



9 $\frac{3}{4}$

THE 9 $\frac{3}{4}$ IS DEAD !
LONG LIVE THE 9 $\frac{3}{4}$!



EDITO DE ~~Shimere~~

~~Le 9^{3/4} est mort!~~

Longue Vie au
9^{3/4} !

Bien chères lectrices,

Bien chers lecteurs,

Après une fin d'année difficile, l'équipe de rédaction du 9^{3/4} s'est dispersée...

Les Terminales sont parti.e.s et seul.e.s deux d'entre eux restent avec nous pour leur dernière année.

Tel le Phénix, le 9^{3/4} renaît de ses cendres et écrit un nouveau chapitre de son histoire.

La présence de ses nouvelles recrue.e.s a rendu cette suite possible.

Je vous les présente : Hellgirl en référence à *Hellboy* pour notre grande fan de cinéma, Trudi, « You.lie.l.lie. » sans oublier le Baron de l'Informatique dont les talents nous sont très précieux !

Ils insufflent une nouvelle énergie pleine de fantaisie,

de douceur et bien sûr, de sérieux !

Si l'équipe s'est renouvelée, le ton du journal aussi. En effet, nous avons revu notre ligne éditoriale et nous avons décidé de nous recentrer encore plus sur la vie de notre Lycée.

Par-conséquent, nous investirons davantage la rubrique « Le Lycée parle au Lycée » et donc le terrain.

C'est pourquoi, vous nous verrez bien plus souvent dans les couloirs. Nous vous interpellons, nous vous poserons des questions que nous enregistrerons parfois, nous vous prendrons en photo... afin de relayer au mieux la vie du Lycée.

En ce qui concerne les autres chroniques, elles demeurent inchangées. Alors ne tardez plus et retrouvez vos chroniqueur.se.s : Litéria, Kiva, Le Droniste, Mme Henry et les autres !

D'ailleurs, sachez que nous avons aussi répondu au portrait chinois proposé à nos trois interviewé.e.s de ce mois-ci.

Ainsi, vous pourrez faire plus ample connaissance avec nous... Après tout, on

ne se connaît pas vraiment !

Kiva continuera à nous prodiguer ses bons soins avec toujours autant de bienveillance que d'expertise.

Et pourquoi ne pas se laisser tenter par un p'tit massage de temps à autre ! Elle est très forte pour ça !

Trudi, nouvelle journaliste, vous réglera avec un article sur le Festival d'Avignon auquel elle a assisté cet été.

Hellgirl nous dévoilera les tourments de l'Âme et l'urgence à se confier lorsque l'on perd pied...

Litéria poursuit ses conseils lecture et enregistrements à capella de chansons choisies. En plus, cette année, elle s'essaie aux billets d'humeur.

Mme Henry relatera, avec beaucoup de joie, sa semaine d'intégration à Hauteville avec ses élèves de CAP Petite Enfance et d'ASSP.

Bref ! Que des bonnes choses à dévorer !

Je vous laisse juger en commençant par le Mot de



N°13 13/10/2022

La Gazette de Xavier

la Rentrée rédigé par la
Direction.

Bonne lecture !



**DANS CE NUMÉRO**

Titre de l'article	Auteur.e.	Page
Le mot de la rentrée 2022 -2023	La Direction	4
Interview de Mme Pitrat	Le Droniste & You.lie.l.lie.	5
Portrait chinois de Mme Pitrat	9¾	7
Interview de Gérald Bernard, nouvel A.E.D. au Lycée	Le Baron de l'Informatique	8
Portrait chinois de Gérald Bernard	9¾	9
Suisse et Renversant !	Nathalie Henry & Sharlie	10
Portrait chinois de James Morattel	9¾	18
Les portraits chinois du 9¾	9¾	19
A.G. de la M.D.L.	Litéria & Sharlie	29
Retour sur un séjour à Hauteville	Nathalie Henry	32
L'acné 9¾	Kiva	34
Conseils Lecture	Litéria	37
Ink of Sadness	Hellgirl	39
La Minute Lecture – suite	Litéria	40



N°13 13/10/2022

La Gazette de Xavier

A l'ombre d'Oz	Trudi	47
Electrons Libres	Litéria & le Baron de l'Informatique	54



Crédit photo : **Litéria**



LE MOT DE LA RENTREE 2022 - 2023

MARC DALIN ET SANDRA PITRAT

Bonjour à toutes et tous,

Une nouvelle année a commencé, et par la même, c'est une nouvelle équipe de direction qui vient souhaiter à toute l'équipe du Club 9¾ une belle année de publications dans leur nouveau local (salle 105) et à tous les lecteurs une année riche d'informations sur le lycée Xavier Bichat.

Même si la rentrée est déjà derrière nous, nous espérons que chacun a pris du plaisir à se retrouver et que tout le monde a bien pris ses marques au sein du lycée.

Nous réitérons nos félicitations à l'équipe de rédacteurs et rédactrices de la « gazette de Xavier » pour la qualité de ses articles et le Club 9¾ pour la richesse de ses projets.

Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux élèves, notamment ceux du nouveau bac pro Anim (Animation Enfance et personnes Agées) post 3^{ème}, ceux de Terminale CAP AEPE qui constituent la première promotion du LXB et bien sûr, ceux de première qui commencent le cycle terminal et ceux de terminale qui préparent leur baccalauréat pour les mener vers d'autres aventures.

C'est avec impatience que nous attendons l'équipe de rédacteurs et rédactrices renouvelée, et peut être même élargie, et que nous découvrirons la Gazette de cet automne !

Très belle année journalistique et scolaire à tous.

CHRONIQUE

LE LYCEE PARLE AU LYCEE!

INTERVIEW DE MME PITRAT PAR LE DRONISTE ET YOU.LIE.I.LIE.



Le lycée est dirigé par plusieurs personnes qui travaillent pour que la vie au lycée se passe le mieux possible. L'une de ces personnes est Mme Pitrat, nouvelle proviseure adjointe du lycée. Nous avons eu la chance de pouvoir échanger avec elle et la connaître un peu plus.

-Pourriez-vous vous présenter en quelques mots à nos lecteurs et lectrices ?

- Je suis la nouvelle Proviseure Adjointe du lycée depuis la rentrée suite à une mutation que j'ai demandée.

Je suis dans l'Éducation Nationale depuis 1998, d'abord en tant que surveillante durant mes études d'Histoire-Géographie. J'ai ensuite passé les concours pour être enseignante, d'abord dans des collèges. J'ai ensuite passé le CAPLP (le CAPES des lycées professionnels) en Lettres et Histoire-Géographie.

Après de nombreuses années dans l'enseignement dans des lycées professionnels, j'ai passé le concours de personnel de direction que j'ai eu dès la première année.

J'ai été appelée en renfort sur le lycée de la plaine de l'Ain où j'ai passé deux années en tant que Proviseure Adjointe.

Après cela j'ai fait une demande de mutation pour le lycée Xavier Bichat qui a été acceptée.

- Pourquoi avoir changé de lycée ?

- Dans nos fonctions de Direction, nous avons une clause de mutation d'où ma demande mais dans un lycée, plus familial comme le lycée Xavier Bichat.

- Par conséquent, que pensez-vous de votre nouveau lycée ?

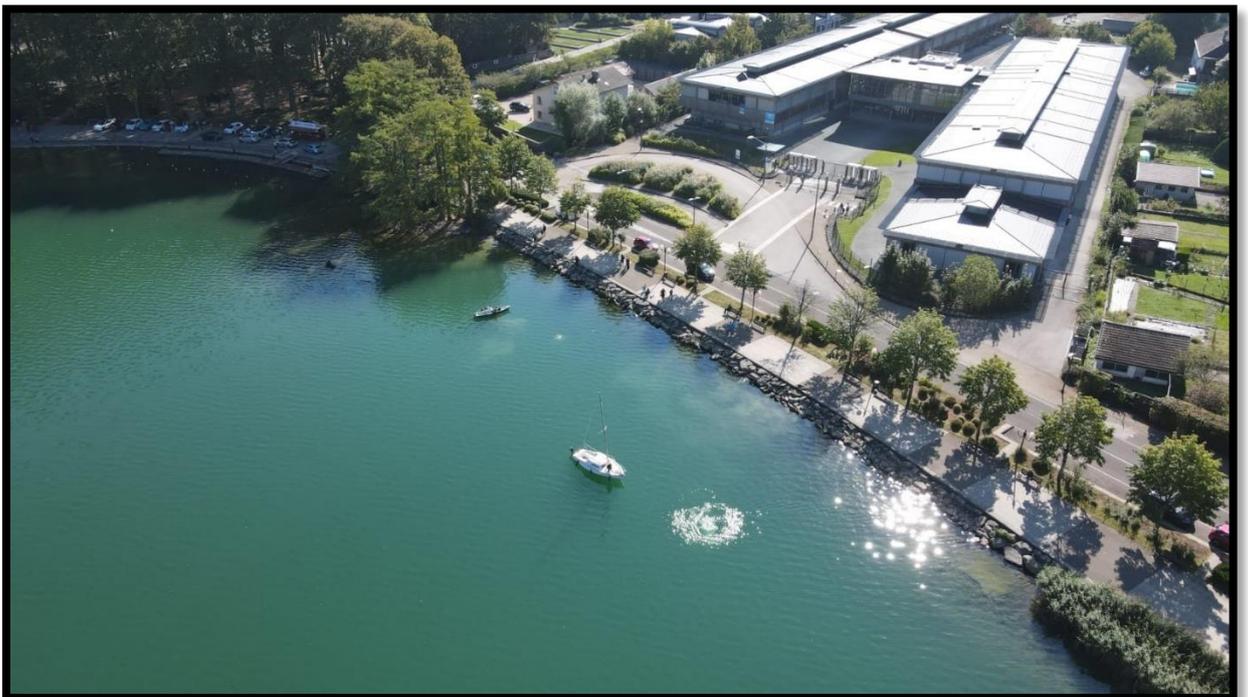
- Très agréable ! Un bureau magnifique avec vue sur le lac, un côté très familial avec l'internat qui donne un côté pension de famille, le fait que les jeunes soient là du petit-déjeuner au dîner, et les relations avec les gens de manière générale sont simples et faciles.

