

# LA GAZETTE DE XAVIER

## I FEEL GOOD !!!!!



« Traduction : La Musique est mon échappatoire »

« *La musique: une pompe à gonfler l'âme.* »  
**Milan Kundera**

### EDITO DE SHIMERE

Bien chères lectrices,  
 Bien chers lecteurs,

Comme vous, nous sommes fatigué.e.s de ces annonces continuelles d'apocalypse imminent. Nous sommes fatigué.e.s de ce « Bal des Vampires » incessant. Malades de gravité, ivres d'espairs contrariés, épris de lendemains éblouissants d'une Liberté retrouvée.

Comme vous, nous avons besoin de légèreté, de sentir à nouveau le Soleil sur nos visages, le Vent dans nos cheveux... De nous sentir à nouveau liés les uns aux autres.

C'est pourquoi, nous avons choisi la Musique comme sujet pour notre Gazette, number 5 !

La Musique comme seul moyen qui nous reste pour se lier aux autres sans prendre le risque de contaminer ou de se contaminer. Ce lien pour se sentir encore un peu proche de l'Autre : de ses ami.e.s, parents, grands-parents...

La Musique comme un tapis volant à bord duquel on peut traverser les espaces sans contrainte d'heures ou de passeport.

Cette électricité qui ressuscite des corps depuis trop long oubliés, remisés au placard.

Une déferlante de chaleur, du cerveau aux orteils, qui irise nos oreilles, contracte nos pupilles, nous désarticule et nous explose de rire !

Ce rire que l'on ne voit plus en public car banni par ce fichu virus !

Pour retrouver toutes ces délicieuses sensations de bien-être, nous avons choisi unanimement ce sujet « feel good » ! Yeaaaaaaaah ! Afin de vous mettre dans l'ambiance, cliquez ce lien.

**James Brown - I Feel Good -**  
<https://www.youtube.com/watch?v=B1wOK9yGUYM>

Allez ! On commence par battre le rythme avec l'index, bientôt rejoint par les quatre autres doigts. Ensuite, au tour de la tête de marquer la respiration



## Musique : ON // Monde : OFF

du saxo et le miracle... Les orteils, le bassin, les bras, tout s'agite, tout s'anime et fusionne avec la Musique, avec la Vie. Allez, allez ! On saute de son fauteuil, on se déhanche, on tape des mains, on tape des pieds, on apporte un soutien vocal à « James », on se laisse envahir, on devient le rythme et on devient la Musique !

Restez pure énergie lumineuse et commencez la lecture de ce nouveau numéro par une jolie nouvelle écrite par Yehohanan, une digne fille d'Euterpe, la Muse de la Musique puis passez par un point historico-jazzy-blues ensuite découvrez une musique puissante et peut-être un tantinet déroutante. Par la même occasion, vous ferez la connaissance de l'Amoureux de Stitch ! Oulalaaa...

« *Love is in the air* »...  
<https://www.youtube.com/watch?v=NNC0kIzM1Fo>  
 Mmmm... Ça sent la St Valentin à plein nez! Fiona s'est baladé et a posé des questions sur la Musique, les liens qui nous influencent.

Maintenant, reprenez votre souffle et abandonnez-vous à nos chroniqueurs « Bien-Être » qui reviennent avec de belles idées : conseil lecture & interprétation mélodieuse (Literia), interview de M. Fey qui vous dira touuuuuuuut grâce à Sherplume, de la poésie avec Rupi Kaur, une Eloge à la Lenteur comme une invitation à respirer avec quelques idées d'activités manuelles (Nathalie), un papotage sur des « trucs » de filles (mais pas que... !) avec Shimere et enfin les dessins de Yonako et Eva.

D'ailleurs, je profite de cet édito pour « réanimer » notre chronique « Le Lycée parle au Lycée ! » et pour lancer un appel aux élèves, professeur.e.s et personnels qui souhaiteraient mettre en lumière une activité menée au sein du lycée, pour le lycée,

en partenariat avec le lycée... Bref, vous en avez saisi l'idée ! Nous reprenons donc la danse avec les secondes, option santé social & les Dahus d'Arbent. Merci à Mme Guignier d'ouvrir le bal !

Rappelons-nous ensemble toute la Beauté de ce Monde meurtri, de tout ce qu'il a encore à nous offrir et nous, à lui donner !

Soyons

*léger.e.s*



---

**DANS CE NUMÉRO**

<b>PAGE</b>	<b>TITRE</b>	<b>AUTEUR.E</b>
P 3	Fille d'Euterpe	Yehohanan
P 4	Le saviez-tu ? ou les origines du rock	Kadoc
P 5-7	Pourquoi mon chéri aime le rock / hard rock ?	Stitch
P 8	L'influence de la mode et de la famille sur nos goûts	Fiona

**CHRONIQUES BIEN-ÊTRE**

P 9 – 13	Conseil de lecture : le Pays des Contes	Litéria
P 14	« 3919 » de Louane - reprise	Litéria
P 15 – 16	Januhairy	Shimere
P 17	Retour à l'essentiel : Hygge & Poésie	Nathalie
P 18	Une monde de Fey	Sherplume
P 20	Bien-être & arts manuels	Nathalie
P 21	La Musique personnifiée	Yonako
P 22	Violon (étude)	Eva
P 23	LE LYCEE PARLE AU LYCEE !!	
P 24 - 25	Les Dahus d'Arbent	Secondes, option Santé sociale
P 26	Le mot de la fin	Shimere

**Fille d'Euterpe** – Une nouvelle de **Yehohanan**

Musique pour accompagner votre lecture ;)

“Whitby” de stephan moccio

“Vibration” de Mae Ji-Yoon

« Connotations » de Barry Hudson-Taylor

« Claudia et Salma » de Toumani Diabaté et Sidiki Diabaté

The Wolf Song », a nordic lullaby (une berceuse nordique)

Crédit photos : Internet

Çà commence au fond d'un **cœur**, lentement çà se **glisse** le long des entrailles, puis çà **remue** doucement contre l'oreille d'un **nouveau-né**... Sur la **pluie** qui tape à la fenêtre, elle rebondit entre les gouttes d'eau et remonte jusqu'aux éthers. Alors, le **silence**. Elle n'est plus. Suspendue, fixant l'infini. Elle plonge. La terre, jusqu'au plus profond de ses entrailles, la recueille et s'imprègne d'elle. Les Passions, l'Histoire, la Vie la Mort, la Joie, la Tristesse, chacun laisse une trace.

Elle qui peut être si légère, si forte, elle **tape tel un volcan qui explose**, chatouille comme les moustaches d'un chat...

Rejetée, elle se lève et sort des feuilles d'un arbre. Le **bruissement** du vent la dépose sur l'herbe verte du printemps. Alors, **silence**. Tu retiens ton souffle, elle se pose sur ton épaule, toi, assis au pied de cet arbre, tu écoutes les fleurs se courber sous cette brise. Elle est là. Tu sens l'eau qui circule dans la terre et finalement tu fermes les yeux. **Respire**. Dans la main d'Eos, elle se glisse. Portée, elle mélange le blanc et le noir sur des **demi-mesures**.

Elle se laisse déposer au pied du chœur, elle lève la **voix** et alors, au premier rang, sur le bras nu d'un homme, elle joue... Un frisson le parcourt, ses poils se hérissent et alors il se sent si petit dans ce grand édifice de pierre, au style gothique. Ses yeux tournés vers elle, il ne peut l'ignorer, si belle, si envoûtante. Elle lui rappelle ses origines, **lui conte son histoire**, au coin de son œil, elle fait couler une larme. La perle s'écrase, la **dispute** éclate. Elle est là, loin de tout, enfermée, cachée avec elle. Recroquevillée, elle couvre de caresses chaleureuses, l'enfant apeurée. Finalement, elle s'endort mais elle reste éveillée.

