

# L'ARBRUMÉ

n° 24

Hiver 2026

**Mercosur :**  
la colère agricole p.7

**Shein :**  
l'empire de  
la controverse p.9



**Dossier spécial  
santé mentale**

# NOTRE ÉQUIPE



## RÉDACTRICE EN CHEF

Mayra TRANCHAND

## JOURNALISTES

Ema ANDRE  
Gabin CASTELLS  
Luna CHAIZE ARGAUD  
Bérénice DELAMARCHE  
Tom GARNIER  
Oscar HEYRAUD  
Louane MULLER  
Mayra TRANCHAND

## ILLUSTRATRICE

Noémie PETIT

## MAQUETTISTES

Amandine DEDEKEN  
Julie DAVID

## EQUIPE ENCADRANTE

Julie DAVID  
Amandine DEDEKEN  
Daniel DREVON

Tirage à 50 exemplaires

Toutes les images non créditées dans ce numéro proviennent du site Canva.com

# Edito

Grande cause nationale de l'année 2025, la santé mentale est une question qui agite tous les enseignants.

Rythme scolaire, chaos politique, réchauffement climatique... pas facile d'être un ado en 2026.

Voilà pourquoi il nous a semblé essentiel d'aborder ce sujet et d'en faire un dossier spécial, pour libérer la parole et oser briser les tabous.



LA.PLUME.STDENIS

# Sommaire

## A VOS AGENDAS ! p.3

### Vie au lycée

- Pèlerinage à Taizé, p.4

### Société

- Mercosur : la colère agricole face au défi européen, p.7
- Shein, l'empire controversé de l'ultra fast-fashion, p.9
- S'habiller en 2025, un vrai débat de société ? p.11
- Procès Ador Vs Newjeans : révélateur des tensions dans l'industrie k-pop, p.13

### Dossier : santé mentale

- La santé mentale, qu'est-ce que c'est ? p.15
- Grandir sous pression : un système à repenser, p.18
- Les recommandations du CDI, p.22
- La Plume prend le micro chez RCF, p.23
- Cher·e inconnu·e, p.24

### Culture

- Bibliomythes : Odin et la fin du monde, p.25
- Les recommandations de Mayra, p.27

### Sport

- Carlos Alcaraz : roi de Melbourne, p.28

### Détente

- Le coin de l'écrivaine par Lexie Blackwood, p.29
- Clash'astro p.32
- Jeux, p.33
- Perles de profs p.34

# A VOS AGENDAS !

## MARS

**Du 23 au 28 mars :** Festival d'un jour, grande fête du cinéma d'animation, à la Comédie de Valence.

## AVRIL

**3 avril à 20h30 :** concert de printemps à l'Espace Montgolfier (Davézieux) de l'Orchestre d'Harmonie d'Annonay.

**12 avril à partir de 7h30 :** Rando d'Annonay sur 6 ou 12 km (+ un parcours de trail de 12 km) au départ du stade de Vissenty.

**18 avril de 14h45 à 15h45 :** balade musicale dans Annonay pour revisiter l'histoire de la ville.

**Du 4 au 19 avril :** chasses aux œufs géante au Safari de Peaugres.

## MAI

**Les 10 et 11 mai :** marché des créateurs à la salle des fêtes d'Annonay.

**Les 23 et 24 mai :** 8ème salon de la voiture et de la moto ancienne au parc de la Lombardièrre, à Davézieux.

# VIE AU LYCÉE

## PÈLERINAGE À TAIZÉ

Une semaine de foi, de partage et de fraternité pour cinq lycéens

- Bérénice DELAMARCHE -



*Pendant les vacances de la Toussaint, cinq de nos lycéens ont vécu une expérience spirituelle forte : ils se sont rendus à Taizé, en Bourgogne, pour un pèlerinage d'une semaine, aux côtés de plus de 3 000 jeunes venus du monde entier. Parmi eux, beaucoup venaient du diocèse de Pontoise.*

### Qu'est-ce que Taizé ?

La communauté de Taizé est une communauté monastique chrétienne œcuménique : elle rassemble des frères de différentes traditions chrétiennes (catholiques, protestants, anglicans, etc.) issus d'environ 30 pays.