- C'est donc différent de votre ancien établissement ?

- Oui, c'est très différent mais ça a été une volonté. Dans mon ancien établissement, que j'aimais beaucoup, il y avait presque 1800 élèves, alors qu'ici, il n'y en a que 640. Cela permet de s'occuper de chaque dossier, de chaque cas personnellement.

- Que souhaiteriez-vous ajouter pour conclure cet échange ?

- Et bien, je souhaiterais dire que je compte rester là 3 ou 4 années et que l'année a très bien commencé, avec un bon démarrage,



ET SI VOUS ÉTIEZ UN PORTRAIT CHINOIS, MME PITRAT ?



Si vous étiez un animal, vous seriez un *oiseau pour survoler la Terre.*

Si vous étiez un élément, vous seriez *l'Eau.*

Si vous étiez une saison, vous seriez *le Printemps, où tout renaît.*

Si vous étiez un moment de la journée, vous seriez *le soir.*

Si vous étiez un des cinq sens, vous seriez *la vue.*

Si vous étiez une pièce de la maison, vous seriez *la véranda.*

Si vous étiez un objet, vous seriez *une plante.*

Si vous étiez un mot, vous seriez *Douceur.*

Si vous étiez une couleur, vous seriez *le fuchsia.*

Si vous étiez un art, vous seriez *la Peinture.*

Si vous étiez une friandise, vous seriez *un bonbon.*

Si vous étiez un bruit, vous seriez *une mélodie.*

Si vous étiez une mauvaise habitude, vous seriez *le retard.*

Si vous étiez une devise, vous seriez *« Toujours croire aux lendemains »*

INTERVIEW DE GERALD BERNARD, nouvel A.E.D. au Lycée Xavier Bichat PAR LE BARON DE L'INFORMATIQUE



- Pourquoi être venu au Lycée Xavier Bichat ?

J'ai postulé sur Nantua car j'habite à Montréal. Le but étant d'utiliser le moins possible ma voiture et de venir travailler en vélo.

J'avais postulé sur le collège et le Lycée Xavier Bichat. C'est ici que ma candidature a été retenue.

- Te sens-tu bien chez nous ? Que penses-tu de notre lycée ?

Je me sens très bien ici. Mes collègues A.E.D. sont sympas et mes supérieurs également. Ça a été très agréable de retrouver M.Dalin avec j'avais déjà eu l'occasion de travailler lorsqu'il était Principal du Collège Saint -Exupéry d'Ambérieu.

Le L.X.B. est un très bel établissement, bien situé, en face du lac et à échelle humaine. Les élèves sont fort agréables.

- Qu'aimes-tu à Nantua ?

Je suis né à Nantua. J'aime le lac et le fait de pouvoir faire du V.T.T. sur une multitude de chemins. J'y ai quelques bons amis d'enfance.

- Pourquoi être devenu "surveillant" (A.E.D.) ?

Ayant été chômeur suite à un licenciement, j'ai fait un bilan de compétences. Il en est ressorti que travailler avec des jeunes me conviendrait.

J'ai donc postulé au collège et lycée de Montréal et de Nantua. J'ai été accepté au lycée.

- Qu'as-tu fait comme métier(s) avant A.E.D. ?

J'ai été manutentionnaire, vitreur chez Grosfillex pendant six mois, serveur chez Muret à Maillat et ouvrier en maçonnerie rénovation dans une petite boîte de la Combe du Val pendant douze ans.

- Quels sont tes projets futurs ?

Je n'ai pas de projet particulier. La vie suit son cours et on verra bien où cela nous mènera.



ET SI TU ÉTAIS UN PORTRAIT CHINOIS, GÉRALD ?

Si j'étais un animal, je serais un chien croisé.

Si j'étais une plante, je serais une mauvaise herbe.

Si j'étais un Élément, je serais la Terre.

Si j'étais une saison, je serais le Printemps.

Si j'étais un moment de la journée, je serais le matin.

Si j'étais un des cinq sens, je serais le toucher.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais la chambre.

Si j'étais un objet, je serais un vélo.

Si j'étais un mot, je serais Tolérance.

Si j'étais une couleur je serais le noir.

Si j'étais une créature légendaire, je serais un Cerbère.

Si j'étais un art, je serais le cinéma.

Si j'étais une chanson, je serais une chanson punk française.

Si j'étais une gourmandise, je serais une fraise.

Si j'étais une odeur, je serais celle de la pluie après la sécheresse.

Si j'étais un bruit, je serais celui d'une rivière qui coule.

Si j'étais une émotion, je serais le plaisir.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais " remettre tout au lendemain".

Si j'étais une devise, je serais : "Tout vient à point à qui sait attendre".

SUISSE et **RENNERANT** !

JAMES MORATTEL, nouveau Responsable des Personnels du Lycée Xavier Bichat

INTERVIEW PAR MME HENRY et SHARLIE

Vous n'êtes pas sans savoir que les Elfes de maison n'existent pas. Rien ne se remet en place d'un simple claquement de doigts !

Aussi, nous poursuivons la mise en lumière du travail quotidien et précieux de notre équipe d'entretien et maintenance.

Après plusieurs années d'attente, un nouveau responsable vient de rejoindre la joyeuse Ruche qu'est notre Lycée.

Il s'agit de James Morattel. Un homme discret mais néanmoins surprenant !

Il est le Calme de la Suisse et le Mystère de l'Ecosse !

Mesdames et Messieurs, voici son portrait !

Quel est l'intitulé de ton poste au sein du lycée ?

A l'origine, j'étais agent spécialisé en installation thermique, sanitaire et électrique et responsable d'équipe. Maintenant, la Région a changé les statuts. Je suis donc devenu Agent polyvalent et Chef d'équipe.



Qu'est-ce que ta fonction implique comme responsabilités particulières ?

La maintenance générale du bâtiment, le suivi des registres de sécurité, la protection des personnes, l'incendie, la sensibilisation à la sécurité et la coordination d'équipe.

Avec qui travailles-tu essentiellement ?

Avec pratiquement tout le monde... Ça veut dire que je peux recevoir des informations de Monsieur le Proviseur, tout comme je peux en recevoir de la Cuisine ou encore des entreprises extérieures ou des professeur.e.s ... Donc, très polyvalent et pas de personnes attitrées. Je dois des comptes à ma Gestionnaire car elle connaît les comptes et qu'elle les gère.

Autrement, mon véritable chef direct est le Directeur Technique Régional.

Comment s'organise une journée type ?

Je commence à 5H45 le matin pour l'ouverture du lycée : ouvrir tous les accès, faire un tour dans les communs pour vérifier que les luminaires fonctionnent, voir l'état des salles sensibles, prendre le pouls de mes équipes qui elles aussi arrivent à 6H et 7H, me renseigner sur ce qui ne va pas... Vers 8H30, mon collègue et moi, nous nous rendons à l'Intendance pour prendre le registre des demandes d'intervention.

Ensuite, on s'adapte au déroulement de la journée avec des tâches récurrentes comme l'entretien des extérieurs, les interventions des entreprises...

Et ma journée se termine à 14H45. Tous les jours de la semaine sauf le vendredi où je termine plus tôt.

Depuis combien d'années exerces-tu ce métier ?

J'ai commencé en 2007 dans le monde du service technique et de la maintenance.

As-tu exercé d'autres métiers avant celui-ci ?

Avant ça, j'ai travaillé dans le jardinage. J'ai une formation dans le jardinage et dans l'électricité. Et encore avant ça, je faisais de la musique.

Pendant sept ans, à Genève, j'étais musicien pro, semi-pro. Je travaillais un peu à côté et je faisais beaucoup de studio et je jouais pour des gens aussi. Ce n'était pas facile.

La Suisse a une vision différente des musiciens. C'est donc beaucoup plus compliqué. On a beaucoup moins de "sponsoring", on est moins reconnu.

Je m'exprime dans plusieurs genres. Mais ma racine principale est le Rock et le Heavy Metal.

Est-ce-que tu aimes un groupe ou une chanson particulièrement ?

Non, pas vraiment. J'aime vraiment tout mais quand même plutôt le Heavy Metal, le Speed Metal, le Trash... Les musiques extrêmes en général.

J'ai des supports sur YouTube. A l'âge de 25 ans, on a tourné un clip avec un passage TV. Cela s'appelle *Elephant Man* avec Devil'Smile. Ensuite, j'ai aussi travaillé avec un groupe de Lausanne qui s'appelait Irizea ; c'était plutôt du Pop Metal.

Et dernièrement, je collabore avec le groupe From Hell With Love à Annecy. C'est un groupe de Death Metal mélodique avec une chanteuse.

Et bien, chez nous, il existe des groupes de musiciens mais aussi un groupe de profs, *JEKKO* avec Quentin Chamussy, Aurore Deleuze, Dominique LeRay, Stéphanie Bein et Étienne Santhune !

