



NUMERO 9 – OCTOBRE 2020



Groupe scolaire

Jean Cassaigne



n°9

# P'TIT CASSAIGNE

Journal Du Lycée

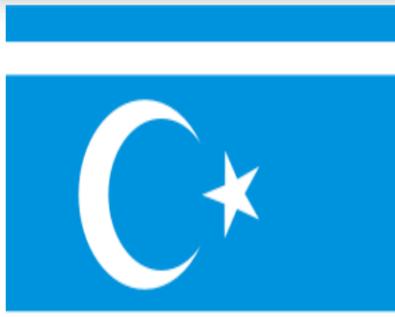


## Clothes don't matter...

ENSEMBLE  
LUTTONS CONTRE LE CANCER  
DU SEIN



JESUS  
SAMUEL  
JE SUIS  
PROF



Octobre Rose au lycée

Info : Samuel Paty

Cuighours en Chine

Halloween : Traditions



# LA RUBRIQUE DU BDL...

**JULIETTE LORSERY – TERMINALE C**

**L'ensemble de l'équipe du BDL est heureux de vous retrouver pour ce nouveau numéro !**



Chers élèves, Chers professeurs, Chers lecteurs,

Le nouveau bureau des membres du Bureau des Lycéens a été élu en ce début d'octobre. Cette année, il sera composé de sept membres votants : deux Secondes, deux Premières et trois Terminales. L'équipe est également composée de plusieurs autres membres sans droit de vote.

Bien que nous soyons dans une année scolaire particulière, le BDL a tout de même prévu de nombreuses activités pour cette année scolaire. Comme par exemple l'évènement Octobre Rose pour le mois d'octobre. Nous tenons d'ailleurs à tous vous remercier, sincèrement, pour vos nombreuses participations.

Nous tenons aussi à écrire quelques mots concernant les récents évènements qui ont conduit Samuel Paty, professeur d'histoire-géographie, à la mort. Nous avons tous été profondément touchés et marqués par ce qu'il s'est passé. C'est pourquoi nous avons décidé de lui rendre hommage, à notre échelle. Nous reviendrons très vite vers vous pour vous donner plus de détails sur ce que nous avons décidé de faire.

Nous en profitons également pour vous rappeler que le BDL a un compte Instagram (@bdl\_jeanca) : n'hésitez pas à nous suivre, vous serez tenus informés de tous les évènements, activités, et plus encore !

Merci beaucoup, à tous, pour votre investissement !

Bonne lecture,

L'équipe du BDL



**Bdl\_Jeanca**

**JcJournal**



**Groupe scolaire Lycée Jean Cassaigne**



**Site de l'établissement scolaire Jean Cassaigne**

## SOMMAIRE

### MEURTRE DE SAMUEL PATY

Hommage au professeur Samuel Paty décédé tragiquement. Page 2

### OCTOBRE ROSE AU LYCEE JEAN CASSAIGNE

Retour sur Octobre rose au sein de notre établissement. Page 3

### LE CODE VESTIMENTAIRE, UNE HISTOIRE DE FILLE ?

Autour de la polémique vestimentaire au sein des lycées de France. Page 6

### HALLOWEEN : SES ORIGINE ET SA DIFFUSION

Quelles sont les origines d'Halloween ? Page 8

### LA REPRESSION DES OUIGHOURS EN CHINE

Depuis plusieurs années, la Chine détiendrait au moins un million de Ouïghours dans des camps. Page 9

### LE HARCELEMENT

Qu'est-ce que le harcèlement scolaire ? Page 11

### RUBRIQUE METIER

Présentation des métiers de la sécurité. Page 12

### RUBRIQUE SPORT

Un point sport. Page 15

### RUBRIQUE LITTERAIRE

Un point littérature. Page 16

### RUBRIQUE CINEMA

Un point cinéma. Page 17

### RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

Un moment détente. Page 20


**HOMMAGE...**

## *Meurtre de Samuel Paty*

**NORAH NADALIN – PREMIERE C**

Pilier et valeur commune de notre société, aujourd'hui, de nouveau, nous assistons à la contestation de la liberté d'expression, par un attentat inhumain.

Samuel Paty, enseignant d'histoire-géographie, a été décapité à Conflans-Sainte-Honorine le vendredi 16 octobre pour avoir montré à ses élèves des caricatures du prophète Mahomet dans le cadre d'un cours d'EMC portant sur la liberté d'expression.

En effet, il est prévu dans le programme d'EMC d'étudier la liberté d'expression. Pour cela, comment oublier les attentats de janvier 2015, où les frères Kouachi avaient tué 12 personnes et blessé 11 autres qui travaillaient au siège du journal Charlie Hebdo, après que ces derniers aient publié des dessins de presse caricaturant le prophète Mahomet. Il est donc important d'étudier ces attentats car les professeurs peuvent ainsi rappeler à leurs élèves l'importance de nos libertés et leurs fragilités.

Samuel Paty a fait son cours, de manière suffisamment respectueuse et pédagogue pour proposer aux élèves musulmans de sortir de cours s'ils le souhaitaient afin de ne pas les choquer avec les caricatures qu'il utilisait pour illustrer son cours.

Cependant, un parent d'élève, outré que l'on montre ces images durant un cours, a fait, entre autre, un appel à sanctionner ce professeur sur les réseaux sociaux. Cet appel a été vu par le terroriste Abdoullakh Abouyezidvitch, qui, au nom de l'islam, a décapité l'enseignant près du collège où il travaillait, aux alentours de 17h avant de s'enfuir puis d'être abattu par la police

Ce meurtre a profondément choqué la France. Alors que le procès des attentats de 2015 se déroule actuellement, de nouveau, il nous faut faire face à des attentats contre la liberté d'expression. Encore. La liberté d'expression, comme la liberté de presse, est une liberté qui fut souvent réprimée dans l'histoire de l'Humanité. En France, sous le règne de Louis XIV ou bien sous le régime de Vichy, en Corée du Nord actuellement, ou encore en Érythrée au nord-est de l'Afrique, qui est également le pays où la liberté de presse est la plus censurée. Cette liberté est importante, il nous faut la préserver.

D'un autre côté, cet attentat soulève la considération de l'Etat pour les enseignants. Le 23 septembre 2019, une directrice s'était suicidée dans son école, montrant ainsi le mal-être régnant dans le corps enseignant. Dans sa lettre de suicide, elle y décrivait la solitude du métier, l'accumulation des tâches, la succession des réformes, ou encore les tensions avec l'institution dans laquelle de nombreux enseignants de tous niveaux se sont alors reconnus.

Vendredi 17 octobre, nous avons découvert que le métier d'enseignant est un métier à risque parce qu'il consiste à enseigner simplement. Nous avons réalisé que la place de la liberté d'expression dans la société n'a pas évolué depuis les attentats de Charlie Hebdo, cinq ans après. Nous ne pouvons pas accepter ça.

Soutenons et remercions nos enseignants, revendiquons et soyons fier.e.s de notre liberté d'expression.

*Une pensée aux proches de Samuel Paty,  
Aux musulmans trop souvent victimes d'amalgame,  
À tous les professeurs de France.*



© Actu.orange.fr



© pinterest



RETOUR SUR...

## Octobre rose au lycée Jean Cassaigne

JULIETTE LORSERY – TERMINALE C



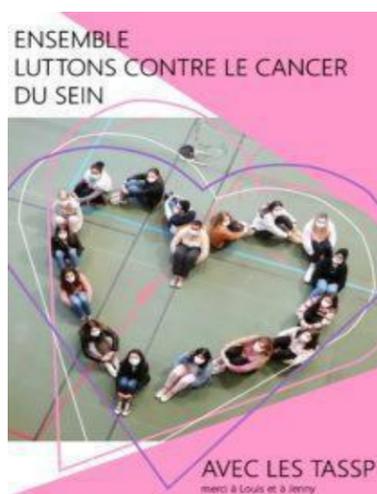
© Radio France

Malgré la pandémie du Covid-19, le lycée Jean Cassaigne n'a pas rompu avec la tradition de sensibilisation à Octobre Rose.

A cause des règles sanitaires en vigueur, les élèves d'ECP n'ont pas pu proposer des prestations esthétiques à prix réduits qui permettaient de récolter des fonds pour différentes associations de lutte contre le cancer du sein.

Ainsi, ce sont les élèves d'ASSP qui ont pris la relève cette année en proposant de nombreuses choses. Tout d'abord, les Terminales ASSP ont créés des affiches de sensibilisation pour le cancer du sein et sont passés dans les différentes classes afin de sensibiliser également les élèves à cette forme de cancer.

