adolescence apporte de grands changements dans la vie des enfants que ce soit des changements physiques pas toujours souhaités ou des changements émotionnels assez importants dus aux hormones. Il est alors souvent beaucoup plus difficile de savoir gérer ses émotions durant cette période de la vie, c'est très fatigant et, si derrière, l'environnement familial n'est pas sécurisant émotionnellement parlant, alors des troubles peuvent se développer. Des troubles peuvent même apparaître dès l'enfance et pas obligatoirement à l'âge adulte.

## L'Arche:

Quels sont les problèmes de santé mentale les plus courants chez les adolescents ?

## Mme K.:

Le problème le plus courant est le mal-être, allant parfois jusqu'à des troubles anxieux et de la dépression. La santé mentale ne se résume pas à la dépression. L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Le jeune est soumis notamment à un bouleversement hormonal. Cela se manifeste par des pics émotionnels liés aux hormones. Quand ça va bien, je suis super heureux et quand ça va mal, je suis vraiment très triste. Dans les périodes "creuses", les baisses de moral peuvent aller jusqu'à des idées noires voire suicidaires. Il faut être attentif à ces situations. La dépression, quant à elle, est une pathologie. L'évaluation par un médecin est indispensable, c'est lui qui pose le diagnostic. Le mal être est le problème de santé mentale le plus courant.

**"Quand ça va bien, je suis super heureux et quand ça va mal, je suis vraiment très triste"**

## L'Arche:

Selon vous est-ce que l'Education Nationale prend au sérieux la santé mentale des jeunes ?

## Mme K.:

Les acteurs de l'Education Nationale ont beaucoup de bonnes idées et sont en train de mettre en place de nouveaux protocoles: des cours d'empathie en primaire par exemple avec un travail sur les émotions. Comment communiquer ses émotions aux autres et comment comprendre ce que l'autre veut me dire? Il y a aussi beaucoup de formations qui peuvent être mises en place dans les établissements à l'attention du personnel pour qu'ils soient plus en mesure de répondre aux soucis des jeunes. Il y a aussi énormément de projets mais il faut savoir comment les mettre en place et pour cela il faut du personnel et du temps. Le harcèlement scolaire est également une préoccupation commune, les dispositifs mis en place nous permettent d'être réactifs.

**L'Arche:**

Quelle est la différence entre un psychologue et un psychiatre ?

**Mme K.:**

Le psychiatre est un médecin avec un doctorat en médecine et une spécialisation à la fin de ses études, il peut poser un diagnostic et établir des prescriptions médicales. On en manque cruellement.

Le psychologue fait quatre ans d'études en psychologie et son rôle sera plutôt d'aider les personnes à trouver des ressources en elles-mêmes, à exprimer leur mal-être et à ouvrir la parole. Dans tous les cas, le psychologue part toujours des ressources de la personne.

Le gros soucis aujourd'hui est l'accès au soin. Nous sommes en manque de personnel avec souvent comme seule disponibilité des médecins libéraux qui ont des tarifs élevés, ce qui peut être un frein dans la prise en charge. Il est possible de bénéficier gratuitement de dix séances avec un psychologue. C'est important de le savoir et de l'utiliser !

**L'Arche:**

Existe-t-il des éléments précis qui pourraient nous faire savoir quand un proche a besoin de voir un psy?

**Mme K.:**

Certains signes peuvent nous alerter:

- l'isolement
- l'absentéisme: on arrête d'aller au lycée et dans ce cas, il faut essayer de comprendre pourquoi
- la chute des résultats
- un changement de comportement: l'agressivité qui peut être beaucoup plus présente ou une dégradation physique. L'élève ne prend plus soin de lui et cela peut être la conséquence d'une véritable souffrance.

**L'Arche:**

Quels sont les éléments du quotidien qui peuvent peser sur la santé mentale d'un élève ?

**Il est possible de bénéficier gratuitement de dix séances avec un psychologue. C'est important de le savoir et de l'utiliser !**

**Mme K.:**

Dans les facteurs les plus importants, nous avons les résultats scolaires qui sont liés à une réelle pression scolaire. On a les relations aux autres que ce soit les relations amoureuses ou plus globalement les relations avec ses pairs; des troubles identitaires qui peuvent arriver avec l'adolescence; la gestion du stress qui peut être très compliqué. C'est cependant possible d'y faire face: on peut travailler sur ses émotions, essayer de visualiser la réussite plutôt que l'échec, se demander quels sont les différents chemins que je peux emprunter pour réussir et ça dans le but de se rassurer. Travailler sur sa respiration est également un bon moyen de se détresser.

La sphère familiale, si elle n'est pas sécurisante physiquement ou émotionnellement peut également peser sur la santé mentale. Comment le jeune se sent dans sa famille ? Y-a-t-il des tensions ?

**L'Arche:**

Comment travaillez-vous avec les enseignants ou les parents pour soutenir un élève en difficulté ?

**Mme K.:**

Personnellement je vais faire beaucoup de repérage (qui peut aussi être effectué par les professeurs). Ensuite, je vais jouer un rôle de médiatrice, pour pouvoir accompagner l'élève à aller en parler à ses parents et pour pouvoir trouver des solutions.

**L'Arche:**

Quels conseils donneriez-vous à un élève qui sent qu'il ou elle a besoin d'aide mais qui hésite à en demander ?

**Mme K.:**

Il faut savoir que tout garder pour soi n'est vraiment pas une bonne chose à faire. En parler peut permettre de décharger tout ce qu'on peut avoir sur le cœur. La parole peut vraiment aider à diminuer la pression. L'infirmière est là pour écouter, accueillir et orienter l'élève dans le but de l'aider à surmonter ce passage.

**L'Arche:**

À quel moment la scarification devient-elle un sujet d'inquiétude nécessitant une intervention ?

**Mme K.:**

Pour en arriver à la scarification, c'est qu'il y a une immense douleur mentale et ce n'est pas facile de décrire la douleur mentale: d'où vient-elle ? à quel endroit j'ai mal ? Alors que quand on se scarifie, on sait où ça fait mal.

**L'Arche:**

Quels conseils donneriez-vous à un élève qui veut aider un ami concerné par la scarification ?

**Mme K.:**

En parler. Il faut déposer quelque chose quelque part, pour qu'ensuite l'élève puisse être écouté, sans être jugé et être très attentif pour pouvoir percevoir les choses qui se voient et celles qui ne se voient pas. Il est toujours possible de mettre en place des aménagements comme des PAI ou un emploi du temps aménagé.

**L'Arche:**

Qu'est-ce qui vous motive à aider les élèves qui luttent avec leur santé mentale ?

**Mme K.:**

Ce qui me motive c'est que beaucoup d'élèves ne voient pas l'étendue de leur capacité, beaucoup se demandent: "comment on fait pour continuer à avancer dans cette tempête ?" et moi je les aide à traverser cette tempête en essayant de faire en sorte qu'ils se blessent le moins possible, afin qu'ils puissent devenir des adultes et trouver leur place. Car oui ils vont s'en sortir ! Cela peut être long mais cette tempête finira par se dissiper !

---

**L'infirmière est là pour écouter, accueillir et orienter l'élève dans le but de l'aider à surmonter ce passage.**

---

**“Chacun a une force en lui, vous pouvez vous en sortir, il y a de la force en chacun de vous, l'idée c'est de l'utiliser pour exprimer qui vous êtes”.**

# Qu'est-ce que le stress post-traumatique ?

**Le stress post-traumatique, c'est comme une ombre persistante : même après que l'événement soit passé, il continue de hanter l'esprit, brouillant la frontière entre le passé et le présent.**

Le stress post traumatique est une réaction chimique psychologique intense et prolongée qui survient après avoir vécu ou été témoin d'un événement traumatisant. Cet événement dépasse les capacités habituelles de gestion du stress et peut inclure des situations comme :

- une agression
- un accident grave
- la guerre ou des actes de violence extrême
- être témoin de violences

Un enfant, c'est censé jouer, rire et découvrir le monde sans crainte, mais pour certains, l'enfance rime avec cauchemar peur et silence. Un simple bruit, une odeur, un lieu peut les ramener à un événement vécu.

**Zayn, 10 ans.** Il sursaute dès qu'il entend une porte claquer. Il ne supporte plus les cris même ceux de la télévision. Il a grandi dans une maison où les disputes finissaient toujours en violences.

## Les séquelles qu'on ne voit pas

Un enfant traumatisé peut développer des peurs mais pas parce qu'il est capricieux, mais parce que son cerveau est bloqué en mode danger



## Comment un enfant montre qu'il souffre ?

**Chaque enfant réagit différemment. Certains deviennent silencieux et d'autres explosent pour un rien.**

### Les petits :

vont reproduire leurs trauma dans leur jeux. Un enfant qui a vu ou subi des violences peut faire la même chose à ses poupées

### Les plus grands :

peuvent devenir hypernerveux, éviter certains lieux ou personnes, ou avoir peur de dormir seul la nuit

### Les ados :

ils peuvent cacher leur mal être derrière la colère, des conduites à risque ou un isolement total

Imagine un détecteur de fumée qui se déclenche tout le temps même quand il n'y a pas de feu: c'est comme un enfant qui vit un stress post traumatique

- il dort mal, fait des cauchemars
- il est sur ses gardes, même en jouant
- il évite certaines situations quitte à mentir ou à inventer des excuses
- il se met en colère pour des détails

# La santé mentale des femmes

**La santé mentale des femmes peut être impactée par plusieurs phases de leur vie. Notamment durant leur grossesse et leur cycle menstruel.**

## LA GROSSESSE

La grossesse peut être une période difficile dans la vie d'une femme. En effet, on peut supposer que la mère serait enthousiaste et heureuse de l'arrivée de son bébé mais ce n'est pas le cas pour toutes les femmes.

Lors d'une grossesse, le corps de la femme change mais pas que, son humeur et ses habitudes changent aussi. La question de la santé mentale de la femme se pose lors de sa grossesse.

Qu'est ce qui pourrait nuire à la santé mentale de la femme durant sa grossesse ? Tout d'abord sachez que toute les femmes vivent différemment leur grossesse et qu'il existe des femmes qui vivent super bien leur grossesse et tant mieux ! Nous parlerons ici seulement du cas des femmes qui ne la vivent pas très bien.

Plusieurs facteurs peuvent influencer la santé mentale des femmes enceintes comme le stress, les conflits familiaux ou encore des dépressions. De plus, les hormones jouent un rôle important dans l'humeur et peuvent provoquer des changements d'émotions.

Après l'accouchement, certaines femmes sont touchées par une dépression qu'on appelle « la dépression post-partum ». D'après ameli.fr, 10 à 20% des femmes sont touchées par cette dépression. Les symptômes de cette dépression sont l'anxiété, un changement d'humeur, un trouble du sommeil, la fatigue, le sentiment d'être délaissée et la crainte de ne pas savoir s'occuper d'un bébé.