### Une semaine rythmée par la prière, le service et la rencontre

Chaque jour à Taizé, nos lycéens ont participé à trois temps de prière : le matin, le midi, et le soir accompagnés par les traditionnels chants de Taizé.

Le soir, des veillées spéciales avaient lieu. Un des moments forts est la veillée de la Croix : c'est là qu'est revécue la crucifixion de Jésus, et chaque personne peut approcher la croix, poser son front dessus, et y déposer une prière.

Puis, lors de la veillée de la lumière, symbole de la résurrection du Christ, une bougie part du cœur de l'église et est transmise de main en main jusqu'au fond : un geste très émouvant et symbolique.

À cela s'ajoutent des services quotidiens : certains jeunes aident au ménage de l'église, d'autres préparent ou servent les repas, nettoient... Ces tâches sont vécues non pas comme des corvées, mais comme un service fraternel.

### Des temps de partage et de réflexion

Au-delà des prières, les jeunes avaient des moments libres dans un grand lieu de rencontre : un espace convivial pour discuter, chanter, danser, boire un verre ensemble, dans la joie et la simplicité : l'Oyak.

Ils ont aussi participé à des lectures bibliques mises en scène sous forme de petites pièces de théâtre puis débattu en petits groupes composés de jeunes venus de différents diocèses. Ces échanges permettent de réfléchir ensemble sur des passages de la Bible, mais aussi sur leur propre vie, leurs doutes et leurs espoirs.

En plus, des temps de partage thématiques étaient organisés autour de sujets comme l'affectivité, les relations, le sens de la vie... À ce moment-là, les jeunes ont eu la chance de rencontrer Mgr Hervé Giraud, évêque du diocèse de Viviers (Ardèche), qui a répondu à leurs questions, partagé avec eux son parcours et son témoignage. Ces moments ont été profondément marquants.

## Ce qu'ils en retirent

À la fin de cette semaine, les cinq lycéens reviennent transformés : enrichis par les rencontres, apaisés par le silence et la prière, motivés par l'engagement au service des autres, et plus unis entre eux. Ils disent avoir vécu une expérience qui dépasse les frontières à la fois géographiques, culturelles et spirituelles.



« À Taizé, j'ai pu retrouver une vraie vie de prière et de silence, et renouer profondément avec le Christ grâce aux moments de silence. J'ai aussi grandi spirituellement grâce aux louanges le soir avec plein de jeunes à l'Oyak. Taizé m'a fait grandir, me recentrer et raviver ma foi. Je suis vraiment heureuse d'y être retournée et je compte bien continuer à y aller chaque année. »

BÉRÉNICE DELAMARCHE, 1ÈRE



« Taizé est une expérience unique que je conseille absolument pour les ados qui se posent des questions sur la foi ou qui veulent approfondir leur relation avec Dieu. C'est très social aussi : tout le monde parle à tout le monde, sans la gêne qu'il peut y avoir au lycée, par exemple. Il y a plein de branches du christianisme différentes : des catholiques, des protestants, des anglicans, etc., et il y a aussi des jeunes de différents pays. Je conseille vivement Taizé à tout le monde : c'est très intéressant et c'est une expérience incroyable. »

LÉO MARTIN, TERMINALE

« C'était une expérience incroyable. Toutes les personnes que l'on rencontre sont bienveillantes, avec un esprit ouvert et une simplicité qui nous permet d'être vraiment nous-mêmes.

Les prières, les chants, les temps de silence, mais aussi les discussions partagées m'ont aidée à approfondir ma relation avec le Christ. C'est vraiment une expérience à faire et à refaire. »

TEMPÉRANCE SIMÉON, 1ÈRE



« J'ai passé cinq jours incroyables à Taizé : les prières, le silence, les rencontres et les moments de partage m'ont vraiment marquée et m'ont éclairée sur pas mal de questions... Franchement, je ne m'attendais pas à une expérience aussi forte, et je compte vraiment y retourner. »

PATRICIA RIBEIRO, TERMINALE



« À Taizé, j'ai vécu des moments qui m'ont permis d'approfondir ma foi grâce aux temps de prière trois fois par jour. On a rencontré des personnes gentilles et bienveillantes avec qui on a pu échanger sur notre foi. Je garde de super souvenirs.

