

Le billet d'(mauvaise) humeur

Pourquoi les adultes aiment-ils faire souffrir les enfants ?

texte et illustration :
La Belette Enragée

Franchement, les parents exagèrent. Le jour du cross à l'école. Habillés comme des sportifs de haut niveau, nickels, pas une goutte de transpiration, certains représentants de la population adulte ne nous épargnent pas les couleurs flashy et la vue de leurs corps révélés par le lycra inconscient de son effet. Ils ne vont pas même courir deux mètres. Les enfants, quant à eux, sont obligés de se lever un samedi matin malgré une semaine affreuse, horrible, atroce ! Et pour couronner notre malheur, si un pauvre élève ne se pointe pas, il est considéré absent : courir ou mourir.

Ô malheur ! Vraiment, est-ce trop demander de se reposer ! Raté pour la motivation... On court pour la bonne cause mais on ne sait pas grand-chose de l'association, ni ses enjeux. Le cross ne devrait pas être réservé qu'aux enfants. Les adultes ont autant le droit, pardon le devoir, de se lever un samedi matin aux aurores pour courir. Les droits humains, ils connaissent ? Tous libres et égaux, vraiment ?

Nous aussi, nous voulons avoir droit aux leggings flashy et aux tenues incroyables, de parader et de défiler. Mais est-ce que ce serait toujours un cross ou bien un défilé de mode ?

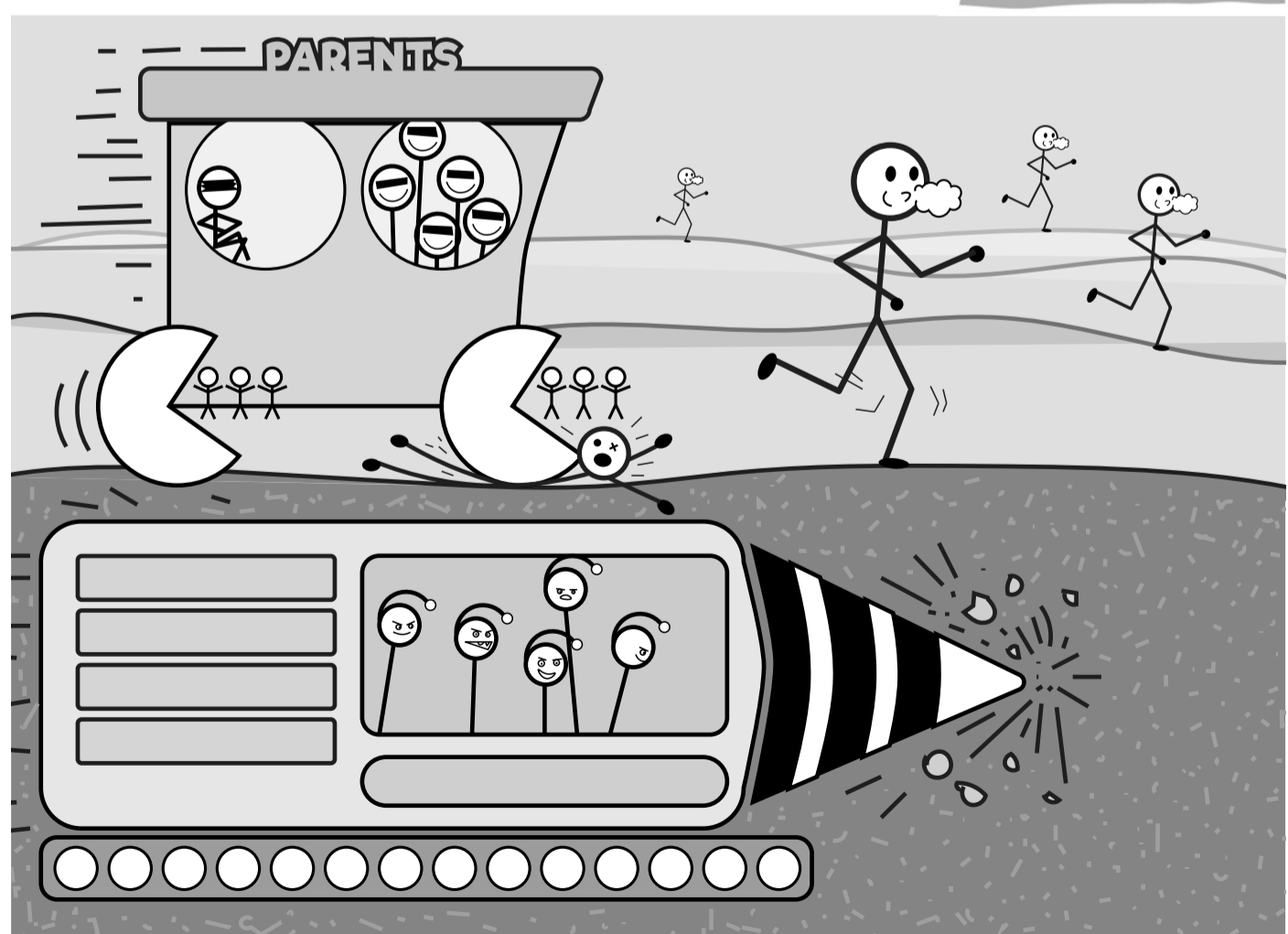
Pour avoir les mêmes droits : soit on court tous, soit on parade tous. Battons-nous !

Merci

COMPLEXITÉS

Le monde est complexe. La vie d'un.e ado est pleine de complexité, et parfois pleine d'affreux complexes. Comment démêler cette pelote de mille fils de doutes et de certitudes, d'orgueil et de honte, de désirs et de contradictions, de drama et d'exultation, d'envie et de rejet, de BFF et de nemesis ? L'anxiété du futur bombarde nos inconscients, l'injonction de la performance ne nous laisse pas le droit à l'erreur, relayées par les algorithmes tout-puissants qui veulent nous définir, nous régenter, nous réduire à des agents conversationnels conformisés. La déprime ? Pas du tout ! Décidons d'être les héros de notre propre histoire, valeureux.ses chevaliers.ères, l'humour à la pointe de l'épée, l'esprit critique et le panache comme bouclier ! Nous avons choisi l'amour. MAGMA vous aime !

**"Il faut rire de tout.
C'est extrêmement important.
C'est la seule humaine façon de friser
la lucidité sans tomber dedans."
Pierre Desproges**



FICTION Madame Fournier

Texte et illustrations : Lirandzu Chiconela Dewar

Madame Fournier était connue pour être très sympa avec les enfants. Tous les enfants du voisinage étaient amis avec elle, et tous les matins, après le petit-déjeuner, ils allaient tous la voir dans sa petite maison. Leurs parents ne furent pas ravis, car même si Madame Fournier ne faisait aucun mal aux enfants, elle était si vieille qu'elle oubliait qu'elle n'était pas la mère des mioches, et parfois elle refusait qu'ils retournent à leurs maisons. Une fois, elle a pleuré pendant une heure parce que le petit Bernard devait rentrer à la maison.