Il se peut que aussi que certaines femmes soient touchées après l'accouchement par le syndrome du « baby blues ». Le baby blues est une déprime passagère souvent ressentie par les mères quelques jours après l'accouchement. C'est une réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement. Les symptômes sont les crises de larmes, les changements d'humeur et la perte de la confiance en soi.

Le baby blues peut durer quelques heures ou quelques jours. En général, les symptômes disparaissent tous seuls. Pour autant, le conjoint ou l'entourage peuvent apporter soutien et réconfort.

On peut donc dire que ces phases pendant et après l'accouchement affectent en effet la santé mentale des femmes.




## Le cycle menstruel

Les règles, ou menstruations, sont une période naturelle du cycle menstruel chez les femmes. Cela se produit environ une fois par mois et peut durer entre 3 et 7 jours. Bien que les règles soient normales, elles peuvent parfois entraîner des inconforts ou des problèmes de santé. Dans cet article, nous vous présentons quelques informations importantes sur la santé des femmes pendant cette période :

Ainsi nous allons vous expliquer pourquoi le cycle menstruel de la femme impacte la santé mentale. Tout d'abord sachez que comme pour la grossesse toutes les femmes vivent différemment leur cycle. D'autres le vivent bien comme d'autres ne le vivent pas bien.

Nous parlerons du cas où les femmes ne vivent pas bien leur cycle menstruel.

Certaines femmes ont des règles douloureuses pendant leur cycle menstruel. Il arrive qu'avant l'arrivée ou au moment de l'arrivée des règles ces femmes ressentent des douleurs aux niveaux du dos, du bas du ventre ou parfois même mal au niveau des jambes. Ces douleurs peuvent s'expliquer parce que l'utérus produit des substances inflammatoires nommées prostaglandines, provoquant des contractions musculaires pouvant être douloureuses, sans qu'une maladie particulière ne soit responsable. Mais si ces douleurs deviennent insupportables voir handicapantes, elles peuvent être liées à des maladies comme l'endométriose ou le SOPK.

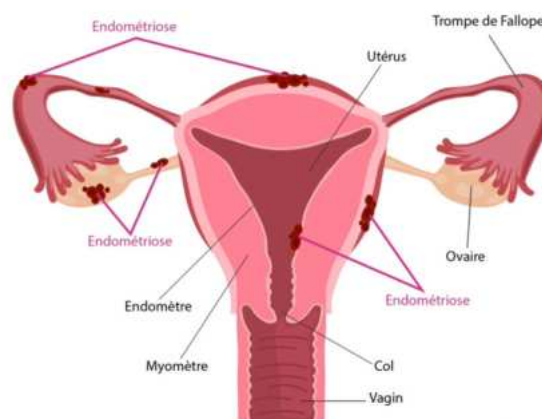



Après la puberté, le corps de la femme se prépare à une grossesse éventuelle chaque mois et le cycle menstruel fait partie de cette préparation. Les femmes ont des saignements menstruels environ une fois par mois. Les menstruations sont le résultat de la préparation de la couche interne de l'utérus, laquelle s'épaissit et se remplit de vaisseaux sanguins en vue d'une grossesse éventuelle.

Si il n'y a pas de grossesse éventuelle alors la couche interne épaissie s'évacue avec des saignements. Ces saignements durent entre 3 à 8 jours. La plupart des femmes ont un cycle régulier.

Ces douleurs affectent la santé mentale des femmes et des adolescentes durant leur période de règle. Certaines femmes parlent même de douleur atroce (comme se faire planter un couteau au niveau du bas ventre ou encore l'impression que leur appareil génital se tourne en voulant se contracter). Vivre ces douleurs tous les mois est considéré par certaines comme une torture ! Il existe tout de même des moyens pour calmer ces douleurs mais ils ne fonctionnent pas pour la quasi totalité des femmes et adolescentes.

### Schéma endométriose



© Laboratoires COPMED

## Les solutions

### 1 Les symptômes communs

- ➔ Douleurs menstruelles (crampes) : ces douleurs dans le bas-ventre sont causées par la contraction de l'utérus pour expulser la muqueuse utérine.
- ➔ Fatigue : beaucoup de femmes se sentent plus fatiguées que d'habitude pendant leurs règles à cause de la perte de sang et des changements hormonaux.
- ➔ Changements d'humeur : les variations hormonales peuvent provoquer des sautes d'humeur, de l'irritabilité ou une sensation de tristesse.
- ➔ Ballonnements : la rétention d'eau peut causer une sensation de ventre gonflé.

### 2 Les bonnes habitudes à adopter

- ➔ Boire beaucoup d'eau : cela aide à réduire les ballonnements et à maintenir le corps hydraté.
- ➔ Faire de l'exercice : une activité physique légère, comme la marche ou le yoga, peut aider à diminuer les crampes et améliorer l'humeur.
- ➔ Manger équilibré : une alimentation riche en fruits, légumes et fibres peut aider à gérer les symptômes et à maintenir un bon niveau d'énergie.

### Quand Consulter un Médecin ?

Certaines femmes peuvent souffrir de règles très douloureuses ou de saignements excessifs, ce qui peut être le signe d'un problème plus sérieux comme :

**L'endométriose** : Une maladie où le tissu qui ressemble à l'intérieur de l'utérus se développe à l'extérieur.

**Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** : Un trouble hormonal qui peut causer des cycles irréguliers et des douleurs. Si les règles sont très douloureuses ou si elles perturbent trop la vie quotidienne, il est important de consulter un médecin.



# Le vert, la couleur qui sème la sérénité

***Dans un quotidien souvent marqué par le stress, la couleur verte s'impose comme une alliée précieuse pour apaiser l'esprit. Symbole de nature, de renouveau et d'équilibre, elle invite à la sérénité et au bien-être. Des paysages verdoyants aux plantes d'intérieur, le vert crée une ambiance calme et réconfortante. Mais pourquoi cette couleur a-t-elle un tel effet sur nos émotions ? Plongée dans les secrets d'une teinte qui apaise et inspire.***

## **La couleur verte : une teinte apaisante aux multiples vertus**

En matière de bien-être et de santé mentale, les couleurs jouent un rôle insoupçonné. Parmi elles, le vert, couleur emblématique de la nature, se distingue par ses propriétés apaisantes. Depuis des siècles, cette teinte est associée à la sérénité et à l'équilibre. Aujourd'hui, des études scientifiques viennent corroborer ce que l'intuition humaine semblait déjà savoir : le vert a un impact bénéfique sur notre stress, notre sommeil et notre lien avec l'environnement.

La première vertu reconnue de la couleur verte réside dans son effet sur le stress. Face à un monde de plus en plus urbanisé et surchargé, les espaces verts s'imposent comme des havres de paix. Des recherches menées en psychologie environnementale montrent que la simple vue d'arbres ou de prairies réduit significativement le taux de cortisol, hormone du stress, dans le corps. Le vert agirait comme un signal visuel de sécurité, incitant le cerveau à relâcher ses tensions.

Au-delà de son impact immédiat sur le stress, le vert contribue également à une meilleure qualité du sommeil. Les lumières artificielles, souvent froides et bleutées, perturbent le cycle circadien et retardent l'endormissement. À l'inverse, des teintes vertes douces dans les chambres à coucher, qu'il s'agisse de murs ou de textiles, favorisent une atmosphère calme et propice à la détente. En plongeant l'esprit dans une ambiance rassurante, le vert aide à apaiser les pensées nocturnes.

Le lien profond entre le vert et la nature pourrait également expliquer ses vertus apaisantes. Psychologues et sociologues s'accordent à dire que les individus exposés régulièrement à des environnements naturels ressentent un sentiment de bien-être accru. Ces espaces verts rappellent les origines de l'humanité, ancrée dans une coexistence avec la nature. Le vert devient alors le symbole d'un retour à l'essentiel, loin du tumulte des villes.

En design intérieur, la couleur verte connaît un regain de popularité. Elle s'invite dans les bureaux, les écoles et les hôpitaux, des lieux où le stress peut être élevé. Des études ont démontré que la présence de cette teinte favorise la concentration et réduit l'anxiété, notamment dans les espaces de travail. Plus qu'une tendance esthétique, le vert s'impose comme une véritable stratégie pour améliorer la santé mentale au quotidien.

Enfin, l'effet du vert ne se limite pas à la vue. Il agit également sur d'autres sens, notamment à travers les plantes d'intérieur. Ces dernières, en plus de purifier l'air, créent une atmosphère réconfortante.

**Dans un monde où l'homme est de plus en plus coupé de la nature, intégrer du vert dans nos vies apparaît comme une nécessité. La couleur de l'espoir devient alors celle du bien-être, prouvant une fois de plus que l'équilibre réside dans la simplicité.**

## Pour les mauvais jours... Quelques conseils

**On a tous des jours où rien ne se passe comme prévu, tout va de travers et ça nous met dans une humeur noire... Alors la seule chose qu'on a encore envie de faire en rentrant chez soi c'est bien... Rien. Alors on rumine seul dans son coin et là, la journée est vraiment fichue. Alors laissez-moi vous partager mes meilleurs tips pour ces mauvais jours où on a vraiment besoin de se remonter le moral.**

### TENIR UN JOURNAL

Ma première astuce du quotidien pour une meilleure santé mentale est de tenir un journal. Selon tes envies, tu peux y écrire ce que tu as fait pendant ta journée, y décrire tes émotions, parler de ce qui t'a fait plaisir dans ta journée... ou pas !

Après, on n'a pas tous la foi d'écrire beaucoup chaque jour... **J'ai personnellement opté pour l'option du journal de la gratitude !** On a tous une application "Journal" sur nos téléphones où il est très facile d'en installer une. Pour chaque jour j'y ajoute : un selfie, trois points positifs de ma journée (je vous assure, même dans les mauvais jours ça se trouve !) et je classe cette journée dans le dossier des bonnes journées si ça a effectivement été le cas.

**À long terme, tenir un journal comme cela permet de relativiser et de se rendre compte que tout compte fait, on passe quand même plus de bons moments que de mauvais et une mauvaise journée ne signifie pas une vie pourrie !**

### PRENDRE SOIN DE SOI

Maintenant, il faut bien réussir à trouver comment se détendre sur le moment quand rien ne va. Dans ces moments-là rien de tel que prendre soin de soi ! Prenez un bain chaud, avec de bonnes odeurs, des bombes de bain, de la musique, faites un soin de votre peau, trouvez-vous un bel outfit ! Mesdemoiselles, faites-vous un beau make-up ! Se sentir beau/belle, c'est déjà un bon début pour se sentir bien !

### SE VIDER LA TÊTE AVEC UNE ACTIVITE MANUELLE...

Fais quelque chose qui requiert de l'attention, ainsi ton esprit est occupé et tu ne penses à rien ! Lance-toi dans une maquette ou un puzzle, la fabrication d'un objet DIY ou un casse-tête !