Jamais elle ne s'éteint. Si la **mort** est une fin alors elle est le **début**, si la vie est le commencement alors elle est la fin. Par la serrure, elle se faufile, entre les barreaux, elle entre. Dans la nuit, elle est l'espoir d'un oublié, le **tapement frénétique de millions de pieds** contre le sol. Fixement, le bras tendu, elle avance accompagnée de mille autres.

Du haut du **clocher**, elle réveille les habitants. Dans la rue, elle s'anime. Elle passe entre les doigts du cireur de chaussures, sous le chapeau du vendeur de journaux. Finalement, elle s'arrête dans ce salon. Tu es là, encore, avec ton costume, tu sers à boire. Elle s'approche de toi et te charme, Tu **l'écoutes et lui souris**. Ce que tu aimerais être comme elle. Pouvoir te balancer, vivre simplement, être toi-même, ta propre vie, tes propres envies. Sans obligation. Mais tu es là, seul(e). Alors tu décides de la suivre quand soudain, elle accélère, au fond d'un **marché aux odeurs de jasmin**. Elle danse, elle vibre, elle virevolte et tu ne peux que la regarder.

Tu la suis jusqu'à cette petite rue où elle te fait vibrer sur des notes d'une Kora, de l'autre côté de la terre, tu cours pour la rejoindre et tu **l'écoutes** à travers le son métallique du Marimbula. Quand soudain, elle disparaît. Face au mur de l'âge qu'elle ne peut traverser. Elle s'attaque, cherche à se faire comprendre mais finalement n'est jamais **entendue**...

Elle est née au fond des grottes, par-delà le monde. Par elle, se **raconte l'histoire de chaque peuple**, de **chaque culture**. Par elle, notre personnalité prend forme, elle nous définit, nous surprend, nous accompagne, nous berce, nous réveille, nous émerveille, nous émeut, nous rappelle, qu'au final **nous ne sommes qu'un**.

Elle naît dans le cœur, prend forme par la voix, le toucher, la sensation.

Plus qu'une vibration, elle retourne finalement se coucher douillettement, **nourrisson de la mémoire**,

**gardien du futur.**



## LE SAVIEZ-TU ? *ou les origines du Rock*

KADOC

Le rock ne vient, bien évidemment, pas de nulle part. Effectivement, il a des origines insoupçonnées.

Le rock vient du genre musical appelé rock'n'roll. Chers lecteurs, vous devez vous dire : « Merci Captain Obvious ». Mais c'est très important car ce ne sont pas les mêmes racines.

En effet, le rock'n'roll est un mélange de gospel, de blues et ses variantes et de la musique country.

Alors que le rock s'approprie ces genres et en ajoute d'autres tels que le jazz, la musique classique et le folk.

Nous pouvons voir cette influence de jazz dans plusieurs groupes et artistes de rock tel que *The Police* avec son chanteur bassiste, Sting. A l'origine, il était un contrebassiste de jazz.

D'ailleurs, il a fait plusieurs chansons dans ce genre avec son groupe et en live. Par-exemple, "*Tea in Sahara*" de l'album "Synchronicity":

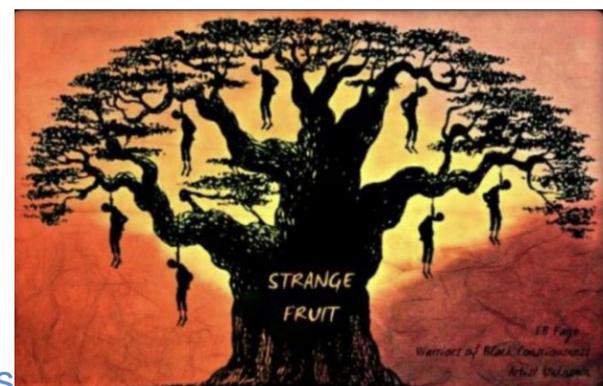
THE POLICE SYNCHRONICITY



[Tea in Sahara – Synchronicity](#)

Ou encore pendant un live avec Gil Evans, jazzman réputé dans les années 40 et 50, avec qui il a joué et chanté face à un orchestre.

Il a notamment interprété la chanson de Billie Holiday, '*Strange Fruit*'. Elle dénonce le racisme aux États-Unis. Et, au cas où vous n'auriez pas compris, le 'strange fruit' est un homme noir américain lynché et pendu à un peuplier.



[Strange Fruit - Sting & Gil Evans](#)

C'est sur cette touche joyeuse (!) que se termine cet article. J'espère qu'il vous aura plu.

Crédit photos : Internet

ARTICLE DE STITCH

Questions sur le rock

« Pourquoi mon chéri aime le rock / hard rock ? »



J'ai décidé de l'interroger sur ce style de musique afin d'en savoir plus sur lui et sur cette « expérience » musicale. Par la même occasion, j'espère vous faire découvrir ce style de musique et son univers.

- Depuis quand écoutes-tu du rock / hard rock ?

« Depuis mes 12 ans, je dirais. Maintenant, j'en ai 20 et j'aime toujours autant ce style de musique »

- Comment es-tu « tombé » sur ce style ?

« Grâce à mes amis et à mon entourage. »



- Pourquoi ce style t'attire-t-il ?

« Ce style m'attire par l'énergie qu'il dégage, le travail derrière de chaque groupe, la communauté incroyable, la puissance de chaque battement et vibration de batterie ou de guitare. »

- Quels sont tes groupes préférés ?

“Alors, il y a *As I lay dying*, *Parkway drive*, *Annisokay*, *Motionless in White*, *I Prevail*, *While she Sleeps*, *Sabaton*, *Powerwolf*,... et bien d'autres encore.”



As I Lay Dying



Parkway Drive



Sabaton

ARTICLE DE STITCH

---

- **Quelle est ta musique préférée ?**

« *STFU* » d'Amisokay.

- **Pourquoi ?**

« Car il montre le visage réel de l'Homme en général : créer et inventer des complots ou bien des rumeurs sur la société ou sur les gens. D'où, la nécessité de se faire sa propre opinion et de ne pas répéter bêtement ce que les gens ou médias disent. »

- **Joues-tu d'un instrument ?**

« Non. »

- **Aimerais-tu jouer d'un instrument ? Si oui lequel ?**



« Oui, de la batterie. »

- **Pourquoi ?**

« Car c'est un instrument emblématique (avec la guitare bien sûr) qui est puissant et qui donne le rythme de la musique. »

- **Qu'est-ce qui t'impressionne le plus dans le rock / métal ?**

« Le screaming qui est le fait de donner de la puissance à la voix. »

**DEFINITION :**

Le screaming, dans le domaine musical, est un terme désignant une **technique vocale** popularisée par des genres dérivés du heavy metal et certains dérivés du punk.