C'est une expérience à faire ! »

MARIE DELCOURT, SECONDE





## LE PÈLERINAGE EN IMAGES



## MERCOSUR : LA COLÈRE AGRICOLE FACE AU DÉFI EUROPÉEN

- Luna CHAIZE ARGAUD -

Depuis plusieurs mois, on les voit partout : des tracteurs qui convergent vers les villes, des routes barrées, des pancartes brandies avec colère et, parfois, une pointe de désespoir. La colère des agriculteurs n'est pas un simple mouvement de protestation ; c'est le cri d'un monde qui a le sentiment de se faire oublier. Et au cœur de ce mécontentement, un mot revient sans cesse : Mercosur.

De quoi s'agit-il ? Le Mercosur, c'est ce bloc économique qui rassemble des géants agricoles comme le Brésil ou l'Argentine. L'Union européenne négocie avec eux un vaste accord commercial, présenté comme un moyen de renforcer notre poids face aux autres grandes puissances. Pour beaucoup d'agriculteurs, c'est plutôt perçu comme une menace de plus, une concurrence jugée déloyale qui viendrait fragiliser un peu plus leurs exploitations.

Pourtant, il y a un paradoxe. Nos agriculteurs travaillent sous des normes parmi les plus strictes au monde : moins de pesticides, plus de bien-être animal, une exigence environnementale forte. C'est un choix de société, un modèle que nous défendons. Alors, comment concilier cela avec l'ouverture de nos marchés à des produits qui, parfois, ne jouent pas selon les mêmes règles ?



Les agriculteurs rejettent en masse l'accord de libre-échange entre l'Union européenne et le Mercosur. [Frederick FLORIN / AFP]

La réponse, aussi contre-intuitive qu'elle puisse paraître, pourrait bien se trouver... dans une Europe plus unie.

Imaginons un instant chaque pays européen seul face aux négociations internationales. La France, l'Allemagne ou l'Italie, isolées, auraient bien du mal à imposer leurs conditions à des partenaires autrement plus vastes. Mais ensemble, l'Union européenne pèse. Elle a un vrai levier pour exiger, dans ses accords, le respect de clauses sanitaires, sociales et environnementales. L'enjeu n'est pas de se barricader, mais de peser sur les règles du jeu mondial pour les rendre plus justes.



Les agriculteurs défendent un message : le mercosur est la mort des filières françaises, notamment bovines, et de nos normes agricoles. [AFP]

C'est là que le bât blesse, et les agriculteurs ont raison de pointer du doigt un manque de cohérence. On leur demande un effort colossal pour la transition écologique (et c'est nécessaire), mais en même temps, on pourrait laisser entrer des produits dont la fabrication ignore ces mêmes principes. Cette contradiction est insupportable. Ils ne demandent pas une protection aveugle, mais une concurrence loyale.

Heureusement, l'Europe n'est pas qu'un grand marché. C'est aussi, et surtout face à ces défis, un bouclier collectif. La Politique agricole commune (PAC), malgré ses imperfections, constitue un filet de sécurité unique. Les aides directes, les mécanismes de crise, la recherche d'une souveraineté alimentaire : tout cela se construit à l'échelle européenne. Un pays seul ne pourrait pas y faire face.

Alors, plutôt que de voir Bruxelles comme un lointain bureaucrate, ne pourrait-on pas l'envisager comme un partenaire indispensable ? Une Europe plus intégrée pourrait harmoniser ses contrôles aux frontières, conditionner strictement l'accès à son marché et soutenir financièrement ses agriculteurs dans leur mutation.



La colère dans les campagnes est un signal qu'il faut écouter avec sérieux et respect. Elle révèle une angoisse profonde sur l'avenir de nos territoires et de notre alimentation. Mais la solution ne réside pas dans le repli. Elle se trouve dans une Europe qui assume pleinement son rôle : une Europe qui protège ses producteurs en étant ferme dans ses négociations, qui défend son modèle sans complexe et qui utilise sa puissance collective pour bâtir des échanges commerciaux plus équitables et plus durables. L'agriculture de demain se joue aujourd'hui. Et c'est ensemble, Européens, que nous pourrons la préserver.