Les élèves des classes d'ASSP ont également proposé le principe de « Box repas », tous les vendredis pour les externes au prix de 5€ l'unité, et ont vendus des sachets de biscuits faits maison afin de récolter des fonds, malgré la situation actuelle. C'était une très belle initiative de leur part !



© Exemple d'une affiche réalisée

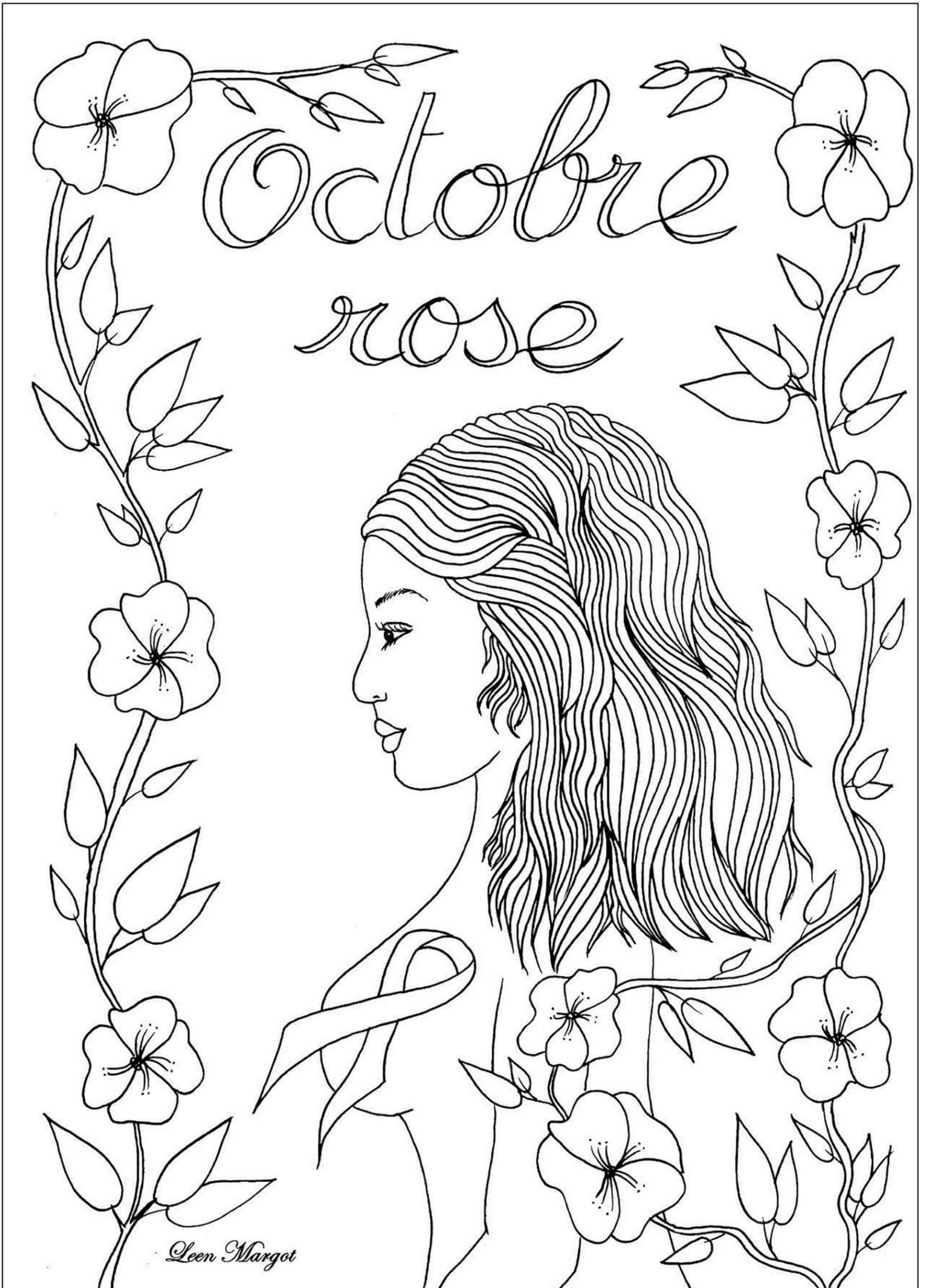
De plus, le lycée a été très joliment décoré d'arbres sur le thème d'Octobre Rose, de guirlandes, un arbre à l'extérieur a été habillé de décorations roses, et une magnifique arche de ballons roses est venue orner le hall du lycée.

Enfin, le Bureau des Lycéens a également proposé, comme chaque année, la « Journée Rose », qui consiste à venir habillé d'un ou plusieurs vêtement(s) ou accessoire(s) roses, où un grand nombre de personnes a participé.

Nous avons décidé de joindre à cet article, deux coloriages d'Art-Thérapie. C'est une méthode visant à utiliser la créativité d'une personne afin de diminuer le stress, de mieux se connaître, de développer son estime de soi. N'hésitez pas à envoyer vos productions à l'instagram du journal du lycée.



© Pinterest






**CLOTHES DON'T MATTER...**
*Le code vestimentaire, une histoire de filles ?*

LOUISE PAUNOVIC – PREMIERE A

CORENTIN SAUVAGE – TERMINALE B

# CLOTHES DON'T MATTER

## LE CODE VESTIMENTAIRE, UNE HISTOIRE DE FILLES ?

*Récemment une polémique a été relayée sur les réseaux sociaux :  
Lundi habillez-vous « vulgairement »...*

Voilà une affaire qui suscite bien de l'intérêt. Corentin SAUVAGE, élève de Terminale B a décidé de défendre une cause en dessin, voici l'explication de son travail.



© Clothes don't matter - Dessin réalisé par Corentin SAUVAGE (Tle B)

**Corentin Sauvage :** « Il y a récemment eu une polémique qui a frappé les lycées de France. En effet, de nombreux lycéens ont été offusqués de certaines restrictions vestimentaires demandées par les établissements.

Afin de faire entendre leur mécontentement, les lycées ont organisé une journée où ils se sont tous rendus au lycée de manière « inappropriée » c'est à

dire en ne respectant pas les restrictions vestimentaires imposées. Ayant moi-même déjà eu des problèmes avec mes professeurs sur ce sujet par le passé, j'ai décidé de montrer mon soutien à cette protestation, et ce, en mettant en œuvre « *Clothes don't matter* ».

Ce dessin a pour but de faire réaliser aux équipes éducatives que certaines restrictions vestimentaires n'ont absolument aucun sens, comme par exemple les interdictions aux vêtements légers malgré une température de presque 40°.

Mais il a également pour but de faire réaliser aux élèves que certaines restrictions sont là pour de bonnes raisons. On ne va tout de même pas venir au lycée en sous-vêtements ? Mon œuvre a donc pour but de faire réaliser à celui qui la regarde que les deux camps ont tout les deux des points valides et d'autres qui ne le sont pas. »

### *Alors le code vestimentaire c'est quoi ?*

Le code vestimentaire, selon le micro robert, est un ensemble de règles, de préceptes indiquant l'habillement que l'on doit revêtir selon notre travail, style de vie, etc. Pour faire plus simple un code vestimentaire, c'est tout simplement une norme de comment nous devons nous habiller.

### *Cependant revenons à nos moutons.*

Quel est le fameux hashtag qui a enflammé la toile en ce début d'année scolaire ? Petit retour en arrière : **#lundi14septembre #14septembre.**

A première vue rien de choquant, alors regardons de plus près de quoi parle ce hashtag.

Ce hashtag a été créé par un groupe d'adolescentes



de divers lycées et collèges de France, mais chez nous c'est le lycée public de Borda à Dax qui a suscité le plus de réactions.

***Alors pourquoi ce fameux débat ?***

Récemment, la rentrée un peu particulière de 2020 a chamboulé toutes nos habitudes. Avec le masque, la distanciation sociale, et pleins d'autres protocoles sanitaires. Mais dans certaines écoles, en plus des gestes barrières à respecter, des affiches prônant une tenue correcte ont été collées un peu partout.

Voici un aperçu des affiches en questions :



© madmoiZelle.com

***Allons droit au but***

**Du point de vu des adolescentes**, ces affiches et ces restrictions ont eu l'apparence d'une atteinte à la liberté. Pour d'autres, cela sous-entendait que les garçons ne se comportaient pas correctement face à une tenue et qu'au lieu de les reprendre eux, il fallait les restreindre elles.