---

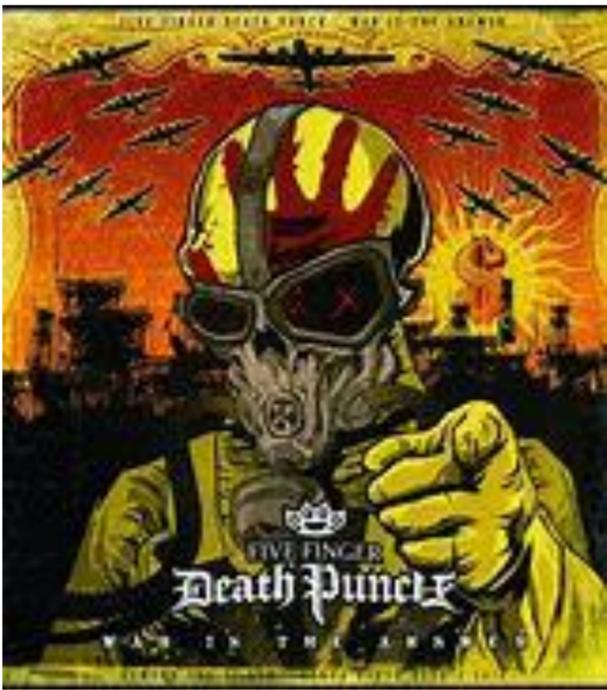
- **Voudrais-tu pratiquer le screaming ? Si oui, pourquoi ?**

« Oui car c'est un « instrument » mythique du Heavy Metal et autres genres. »

Alors, au début de notre relation, je ne supportais pas ce genre de musique. Puis, il m'en a fait écouter des plus douces comme « *Far From Home* » de Five Finger Death Punch qui est devenue ma chanson préférée.

Depuis, j'en écoute de plus en plus...

Il m'a converti à sa musique ! =)



Couverture de l'album:  
"Far From Home"

### Five Finger Death Punch



## L'influence de la mode et de la famille sur nos goûts musicaux

ARTICLE DE FIONA - ILLUSTRATION JEANNE GRENIER

### Questions pour le sondage :

- *Qu'écoutiez-vous quand vous étiez jeune ?*
- *Quel style de musique était à la mode quand vous étiez jeune ?*
- *Quel style de musique est à la mode en ce moment ? (pour les personnes entre la quinzaine et trentaine)*
- *Qu'écoutaient vos parents quand vous étiez petit.e ?*
- *Qu'écoutez-vous maintenant ?*
- *Qu'écoutent vos enfants ?*
- *Par quel moyen, écoutez-vous celle-ci ?*

A partir du sondage ci-dessus, fait à Nantua, avec la participation de 30 personnes ayant entre 15 et 50 ans. Nous avons pu remarquer que leurs goûts musicaux sont basés sur ce que leur faisaient écouter leurs parents lorsqu'ils étaient enfants et sur ce qui était à leur adolescence.

Toutes les personnes, entre 40 et 50 ans, ont répondu que le rock tel que AC/DC, Pink Floyd ou encore Nirvana, à la mode alors. Aujourd'hui encore, ce style de musique prédomine.

<<Le rock était à la mode quand j'avais 17 ans. Je trouve que c'est toujours l'un des meilleurs styles de musique qui puisse exister. >>

Une bonne partie des adolescent.e.s et jeunes adultes (entre 15 et 25 ans) n'écoute presque que du rap ou des musiques sorties récemment comme *The Weeknd*, *Dua Lipa* ou *Billie Eilish*.

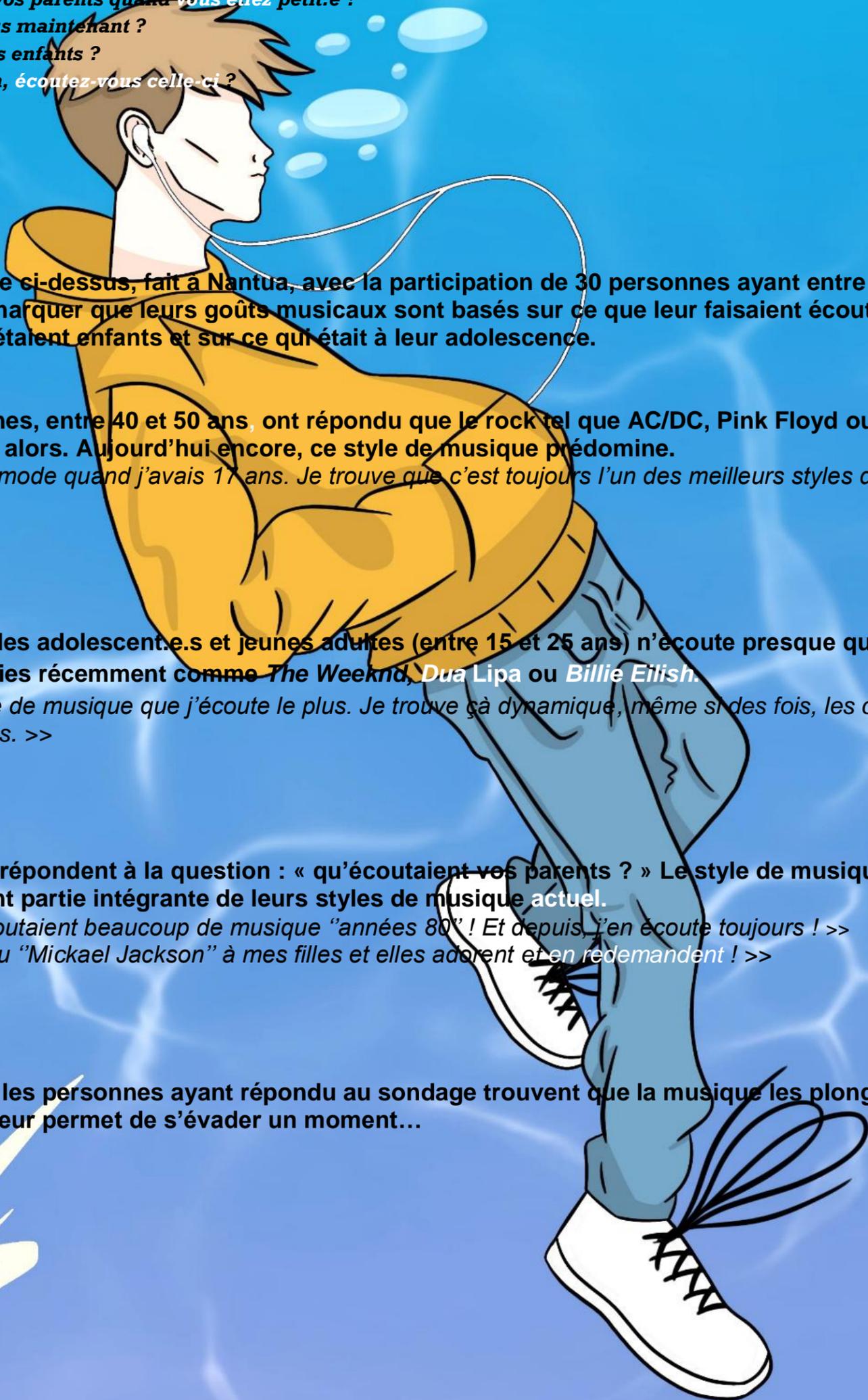
<<Le rap est le style de musique que j'écoute le plus. Je trouve ça dynamique, même si des fois, les chansons sont un peu trop vulgaires. >>

De plus, lorsqu'ils répondent à la question : « qu'écoutaient vos parents ? » Le style de musique de leurs parents fait souvent partie intégrante de leurs styles de musique actuel.

<< Mes parents écoutaient beaucoup de musique "années 80" ! Et depuis, j'en écoute toujours ! >>

<< Je fais écouter du "Mickael Jackson" à mes filles et elles adorent et en redemandent ! >>

Dans tous les cas, les personnes ayant répondu au sondage trouvent que la musique les plonge dans une sorte de bulle qui leur permet de s'évader un moment...



