

La première édition du Gervillier, enfin là !

Au lycée Gerville-Réache, mars fut un mois lourd en événements. La journée internationale de la femme, la semaine des mathématiques, des inaugurations en tout genre et pour finir en beauté, la semaine de l'élégance. L'équipe fruitée du journal détaillera certains événements et ajouteront aussi leur touche d'actualité cinéma, de psychologie et de dessin. Les contributions de l'atelier d'écriture du lycée et d'Enide Fanchone,

Contact:

Source couvertures:

<https://lovepik.com/images/png-illustration> Designed By From <a

Email: kjerstig71@gmail.com

Portable: +594 694 41 88 37

"Oui je suis
consciente qu'on
est en mai."

une étudiante de classe préparatoire ne sont pas négligées et sont aussi incluses dans le journal avec tous nos remerciements.

N'oubliez pas que vous aussi pouvez envoyer vos articles à l'adresse

kjerstig71@gmail.com pour les voir apparaître dans le journal et déposer une candidature pour rejoindre notre équipe haute en couleur au +594 694 41 88 37.

Au nom de l'équipe, j'espère que vous serez transportés, émerveillés et pensifs à la

lecture de ce journal et que vous reviendrez le mois prochain nous relire.

Ad meliora,

Aaliyah alias Maracudja

Sommaire

| | |
|--|----|
| Edito | 1 |
| • Mars, le mois de la femme | |
| « A toutes celles » un texte de l'atelier d'écriture | 3 |
| La Femme | 5 |
| Gerville-Réache, un chantier féministe en action | 7 |
| • Au lycée, en mars... | |
| Destination Gerville un retour pour Aurélie Otvas | 9 |
| Inauguration de la salle Luis Sépulvéda | 13 |
| La journée de l'élégance | 15 |
| Tiken Madness | 17 |
| Gerville introduit le tri dans la vie lycéenne | 20 |
| • Netflix & Popcorn | |
| Rubrique Cinématographique | 21 |
| Ciné club | 23 |
| • Le savais-tu? | |
| Le rôle et le pouvoir du subconscient | 25 |

A toutes celles

Un texte de l'atelier d'écriture

Celle qui navigue dans une mer de préjugés, luttant pour maintenir la tête hors de l'eau

Celle qui lutte pour le droit d'aimer, pour que les regards, enfin soient détournés
Celle qui, comme toi et moi lit ces lignes maintenant. Lève la tête. Laquelle est-elle ?

Celle qui depuis hier, encore aujourd'hui, et peut-être demain, est rabaisée à un dégradant second rang, enchaînée dans l'ombre d'un hypothétique sexe premier dont elle n'a rien à envier pourtant.

Celle qui combat depuis maints printemps et étés, un ennemi qu'elle ne cherche qu'à aimer et intégrer, j'ai nommé la société.

Celle qui est née, a parlé, a marché, a chanté, a dansé, a étudié, oui, tout comme lui. Mais hélas ! Celle qui a crié, a pleuré, a supplié, a étouffé, a déprimé, a abandonné, à cause de lui, à cause d'elle, à cause d'eux, à cause de ceux qui lui ont servi des rêves meurtris. Oui, car femme ne peut être masculine, tout comme "féminine" ne peut être homme.

Celle qui naquit femelle au gré de mère nature, mais qui fit femme contre son gré, perdure, elle subit un futur, et oublie son futur. À quoi bon vivre mon aventure quand maman me dit : "Maintiens ta droiture !" alors que papa succombe à sa luxure ? Enfin "luxure", devant souffrir en silence pour ces ordures, parlons "d'affection pure".

Celle qui se coupe, s'écoëure, se soupe, s'aapeure, se loupe, s'effleure, s'attroupe, c'est l'heure, sa poupe, se meurt. Et par le froid de l'abattoir, elle s'abat, ses pas, se bat, ne sait pas, se débat, ici-bas, s'empare, démarre, sans part, une nouvelle vie.

Celle qui est blessée, de l'intérieur, par un Homme, par un pleur, à cause d'une pomme, dit-on, elle souffre. Un vrai palimpseste, pitié pas l'inceste, si elle reste, il ne restera plus un zeste, d'elle, et en un geste, elle n'est plus.

Celle qui se relève, s'élève, élève de la terre, altère les fièvres, Incels en scelle, elle descelle leurs étincelles malsaines, et se lève.

Celle qui apprend à s'aimer, car nulle société n'a pu l'aider, la respecter mais a su l'inspecter comme un insecte et continuité.

Celle qui s'habille, comme elle veut, ça brille, comme un vœu, d'être reconnue.
Celle qui plutôt, ouvre clé tôt, avec un kit pour que tu clito-ris.

Celle qui.

C'est elle qui.

C'est qui ?

Qui tout.

Qui rien.

Quitte tout.

Puis revient

Renverser nos vies.

Celle qui se dépense, fait un jeûne infini dans le silence. Elle chasse sans
espérance une silhouette qui n'existe que sur les pages du royaume de
l'apparence. Dont les princesses sans panse, ne se passent pas de Photoshop.
Celle qui se cache. Qui se couvre et se recouvre de couches, de faux semblants.
Pour être aimée, pour conformer, pour que son regard à lui, passe sur sa
personne sans la défigurer.

Celle qui dépend, elle s'en rend compte, d'une école, d'une structure, d'un monde.
Qui a été fait sans la moindre considération pour elle. Et qui regarde, l'œil
pétillant de colère, un énième film d'horreur dans lequel "la salope" meurt la
première.

Celles qui créent. Qui ajoutent leurs histoires aux étagères des libraires. Qui
toisent Picasso de leurs tableaux dignes de Khalo. Qui réalisent en prenant en
main la vengeance, l'amour ou la défiance féminine, des longs métrages qui
époustouffent les Nolan. Qui attaquent les préjugés, pinceau, crayon ou caméra à
la main, et ne renonceront jamais à mettre plus de poids de leur côté de la
balance.

Aaliyah André, Gaïa Gorzelanczyk, Alexia Judith, Fabien Patrick.

La Femme

Les femmes sont des humains qui devraient être égaux aux hommes socialement, juridiquement et moralement c'est-à-dire qu'elles ne sont pas égales à l'homme sur le plan physique mais elles devraient avoir les mêmes droits que la gente masculine.

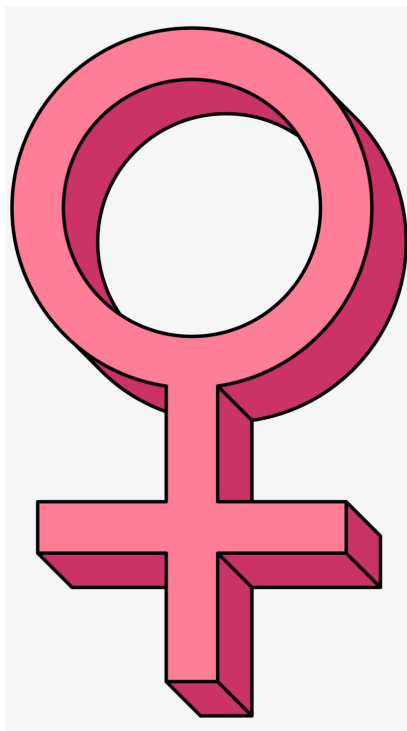
La femme a pendant longtemps été soumise à l'homme, elles devaient s'occuper du foyer et s'occuper des tâches ménagères. Cela fait à peine un siècle que la femme a officiellement les mêmes droits que l'homme ce qui a permis ces dernières décennies son émancipation dans plusieurs domaines. Officiellement les femmes ont les mêmes droits que les hommes mais dans la

conscience de notre société qui est patriarcale sont-elles réellement égales à l'homme sur le plan social et moral ?