Un beau jour, Madame Fournier mangeait une pomme, assise sur son fauteuil, attendant que les enfants viennent. Une heure passa. Aucun gamin. Deux heures. Toujours pas de petit garçon ou de petite fille. Trois heures. Madame Fournier attend. Finalement, elle se leva et marcha doucement jusqu'à la porte d'entrée, sortit et s'en alla. De leurs maisons, les pères et mères regardaient par leurs fenêtres madame Fournier. Les gosses ont tous été obligés de rester dans leurs chambres, puisque leurs parents en avaient marre que la vieille garde leurs enfants.

Pendant 10 jours, madame Fournier ne revint plus. Tout le monde la croyait morte. Puis un jour, elle revint avec un champignon, un gros, tout rouge et enveloppé d'un manteau jaune. L'ancienne berçait le végétal, comme une mère le ferait à son nouveau-né. Les voisins étaient incroyables. Jamais une femme, même une dame insensée, ne traiterait un végétal comme un nourrisson.

Madame Blanchet, une dame avec 2 filles, se dirigea vers madame Fournier et lui dit : "Mais, madame, qu'avez-vous là? Un champignon? Pourquoi le bercez-vous ainsi? Ce n'est tout de même pas un enfant!"

Madame Fournier murmura : "Mon petit Claude... Claude, mon chéri... Ne pleure pas..." Madame Blanchet se tut. Elle contempla cette scène, une femme qui pourrait mourir à tout moment en train de caresser, bercer un champignon de taille surprenante. Finalement, elle se tourna et rentra à la maison.

Plus personne n'osait aller voir la vieille. En plus, elle ne voulait plus rien savoir des enfants du voisinage, elle ne sor-

tait presque plus de la maison et, selon les rumeurs, elle ne mangeait qu'une fois par jour. 'Claude' pourrissait de plus en plus chaque jour. Un mois passa et un jour, madame Fournier sortit de sa maison, criant et sanglotant, Claude l'amanite était si pourri qu'il puait, et était recouvert d'insectes. La vieille folle cria "Mon fils! Mon fils se fait dévorer par des bestioles! Mon Claude!"

Tout le monde la regardait, dégoûtés, tandis que la pauvre dame criait. Soudain, elle se tut. Elle mit le champignon dans la poubelle et rentra dans sa maison. Le jour prochain, elle fut examinée par le docteur, qui détermina qu'elle avait des désordres bipolaires. Elle mourut de vieillesse deux jours plus tard. Des années après ces événements, plus personne ne se rappelle de madame Fournier. Plus personne, même le petit Bernard, qui était pourtant son préféré.

Sa petite maison était toujours vide, habitée seulement par une petite famille de rats et quelques blattes. La pauvre madame Fournier, seule et absurde, n'était plus qu'une mémoire oubliée.



Ser mulher. Ser negra. Ser as duas coisas ao mesmo tempo...

Par Arwa Diane

A interseccionalidade não é apenas um termo complicado para aparentar ser mais sagaz. É dar um nome à um sentimento que muitas de nós temos antes sequer de saber que tem um nome. É refletir sobre a sua vida e constatar que os seus obstáculos não vêm de uma só direção.

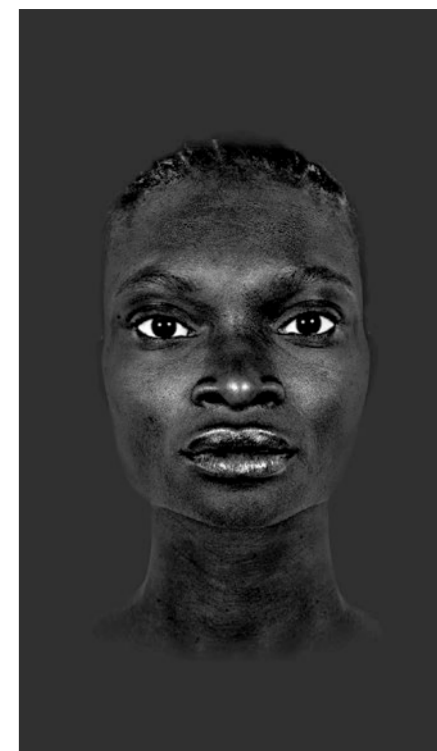
Ser mulher, por si só, já é nascer num mundo que te ensina a não falar alto. Em que para ser ouvida, ela deve batalhar por anos. É estar em um ambiente no qual o seu corpo é constantemente controlado e julgado.

E quando se é uma mulher negra, tudo se acentua pois o desafio é maior. Ela está na intersecção de duas formas de discriminação: o racismo e o machismo.

Enquanto lutam por respeito como mulheres, também devem combater os estigmas e a marginalização que acompanham a sua cor de pele. Elas são vistas como menos delicadas, menos astutas ou até mesmo menos dignas de cuidado. Mesmo quando são as mais qualificadas ou experientes, precisam

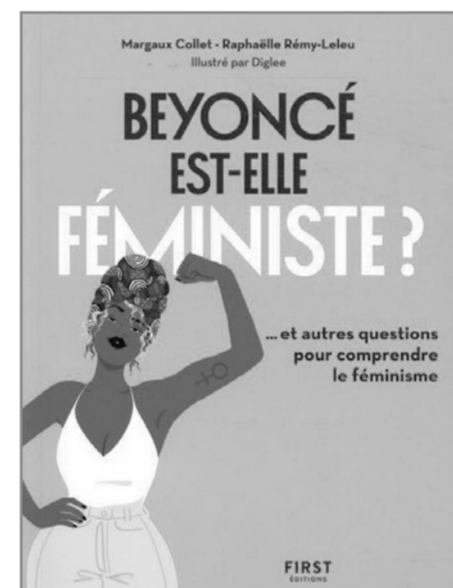
provar o seu valor constantemente. Esse esforço é um peso que mulheres brancas muitas vezes não precisam carregar, o que faz da trajetória da mulher negra mais longa e solitária.

Uma mulher negra não vive o racismo da mesma forma que um homem negro. E nem vive o machismo da mesma forma que uma mulher branca. E isso importa. Porque, se nos mantivermos caladas continuaremos invisíveis até mesmo nos lugares que dizem lutar por igualdade.



Quelques bouquins pour aller plus loin...

Ces livres sont tous disponibles au CDI, vous pouvez les emprunter pour en apprendre plus sur le féminisme.