© Meufer

**Du point de vu des adultes**, cela était clair. Ces affiches et ces restrictions avaient pour but, d'une part : avoir un minimum de correction au niveau du style vestimentaire de certaines élèves ; et d'autre part : Les adultes ont évoqué la non-civilité des garçons vis à vis des filles habillées trop légèrement.

Pour beaucoup de personnes cela inciterait à la sexualisation et au viol au lycée.



© Forbes.fr

C'est pour cela que les élèves ont riposté à leur manière avec le hashtag #Lundi14septembre, en incitant toutes les élèves d'établissements scolaires à venir habiller avec la tenue la plus provocante possible afin de faire réagir les communautés éducatives. *Un peu extrême me direz-vous peut-être ?*



© Barbanews.com

Pour finir le ministre de l'éducation **Monsieur Blanquer** a répondu que « le devoir de chaque élève était de venir habiller de façon républicaine » ce qui a provoqué beaucoup de réaction sur la toile.



© madmoiZelle.com



## Halloween : ses origines et sa diffusion

NINA FAYET – PREMIERE A

L'évènement **Halloween** en français européen, ou **l'Halloween** en français canadien, est une fête folklorique et païenne traditionnelle originaire des îles Anglo-Celtes célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la fête catholique de la Toussaint. Son nom est une contraction de l'anglais **All Hallows-Even** qui signifie *the eve of All Hallows' Day* en anglais contemporain et peut se traduire comme « la veille de tous les saints » ou « la veillée de la Toussaint ».



© ConsoGlobe

En dépit de son nom d'origine chrétienne et anglaise, la grande majorité des sources présentent Halloween comme un héritage de la fête religieuse de Samain qui était célébrée au début de l'automne par les Celtes et constituait pour eux une sorte de fête du nouvel an.

Habituellement devant chaque maison, la veille du 1er novembre, une citrouille, découpée de façon à dessiner un visage et dans laquelle brille une bougie, symbolise un personnage légendaire qui livre son âme au diable (selon la légende).

À Manhattan, par exemple, il ne faut manquer sous aucun prétexte l'incroyable parade de nuit, dans le Village. Elle attire quelque deux millions de personnes venues admirer les déguisements extravagants des dizaines de milliers de fêtards !



© Grub Street

C'est bien évidemment en Irlande que se déroulent quelques-uns des événements les plus traditionnels, dérivés des festivals celtiques et druidiques. Un exemple : Le festival d'Halloween de *Londonberry* qui se déroule sur une semaine environ. Au programme le traditionnel allumage de lanternes, déguisements et maquillages par milliers, la *Samhain Parade* ou encore le tant attendu feu d'artifice final le 31 octobre où plus de 40 000 « fantômes » se réunissent.



© Pinterest



© Youtube

De leur côté, Belfast et Dublin proposent des cortèges traditionnels de lanternes, de l'animation musicale, des spectacles de rue, des foires aux plaisirs et des pommes caramélisées !

Autre ambiance sous les tropiques, à Key West en Floride avec la Fantasy Fest qui débute autour du 20 octobre. L'île la plus alternative des États-Unis célèbre Halloween avant l'heure et pendant une semaine avec fêtes et défilés costumés. Extravagances, bals masqués, concours de costumes, ambiance gay et délurée : les filles montrent leurs seins quand on leur glisse un collier de pacotille autour du cou. La fête la plus populaire de l'île.

Au Mexique et plus largement dans le monde latino-américain, la fête des morts donne lieu à toutes sortes d'extravagances loin d'engendrer la mélancolie.



© Escape Express



© National Géographique

La mort semble un prétexte à célébrer la vie, dans une débauche de couleurs et de festivités. **El Día de los Muertos** ou **la fiesta de los muertos** autrement dit la fête des morts en français est sans doute la fête traditionnelle la plus importante du Mexique. Elle date de l'époque préhispanique.



RETOUR SUR...

## La répression des Ouïgours en Chine

CEDRIC LAMAISON – TERMINALE A

### Répression des Ouïgours en Chine

La Chine a tendance à utiliser des moyens radicaux pour maintenir son pouvoir sur son territoire et prévenir tout séparatisme. Cela n'est en soi pas nouveau pour la communauté internationale mais ce qui l'est d'avantage, c'est l'ampleur et la brutalité de leurs actes.

**1 million**, c'est le nombre minimum de Ouïgours qui seraient actuellement internés dans des camps. La Chine se défend en qualifiant ces prisons de "centres de formation", mais de nombreux témoignages et la fuite de certains documents chinois indiquent le contraire.

**Torture, lavage de cerveau, viol, travail forcé** ; bien qu'il soit difficile de savoir exactement ce qu'il se passe durant ces "formations", les dires des ressortissants, ayant fui la Chine, dessinent un portrait macabre de la situation.



© le monde

### Un Passé Instable

Les Ouïgours sont un peuple **musulman sunnite** vivant dans le **Xinjiang**, l'extrême ouest de la Chine.

Bien que largement majoritaire au XXème siècle, celui-ci ne représente actuellement plus que **45%** de la population de la région suite à la **politique d'assimilation culturelle** de la Chine mise en place depuis des dizaines d'années.



© Amnesty

Même en dehors des camps, la situation est critique pour ce peuple musulman. Selon un article du *Monde*, la Chine enverrait de **faux "cousins"** dans les familles Ouïgours pour les **surveiller**, détruisant toute forme d'intimité.

Le plus alarmant est la découverte d'une **campagne massive de stérilisation** des femmes Ouïgoures qui pourrait faire passer, selon le droit international, les actions de Pékin dans le domaine du **génocide**.

*Pourquoi la Chine en est arrivée là ? Pour le savoir, il faut remonter dans le temps.*

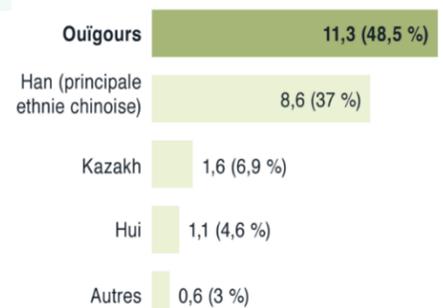


- Hui Présence de minorités ethniques de c
- Région autonome ouïgoure du Xinjian les Ouïgours représentent 45% de la
- Principales villes à majorité ouïgoure
- Villes à majorité han, ethnies majoritaires
- Principale zone des violences intercor et 2014, qualifiées de « terroristes » p

### La population du Xinjiang

en 2014

23,2 millions d'habitants



© le Parisien

SOURCE : RECENSEMENT CHINOIS

INFOGRAPHIE LE MONDE



Cette assimilation est accompagnée de **nombreuses inégalités** entre les **Hans**, l'ethnie majoritaire en Chine, et les **Ouïgours**. Dans la recherche d'emploi par exemple, les entreprises chinoises ont plus tendance à recruter des Hans que des personnes issues de "*minorités*".

De plus, les Ouïgours sont, de plus en plus, victimes de **discriminations** et ne voient pas tous d'un très bon œil l'**affaiblissement de leur culture**.

Tout cela mène à l'apparition de **violences** au Xinjiang qui s'accroissent en 2009, date d'affrontements sanglants entre les deux cultures à Urumqi, la Capitale de la région autonome.

En réponse, la Chine **augmente sa répression** en 2010, ce qui mène pendant plusieurs années à **une série d'attentats**, parfois suicides.

Ces attaques ne se limiteront pas qu'au Xinjiang. En mars 2014, une attaque dans la gare de Kunming, une ville du sud-ouest du pays, fait 29 morts et 130 blessés. Une partie des Ouïgours se **radicalise** et certains rejoignent même des groupes terroristes islamistes tel que Al-Qaïda qui commence à utiliser les répressions de la Chine dans sa propagande.

### Une Réponse Globale et Brutale

C'est dans ce contexte que Pékin se lance dès mai 2014 dans une guerre pour **sécuriser la région**. Le budget de la Police explose, le gouvernement investit massivement dans les **nouvelles technologies** pour améliorer ses renseignements et un contrôle de plus en plus important de la population se met en place.

Les camps, eux, ne sont **pas immédiats**. La Chine souhaite stabiliser la région en réduisant la radicalité religieuse.

Pour ce faire, elle met en place **des classes expérimentales "d'éducation aux lois"** qui visent les personnes soupçonnées de radicalité. Ces classes sont courtes et beaucoup moins contraignantes que les camps actuels. L'expérience est considérée par les autorités comme un succès et change donc d'intensité.

Dès 2016, le **taux d'internement explose**. Les autorités mettent en place des **quotas** à respecter. C'est le début des camps.