Si vous êtes une féministe, votre réponse à cette question est non donc si vous êtes une femme vous savez que la société n'a pas encore totalement pris conscience que la femme est égale à l'homme. Être féministe pour moi c'est être une femme consciente de son environnement et du sexisme qui plane encore dans la société c'est pour cela que la réelle définition du féminisme c'est être une femme parce qu'honnêtement quelle femme n'a jamais rêvé d'être égale à l'homme que ce soit dans le monde du travail ou dans notre société ?

Aucune mais malheureusement seul une faible partie œuvre à changer les préjugés instaurés par la société.

Nous vivons à une époque où il y a beaucoup de changements et même si les droits de la femme ont beaucoup évolué, il ne faut pas oublier les préjugés sexistes qui sont encore présents autour de nous, dans les médias, sur les réseaux sociaux et même parfois des idéologies machistes que nous inculquent inconsciemment nos parents à cause de leurs éducations. Il ne suffit plus d'aller manifester dans les rues ou informer à travers les différents médias de l'égalité homme-femme mais maintenant la femme doit montrer qu'elle peut se



démarquer dans tous les domaines et même ceux qui sont jugés comme des domaines masculins afin de faire évoluer les mentalités.

Nous avons tendance à oublier l'importance de la femme mais ce sont nos mères, nos grands-mères, les femmes qui nous ont donné la vie, pas tous seuls évidemment mais elles se sont occupées de nous de la grossesse jusqu'à ce qu'on devienne des adultes et elles sont toujours présentes même quand nous devenons des adultes indépendants et responsables. Les femmes jouent un rôle majeur dans l'existence de l'humanité et nous devons reconnaître cela.

Alors changeons les

mentalités et reconnaissons l'égalité homme-femme, je vais finir par une célèbre citation de Charles Fourier "Partout où l'homme a dégradé la femme, il s'est dégradé lui-même".

Brice alias Corrossol

Gerville-Réache, un chantier féministe en action

.Le 5 février 2021, Maiwen DUFOUR-GERARD , accompagnée des éco-délégués du lycée Gerville Réache, réalise une manifestation dans le fer à cheval du lycée. Son but : sensibiliser contre la précarité menstruelle des étudiantes et apporter une aide accessible à celles affectées sous la forme d'un distributeur de protections hygiéniques 100% biodégradables dans l'infirmier. En ce 8 mars 2021, journée internationale des droits des femmes, revenons sur ce fait.

« Quelle erreur pour une femme d'attendre que l'homme construise le monde qu'elle veut, au lieu de le

créer elle-même. » Écrivait Anaïs Nin, pionnière féministe, dans son journal intime dans les années soixante dix. Ces mots font encore écho aujourd'hui. Surtout dans l'école de Jules Ferry, une école gratuite laïque et obligatoire «pour tous» mais surtout pour les garçons.

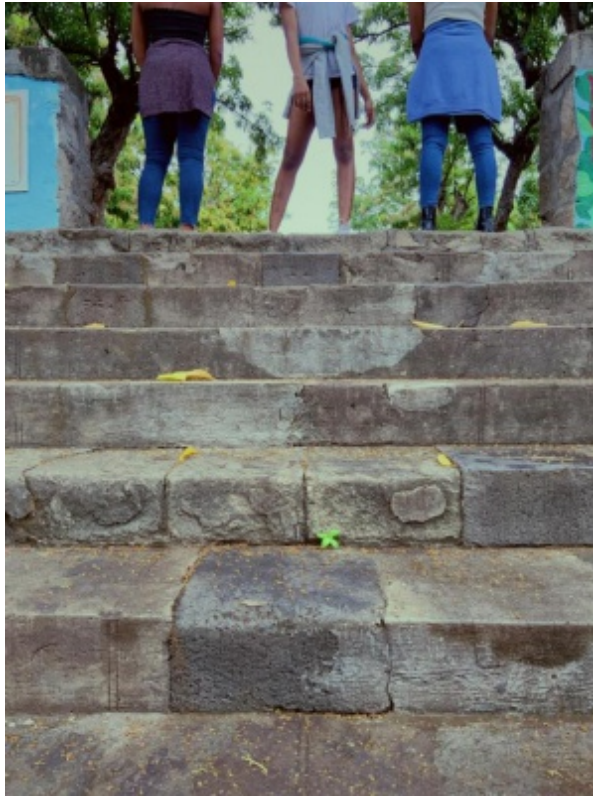
En effet, dans une école (et par extension un lycée) dotée d'eau courante, d'une cantine et de toilettes, tous les besoins naturels d'un jeune garçon sont atteints. Pour les jeunes filles, il manque clairement quelque chose d'essentiel, une ressource qui leur permettra d'assister à leurs cours plus sereinement, durant une semaine spécifique du mois.

La précarité menstruelle est

définie comme étant la difficulté ou le manque d'accès des personnes réglées aux protections hygiéniques. Elle touche 500 millions de personnes dans le monde et une étudiante sur trois.

A l'éclosion de leurs coquelicots, un bon nombre de ces jeunes femmes évitent tout simplement d'aller en cours. Elles préfèrent s'imposer les lacunes qui surviennent avec tant d'heures de cours manquées, plutôt que de vivre l'embarras de se retrouver sans protections un jour de «ragnagnas».

Dans une école mal équipée, être une personne réglée est objectivement un désavantage face aux personnes non réglées. C'est un obstacle de



objectivement en désavantage face aux personnes non réglées. C'est un obstacle de plus à franchir pour les étudiantes afin de rejoindre les étudiants, déjà cadres en puissance.

Vous comprendrez alors que par son initiative inspirée, Maiwen DUFOUR-GERARD transforma le lycée Gerville Réache en un chantier, le 5 février 2021. En construisant indirectement le pilier de soutien féminin manquant à l'établissement, sous la forme de ce distributeur de protections hygiéniques. Avec la collaboration du CDI et des éco-délégués, le lycée deviendra le premier de la Guadeloupe à faire ce pas en avant. Une intervention impossible sans les hommes

de l'administration qui ont usé de leur position pour donner une voix aux étudiantes, un acte que l'on ne peut qualifier que de chevalerie moderne.

Dans la même foulée, cette manifestation aura reçu l'intervention de l'association Karukéra Endométriose, et contribuera à la sensibilisation de cette maladie qui touche entre 1,5 et 3 millions de femmes en France. Enfin, du simple fait d'en parler ouvertement, espérons que cette manifestation aidera à effacer le tabou des menstruations de nos conversations et aura brisé les règles.

Dans tous les cas, nous serons heureux d'apprendre que 17 jours après la manifestation,

le 23 février 2021, la gratuité des protections périodiques pour les étudiantes sera déclarée par Frédérique Vidal, ministre de enseignement supérieur, fortifiant le statut de pionniers du lycée Gerville Réache.

« Ma revendication en tant que femme c'est que ma différence soit prise en compte, que je ne sois pas contrainte de m'adapter au modèle masculin. » Simone Veil.

Aaliyah alias Maracudja

Destination Gerville, un retour pour Aurélie Otvás

Le mercredi 17 mars 2021, en pleine semaine des mathématiques, le lycée Gerville Réache voyait son tapis rouge inauguré par une ancienne élève: Aurélie Otvás. La première femme guadeloupéenne pilotant un airbus A350 lourd de plus de 300 tonnes et encore plus de passagers.