Ils jouent souvent pour les grandes occasions : Noël, les départs, les fins d'année... Ils se produisent aussi à l'extérieur du lycée et ils répètent parfois ici. M. Chamussy se promène parfois, dans les couloirs, avec sa guitare...



Crédit photo : **Litéria**

SQPR PROD PRESENTE

Giez Metal Fest

SAMEDI 5 NOVEMBRE

16h OUVERTURE DE PORTES
16h30 DÉBUT DES CONCERTS

PAF 10 EUROS
5 EUROS POUR LES MOINS DE 10 ANS
GRATUIT POUR LES MOINS DE 6

BUVETTE ET SNACK AU
PROFIT DELA CANTINE DE
GIEZ

SALLE POLYVALENTE ROBERT TERRIER
135 RTE BOURGEAL
74210 GIEZ

SUEUR DE METAL.com
L'ARCHIVE DES CONCERTS METAL, BAROQUE, PUNK... EN FRANCE

SOIL CHRONICLES

France Metal

Mais si tu travailles tout le temps, comment fais-tu pour les « répètes », les tournées ?

J'ai intégré le groupe en début d'année ; j'étais en phase d'apprentissage et de composition jusqu'à maintenant.

Tu composes aussi !

Oui oui, je compose mes parties guitare sur les chansons. En tant que composition pure, un peu moins car ils possèdent déjà un répertoire. Moi, je dois surtout agrémente de ma touche. Après, c'est du temps à passer : s'entraîner et garder le rythme.

Pour les tournées, on verra plus tard. Cela sera, peut-être, pour l'année prochaine.

Pour l'instant, on va se produire pour savoir si les chansons rencontrent leur public et comment on ressent tout ça.

C'est un "Warm Up" et cela sera en

novembre, le samedi 5, de 16H30 à 23H30, à Giez (74210)! C'est le *Giez Metal Fest* !

Est-ce un métier qui te plaît ? Si oui, pourquoi ? Qu'aimes-tu ?

Oui, son aspect varié me plaît vraiment. Les différentes tâches à accomplir ; on peut être amené à tondre le gazon comme changer un disjoncteur dans un tableau électrique, refaire une pièce en peinture...

Très peu de routine et toujours l'inconnu.

**Dans quel lycée étais-tu auparavant ?**

Non, je n'étais pas dans un lycée mais à l'A.D.A.P.E.I. de Saint Jean de Gonville. Il s'agit d'une association de parents d'enfants en incapacité. J'avais trois sites à ma charge : Saint de Jean de Gonville, Bellegarde et un chalet de vacances en plus à Mijoux.

Avant ce dernier poste, j'ai travaillé au service technique d'un hôtel de luxe.

Ce sont les métiers que j'ai exercé en France. Et avant ça, j'ai travaillé en maison de retraite pendant 11 ans. J'ai alors découvert le métier d'agent de maintenance et d'entretien. J'ai fait le travail de mes collègues actuels.

Et encore avant ça, j'ai été jardinier, électricien, agent d'escale à l'aéroport, monteur de voies ferrées, facteur, déménageur, plongeur... en cuisine ! (*rires*)

J'ai travaillé très tôt, à partir de 15, 16 ans ; je découvrais déjà des métiers pour arrondir mes fins de mois... Voilà, c'est à peu près tout !

A ton avis, qu'est-ce qui est très différent dans ton métier actuel par-rapport à tous les autres ? Qu'est-ce qui change radicalement ?

Non, non... Le plus gros « challenge » auquel j'ai eu à faire était à l'A.D.A.P.E.I. Là-bas, je travaillais avec des personnes handicapées (*handicaps physiques, mentaux, moteurs cérébraux et troubles psychiques*) et l'on contrôle très, très peu de choses malgré tout. Les interventions peuvent être extrêmement violentes. En plus de la notion de psychologie et de notre travail, on doit constamment faire attention à la sécurité. Voilà la principale différence : l'importante notion de sécurité.

Les bénéficiaires ne font pas attention à barrières installées ; ils passent tout droit.

Chaque intervenant doit être accompagné afin de leur expliquer où ils sont.

Pourtant, j'étais dans une structure qui n'était pas la plus extrême mais dans celle juste avant...

Parfois, on refaisait une chambre et le lendemain, on découvrait que le patient avait fait un trou, dans le placo, avec sa tête...

James Morattel, à part le "bricolage", quels sont tes loisirs & centres d'intérêt ?

Alors... La musique avant tout et j'adore les animaux. Ce sont mes leitmotifs pour l'instant. J'ai un chien, j'avais des chats, des poissons... Les balades et randonnées...

Ainsi, vois-tu un intérêt à vivre à Nantua, sur un site assez extraordinaire, car tu aimes les animaux, la Nature... ?

Exactement ! Très franchement, c'est une super jolie ville. Elle m'a toujours intéressée. Lorsque je passais sur le viaduc et que je voyais cette ville encaissée entre ces deux falaises, je me demandais à quoi elle ressemblait.

Crédit photos : **Litéria**



Et la deuxième surprise agréable : le coût de la vie qui n'est pas trop cher... Non, franchement, c'est agréable.

Et Icare, mon chien de dix ans, s'y sent bien aussi alors ça va ! Icare est un charplanina, l'équivalent du Patou mais d'ex-Yougoslavie. Ils ont beaucoup de caractère...

Dans James Morattel, il y a bien sûr Morattel mais il y a surtout James !

Pour les anglicistes que nous sommes, cela ne nous a pas échappé... !

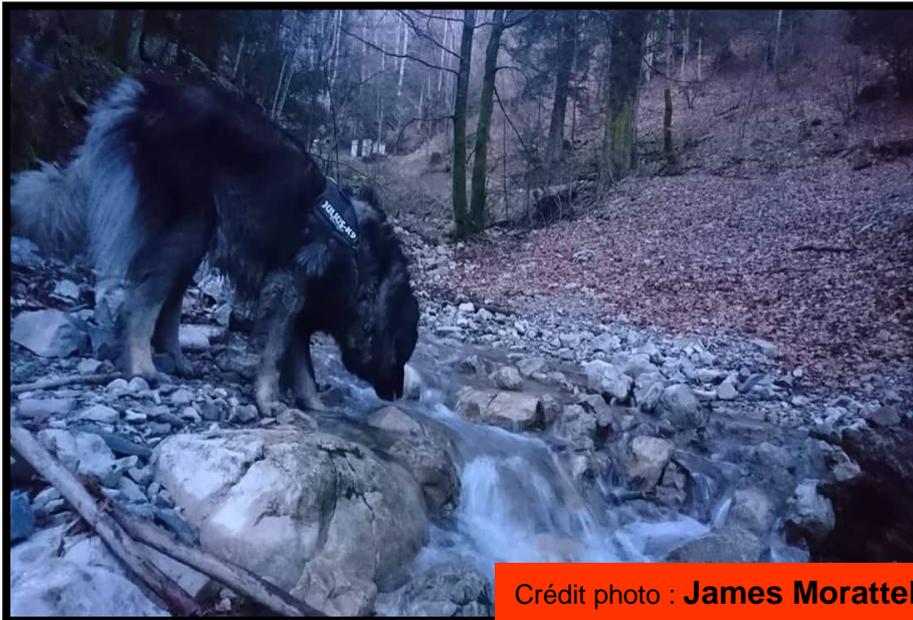
Alors... James, "c'est juste" comme ça ? Ou ne serais-tu pas, par hasard, d'origine britannique ?!

Si oui, de quelle partie du Royaume-Uni es-tu originaire ?

D'Ecosse ! Je n'y ai jamais vécu mais j'ai de la famille éloignée. Ma grand-mère était de Blairgowrie. C'est une ville à une centaine de kilomètres d'Edimbourg. Et puis, j'ai aussi de la famille à Londres.

Est-ce ta famille maternelle ?

- Oui.
- Donc, chez toi, tu parlais français et anglais ?
- Hélas non... Mon père étant francophone, il se sentait exclu...



Crédit photo : James Morattel

- Alors, il préférerait que le français domine.

- Du coup, je les comprends très bien.

En Ecosse, j'arrive à m'exprimer mais je préférerais m'exprimer encore mieux. C'est très frustrant. Quoi que s'exprimer en écossais, c'est encore autre chose !!

- Oui oui, car l'accent est particulièrement fort !

- Même ma mère ne le comprend pas ! Et pourtant, elle est anglophone ! Les dialectes écossais... Faut « s'accrocher » !

- Et puis, plein d'expressions

changent...

- Exactement !
- Y retournes-tu régulièrement ?
- Non, cela fait quelques années que je n'y suis pas retourné... Mais je m'y suis rendu très, très fréquemment. J'y ai même fait un road-trip : vraiment sympa ! Plus, on monte dans le Nord, plus cela devient sauvage !
- Totalement préservé !
- Oh oui ! C'est presque peu accueillant mais cela fait justement tout son charme...
- D'ailleurs, il faut bien manger ! C'est comme ça qu'on survit au froid !
- C'est bien mieux ! Et puis, il ne faut absolument pas tomber en panne dans ces régions !

- Aaaaah... Et les breakfasts sont légendaires ! Ça te tient au corps, au cas où il n'y aurait plus de nourriture, JAMAIS sur Terre ! On va vous en mettre plein l'assiette !

- Moi aussi, j'ai fait un road-trip, en Ecosse, cet été. Ça nous a ébloui !