## EN LIEN

JBS, la plus grande entreprise mondiale de viande exporte massivement vers l'Europe.

Une enquête récente nous apprend que JBS est impliqué dans la déforestation de la forêt amazonienne en fermant les yeux sur des activités de blanchiment de bétail. Les bovins issus de fermes illégales, responsables de la déforestation, sont envoyés dans des fermes légales puis exportés.

Le consortium de journalistes Forbidden stories, qui poursuit le travail du journaliste Dom Phillips et de l'expert environnemental Dom Pereira, assassinés pendant leur enquête, nous apprend que 800 millions d'arbres ont été rasés près de plusieurs abbatoirs.

# SHEIN : L'EMPIRE CONTROVERSÉ DE L'ULTRA FAST-FASHION

- Oscar HEYRAUD -

*En tant que pilier de la mode internationale, Shein se retrouve actuellement au cœur de diverses polémiques, particulièrement en France. Si la marque a réussi à se faire une place en seulement un peu plus de dix ans en tant que leader du prêt-à-porter à prix abordable, son ascension fulgurante suscite désormais des questions importantes. Avec un modèle économique contesté, des violations environnementales, des allégations d'exploitation de travailleurs et des controverses judiciaires récentes, Shein représente les excès de la mode ultra-rapide.*

## **Débuts discrets et croissance fulgurante**

Chris Xu, un entrepreneur chinois expert en commerce électronique, a établi Shein en 2012. Initialement, la marque se concentrait sur la vente de robes de mariée avant de commencer à se diversifier rapidement. À l'opposé des modèles conventionnels, Shein privilégie une approche totalement dématérialisée, dépourvue de boutiques physiques, en se reposant sur les médias sociaux, les influenceurs et l'exploitation de données pour prévoir les tendances.

Avec ce dispositif, Shein a la capacité de confectionner des vêtements en l'espace de quelques jours, par petites quantités, puis d'intensifier la production si un produit gagne en popularité. Cette réactivité exceptionnelle permet à la société d'offrir des tarifs très compétitifs et de mettre à jour son assortiment à une cadence inédite, avec parfois l'ajout de plusieurs milliers de nouveaux produits quotidiennement. Ce modèle justifie son triomphe mondial, en particulier auprès des consommateurs plus jeunes.

## **Un modèle économique sous le feu des critiques**

Aujourd'hui, cette stratégie commerciale est centrale dans les reproches formulés à l'encontre de Shein. La marque est critiquée pour sa promotion de la surconsommation, incitant les consommateurs à acheter un grand volume de vêtements peu durables. Cette production à grande échelle est critiquée par les groupes environnementaux pour son impact écologique : consommation d'eau massive, emploi de matériaux synthétiques polluants et émissions de CO<sub>2</sub> liées au transport international.

On reproche également à Shein de manquer de transparence. L'entreprise ne révèle que très peu de détails vérifiables en ce qui concerne ses fournisseurs et ses méthodes de fabrication. Selon des enquêtes journalistiques, certaines usines partenaires sont confrontées à des problèmes de travail excessif, de salaires très bas et de standards de sécurité insuffisants. Ces divulgations ont intensifié les allégations d'exploitation de la main-d'œuvre.