**CHRONIQUES BIEN-ETRE :**

---

CONSEIL LECTURE DE LITÆRIA

---



## *Le Pays des Contes*

### *le sortilège perdu-1*

Auteur : Chris Colfer

Éditeur : Michel Laffont (2012)

Personnages : Alex, Conner, la maman, la grand-mère, les personnages de contes

**Mots-clés : Famille, danger, magie, contes**

Deux adolescents, Alex et Conner. Ils sont jumeaux. Ayant perdu leur père très jeunes, ils vivent avec leur mère. Leur grand-mère leur rend visite occasionnellement.

Alex est une élève assidue contrairement à son frère qui dort en cours et ramène des mauvaises notes.

Alex découvrira un livre magique et entrera dans *le Pays des Contes* avec son frère. Ils vivront de grandes aventures pour tenter de rentrer chez eux.

« AVIS DE  
RECHERCHE  
MORTE OU  
VIVE  
BOUCLE D'OR »

## *Le Pays des Contes*

### *Le retour de L'enchanteresse-2*

Auteur : Chris Colfer

Éditeur : Michel Laffont Poche (2015)



Personnages : Alex, Conner, la maman, la grand-mère, Dr Bob, Grenouille/Charlie, Rouge, Boucle d'Or, Jack, les autres personnages, l'enchanteresse

**Mots-clés : Famille, danger, magie, contes, aventure, voyage/périple**

Alex et Conner ont bien mûri depuis l'année passée au *Pays des Contes*.

Alex va à l'université. Quant à Conner, il s'épanouit dans l'écriture des aventures qu'ils ont vécues. Plusieurs semaines après leur retour à la vie normale, les voilà de retour dans *le Pays des Contes* pour sauver leur mère et *le Pays des Contes* grâce à l'aide de leurs amis Boucle d'Or, Rouge, Jack et Grenouille.

Dans leur quête pour sauver le monde magique, il leur faudra beaucoup de courage et de soutien face à l'Enchanteresse... Ce deuxième tome nous transporte dans un monde véritablement féérique.

On s'inquiète pour eux car on voudrait qu'ils réussissent. L'inspiration est reine, tant de féerie... C'est époustouflant. On a l'impression d'être avec eux, de voir les lieux. On est pleinement immergé dans le livre ; comme dans une bulle, tout au long de chaque chapitre.

Je le conseille à toute personne aimant la magie, les livres et se perdre dans une bulle.

*Le Pays des Contes* est un livre fabuleux dans lequel chacun peut se reconnaître.

## *Le Pays des Contes*

### *L'Éveil du Dragon-3*

Auteur : Chris Colfer

Éditeur : Michel Laffont Poche (2016)



Personnages : Alex, Conner, la maman, Dr Bob, la grand-mère/la Bonne Fée, les personnages de Contes

**Mots-clés : Famille, danger, magie, contes, aventure, voyage/périple**

Depuis qu'Alex et Conner sont séparés, ils vivent leur vie et leurs rêves comme ils peuvent.

Alex apprend à devenir la nouvelle Bonne Fée dans le « monde des Contes » avec sa grand-mère et Conner, lui, écrit leurs aventures dans l'autre monde avec sa mère. Ils ne peuvent se voir que grâce à des miroirs magiques. Le choix de rester, chacun dans son monde, a été le choix le plus dur et le plus déchirant de leur vie.

Quelques semaines plus tard pourtant, la Mère l'Oie annonce quelque chose à Conner qui changera ses plans. Il devra tout faire pour retourner dans le Pays des Contes.

Pendant ce temps, Alex passe de merveilleux moments à aider les gens, à apprendre de nouvelles choses et à aimer un garçon, Rook.

Par la suite, une grande guerre éclate entre le « Pays des Contes » et la Grande Armée française de Napoléon. Qu'elle sera l'issue de cette guerre ? Nul ne le sait...

Ce troisième tome nous transporte encore dans une toute autre dimension. On est tenu en haleine tout au long du livre. Voilà pourquoi j'aime autant lire ! La fin de ce tome m'a embêtée car elle est tellement inattendue et cruelle que l'on a envie d'avoir une explication. Et bien évidemment, l'envie d'en connaître la suite est irrésistible... Voilà pourquoi cette saga est si bien.

## Le Pays des Contes

### *Au-delà des royaumes-4*



Auteur : Chris Colfer

Éditeur : Michel Lafon Poche (2017)

Personnages : Alex, Conner, la maman, Dr Bob, l'oncle Lloyd, Rouge, Jack, Boucle d'Or, Bree, les personnages des contes de la littérature

**Mots-clés : Famille, amitié, danger, armée, injustice, contes, voyage/périple**

De retour dans le « Pays des Contes », Alex et Conner repartent déjà pour de nouvelles aventures.

À la recherche de leur oncle Lloyd, Alex et Conner partent accompagnés de leurs amis : Rouge, Boucle d'Or, et la Mère l'Oie. Ensemble, ils traversent « *Le Magicien d'Oz* » en passant par la deuxième étoile vers la droite, direction le « Pays Imaginaire », avec un détour « *au Pays des Merveilles* ».

Ils rencontrent l'Homme de fer-blanc, Peter Pan et les Enfants Perdus. Malheureusement, Alex et la Mère l'Oie se retrouvent coincés dans « *La Légende du roi Arthur* » avec Merlin et Arthur, ce qui n'est pas non plus pour leur déplaire.

Quant à Conner, l'Homme de fer-blanc et Peter, ils se retrouvent dans le monde de Robin des Bois.

Que leur réserve cette nouvelle aventure pleine de rebondissements, d'amour et de déchirements. Une nouvelle guerre se prépare-t-elle ? Alex et Conner s'en sortiront-ils une nouvelle fois ?

Ce nouvel opus nous amène, de nouveau, dans un autre monde et j'adore ça ! Vivez le moment présent avec un bon livre.

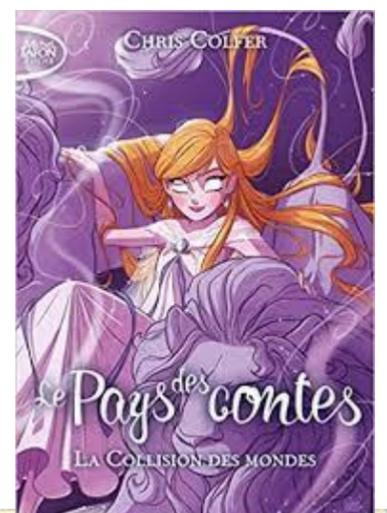
Si ce ne sont pas les livres qui vous bottent mais plutôt les séries ou les films, je peux vous en conseiller quelques-uns !

Telle que la série « *Glee* » dans laquelle Chris Colfer, l'auteur de cette saga, apparaît. Mais encore bien d'autres telles que « *L'éternelle sorcière* », « *Ostra* », « *The Prom* », « *Beauté cachée* » avec Will Smith, « *The Greatest Showman* » avec Zendaya ou encore les « *Descendants* » et « *Zombies* », films avec beaucoup de chansons pour ceux qui aiment et des histoires très émouvantes et drôles.

Je suis sûre, qu'avec cette petite liste, vous verserez une petite larme.

D'ailleurs, si vous restez pour la suite, vous aurez droit à une petite interprétation. J'interprète une chanson de Louane : « 3919 ». Écoutez la force des paroles. Cette chanson me tient particulièrement à cœur car je trouve que cette artiste, comme tant d'autres tels que Grand Corps Malade, Angèle etc., se mettent à parler de toutes ces causes importantes : violences conjugales, égalité homme/femme et autre ce qui est bien.