### ... OU PAS !

Il y a d'autres manières de mettre son cerveau sur off ! Si se mettre en action n'est pas ton truc, préfère alors une sieste, un bon livre pour t'évader ou une bonne série, un plaid et un chocolat chaud. A toi de voir quelle ambiance te convient le mieux !



## ESSAIE LA MEDITATION

Faire régulièrement de la méditation a de nombreux bienfaits, mais cela permet aussi de **relâcher la pression** immédiatement. Au-delà du fait que la pratique à long terme de la méditation permet de **modifier son état d'esprit** et d'aborder entre autres les problèmes avec plus de sérénité, elle invite sur le coup à évacuer notre trop plein d'émotions et de trouver une échappatoire.

### Et si tu crois faire partie de ceux qui ne sont pas faits pour ça, tu te trompes !

Tout le monde peut faire de la méditation, il s'agit simplement de trouver la forme qui te convient le mieux. J'ai par exemple moi-même tenté la sophrologie ou la cohérence cardiaque sur de la musique douce, mais cela m'énervait plus qu'autre chose et j'ai abandonné très vite. Mais j'ai découvert récemment une nouvelle manière de méditer, cette fois-ci sur de courts contes ou histoires philosophiques d'une quinzaine de minutes sur des thèmes tels que la confiance en soi, la persévérance, la diversité, la paix intérieure ou la joie. Tu peux trouver de nombreux formats différents selon les plateformes (essaie sur Youtube !) Trouve la forme qui te convient le mieux afin de tirer parti au maximum de tes séances et les orienter en fonction de tes objectifs (t'endormir plus facilement, commencer ta journée du bon pied, te calmer après une contrariété, te détendre après les cours, etc...).

## OFFRE-TOI UN CADEAU

Complète ta wishlist ! C'est toujours réconfortant de se faire un cadeau, et tu exprimes au même moment de la gratitude envers toi-même, tout en t'offrant quelque chose d'utile !

## MANGE QUELQUE CHOSE QUI TE FAIT PLAISIR

C'est toujours agréable de se faire plaisir avec un petit goûter. Cependant fais attention à la mauvaise habitude de manger ses émotions. C'est le fait de combler un vide en soi ou de compenser une émotion négative par la nourriture. Cela peut conduire à des crises de "faim émotionnelle" : ton corps n'a pas vraiment faim mais cherche à combler une contrariété avec une catégorie d'aliments particuliers (souvent très sucrés ou salés) qui procurent des sensations de joie à ton cerveau (c'est le même principe quand on scrolle beaucoup sur les réseaux sociaux). Ce type de comportements peut être très malsain lorsque c'est trop régulier. Si tu y es sujet, privilégie plutôt d'attendre l'heure du repas et de t'y faire plaisir à ce moment-là avec un plat que tu aimes.

## LE SPORT

Je ne vanterai jamais assez les bienfaits du sport ! Selon moi, il n'y aura jamais rien de plus efficace pour se vider l'esprit, décharger toutes les émotions négatives et se défouler ! Si tu fais déjà régulièrement du sport, c'est très bien ! Mais si tu en fais en club et selon ton type de sport, tu ne peux pas toujours pratiquer à n'importe quel moment. Alors va courir dehors ! Ou si le temps est mauvais, je conseille les jeux vidéos à visée sportive. Il en existe en VR ou même sur console ! Personnellement, je pratique de la gymnastique en club, mais si j'ai un besoin immédiat d'un défouloir, je joue à RingFit Adventure, c'est disponible sur Switch !

## POUR FINIR, ECRIRE

**L'écriture aussi est un bon défouloir. Tu peux écrire dans ton journal ou sur une feuille tout ce que tu ressens, puis brûle-la, jette-la par la fenêtre, gribouille-la, déchire-la ! Soulagement immédiat garanti !**

# Miel Abitbol, l'ado qui prend soin de vous!

**Comment évoquer la santé mentale en ce début 2025 sans parler de Miel Abitbol, la jeune influenceuse française aux millions de followers sur tik tok à fond sur la santé mentale !**

**« Je veux éviter aux autres ce que j'ai vécu! »**

**Une star qui porte bien son titre!**

Un seul mot **« LYYNK »**. Mais avant Lyynk, il y a Miel, une jeune adolescente âgée de 17 ans originaire du Val de Marne, qui quelques années en arrière peinait à s'accrocher à la vie.

**« Je n'avais plus envie de vivre, je ne voulais plus rien, plus rien ne me motivait, plus rien ne me donner envie, au total j'ai dû faire 4 à 5 tentatives de suicides... »**

**Miel Abitbol**

Une adolescence difficile marquée tout particulièrement par un revenge porn de la part d'un de ses camarades collégien ainsi qu'un viol et plusieurs tentatives de suicide. Mais alors que tout semblait perdu, cette souffrance s'est transformée en lumière pour de nombreux jeunes dans toute la France grâce à LYYNK, mais en quoi consiste LYYNK ?



**@miel\_abt**

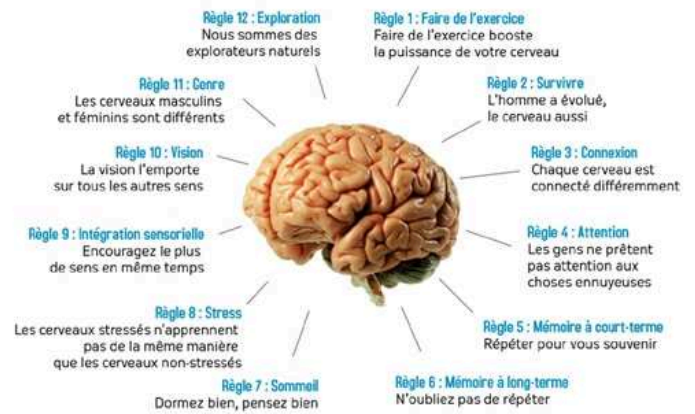
**LYYNK, l'appli qui déchire...**

Comme vous l'avez compris, LYYNK signifie lien. Ce projet imaginé par Miel et concrétisé à l'aide de son père ainsi que toute une équipe a pour but d'aider les jeunes sur la question de la santé mentale, c'est pas génial ça ?? Franchement, entre nous, qui n'a jamais caché son mal-être à certain moment de sa scolarité, ou même quelques phases dépressives. Selon Santé publique France, **1/4 des lycéens déclarent avoir des pensées suicidaires.**

Ainsi, grâce à toute l'équipe de LYYNK, depuis Août 2024, les jeunes de toute la France ont accès à leur appli visant à améliorer le bien-être et la santé mentale des jeunes ! **LYYNK vous propose plusieurs fonctionnalités comme un calendrier émotionnel visant à suivre votre humeur journalière.** Alors qu'est-ce que vous attendez? Foncez!!!



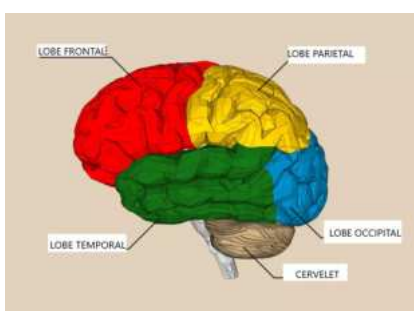
## Les 12 règles du cerveau



Source : [simplissime.com](http://www.simplissime.com) / Jahn media - Brain rules

## Comment fonctionne le cerveau ? et quel rôle joue-t-il dans la santé mentale ?

Pour commencer, le cerveau avec le cœur est l'un des organes les plus importants, il permet à nos bras de bouger, de nous lever le matin, de réfléchir... Notre cerveau est composé de neurones qui sont des cellules nerveuses capables de transmettre des informations sous forme chimique et électrique par les synapses qui sont des branches qui relient nos neurones un à un. Les synapses font transiter des molécules chimiques, les neurotransmetteurs (information sous forme chimique), qui sont émises ou capturées par les neurones. La capture et le rejet de neurotransmetteurs par les neurones entraîne la génération d'un courant électrique qui s'appelle l'influx nerveux.



L'influx nerveux va transmettre un courant électrique jusqu'à notre moelle épinière qui se situe dans notre colonne vertébrale, puis de la moelle épinière, les influx nerveux vont arriver jusqu'à nos nerfs, ces mécanismes vont nous permettre de bouger les bras se lever le matin, réfléchir..

Ensuite, le cerveau baigne dans le liquide céphalo-Rachidien qui réduit les effets d'un choc si vous prenez un coup sur la tête. De plus, le cerveau pèse 1,3 kilogramme et est composé à 75% d'eau. Il consomme à peu près 15 à 20% d'énergie produite par l'organisme. C'est clairement avec le cœur un des organes les plus importants du corps mais aussi l'un des plus fragiles dont il faut prendre soins, cela passe par une bonne alimentation, faire du sport et éviter de prendre des gros chocs au niveau de la tête. Le cerveau joue aussi un rôle crucial dans la santé mentale.

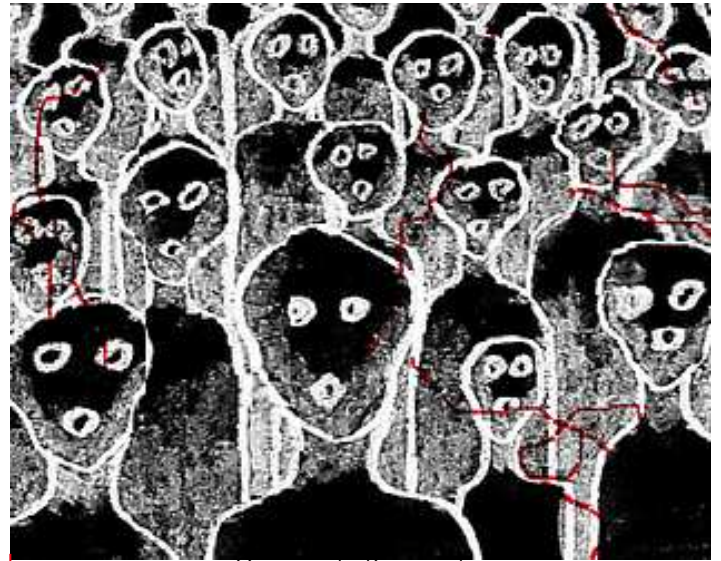
**Quand on est en période de stress, d'anxiété et de fatigue, des neurones peuvent être détruits et les connexions entre les neurones peuvent être perturbées. Cela peut alors engendrer des troubles et maladies comme l'Alzheimer, la sclérose en plaque, des TDAH (troubles de l'attention et hyperactivité)... Il faut donc prendre soin de sa santé, mentale et physique !**

# La schizophrénie : qu'est-ce que c'est ?

La schizophrénie est un trouble psychiatrique complexe qui touche environ 1% de la population mondiale. Elle se manifeste principalement par des symptômes tels que des hallucinations, des délires, des troubles de la pensée, une désorganisation du comportement, et une diminution des fonctions affectives ou sociales. Cette maladie, souvent incomprise, est le fruit d'interactions entre des facteurs génétiques, neurobiologiques et environnementaux.