Les arrestations sont de plus en plus nombreuses, les motifs sont flous et il n'y a bien évidemment **pas de procès** puisqu'ils sont simplement "*élèves*" selon le régime.

Beaucoup de Ouïgours vivants à l'étranger ont **perdus tout contact** avec leur famille en Chine et auraient même reçus des messages du Gouvernement Chinois leur demandant de se présenter à l'ambassade chinoise de leur pays.



© Le parisien

### La Réaction internationale

Il a fallu attendre 2018 pour que la répression des Ouïgours en Chine commence à être connue du public.

Le 24 novembre 2019 a été publié le "**China Cables**", une enquête réalisée par **250** journalistes qui a permis de révéler l'existence des camps d'internements.

**22 pays** membres de l'ONU, dont la France, ont adressé une lettre à la Chine dans laquelle ils expriment leurs inquiétudes face à la politique chinoise et demandent au pays de laisser l'ONU mener librement une enquête dans la région.

Cela fût bien évidemment refusé par la Chine qui ne souhaite pas que les autres pays "*s'occupent de sa politique intérieure*".

Les Etats-Unis ont réagi plus **violemment** en interdisant l'entrée dans leur pays à des officiels chinois soupçonnés d'avoir un lien avec les camps et en bannissant des entreprises chinoises de son territoire.

Selon les ONG, les réactions des démocraties **sont bien trop faibles et timides**. À cela s'ajoute une lettre d'une **cinquantaine** de pays, dont certains d'Europe, qui soutiennent la politique chinoise. Cette seconde lettre peut être expliquée par les importants **investissements** du géant rouge dans ces pays.

La Chine continue actuellement de nier tout mauvais traitement sur ses minorités malgré les preuves.



© Centralasiaprogram.org



**RETOUR SUR...**

## *Le harcèlement scolaire*

MAÏALEN LAUILHE – SECONDE A

### NON au harcèlement



*Le harcèlement est un phénomène de tout temps, malheureusement notre société en fait de plus en plus état. En tant qu'élève nous avons décidé de vous présenter le harcèlement scolaire.*

*Qui parmi vous n'a jamais fait face à un cas de harcèlement ? Si oui, comment agir, comment faire évoluer les choses ? Si non, comment se prévenir en cas de harcèlement ? Comment distinguer une situation de harcèlement ?*

*À travers cet article, nous tenterons de vous sensibiliser à la cause du harcèlement au sein du système scolaire.*

#### **QU'EST-CE QUE LE HARCÈLEMENT ?**

Le harcèlement peut prendre différents aspects tel que le harcèlement scolaire. Selon l'Unicef, ce dernier touche 12% des élèves en primaire, 10% au collège et 4% au lycée. Soit près de 700 000 élèves hormis ceux restés silencieux.

De plus, le cyberharcèlement touche 40% des moins de 50 ans.

Ces nombres sont trop élevés, il reste tant à faire pour combattre ce fléau.

#### **COMMENT LE DECELER ?**

Le harcèlement se manifeste le plus souvent par des insultes, des surnoms méchants, des bousculades, une mise à l'écart, des critiques sur le physique. Mais également par de la violence physique comme des coups, et bien d'autres.

#### **MAIS EXISTE-T-IL DES SOLUTIONS ?**

Oui, vous n'êtes pas seuls dans cette lutte !

Pour lutter contre le harcèlement, il existe un numéro, le 3020 (services et appels gratuits) qui pourra vous aider, vous guider que vous soyez victimes ou témoins de situation de harcèlement.

Le meilleur moyen de lutter, c'est d'en parler aux bonnes personnes, car les conséquences sont dévastatrices. Telles que de profonds traumatismes et des problèmes somatiques, qui peuvent ne jamais disparaître. Cela mène parfois, au suicide. Plus d'un quart des adolescents harcelés ont déjà pensé au suicide. Ce n'est pas la solution, parlez-en.

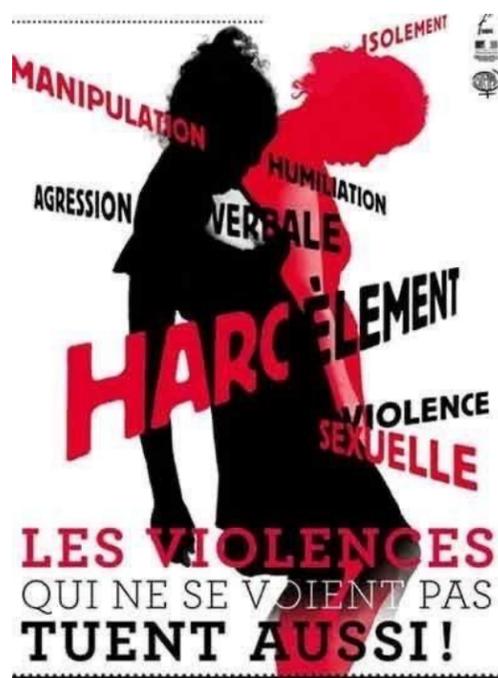
#### **Et le harcèlement au sein de NOTRE lycée, on en parle ?**

Au lycée Jean Cassaigne, vous pouvez également compter sur les ambassadeurs contre le harcèlement, qui sont à l'écoute et pourront vous aider.

Cette année, la journée nationale contre le harcèlement a lieu ce 5 novembre. Cette journée a pour but la prévention et la lutte. Il faut rappeler à quel point la lutte et la solidarité sont importants.

Vous n'êtes pas seuls. Il faut, surtout aujourd'hui, faire preuve de civisme. Que l'on soit témoin, harceleur ou harcelé, à chaque problème sa solution. Personne n'est contraint de rester dans une position.

Le changement est accessible à tous et au lycée, l'accompagnement pour ce genre de cas est très développé.





## *Rubrique Métier : Les métiers de la sécurité*

KYLLIAN DEWEVRE-GUIGUE – SECONDE D

*Dans le domaine de la Sécurité, les métiers sont divers et variés. Du secourisme à la protection, tous sont essentiels pour notre société. Dans cette édition, nous allons vous présenter 4 métiers : sapeur-pompier, policier national, policier municipal et surveillant pénitentiaire. Avec l'interview en exclusivité d'un policier national, d'un surveillant pénitentiaire et d'un sapeur-pompier. Mais pour plus d'informations sur ces métiers rendez-vous sur ces sites : [pompiers.fr](http://pompiers.fr), [devenirpolicier.fr](http://devenirpolicier.fr), [policier-nationale.net](http://policier-nationale.net) et [lajusticerecrute.fr](http://lajusticerecrute.fr).*

*Vous retrouverez les interviews en bas de la rubrique.*

### **Policier national.**

Le métier de policier national consiste à protéger les personnes et leurs biens. Il y a plusieurs statuts dans ce métier. Pour n'en citer que quelques-uns : gardien de la paix, Officier de Police Judiciaire (OPJ), commissaire de police... et plusieurs spécialités comme la brigade cinéphilie, RAID, GIPN... . Nous avons posé quelques questions à un gardien de la paix qui est devenu OPJ.

### **Policier municipal.**

Le policier municipal a les mêmes devoirs que ses collègues de la police nationale. Mais le policier municipal est plus au contact avec la population que les policiers nationaux. Si ils n'interviennent pas sur les meurtres et les vols, ils se chargent du respect du code de la route et de la tranquillité de la ville à laquelle ils sont rattachés. L'entrée dans la police municipale se fait sur concours. Il n'y a pas de parcours professionnel type mais il faut quand même prévoir un plan de secours au cas où un problème médical vous empêche de rentrer dans la police municipale.

### **Sapeurs-pompiers.**

Les sapeurs-pompiers sont souvent représentés pour les incendies mais ils ont des interventions très variées. L'intervention la plus courante est l'assistance aux victimes. Pour ce métier il faut avoir une bonne condition physique et il faut être discret, efficace et altruiste. Il y a plusieurs corps chez les sapeurs-pompiers, il y a les sapeurs-pompiers militaires (BSSP, BMPPM), les sapeurs-pompiers volontaires qui ont un métier et qui en plus deviennent sapeur-pompier, et enfin il y a les sapeurs-pompiers professionnels qui en font leur métier principal. Pour plus d'informations, vous pouvez me contacter. Il existe un autre corps celui des Jeunes Sapeurs-Pompiers dont je fais partie.

### **Surveillant pénitentiaire.**

Les surveillants pénitentiaires s'occupent du milieu carcéral. Ils gardent les détenus purgeant une peine plus ou moins longue. Le salaire de surveillant pénitentiaire au début de sa carrière est de 1.540€ nets, primes et indemnités éventuelles. Ils font des rondes, surveillent les promenades des détenus, distribuent des repas, assurent des ateliers et ont bien d'autres missions encore.