Bonne lecture et surtout rêvez durant vos lectures ! Sur ce salut ! C'était Litéria, pour sa chronique mensuelle sur la lecture.



3919



*20 heures, en retard  
T'as peur, comme hier soir  
Tu n'oses plus croire à demain  
Il est là, il t'attend  
Toi t'es forte, tu serres les dents  
Tes yeux brillent derrière tes mains  
T'as fait tant d'effort quand lui tapait trop fort  
Toi tu couvrais ton corps  
T'as brisé la glace et le miroir se casse  
C'est le coup de grâce*

*Y a trop d'histoire, de secret, de regret  
Tu veux y croire sans réouvrir les plaies  
Pas si simple de rester pour le pire  
Quand ton cœur t'fait fuir  
Y a trop d'histoire, de secret, de regret  
Tu veux y croire sans réouvrir les plaies  
Pas si simple de rester pour le pire  
Quand ton cœur t'fait fuir  
T'as tenté, essayé d'exister sans trembler, de l'aimer  
C'est plus fort que toi  
T'as voulu en parler mais les mots sont trop risqués  
Toi tu sais, qu'il le saura  
T'as fait tant d'effort quand lui tapait trop fort  
Toi tu couvrais ton corps  
T'as brisé la glace et le miroir se casse  
C'est le coup de grâce  
Y a trop d'histoire, de secret, de regret  
Tu veux y croire sans réouvrir les plaies  
Pas si simple de rester pour le pire  
Quand ton cœur t'fait fuir  
Y a trop d'histoire, de secret, de regret  
Tu veux y croire sans réouvrir les plaies  
Pas si simple de rester pour le pire  
Quand ton cœur t'fait fuir  
Cette nuit, tu vas pas rentrer, c'est fini, c'est trop tard  
Cette nuit, tu vas pas rentrer, c'est fini, c'est trop tard  
Trop tard pour essayer, jamais pour tout claquer  
T'as fait le bon choix, ne te retourne pas  
Trop tard pour quoi, jamais pour toi  
Y a trop d'histoire, de secret, de regret  
Tu veux y croire, sans réouvrir les plaies  
Pas si simple de rester pour le pire  
Quand ton cœur t'fait fuir*

Louane, « 3919 » provenant de l'album « Joie Vivre » - 2020



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/f3573757-4cd7-49a5-89bb-d82af428f490>

# JANUHAIRY

Rien n'est innocent...

ARTICLE DE SHIMERE



Januhairy ? Januhairy ???! Mais quésaco ???!

Traduction please ! Laissez-moi vous décortiquer ce jeu de mots! Januhairy ! D'un côté, nous avons « january » qui signifie « janvier » et de l'autre, nous avons « hairy » qui signifie « poilu.e »

Commencez-vous à trouver le début de la pelote ?!! Non ! Pensez-vous que nous allons pâmer devant la plastique poilue de M. Janvier ? Et bien, non ! Pas de M. Janvier mais de Mme Janvier !

Oui oui, vous lisez bien ! Nous allons nous attarder un instant sur la pilosité de Madame en ce mois de janvier qui la met au défi. Pendant tout ce mois, Madame est invitée à ne plus s'épiler ! Plus RIEN !

Ce défi a été lancé, il y a trois ans de cela, par Mme Janvier qui n'est autre que Laura Jackson. Cette dernière souhaitait que nous nous autorisions, l'espace de trente-et-un jours, le choix de ne plus nous raser, épiler afin que nous réfléchissions à ce que nous « infligeons » à notre corps pour répondre aux représentations, aux injonctions dont nous n'avons pas toujours conscience.

Toute cette pression sociétale qui contraint les femmes à régulièrement faire fi de ces derniers vestiges préhistoriques ! En quelques mots, je vous relaie l'expérience de l'initiatrice de ce défi.



En 2018, pour les besoins d'une mise en scène, il lui est demandé de se laisser pousser les poils ! Les semaines passent et elle commence à aimer sa pilosité naturelle...

Je vois poindre en vous le même questionnement que sa mère... « Est-ce-que tu es juste paresseuse ou tu as quelque chose à prouver ? »

Ce à quoi sa fille lui répond, ainsi qu'aux hommes et femmes énervé.e.s, exaspéré.e.s par pareille attitude : « Pourquoi devrions-nous être qualifiées de paresseuses si nous ne voulons pas nous raser ? Et pourquoi aurions-nous quelque chose à prouver ? »

En effet ! Il ne s'agit, ni plus ni moins, que d'un phénomène bien naturel. De plus, son corps lui appartient. N'est-ce pas ?! Et puis, elle ne nous l'impose pas.

Saviez-vous, d'ailleurs, que, jusqu'à l'apparition du premier rasoir féminin en 1915, l'épilation n'était pas exigée des femmes.

Et même si inconsciemment, l'Art, avec ses représentations de femmes imberbes, a ancré ce canon dans les esprits, les femmes et leurs poils n'étaient pas condamnés pour autant ! Il a fallu attendre l'apogée de la photo de mode pour que le poil devienne indésirable et soit pourchassé.

Malgré une looongue cohabitation avec ce dernier vestige préhistorique, celui-ci n'est absolument plus toléré dans la représentation admise de la Femme. Ce qui explique très certainement la virulence sidérante dont font preuve bon nombre de personnes. Hommes comme femmes.

C'est pourquoi, je trouve ce défi révélateur de l'emprise d'une société masculine sur le corps, le corps des femmes. Une société qui se veut tolérante mais qui, en pratique, ne l'est pas.

Prenez-vous toute la mesure de ce geste ? En effet, ne plus s'épiler s'apparente à un acte révolutionnaire alors qu'il ne s'agit que de... poils !

Arvida  
Byström

Ce déchaînement d'agressivité est totalement disproportionné. Et s'il est encore nécessaire de l'affirmer ; les femmes ne disposent pas librement de leurs corps. Non ! On leur intime l'ordre de rentrer dans le rang sous peine de violences verbales ou physiques ou même de menaces de viol. J'évoque ainsi Arvida Byström, engagée en 2017, pour représenter la marque Adidas. Après les insultes, les intimidations, on lui promet d'être violée car ses jambes étaient poilues. Elles dérangent les représentations admises.

Alors que les poils ont une bonne raison d'être ! Hormis le fait de nous préserver de l'irritation et de certaines maladies (MST entre autres), ils nous protègent de la chaleur, du froid ou encore des ultraviolets mais ils filtrent aussi les sons et les odeurs ou les captent...

Les poils servent enfin à maintenir une hydratation suffisante de la peau grâce à la sécrétion de sébum des glandes sébacées et ont un rôle essentiel dans le toucher. Nous sommes ainsi capables de percevoir un contact physique par le seul biais des poils, avant même que l'épiderme ne soit stimulé.

Et puis cela reste un choix ! Laura Jackson affirme que ne plus avoir à se raser lui apporte « un véritable sentiment de liberté, une vraie révélation ».

Par la même occasion, elle dévoile l'envers du décor de l'épilation féminine. « Ce sont toutes les brûlures, les coupures, la douleur mentale et physique, qui vont avec le fait de se débarrasser de tous ces poils. »

Face aux hommes récalcitrants, elle les défie. « Si vous êtes vraiment contre, pourquoi ne pas **tout** vous raser pendant le mois entier pendant que nous faisons pousser les nôtres. Et dites-nous alors que nous devrions continuer à le faire ! »

Comme elle, j'aspire à ce que la « pilosité féminine soit acceptée et ne suscite plus » pareils débats. Vous lirez certainement cet article après janvier mais qu'importe. Cet événement a le mérite de mettre en lumière plusieurs problèmes dont le plus évident est que notre corps ne nous appartient pas au bout du compte.