- Et puis, le Bed'nBreakfast (B&B) permet d'être au plus près de l'habitant et l'on découvre vraiment le caractère des gens !

Bon, faut éviter les « haggies », le matin surtout ! (*rires*) Faut être habitué ! Les champignons avec les saucisses, c'est mythique !

- En effet, c'est plus que ce que les français peuvent imaginer du « full English Breakfast » ! Parce que le « Full Scottish Breakfast », c'est quand même assez particulier !

- Des saucisses, des scones...



Qu'est-ce que tu considères comme ton héritage écossais ? Peut-être pas la langue mais la culture ? Est-ce que tu penses que tu as un lien avec la Nature écossaise, les écossais... ?

- Alors oui, plutôt avec le pays en lui-même que j'apprécie particulièrement.

Je ne peux pas me considérer réellement écossais vu que je suis né en Suisse mais j'ai des attaches intimes avec lui...

De toute façon, pour les écossais, si on n'est pas né en Ecosse, on n'est pas écossais !

- Et puis, faut surtout pas dire qu'ils sont britanniques !

- Non non, jamais !

C'est "Eccossais d'abord !" comme les gallois d'ailleurs ! L'appartenance à la terre, le terroir écossais, cela n'a absolument rien à voir avec le fait d'être britannique !

- La question est encore là, malgré tout. Ils font encore vivre le Mythe avec William Wallace, des choses comme ça... Même si nous n'avons aucune preuve historique qu'il ait existé...

Ils ont encore cette Fierté et cette Volonté de devenir indépendant... C'est tout un Mythe.

Considères-tu cette double-culture comme une richesse ou alors comme un handicap ? As-tu eu des difficultés à créer des passerelles entre ce que tu vivais, chez toi, à la maison et la société dans laquelle tu vivais ?

Je n'ai peut-être pas ce tempérament là mais j'ai toujours considéré que si l'on veut changer, être ouvert, on le devient. Il faut s'intéresser...

Non, je n'ai jamais eu de souci d'acclimatation, de problème de « switch » (=basculer d'une culture à l'autre) ... Je pense qu'il s'agit surtout d'une question de culture et d'ouverture d'esprit. Savoir que personne n'a la recette miracle !

Voilà, tout simplement...

Nous ne pouvons pas ne pas t'interroger sur ce récent évènement qui a bouleversé le monde entier et le Royaume-Uni en particulier...

T'es-tu senti affecté par la disparition de la reine Elisabeth II ?

Te sentais-tu lié à ce personnage, à ce qu'elle dégageait ?

Oui, en ce qui me concerne car c'est quand même un peu mon pays. Ma grand-mère était dans l'armée comme la reine.



Et je crois que ma mère a reçu une bourse d'étude et un diplôme de la reine Elisabeth II ou d'une Princesse, je crois, au cours de ses études. Peut-être que cela l'a un peu plus affectée que moi.

J'ai quitté l'Angleterre au moment où le Brexit commençait. Est-ce-que cela a été une peine pour toi ou cela t'a-t'il été indifférent ?

Qu'est-ce-que cela a représenté, pour toi, ce détachement du Royaume-Uni de l'Europe ?

Non, c'était quelque chose de normal. Quand on sait que l'Angleterre possède un système financier pointu...

Eux, ils n'ont pas eu peur de le faire. Je trouve cela presque logique. Après, c'est très personnel. On trouve du bon et du mauvais dans le système européen ; on voit bien qu'il y a des choses à améliorer.

Et puis, quand on connaît un peu le système financier anglais, ils n'ont pas besoin de l'Europe pour vivre.

Ils ont osé et je trouve que cela est une belle preuve d'intégrité.

Crains-tu, comme certains, que le Royaume-Uni explose suite à son décès ?

Te sens-tu concerné par la probable dislocation du Royaume-Uni, par les revendications indépendantistes écossaises ?

Par principe, oui ! Après... En pratique... L'Ecosse est comme elle est ; elle aura toujours besoin de l'Angleterre.

Ce n'est pas avec le tourisme qu'ils vont pouvoir faire tourner le pays malgré tout...

Non, ils seront toujours dépendants. Hélas ! Malheureusement, hélas ! C'est la triste réalité.

Après une probable dislocation ?... Non, je ne pense pas. La Reine avait déjà beaucoup délégué à Charles ainsi qu'à ses ministres. Elle était surtout un porte-drapeau vers la fin...

Charles III, je pense, devrait reprendre le flambeau sans trop de problème... Pas grand-chose risque de changer... C'est plutôt pour faire les gros titres, je crois.

Je pense que l'Union demeurera.

Souhaites-tu ajouter quoi que ce soit, Nathalie ?

Non, je crois que tu nous as dit beaucoup de choses. C'était sympa ; merci d'avoir pris le temps de nous rencontrer...

Mais j'ajouterai une proposition : rencontrer nos élèves de Troisième !

Est-ce-que tu serais d'accord pour venir présenter ton parcours, ton métier puisque la maintenance est un des débouchés porteurs en fin de Troisième ?

Oui, bien sûr ! Avec grand plaisir !



**SI VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR « SA »
MUSIQUE, ÉCOUTEZ LA SÉLECTION DE JAMES
MORATTEL :**

Elephant Man – Devil'Smile (2004) <https://www.youtube.com/watch?v=TKYuZKbnPcY>

Again – Irizea (2014) <https://www.youtube.com/watch?v=s8D7QMuLghA>

Break the cycle – From Hell With Love (2016) // N.B. : la voix d'outre-tombe est interprétée par la chanteuse du groupe.

<https://www.youtube.com/watch?v=vHWFvdcFcm4>

Crédit photo : **Pinterest**



*Et si tu étais un
portrait chinois,*

**JAMES
MORATTEL ?**

Si tu étais un **animal**, tu serais *n'importe lequel*

Si tu étais un **élément**, tu serais *le Feu*

Si tu étais une **saison**, tu serais *l'Automne*

Si tu étais un **moment de la journée**, tu serais *le matin*

Si tu étais un des **cinq sens**, tu serais *l'ouïe*

Si tu étais une **pièce de la maison**, tu serais *un studio d'enregistrement*

Si tu étais un **objet**, tu serais *une guitare*

Si tu étais un **mot**, tu serais *un compliment*

Si tu étais une **couleur**, tu serais *le gris*

Si tu étais un **art**, tu serais *la musique*

Si tu étais une **chanson**, tu serais **EXTREME** *(le genre)*

Si tu étais une **friandise**, tu serais *un bonbon*

Si tu étais un **bruit**, tu serais *un larsen*

Si tu étais une **mauvaise habitude**, tu serais *un fumeur*

Si tu étais une **devise**, tu serais *une devise philosophique*



Et si nous
faisons
connaissance
à présent ?

Voici nos
portraits
chinois...





Si j'étais un animal, je serais **UN LOUP**.

Si j'étais une plante, je serais **UNE ORCHIDÉE**.

Si j'étais un Élément, je serais **LE FEU**.

Si j'étais une saison, je serais **LE PRINTEMPS**.

Si j'étais un moment de la journée, je serais

LAUBE OU LAURORE.

Si j'étais un des cinq sens, je serais **LOUÏE**.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais **UNE**

BIBLIOTHÈQUE.

Si j'étais un objet, je serais **UN LIVRE**.

Si j'étais un mot, je serais **CHANT**.

Si j'étais une couleur, je serais **LE VIOLET**.

Si j'étais une créature légendaire ou un personnage de fiction, je serais **UNE FÉE, UNE SORCIÈRE** ou **AMERICA** dans **LA SÉLECTION** ou **KATNISS** dans **HUNGER GAMES**.

Si j'étais un art, je serais **LA MUSIQUE**.

Si j'étais une chanson, je serais **BACK TO BEAUTIFUL - SOFIA CARSON**.

Si j'étais une gourmandise, je serais **UN GÂTEAU AU CHOCOLAT**.

Si j'étais une odeur, je serais **UN PARFUM DE FLEUR**.

Si j'étais un son, je serais **CELU D'UNE CLOCHETTE**.

Si j'étais une émotion, je serais **LA TIMIDITÉ**.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais **LE PESSIMISME**.

Si j'étais une devise, je serais **< CROIS EN TOI ! >**



LE DRONISTE

Si j'étais un animal, je serais

UN CHAT.

Si j'étais une plante, je serais

UN CACTUS.

Si j'étais un Élément, je

serais L'EAU.

Si j'étais une saison, je serais L'HIVER.

Si j'étais un moment de la journée, je serais LA NUIT.

Si j'étais un des cinq sens, je serais LA VUE.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais UNE SALLE DE GAMING.

Si j'étais un objet, je serais UN PC GAMING.

Si j'étais une couleur, je serais LE BLEU.

Si j'étais une créature légendaire ou un personnage de fiction, je serais KRATOS.

Si j'étais un art, je serais LA VIDÉO.

Si j'étais une chanson, je serais "STANDING HERE, I REALIZE" JAMIE CHRISTOPHERSON.

Si j'étais une odeur, je serais L'ODEUR DE LA FORÊT.

Si j'étais un bruit, je serais LE BIP DES MONITEURS CARDIAQUES.

Si j'étais une émotion, je serais LA SOUFFRANCE.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais LA PROCRASTINATION.

Si j'étais une devise, je serais "TOUJOURS PLUS LOIN, TOUJOURS PLUS HAUT, TOUJOURS PLUS FORT !"