© Ministère de l'intérieur



© Ministère de l'intérieur



© Tablette de Kyllian



© Police-nationale.net



### **Interview d'un Pompier :**

**Kyllian Dewevre Guigue :** *Bonjour, merci d'avoir accepté de répondre à nos questions, tout d'abord en quoi consiste ce métier ?*

**Pompier :** *Le métier de sapeur-pompier consiste à porter secours et assistance aux personnes, à lutter contre les incendies ainsi qu'à protéger les biens et l'environnement.*

**K.DG :** *Comment qualifieriez-vous ce métier ?*

**Pompier :** *C'est un métier qui demande une remise en question permanente, où chaque intervention est différente et qui nécessite une concentration importante et des connaissances spécifiques. Pour conclure, c'est un métier où l'on doit être rigoureux, sérieux.*

**K.DG :** *Quelles sont les interventions les plus courantes ?*

**Pompier :** *Le secours d'urgence aux personnes fait partie des interventions les plus courantes des sapeurs-pompiers.*

**K.DG :** *Comment peut-on entrer chez les sapeurs-pompiers ?*

**Pompier :** *Plusieurs voies sont possibles pour intégrer les sapeurs-pompiers :*

*Par la voie du volontariat, la voie militaire et la voie de la fonction publique territoriale.*

**K.DG :** *Quel est le parcours professionnel à suivre pour être sapeur-pompier ?*

**Pompier :** *Cela dépendra de la fonction occupée (grade). Mais pour intégrer les sapeurs-pompiers professionnels au grade de caporal, un niveau brevet des collèges (niv.5) est suffisant.*

**K.DG :** *Quelles sont les qualités essentielles pour ce métier ?*

**Pompier :** *Elles sont au nombre de 3, la première qui pour moi est la plus importante est l'écoute. Ensuite, une bonne condition physique et hygiène de vie sont indispensables.*

### **Interview d'un Policier National :**

**Kyllian Dewevre Guigue :** *Bonjour, merci d'avoir accepté de répondre à nos questions, tout d'abord en quoi consiste ce métier ?*

**Policier :** *Au début de ma carrière, j'avais le grade de Gardien de la Paix, d'une manière générale le Gardien de la Paix participe à assurer la "sécurité et la tranquillité publique". Cela comprend la surveillance de la voie publique en matière de délinquance, d'incivilité et de sécurité routière. Par ailleurs un autre rôle dévolu aux policiers est de mener des enquêtes judiciaires qui surviennent après une arrestation ou un dépôt de plainte.*

**K.DG :** *Comment qualifieriez-vous ce métier ?*

**Policier :** *Je qualifierais ce métier de diversifié. En fait le métier de policiers regroupe plusieurs catégories d'emploi, on peut travailler en "Police Secours", en investigation ( enquêtes judiciaires), dans des services spécialisés comme les démineurs par exemple, dans des unités d'intervention comme le RAID, dans le domaine de l'immigration... On peut passer d'une spécialité à l'autre tout au long de sa carrière en fonction de ses compétences et de ses choix.*

**K.DG :** *Comment peut-on rentrer dans la police nationale ?*

**Policier :** *On rentre dans la Police Nationale sur concours. C'est à dire en subissant des épreuves écrites et orales comme pour un examen scolaire. Ensuite on doit suivre une formation en école de Police avant d'être affecté(e) dans un commissariat.*

**K.DG :** *Quel est le parcours professionnel à suivre pour être policier national ?*

**Police :** *Il n'y a pas de parcours professionnel particulier. Par contre dans sa scolarité les études de droit peuvent être un plus.*

**K.DG :** *Quelles sont les qualités essentielles pour ce métier ?*

**Policier :** *La qualité essentielle à mon sens est l'intégrité puisque souvent nous sommes jugés sur nos actes surtout de nos jours avec les réseaux sociaux... Au quotidien je pense qu'il faut être observateur, savoir prendre du recul, être curieux, aimer le contact avec les usagers, savoir communiquer avec eux, être courageux dans certaines situations tout en gardant la maîtrise de soi.*

**K.DG :** *Quels sont les différents postes que l'on peut occuper dans la police nationale ?*

**Policier :** *C'est très vaste comme je le disais un peu plus tôt. Il existe plusieurs direction. J'appartiens à la Direction de la Sécurité Publique et je travaille dans un commissariat où il existe deux grands types d'emplois : les policiers qui font des patrouilles et assurent les interventions de police, et les services d'investigations locaux ( enquêtes). Cela dit on peut aussi travailler comme opérateur radio, ou sur des escortes de détenus...*

*Par ailleurs il existe la Direction de la police aux frontières qui s'occupe d'immigration, la Direction de la Police Judiciaire qui gère des enquêtes au niveau régional voir national, la Direction des Compagnies Républicaines de Sécurité qui participent à des missions de sécurisation et surveillance sur tout le territoire national...*



**Interview d'un Surveillant Pénitentiaire**

**Kyllian Dewevre Guigue** : Bonjour, merci d'avoir accepté de répondre à nos questions, tout d'abord en quoi consiste ce métier ?

**Surveillant Pénitentiaire** : En contact avec les détenus, le surveillant pénitentiaire assure la sécurité dans les prisons. Il participe à l'application des décisions de justice, avec sentences pénales et au maintien de la sécurité publique. Il encadre les personnes détenues au sein de l'établissement pénitentiaire.

**K.DG** : Comment qualifiez-vous ce métier ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Ce métier est difficile, il faut avoir les qualités nécessaires pour le faire.

**K.DG** : Comment se sent-on en arrivant le matin ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Personnellement en arrivant le matin je me sens très bien, je suis prêt à faire mon travail en toute sécurité.

**K.DG** : Comment peut-on rentrer gardien pénitentiaire ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Pour devenir surveillant pénitentiaire, il faut réussir un concours administratif. Mais pour se présenter à ce concours il est impératif d'avoir un casier judiciaire vierge, avoir au moins 19 ans, être titulaire du diplôme national du brevet (ou équivalent) et être de nationalité française. Ensuite il faut réussir les 3 épreuves (une épreuve orale, écrite et sportive).

**K.DG** : Quel est le parcours professionnel à suivre pour être gardien pénitentiaire ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Une fois que l'on a obtenu le concours, pour devenir surveillant de prison, il est indispensable de valider la formation de 8 mois à l'ENAP ( Ecole Nationale de l'Administration Pénitentiaire) à Agen.

**K.DG** : Quelles sont les qualités essentielles pour ce métier ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Les qualités essentielles pour ce métier sont d'avoir de l'autorité, du sang-froid, faire preuve de psychologie ainsi qu'être fort physiquement et mentalement.

**K.DG** : Est-ce que vous devez être ferme pour faire ce métier ?

**Surveillant Pénitentiaire** : Oui il faut être ferme sinon on se fait bouffer et ça devient ingérable.





## *Rubrique Sport*

KOSME BAILLET – TERMINALE C

# Le Sport au Lycée Jean Cassaigne

*Aujourd'hui, au sein du lycée Jean Cassaigne, de nombreux procédés existent afin de mettre la pratique sportive en avant.*

## VITA LIBERTE

En effet, plus d'une dizaine d'élèves sont inscrits à la salle de sport « Vita Liberté ».

Une forme d'échange s'est créée entre ces deux structures. Le mois dernier, un des gérants de la salle de sport est venu proposer des flyers et Monsieur Sallier a gentiment accepté.

Depuis, la salle de sport a développé une nouvelle formule étudiante qui abaisse le coût et qui permet aux jeunes de venir faire du sport, sans se soucier du côté économique.

Grâce à cela, des groupes se sont créés partageant la même passion et probablement de nouvelles amitiés vont se construire.



© Site Vita liberté Grand Moon

## L'A.S (Association Sportive)

Le lycée a de même mis en place l'A.S, qui propose divers sports pour les élèves dont le rugby, la danse, le basket, la musculation et bien d'autres encore.

Cela se passe le soir en semaine ou le midi aux heures de pause.

Ce système est idéal pour que les élèves qui n'ont pas d'activités extra-scolaires puissent quand même pratiquer un sport.