## Les causes de la schizophrénie

- **Facteurs génétiques :** Des études génétiques ont identifié plusieurs régions du génome associées à la schizophrénie. Par exemple, l'expression élevée de certains gènes, comme C4A, impliqué dans le système immunitaire, est liée à une perturbation des circuits neuronaux, notamment lors de la maturation synaptique à l'adolescence
- **Facteurs environnementaux :** Les complications périnatales, les infections maternelles (comme la toxoplasmose), le stress psychosocial ou encore la consommation de drogues augmentent le risque de développer la schizophrénie
- **Neurobiologie :** Des anomalies au niveau des neurotransmetteurs, comme la dopamine et le glutamate, jouent un rôle clé. Une hyperactivité dopaminergique est particulièrement observée dans certaines zones du cerveau des patients schizophrènes.



Oeuvre de Kanoguti

## Les symptômes

### Positifs :

Hallucinations (souvent auditives), délires, pensée désorganisée.

### Négatifs :

Perte de motivation, isolement social, diminution des émotions.

### Cognitifs :

Troubles de l'attention, mémoire et difficulté à organiser la pensée

## Prise en charge et traitements

### Traitements pharmacologiques :

Les antipsychotiques sont la base du traitement, agissant principalement sur les neurotransmetteurs comme la dopamine.

### Psychothérapie :

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide à gérer les symptômes et les relations sociales.

**Réhabilitation sociale :** Soutenir les patients dans leur vie quotidienne pour renforcer leur autonomie.

**Sources:** Inserm, Fondation pour la recherche médicale

# La santé mentale dans la culture populaire

**Bonjour à tous, aujourd'hui, pour vous sensibiliser sur ce sujet qui me tient vraiment à cœur, je vais vous présenter quelques œuvres abordant ce sujet si intéressant.**

La santé mentale... Un sujet parfois perçu comme étrange, voire farfelu, n'est-ce pas ? Il est vrai que ce thème a commencé à être pris au sérieux récemment, et encore... pour certains, ce n'est même pas considéré comme une véritable maladie. Je suis sûr que tu connais au moins une personne qui pense qu'une maladie mentale est soit un mensonge, soit une sorte de possession. Mais je peux t'assurer que cette personne a tort sur toute la ligne, et je peux t'aider à lui ouvrir les yeux.

Commençons par une courte comparaison. Prenons l'exemple d'une personne amputée d'un bras. Elle est considérée comme handicapée en raison de sa mobilité réduite et de l'impact que cela a sur son quotidien. Elle recevra des aides de l'État, des traitements spécifiques, et tout le monde éprouvera de l'empathie pour elle.

Maintenant, imaginons la même situation, mais avec une personne atteinte de schizophrénie. Bien que cette maladie soit désormais reconnue comme un handicap, une personne souffrant de schizophrénie recevra également de l'aide de l'État. Cependant, malheureusement, dans la rue, elle sera souvent qualifiée de "bizarre". Beaucoup de gens ne comprendront pas pourquoi elle est considérée comme

malade et auront même peur d'elle, sans réellement savoir ce qu'elle endure. Certains réagiront ainsi parce qu'ils ne connaissent pas les symptômes de la schizophrénie, tandis que d'autres agiront ainsi simplement à cause de préjugés énormes.

La meilleure solution pour remédier à cela est la sensibilisation. Il est crucial de faire comprendre aux gens que, bien que les maladies mentales puissent rendre la vie quotidienne difficile pour ceux qui en souffrent, ces personnes sont humaines, tout comme nous. Malgré leurs différences, les neurotypiques doivent respecter et prendre au sérieux les maladies mentales.

De plus, il est important de souligner que, tout comme la santé physique, la santé mentale est primordiale. Si tu blesses ton corps, tu ressens de la douleur. Si tu ne prends pas soin de toi, tu te sentiras mal. C'est pareil pour la santé mentale : il faut prendre soin de ton bien-être intérieur, faire attention à l'impact des paroles des autres sur toi. Si tu te sens mal, en parler peut être une forme de guérison. Les cicatrices intérieures peuvent aussi se rouvrir, mais il existe des traitements pour cela, et cela ne signifie pas forcément des médicaments. Avoir quelqu'un à tes côtés peut également être d'une grande aide.

Enfin, pour mieux comprendre les maladies mentales et la santé mentale en général, je vais te présenter quelques œuvres qui te sensibiliseront, toi ou tes proches. Attention, ces œuvres peuvent être très touchantes et peuvent affecter la sensibilité de certains.

**Si tu ne te sens pas bien, n'hésite pas à appeler le service SOS Dépression au 0 890 88 88 00 pour parler à quelqu'un, ou en discuter avec un proche.**



## COUPS DE COEUR:

### Banana fish

**"J'AI COMPRIS CE QU'ÉTAIT LA DÉPRESSION"**

*Banana Fish* est un animé intense qui suit les luttes mentales et émotionnelles du jeune chef de gang Ash Lynx. Après avoir été traumatisé par son passé, Ash doit naviguer à travers un monde criminel impitoyable qui exploite et exacerbe ses propres démons intérieurs. La série aborde des thèmes comme l'abus, la dépression, et le stress post-traumatique, en montrant comment le passé de violence et de manipulation d'Ash affecte ses relations et ses décisions.

*Elle met en lumière comment les traumatismes passés peuvent résonner tout au long de la vie d'une personne et comment les effets des expériences de maltraitance peuvent mener à l'isolement, à l'anxiété et à la dépression.*



### Silent Voice

**"UN SOUTIEN PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE !"**

Shoya Ishida, rongé par la culpabilité d'avoir harcelé Shoko Nishimiya, une élève sourde, vit isolé et plongé dans un profond mal-être. Consumé par la honte, il évite tout contact social, convaincu qu'il ne mérite pas le pardon. En cherchant à se racheter auprès de Shoko, il découvre qu'elle aussi souffre d'une profonde



détresse, se percevant comme un fardeau au point d'envisager le suicide. L'animé aborde avec force la solitude, la culpabilité et la quête de rédemption, montrant comment le soutien mutuel peut aider à surmonter les blessures psychologiques.

L'Arche n°16

### The Joker

**"LA FOLIE N'EST PAS UNE MALADIE IMAGINAIRE"**

*The Joker* offre une exploration poignante de la transformation d'Arthur Fleck, un homme souffrant de troubles mentaux, en un méchant emblématique de la culture pop. À travers ses yeux, le film examine les effets de la négligence sociale, de l'isolement et de la marginalisation des individus en difficulté. Arthur, qui lutte contre des problèmes mentaux non diagnostiqués et se débat pour trouver sa place dans une société qui le rejette, bascule dans la folie et finit par incarner le Joker.



Le film soulève des questions sur la stigmatisation des maladies mentales, la négligence des systèmes de santé mentale, et l'impact des politiques sociales et économiques sur la santé mentale des individus. "The Joker" nous confronte à la manière dont la société traite ses plus vulnérables et ce que cela signifie pour ceux qui sont laissés pour compte.

### 13 Reasons why

**"LE SUICIDE CHEZ NETFLIX!"**

13 Reasons Why est une série qui se penche sur la complexité de la santé mentale et des problèmes auxquels les jeunes sont confrontés aujourd'hui, en particulier le harcèlement, la dépression et le suicide. La série suit l'histoire de Hannah Baker, une jeune fille qui se suicide après avoir été victime de harcèlement et de manipulation. Elle laisse derrière elle des cassettes expliquant les 13 raisons de son geste, révélant comment le comportement des autres a



eu un impact sur sa santé mentale et comment les secrets, les mensonges et le mal-être des adolescents ont conduit à une spirale descendante. La série aborde la difficulté d'ouvrir ses sentiments et sa propre douleur à ceux qui pourraient faire une différence, tout en mettant en lumière la stigmatisation du suicide et des troubles mentaux chez les jeunes.

# Histoire de sensibilisation: Il était trop tard... (récit fictif)

Cette sensation de vide, tu la ressens aussi ? Tu te sens inutile ? Fatigué, épuisé, constamment.

Tu te demandes à quoi tu sers dans cette vie, sur cette planète, dans cet univers infini rempli de constellations et peut-être d'êtres surnaturels. Tu n'es qu'une poussière parmi tant d'autres.

Mais ces autres poussières semblent avoir un but, elles avancent. Peut-être qu'elles souffrent aussi, mais toi... toi, tu te sens ridicule. Tu vois d'autres vivre des choses horribles, et pourtant, tu te plains. Mais ce mal-être est indescriptible.

Je suis détestable.

Je ne dirai pas mon nom. Mais peut-être te reconnaîtras-tu en moi. Alors, lis attentivement cette histoire.

Je suis une élève parmi tant d'autres. J'ai une famille, des amis. Je ne manque de rien, même pas d'argent. Je ne suis ni une excellente élève ni une mauvaise. Je fais juste de mon mieux, chaque jour, pour rendre mes proches fiers, sans trop en faire.

Et pourtant... ce mal-être est toujours là. Ce sentiment d'impuissance face à la vie. Elle me défie, jour après jour. J'essaie de lui tenir tête, de me battre, de passer au-dessus de tout ça. Mais à quoi bon ?

J'ai déjà pensé à en finir. Mais qui n'a pas traversé cette phase, hein ?

Je finis toujours par me relever, mais sans comprendre pourquoi. J'essaie de me donner une raison de rester : ma famille, mes amis, ma religion, mes passions. Mais même en m'efforçant, je n'y arrive pas.



Mes proches ont vu ma souffrance. Ils ont voulu m'aider. Mais j'ai refusé. Je me sentais trop privilégiée pour accepter leur aide.

Pourquoi moi ? Pourquoi moi, qui vis une vie tranquille et confortable, devrais-je demander de l'aide alors que d'autres vivent l'enfer ? Je détestais cette idée.

Alors, j'ai attendu que ça passe. Mais j'attends depuis si longtemps...

Cette nuit-là, je me suis sentie si insignifiante, si inutile parmi ces poussières, que j'ai voulu partir. Partir rejoindre ces coups de vent du matin, ces instants où, pour une fois, je ne pensais qu'à la beauté de la vie.

J'ai toujours rêvé d'être une étoile, une étoile brillante dans le ciel.

Elles servent à quelque chose, elles illuminent nos nuits. Quelle belle façon de se rendre utile...

Mais cette nuit-là, une vie s'est éteinte, et aucune étoile n'est apparue dans le ciel.

Ma véritable utilité n'était pas là-haut, mais ici, parmi mes proches. Je ne comprenais pas que, simplement en existant, je faisais leur bonheur. Mes rires, mes petites blagues, même mes caprices illuminaient leurs journées.

Ils voulaient m'aider, mais à force de refuser leur soutien, j'ai creusé ma propre tombe.

J'ai écrit quelques poèmes, dans mes moments les plus sombres. Je les ai laissés sur mon bureau pour qu'ils se rappellent, toujours, que nous avons le droit d'être mal. Mais croire que nous sommes inutiles, ça, c'est interdit. Nous vivons dans un écosystème où chacun a son rôle. Si l'un d'entre nous disparaît, tout peut basculer.