Charlie

Si j'étais un animal, je serais **UN CHAT... NOIR.**

Si j'étais une plante, je serais **UNE JACYNTHÉ DES BOIS**

Si j'étais un élément, je serais **LE FEU.**

Si j'étais une saison, je serais **L'AUTOMNE.**

Si j'étais un moment de la journée, je serais **LE MATIN.**

Si j'étais un des cinq sens, je serais **LE**

TOUCHER.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais **LE SALON.**

Si j'étais un objet, je serais **UN BODHRAN.**

Si j'étais un mot, je serais **CURIOSITÉ.**

Si j'étais une couleur, je serais **LE VERT.**

Si j'étais une créature légendaire ou un personnage de fiction, je serais **UNE SORCIÈRE... VERTE.**

Si j'étais un art, je serais **LE CINÉMA.**

Si j'étais une chanson, je serais **LIME TREE (TREVOR HALL).**

Si j'étais une gourmandise, je serais **DES BISCUITS À LA CANNELLE.**

Si j'étais une odeur, je serais **UNE ODEUR ÉPICÉE.**

Si j'étais un son, je serais **UN MURMURE.**

Si j'étais une émotion, je serais **LA JOIE.**

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais **POSER TROP DE QUESTIONS !**

Si j'étais une devise, je serais **VERS L'INFINI ET AU-DELÀ !**





Si j'étais un **animal**, je serais **UN lion**.
Si j'étais une **plante**, je serais **UN cactus**.
Si j'étais un **Elément**, je serais **le feu**.
Si j'étais une **saison**, je serais **L'hiver**.
Si j'étais un **moment de la journée**, je serais **la nuit**.
Si j'étais un des **cinq sens**, je serais **l'odorat**.
Si j'étais une **pièce de la maison**, je serais **la cuisine**.
Si j'étais un **objet**, je **SERAI UN ordinateur**.
Si j'étais un **mot**, je serais **ESPERANCE**.
Si j'étais une **couleur**, je serais **Noir**.
Si j'étais une **créature légendaire** ou un **personnage de fiction**, je serais **UN dragon**.

Crédit photo : **Pinterest**

Si j'étais un **art**, je serais **UNE toile**.
Si j'étais une **chanson**, je serais **Hakuna Matata** Elton John / Tim Rice.
Si j'étais une **gourmandise**, je serais **UN kinder bueno**.
Si j'étais une **odeur**, je serais **la lavande**.
Si j'étais un **bruit**, je serais **UN ultrason**.
Si j'étais une **émotion**, je serais **la Joie**.
Si j'étais une **mauvaise habitude**, je serais **le grignotage**.
Si j'étais une **devise**, je serais **avance quoi qu'il arrive**.

kiva



- Si j'étais un animal, je serais *un renard*
- Si j'étais une plante, je serais *une orchidée*
- Si j'étais un Élément, je serais *le Feu*
- Si j'étais une saison, je serais *l'Automne*
- Si j'étais un moment de la journée, je serais *la nuit*
- Si j'étais un des cinq sens, je serais *l'odorat*
- Si j'étais une pièce de la maison, je serais *la chambre*
- Si j'étais un objet, je serais *une figurine pop*
- Si j'étais un mot, je serais *extravagante*
- Si j'étais une couleur, je serais *le violet*
- Si j'étais une créature légendaire ou un personnage de fiction, je serais *Spider Man*
- Si j'étais un art, je serais *le Cinéma*

Crédit photo : **Pinterest**

- Si j'étais une chanson, je serais *Evidemment de Lomopal*
- Si j'étais une gourmandise, je serais *du chocolat*
- Si j'étais une odeur, je serais *l'odeur de la cannelle*
- Si j'étais un son, je serais *celui de la guitare électrique*
- Si j'étais une émotion, je serais *la peur*
- Si j'étais une mauvaise habitude, je serais *toujours tout remettre au lendemain*
- Si j'étais une devise, je serais, règle de vie & d'action, *Rester libre*



Si j'étais un portrait chinois...

Si j'étais un animal, je serais *un chat*.

Si j'étais une plante, je serais *le lilas*.

Si j'étais un Elément, je serais *le Feu*.

Si j'étais une saison, je serais *l'Automne*.

Si j'étais un moment de la journée, je serais *tard le soir*.

Si j'étais un des cinq sens, je serais *le goût*.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais *la chambre*.

Si j'étais un objet, je serais *un walkman*.

Si j'étais une couleur, je serais *le vert*.

Si j'étais une créature légendaire ou un personnage de fiction, je serais *une licorne*.

Si j'étais un art, je serais *le Cinéma*.

Si j'étais une chanson, je serais *"Ça plane pour moi" de Plastic Bertrand*.

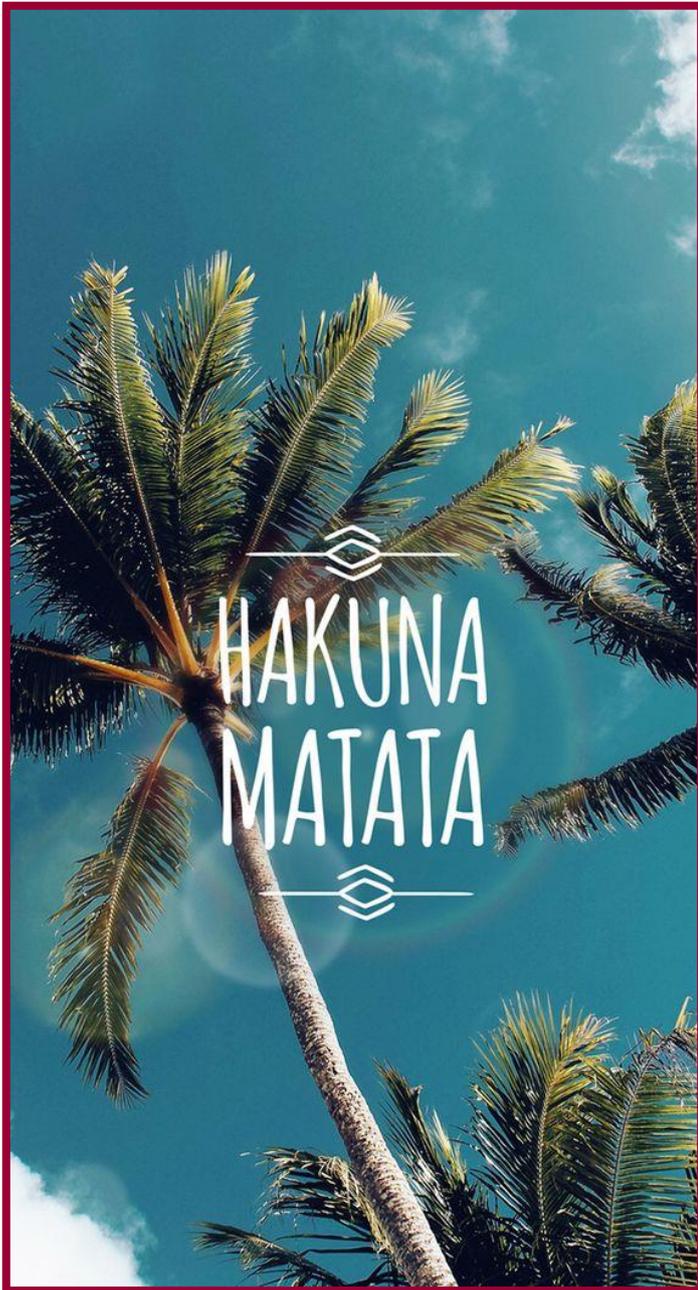
Si j'étais une gourmandise, je serais *le chocolat*.

Si j'étais un son, je serais *celui de la pluie qui tombe*.

Si j'étais une émotion, je serais *la joie*.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais *la gourmandise*.

Si j'étais une devise, je serais *"Je le ferai demain..."*



Si j'étais un portrait chinois...

Si j'étais un animal, je serais *un renard*.

Si j'étais une plante, je serais *la Lycoris Radiata*.

Si j'étais un Élément, je serais *le Feu*.

Si j'étais une saison, je serais *le Printemps*.

Si j'étais un moment de la journée, je serais *le soir*.

Si j'étais un des cinq sens, je serais *la vue*.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais *ma chambre*.

Si j'étais un objet, je serais *un ordinateur*.

Si j'étais un mot, je serais *chaos*.

Si j'étais une couleur, je serais *le rouge*.

Si j'étais un personnage de fiction, je serais *Grippe-Sou*.

Si j'étais un art, je serais *le Theatre ou le Cinema*.

Si j'étais une chanson, je serais *House of Memories de Panic ! at the disco*.

Si j'étais une gourmandise, je serais *du nougat*.

Si j'étais une odeur, je serais *celle du steak cuit*.

Si j'étais un bruit, je serais *celui d'un coup de feu*.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais *la flemme*.

Si j'étais une devise, je serais *Hakuna Matata (« Pas de souci » en Swahili)*.



SI J'ÉTAIS UN PORTANT CHNOS



Si j'étais un animal, je serais un dauphin.

Si j'étais une plante, je serais une rose.

Si j'étais un Élément, je serais l'Air.

Si j'étais une saison, je serais l'Hiver.

Si j'étais un moment de la journée, je serais le soir.

Si j'étais un des cinq sens, je serais le goût.

Si j'étais une pièce de la maison, je serais la chambre.

Si j'étais un objet, je serais un vélo.

Si j'étais un mot, je serais tranquille.

Si j'étais une couleur, je serais le noir

Si j'étais une créature légendaire je serais une hydre.