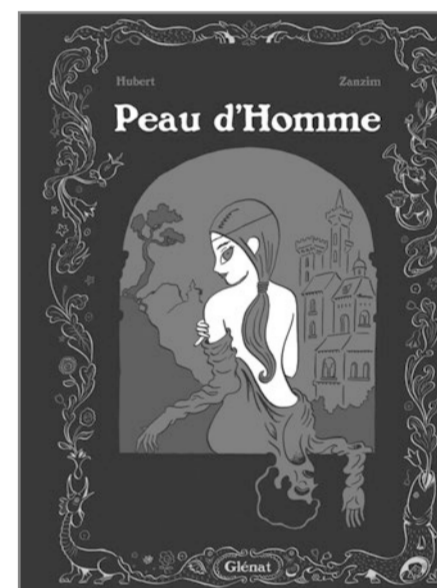
Beyoncé est-elle féministe ?
Margaux Collet et
Raphaëlle Rémy-Lelou



Le féminisme
Anne-Charlotte Husson et
Thomas Mathieu



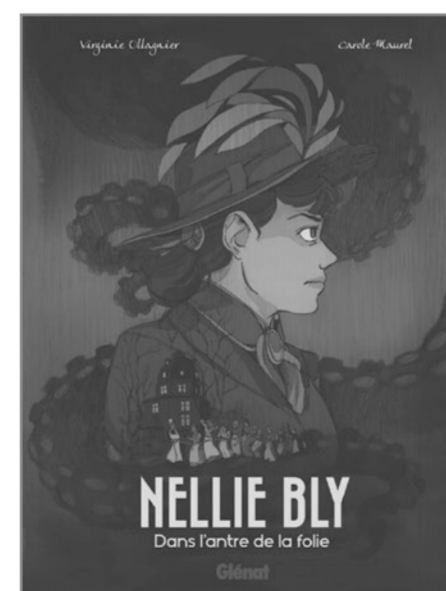
Le grand incident
Zelba



Peau d'homme
Hubert et Zanzin



Géante
Jean-Christophe Deveney et
Núria Tamarit



Nellie Bly, dans l'antre de la folie
Virginie Ollagnier et
Carole Maurel



Nos jours brûlés
Laura Nsafou



Nous sommes tous des féministes
Chimanda Ngozi Adichie

KARN

AVALL

2025

Par Gustave PhotoLab



By Emmanuel

Men and boys can be allies in the feminist movement

Feminism is one of the most widely discussed and misunderstood movements in the world today. Too often, people reduce it to “a fight for women only,” but that misses the true heart of the movement. According to Merriam Webster, feminism is “the belief in and advocacy of the political, economic, and social equality of the sexes.” * At its core, then, feminism is not about one gender dominating the other, it is about fairness and balance. It is about creating a society where opportunities, rights, and obligations are for everybody, all the time.

This broader understanding is important because systems of inequality harm everyone. While women and girls have long suffered from unequal pay, limited leadership opportunities, and gender based violence, men and boys are also constrained, often pressured into silence, toughness, and emotional isolation. Feminism aims to dismantle these rigid boxes so that all of us, regardless of gender, can live freely and fully.

Being a man or boy in this conversation does not mean taking the spotlight from women. Instead, it means showing solidarity, learning from those who have been leading the struggle, and choosing every day to contribute to fairness and inclusion.

1. Learn and Listen

Allyship begins with humility, the willingness to learn and truly listen. Many men and boys grow up with little awareness of the inequalities around them, because those inequalities are not aimed at them directly.

For me, the first time I really noticed gender inequality was during a classroom debate. A female classmate made a strong argument, but instead of addressing her points, some boys in the class laughed and dismissed her as “too emotional.” Later in the same discussion, when a male student made a very similar argument, it was suddenly treated as insightful. Watching that unfold was uncomfortable, it made me realize how invisible these patterns can be if you are not paying attention. From then on, I started listening with empathy, whether through books, podcasts, discussions, or everyday conversations, is how al-

lies begin to understand experiences beyond their own.

2. Examine Your Own Behavior

Learning is only the first step. True allyship means turning that understanding inward. Men and boys must ask themselves:

- Do I interrupt women or dominate conversations?
- Have I made “jokes” that rely on stereotypes?
- Do I show equal respect to classmates or colleagues, regardless of gender?

Recognizing privilege is key here. Privilege does not mean life is easy, it means gender has not made it harder. Once I acknowledged this, I began to see the subtle ways my actions could either reinforce or challenge inequality. For instance, I used to think I was “helping” by stepping in to explain something to a female classmate during group work. Only later did I realize I was unintentionally talking over her expertise. Now, I try to pause, make space, and ensure her ideas are heard directly from.

3. Speak Out Against Sexism

Silence in the face of sexism allows it to thrive. Men and boys must be willing to challenge harmful comments, even in places where they feel “normal.” This could mean rejecting sexist jokes in a locker room, calling out objectifying remarks in a group chat, or standing up when a peer is belittled because of their gender.

I remember a close friend once saying that girls “are just not good at math.” In the past, I might have shrugged it off to avoid conflict. But this time, I asked him why he thought that, and reminded him that one of the top students in our class was a girl who often outperformed both of us. It sparked an awkward but honest conversation, and I realized that sometimes speaking up is not about winning an argument, it is about planting doubt in a harmful belief.

4. Support and Amplify Women’s Voices

Another crucial part of allyship is using your position to lift others up rather than to overshadow them. Women’s voices are often interrupted or dismissed, whether in classrooms, workplaces, or even social gatherings. Allies can shift this dynamic by actively listening, repeating and crediting

women’s contributions, and ensuring they are included in decision making.

For example, in a student council meeting, a female peer suggested a fundraising idea that was brushed aside. Later, I repeated her idea and made sure to add, “This was [her name]’s suggestion, and I think it is worth discussing.” That simple act helped bring her back into the conversation, and the group eventually moved forward with her plan.

5. Take Action

Finally, allyship is not just about beliefs, it is about consistent action. Supporting feminism may involve: Joining events such as International Women’s Day or campaigns against gender based violence. Volunteering or donating to organizations that support women’s education, health, and rights. Sharing responsibilities equally at home and encouraging boys and men to express emotions without shame.

Advocating for gender sensitivity training in schools and workplaces.

Practicing digital allyship, such as challenging sexist comments online, amplifying positive feminist content, and resisting harmful stereotypes in media. Even small everyday actions, such as giving equal space in group projects or questioning stereotypes in movies, contribute to long term cultural change.

Conclusion

Feminism is not just a women’s movement; it is a human movement rooted in equality. It challenges the unfair systems that hold all of us back, whether by undervaluing women or by forcing men into rigid molds of masculinity.

For men and boys, being an ally does not require perfection. It demands humility to learn, courage to speak up, and consistency to act. It is about standing alongside women and non-binary people in the pursuit of a more equal and compassionate world.