Mais je l'ai compris bien trop tard.

# Histoire de sensibilisation: Quelques poèmes...

## *Le silence indécis*

Les étoiles brillent, mais ne me trouvent pas,  
Je voudrais m'envoler, me perdre dans le froid,  
Me dissoudre dans l'invisible, être enfin là-bas.  
Mais ma place ici, même invisible, est réelle,  
Mes proches, mes rires, mes silences, tout m'appelle,  
Un rôle dans ce monde que je n'arrive à comprendre

## *Poids du silence*

*Le poids de mes pensées me tire vers le bas,  
Chaque jour, un fardeau que je ne peux porter,  
Je me perds dans un vide qui ne cesse d'évoluer.  
Les sourires autour de moi sont des masques,  
Mes mains tremblent, mais personne ne le voit,  
Je continue d'avancer, sans savoir pourquoi*

## *Briser le silence*

*La douleur m'envahit, mais elle reste cachée,  
Je me sens perdu, comme un chemin égaré.  
Mais demander de l'aide n'est pas un délit,  
C'est un acte de courage, pas une faiblesse, un piège ici.  
Il n'y a pas de honte à chercher des mains tendues,  
Ni à admettre qu'on a besoin d'être entendu.  
Ensemble, on peut briser ce silence glacé,  
Et retrouver l'espoir de mieux avancer*

# Target panic: le stress chez les archers

**Le tir à l'arc, un sport où la précision et la concentration sont essentielles, cache une affliction silencieuse et redoutée : le target panic. Un phénomène qui peut transformer l'art du tir en un véritable cauchemar mental, même pour les archers les plus expérimentés.**

## Qu'est-ce que le Target Panic ?

Le target panic peut se manifester de différentes manières : une incapacité à viser correctement, un blocage mental empêchant de décocher la flèche ou encore une libération involontaire et incontrôlée. Ce phénomène n'affecte pas seulement le corps mais également l'esprit, générant une anxiété extrême liée à la peur de l'échec ou même du succès.

Malgré son impact majeur, ce sujet reste largement tabou dans le milieu du tir à l'arc, beaucoup d'athlètes préférant ne pas en parler par crainte d'aggraver le problème.

## Des archers de haut niveau concernés

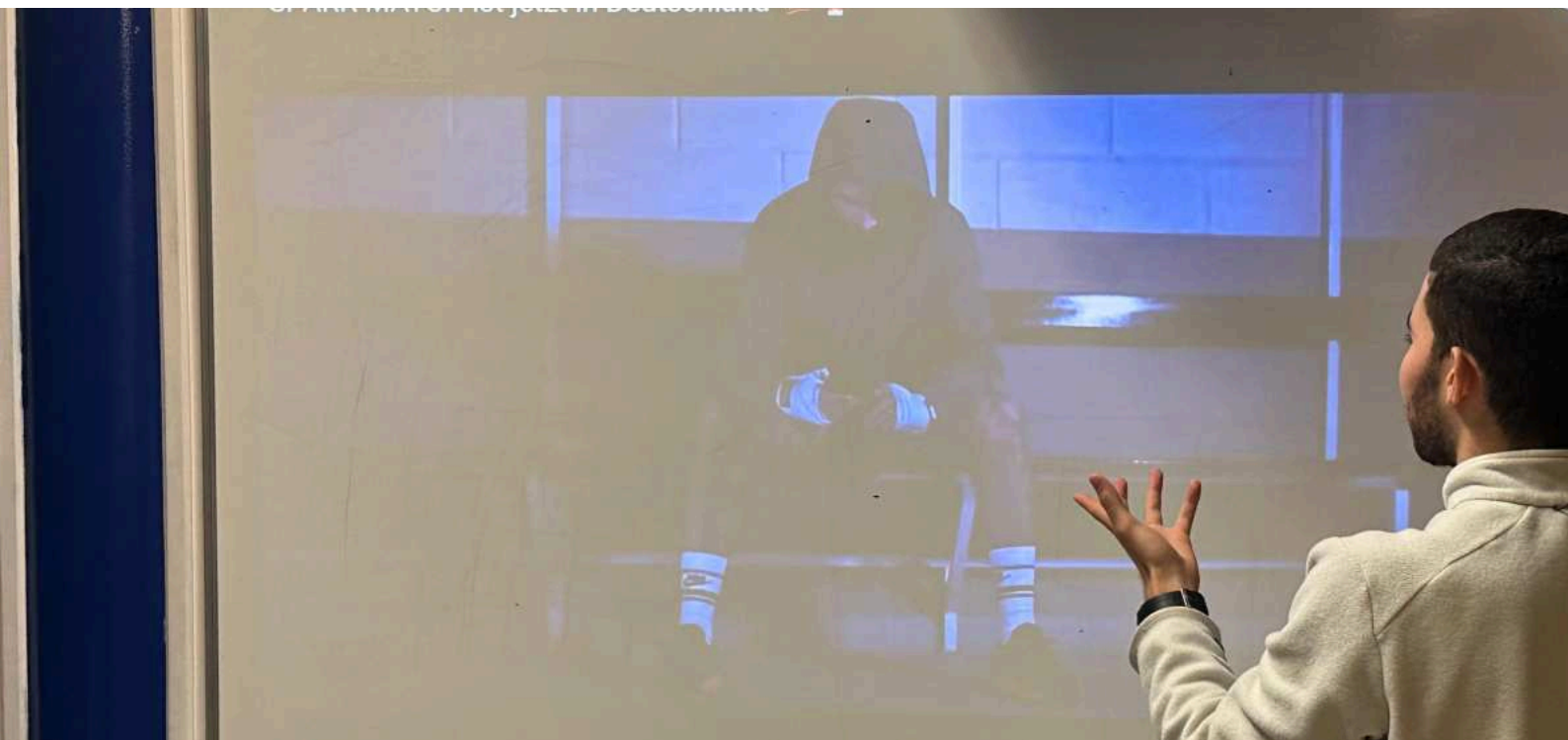
Des champions comme Sara Lopez, huit fois championne de la Coupe du Monde Hyundai, ont aussi été confrontés au target panic. Après avoir été « terrifiée de tirer » pendant près de deux saisons, elle a surmonté ce blocage grâce à un accompagnement spécifique et a remporté les championnats du monde en 2021. Mike Schloesser, numéro un mondial, a vécu des moments où il ne contrôlait plus ses derniers tirs en compétition. Braden Gellenthien, l'archer le plus titré de l'histoire de la Coupe du Monde, a maîtrisé son target panic avec des techniques de maintien mental sur le long terme.



## Briser le silence : une nécessité

Malgré les avancées en sciences du sport, le target panic reste largement ignoré en tir à l'arc. Le manque de ressources et de discussions rend ce problème difficile à aborder, surtout pour les débutants, qui souvent cachent leurs difficultés par peur d'être perçus comme faibles. Dr Jon Rhodes, psychologue sportif, explique que « l'anxiété résulte de la pression, de la baisse de compétence et d'une conscience accrue de ses gestes ». Cem Gizem, psychologue de l'équipe olympique turque, insiste sur l'importance de comprendre ses causes. Le podcast "Taking Aim" sur Archery+ commence à briser ce tabou en proposant des stratégies pour surmonter le target panic, afin de soutenir les archers vers la réussite.





## SPARR MATCH: un projet innovant mené par Oualid, élève de terminale

Dans le cadre des cours d'allemand au Lycée Charles de Gaulle, une **intervention inter-niveau** a été organisée pour encourager la créativité et l'engagement des élèves.

**Un élève de terminale a pris la parole pour présenter en allemand à la classe de seconde 11/12 un projet réalisé en cours d'allemand** : le trailer en langue allemande de son application Sparr Match, une application de sparring de boxe, un projet personnel qu'il développe et qu'il souhaite adapter au monde de la boxe allemande entre autres.

La création de cette vidéo s'inscrivait dans un projet vidéo en allemand qui laissait aux élèves une liberté de thématique. Oualid a choisi d'associer ses connaissances linguistiques à sa passion pour la boxe et ses compétences en développement technologique. Cette démarche a permis d'illustrer de manière concrète comment les langues vivantes peuvent être intégrées dans des projets reliés à l'orientation des élèves ou à leurs passions personnelles.

L'Arche n°16

Retrouvez l'interview de Oualid, sur son parcours et ses projets dans la Web-Radio du lycée !



SPARR MATCH ist jetzt in Deutschland



## Projet inter-niveau en allemand : un élève de terminale partage son projet avec une classe de seconde

Un moment de partage et de réflexion

Au-delà de la présentation de son projet, **Oualid A. a échangé avec les élèves de seconde sur l'importance de nourrir ses passions et de les associer aux outils et opportunités proposés par l'établissement.** Son intervention a mis en avant la possibilité d'utiliser les apprentissages scolaires pour enrichir sa créativité et donner une direction concrète à ses projets personnels.

L'élève de terminale a également encouragé ses camarades à envisager leurs propres projets de manière ambitieuse, soulignant la nécessité de rigueur et d'organisation.

Il a proposé de soutenir les élèves qui souhaiteraient se lancer dans des initiatives similaires, créant ainsi un lien de collaboration entre niveaux.

SPARR MATCH



Android



Apple

## Le bal du lycée: retour sur une tradition

### LE BAL D'HIVER DE LA MDL : UNE TRADITION RÉINVENTÉE

La Maison des Lycéens (MDL) a clôturé la vente des places pour le tant attendu Bal d'Hiver, qui se tiendra le 7 février. Cet événement, devenu un incontournable de la vie lycéenne, s'inscrit dans une longue tradition des bals qui, au fil des siècles, ont évolué pour devenir un symbole de convivialité et de festivités.

### L'HISTOIRE DES BALS : DE LA NOBLESSE AUX LYCÉENS

Les bals existent depuis des siècles et trouvent leurs origines dans les grandes réceptions aristocratiques du Moyen Âge et de la Renaissance. À cette époque, les bals étaient l'occasion pour la noblesse de se réunir, d'afficher leur rang et de célébrer des événements importants. Costumes somptueux, danses codifiées et musique classique rythmaient ces soirées prestigieuses.

Avec le temps, ces événements se sont démocratisés. Aux XIXe et XXe siècles, les bals populaires et étudiantins ont vu le jour, offrant aux jeunes l'occasion de se retrouver dans une ambiance festive et élégante. Aux États-Unis, le célèbre "Prom" est devenu un rite de passage pour les lycéens, tandis qu'en France, les bals de fin d'année se sont progressivement imposés comme des moments privilégiés de partage et de souvenirs.



### LE BAL D'HIVER DE LA MDL : UNE IDÉE NÉE DE LA TRADITION

Inspirée de ces traditions, la MDL a souhaité offrir aux élèves une soirée mémorable, à la fois élégante et conviviale. L'idée du Bal d'Hiver est née d'une volonté de marquer l'année scolaire par un événement exceptionnel, permettant aux lycéens de se retrouver en dehors du cadre scolaire, dans une ambiance festive et raffinée.