Tenace, sérieuse et humaine avant tout, Aurélie Otvás redécouvre son établissement scolaire à 30ans avec des années d'expérience derrière elle. bercée par les nuages mais les pieds toujours fermement au sol, sa simple présence est un rappel vertigineux que le travail paie et que l'étape du lycée est fondamental. Après un accueil chaleureux de l'équipe de

établissement, composé de la MDL, le proviseur et du vice proviseur. Ananas et moi même sommes venues à sa rencontre pour l'encourager à revenir sur sa formation et nous révéler certains aspects de sa vie de pilote.

Aurélie Otvás:

Alors effectivement j'ai eus un parcours. J'ai commencé très tôt car j'ai eus la chance d'être passionnée et de venir aussi d'une famille de passionnés. Qui m'ont toujours bien aiguillés vers les bons choix, notamment en termes de scolarité. En fonction de quelle classe en seconde, (je sais que là aussi il y a le problème de comment on s'oriente en première, en terminale etc...et pour la suite, pour les études). Donc j'ai passé d'abord mon

diplôme d'initiation aéronautique, quand j'étais au collège. Ensuite en seconde, j'ai passé mon pilote privé théorique en parallèle avec ma scolarité générale. En première j'étais trop jeune pour passer mon brevet de pilote privé, pratique, du coup j'ai passé mon certificat d'enseignement aéronautique qui permettait de former les jeunes au brevet d'initiation aéronautique. Ca m'a permis de m'occuper pendant un an. Pendant mon année de terminale, j'ai passé mon pilote privé pratique en même temps que mon bac S maths.

Ananas:

Ca a dû être compliqué.

Otvás:

Oui, oui, après c'était un rythme à prendre. Il faut

vraiment garder ses objectifs en tête. C'est vrai qu'il fallait réduire sur les sorties puisque les vols c'était le samedi ou le dimanche ou le mercredi après midi, donc forcément le cinéma du samedi après midi ça saute. Au moins j'ai le temps d'y aller maintenant. C'est une histoire de priorités, le temps, une fois qu'il est passé on ne peut plus le rattraper. Il vaut mieux profiter de l'instant présent pour approfondir, comme ça une fois que c'est fait on n'y revient plus.

Maracudja alias moi:

Est-ce que vous pourriez décrire une semaine type que vous vivez, activités principales, etc...

Otvas:

Pour la semaine, concrètement je suis sur long courrier donc lorsque je reçois mon planning je peux partir le lundi de Point à Pitre. Donc je me prépare, je fais ma valise, je prépare mon dossier de vol qui arrive environ 2h, 2h30 avant le vol. Dedans il y a tout ce qui est dossier météo, prise en compte de l'avion, les problèmes techniques de l'avion...en aucun cas pénalisants pour le vol mais on peut avoir des ampoules qui ne fonctionnent pas ça ne remet pas en cause la sécurité.

Je travaille tout ça avant de me rendre à l'aéroport, on fait le briefing avant le vol, et une fois que tout ça a été fait avec mes PNC on prépare le vol

(puisque'on est deux pilotes devant et à l'arrière on a entre 9 et 11 PNC donc hôtesse et stewarts, PNC c'est Personnel Naviguant Commercial). Ensuite on embarque, on part. On part pour en général entre 7 et 9 heures de vol ça dépend des vents, et ensuite, une fois que j'arrive à Paris c'est un peu la délivrance. On prend la valise, on va à l'hôtel, on se repose et rebote le lendemain. Le trajet inverse avant trois jours de repos.

Maracudja:

Vu vos nombreux voyages, je suppose que votre expérience de pilote est très enrichissante.

Otvas:

Oui c'est très enrichissant de voir d'autres cultures. De la Guadeloupe à la Martinique les cultures diffèrent déjà, malgré leur proximité. C'est vrai que voyager, voir Cuba, Punta Cana, Saint Domingue, ce sont vraiment d'autres cultures et c'est très enrichissant en terme de langues, en terme de nourriture en terme de style de vie. On va dire que c'est vraiment l'un des bons côtés du métier (il y en a d'autres heureusement). Ça permet vraiment aussi de rencontrer de nouvelles personnes. Et souvent, ce sont tout simplement nos passagers. Certains partent pour le business, des raisons professionnelles, et la plupart

du temps, on voyage juste pour partir en vacances. Soit ils partent soit ils reviennent de vacances, donc ils sont en général heureux. C'est vrai, on a la chance d'être dans un milieu où l'on vient nous voir pour de bonnes choses, on est heureux de participer au bonheur des autres.

Maracudja:

Quelles qualités jugées nécessaires pour exercer votre métier ?

Otvas:

Il faut être assidu, il faut être ponctuel et calme. Ils faut savoir prendre du recul, observer et agir ensuite. Fait dans le mauvais ordre, ça ne donne pas le même résultat.

Maracudja:

Quel est plus gros challenge auquel vous avez fait face ?

Otvas:

C'est une très bonne question. Chaque examen qu'on passe nous paraît comme un challenge au moment où on le passe, après on réalise que ce n'était pas si grave que ça. On va dire que pilote en tout cas, est un métier où l'on a beaucoup de contrôles. Tout les 6 mois on passe des contrôles au simulateur. Donc tout les 6 mois le challenge arrive. Je pars le 22, lundi, j'ai une séance de simulateur mercredi à Toulouse. Si j'échoue à cette séance, je ne peux plus voler, jusqu'à ce que j'enchaîne un entraînement et un test. Donc,

tout les 6 mois on a cette pression. On va dire que c'est le challenge. Je ne peut pas dire qu'il y en aie un plus évident qu'un autre mais c'est tout le temps en fait. C'est pourquoi il faut toujours être assidu et se reposer sur les jours désignés, parce que tout les 6 mois, la licence est remise en jeu.

Maracudja:

Quels sont vos intérêts en dehors de l'aviation, qu'aimez vous faire ?

Otvas:

Ecoutez, je ne suis pas une femme pour rien, c'est pas bien de le dire comme ça,

mission précise et on est dans un état de concentration et d'alerte constante. Il faut pourvoir tout entendre dans l'avion, si on nous appelle à la radio, si le moteur fait une variation. Il faut savoir pourquoi, c'est anormal ? Normal ? Parce qu'on a quand même la responsabilité de la vie des passagers. C'est un peu lorsqu'on est en voiture et au téléphone en même temps (c'est interdit), vous n'allez pas vous rappeler de telle et telle chose en dehors de cette multitâche. Parce qu'en faite on est dans notre fonction. Non, je n'ai pas ce stress. Et heureusement parce que si on mettait les 400 passagers au milieu de la cour pour me dire de les emmener l'histoire serait différente.

c'est sexiste, mais j'aime le shopping, être sexy. Mais mes passions c'est le voyage. J'aime me balader, j'aime la restauration, les bons repas, découvrir de nouvelles choses, découvrir les spécialités des pays. J'aime aussi tout ce qui est l'informatique, et ça ça sert énormément. Parce que les nouveaux avions sont très informatisé maintenant. Avant c'était à la force du bras etc, mais maintenant tout est informatisé. Pour l'avion, on a le sidestick, on décolle avec ça, on tire. Et quand je décolle les 400 tonnes, je ne les aient pas sur les bras, heureusement. L'informatique, les nouvelles technologies ce sont mes

passions.

Ananas:

Est-ce que quand vous décollez en utilisant toute cette technologie, vous prenez compte des 400 personnes derrière vous ou au contraire, n'êtes pas du tout stressé par ça ?