Si j'étais un art, je serais la musique.

Si j'étais une chanson, je serais une chanson de ma composition.

Si j'étais une gourmandise, je serais du chocolat.

Si j'étais une odeur, je serais une odeur de gâteau.

Si j'étais un son, je serais le vrombissement d'un moteur.

Si j'étais une émotion, je serais le plaisir.

Si j'étais une mauvaise habitude, je serais Tout remettre au lendemain.

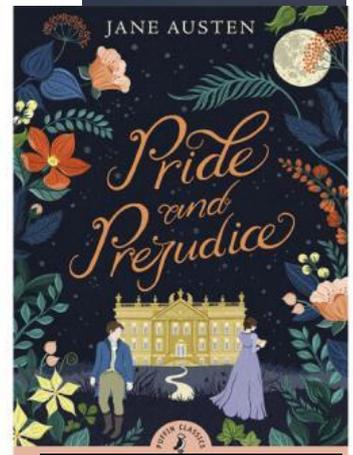
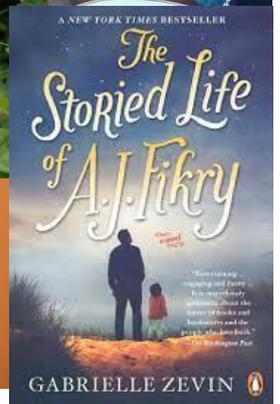
Si j'étais une devise, je serais « Dans la vie, il faut être bon mais pas deux fois. Sinon, on devient bonbon et les gens nous mangent. »

LE BARON

Un portrait chinois...

Si j'étais un **animal**, je serais un chat.
 Si j'étais une **plante**, je serais un liseron.
 Si j'étais un **élément**, je serais l'eau.
 Si j'étais une **saison**, je serais l'été.
 Si j'étais un **moment de la journée**, je serais la soirée.
 Si j'étais un des **cinq sens**, je serais la vue.
 Si j'étais une **pièce de la maison**, je serais le salon.
 Si j'étais un **objet**, je serais un livre de fiction.
 Si j'étais un **mot**, je serais joie.
 Si j'étais une **couleur**, je serais turquoise.
 Si j'étais un **personnage de fiction**, je serais Elizabeth Bennet dans 'Orgueil et préjugés' de Jane Austen
 Si j'étais un **art**, je serais le théâtre.
 Si j'étais une **chanson**, je serais 'Le Tourbillon de la Vie' chanté par Jeanne Moreau dans le film 'Jules et Jim'.
 Si j'étais une gourmandise, je serais une religieuse au chocolat.
 Si j'étais une **odeur**, je serais de l'ambre.
 Si j'étais un **bruit**, je serais un applaudissement chaleureux.
 Si j'étais une **émotion**, je serais l'enthousiasme.
 Si j'étais une **mauvaise habitude**, je serais le bavardage.
 Si j'étais une **devise**, je serais celle de Maya Angelou :
 'Ma mission dans la vie c'est de faire plus que survivre, c'est de prospérer, avec passion, compassion, de l'humour et du style' :
 "My mission in life is not merely to survive, but to thrive; and to do so with some passion, some compassion, some humor, and some style."

Nathalie Henry



A.G. DE LA M.D.L. 15/09/2022ARTICLE DE **LITERIA** et DE **SHARLIE**

Jeudi 15 septembre 2022, mes amis journalistes et moi-même nous sommes rendus en salle de conférences pour assister à la première réunion de l'année de la MDL.

A l'ordre du jour était prévu l'élection du bureau de la MDL (président, secrétaire, trésorier). Au départ, beaucoup de personnes étaient présentes. Puis après 10 minutes de réunion, la plupart de celles et ceux présent.e.s ont décidé de quitter la salle.

Ils pensaient que le sujet de cette réunion serait la fin du privilège des Terminales à conserver la cafétéria pour eux-mêmes.

Pourtant s'ils étaient restés, ils auraient pu aborder le sujet comme nous l'avons fait par la suite.

Ensuite, mes amis journalistes et moi-même, nous avons pu parler de la Gazette et de notre



club plus communément connu sous le nom du 9^{3/4} !

La Gazette est un journal relatant la vie du lycée même si ces deux dernières années (Covid oblige !) ne nous ont pas permis de relater grand-chose... C'est pourquoi, nous nous sommes tourné.e.s vers l'extérieur.

Cette année, nous revenons à notre bon vieux Lycée Xavier Bichat afin de raconter ce qu'il s'y passe, et de mettre en avant les personnes qui le rendent vivant : élèves, professeurs, personnels de nettoyage, de restauration et de maintenance en passant par l'administration et sa vie scolaire.

Bien sûr les chroniques habituelles seront toujours de mise ! Promis !

A présent, je cède la souris à Sharlie qui nous a accompagné.e.s...

Merci Litéria !

J'aimerais exprimer mon ressenti quant à cette envolée d'élèves car cela m'a très franchement surprise...

Quelle tristesse ! Une vingtaine de personnes impatientes, bruyantes qui quittent la salle. Aucun mot d'explication.

Vraiment dommage qu'aucun d'entre eux n'ait pris le soin d'exprimer sa pensée.

Je ne comprends pas que l'on puisse se plaindre (très souvent) de n'avoir jamais le droit à la parole et quitter une séance au cours de laquelle, ils & elles auraient pu évoquer leurs revendications, incompréhensions ou encore "ras-le-bol".

Quel dommage de ne pas avoir pris le temps d'écouter les personnes réunies et pleines de bonne volonté. En effet, elles auraient pu expliquer leurs décisions et/ou réfléchir, avec eux, à des alternatives.

Mais, non ! Pas de débat. Juste du bruit et une porte que l'on referme.

Ce comportement révèle tellement et terriblement ce que cette société a de plus insupportable : son esprit de consommation.

On consomme des services.

On consomme des personnes.

On prend. On jette.

Quelle tristesse !

COMPOSITION DU BUREAU :

1. **Présidente** : Lorraine ELANA – T°2
2. **Vice-Présidente** : Farah HMAIED – 1°ASSP
3. **Trésorier** : Aymeric BAISSARD – 1°3
4. **Vice Trésorière** : Lucie DELMOTTE – T°ST2S
5. **Secrétaire** : Saliha ZAITER – 2°ASSP



1



2



5



3



4

Crédit photos : LXB

Retour sur un séjour à Hauteville

ARTICLE DE NATHALIE HENRY

Pendant une semaine d'intégration en septembre trois classes du lycée professionnel ont fait un séjour à Hauteville. Avec leurs enseignantes, les élèves de seconde (ASSP) reviennent sur les découvertes et les impressions de ce temps fort du trimestre.

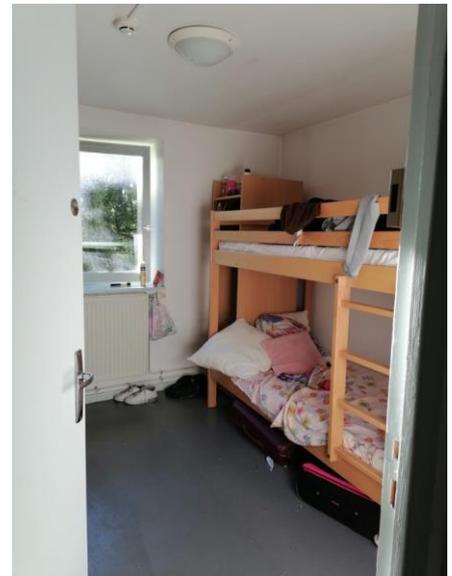


OBJECTIF 1 : favoriser la cohésion de la classe

Temps collectifs : soirée à thème, regroupement, photo-langage, portraits chinois, jeux collectifs, activités physiques...

Vivre ensemble : prise des repas, organisation, partage des tâches, préparation des repas, partager, s'entraider, se soutenir, se reconforter, être solidaire...

Se découvrir dans un autre contexte avec un cadre différent que celui du lycée : en pyjama, les cheveux décoiffées, fatiguées, sous la pluie...





OBJECTIF 2: préparer les stages
 Visite de l'IFSI – IFAS : explications des formations d'infirmière et d'aide-soignantes,
 Visite des locaux, rencontre de professionnels,
 Visite de la Villa Renaissance de l'ORSET : découvrir comment améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap – Initier le projet d'accompagnement,
 Visite du centre médical MANGINI : présentation des plateaux techniques de rééducation, modalités de la rééducation, discussion avec des soignants.



Voici les impressions des élèves à la fin du séjour (qui fut extrêmement pluvieux !) :

- « J'ai fini avec une piscine à la place des pieds »
- « On a carrément marché sur l'eau » « Fatigue extrême »
- « C'était super drôle et incroyable » « Ca va mais je voulais quand même rentrer »
- « La meilleure des soirées » « J'ai été toute mouillée »
- « Personnellement, je ne suis jamais sortie de chez moi »
- « On a bien dansé » « C'était très drôle et extrêmement bien »
- « La pluie nous a mouillées fortement » « C'était bien car on était en groupe »
- « De belles découvertes et de la complicité »
- « En espérant que ce soit ma prochaine école ! »
- « C'était une nouvelle expérience » « Il manquait un truc. »
- « Ca m'a aidée pour comprendre mieux mes études »
- « On a dansé trop bien » « Moment sympa mais côtés négatifs »
- « La balade était bien mais il y avait trop d'eau »
- « Je me suis beaucoup amusée, j'ai adorée »
- « La bonne humeur avec les profs était au RDV »

Les élèves de 2ASSP avec leurs enseignantes

Cathy FOULON-MAGDELAINE,
 Professeure en Sciences et Techniques Médico-Sociales
 & Nathalie HENRY,
 Professeure de Théâtre-Lettres-Anglais

CHRONIQUE BIEN-ÊTRE

UN TEMPS POUR SOI

ARTICLE DE KIVA

Ah, l'acné ! Qui ne connaît pas cette chose, ce truc qui envahit notre visage et que l'on a tous en horreur.