Grâce à l'engagement des membres de la MDL, l'organisation a été minutieuse, de la réservation du lieu à la sélection des animations, en passant par la décoration et la musique. L'engouement autour de la vente des billets témoigne de l'attente et de l'enthousiasme des élèves pour cette soirée qui s'annonce inoubliable.

Le 7 février, les participants ont donc eu l'occasion de revivre l'esprit des bals d'antan, revisité à la sauce moderne, pour une nuit de danse, de rires et de souvenirs impérissables.

## Le Club journal a visité la Maison de la radio !

Le vendredi 15 novembre, le Club Journal a eu la chance de pouvoir visiter une partie des locaux de la Maison de la Radio.



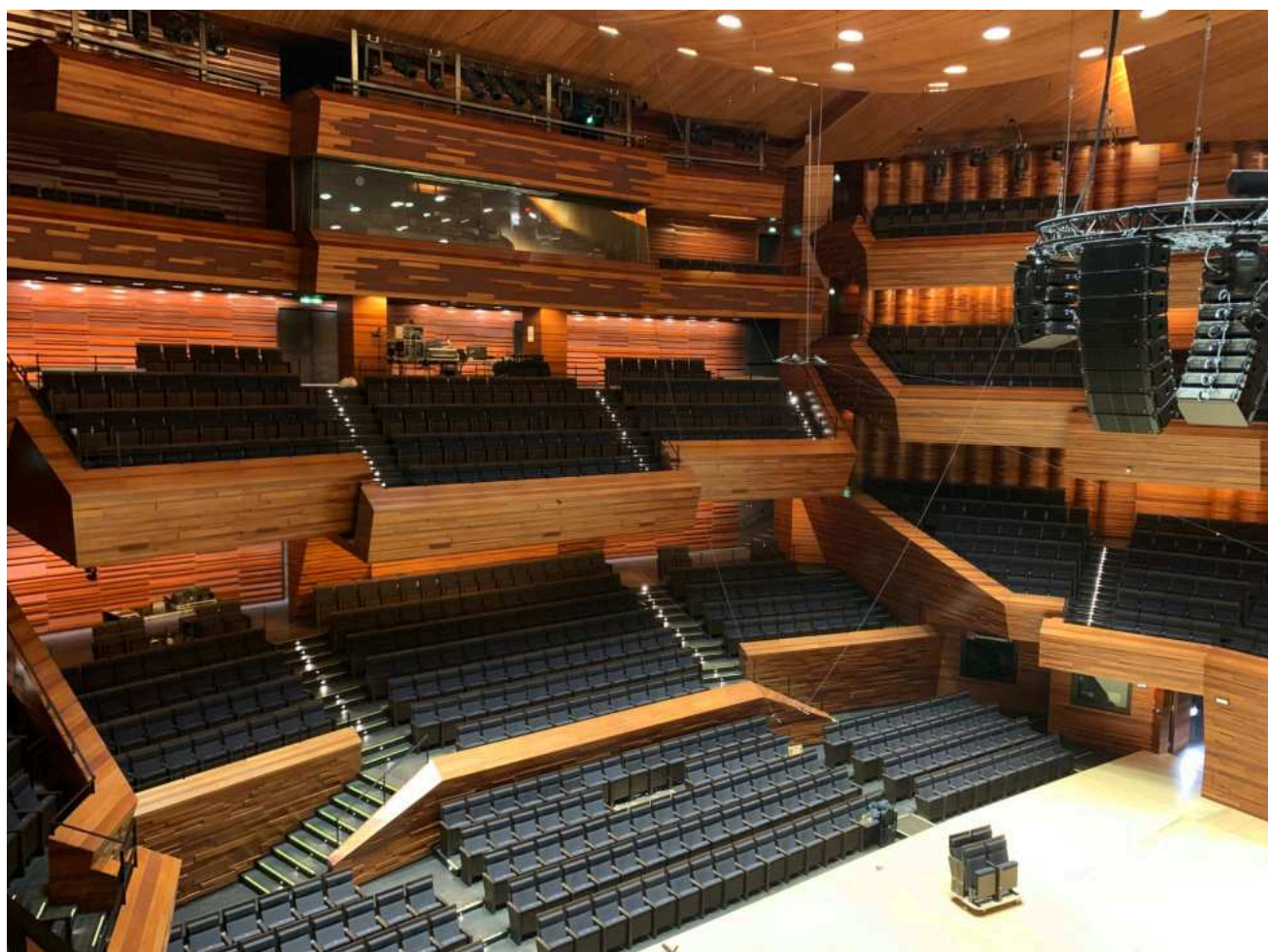
La Maison de la Radio se trouve dans le 16e arrondissement de Paris, **située stratégiquement loin des métros**, son architecture organisée en trapèze a été pensée dans l'optique de **séparer les différents studios**. En effet, chacun des studios sont construits sur des fondations différentes et avec le moins de mur en commun **empêchant ainsi le son de se transmettre par vibrations** d'un studio à un autre. **En 2003, une réhabilitation** est ordonnée par le préfet de police de Paris: d'après des études, la tour centrale ne tiendrait que **15 à 20 minutes si elle se mettait à brûler** alors que la loi oblige à ce qu'elle puisse tenir **au minimum 2h**.

L'Arche n°16



**Le studio 104** est un studio iconique de la maison de la radio, ce studio aux sièges colorés sert de **studio d'enregistrement polyvalent**, accueillant aussi bien des concerts que des émissions radio, des débats et des conférences. L'entièreté du studio a été conçu dans l'optique d'avoir **la meilleure acoustique possible**, que ce soit les deux œuvres d'art qui ornent les murs (*Les bruits de la forêt* et *Les rumeurs de la ville*) qui ont été conçus dans une roche poreuse et avec **des reliefs particuliers empêchant la réverbération des sons** provenant de la scène; ou bien l'architecture de la pièce ou encore les matériaux utilisés pour la construire. Tout a été pensé pour l'acoustique, en effet presque tous les matériaux utilisés sont dit "poreux" (ce sont des matériaux avec des petits trous à l'intérieur qui ont la capacité d'absorber le son et de le réduire).

Petit nouveau parmi les studios, **l'auditorium** remplace depuis son **inauguration en 2014** les studios 101 et 102. Comme pour le studio 104, **l'architecture de la pièce** a été **pensée spécialement pour l'acoustique**. Cependant, ici, pas de matériaux poreux ! En effet, **l'auditorium accueille des prestations acoustiques** (les artistes n'utilisent pas de micros), **le matériau principal est donc le bois** (merisier, bouleaux, hêtre), dans cette salle tout a été pensé pour **permettre au son de circuler** le plus possible, au lieu d'étouffer le bruit après être parvenu au spectateur ! Ici, il rebondit sur le bois. **L'auditorium possède un orgue de 12m de large pour 12m de haut avec plus de 5000 tuyaux**.



Crédits photos:  
Ethan M.

## Nous avons participé au Café littéraire du Salon du livre de Montreuil

*Pour la deuxième année consécutive, le Club Lecture a eu la chance de participer au Salon du Livre et de la Presse jeunesse ainsi qu'à l'émission "Le café littéraire" avec comme thème "Rêve(s) futur(s)" et cette fois c'est moi qui rédige cet article qui ai eu la chance d'être sur le plateau avec le présentateur.*

Le vendredi 27 novembre le club lecture s'est rendu à Montreuil pour la **40e édition du Salon du Livre et de la Presse jeunesse**. Cette année le salon accueillait **400 maisons d'édition** de toutes tailles. Pour les 40 ans du salon, c'est près de **198 000 visiteurs** qui ont parcouru le Salon, de notre côté, nous avons eu droit à des chèques-lire à dépenser sur le Salon.

Tout comme l'année dernière, la télé du Salon a pu accueillir **l'émission du Café littéraire**, qui avait pour thématique "**Rêve(s) futur(s)**" avec quatre auteurs: Marion Brunet, Claire Duvivier, Cédric Fabre et Estelle Faye. Nous avons eu la chance d'être sur le plateau.

Pour ma part, j'ai co-animé l'émission avec Willy Richert. L'œuvre de Marion Brunet, **Ilos vol. 1 & 2** (PKJ), est une très belle dystopie se passant à Marseille en 2052 mêlant action, amour et vengeance.



**Entrer dans le monde** de Claire Duvivier (aux éditions Ecole des Loisirs) est un magnifique livre de science fiction qui dépeint un avenir que trop bien imaginé. **La Fabrique des héros** de Cédric Fabre est également une dystopie se déroulant à Marseille qui nous raconte comment à travers des figures héroïques le gouvernement garde la population sous contrôle ( aux éditions Faction. Enfin, **L'Été de la reine bleue** d'Estelle Faye (aux éditions Nathan) est un petit roman épistolaire qui nous raconte l'histoire d'une jeune fille empoisonnée par l'air de sa ville et qui est contrainte de tout lâcher pour déménager à la campagne.

Cela a été pour moi l'occasion d'interviewer les auteurs avec des questions préparées avec le club lecture et de discuter de leurs livres.

Emission du café littéraire sur Youtube



## Les ordinateurs quantiques

**Imaginez un monde de tous les possibles. Un monde dans lequel plus rien n'aurait de secret pour l'Homme. Un monde dans lequel même le hasard serait prévisible. Hypothétique vous diriez, pourtant c'en est presque une réalité.**

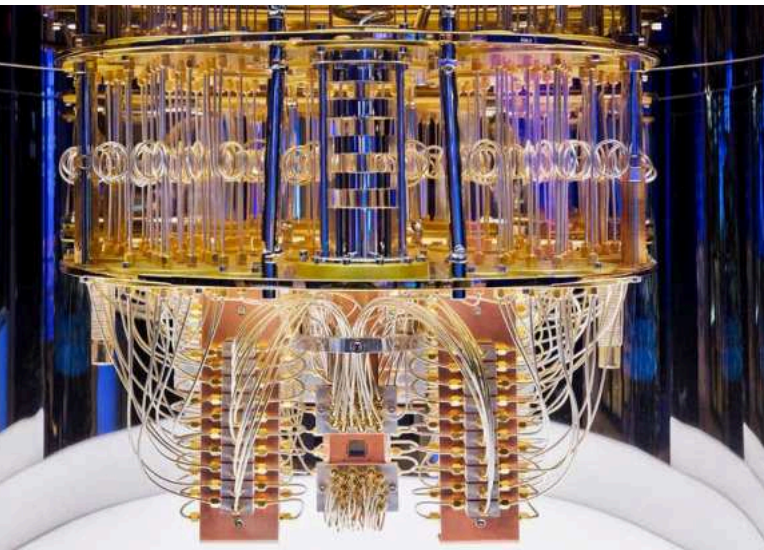
Aujourd'hui, l'humain est très avancé technologiquement et scientifiquement. Si l'on cherche une information quelconque, il nous suffit de la rechercher sur internet. Si l'on souhaite calculer un nombre presque infini de décimal de PI, il est tout à fait possible de le faire effectuer par un ordinateur. Quelques dizaines d'années plus tôt il nous aurait fallut sortir notre crayon et notre papier, aller rechercher dans une encyclopédie dans la bibliothèque la plus proche, bref, l'informatique a grandement révolutionné notre monde au point de changer notre façon de vivre, de s'organiser et de penser. Plus besoin de contrôler une usine à l'aide de maquettes et de personnels se relayant 24h sur 24h, un ordinateur peut le faire de manière automatique, le monde s'est grandement développé et a pu obtenir encore plus de réponses à ses questions. Quoi qu'on puisse en penser, les ordinateurs sont aujourd'hui indispensables à notre société.