Feminism is not about dividing us, it is about uniting us in fairness. As allies, we gain the chance to live in a society where everyone, regardless of gender, has the freedom to grow, thrive, and be heard.

FEMINIST MEN



Léon Richer

A major French figure in women’s rights, he was nicknamed the “father of feminism” by Hubertine Auclert.



Frederick Douglass

This former slave and American abolitionist actively participated in suffragist conventions and supported women’s rights.



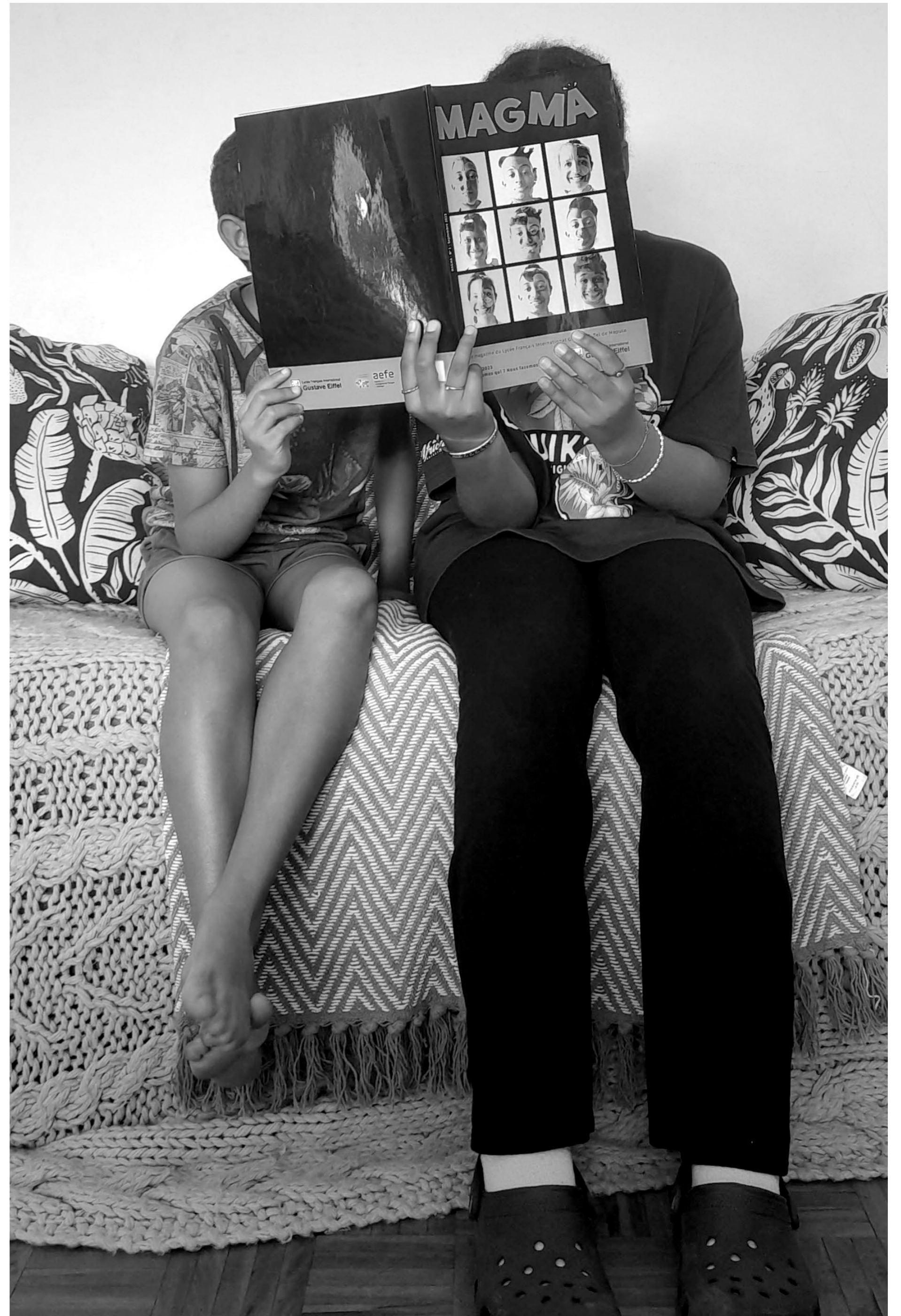
W. E. B. Du Bois

This African-American sociologist used his newspaper The Crisis to advocate for women’s suffrage and the importance of gender equality.



Charles Fourier

This thinker is credited with coining the term “feminism” and championed women’s freedom in his writings.



Pourquoi tant de guerres ?

par Mbali Amukela

Question apparemment naïve, qui paraîtrait être posée par un tout petit enfant, elle a pourtant des enjeux sociologiques, sociaux, politiques et même philosophiques. La guerre est souvent justifiée comme un moyen de se défendre face à un agresseur, d'éliminer des ennemis dangereux ou, en portant l'idée à son extrême logique, ce serait la manière la plus adéquate pour éradiquer le mal.

Selon Végèce dans son traité d'art militaire datant de l'antiquité romaine, "qui désire la paix, se prépare donc à la guerre". Une nation qui serait bien préparée militairement, dissuaderait un quelconque adversaire d'avoir la soudaine envie de venir envahir un espace qui n'est pas sien, soit pour des raisons idéologiques ou comme très souvent, des raisons économiques.



El-Remal dans la ville de Gaza après un bombardement israélien le 9 octobre 2023. Palestinian News & Information Agency (Wafa)

Cependant le philosophe allemand Kant soutient quant à lui que "la guerre crée plus de méchants qu'elle n'en supprime". Elle engendre au contraire de nouvelles injustices, de la brutalité et des rancunes.

Certes, elle va détruire certains "méchants", mais en revanche elle en engendrerait davantage avec le jaillissement de traumatismes, de violence, de désirs de vengeance et d'opportunismes au détriment des civils.

La seconde guerre mondiale est souvent perçue comme une lutte contre la barbarie nazie. Mais la guerre n'engendre-t-elle pas plus de méchanceté, de violence, et d'injustice ?

Les conséquences sociales sont parfois désastreuses : Radicalisation d'éléments plus fragiles de la société, viols comme arme de guerre, enfants orphelins, destruction de communauté, génocides...

La guerre serait-elle alors un acte politique ? L'historien Audoin-Rouzeau a une vision que l'on peut définir comme tragique de la pensée de la guerre. Il la voit même comme un phénomène constitutif de la condition politique. Selon lui, "la guerre n'est pas une anomalie de la politique, mais l'une de ses formes possibles". Il rejoint la pensée de Carl von Clausewitz, pour qui la guerre est "la continuation de la politique par d'autres moyens".