Malheureusement pour nous l'acné fait partie de notre vie qu'on le veuille ou non. Mais il y a quand même quelques solutions pour éviter de se faire envahir par ces petits boutons tout rouges.

Vous n'êtes pas seul, 80 % des jeunes en sont atteints.

L'acné juvénile : la puberté passe par la peau

Durant notre adolescence, la puberté provoque un bouleversement hormonal. Cela a un impact sur notre peau car les glandes pilo-sébacées sont sensibles aux hormones sexuelles. Ces glandes, nous en avons une pour chaque pore de la peau, assorties d'un poil chacune, du petit duvet au vrai poil de barbe !

Durant cette période, nous avons une **augmentation de la production de sébum**, la peau est plus grasse, voire luisante. Également un **épaississement de la peau** : les couches supérieures de la peau ont tendance à créer une barrière qui laisse moins bien s'écouler le sébum à cause des peaux mortes. Le teint est plus terne, la peau moins lisse. Plein de facteurs qui ne jouent pas en notre faveur.

PROPIONIBACTERIUM ACNES (SCIENCE PHOTO LIBRARY)



Mais alors, pourquoi cette inflammation et ces boutons blancs ? C'est une bactérie qui est responsable de l'inflammation de la glande sébacée, **Propionibacterium acnes** de son petit nom. Elle prolifère grâce au sébum et à un terrain favorable, libérant au passage des substances inflammatoires.

Ces points noirs, petits boutons rouges ou microkystes peuvent s'étendre du visage jusqu'au dos et au torse chez certains.



Ne percez pas vos boutons !

Et oui, cela paraît évident, pourtant la tentation est grande devant le miroir lorsqu'on voit une petite tête blanche apparaître ou un point noir.

Percer un bouton n'est pas la bonne solution car en faisant sortir le contenu de la glande sébacée, vous allez déverser une grande quantité de bactéries (le liquide blanc en contient énormément) et ensemençer les glandes sébacées voisines.

De quoi se programmer d'autres boutons dans le futur.

De plus, triturer le bouton va le faire rougir davantage. Il vaut mieux opter pour un camouflage discret avec un correcteur non-comédogène⁽¹⁾.

Ne décapez pas la peau matin et soir ! Il est reconnu que trop nettoyer la peau n'est pas une solution et que cela crée une **hyperséborrhée (sécrétion de sébum)** Cela perturbe le microbiote cutané . Nous avons des bactéries naturellement présentes sur la peau pour nous protéger.

Petit conseil :

Un nettoyage le matin avec un nettoyant sans tensio-actifs agressifs et une routine douce le soir avec une huile comme l'huile végétale de Jojoba suivie d'un hydrolat de geranium rosat, légèrement astringent, qui préservera davantage le film hydro-lipidique de la peau.

Pour le maquillage, il conviendra d'utiliser des produits non occlusifs le plus possible en vérifiant la composition, (pas de diméthicone, silicones et compagnie !) mais aussi... de faire des pauses en mode « no makeup ».

Bien manger pour lutter contre l'acné

L'alimentation a un impact direct sur la qualité de la peau. En effet, en tant qu'émonctoire⁽²⁾ secondaire, la peau va évacuer les déchets, surtout si un émonctoire comme le foie est surchargé. Les déchets appelés colles sont fortement présents dans l'alimentation industrielle comme les farines blanches raffinées, les sucres transformés en tout genre mais aussi les produits laitiers. Le lait d'origine animale, et surtout celui de vache, aura un double effet car il a un impact sur la sphère hormonale. Il est susceptible d'augmenter la production des glandes sébacées.

Il sera primordial d'opter pour une alimentation la plus saine possible : fruits et légumes frais, riche en zinc et en vitamines du groupe B !



Faites le test ! N'avez-vous pas eu une recrudescence de boutons après avoir un peu abusé des fast-food, pizzas ou bonbons ?

Les plantes pour lutter contre l'acné

Quelques huiles essentielles seront vos amies :

- **L'huile essentielle de géranium d'Égypte** : elle est cicatrisante, astringente et matifiante, avec une action anti-bactérienne sans pour autant perturber la flore naturelle de la peau. Si vous ne trouvez pas de géranium d'Égypte, sachez que les huiles essentielles de géranium bourbon ou géranium rosa sont assez proches en composition.

- **L'huile essentielle de cèdre de l'Atlas** : elle a un effet exfoliant et anti-inflammatoire qui permet d'affiner le grain de peau et de lutter contre l'excès de cellules mortes qui forment une couche de kératine.

- **L'incontournable huile essentielle d'arbre à thé ou tea tree** : elle est la référence pour agir directement sur les boutons en local.

Il faut toujours faire un test d'allergie avant toute utilisation. Attention à également ne pas utiliser les huiles essentielles en excès dans l'idée « plus on en met, mieux c'est ». Ce sont des substances hautement concentrées qu'il faut manier avec précaution.

Conclusion : armons-nous de patience et de bienveillance !

Cela prend du temps pour lutter contre l'acné. Il est possible d'améliorer la situation à force de patience et de douceur. Les techniques de gestion du stress seront un plus, car l'anxiété et le stress ont tendance à empirer les problématiques comme l'acné. Courage donc !

Rappelons-nous que la vraie vie n'est pas comme un filtre Instagram qui transforme la peau en surface siliconée, lisse, parfaite, et que nous avons le droit d'avoir des imperfections sans en avoir honte.

(1) :: Un soin non comédogène signifie qu'il ne favorise pas l'apparition de boutons et autres imperfections. Sa texture et sa composition limitent l'apparition de comédons et ne bouchent pas les pores de la peau.

(2) : Émonctoire : Organe d'élimination, d'excrétion des déchets organiques.

CHRONIQUE

HABITER POETIQUEMENT LE MONDEARTICLE DE **LITERIA**

Bonjour à toutes et à tous,



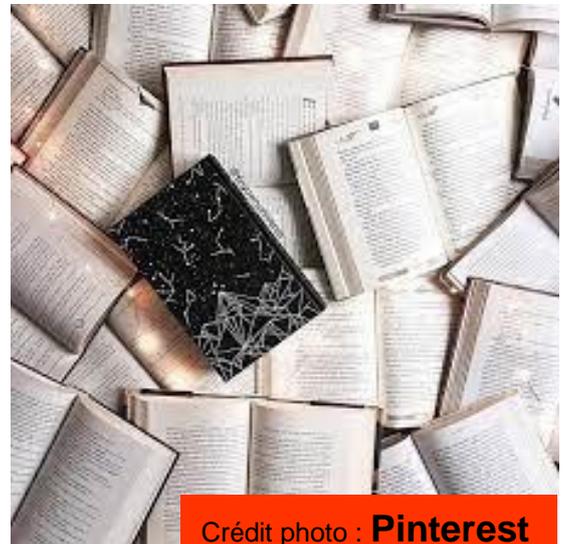
Me revoilà de retour, **Litéria** pour vous servir !

Bienvenue pour cette nouvelle année au Lycée Xavier Bichat, en compagnie du Journal du lycée, le 9 ¾.

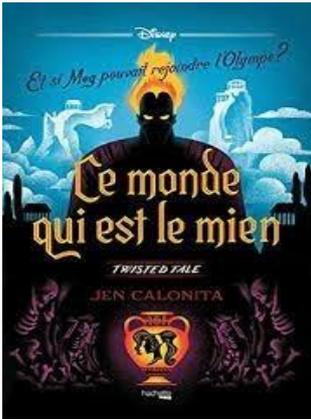
Souhaitons aussi la bienvenue à nos nouvelles recrues, qui, comme moi sont des Dévoreuses de Livres !

Enfin, vous me connaissez depuis 2 ans maintenant, et vous savez donc quels sont mes sujets préférés. À savoir les LIVRES !!! Et le chant, mais vous verrez ça sûrement plus tard ! Pour le moment, concentrons-nous sur les livres !

Alors sans plus attendre et trêve de bavardages, je vous emmène, avec moi, découvrir l'un des derniers romans que j'ai lu : Et si Meg pouvait rejoindre l'Olympe ?



Crédit photo : **Pinterest**



Et si Meg pouvait rejoindre l'Olympe ?

Ce monde qui est le mien

Twisted tales – Disney

Auteure : Jen Calonita

Éditions : Hachette livre (2021)

Personnages : Mégara, Théa, Égée, Katerina, Layla, Hercule, Phil, Héra, Zeus, Hermès, Déméter, Perséphone, Aphrodite, Athéna, Charon, Les Moires, Peine – Panique, Hadès.

Depuis qu'Hercule est devenu un Dieu, Mégara ne sait plus quoi penser. Elle ne peut rester avec lui sur le Mont Olympe car une petite chose l'en empêche : sa mortalité. C'est alors qu'Héra lui propose un marché afin de faire d'elle une déesse. Mais ça, c'était sans compter la quête qui l'attendait !

Durant cette quête, elle a dû apprendre à faire confiance aux autres et parfois se reposer sur eux. Tout en combattant ses démons antérieurs et en apprenant à aimer.