Otvas:

Quand on décolle, on est dans un tel état de concentration que honnêtement je ne pense pas aux personnes qu'on as derrière. C'est lors de l'embarquement ou du débarquement que l'on prend conscience du nombre de vies qu'on tenait entre les mains. On est là pour une

Ananas:

Mais là vous avez l'ambiance, vous n'êtes pas mobilisés pour autre chose...

Otvas:

Depuis les attentas on est obligés d'être derrière une porte blindée, donc en soit on ne sort jamais du post sauf pour aller aux toilettes, vraiment pas beaucoup de contact avec les passagers.

Ananas:

Ca vous fait peur les attentats ?

Otvas:

Est-ce que ça me fait peur? C'est toujours dramatique, après peur, si j'avais peur je ne ferais pas ce métier. E puis, on a des procédures aussi par rapport à ça.

Ananas:

Vous avez des formations à ce niveau là?

Otvas:

Oui, on a des formations, de self défense notamment, mais ça c'est déjà lorsque l'on est déjà en corps à corps. Mais oui, on a des procédures pour contrer ce genre d'attaques.

Maracudja:

Vous êtes dans un milieu réputé comme étant dominé par les hommes, comment le vivez vous ?

Otvas:

Je le vis bien. Mais c'est un combat de tout les jours.

Ananas:

Vous le ressentez vraiment?

Otvas:

Oui.

Ananas:

Est-ce que vous vous sentez comme une intruse dans ce monde là ou vous avez réussi à vous intégrer parfaitement?

Otvas:

Alors je ne peux pas généraliser, il y a hommes, comme femmes qui sont ouvert d'esprit et pour eux c'est normal, ils accueillent très bien. A contrario, il y a, heureusement en minorité, des hommes et des femmes (ça existe) qui ne peuvent pas m'accepter.

Ananas:

Vous avez déjà eut des

indiqué dans les avions, ils sont modernes donc ça nous donne l'info mais nous ils faut qu'on soient capables de retomber dessus, voir si il y a une anomalie, voir avec le niveau de carburant restant si il y a une fuite. En faite les maths c'est constamment.

Cette conclusion résonnera particulièrement bien avec les jeunes filles de la première G3, qui commencent à peine leur spécialisation en mathématiques. Elles rencontreront leur source d'admiration quelques instants après que je les aie demandé leur avis. (voir photo) Je les laissent clore cette interview.

Aaliyah alias Maracudja

Aaliyah alias Maracudja

remarques ?

Otvas:

Oui, le « J'espère que ce n'est pas toi qui vas décoller », oui. Après, on a envie de leur répondre, « T'as qu'a le faire décoller toi même. » mais on ne va pas se rabaisser à dire ce genre de choses. Mais oui, il y a des attaques, c'est ce qui rend plus fort aussi. Surmonter les attaques, montrer qu'ils ont eut tort et les amener à bon port. On y arrive, une fois, deux fois, la troisième, ça rentrera peut être.

Maracudja:

Dernière question. Vous êtes venue dans le cadre de la

«C'est pour nous un honneur d'accueillir une ancienne élève dans ce lycée, en tant que la première femme guadeloupéenne pilotant un Airbus A350. Elle est une source d'inspiration et d'admiration pour les nombreux et nombreuses lycéens de cet établissement.

semaine des mathématiques.

Quel est le rôle des mathématiques dans le pilotage selon vous?

Otvas:

C'est vraiment avoir une idée de la gestion, tout est lié aux mathématiques. En fait dans un post, ils y a beaucoup plus de chiffres que de lettres. Par exemple, le 'free flow' la consommation de l'avion, il faut qu'on la modifie. Et ça se calcule, ce sont des maths. La hauteur de passage d'un nuage, pour savoir si on rentre dedans ou pas c'est aussi des maths. La vitesse à laquelle on vole, le moment de atterrissage, le lieu, ce sont des maths. Tout ça nous est

«De plus, elle est la preuve que toutes les femmes peuvent laisser libre cours à leurs rêves et leurs ambitions dans notre société moderne. Nous somme flattés de cette visite exceptionnelle et inestimable. Le nom Aurélie Otvas sera à jamais gravé dans notre établissement mais surtout dans notre mémoire.»



Le Gervillier 12

Inauguration de la salle Luis Sepúlveda

Le 24 mars 2021, a eu lieu l'inauguration de la salle Luis Sepúlveda au Lycée Gerville-Réache.



Nous avons eu l'honneur de recevoir le président de Région, Ary Chalus, le premier vice-président du conseil départemental, Jacques Anselme, le maire de la ville de Basse-Terre, André Atallah, ainsi que Pascal Nanhou, directeur du département pluridisciplinaire de Lettres et Sciences humaines.

Un grand jour pour les

étudiants de la classe préparatoire littéraire ainsi que les élèves du lycée Gerville-Réache, qui ont animé l'inauguration de la salle Luis Sepúlveda en présentant les différentes valeurs que cet auteur défendait.

La maîtresse de cérémonie, Enide Fanchone (CPGE AL1), a ouvert cet événement en soulignant la grandeur de l'œuvre de Luis Sepúlveda ainsi que la sensibilité humaniste et écologiste de cet auteur engagé.

Anna Vaïtilingon et Lizzy Beaujean (CPGE AL1) ont souligné à quel point Luis Sepúlveda a été un exemple en terme de valeurs morales. Elles ont dépeint l'influence de l'auteur chilien sur leur

vision du monde et de la vie.

Luis Sepúlveda était un écrivain, un militant écologiste mais surtout un résistant.

Pour lui, le Verbe, l'écriture et la littérature sont des armes.

Le poids des mots repose dans cette expression qui a su ébranler les étudiants :

"Narrar es resistir".

"Raconter c'est résister", l'écriture est un moyen de s'ériger contre un ordre arbitraire.

"Raconter c'est résister" car les mots peignent la souffrance, décrivent l'horreur... mais savent aussi entonner un chant d'espoir.

"Donner la voix à ceux qui n'en n'ont pas", parler au nom des opprimés de ceux que la société oublie.



Cindy Marie-Sainte et Marguerite Porro (CPGE AL2) ont montré que les mots ont un pouvoir, une subtilité, une beauté.

Les élèves de 2nde 3 et 4 de Madame Vargas ont présenté une œuvre qu'il avait étudié Patagonia Express, qui illustre l'engagement écologique de Luis Sepúlveda.

Axel Rousseaux (CPGE AL2) a fait ressortir dans ses écrits son admiration de l'humanisme de Luis Sepúlveda.

"No conozco a ese hombre pero sé que es mi hermano", "Je ne connais pas cet homme mais je sais que c'est mon frère ", Aglaë Dugoujon et Noëma Caffa (CPGE AL2) nous ont fait vibrer sous cette maxime qui reflète l'amour

que Luis Sepúlveda ressent pour les autres.

Luis Sepúlveda a connu l'exil comme Victor Hugo ou Bertoldt Brecht et a choisi une nouvelle patrie, celle de l'écriture et de l'espagnol.

L'initiatrice de ce projet, Mme Cruces, et le président de Région, Ary Chalus ont coupé le ruban.



Pour finir, Mme CRUCES nous a fait découvrir une fresque réalisée par M. GORIN,

professeur d'arts plastiques et ses élèves.

La Patagonie dans toute sa splendeur, montagnes enneigées, un paysage authentiquement chilien qui nous rappelle les origines de notre auteur et la beauté de l'art.



Cet événement s'est achevé par un pot de la fraternité, initié par le proviseur José Victorin qui a permis la rénovation de cette salle, ainsi que Guy Guimbert, gestionnaire de l'établissement qui également apporté son soutien.