Audoin-Rouzeau pousse le raisonnement plus loin, la guerre dit quelque chose de l'humanité, de sa violence intrinsèque, du sentiment de jalousie et de l'incompréhension d'autrui. Cet autre menaçant qui devient le catalyseur de nos frustrations.

Il introduit une dimension anthropologique et existentielle.

guerre, on assume que le mal fait partie du réel, dans une optique de philosophie de lucidité.

Cependant, cela risque d'ôter à la pensée politique sa capacité d'imaginer d'autres voies de coexistence. Si l'on prête de nouveau attention à Kant ou Hannah Arendt qui eux, au contraire, nous disent que l'histoire humaine est le lieu où l'on peut résister à la fatalité, inventer la paix, perçu comme un projet politique mais aussi moral.

"Nous avons toujours associé nos héros à la mort et à la guerre, quand on pense à l'idée d'un voyage héroïque, c'est rarement un voyage qui parle d'amour. Il s'agit plutôt d'exploits liés à la conquête, à la domination et ainsi de suite. Et donc ce que je voulais dire aux gens, c'est que dans une culture de la domination comme la nôtre, vraiment choisir d'aimer est héroïque".

bell hooks

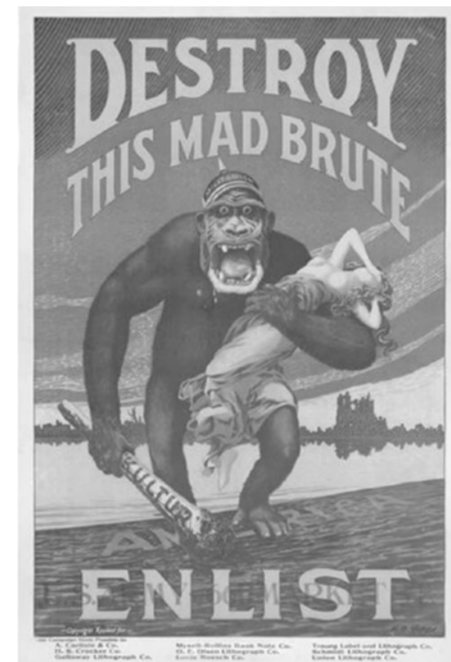
Faites l'amour, pas la guerre !

Et pourquoi pas ? L'amour peut être un mouvement, un élan, une audace qui permettrait de transformer la société. Bell hooks, féministe noire, en parlant de son expérience personnelle et intime - elle vient d'une famille dysfonctionnelle et a été maltraitée dans son enfance - considère l'amour comme un sujet politique. Pourquoi est-ce héroïque d'aimer ? Selon la sociologue Léonore Lépinard, c'est un acte héroïque nous dit bell hooks car "tout ce qu'elle va mettre sous le concept d'amour est l'exact opposé de la culture de la domination, capitaliste, raciste, patriarcale des sociétés dans lesquelles nous vivons. C'est mettre en avant un ensemble d'éléments éthiques, politiques, moraux, affectifs qu'elle détaille à de nombreuses reprises, qui vont exactement à l'encontre de tout ce que l'on nous inculque dans la société par les médias, l'éducation,



James Montgomery Flagg, I Want You for U.S. Army, 1917

comme ce qui devrait avoir de la valeur. C'est aussi de façon importante aller à l'encontre de la peur, la peur qui est le socle sur lequel un certain nombre de relations d'oppression sont fermement ancrées". Elle ajoute, "c'est d'autant plus héroïque pour les groupes opprimés de choisir l'amour parce-que cela va exiger d'eux, bien sûr, d'aimer leurs proches, d'aimer leur famille, d'aimer leurs amis, mais aussi d'aimer leurs ennemis". Cela se rapproche de la pensée de Martin Luther King ou même de Nelson Mandela avec son concept de société arc-en-ciel : être capable de se rapprocher de son ennemi et de construire avec lui. C'est donc héroïque de choisir de dépasser les divisions, qui fondent nombre de nos sociétés et notamment la société nord-américaine où bell hooks grandit et vit.



Harry-Ryle-Hopps - Destroy This Mad Brute, Enlist, 1917

L'amour, ici, est vu comme un choix et non pas comme un amour romantique comme on le voit tant dans les romans et les films au cinéma.

"Love is an act of will-namely, both an intention and an action. Will also implies choice. We do not have to love. We choose to love." — bell hooks

Bell hooks part de l'intime vers l'universel. "On peut essayer de comprendre pourquoi finalement bell hooks fait le choix de se centrer autant sur l'expérience personnelle, l'amour dans un sens très intime, très personnel, il y a beaucoup de raisons à cela. Disons, qu'effectivement ça peut mettre au second plan, elle a une approche, que l'on peut appeler sociogenèse de l'amour, c'est-à-dire que pour elle, l'amour est quelque chose d'extrêmement intime mais aussi tout à la fois complètement social. (...)".



Les territoires ukrainiens sont devenus le cimetière des blindés russes. (Genya SAVILOV_AFP)

Bell hooks parle de ses expériences personnelles, elle base ses vérités sur son expérience, mais "dans le background, il y a le patriarcat, l'Amérique ségrégationniste, puis l'Amérique raciste", il y a aussi l'impérialisme nord-américain où bell hooks grandit et vit.

"Elle n'amène pas tous ces éléments sociaux comme du concept mais comme du contexte", dit Léonore Lépinard, "elle a un objectif de transformation sociale quand elle parle de l'amour". "Dans notre culture, le fait que les hommes soient à la fois capables de s'occuper de leur fa-

mille et de se montrer violents a occulté à quel point leurs violences les empêche de recevoir et donner l'amour."

La volonté de changer : les hommes, la masculinité et l'amour.

Il ne s'agit pas d'un amour romantique mais de prendre la responsabilité de s'aimer soi-même et ensuite prendre la responsabilité de sa relation avec les autres. Léonore Lépinard ajoute aussi : "On est vraiment dans une éthique, une approche morale, de respect de soi, d'intégrité et de prise de responsabilité pour son existence dans le monde (...) avec une dimension spirituelle très importante ».

Ainsi peut-on développer une dimension de l'amour à travers des différents aspects : soin, affection, reconnaissance, respect, engagement, communication honnête. Bell hooks fait le choix de l'amour pour transformer la société en commençant d'abord en chacun d'entre nous,

choisir l'amour pour guérir nos blessures d'enfance et les blessures de la vie qui viennent d'éléments sociaux oppressifs.

Nous allons choisir l'amour.

Sources : podcast "Avoir raison avec bell hooks" - Radio France

Les femmes, principales victimes de la guerre

Selon les Nations Unies, les femmes et les filles sont les principales victimes de la guerre. Il y a plus de 100 ans, 90% des victimes des conflits étaient des soldats, aujourd'hui ces 90% représentent les parties civiles impactées durement en temps de guerre. Violées, assassinées, réduite en esclaves sexuelles entre autres sévices, les femmes ont cependant un rôle crucial à tenir.