**Alors vous n'avez plus qu'à !!**



## Rubrique Littéraire

JULIETTE LORSERY – TERMINALE C

**ELLE EST « GRANDE, ADMIRABLEMENT FAITE AVEC DES BRAS SUPERBES ».  
« C'ETAIT LA FEMME DE FRANCE QUI MARCHAIT LE MIEUX » [...] (MME VIGEE-  
LE BRUN)**

*Qui n'a jamais rêvé de s'immerger dans l'intimité de Marie-Antoinette, archiduchesse d'Autriche, dernière reine de France et de Navarre, femme célèbre et controversée devenue un véritable mythe ?*

*Cette belle édition illustrée propose de découvrir son journal intime. Porté par Benjamin Lacombe, accompagné par le regard de Cécile Berly, historienne, spécialiste de Marie-Antoinette, ce carnet mêle certaines lettres authentiques de Marie-Antoinette, de sa mère, l'impératrice Marie-Thérèse d'Autriche, ainsi que celles d'autres proches, au récit fictif du journal intime.*

*Un livre exceptionnel pour les amateurs d'Histoire et de beaux ouvrages illustrés.*

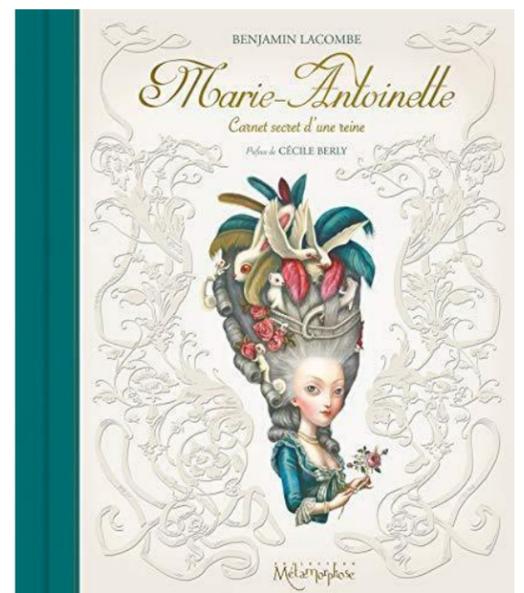
Ce livre se lit très rapidement et très facilement. Il est divisé en quatre parties, en quatre chapitres, autrement dit, les grandes étapes de la vie de la dernière reine de France : « La Fin de l'enfance », « Les Affres de l'amour », « Le Théâtre de la vie » et enfin, « Une révolution ».

Evidemment, nous n'apprenons rien de plus sur la vie de Marie-Antoinette que ce que nous connaissons déjà. Cependant, cet ouvrage propose une modernisation de l'histoire, en quelque sorte, ce qui permet de la rendre plus accessible pour tous.

Au-delà d'avoir une réelle portée historique, cet ouvrage de Benjamin Lacombe est un véritable plaisir pour les yeux : chaque illustration est plus belle que la précédente et sont très agréables à regarder. Chaque illustration a de nombreux détails subtils illustrant certains propos des lettres ou des pages du journal intime de l'archiduchesse d'Autriche, Marie-Antoinette. Les traits d'aquarelle ou de crayons de cet illustrateur sont absolument époustouflants : il partage ici différentes versions de Marie-Antoinette, aux différentes étapes de sa vie.

La couverture de l'ouvrage est très belle elle aussi : ornée de dorures et d'une tranche en tissu.

C'est un ouvrage que je recommande vraiment, ne serait-ce que pour les magnifiques illustrations de Benjamin Lacombe.



© AbeBooks



03 décembre 2014

96 pages

Histoire, Illustrations

De : Benjamin

Lacombe

Nationalité : Française



© Fantasleria

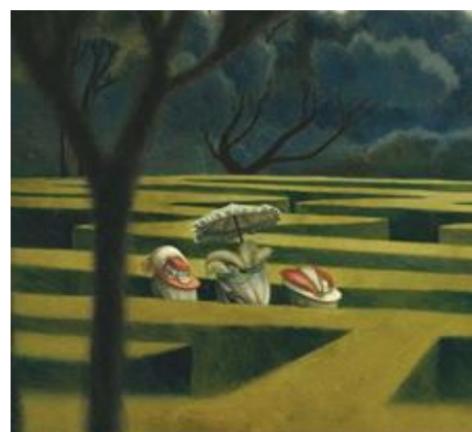
Benjamin Lacombe



© Le courrier plus



© Pinterest



© CoursAdosIFdeMadrid





## Rubrique Cinématographique

JULIETTE LORSERY – TERMINALE C

N FILM

# EnOLA HOLMES

*Sa mère? Introuvable. Ses frères Sherlock et Mycroft? Impuissants. Qu'importe, ce sera elle face au mystère.*

Adapté des bandes-dessinées de Nancy Springer, le film *Enola Holmes* est sorti très récemment, le 23 septembre dernier.

Nous suivons donc une jeune-fille, Enola Holmes – interprétée par Millie Bobby Brown – qui va tenter de résoudre le mystère de l'étrange disparition de sa mère. Peu soutenue par ses deux grands-frères, Sherlock et Mycroft, elle décide de partir, seule, afin de retrouver sa mère.

C'est un très bon film. Au-delà du côté « enquête » de l'histoire, nous retrouvons d'autres thèmes de société, plutôt actuels tel que celui de l'émancipation féminine ou encore d'autres sujets importants comme celui de l'élargissement du droit de vote, par exemple. Ces parallèles, dressés de manière plus ou moins subtils, contribuent à une modernisation de l'histoire en elle-même mais aussi de l'histoire traditionnelle de Sherlock Holmes. De plus, *Enola Holmes* brise aussi le quatrième mur en s'adressant régulièrement directement aux téléspectateurs, ce qui crée un lien entre les personnages et les téléspectateurs assez intéressant.

Quant au casting, il est bon voir excellent : Helena Bonham Carter (*Harry Potter*, *Fight Club*), Sam Claflin ( *Saga Hunger Games*, *Avant toi*), Henry Cavill (*Superman*, *The Witcher*), et surtout la nouvelle actrice Millie Bobbie Brown (*Stranger Things*). Dynamique et pétillante, Millie Bobbie Brown a su donner beaucoup de charisme à son personnage, du sens au film et accrocher les téléspectateurs du début à la fin du film.

*Enola Holmes* est un film que je peux tout à fait recommander : nous ne voyons pas les deux heures passer, l'histoire est très intéressante, tout comme les différents sujets qui y sont abordés.



Pour regarder la bande annonce !



© Allo Cine



23 septembre 2020  
2h03

**Aventure**

De: **Harry Bradbeer**

Avec : **Millie Bobby Brown, Sam Claflin, Henry Cavill, Helena Bonham Carter**

Nationalité : **Américaine**



© The Hoya



© RTL



© Allo Ciné



© Les Inrocks



## Rubrique Cinématographique

BERTERETCHE APOLLINE – TERMINALE C

### Un jour de pluie à New York :



**Sortie :** 2019

**Pays d'origine :** États Unis

**Titre original :** A rainy Day in New York

**Réalisation :** Woody Allen

**Principaux acteurs :** Timothée Chalamet (*Gatsby Welles*), Selena Gomez (*Shannon Tyrell*), Ella Fanning (*Ashleigh Enright*), Jude Law (*Ted Davidoff*)

**Genre :** Comédie sentimentale

#### **Synopsis :**

Deux étudiants, Gatsby et Ashleigh, envisagent de passer un week-end en amoureux à New York. Mais leur projet tourne court, aussi vite que la pluie succède au beau temps... Bientôt séparés, chacun des deux tourtereaux enchaîne les rencontres fortuites et les situations insolites.

© AlloCiné

Cette balade romantique, rythmée par de nombreuses péripéties, vous donnera l'impression de flâner dans les rues new-yorkaises, passant des pianos-bars aux allées de Central Park. La pluie s'invite mais ne vient pas tout gâcher, au contraire elle a un rôle très important. Nous avons véritablement l'impression de nous promener dans New York. Même si ce film fut réalisé par un octogénaire, il est léger et raconte les personnages avec un œil tendre et jeune.

La sortie du film fut retardée à la suite du mouvement #Metoo et de plusieurs accusations d'agressions sexuelles à l'encontre de Woody Allen. De nombreuses personnes ont appelé à boycotter le film. Timothée Chalamet aurait même déclaré qu'il regrettait d'avoir tourné dans ce film et a versé son salaire à l'association *Time's up*.