Réfléchissez à cela et à ces autres injonctions pressantes, permanentes, violentes faites aux femmes. Demandez-vous si vos actes s'affranchissent de toute tendance, obligation ou dictat paternaliste ?

Pourquoi tient-on tellement à ce que nous conservions un corps de « petite fille » ?

Pourquoi nous refuse-t-on la maturité ? La majorité ?

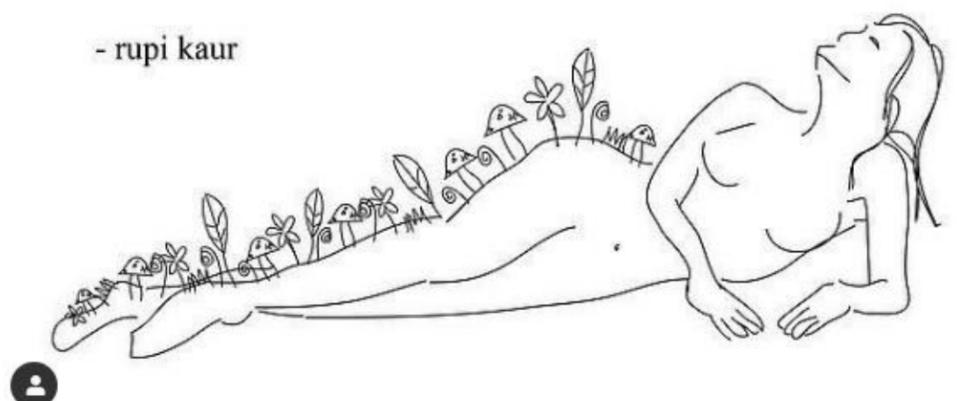
A qui appartient mon corps ?

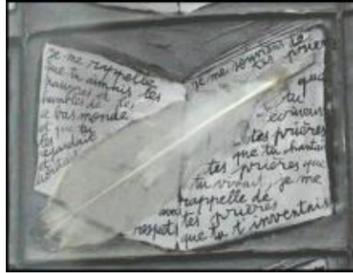
the next time he  
points out the  
hair on your legs is  
growing back remind  
that boy your body  
is not his home  
he is a guest  
warn him to  
never outstep  
his welcome  
again

- rupi kaur

Traduction :

*la prochaine fois qu'il pointera du doigt la repousse des poils de tes jambes rappelle à ce garçon que ton corps n'est pas sa demeure il est un invité mets le garde de ne pas oublier l'accueil qu'il lui a été fait en dépassant à nouveau les limites*





## RETOUR A L'ESSENTIEL

## HYGGE

## POESIE

ARTICLE DE NATHALIE HENRY

Sans musée, ciné ou aucune sortie culturelle possible, on se concentre aujourd'hui sur ce retour à l'essentiel, mais quel sens donnons-nous à cette pause ?

La définition du Littré précise que ce qui est essentiel est 'absolument nécessaire, indispensable'. Comment vivre au mieux pour retenir ce qu'il y a de meilleur, de plus précieux ou de plus profond dans ce retour à l'élémentaire d'une vie dépouillée de toutes autres sollicitations : ne nous reste que le travail, les courses de base et le repos. Nous tissons aujourd'hui nos liens autrement et certains retrouvent des plaisirs d'antan oubliés, des choses simples du quotidien comme écrire du courrier à la main.

Ce retour à l'essentiel depuis plusieurs mois entre confinement et télétravail est nourri pour moi de poésie lue à voix haute, de collages et échanges épistolaires qui partagent les émois de ces lectures. Ces moments de pause seule ou partagée avec des ami-e-s de tout âge et de tout bord, lectrices ou non sont oxygène fondamentale pour extraire « la substantifique moelle » de cet étrange temps si différent de cet Avant que nous fantasmons à présent avidement.



L'essentiel est devenu le geste de l'écrit minuscule, de missives postées à pied, d'histoires gaies, poétiques racontées, colportées, illustrées puis envoyées, lues et relues. La main est redevenue l'essentiel ; fabriquer des jouets, des miniatures ou des mini-livres. Faire retrouver l'émerveillement, la joie, le magique et la surprise... Privée de voyage physique, beaucoup d'amis au loin, je retrouve l'essentiel de 'l'art de la joie', le souffle de la littérature, fiction et poésie éclairant sublimement le chemin des petits riens du quotidien.

A vivre avec délectation ce retour à l'essentiel, on retrouve la saveur de l'enfance perdue. Si une seule excursion est possible, persistons à découvrir notre terroir, l'essentiel se trace avec la fermeté des décisions prises par nécessité de se nourrir et de se divertir : vive la magie d'une visite à la ferme pour y prendre oeufs et légumes de la semaine. Réapprendre à cultiver son jardin intérieur et y faire pousser des projets que l'on bricole comme un enfant. A retrouver l'essentiel on se débarrasse des scories, on tricote, on raccommode, on colle, on bricole, on se réinvente dans la grâce de l'épure...



(Photo : la ferme du Ver luisant à Izernore)

Au Danemark on pratique l'art du vivre heureux dans la simplicité des partages. Le 'hygge', mot venu du vieux norvégien, signifie initialement le bien être. Pour être heureux, Meik Wiking, chercheur et fondateur de l'institut de recherche du bonheur au Danemark, préconise de cultiver ces émotions associées au confort des conversations amicales, au partage de nourriture et aux choses aussi minuscules qu'un plaid enroulé sur soi pour se dorloter au fond d'un canapé. Son '*Livre du hygge*' propose de découvrir comment intégrer dans sa vie ces pépites de petits bonheurs en les reliant à une manière de voir le monde à la danoise, en se réjouissant de plaisirs simples.

Les éblouissements poétiques constituent pour moi une nécessité. Ces fulgurances et ces cœurs battants follement à travers l'énergie de chaque page m'éblouissent et m'enchantent. Je partage une page, traduite en française de la jeune poétesse canadienne Rupi Kaur. Découverte sur Instagram, cette artiste interprète s'adresse à des millions de lecteurs et sa poésie touche un public de plus en plus conquis par sa manière incandescente de jeter sur le papier quelques lignes pour créer une œuvre engagée et vibrante. Tous mes vœux pour 2021

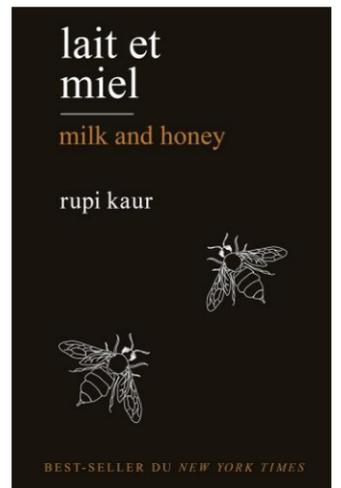
Images: enveloppes peintes de Marie Morel :

rupi kaur



Photo: Facebook/Rupi Kaur

qu'y a-t-il de plus fort  
que le cœur humain  
lui qui se fracasse à répétition  
et continue de vivre