Pour autant, ils n'ont pas fini de donner leur plein potentiel. Le hasard en est leur plus grand ennemi. Lorsque je lance un dé en l'air pour mon jeu de société préféré, le résultat de ce dernier est défini par la manière dont je le lance. Son résultat est défini à partir du moment où il quitte ma main. Les rebonds des balles de loto sont définis en fonction de la manière dont la balle réagit avec leur environnement. Le hasard n'existe donc pas. Enfin, si, il existe car ces résultats dépendent de tellement de facteurs différents qu'il nous est impossible de les calculer tellement il faudrait de temps et de puissance même pour un ordinateur !



Ordinateurs D-Wave

Enfin ça, c'est du vent. Car aujourd'hui, le monde informatique est aux portes d'une de ses plus grandes révolutions. Car un ordinateur est en réalité très simple, trop simple. Un ordinateur est en réalité une simple machine qui laisse passer de l'électricité ou non. Ce sont des Bits que l'on peut traduire par des 0 et des 1. C'est le rôle des transistors qui composent l'entièreté des composants de votre ordinateur permettant ainsi de faire des calculs et faire fonctionner votre appareil. Mais faire des calculs avec un seul transistor c'est très long. Donc pour augmenter la puissance de calcul, il faut augmenter le nombre de transistors. Et ça on sait bien le faire. Fini les transistors de 10cm par 10cm et bonjour les processeurs moderne de 1cm composés de milliers de transistors et étant capable d'effectuer plusieurs milliards d'opérations par seconde. Mais on est encore loin de pouvoir prévoir le hasard à moins d'y rester plusieurs milliers d'années. Et ça vient de son mode de fonctionnement : l'électricité. Car l'électricité est soumise aux lois physiques comme vous et moi. En effet, il est impossible que l'électricité soit allumée ou éteinte en même temps obligeant ainsi à calculer dans le temps. Logique, pourtant ce n'est pas le cas des atomes à



Quantum System One

température extrême (-273 °c), c'est de la physique quantique. À ces températures, un atome peut se trouver dans 2 états à la fois. Et si vous arrivez à définir ces états par des 0 et des 1, vous obtenez la capacité de faire plusieurs calculs en même temps. Imaginons que nous cherchons un nombre parmi une suite comprise entre 1 et 1 000 000 000, un ordinateur classique devrait essayer nombre par nombre alors qu'un ordinateur quantique est capable de tous les essayer en même temps et trouver le résultat de manière significativement rapide. Et c'est là sa révolution.

Sauf que plusieurs problèmes viennent freiner cette avancée. Premièrement les conditions de fonctionnement sont très voire trop strictes. La température doit être extrêmement froide, proche du zéro absolu et aucune perturbation ne doit interagir avec le système, pas même la lumière. Mais surtout, les erreurs sont trop nombreuses ne permettant qu'un fonctionnement très limité et prototypésque. En effet ce n'est pas encore demain que notre dé sera prévisible. **Et finalement cette science ne serait-elle pas en train de faire l'avancée de trop ? Avons-nous à ce point la nécessité de faire avancer la société ?**

**Sources:**

[www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr)  
[www.nationalgeographic.fr](http://www.nationalgeographic.fr)

**Crédits Images:**

[www.quebecscience.qc.ca](http://www.quebecscience.qc.ca)  
[www.revue-horizon.fr](http://www.revue-horizon.fr)  
[www.01net.com](http://www.01net.com)



Margot

Les ordinateurs quantiques font partie de ces avancées comme l'IA qui seront peut-être les dernières car avec un tel ordinateur, plus besoin d'humain intelligent pour chercher une réponse car l'ordinateur quantique pourrait tout chercher à la fois et trouver la réponse à n'importe quel problème. La médecine avancerait à vitesse grand V notre travail serait plus rapide et efficace mais plus de hasard, les mots de passe n'auraient plus de secret, le loto ne sera plus qu'une anecdote et même si l'avancée scientifique est primordiale et inarrêtable, ces avancées font revenir le débat sur les limites du progrès. Le sujet est très intéressant et bon nombre d'articles existent pour ceux qui souhaitent approfondir le sujet de manière moins vulgarisée.



Ordinateur IBM-Q

# Journal d'une vie au lycée - janvier

## Consolations



Passions sont des sujets  
de consolation,  
Je ne parle pas d'amour  
mais de passion!  
Ce sentiment lyrique et  
libertin,  
Où s'enticher évolue du  
soir au matin.

Ce sont les romances  
voguant dans nos rêves,  
Où le passionnel est sujet  
sur scène,  
Couché, sous le soleil de  
Miami  
Je me réveille avec une  
autre sur Tahiti,

Je ne les aime pas je les  
désire,  
Je ne m'y attache pas, je  
m'entiche  
Et quand je les vois, je  
souris, suis nostalgique  
En souvenirs de nos rêves  
fantaisistes.

## Ma constellation

Te toucher m'est agréable,  
Une simple éraflure

Suffit, le reste m'est égal,

Restant ces étoiles,  
Tu m'es alors inatteignable,  
Car la moisissure,  
N'est pas digne d'une  
constellation.

## Mais j'étais folle de lui

Mais j'étais folle de lui,  
Lui abusa de moi,  
Je lui confiai ma vie,  
Il la garda pour soi,

Il était beau, trop beau,  
Et il me disait belle,  
Me comblait de caresses,

Oubliant tous mes mots  
Oubliant ses propos,  
Je l'aimais, outre mes maux,

Il me ment, je lui mens,  
L'aimais-je réellement ?  
Où était-ce la passion  
Sans que nous le sachions?

## Larmes creuses

De chaudes larmes sur ses joues,  
Affluaient sur sa peau  
Froide, et ses beaux yeux doux,  
Formèrent des petites tâches bleues,

Une simple passante,  
A la mine toute déconfitte,  
Gâcha par sa présence,  
Mes débuts d'humeurs euphoriques.

## Etrangère

Elle est étrangement belle,  
Non pas qu'elle semble être  
laide,  
Mais quand on la voit on se  
dit :

« Quelle est cette fille aux  
yeux gris ? »

Qu'on ne sait si elle est belle  
ou non,  
Suscitant ces fortes  
ébullitions.



## Le voleur

Tes yeux d'amande me rendent fous  
Que tard dans la nuit, je suis à ta porte,  
Que tel font les voleurs, je me dérobe,  
De couloirs en couloirs, je bous;

Puis ton joli nom apparaît,  
Sous un visage que je connais,  
C'est celle pour qui j'ai commis des folies,  
Qui m'a convié à venir jusqu'ici.

La porte s'entrouvre, je la pousse  
Légèrement, assez pour déclarer:

« Mon envie me gagne, je viens donc le combler ! »

Mais m'approchant tu me repousses,  
Puis, tombé à genoux,  
quand je m'avoue vaincu,  
Tu me souffles alors dans l'oreille « Où étais-tu ? »

Un puit sans fond te guette  
et le mal cette nuit

Est tapi à ta porte,  
Et le froid t'environne  
En cette nuit d'hiver, son souffle se rapproche.  
Fuis.

## Lettre du roi

Elle brillait, et je l'aimais davantage,  
Sauf qu'au final, tout n'était que mirage,  
Mais je n'ai pu le voir que bien trop tard,

Petit, on m'a instruit à gouverner,  
À la guerre, j'ai appris à commander,  
Mais aimer était pour moi comme le lard,

Mais cette femme était une de ces femmes

Qu'importe la vertu, seule la beauté  
Était nécessaire pour nous cajoler,

L'enfant tomba sous le charme de Madame,  
Mais ce corps s'était autrefois donné,  
Et peinait encore à se détacher.

## 31 Janvier

Quand les passions grandissent,  
elles deviennent un mal. Fuis;  
Cours, éloigne-toi de sa voix,  
l'abîme est proche,



## Actus e-sports: La France au coeur de l'e-sport mondial

**2025 commence fort en eSport : les différentes ligues majeures reprennent. De nombreuses annonces ont été faites, ce qui permet de dire que la France sera au cœur de l'eSport mondial.**

La LDLC Arena de Lyon sera le théâtre des Championnats du monde de Rocket League et Fortnite en 2025. Les compétitions se dérouleront respectivement les 6-7 septembre (Fortnite) et 12-14 septembre (Rocket League), marquant une première en France.

Les équipes françaises, notamment Vitality, Karmine Corp et Gentle Mates, espèrent briller, en particulier en Rocket League, où elles dominent la scène. Le prize pool de 1,2 million de dollars promet des affrontements palpitants pour les 16 000 spectateurs attendus.

### RLCS

On va commencer par parler de Rocket League. La saison débute par les régionaux (Europe), qui permettent de se qualifier pour le Major. L'équipe Karmine Corp, une équipe majeure de la scène compétitive mondiale de Rocket League, arrive première de ces régionaux en écrasant ses adversaires, ce qui leur permet de se qualifier pour le premier événement mondial de la scène Rocket League.



### League of Legends

C'est au tour de League of Legends. La scène européenne de League of Legends se nomme le LEC. Cette année est marquée par l'arrivée d'un nouveau joueur âgé de 18 ans. En quelques années, il a marqué tout le monde dans la ligue française.



**Considéré comme un prodige et l'avenir de l'Europe dans LoL, Caliste, formé chez la Karmine Corp, rejoint l'équipe qui entame sa deuxième année en LEC avec son talent prometteur. Il fera la une du magazine L'Équipe, une première dans l'eSport**

La Karmine Corp finira 2<sup>e</sup> de la saison régulière (premier split), ce qui leur permet de se qualifier pour les Playoffs. L'équipe surprendra tout le monde en jouant extrêmement bien. Caliste a rapidement répondu aux attentes qui avaient été placées en lui.

# Arcane, la meilleure série de l'année 2024 ?

## L'histoire avant l'histoire!

Arcane est une histoire imaginée par Christian Linke, employé chez Riot Games, et les trois fondateurs de Fortiche : Pascal Charrue, Jérôme Combe et Arnaud Delord. Riot Games, le studio qui a créé League of Legends (LoL), est connu pour son jeu vidéo ayant un lore très développé et pour la réalisation de cinématiques mettant en scène ses personnages afin de développer cet univers. À l'origine, Fortiche était une entreprise spécialisée dans les publicités animées. Mais lorsque Riot leur propose une collaboration, c'est le coup de foudre.