En tant que pilier de famille et par extension de la communauté, elles assurent la survie de leur famille en des temps troublés et la plupart du temps sont porteuses d'un message de paix et d'apaisement. Maintenant, ces violences commises contre le genre féminin sont déjà reconnues comme des crimes au niveau international. "Les crimes contre l'hu-

manité englobent le viol, l'esclavage sexuel, la prostitution forcée, la grossesse forcée et la stérilisation forcée", selon un rapport des Nations Unies et, "Les crimes de guerre englobent le viol, l'esclavage sexuel, la prostitution forcée, la grossesse forcée, la stérilisation forcée ou toute autre forme de violence sexuelle constituant une infraction grave aux Conventions de Genève ».

Il est également reconnu que les femmes sont des actrices majeures dans le processus de paix et la résolution des conflits. Cela peut être dans le domaine administratif et médical, ou la surveillance des élections. Il est cependant regrettable qu'elles ne soient pas déjà reconnues comme des crimes au niveau international. "Les crimes contre l'hu-

Qu'est ce qui pourra sauver l'amour Daniel Balavoine

Partir effacer sur le Gange
La douleur

Pouvoir parler à un ange
En douceur

Lui montrer la blessure étrange
La douleur

D'un homme qui voudrait trouver
En douceur

Au fond de lui un reste de lueur

L'espoir de voir enfin un jour un monde meilleur

Et comment retrouver le goût de la vie

Qui pourra remplacer le besoin par l'envie

Où est le sauveur

Et chaque nuit le peuple danse
En douceur

Croit qu'il peut exorciser
La douleur

Puis lentement quitte les transes
En douceur

Alors revient dans sa conscience
La douleur

Au fond de lui sent cette peur immense
De voir mourir ce sentiment d'amour intense

Et comment retrouver le goût de la vie
Qui pourra remplacer le besoin par l'envie

Où est le sauveur



Le clip est sur Youtube : www.youtube.com/watch?v=Hijfh1vGvUE

« Nous avons toujours associé nos héros à la mort et à la guerre, quand on pense à l'idée d'un voyage héroïque, c'est rarement un voyage qui parle d'amour. Il s'agit plutôt d'exploits liés à la conquête, à la domination et ainsi de suite. Et donc ce que je voulais dire aux gens, c'est que dans une culture de la domination comme la nôtre, vraiment choisir d'aimer est héroïque ».

bell hooks



BOTH HAVE FOUGHT HARD, AND HAVE
SUFFERED MUCH IN THE NAME OF
HUMANITY. STAY YOUR HANDS, AND
USE YOUR HEADS TO FIND A BASIS OF
AGREEMENT

Les complexes : comprendre et expliquer simplement

Par Anna-Lucia KEMTA

C'est quoi un complexe ?

Un complexe, c'est un ensemble d'idées, d'émotions ou de souvenirs liés entre eux. Par exemple, si quelqu'un se sent inférieur à cause de son apparence ou de ses résultats scolaires, on dit qu'il a un « complexe ». Ce terme vient de la psychologie et décrit quelque chose qui influence nos pensées sans qu'on en soit toujours conscient.

Les complexes en psychologie

D'après les spécialistes comme Carl Jung, un complexe se forme quand une expérience difficile (comme un échec ou une moquerie) crée des émotions fortes (tristesse, colère) qui restent « coincées » dans notre esprit.

Ces émotions peuvent ressortir plus tard et affecter notre comportement, même si l'on ne s'en rend pas compte. Par exemple, un enfant qui a été critiqué pour ses notes pourrait, adulte, avoir peur de parler en public par peur d'être jugé.

Les complexes dans la vie quotidienne:

- **Complexe d'infériorité** : se sentir moins bien que les autres.

- **Complexe de supériorité** : croire qu'on est meilleur que les autres (souvent pour cacher un manque de confiance).

- **Complexes physiques** : ne pas aimer une partie de son corps (exemple : « je trouve mon nez trop gros »).

Ces complexes peuvent pousser à éviter certaines situations, comme ne pas vouloir aller à la piscine par peur des regards.

Comment surmonter un complexe ?

En parler : à un ami, un professeur ou un psychologue.

Se concentrer sur ses qualités : faire une liste de ce qu'on aime chez soi.

Agir petit à petit : si on a peur du regard des autres, commencer par des défis simples (exemple : participer en cours une fois par jour).

Les complexes peuvent être gérés en identifiant leur origine (moqueries, pressions sociales) et en travaillant sur l'estime de soi.

En somme, Les complexes psychologiques font partie de la vie, mais on peut apprendre à les gérer en comprenant leur origine et en travaillant sur soi.

L'important est de ne pas rester seul avec ses doutes !

Les complexes : le point de vue de la psy

par Alexandra Bataille, psychologue

Qu'est-ce qu'un complexe ?

Un complexe est une perception négative et persistante que l'on a de soi-même, souvent centrée sur un défaut réel ou imaginaire. Il se manifeste par un sentiment d'infériorité, de gêne ou de honte vis-à-vis de cette particularité, réelle ou imaginaire.

Il peut concerner l'apparence physique ("je suis trop grand.e", "mes oreilles sont décollées»), les compétences ("je suis nul. le en langues"), ou même des traits de personnalité ("je suis timide, donc je ne suis pas intéressant.e").

Pourquoi complexe-t-on ?

Les complexes naissent généralement d'une comparaison avec les autres, d'un regard critique sur soi ou de remarques blessantes (moqueries, échecs, critiques). Ils peuvent être renforcés par les réseaux sociaux, où les images idéalisées de corps et de vies "parfaites" sont omniprésentes. Ils sont fréquents à l'adolescence et ils sont souvent renforcés par :

- **L'éducation** : des remarques répétées dans l'enfance ("Tu es trop timide", "Tu devrais manger moins").

- **Les normes sociales** : la pression pour correspondre à un idéal de beauté, de réussite ou de comportement.

- **Les médias** : la surreprésentation de corps ou de modes de vie "parfaits".

- **Les échecs ou rejets** : une rupture, un échec scolaire, une humiliation publique.

Par exemple, une personne ayant été moquée pour ses lunettes dans son enfance peut développer un complexe sur son apparence, même à l'âge adulte.

Quels sont les différents types de complexes ?

Il existe plusieurs types de complexes. Les plus fréquents sont liés au corps et à l'apparence physique : la taille, le poids, la forme du nez, l'acné, la couleur de la peau, la taille des seins ou du pénis. Mais d'autres complexes existent également, notamment des complexes psychologiques ou encore sociaux : se sentir moins intelligent, trouver sa vie moins intéressante, se sentir moins drôle, moins compétent, moins aimable, avoir moins d'amis, avoir un accent, parler mal une langue, etc.