La journée de l'élégance

Durant la semaine du 22 au 26 Mars 2021 le lycée Gerville-Réache a ouvert ses portes à l'élégance, et à l'excellence, au sein de sa communauté scolaire. C'est grâce au travail acharné de la MDL et du CVL que la journée de l'élégance, tant attendue par les élèves, a vu le jour.

Cette belle semaine était un projet de longue date de la MDL et du CVL. La présidente de la MDL, Mélyssa Bernard, le vice président, Amiens Théo, et la secrétaire, Arendel Yoënné (tous en TG6), ont fait face aux difficultés de l'organisation et de la gestion administrative, compliquée par la situation sanitaire et ses restrictions. Ils ont exprimé un désir de faire de ces journées une semaine de valeur, dépassant

l'aspect superficiel de la « beauté », en y incluant notamment la bonté, l'attitude et l'éloquence. Ce qui explique l'intitulé FEME (Journées de l'élégance, de la Médiation et de l'Excellence), et les dates, en accord avec la semaine de l'excellence. L'association des élèves remercie d'ailleurs chaleureusement toute l'administration : le proviseur M. José-Victorin, les proviseurs adjoints MM. Bondel et Varasse, les CPE dont M. Laroche, et l'intégralité de la vie scolaire : pour son investissement pour les aider avec le matériel du défilé de la MMR (car il n'y a pas d'agents dans le lycée le jeudi) et la sono, ainsi que pour leurs nombreuses idées. Car sans eux, ce projet n'aurait pas pu émerger. Ils remercient également

l'ensemble des élèves et professeurs pour avoir joués le jeu de l'élégance alors qu'ils n'ont reçu la nouvelle que quelques jours avant. Cet enthousiasme collectif et la communication vivante qu'ils ont réussi à mettre en place avec les élèves ne leur donnent que plus de motivation pour l'avenir.

Concernant l'organisation, cette semaine comportait plusieurs activités réparties sur différents jours, notamment la journée de l'élégance en elle-même, le jeudi 25 Mars, où tous ont pu voir la grande transformation du lycée en un espace glamour et distingué. Les élèves ont également pu y découvrir les membres de la MDL et du CVL, qui travaillent désormais ensemble sur les projets du

lycée, qui se sont présentés à la récréation de 14h55. Tous ont pu assister à la présentation des Miss et Mister Réache, sous le chant de Maya Errin, qui a interprété « Ovwa-Ti kimp gee » pour l'occasion. Félicitation à Yoène et Térance, couple 1, qui a remporté la prestigieuse position de MMR 2021 et qui représentera le lycée aux Miss et Mister inter-lycée ! (N'oubliez pas de voter)

L'évènement s'est ensuite poursuivi le lendemain, vendredi 26 Mars, avec l'intervention du chorégraphe Tiken Madness. Ce dernier a commencé par venir présenter son parcours

Pôle Handball. La MDL invite par ailleurs les élèves ayant des idées à se rapprocher d'eux, soit en personne, soit par leur Instagram : MDL_réache.

Le côté des professeurs semblent, quant à lui, plus mitigé. La majorité considère l'opération comme un très bon moyen pour réunir les élèves en autonomie autour d'un projet, ce qui est une compétence notamment très importante chez les BTS. Et ils apprécient l'idée de renforcer les liens de la « famille Réache » en s'amusant un peu avant les vacances. Cependant certains déplorent la mise en avant trop importante d'une beauté uniquement vestimentaire et physique. Et ils ne comprennent pas certaines interventions, notamment en 1ère, dont

et sa vision positive aux classes de Terminales, et a continué son intervention en proposant un stage de danse attitude dans l'après-midi (15h-17h sous le préau du lycée pour 5€). Une activité issue d'une idée du proviseur M. José-Victorin, que les danseurs pourront donc remercier.

Donc bravo à la MDL ! Et merci à tous de nous avoir offert cette journée qui a fait du bien.

Du côté des élèves il semblerait que la journée ait fait l'unanimité. L'avis général considère que la journée a apporté de la joie et

l'approche pédagogique de l'élégance restait discutable, et dont ils n'avaient pas été prévenus. Pour eux il aurait d'autant plus mieux valu séparer les interventions de la journée de l'élégance et des oraux du baccalauréat.

Chjara alias Mangue

une atmosphère spéciale, détendue et bienvenue au lycée. Elle a animé l'établissement, quelque peu silencieux depuis le début de la crise sanitaire, a redonné confiance aux élèves, qui ont pu se montrer sous leur meilleur jour et a rendu le sourire à tout le monde car comme certains l'ont dit « Les gens se sentent plus dignes ». D'autres se disent « fiers de la MDL et du CVL », car ils connaissent les difficultés endurées par le bureau depuis le début de l'année. Et tous semblent vouloir plus d'évènements similaires, avec des concepts comme le « chic et choc », ou pourquoi pas, des journées en l'honneur du

Tiken Madeness

Le Vendredi 26 Mars 2021 certains ont eu la chance de croiser, et parfois de rencontrer, le célèbre chorégraphe Tiken Madness. Il est connu pour chorégrapheur la chanteuse Bamby et pour diriger la ligne artistique de Keydya, ou, Caendy, par exemple.

Dans le cadre des JEME (journées de l'élégance, de la médiation et de l'excellence), la présidente de la MDL Mélyssa Bernard, qui connaît personnellement l'artiste, et Naïma, membre actif de l'association des élèves, l'ont contactés pour qu'il intervienne dans les classes. Il possède une vision très positive qui met en avant l'importance de l'attitude, et de la confiance en soi. Les classes de Terminales passant

le grand oral à la fin de l'année, ce sont les TG2, TG5, TST2S, TG6 et TG7 qui profitèrent de son intervention et on peut dire qu'ils appréciaient grandement l'approche de la séance. En effet, accompagné de son amie et collaboratrice Tiina Parker, l'artiste commença par s'intéresser individuellement à chaque élève en posant des questions sur leurs centres d'intérêts, leurs projets et en apprendre plus sur les différentes personnalités. Suite à ce partage il exposa son parcours en tant qu'élève, puis en tant que passionné qui se révèle, et enfin comment sa vision lui permet aujourd'hui de faire ce qu'il aime. Autant dire que les classes furent captivées.

Le jeune homme, sortant d'un Baccalauréat accueil relation clients usagers, a enchaîné les petits boulots afin de trouver ce qui lui correspondait le mieux. Ainsi il a travaillé de Primark à Free en passant par le groupe cinéma UGC. Chaque fois ce fut une sorte d'insatisfaction, de sentiment, d'intuition et d'énergie qui le firent prendre le risque de changer d'emploi pour aller vers quelque chose de mieux. Jusqu'à ce que, travaillant à Free, il fut confronté à des questions telles que « qu'est ce que vous faites là ? ». Les clients semblaient en effet surpris de rencontrer quelqu'un possédant sa personnalité dans ce secteur de travail. C'est comme ça que s'est progressivement effectué en lui une prise de conscience

ce qu'il voulait vraiment.

La danse qui l'accompagne depuis toujours devint sa priorité. Jusqu'à ce que, malheureusement, il se fasse licencier. A ce moment là, dans la classe, il marque une pause pour préciser « je ne dis à personne de faire comme moi, c'est mon parcours mais ce n'est jamais une bonne chose de chercher à se faire renvoyer ». La limite entre l'expérience racontée et les valeurs importantes qu'il faut en tirer est donc posée.

Le chorégraphe possède une relation de longue date avec la danse. Il commence en Guadeloupe,

et d'estime il serait bien moins épanoui dans ce qu'il fait.