Où regarder ce film :



### Extremely shockingly evil and vile :



**Sortie :** 2019

**Pays d'origine :** États Unis **Réalisation :** Joe Berlinger

**Principaux acteurs :** Zac Efron (*Ted Bundy*), Lily Collins (*Liz Kendall*), Kaya Scodelario (*Carole Ann Bone*), Haley Joel Osment (*Jerry Thompson*)

**Genre :** Thriller, drame, biopic

#### **Synopsis :**

*Liz, une mère célibataire tombée amoureuse de Ted Bundy, refuse de croire à ses crimes pendant des années. Drame inspiré de faits réels.*



© AlloCiné

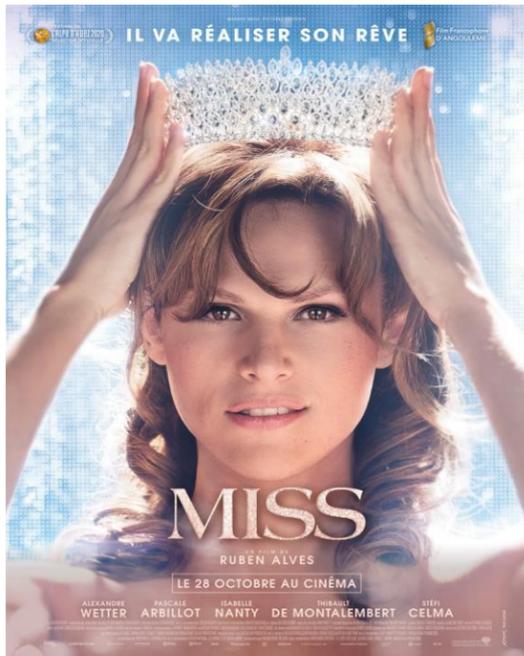
Dans un genre plus sérieux, ce film revient sur l'enquête et le premier procès télévisé des États Unis, depuis le point de vue de Liz, compagne de Ted Bundy. Le film revient sur une partie de la vie du tueur en série et plus particulièrement sa relation avec sa compagne, d'une manière romancée. C'est une adaptation du livre *The Phantom Prince : My Life with Ted Bundy* de Elizabeth Kendall. Captivant et sombre, grâce à l'impressionnante implication des acteurs dans leurs rôles respectifs, le film conte avec réalisme les atrocités commises par le meurtrier et comment il a bouleversé les vies de centaines de personnes. Lily Collins et Zac Efron sont époustouffants dans leurs rôles.

Où regarder ce film :





**MISS :**



**Sortie :** 2020 - Actuellement au cinéma Pays d'origine : France

**Réalisation :** Ruben Alves

**Principaux acteurs :** Alexandre Wetter (Alex), Pascale Arbillot (Amanda), Isabelle Nanty (Yolande), Thibault de Montalenbert (Lola)

**Genre :** Comédie

**Synopsis :**

*Alex, petit garçon gracieux de 9 ans qui navigue joyeusement entre les genres, a un rêve : être un jour élu Miss France. 15 ans plus tard, Alex a perdu ses parents et sa confiance en lui et stagne dans une vie monotone. Une rencontre imprévue va réveiller ce rêve oublié.*

*Alex décide alors de concourir à Miss France en cachant son identité de garçon. Beauté, excellence, camaraderie... Au gré des étapes d'un concours sans merci, aidé par une famille de cœur haute en couleurs, Alex va partir à la conquête du titre, de sa féminité et surtout, de lui-même...*

© AlloCiné

Le film Miss, actuellement au cinéma, met en scène le parcours d'un jeune homme, qui veut réaliser son rêve : devenir Miss France. Le film porte un message plein de positivité, tout en restant réaliste et prenant en compte les difficultés et normes auxquelles nous sommes tous confrontés. Le film appelle à la tolérance et au respect de chacun. Alexandre Wetter est rayonnant dans le premier rôle, bien que le personnage d' Alex soit assez solitaire. L'histoire oscille entre émotion et humour et représente le parcours de la quête de soi et la réalisation d'un rêve qui ne correspond pas aux normes de la société.

Où regarder ce film :



**Capharnaüm :**



**Sortie :** 2018

**Pays d'origine :** Liban, France, Etats Unis **Réalisation :** Nadine Labaki

**Principaux acteurs :** Zain al-Rafeea (Zain), Nadine Labaki (Nadine), Yordanos Schiferaw (Rahil), Boluwatife Treasure Bankol (Yonas)

**Genre :** Drame

**Synopsis :**

*À l'intérieur d'un tribunal, Zain, un garçon de 12 ans, est présenté devant le juge. À la question « Pourquoi attaquez-vous vos parents en justice ? », Zain lui répond :*

*« Pour m'avoir donné la vie ! ». Capharnaüm retrace l'incroyable parcours de cet enfant en quête d'identité et se rebelle contre la vie que l'on cherche à lui imposer.*

© AlloCiné

L'histoire raconte la vie de Zain, un enfant des rues, qui vit dans un quartier misérable de Beyrouth avec sa famille, qui le maltraite. Le jeune garçon va un jour fuguer et rencontrer une éthiopienne sans papier qui vit avec son bébé dans la misère des bidonvilles. Rahil va abriter Zain et lui, va s'occuper de son bébé comme si c'était son frère.

Le film montre les conditions miséreuses dans lesquelles beaucoup de personnes se retrouvent et la violence à laquelle ils font face. La violente réalité nous frappe dès les premières minutes et ce tout au long du film. L'interprète de Zain est impressionnant pour son jeune âge. On peut se sentir mal à l'aise durant le film tellement il est réaliste et violent.

Ce film est bouleversant, c'est un véritable coup de poing. Il a reçu le prix du jury du Festival de Cannes.

Où regarder ce film :





## Rubrique Divertissement : Spécial Quiz

LOUANNE GAMBET – CAP ECP 1

LORIE LAPEYRE – CAP ECP 1

### Quel aventurier es-tu ?



**1. Ton chat est coincé dans un arbre, que fais-tu ?**

- a) Tu montes à la force de tes bras pour le secourir
- b) Tu prends une échelle et appelles les pompiers
- c) Un chat retombe toujours sur ses pattes



**2. Ton copain ou ta copine te propose une balade en moto,**

- a) La vitesse ne te fait pas peur, tu adores
- b) Oui mais respecter les limitations de vitesse est une priorité
- c) Tu refuses la balade, tu es mieux dans ton canapé

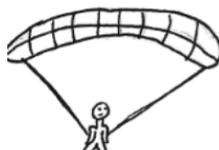
**3. Une grosse araignée vient de passer derrière ton lit,**

- a) Tu bouges le lit pour la tuer
- b) Tu n'y prêtes pas attention
- c) Tu sors de la chambre et appelles à l'aide



**4. Un(e) ami(e) te propose de faire un manège à sensation forte,**

- a) Tu acceptes et te languis
- b) Tu es réticent(e)s mais tu acceptes
- c) L'adrénaline te fait peur, tu refuses



**5. Tu pars en famille pour faire du saut en parachute :**

- a) Tu te réjouis et y vas sans hésitation
- b) Tu ne sais pas si tu auras le courage de sauter
- c) Tu préfères rester dormir, c'est moins dangereux

**6. Tes amis t'ont inscrit par surprise à Koh-Lanta :**

- a) Humm ! Les vers de cocotiers ont l'air succulent
- b) Tu ne sais pas si tu vas tenir jusqu'au bout mais tu essaieras
- c) Tu appelles Denis Brogniard pour annuler

**7. En rando, dans ton sac tu n'oublies jamais :**

- a) Une boussole et une carte
- b) Une bouteille d'eau, c'est déjà pas mal
- c) L'apéro bien sûr !!



**8. Le dimanche, tu es plutôt :**

- a) Randonnée en montagne
- b) Balade culturelle ou au zoo
- c) Chez toi devant Netflix au fond de ton lit



**Le + de a) ...**

**L'aventurier de l'extrême :**

*Tu vis au jour le jour et tu n'as peur de rien. Tu es un vrai aventurier car tu vis d'aventures et de dangers.*

**Le + de b) ...**

**L'aventurier raisonnable**

*Tu aimes l'aventure mais ta petite routine te manque vite. Un brin d'aventure ne te déplaît pas mais dans la limite du raisonnable.*

**Le + de c) ...**

**L'aventurier du canapé**

*Tu préfères largement passer ton temps devant la télévision en mangeant des chips. Netflix ou la randonnée, le choix est vite fait.*





## Rubrique Divertissement : Spécial Quiz

ALYSSIA BARBE – CAP ECP 1

ANAIS DELES-LEBLOND – CAP ECP 1

TESS LEPERS – CAP ECP 1

Comment vous libérer du regard des autres ?