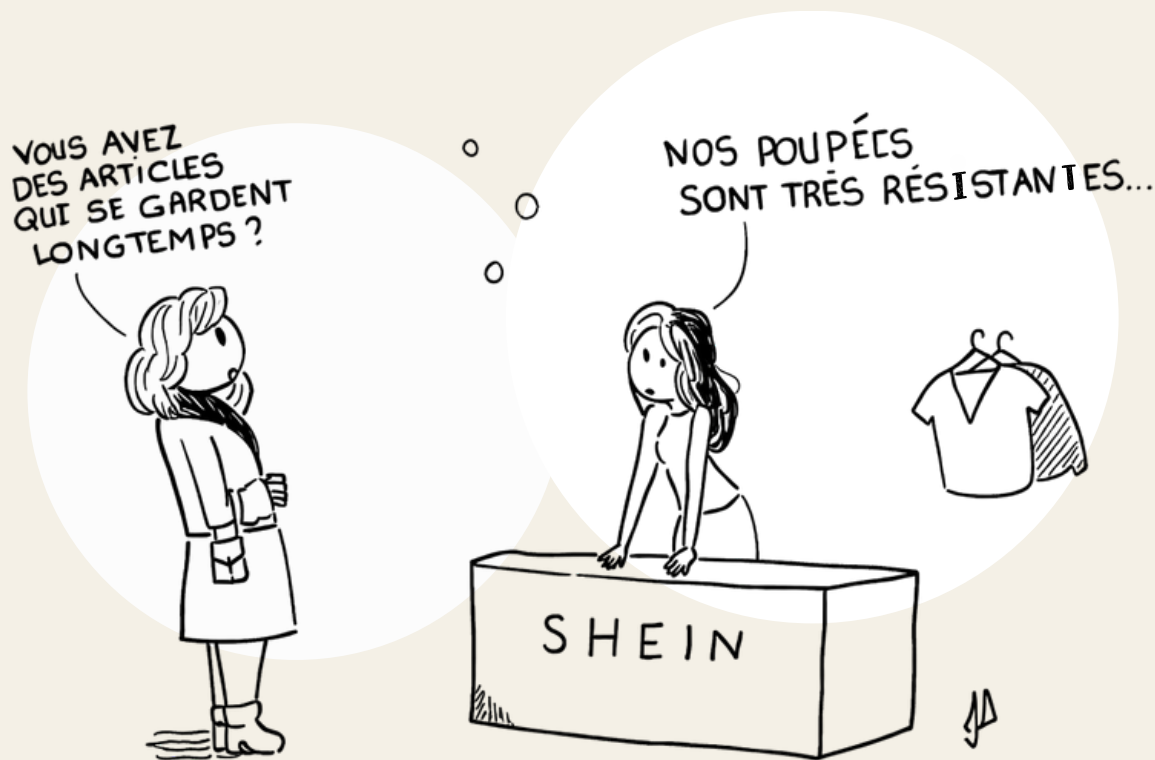
## **Accusations juridiques et scandales récents**

D'un point de vue juridique, Shein a reçu des sanctions dans plusieurs nations pour des pratiques commerciales trompeuses, comme la présentation de fausses soldes et de remises continues. Les autorités européennes ont également dénoncé des allégations de greenwashing, estimant que les engagements écologiques de la marque ne correspondaient pas à ses véritables actions.

France 24 rapporte que dans le pays des droits de l'homme, la marque a récemment été réprimandée pour avoir commercialisé des poupées sexuelles à l'aspect juvénile, provoquant une vive réaction. La DGCCRF, également connue sous le nom de direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, a initié des actions en justice, mettant l'accent sur le fait que les plateformes ont une obligation légale concernant les articles proposés à la vente sur leur site. Ce cas a ravivé le débat sur la régulation du commerce en ligne et la protection des mineurs.

## Un symbole des dérives de la fast fashion

Ainsi, Shein a évolué pour devenir bien plus qu'une simple marque de vêtements. Elle est aujourd'hui le symbole des excès de la mondialisation et du fast-fashion, mettant en lumière les critiques liées à la surconsommation, à l'impact environnemental et au respect des droits humains. Les débats actuels autour de la marque soulèvent plus largement la question de la responsabilité des entreprises et des consommateurs face à une crise environnementale et sociale.



## Une implantation à Paris qui fait débat

En parallèle de ces accusations, Shein a ouvert un magasin permanent à Paris, au BHV Marais. Cette mise en place constitue une évolution stratégique pour une marque qui était jusqu'ici seulement présente sur Internet. Toutefois, cette croissance a engendré des manifestations et des contestations selon Euronews et Forbes. Certaines entités jugent que l'installation de Shein dans la métropole incarne un modèle économique incompatible avec les enjeux sociaux et écologiques actuels.