L'origine de ce projet est dû à sa relation avec Tiina. Certains ont en effet pu se demander quel est le lien entre ces deux nouveaux personnages du lycée. Mais au sein des classes, leur complicité est très vite devenue évidente. Leur relation débute au collège et au lycée alors qu'ils se croisaient dans la cour d'école. Mais c'est en arrivant en France que le duo, devenu voisin, se rapproche. Le confinement resserre leurs liens et de nombreux projets prennent vie. Ils réalisent alors leur complémentarité. La créativité de l'un, l'approche méliorative de l'autre... « on est des pièces

son île originaire, avec des danses traditionnelles, et du dance hall dans des groupes de quartiers (vers Baie Mahault). Mais rien de bien sérieux, pour l'instant l'important est de s'amuser. Arrivé en métropole il rejoint un petit groupe nommé les RED VIBES, qui débute son attachement plus engagé envers la danse. Pour lui le plus important dans la danse est l'attitude, car elle permet de se positionner et de s'assumer dans le monde et au milieu des autres. Les expressions faciales, entre toutes, sont donc très importantes. Il ne se définit donc pas vraiment de style

de puzzle, on s'emboite ». La jeune femme apprend à Tiken à utiliser son énergie et à la mettre en valeur. A la fois pour se sentir bien et pour faire le bien autour de lui. Le jeune homme ambitieux, mais négatif, et en manque de confiance en lui, à cause de la trop grande empathie qu'il possède, a su utiliser à son profit cette facette de sa personnalité. Ensemble, le duo a fait émerger le concept de coaching danse attitude où l'objectif est d'oublier ses peurs et de donner « le meilleur de soi pendant deux heures de danse ». A terme leur association est devenue indispensable. C'est pour cette raison qu'ils poursuivent ensemble leur tournée en Guyane, Martinique jusqu'en Avril. Certains élèves du lycée ont d'ailleurs pu profiter de ce

artistique, bien que sa danse puisse se rapprocher de ce qu'il nomme « le street jazz ». En plus d'être danseur, il est aujourd'hui un chorégraphe et un professeur. Il coach énormément les artistes qu'il accompagne et fait beaucoup de développement personnel. Le projet qu'il a débuté depuis quelques mois rentre donc dans ce mix entre danse et confiance en soi. Un concept qu'il a inventé et qu'il nomme le coaching cours attitude, une danse thérapie moderne. La forte présence d'un échange, et le relationnel en général, sont pour l'artiste une face fondamentale de son art. Sans ce partage d'amour

nouveau concept, lors d'un stage de danse que le chorégraphe donna vendredi après-midi entre 15h et 17h dans le gymnase du lycée, pour 5€.

En définitive, et par rapport aux valeurs qu'ils souhaitent partager, le duo rappelle aux élèves que le plus important est de rester positif quelque soit la situation. Tiken rajoute qu'il est important de prendre conscience de la chance que nous avons d'évoluer dans un environnement aussi sain que Gerville, car que ce soit grâce à la MDL ou l'établissement en lui-même, nous sommes poussés vers le haut. Tiina précise aussi que la vie n'est pas facile, et donc qu'il est important de se raccrocher à ce qui nous rend vraiment heureux. D'après elle notre

attitude face aux évènements de la vie est notre meilleure arme, et il est important de trouver des motivations qui nous donne des raisons de nous « lever le matin » (que ce soit une activité : un sport, un art ; ou une perspective réjouissante : aller voir quelqu'un etc.). Elle conseille aussi aux professeurs, car elle l'est elle-même, de retenir que chaque élève est différent dans son intégralité et qu'il est important de les accepter avec bienveillance et compréhension. Pour elle, il faut considérer que les professeurs sont des miroirs, qu'ils renvoient une certaine image aux élèves qui doit

passer par un échange. 50/50. Cette communication ne pourra qu'aider l'élève dans sa réussite, et faire réussir ses élèves est, après tout, l'objectif de chaque professeur.

Enfin, ils remercient chaleureusement Mélyssa, la MDL et les proviseurs pour leur avoir permis d'intervenir auprès des élèves. Ils répètent une fois de plus leur mot d'ordre aux élèves : « Battez-vous, avec envie, dès maintenant, pour devenir ce que vous voulez et donc prenez conscience, prenez des initiatives et lâchez prise sur vos peurs. »

Chjara alias Mangué

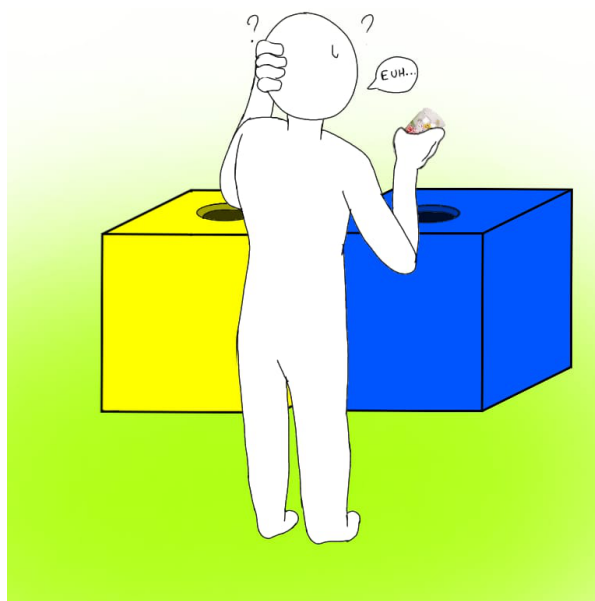
Gerville introduit le tri dans la vie lycéenne

Bienvenue à Bernadette canette et Mireille la bouteille,

Le mois de mars a aussi été un mois écologique pour le

lycée, avec l'addition de 5 bornes jaunes pour recycler les canettes et 5 bornes bleues pour recycler les bouteilles. Féerie alias Pomme, nous illustre la

confusion de certains



La rubrique cinématographique

Bienvenue dans la rubrique cinématographie. Un peu moins conventionnelle que les autres certes mais pas moins intéressante. Donc, pour la première parution de cette rubrique, j'y vais à tâtons. Dans cette rubrique je compte faire une partie sur les animés, une sur une série, une sur un acteur.

Partie sur les animés :
Paprika



Aujourd'hui je vous propose de redécouvrir un animé sortie en 2006 et inspiré du roman du même nom. Il s'agit de l'animé Paprika. Si vous aimez la science-fiction, ce long métrage est fait pour vous. Vous allez plonger dans un univers original, passionnant et captivant. Vous découvrirez un monde dans lequel il est possible de rentrer dans les rêves de certain patient atteint de troubles psychologiques, à des fins thérapeutiques grâce à des machines qui vont rapidement être volées afin de contrôler l'inconscient des utilisateurs. Paprika est un très bon animé à regarder si vous êtes ouvert d'esprit.

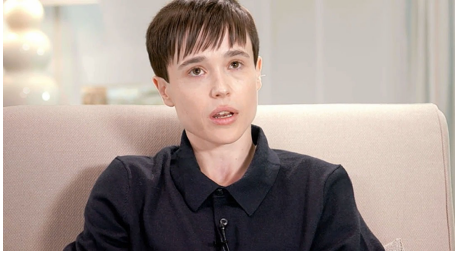
Partie série : Ginny and Georgia : Gilmore girls version 2021 !