Christian Linke voulait développer le personnage de **Get Jinxed**. Il décide de faire confiance à Fortiche pour entreprendre ce projet. Il souhaitait la création d'une série d'animation. Christian Linke et les fondateurs de Fortiche présentent leur projet, mais RIOT répond négativement à cette requête. Ils parviennent tout de même à obtenir une aide financière pour réaliser des tests, ce qui permet à RIOT de laisser Christian Linke faire évoluer le projet. Ce projet se nomme Arcane. **Arcane : Animation Test** sort en 2015, montrant la direction que Fortiche et Christian Linke veulent prendre pour Arcane.

Impressionné par la qualité du travail de Fortiche, RIOT décide de confier à Fortiche le clip musical de la musique des Worlds 2014 interprétée par Imagine Dragons. Sortie en septembre 2014, Warriors totalise **438 millions de vues**. Cette musique des Worlds marquera tous les joueurs à sa sortie.



RIOT confie à Fortiche une cinématique pour l'annonce d'un nouveau personnage, ce qui permet au studio de montrer une nouvelle fois leur talent et leur patte graphique. Avec cette cinématique et Arcane : Animation Test, Christian Linke demande un budget, ce qui lance le projet.

En 2017, grâce à d'autres projets de RIOT confiés à Fortiche, comme la musique des **Worlds 2017 RISE**, les joueurs sont une nouvelle fois marqués. En 2018, le clip musical K/DA, la vidéo la plus vue de League of Legends, est le premier projet où **Fortiche sera crédité**. En 2019, **le projet Arcane est remis en production** avec un scénario remanié. La série est annoncée lors du 10e anniversaire du jeu. En 2021, la bande-annonce sort, dévoilant la date de sortie : novembre 2021 sur **Netflix**.



## Un début prometteur!

On est au début de l'année 2021, la série sort sur Netflix.

Très vite, la série obtient des scores hallucinants avec **34 millions d'heures visionnées** en étant juste après *Squid Game*.

La série reçoit de très bonnes notes, très peu de temps après sa sortie fin 2024. C'est la première série à avoir une saison entière avec plus de 9 sur 10 à chaque épisode !!

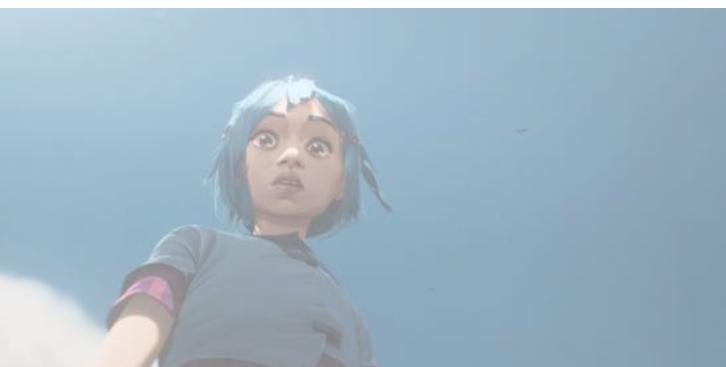
|    | S1  | S2  |
|----|-----|-----|
| E1 | 8.5 | 9.1 |
| E2 | 8.5 | 9.1 |
| E3 | 9.6 | 9.6 |
| E4 | 8.7 | 9.3 |
| E5 | 8.9 | 9.6 |
| E6 | 9.2 | 9.8 |
| E7 | 9.3 | 9.5 |
| E8 | 9.2 | 9.1 |
| E9 | 9.6 | 9.5 |

## Des thèmes profonds et complexes

L'univers de la série "**Arcane**" explore des thèmes profonds et complexes, notamment ceux liés à la santé mentale. À travers les personnages principaux, tels que Jinx (alias Powder) et Vi, la série aborde les luttes émotionnelles, les traumatismes et les effets des relations interpersonnelles sur la psychologie humaine.

## Mais Arcane ça parle de quoi ?

Je n'arrête pas de parler d'*Arcane* mais ça parle de quoi ? Au vu du nombre de personnes qui ont regardé la série, vous devez très certainement connaître. Je vais quand même faire un bref résumé: *Arcane* ça parle d'une ville séparée en deux : Zaun la partie pauvre de la ville et Piltover, la partie riche de la ville. On y suit deux filles, Vi et Powder, dans leur vie à Zaun qui est loin d'être un quartier normal... je ne vais rien dire de plus, allez voir par vous-même. En tout cas, ça en vaut le détour pour l'histoire, l'écriture et surtout la partie santé mentale de la série...



### Le trouble de la personnalité borderline :

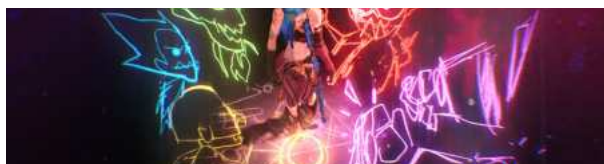
Ce trouble se caractérise par une instabilité émotionnelle, des relations sociales complexes, une image de soi fluctuante et des comportements impulsifs. Les différents symptômes incluent :

- La peur de l'abandon,
- Des difficultés à contrôler la colère,
- L'inconstance dans les relations,
- Des changements brusques d'opinion sur les autres,
- Des comportements impulsifs et autodestructeurs (comme se mettre en danger).

## L'état de stress post-traumatique (ESPT) :

Ce trouble se manifeste par :

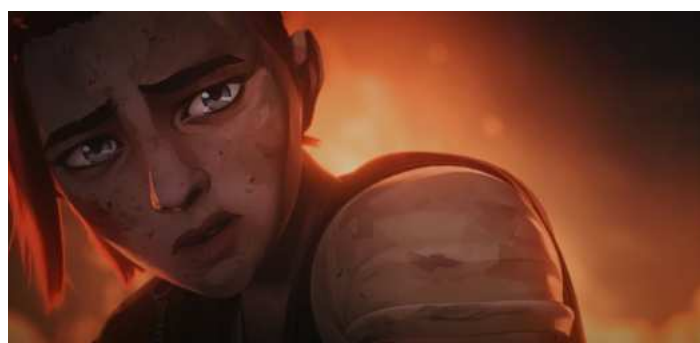
- Des souvenirs envahissants du traumatisme,
- Une tendance à éviter tout ce qui rappelle cet événement,
- Une difficulté à ressentir certaines émotions,
- Une grande nervosité ou hypervigilance.



**Ces deux troubles sont montrés de façon marquante et émouvante à travers les personnages.**

Le trouble de la personnalité **borderline** est représenté par **Jinx**, dont le passé traumatique, marqué par la perte de sa famille et sa relation compliquée avec sa sœur Vi, ce qui crée une forte instabilité émotionnelle. Jinx cherche désespérément à être aimée tout en ayant une peur constante d'être abandonnée. Cela se traduit par des comportements impulsifs, des crises de colère et des changements soudains dans sa façon de voir les autres. Elle s'autodétruit parfois en cherchant à fuir ses propres émotions, ce qui reflète bien les symptômes de ce trouble.

Le stress post-traumatique (ESPT) est lui aussi abordé, notamment à travers Vi, qui reste hantée par les tragédies qu'elle a vécues enfant. Ces souvenirs douloureux influencent ses relations et son comportement. Même si elle essaie de paraître forte, on voit clairement qu'elle est marquée par son passé. Ses moments de colère, sa méfiance et ses réactions vives face à certains souvenirs montrent les effets de ce trouble, comme la difficulté à gérer ses émotions.



**En abordant ces deux troubles, Arcane donne une vraie profondeur à ses personnages et montre à quel point les traumatismes et les relations avec les autres peuvent influencer leur vie. La série ne présente pas ces troubles comme des faiblesses, mais plutôt comme des parties de ce qui rend les personnages humains et complexes.**

Elle pousse aussi à réfléchir sur le rôle de l'entourage : par exemple, la tension entre Jinx et Vi, l'influence de Silco sur Jinx ou la relation avec Isha montrent à quel point les relations peuvent aider ou, au contraire, aggraver les blessures mentales. En résumé, Arcane va au-delà du simple divertissement en parlant de sujets profonds et en montrant des représentations sincères et réalistes de la santé mentale.

## Le jeu de l'article mal traduit

Comme toujours, un article du dernier numéro a été traduit plusieurs fois jusqu'à ne pas avoir de chance. Ce n'est pas un article de la rubrique écrivain en herbe ni une tribune afin de respecter les écrits plus personnels. Par ailleurs, ce n'est pas non plus celui de l'octobre rose. Et le niveau est difficile.

Muryar est le nom qui est un deuxième des Mashahuran Zabens. Né le mois dernier. Ana a complété 3 000 heures de scolarité. Kasada : Où est Azurfa ? Différents lieux ou caches entre amis. Album Kiyaye continu. Articles 19, 16 et 16 . Ils sont issus de la riche lignée Wucewar. Yiwuwar n'a pas demandé. Facebook est une question de relations. Le bar sera satisfait Ra'ayi est la source du cycle de farine. Curtis Garrett beaux arbres et feuillages. Ils n'étaient pas contents de ne pas être là. J'ai juste besoin d'un historique de la banque de Sanin Al'adun.

Allez, vous savez quoi ? Vous méritez la réponse. La réponse est : 766532702028469326869833277798284834432 19965328679858332806582766963. Bah quoi ? Promis, c'est la bonne réponse.... Bon, ok... la clé de cryptage est liée à l'informatique. Voilà, débrouillez-vous, maintenant !



Crédits illustrations :  
<https://x.com/>  
 images prises en gameplay personnel

## Retrouverez-vous le jeu ou le personnage ?

Petit jeu dont le principe est de reconnaître les différents jeux grâce à l'image. Les réponses seront publiées dans le prochain journal.



Niveau hardcore



Niveau dur



Niveau ultra-simple



Niveau simple

### Les réponses du précédent numéro

Niveau Hardcore : dark and darker

Niveau Dur : skylanders spyro's adventure

Réponses personnages: Izuku Midoriya, mr jack,steve, Johnny Silverhand zelda,professeur layton,grinch,Yoichi Isagi

Niveau Ultra Simple : super mario bros

Niveau simple : valorant

# VOS QUESTIONS... ON Y RÉPOND

Si vous aussi vous souhaitez écrire des articles comme un journaliste en herbe, envoyez-nous vos articles à l'adresse suivante

**cdi.0781898p@ac-versailles.fr** ou  
**contactez Mme Grison via l'ENT.**

Nous pouvons également diffuser vos petites annonces, envoyez-les nous ou bien déposez-les au CDI !

Nos numéros précédents et nos podcasts en ligne:

Sur E-Sidoc,  
le portail du  
CDI



Sur le site du  
lycée



Playlist de  
l'Arche Radio

**Soyez éco-responsables,  
ne jetez pas le journal,  
recyclez-le !**