# S'HABILLER EN 2025 : UN VRAI DÉBAT DE SOCIÉTÉ ?

- Ema ANDRE -

*La façon dont nous nous habillons est un indicateur de notre personnalité, parfois du milieu dont nous sommes issus, mais surtout de nos goûts. Les modes ont toujours existé, que ce soit le style hip-hop et streetwear des années 90 avec son immanquable pantalon baggy, jusqu'à la mode des baskets compensées et du jean slim des années 2010.*

*Si la façon dont nous nous habillons fait débat depuis la nuit des temps — "trop habillé", "trop simple", "trop osé", "démodé", "trop révélateur" — et si ces remarques existent toujours, de nouvelles critiques sur nos vêtements ont vu le jour. Si l'heure reste à la dernière tendance, encore plus ces dernières années avec l'ampleur de la fast fashion, de nouvelles questions émergent sur nos vêtements, notamment sur leur provenance : "pas éthique" ou encore "pas écologique".*

## **Quel est le rapport entre éthique, écologie et vêtements ?**

Nos vêtements sont fortement critiqués, non pas pour leur style, mais plutôt en raison de leur provenance. En effet, avec l'essor de la fast fashion, une règle d'or prime : consommer toujours plus et à prix bas.

Et c'est justement ce point qui pose problème car, si les prix sont bas, c'est pour de nombreuses raisons, et ce sont ces "raisons" qui soulèvent des questions éthiques et environnementales.

Qu'il s'agisse de scandales liés à l'exploitation d'hommes, de femmes et d'enfants pour produire nos vêtements à bas prix, de conditions de travail jugées inhumaines ou encore d'émissions exorbitantes de gaz à effet de serre, la fast fashion est un problème majeur de notre société actuelle. Les vêtements que nous choisissons et que nous achetons ont un poids bien plus important que ce que l'on croit.

Selon Greenpeace et l'ADEME, le secteur du textile représenterait 4 à 8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, et ce chiffre pourrait atteindre 26 % d'ici 2050 si la tendance se poursuit. Si ces chiffres ne sont pas assez choquants, sachez qu'un jean peut parcourir jusqu'à 65 000 kilomètres avant d'arriver dans votre magasin ou dans votre placard.

Et pour les moins écolos d'entre nous, acheter de la fast fashion n'est pas seulement un problème environnemental, mais aussi sociétal. Si nous regardons les étiquettes de nos vêtements, il n'est pas rare de voir la mention "fabriqué au Bangladesh" ou "au Pakistan". Ce n'est pas le fait qu'ils ne soient pas fabriqués en France qui pose problème, mais bien l'éthique derrière ces vêtements.

Toujours selon Greenpeace, 70 % des vêtements vendus en France proviendraient d'Asie du Sud-Est. Si ce choix peut paraître avantageux pour notre porte-monnaie, il ne l'est pas forcément pour celui de tout le monde.



Noémie Petit

Au Bangladesh, les ouvrières sont sous-payées, environ 0,32 dollar de l'heure, ce qui en fait l'un des pays avec le plus faible taux horaire au monde. La situation n'est guère meilleure au Pakistan avec 0,55 dollar de l'heure.

Le problème n'est pas seulement la rémunération déplorable, car malheureusement les salaires sont à l'image des conditions de travail, c'est-à-dire désastreuses. C'est notamment pour ces raisons qu'aujourd'hui, et encore demain, il est important de faire attention, de se questionner davantage et surtout de se renseigner avant d'acheter nos vêtements. Avoir conscience des conséquences de la fast fashion est une chose, mais pour y remédier, il est aussi important de trouver des marques plus éthiques et écologiques.

### **Comment savoir si une marque est "éthique" ?**

Il n'est pas toujours facile de savoir si une marque est honnête ou non. Premièrement, on peut regarder les matières utilisées pour produire le vêtement : s'agit-il de polyester ou de matériaux recyclés, voire de textiles biologiques ?

On peut également se fier aux labels, mais ce critère est à prendre avec recul, car obtenir un label coûte assez cher. Toutes les marques, même écologiques, ne peuvent donc pas se le permettre. On peut aussi regarder où le vêtement est fabriqué : cela donne un indicateur du chemin parcouru pour arriver jusqu'à nous et peut aussi offrir un aperçu des conditions de travail.

Il existe même des sites internet ou des applications qui permettent de savoir si un vêtement est écologique ou non, comme Clear Fashion.