Quoi de mieux aujourd'hui que de vous parler d'une série que vous connaissez sûrement (au moins de nom) j'ai nommé Ginny and Georgia. Impossible de passer à côté. Une série qui aborde des thèmes qui sont parfaitement adaptés à notre époque. Elle retrace l'histoire d'une mère et sa fille qui viennent d'arriver en Nouvelle-Angleterre. Découvrez la vie, les joies et les pleurs des

personnages tous plus attachants les uns que les autres. (petit clin d'œil au fan de Marcus)

Partie acteur : Elliot Page



Vous connaissez sûrement Elliot page, mais oui, souvenez-vous, non ? Et si je vous dis Ellen page ? Ah oui.... L'acteur canadien a fait son coming out transsexuel et non-binaire en 2020. Si le nom ne vous dit rien, peut être en vous rappelant ses rôles vous verrez de qui nous parlons. Il s'agit de l'acteur

jouant « Vanya » dans la série Umbrella académie ou encore de l'architecte dans Inception. Je voulais revenir sur ces dernières déclarations. Celui-ci affirme se sentir enfin tel qu'il est vraiment. Celui-ci veut lutter pour l'égalité des personnes transsexuels. Parler de cet acteur me tient à cœur afin de premièrement soutenir les personnes transsexuels dans leurs coming outs (car dans la société dans laquelle nous vivons cela doit être compliqué). Deuxièmement pour rappeler aux transphobes que comme dirait Eliot Page « les personnes transsexuelles sont réelles » Il est important d'en parler.

Je tenais aussi à faire une petite phrase en la mémoire

de l'actrice Helen McCrory morte le 16 avril 2021 à 52 ans à la suite de son cancer du sein. Elle est surtout connue pour avoir interprété le rôle de Narcissa Malefoy dans Harry Potter et celui de tante Polly dans Peaky Blinders. Vous pouvez aussi la retrouver dans Skyfall, The Queen où encore Fearless.



Voilà voilà, j'espère que cette rubrique vous a plu.

Ananas

Un cinéma... mais aussi un cinéclub !

Certaines apparences peuvent être trompeuses. Ou peuvent tout simplement cacher une richesse inopinée. Ainsi, le cinéma d'Arbaud de Basse Terre, en plus de ses célèbres séances s'étalant du mercredi au dimanche, voit naître une fois par mois, le mardi soir à 19h30, un tout nouvel univers. C'est « le clap groupe cinéma », une association qui profite des salles du d'Arbaud pour projeter des films nouveaux, actuels, en couleur, en noir et blanc, comiques, sombres, tristes... et qui peuvent nous venir de loin !

D'où vient-il ?

M. Ludovic Ollivier, aujourd'hui président de l'association, est à l'initiative de ce beau projet. A l'origine,

ce cinéphile de toujours propose à M. Christian Pybot, manager du cinéma, de choisir un jour de la semaine pour offrir une programmation différente de l'ordinaire. Il demande un droit de regard au catalogue Filmdis, dans lequel le manager sélectionne les films qu'il diffuse ; de même que la possibilité de conseiller ce dernier dans ses choix. Ainsi naissent les jeudis du d'Arbaud. Lors de ces soirées, la V.O. est mise à l'honneur, et la diffusion se distingue par son approche plus politique voire critique, comme dans le cas Richard Jewell (récit de l'enquête qui entoura le policier Righard Jewell suite à sa découverte d'une bombe aux jeux Olympiques) ; ou qui représente un différent esthétisme, comme dans 1917

(film narrant la course contre la montre de deux soldats lors de la première guerre mondiale en un long plan unique).

Le ciné-club est quant à lui le résultat de l'association d'un préexistant ciné-club, que certains d'entre vous ont peut être aperçus à côté du marché, dans le bâtiment du ministère de la jeunesse et du sport, créé par Daniel Paris ; et du ciné-club de St-Claude, de M Beneaud. Bien que maintenant parti de l'île, M. Beneaud encouragea l'association des différents ciné-club de Basse-Terre, et met en avant les contacts de M. Ollivier avec le cinéma, par les jeudis du d'arbaud, afin de pallier leur manque collectif d'espace de projection.

« Le Clap-groupe-cinéma » nait donc, dans la

dernière partie de l'année 2019, de l'alliance du « clap » de St-Claude, et de « groupe cinéma », nom de la liste de diffusion sur laquelle les membres de l'association choisissent les films.

Qu'est ce q'un ciné-club ?

L'association est caractérisé par trois activité et principes :

Tout d'abord, la diffusion de films d'auteurs, un cinéma populaire différent de ce que l'on peut voir en Guadeloupe. Films qui peuvent venir de France (souvent peu mise en valeur) ou de l'étranger (alors la V.O. est mise en avant, mais pas d'inquiétude pour les

effet organisé par le ciné-club, qui permet régulièrement aux élèves d'effectuer des sorties scolaires.

L'avantage du ciné-club est la sincérité de ses créateurs, ainsi que la qualité et l'originalité des films qu'il propose. Mais encore, dans notre monde assailli par les images, aller au cinéma permet de se poser, de comprendre ce que l'on voit en profondeur, et de tout simplement prendre son temps, dans un cadre agréable. Ce que le ciné-club veut mettre en avant, c'est cette ambiance presque perdu du vrai cinéma. Du cinéma qui tranche avec la vie de tous les jours, ou qui, au contraire, permet de mettre en lumières les travers et les injustices sociales auxquelles nous pouvons faire face. Le ciné-

Chjara alias Mangue

sceptiques, les sous-titres sont toujours au rendez-vous!). Chaque film ne passe cependant qu'une seule fois, il faut donc faire attention à ne pas manquer celui qui nous intéresse !

Ensuite, la discussion, l'échange. Le ciné-club ne fait pas uniquement de la diffusion. Comme le dit le président M. Ollivier « Au ciné-club on montre du cinéma, on parle du cinéma. ». Ainsi à la fin de chaque séances des débats d'une dizaine, vingtaine de minutes sont proposés afin d'offrir des interprétations du film, et pour certains, de mieux le comprendre ! Car les films peuvent être complexes, car

club nous intéresse au monde et il nous offre l'opportunité de découvrir toujours plus d'histoires, de réalisateurs innovants, et de regards.

Donc comment être informé.e.s ? Comment aller voir les films ?

Pour se rendre au ciné-club c'est simple. Si l'on veut être prévenu de la programmation, il suffit d'aller voir M. Ollivier, professeur d'histoire et d'HGGSP dans le lycée, qui vous mettra sur une liste de diffusion du programme. Sinon la prochaine programmation se nomme Yesterday, elle raconte l'histoire farfelue d'un jeune musicien dans un monde où les Beatles ont disparus... et a lieu le 13 Avril à 19h30. Les

profonds, et donc difficiles à saisir dès la première vision. Mais ces débats permettent aussi à chacun de s'exprimer concernant ses opinions, et il est courant qu'il se poursuive dehors, où chacun peut parler plus intimement de ses points de vue. Donc un excellent moyen d'effectuer une sortie avec des amis, ou de connaître les opinions politiques cachées de sa belle famille !

Enfin, l'ouverture aux jeunes et aux scolaires. Certains se souviennent peut être du concours de critiques de cinéma organisé l'année dernière (2019-2020), à la suite d'une projection scolaire comptant : Papicha et Hors Normes. Ce dernier était en

places sont à 8 euros. Une fois sur place vous pouvez décider de devenir « adhérents » en payant une dizaine d'euro, ce qui fera revenir votre ticket à 7 euros. Mais il existe également un tarif lycéen (étudiants en général), à 5 euros. Tous les bénéfices des séances sont reversés à l'association qui a la spécificité d'acheter ses propres films. Ceux-ci allant de 80 € à 250 € pour une seule diffusion, leur coût n'est compensé que si au moins 40 personnes se rendent à la séance. Venez donc nombreux afin que ce beau projet perdure !!