Elle devint donc une déesse : celle de la Vulnérabilité et elle pu vivre aux côtés de « Supermâle »

Chapitre XIII (p.138 – 147)

J'ai adoré ce roman qui a su donner une autre fin, une sorte de suite au film d'origine *Hercule*. Cela donne à Mégara, personnage secondaire, droit au chapitre.

Il nous permet de comprendre pourquoi cette nonchalance et ce côté taquin, charmeur.

Au fur et à mesure des chapitres, on voit que cette dernière évolue. Elle se bat pour arriver à ses fins ou atteindre son but. Elle fait face à ses démons du passé. Elle va nous emmener dans sa quête et cela me plaît beaucoup. Et notamment, le fait de passer de son enfance, à sa vie avec Egée. Mais son arrivée aux Enfers changera la donne avant de rencontrer Hercule.

INK OF SADNESS

POEME D'HELLGIRL

C'est une petite fille,
Innocente, naïve.
Maintenant elle est devenue grande,
Elle a compris que la vie n'est pas un jeu.
Les émotions la poignent,
Avec son encre rouge, elle écrit ses peines.
La souffrance fait d'elle une fleur trop fragile,
La tige est justement trop abîmée.
Elle se demande si un jour la vie va lui offrir un cadeau.
Mais je pense que cette pauvre fille n'aura jamais cela.
Le papier est sa seule échappatoire,
Alors elle écrit, elle écrit,
Sa peur, son angoisse disparaît pendant quelques temps.
Mais quand la haine remonte,
Elle prend un autre stylo,
Et elle grave ses échecs, et sa tristesse sur sa peau.
L'encre rouge coule le long de ses bras.
Elle a mal,
Elle souffre,
Les larmes roulent sur ses joues,
Et elle se mélange à la couleur rouge
qui définit sa peine et son malheur.



ATTENTION !

Vous souffrez en silence, les adultes autour de vous sont là pour vous aider et vous guider.

- Les Infirmières : Mesdames Cristini et De Beaulieu
- Les C.P.E. : Mme Martinez et M. Aeltermann
- Les Professeurs Principaux
- La Vie Scolaire

LA MINUTE LECTURE ... suite

LITERIA

Dans cette chronique lecture, je vous parlerai d'un roman graphique / BD que j'ai beaucoup aimé. Il aborde une maladie assez troublante : le TDI, un Trouble Dissociatif de l'Identité.

ELLES, LA NOUVELLE(S) Tome 1

Auteurs :

Kid Toussaint & Aveline Stokart

Editions : Le Lombard (2021)

Personnages : Elle(s), Maelys, Otis, Line, Farid, mère d'Elle(s)



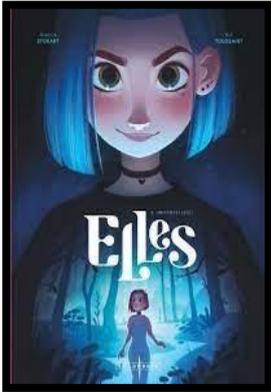
« Elle », arrive dans un nouveau lycée et fait la rencontre de nouvelles personnes qui vont devenir ses amis.

Cependant, Elle, n'est pas totalement comme tout le monde. « Elle », est « atteinte » du TDI (Trouble Dissociatif de l'Identité).

« Elle », n'est pas une personne mais « 6 âmes » dans un corps. Chacune prend le dessus et déstabilise « Elle ». « Elle », se questionne et cherche désespérément des réponses à ses peurs.

J'ai beaucoup aimé ce premier opus, car les dessins sont magnifiques, l'histoire intrigante, et donne envie de lire la suite.

Crédit photo : **Pinterest**



TOME 2

ELLES, UNIVERSELLES

Auteurs : Kid Toussaint & Aveline Stokart

Éditions : Le Lombard (2021)

Personnages : Elle(s), Maelys, Otis, Line, Farid, mère de Elle(s), la mère biologique de Elle(s)



Dans ce deuxième opus, l'auteur nous dévoile les « 5 autres âmes » d'« Elle ».

Elles sont hautes en couleurs. L'une est muette, réservée ; l'autre compétitrice...

Ce nouvel opus nous donne à voir la complexité du cerveau humain. Et comment les émotions, caractères, les personnalités sont décomposées. Tout cela selon le milieu et les gens avec qui nous pouvons nous trouver.

Parce qu'en soit même une personne, sans TDI, possède ces multiples facettes, à mon sens. C'est ce qui nous façonne et fait de nous des êtres uniques.

Si nous possédions tous la même personnalité et les mêmes réactions nous ne serions que des clones.

J'ai beaucoup aimé ce deuxième tome, parce qu'il nous en dévoile un peu plus sur la vie d'« Elle » et sur ses personnalités.

Sur ce, je vous laisse avec la suite de la Gazette, merci de m'avoir lue, et peut-être à bientôt dans la chronique « Électrons libres ».

Cette fois-là vous m'écoutez au lieu de me lire. Et découvrez les compositions de mon collègue, le Baron de l'Informatique ! A écouter !



LE FESTIVAL D'AVIGNON

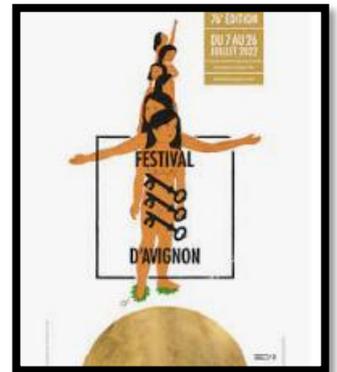
A L'OMBRE D'OOZ

ARTICLE DE **TRUDI**

Fans de théâtre, de chant, d'humour ou de spectacles en tout genre, ne cherchez plus !

Nous avons trouvé votre prochaine destination...

Avignon, connu pour son pont qui a bercé notre enfance grâce à sa belle chanson mais Avignon, tout aussi connue pour son « *Festival off Avignon* » !!!



Le festival d'Avignon est aujourd'hui la plus importante manifestation de théâtre et de spectacles vivants au monde depuis sa création en 1947 par Jean Vilar.

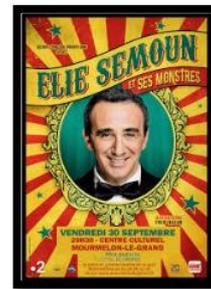
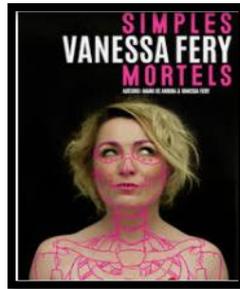
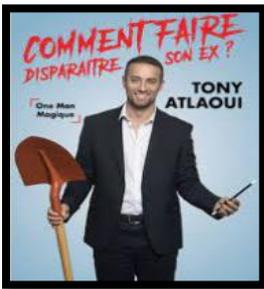
Vous serez accueillis dans plus de 120 théâtres et vous pourrez vagabonder dans le "Village du off" au milieu d'une centaine de spectacles de rue, tous plus impressionnants les uns que les autres.



Ayant eu la chance de m'y rendre, durant 3 jours cet été, je peux vous assurer que vous ne perdrez pas votre temps !

Vous pourrez découvrir des artistes comme Tony Altaoui qui vous expliquera comment faire disparaître votre ex en mélangeant humour, magie et chien (oui vraiment), ou encore Vanessa Fery qui vous prouvera, au travers d'une dizaine de personnages, que vous, toi, moi, lui ou elle, nous ne sommes pas que de simples mortels.

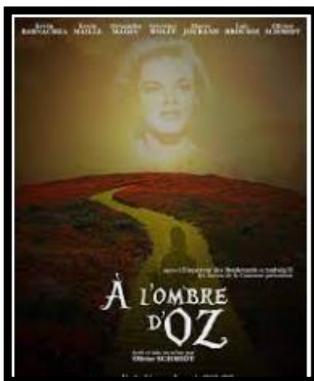
Vous pourrez aussi apprécier la présence de grandes stars du spectacle comme Elie Semoun qui, cet été, a fait l'honneur de sa présence au cours des 3 derniers jours du festival pour nous présenter son dernier spectacle « Elie Semoun et ses monstres ».



Bien sûr, je pourrais vous parler de tous ces spectacles et de bien d'autres encore mais aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler de mon coup de cœur personnel.

« A l'ombre d'Oz » présenté par la compagnie des *Joyeux de la Couronne* dans lequel Olivier Schmidt, le metteur en scène, nous présente un spectacle musical inédit sur les traces de Judy Garland et les mystères entourant le tournage du "Magicien d'Oz".

Séverine Wolff, Alexandra Magin, Maeve Jourand, Loic Brousoz, Kevin Barnachea et Olivier Schmidt nous montrent, avec brio, comment la vie de la jeune Judy Garland va passer du rêve à la désillusion, de la célébrité à la déchéance dans un spectacle mélangeant poésie, magie et amère réalité.



Et voilà ! C'est tout pour mon premier article. J'espère vraiment qu'il vous a plu et on se retrouve très bientôt !!

CHRONIQUE MUSIQUE

ELECTIONS LIBRES

A CAPPELLA DE **LITERIA**



<https://tube.ac-lyon.fr/w/60f8276f-4eb9-4c02-b461-47d829532996>



<https://tube.ac-lyon.fr/w/70c0abaf-c179-4f63-aac8-f0330636e821>



ELECTIONS LIBRES

LES COMPOSITIONS DU BARON



1



2

**LAQUELLE
PRÉFÉREZ-VOUS ?**