Même si se renseigner sur nos vêtements peut sembler fastidieux, il est aujourd'hui important de faire attention à notre consommation vestimentaire. Et pour les plus réticents d'entre nous, il existe bien entendu d'autres solutions pour s'habiller plus intelligemment.

### **Comment faire mieux ?**

Tout d'abord, nous pouvons commencer par acheter mieux, en nous souciant de l'origine de nos vêtements. Le site Slo We Are propose également, selon l'article que vous recherchez, des pièces issues de marques éthiques. Il se base sur différents critères tels que des conditions de travail décentes et l'empreinte carbone des marques. Le site présente une large sélection de marques écologiques et respectueuses des droits humains et des animaux, telles que La Gentle Factory, Eros, Agape et Ecclo, pour ne citer qu'elles.

Nous pouvons tous agir avec peu d'effort en prenant soin de nos vêtements. Avant de craquer pour un nouveau vêtement, il est utile de se poser la question de son utilité ou de se tourner vers la seconde main.

Aujourd'hui, la quantité astronomique de vêtements qui existe est un problème grave de notre société, mais des solutions existent et chacun est libre de choisir celle qui lui convient le mieux : marques plus écologiques, seconde main, don, consommation réduite ou simple entretien de ses vêtements. À chacun sa solution. Tout est une question d'équilibre.

Votre vieux chemisier qui traîne dans votre placard fera peut-être le bonheur de quelqu'un d'autre, et peut-être que vous n'avez pas besoin de ce nouveau jean. Il ne s'agit pas d'arrêter de se faire plaisir ni de ne jamais changer sa garde-robe, mais de le faire avec parcimonie et intelligence. On ne peut pas être parfait ni irréprochable, mais l'important, c'est de faire mieux.

# PROCÈS NEWJEANS VS ADOR : RÉVÉLATEUR DES TENSIONS DANS L'INDUSTRIE K-POP

- LB -



Themgastudy

*C'est en novembre 2024 que le procès opposant ADOR, filiale de HYBE Entertainment, au groupe de K-Pop NewJeans a débuté.*

*Mais pourquoi cette affaire a-t-elle éclaté ? Quels en sont les résultats ? Et surtout, est-elle réellement terminée ?*

## **Qui est NewJeans ?**

NewJeans est un groupe de K-Pop ayant débuté le 22 juillet 2022 sous le label ADOR, l'une des filiales de HYBE Entertainment, grande agence sud-coréenne considérée comme l'une des plus influentes de l'industrie (aux côtés de JYP Entertainment et YG Entertainment).

HYBE est notamment connue pour avoir produit des groupes mondialement célèbres comme BTS ou encore Katseye.

NewJeans est composé de cinq membres : Hyein, Haerin, Hanni, Danielle et Minji.

Leur contrat avec l'agence court actuellement jusqu'au 31 juillet 2029.

## **Pourquoi ce procès ?**

Selon Cnews, en avril 2024, HYBE a tenté de licencier la productrice du groupe, Min Hee-jin, pour des raisons méconnues.

On apprend sur RollingStone que, par solidarité, les membres de NewJeans ont adressé un ultimatum à l'agence, exigeant sa réintégration. HYBE a refusé.

En novembre 2024, les membres ont alors rendu public leur désaccord, accusant l'agence d'avoir intentionnellement saboté leur carrière.

Par ailleurs, Hanni a déclaré avoir été victime de harcèlement au travail, évoquant des « malentendus délibérés » et des « manipulations » lors de leurs activités promotionnelles sous ADOR. Ces éléments ont notamment été analysés par Ouest-France, qui souligne l'ampleur inhabituelle de cette prise de parole dans une industrie réputée pour sa discrétion contractuelle.

## **Déroulement et résultats du procès**

Durant toute la procédure judiciaire, et pour marquer leur volonté d'indépendance, les membres ont temporairement renommé le groupe « NJZ ».

Le verdict a été rendu le 30 octobre 2025 par un tribunal sud-coréen. La justice a donné raison à ADOR, estimant que les membres avaient rompu leur contrat sans l'accord de l'agence, notamment en changeant de nom et en publiant du contenu sur les réseaux sociaux via un autre compte. En conséquence, elles doivent honorer leur contrat jusqu'en juillet 2029.



ipurple

### **Et maintenant ?**

Hyein et Haerin ont accepté de poursuivre leurs activités avec ADOR, conformément à la décision du tribunal.