La liste des complexes peut être longue et variée car il existe autant de complexes que d'individus. Cependant, quels que

soient les complexes, et qu'ils soient basés sur une forme de réalité ou non, ils sont une source de souffrance pour ceux qui les éprouvent.

Quelles sont les effets des complexes ?

Sur le plan émotionnel, ils peuvent provoquer une baisse de l'estime de soi, de l'anxiété, voire des états dépressifs. Les personnes complexées ressentent souvent de la honte, de la frustration ou un sentiment d'exclusion, ce qui peut les isoler socialement.

Physiquement, ces tensions intérieures se manifestent parfois par des troubles du sommeil, des maux de tête, des troubles alimentaires (anorexie, boulimie) ou des comportements d'évitement (refus de participer à des activités sportives ou scolaires).

Les complexes peuvent pousser certains à adopter des attitudes de compensation : de l'agressivité, de la provocation, ou au contraire, un repli sur soi et une inhibition. D'autres personnes peuvent développer des stratégies d'évitement (fuir les situations sociales, mentir sur leur apparence ou leurs compétences) ou, à l'inverse, chercher à tout prix à correspondre aux attentes sociales, parfois au détriment de leur santé ou de leur équilibre.

Par exemple, un.e adolescent.e complexé.e par son acné peut éviter les selfies, refuser les invitations à la piscine, ou passer des heures à se maquiller, ce qui renforce son stress et son mal-être.

Est-il possible de ne pas complexer ? Si oui, comment ?

Les complexes sont fréquents, notamment au moment de l'adolescence et beaucoup expérimentent ce vécu de manière plus ou moins intense et de manière plus ou moins durable. Cependant, les complexes ne sont pas une fatalité et ils peuvent être surmontés. L'humour et l'autodérision permettent par exemple d'apporter un peu de légèreté et de mise à distance par rapport au complexe.

Développer sa confiance en soi et son estime de soi, en faisant preuve d'autocompassion par exemple, peut permettre de diminuer l'intensité des complexes : se féliciter pour ce qu'on fait bien ; reconnaître ses qualités ; s'accepter tel qu'on est, avec ses imperfections ;

changer son regard sur ce qui est source de complexe : par exemple, se dire que son nez est spécial, personne n'a le même. Eviter de se comparer. La comparaison est toujours source de souffrance car en général, on a tendance à se comparer à ceux qui nous semblent « mieux » que nous et cela crée un sentiment d'infériorité. Nous avons tous nos forces et nos faiblesses. Mais personne n'est parfait. De plus ce que nous voyons des autres n'est pas toujours la réalité.

S'entourer de personnes bienveillantes, à qui nous pourrions confier nos complexes et qui nous accepteront telles que nous sommes.

Il est également possible de mettre en avant d'autres compétences ou forces que nous avons. « Ok, j'ai un accent quand je parle anglais, mais je suis trilingue. Ok j'ai de l'acné, mais j'ai un super sourire ».

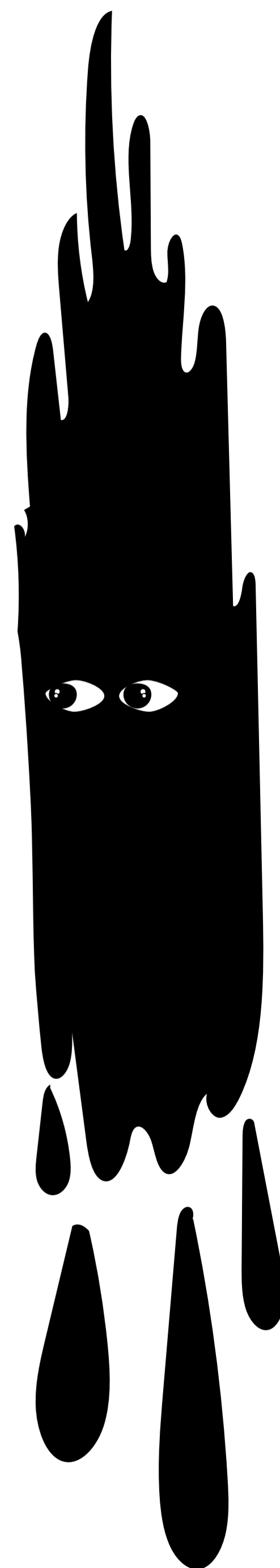
Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux. Les réseaux donnent à voir une certaine réalité des personnes, souvent modifiée par des retouches et ils ont tendance à augmenter les niveaux d'anxiété et les sentiments d'infériorité.

Faire des activités qui nous font du bien : du sport, une activité artistique, etc. Cela augmente la confiance en soi et développe la capacité à faire avec ce qui nous pèse.

A chacun de trouver sa ou ses manières de faire avec et de dépasser ses complexes. Il existe toujours des solutions ! Et souvent avec le temps et avec des relations amicales et/ou amoureuses saines, les complexes tendent à diminuer et à occuper moins de place.

Cependant, si la souffrance est trop intense ou si les complexes ont un impact trop important sur le bien-être et le quotidien, alors il est important de chercher du soutien auprès de ses proches (familles, amis), et auprès de professionnels (infirmière scolaire, médecin, psychologue).

Les complexes font partie de la vie mais ils ne doivent pas définir qui nous sommes. En prenant conscience de leurs origines, en travaillant sur son estime de soi, et en osant en parler, on peut apprendre à les dépasser. Rappelez-vous : ce qui compte, ce n'est pas d'être parfait, mais d'être bien avec soi-même.



QUEEN

Par Lua Do Rosário

Queen, un groupe de rock légendaire formé à Londres en 1970, a laissé une empreinte considérable dans le monde de la musique. Ce quatuor, composé de Freddie Mercury, Brian May, John Deacon et Roger Taylor, n'a pas seulement créé des chansons mémorables ; il a également fortement influencé la culture populaire à travers le globe.

Au début de leur carrière, Queen était influencé par le hard rock et le rock progressif. Leurs premiers albums, comme Queen et Queen II, montraient déjà leur goût pour les sons puissants, les solos de guitare complexes de Brian May et les arrangements vocaux élaborés. On y trouvait des thèmes de fantaisie et de mythologie, ce qui donnait une atmosphère unique à leur musique.

Très vite, le groupe a montré une grande capacité à mélanger différents styles. Avec des

albums comme "Sheer Heart Attack" et surtout "A Night at the Opera" (l'un de mes albums préférés de leur discographie), ils ont commencé à incorporer des éléments d'opéra, de music-hall, de folk et même de vaudeville. Le titre emblématique "Bohemian Rhapsody" est un parfait exemple de cette audace artistique, mélangeant plusieurs genres dans une seule chanson. Cette période a défini leur son "théâtral" et très reconnaissable.