Chjara alias Mangue

Le Gervillier 24

Le rôle et le pouvoir du subconscient

L'esprit subconscient est un espace de stockage avec une capacité illimitée, tous vos souvenirs, expériences passées, croyances les plus profondes, et votre vécu y sont stockés(es) de façon permanente.

L'esprit subconscient ainsi que son utilisation sont des sujets mystérieux que peu connaissent et c'est pourquoi j'ai décidé de vous en parler. Le subconscient, il a un pouvoir immense pour accomplir un travail qui ne peut être fait par l'homme avec ses capacités naturelles. Si je vous dis que l'on peut hypnotiser quelqu'un en le regardant dans les yeux pendant un petit moment, ce ne serait pas un fait très étonnant si l'on connaît l'utilisation profonde du

subconscient.

Différencions bien les termes que nous allons utiliser ...

L'esprit conscient est la partie de notre esprit qui est responsable de nos pensées et de nos actes lorsque nous sommes en état d'éveil. Par exemple, parler, exécuter nos tâches, tout ce que nous faisons lorsque nous sommes actifs. Si notre cerveau était représenté par un iceberg, la conscience serait la partie émergée, et le subconscient la partie immergée.

L'esprit subconscient quant à lui reste en sommeil lorsque nous recevons l'aide de l'esprit conscient. Il travaille également en même temps que vous travaillez consciemment, mais la différence est que vous ne

remarquez pas le travail effectué par votre celui-ci. Il est en quelque sorte une énorme banque de mémoire. Sa capacité est pratiquement illimitée puisqu'il stocke en permanence tout ce qui vous arrive. La fonction de votre subconscient est de stocker et de récupérer des données. Son travail consiste à s'assurer que vous répondez exactement à la manière dont vous êtes programmé. Ainsi, votre subconscient fait en sorte que tout ce que vous dites et faites corresponde à un modèle cohérent avec l'idée que vous vous faites de vous-même, votre "programme principal". Prenons des exemples, vous allez comprendre ... En ce moment même, vous êtes en train de respirer (bien sûr, tout le temps), mais vous

ne faites pas attention à cet acte, parce que votre acte de respirer est régi par votre subconscient. Mais lorsque je vous ai rappelé votre respiration, votre petite attention s'est portée sur cet acte. Maintenant, si je vous dis de respirer longuement..... Et pendant que vous le faites, votre acte de respirer est maintenant contrôlé par l'esprit conscient.

Lorsque vous étiez jeune et que vous appreniez à faire du vélo, votre seule attention était d'apprendre les tactiques

La répétition de toute pensée déterminée entraîne indirectement votre subconscient. Vice versa, s'ils doivent abandonner ces mauvaises habitudes, ils doivent envoyer des messages forts à l'esprit subconscient par le biais de l'esprit conscient concernant le mauvais impact de ces mauvaises habitudes. Croyez-le ou non, si vous avez obtenu le commandement, la capacité de programmer votre esprit subconscient, vous pouvez désormais conduire votre esprit et votre corps dans n'importe quelle direction. (Regardez le film « Inception » ou encore « Dreamscape » et vous percevrez à quel point le pouvoir du subconscient est fort).

Alexis alias Letchi

de conduite. Contrôler le guidon, se tenir droit et déplacer la pédale étaient quelques-unes des activités que vous faisiez avec l'aide de votre esprit conscient. Après quelques jours / quelques semaines d'apprentissage, vous avez peut-être excellé dans la conduite d'une bicyclette au point de pouvoir laisser le guidon pendant un petit moment et de garder le contrôle de la bicyclette, vous avez peut-être pensé à autre chose et vous contrôlez toujours la bicyclette. Pouvez-vous imaginer cela plus tôt, lorsque vous veniez de commencer le processus d'apprentissage ?

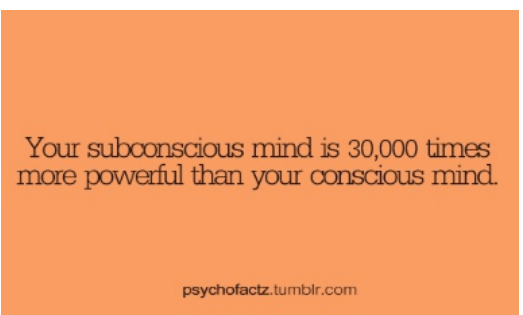
La puissance du subconscient est trop grande pour être décrite. Une fois que vous entraînez votre subconscient, vous serez inconsciemment conduit par lui. Si vous êtes capable de former votre subconscient, vous pouvez réaliser tout ce que vous voulez (évidemment des choses réalisables). La façon dont vous pouvez entraîner votre subconscient dépend totalement de la façon dont vous lui envoyez des messages.

Sources : cnrtl.fr ;
inexplore.inrees.com

Alexis alias Letchi

Alors, pourquoi cela arrive-t-il ?

Parce qu'une fois que nous avons entraîné notre esprit conscient à un travail quelconque, la répétition de cette activité envoie progressivement des signaux à l'esprit subconscient et ce processus prend du temps. Vous avez certainement vu les fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer mais qui n'y arrivent que très rarement. Pourquoi ? Parce que, d'une manière ou d'une autre, ils ont entraîné leur subconscient à penser que cette activité leur procure du plaisir. La répétition de toute pensée déterminée entraîne indirectement votre



Le Gervillier 26

Amusez vous !!!

Mots mêlés

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | E | R | I | O | P | N | I | S | I | A | R | I |
| E | O | E | T | O | M | A | G | R | E | B | E | K |
| G | L | I | T | N | D | A | T | T | E | S | N | A |
| N | E | X | O | N | C | I | A | S | E | M | K | |
| A | M | I | E | R | E | E | E | U | S | U | L | E |
| R | O | K | U | T | F | E | O | Q | A | G | E | N |
| O | P | E | G | I | L | M | G | M | N | N | B | G |
| E | E | D | I | C | E | N | N | U | A | A | R | I |
| M | N | N | F | L | I | M | E | K | N | M | A | A |
| M | A | A | P | O | E | Y | A | P | A | P | B | T |
| O | N | M | C | E | D | A | N | E | R | G | U | A |
| P | A | A | E | T | T | E | S | I | O | N | H | H |
| P | B | E | N | I | R | A | D | N | A | M | R | C |

- | | | |
|--------------|--------|-------|
| PAMPLEMOUSSE | POMELO | POIRE |
| BERGAMOTE | RAISIN | POMME |
| CHATAIGNE | COING | KAKI |
| MANDARINE | DATTE | KIWI |
| RHUBARBE | FIGUE | LIME |
| NOISETTE | NEFLE | NOIX |
| GRENADE | | |
| KUMQUAT | | |
| AMANDE | | |
| ANANAS | | |
| BANANE | | |
| CITRON | | |
| MANGUE | | |
| ORANGE | | |
| PAPAYE | | |



hobbies.overblog.fr

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

(?) BOULET
(?) BEUVERIE
(?) OBSERVATION
(?) CAMISOLE
(?) CADENAS
(?) COCKTAIL
(?) VOMITO
(?) CLOWN
(?) COMMUNICATION
(?) PEUR
(?) CAUCHEMAR
(?) EQUIPE
(?) MASSACRE
(?) ENIGME
(?) SOIREE
(?) LOGIQUE
(?) PSYCHOPATHE
(?) INDICE
(?) LICORNE
(?) PARANO