### Comment vis-tu le regard des autres ?

**1. Tu marchais tranquillement dans la rue et d'un coup tu t'es fait siffler :**

- a) Tu lui réponds car tu t'assumes
- b) Tu subis avec crainte sans rien dire
- c) Tu lui réponds car tu veux plaire



**2. Tu as fait tomber ton plateau au self,**

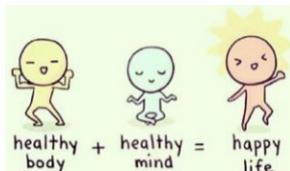
- a) Tu le ramasses (normal)
- b) Tu te sens mal, tu pars les larmes aux yeux
- c) Tu le ramasses en rigolant nerveusement

**3. Tu as voulu répondre à une question et tu t'es trompé :**

- a) Ce n'est pas grave ça arrive même aux meilleurs
- b) Je suis gêné et je n'ose plus participer
- c) Je fais semblant d'aller bien en souriant

**4. Quand tu te regardes dans le miroir, qu'est-ce que tu ressens ?**

- a) Tu te sens bien
- b) Tu ne t'acceptes pas, tu as peur du regard des autres et de leurs jugements/moqueries
- c) Tu te compares à tes camarades et cherches à leur plaire. Tout est dans l'apparence.



**5. Tu as eu un contrôle et tu as eu une mauvaise note :**

- a) Tu es déçu mais tu te dis que tu feras mieux
- b) Tu as peur de la réaction des autres
- c) Tu mens sur ta note pour te faire mousser

**6. Tu es arrivé en retard en cours et tout le monde te fixe du regard, que fais-tu ?**

- a) Tu rentres et tu t'assoies l'air de rien
- b) Tu as peur de rentrer en classe et des moqueries
- c) Tu fais ta star pour te faire remarquer

**7. Tu as craqué ton pantalon en cours de sport au lycée,**

- a) Tu prends tes dispositions et tu continues le cours
- b) Tu te caches et trouves une excuse pour partir
- c) Tu fais semblant d'ignorer, tu rigoles mais au fond tu as envie de pleurer

**8. A la piscine tu perds ton maillot de bain en plongeant :**

- a) Tu le remets comme si de rien n'était
- b) Tu essaies de le remettre et quittes la piscine
- c) Tu le remets et sors de la piscine en faisant le beau ou la belle

**ACCEPTER  
son corps**

Le + de a) ...

Tu te moques du regard :

*Tu fais ce que tu veux, tu te fiches complètement du regard des autres. Tu vis pour toi et tu profites de la vie. Tu t'acceptes entièrement et tu as décidé de ne plus te laisser polluer.*

Le + de b) ...

Tu subis le regard des autres :

*Tu as peur des autres et tu veux à tout prix te cacher pour ne pas être remarqué. Tu te rends malade à cause du regard des autres et tu subis le quotidien. Parles-en !*

Le + de c) ...

Tu vis pour/à travers le regard :

*Tu veux être aimé par tout le monde et plaire aux autres. Tu essaies de te rendre intéressant en toutes circonstances même gênantes. Il faut apprendre à vivre pour toi.*



Pour faire suite à ce quiz, **si tu te trouves dans le cas b) ou c), pas de panique !**  
A ton âge c'est tout à fait normal d'avoir du mal à trouver sa place.

Voici quelques petits conseils pour apprendre à gérer tes émotions et t'aider à te diriger tout doucement vers une appréciation plus positive de ta personne.

Mme RICARD

## 5 ASTUCES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

- 1** Utiliser sa respiration pour contrôler ses émotions : inspirer et expirer lentement, profondément. Il est également possible de décontracter son corps par la respiration et la posture.
- 2** Il vous suffit de boire un grand verre d'eau, ne pas hésiter à s'en passer sur son visage et sur ses bras.
- 3** S'isoler, au calme ou dehors, quelques minutes en prétextant une excuse comme un appel à passer ou le besoin de se laver les mains.
- 4** Visualiser une image positive et apaisante comme un lac, la mer ou une forêt verte.
- 5** S'accorder du temps :
  - lire un livre, un magazine ou le journal
  - faire une grille de sudoku, un mot croisé ou un mot caché
  - écouter ou jouer de la musique
  - aller faire une activité dehors
  - siroter tranquillement un café, un thé, une tisane ou un chocolat chaud
  - recevoir un massage ou un soin
  - tremper dans un bain chaud
  - ...

© Blog4ever

## S'aimer tel que l'on est

**Arrêter de vouloir être parfait.e**

**Cesser de se critiquer**

**Prendre du temps pour soi**

**Faire de son mieux**

**Changer son discours intérieur**

**Se focaliser sur ses qualités**

**Abandonner le passé**

**Être à l'écoute de son corps**

© Nantes Santé Alternative

## Comment accompagner MES émotions en 3 temps

### J'accueille.

- À cet instant, cette émotion m'est nécessaire.
- Je m'accorde le droit de vivre cette émotion.
- Je veille à ne blesser personne à travers mon émotion.
- Je ne me juge pas.

### J'observe, je ressens.

Je prends du temps pour :

- Ressentir.
- Observer ce que cette émotion génère en moi.
- Observer ce que cette émotion produit dans mon corps.
- Respirer profondément.

### Je reviens vers les autres.

- Je demande pardon pour les perturbations que j'ai pu créer avec mon émotion.
- Je m'aime pour qui je suis, et j'accepte pleinement la richesse que représentent mes émotions.
- Je veille à remettre de l'équilibre en moi et autour de moi.

Peu importe que je nomme précisément cette émotion. Je ne cherche pas à gérer, à contrôler mon émotion. L'important est de la vivre, de la ressentir. Je la laisse me traverser pour la laisser s'en aller.

© Pinterest

## Je m'aime

- J'accepte mes qualités.
- Je m'aime comme je suis.
- Je m'engage à me pardonner pour ainsi pouvoir avancer sur mon chemin.
- Je m'aime et je me le dis chaque jour pour ne pas oublier à quel point cet amour est important.
- Je m'engage à prendre soin de moi.
- Je m'aime et je m'engage à veiller à mes désirs et à mes besoins.

- J'aime me retrouver avec moi-même.
- Je sais reconnaître mes défauts qui sont là pour me faire grandir.
- Je sais rire de moi, car il y a peu de choses qui soient vraiment graves.
- Je m'aime et j'ai pleinement conscience que cet amour rayonne et qu'il rejaillit autour de moi.
- Je m'aime et, par cet amour, je reconnais que je suis.
- Je sais qu'en m'aimant j'aime mieux les autres.
- Je m'engage à favoriser ce qui m'apporte du bonheur et de la joie.
- Je m'aime et je sais que je me porte chance.

© Pinterest



## *L'équipe rédactionnelle*

« Bonjour à tous et à toutes et merci pour votre lecture de ce nouvel exemplaire du P'tit Cassaigne. Malgré les annonces du gouvernement, nous espérons encore une fois réussir à maintenir ce beau projet qu'est le journal du lycée. De plus en plus nombreux, vos journalistes se sont une fois de plus démenés pour vous divertir et vous informer. Ce journal est à l'image de la liberté d'expression, liberté si chère à notre France, liberté que nous continuerons d'exercer par le biais de l'écriture.

Vous pourrez retrouver toute l'actualité du journal du lycée sur la page instagram **@Jcjournal** ainsi que sur **le site du lycée Jean Cassaigne, rubrique « Journal du lycée »** ou encore sur la page facebook **Groupe Scolaire Jean Cassaigne**. Bravo à tous pour ce superbe numéro !

Je vous dis à très vite ! »

Mme RICARD

### **La rédactrice en chef :** Juliette LORSERY

*« Chers lecteurs, nous avons eu le plaisir de vous offrir une nouvelle édition pour ce mois d'octobre ! Elle est un peu différente des autres car beaucoup plus variée. En espérant qu'elle vous aura plu ! Merci beaucoup pour votre lecture ! »*

#### **Maquette et Mise en page du numéro :**

Juliette LORSERY et Madame RICARD

#### **Les journalistes de ce numéro :**

##### **Elève de Terminale A**

Cédric LAMAISON

##### **Elève de Terminale B**

Corentin SAUVAGE

##### **Elèves de Terminale C**

Kosme BAILLET  
Apolline BERTERETCHE  
Juliette LORSERY

##### **Elèves de Première A**

Nina FAYET  
Louise PAUNOVIC

##### **Elève de Première C**

Norah NADALIN

##### **Elève de Seconde A**

Maïalen LAUILHE

##### **Elèves de Seconde D**

Kyllian DEWEVRE-GUIGUE

##### **Elèves de CAP ECP 1**

Alyssia BARBE  
Anaïs DELES-LEBLOND  
Louanne GAMBET  
Lorie LAPEYRE  
Tess LEPERS