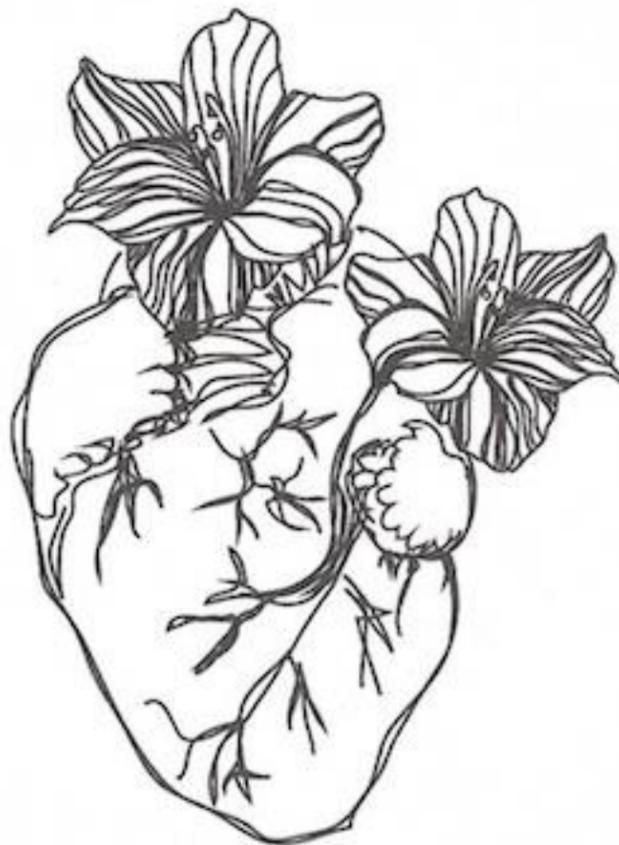
NIL

le soleil  
et ses fleurs  
the sun and her flowers

rupi kaur



le nouveau livre de rupi kaur  
**plus de 4,5 million d'exemplaires  
vendus dans le monde**  
« la voix de sa génération »  
USA TODAY



<http://mariemorel.net/>

# Un monde de ~~Fée~~ Fey

ARTICLE DE SHERPLUME

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

Me revoici, me revoilà pour un nouveau numéro du « Monde de Fey »! Est-ce-que le dernier voyage vous a plu? Avez-vous réservé vos tickets pour ce nouveau voyage dans ce monde peuplé d'humour? J'espère que c'est le cas !!



Car moi, Sherplume, je suis de retour dans cette merveilleuse chronique, « Le Monde de Fey »! Bien sûr, je ne pouvais pas vous laisser sur de simples blagues attrapées au vol! Non! Voici en exclusivité, une interview de notre vedette locale, M. Fey! Une interview sur son métier de professeur et sans oublier, ses petites blagues!

Un grand merci à lui et au 9 ¾ sans qui cette chronique n'existerait pas.

Votre ami, Sherplume



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/0ba9baec-881a-4002-baa2-e6405410f1b6>

# BIEN-ÊTRE ET ARTS MANUELS

ARTICLE DE NATHALIE HENRY

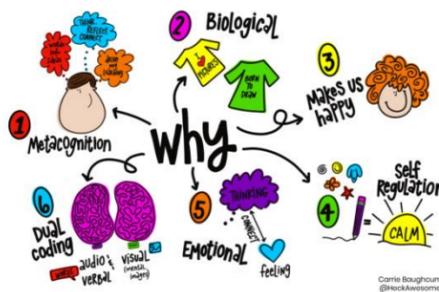
Quelles activités favorisent le bien-être et la pleine conscience, la créativité et la joie en période de pandémie, de fermeture des espaces de loisirs et de culture ?

Les arts manuels sont un atout pour votre bien être et peuvent illuminer votre quotidien. Sans avoir de capacités artistiques particulières, il suffit d'un peu de temps pour recycler de vieux bijoux et créer de jolies parures à offrir, faire des collages surréalistes, écrire de la poésie ou s'amuser à réaliser des miniatures. En utilisant ses mains pour réaliser des projets créatifs, on se libère des tensions et du stress du quotidien. Aucun objectif précis à ces bulles de liberté, juste le soin apporté et l'attention à des actions toutes simples (couper, coller, assembler, modeler etc). On retrouve les plaisirs enfouis des enfants épanouis et absorbés dans des productions de dessin, peinture, modelage...



Voici quelques pratiques courantes amusantes et stimulantes à tester et **sketchnoting**, le **bullet journal**.

Si vous ne le pratiquez pas encore, en anglais le gribouillage, osez des objets qui deviendront des



chez les Anglo-Saxons qui sont mettre en œuvre : le **doodling**, le

découvrez le **doodling**, qui signifie dessiner des petits personnages et illustrations pimpantes :

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/methode-pour-apprendre-ses-cours/>

Afin de comprendre et mémoriser plus facilement des cours complexes, tentez le **sketchnoting**:

<https://www.youtube.com/watch?v=xLP4JINAa7g>



Pour organiser votre année consacrez un peu de temps pour réaliser un **bullet journal** qui vous ressemble et rassemble vos pensées. Pour comprendre l'utilité d'un tel cahier créatif, écoutez l'excellente présentation de son inventeur, Ryder Carroll (conférence TED Talk) :

<https://www.youtube.com/watch?v=ym6OYeID5fA>

Pour le plaisir, j'ajoute une idée de créations en miniature. Pour créer de fabuleux mini-livres, suivez les conseils éclairés (en anglais!) avec tutos de Heather Tracy. Vous pourrez imprimez directement toutes les réalisations à découper et coller :

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_WYXzt7\\_hM&list=PLp2SkcBLBxfOzk8aGs4Ez0GKcU5OfNg&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=3_WYXzt7_hM&list=PLp2SkcBLBxfOzk8aGs4Ez0GKcU5OfNg&index=5)

Amusez-vous et partagez vos idées, que le monde qui vous entoure soit plein d'éblouissements et d'émerveillements.

Images (liens vers articles) :