Vers la fin des années 70 et dans les années 80, Queen a continué d'évoluer, explorant de nouveaux horizons. L'album "The Game" a marqué un tournant avec l'introduction des synthétiseurs, et des titres comme "Another One Bites the Dust" ont montré leur capacité à intégrer des éléments de funk et de disco, touchant ainsi un public encore plus large. Puis, avec des albums comme "The Works" et "A Kind of Magic", ils

ont créé de grands hymnes de pop-rock qui étaient parfaits pour les stades, tout en gardant leur énergie rock. Grâce à cette volonté d'expérimenter sans cesse, Queen a développé un son qui lui est propre et qui est immédiatement reconnaissable, tout en restant toujours pertinent.

Au-delà de leur succès musical, Queen est devenu un véritable phénomène culturel. Le groupe est rapidement devenu un symbole de liberté et d'originalité. Freddie Mercury, le chanteur, était exceptionnel sur scène. Sa présence charismatique et sa capacité à interagir avec le public rendaient chaque concert inoubliable. Sa performance au Live Aid en 1985 est d'ailleurs souvent citée comme l'une des plus grandes de tous les temps. De plus, Queen a créé des hymnes que tout le monde connaît, comme "We Will Rock You" et "We Are The Champions". Ces chansons sont chan-

tées lors d'événements sportifs et rassemblements partout dans le monde, montrant comment la musique de Queen unit les gens, peu importe leur langue ou leur origine. Elles portent des messages d'espoir, de persévérance et de célébration.

Même après le décès de Freddie Mercury en 1991, l'héritage de Queen continue de vivre. Leurs titres sont omniprésents dans les films, les publicités et les émissions de télévision. Le film biographique "Bohemian Rhapsody", sorti en 2018, a de nouveau mis le groupe en lumière et a permis à un public plus jeune de découvrir leur œuvre. Queen n'est pas seulement un groupe de rock ; c'est un groupe qui a changé la musique et qui continue d'inspirer des millions de personnes. Leur audace artistique et leurs chansons intemporelles garantissent que Queen restera dans l'histoire pour longtemps.



Z'avez pas vu le crocodile divin manger la lune ?

Marlon James
LÉOPARD NOIR, LOUP ROUGE

« On pense inévitablement au Seigneur des anneaux, à Game of Thrones, mais son originalité et son imagination sont sans limites. »

Salman Rushdie

Le Livre de Poche

Regarde dans le ciel...



Illustration Mwezy*Luca Lisboa

Mot mêlés

Le féminisme s'écrit au pluriel : c'est un ensemble de luttes pour l'égalité, la liberté et la reconnaissance. Dans cette grille de mots mêlés, plonge dans l'histoire et les idées du féminisme, d'hier à aujourd'hui. Les mots peuvent être écrits dans toutes les directions : horizontalement, verticalement, en diagonale, de gauche à droite comme de droite à gauche ! Bonne chance !

Le féminisme : luttes et héritages

Trouve les mots suivants dans la grille : FEMINISME, EGALITE, LIBERTE, SORORITE, INDEPENDANCE, AUTONOMIE, SUFFRAGETTES, BEAUVOIR, WOOLF, WOLLSTONECRAFT, EMANCIPATION, MOUVEMENTS, RESISTANCE, REVOLTE, COURAGE, PARITE, TRANSFEMINISME, CULTURELLES, CONSCIENCE, DETERMINATION, QUOTIDIENNE, PHILOSOPHIE, LUTTE

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

Définitions :

La sororité est la solidarité, les liens d'amitié et de soutien mutuel entre femmes. Ce concept, qui vient du latin *soror* signifiant "sœur", souligne un sentiment d'affinité et de vécu partagé en raison de la condition féminine et des défis sociétaux auxquels les femmes sont confrontées, en particulier dans le cadre d'une lutte commune contre les inégalités et la domination patriarcale. Le terme peut aussi désigner des organisations étudiantes, équivalentes des fraternités, principalement en Amérique du Nord.

Les suffragettes sont des militantes (principalement britanniques) qui ont lutté au début du XXe siècle pour obtenir le droit de vote des femmes. Le terme est souvent associé à des méthodes d'action plus radicales et militantes, par opposition aux "suffragistes", plus modérées. Elles ont utilisé divers moyens, parfois violents, comme des manifestations, des grèves de la faim et des actes de sabotage, pour attirer l'attention sur leur cause.

Origine et sens du mot : Le terme, utilisé pour la première fois au Royaume-Uni en 1906, est dérivé du mot anglais "suffrage" (vote). Le suffixe "-ette" a été initialement utilisé par la presse pour discréditer le mouvement, mais les militantes l'ont finalement réapproprié.

Égalité et féminisme

Trouve les mots suivants dans la grille : ÉGALITÉ, RESPECT, LIBERTÉ, SORORITÉ, COURAGE, DROITS, JUSTICE, ÉDUCATION, FÉMINISME, HISTOIRE, ENGAGEMENT, INSPIRATION, SIMONE, MALALA, OLYMPE

É G A L I T É P Q L B D R O I T S
S I M O N E U E A R L I B E R T É
O O L E D T N E M E G A G N E H T
R J A D É Q U A T I O N E S T C O
O U C O U R A G E H J U S T I C E
R P F É M I N I S M E M A L A L A
I I O L Y M P E A L N E S R P T D
T N T E C T P Q U R L I S I R R E
É I R E I H S I T S N I A T I P S
H E D R L S R E S P E C T O T A I
T L A E M O H U L C T I E F É D E
O G F É M I N I S T E S L R É C N
I N S P I R A T I O N T R E Q G U
R A L U Q É D U C A T I O N L É P
E M P A R T A G E S O R O R I T É

PORTRAIT FÉMINISTE

Mary Wollstonecraft (1759-1797) était une écrivaine et philosophe anglaise considérée comme une pionnière du féminisme. Elle a défendu l'égalité des droits entre les hommes et les femmes, notamment en prônant l'éducation des femmes dans son œuvre la plus célèbre, *Défense des droits de la femme* (1792). Sa pensée est inspirée du libéralisme et des Lumières, qui mettaient l'accent sur la raison et la capacité de l'homme à progresser.

Les "Maisons du Monde" du LFIGE arrivent !

Samedi 7 Février 2026

Un événement haut en couleur organisé pour célébrer et promouvoir la **diversité culturelle et linguistique** présente au sein de notre lycée.

Nos élèves auront l'opportunité de découvrir l'histoire, les arts, la politique, la musique, la mode, la gastronomie ainsi que les valeurs éthiques et morales des plus de 40 nationalités représentées dans notre communauté scolaire.

Parce que le **LFIGE**, c'est avant tout

**le goût du partage et
la joie de vivre ensemble !**