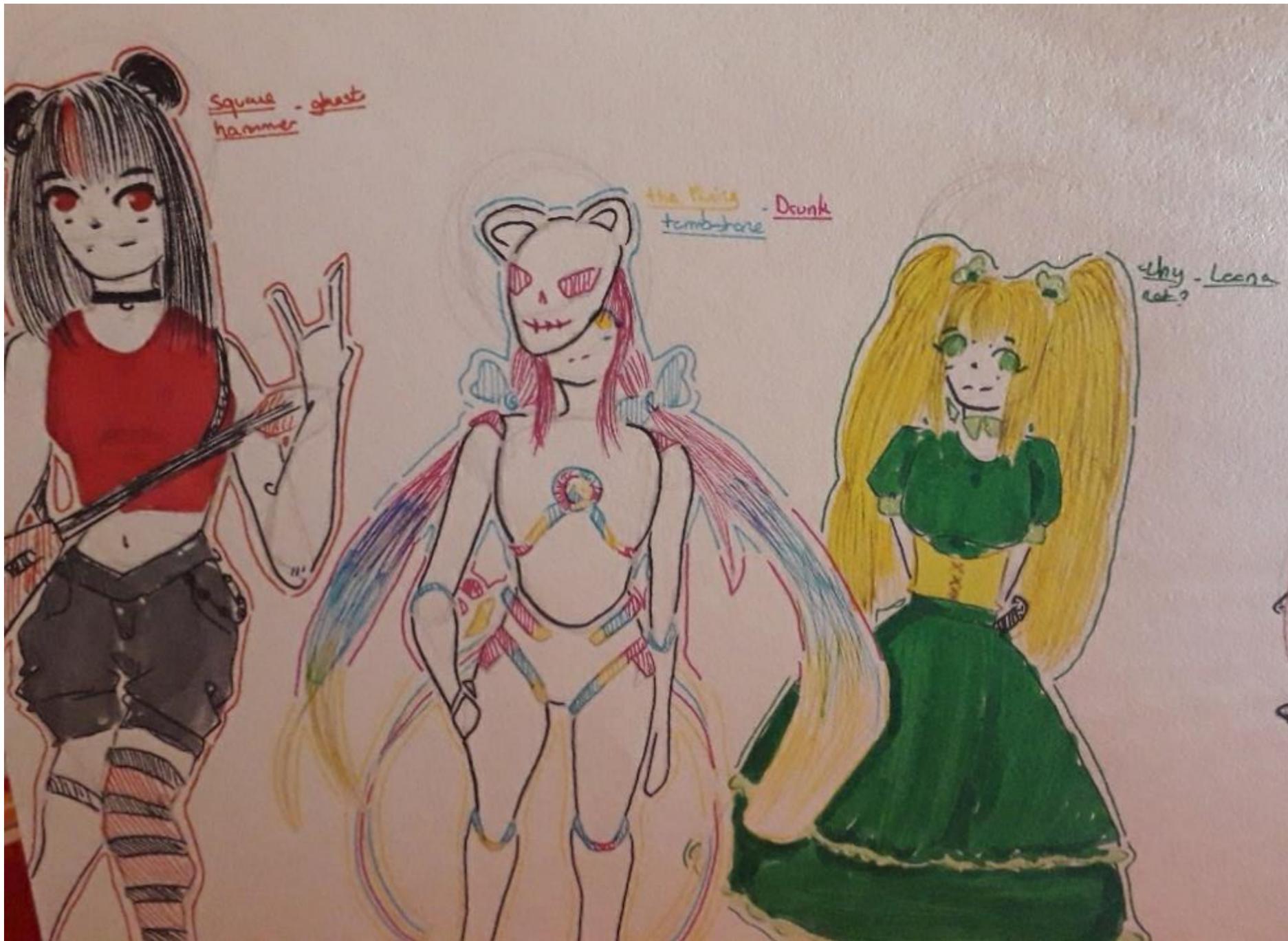
<https://allthatsinteresting.com/doodle-kid>

<https://www.papier.com/thefold/articles/bullet-journal-tips-louise-chai-doodlelou>

<https://www.kqed.org/mindshift/54655/why-teachers-are-so-excited-about-the-power-of-sketchnoting>

# LA MUSIQUE PERSONNIFIEE

DESSINS DE YONAKO





# **LE LYCEE PARLE AU LYCEE!!**



# LA GAZETTE DE XAVIER

## Les Dahus d'Arbent à Bichat



Les Dahus d'Arbent est un club de Rugby qui permet à des personnes valides et invalides de jouer ensemble en fauteuil.

Nous avons eu l'occasion de les rencontrer au retour des vacances de la Toussaint, dans le cadre de notre travail sur le thème du handicap et nous avons envie de vous partager notre expérience.

### Activités réalisées :

Nous avons formé 2 groupes et avons fait 2 ateliers différents :

- se mettre à la place d'un non voyant : nous étions en binôme, un avec les yeux bandés et l'autre devait guider le non voyant avec la voix, avec les heures, avec la main pour faire un parcours d'obstacles, du même type que ceux rencontrés dans la rue. (Nous avons aussi utilisé un ballon sonore pour montrer un exemple d'adaptation de jeu de ballon aux malvoyants).

Nous avons aussi couru les yeux bandés sur une courte distance ce qui nous a permis de ressentir les sensations d'un non-voyant.

- en fauteuil roulant : nous avons appris à nous déplacer en fauteuil au travers de changements de directions, de passes de ballon pour voir la difficulté de coordonner les mouvements.



### Suite aux témoignages des Dahus d'Arbent, on a appris :

-Qu'une personne atteinte d'un handicap depuis sa naissance à moins de mal à s'adapter au quotidien, à la différence d'un handicap arrivé dans le tard car cela demande une certaine résilience et une acceptation d'une nouvelle vie et d'un nouveau quotidien contrairement aux personnes nées avec un handicap qui n'ont jamais appris à vivre autrement.

-Qu'ils possédaient une confiance en eux remarquable qui est nécessaire pour pouvoir participer à ce genre d'activité et pouvoir vivre normalement.

Il existe d'autres sports aménagés comme le basket, le football, le handball, la natation, l'équitation... Tous les sports sont praticables, à condition de les aménager.

Les élèves de seconde de l'option santé social

C'est une association permettant aux personnes porteuses de handicap de s'intégrer.

Etre en situation de handicap demande de la confiance envers les autres.

J'ai pris conscience de la difficulté de vivre avec un handicap au quotidien.

Cela demande beaucoup de force !

L'intervention était trop courte !

Apprendre à manier un fauteuil : c'est difficile !



C'est touchant de rencontrer des personnes qui partagent leur quotidien.

Nous avons pu discuter sans avoir peur d'être jugé.

Ceci nous a ouvert sur le handicap.

C'était un moment super convivial !

Quelle expérience de fou !

# Le mot de la fin...

ARTICLE DE SHIMERE

La Musique symbolise le lien imputrescible entre générations. Elle égale la « Madeleine » de Marcel ! Elle ravive tant de beaux souvenirs. Elle agrmente tous les non-dits du film de notre vie. Une véritable culture familiale et personnelle, un héritage que l'on tient à transmettre aux êtres que l'on chérit.

La Musique, comme une bouée à laquelle on s'accroche quand tout bascule, quand tout s'écroule. S'accrocher aux autres, communiquer pour ne pas perdre pied ! Rappelez-vous, pendant le premier confinement, de ces chaînes musicales qui sautaient de balcon en balcon. Et ces chansons offertes comme autant de bouquets de roses aux aîné.e.s reclus dans leurs forteresses, pour leur témoigner tout notre amour, pour raviver leurs mémoires, des souvenirs de nous.

La Musique, comme des baisers sur des lèvres disparues, comme le parfum des fleurs, comme une caresse sur une main désormais interdite...

La Musique, dernier vaisseau de Lumière et d'Amour, capable de traverser des barrières de plexiglass pour dire à ceux, tombés dans les filets du virus, que nous les aimons d'un Amour inconditionnel et incandescent, pour les transfuser de Lumière et d'Amour, pour qu'ils ne chavirent pas, pour qu'ils ne sombrent pas dans l'Obscurité. Jamais.

La Musique pour invoquer le fantôme des Disparu.e.s, pour ressusciter la pétillance de leurs yeux, la majesté de leurs statures, l'odeur de leurs mains chaudes qui calmaient nos terreurs, leurs voix qui nous berçaient de mensonges protecteurs contre des lendemains carnassiers.

*Quand on a que la Musique  
A s'offrir en partage  
Pour qu'éclate de joie, chaque heure et chaque jour  
Pour vivre nos promesses  
Pour meubler de merveilles  
Et couvrir de soleil la laideur des faubourgs  
Pour unique raison et unique secours  
A s'offrir en prière pour les maux de la Terre  
Simples Troubadours  
Pour chercher le jour, pour tracer un chemin, forcer le destin  
Pour parler aux canons du virus  
Alors sans avoir rien  
Que la force d'aimer  
Nous aurons dans nos mains  
Ami.e.s, le monde entier...*



Danny Stokkenbroek

Vous l'aurez reconnue ! J'ai détourné l'illustre « *Quand on a que l'Amour* » du magnifique Jacques Brel. Pardonnez mon audacieuse offense mais la Musique, c'est de l'Amour...

« *Quand on a que l'Amour* » Jacques Brel

<https://www.youtube.com/watch?v=pYyReJaQCko>