Concernant Danielle, HYBE a annoncé avoir mis fin à son contrat et envisager des poursuites judiciaires à son encontre, ainsi qu'à Min Hee-jin, estimant qu'elles porteraient une « responsabilité majeure dans l'origine du conflit et dans les retards liés aux activités du groupe ».

Pour Hanni, ADOR a déclaré qu'elle et sa famille se sont rendues en Corée du Sud afin d'avoir des discussions approfondies. Elle aurait finalement décidé de rester au sein de l'agence afin de respecter la décision judiciaire.

Enfin, la situation de Minji reste en discussion selon les communiqués officiels, sans annonce définitive à ce jour.

Bien que ce procès ait été long et médiatisé, il met en lumière un déséquilibre persistant entre les agences et les idols dans l'industrie de la K-Pop, ce qui suscite l'indignation de nombreux fans.

Les accusations de maltraitance envers les idols sont régulièrement évoquées, mais elles aboutissent encore trop rarement à des condamnations judiciaires.



# SANTÉ MENTALE

## LA SANTÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

*La santé mentale est un sujet longtemps resté peu exploré et qui se résumait surtout à des mythes ou des préjugés. Pourtant, les troubles psychiques peuvent laisser de multiples séquelles qui ne sont pas toujours reconnues.*

Les neuroscientifiques et les psychologues ont cherché à mieux comprendre le cerveau humain et son fonctionnement. Peu à peu, un voile se lève sur les différentes maladies mentales et les troubles psychiques. Des diagnostics sont posés tels que la dépression, les TCA (troubles des conduites alimentaires), la bipolarité, le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), le TSA (trouble du spectre autistique) ou encore les troubles anxieux, notamment mis en avant par des organisations comme l'Organisation mondiale de la santé.

Entourées de préjugés et de stéréotypes, ces maladies sont encore trop peu prises au sérieux et peinent à

être reconnues malgré notre capacité à les détecter suffisamment tôt pour être pris en charge.

Entourées de préjugés et de stéréotypes, ces maladies sont encore trop peu prises au sérieux et peinent à être reconnues malgré notre capacité à les détecter suffisamment tôt pour être pris en charge. C'est pourquoi il semble important d'apprendre à les reconnaître, chez nous ou chez les autres.

### **De quels troubles mentaux parlons-nous ?**

On peut commencer par la dépression, véritable maladie qui touche de plus en plus de jeunes aujourd'hui. Il s'agit d'un trouble psychique caractérisé par des épisodes prolongés de baisse de l'humeur, accompagnés d'un sommeil perturbé, d'une baisse de la concentration, d'un isolement social ou encore de changements d'appétit. La dépression se manifeste différemment selon les individus et doit être prise au sérieux. Ce n'est pas une simple déprime, mais une maladie profonde et durable qui peut provoquer des difficultés dans les relations sociales, familiales ou amicales. Si elle n'est pas prise en charge, elle peut évoluer vers une dépression chronique, voire mener au suicide.

En effet, depuis 2021, le taux de suicide chez les jeunes est particulièrement préoccupant. Selon certaines données, 24 % des lycéens déclaraient avoir eu des pensées suicidaires en 2021, 13 % avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie et environ 3 % une tentative ayant nécessité une hospitalisation. De plus, 20,8 % des 18-24 ans déclaraient être concernés par la dépression la même année, comme l'indique Santé publique France dans ses études sur la santé mentale.



Les TCA sont également de plus en plus diagnostiqués. Les troubles des conduites alimentaires sont des pathologies psychiatriques importantes. On en distingue principalement trois : l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Ces troubles correspondent à une relation perturbée à la nourriture, souvent associée à une profonde souffrance psychique. Ils nécessitent un accompagnement médical et psychologique adapté, car ils peuvent entraîner des conséquences graves, voire mortelles.

Moins connue, la bipolarité est une maladie psychique chronique caractérisée par des dérèglements de l'humeur. Elle se manifeste le plus souvent par une alternance entre des épisodes d'exaltation (appelés épisodes maniaques) et des épisodes dépressifs.

Vous connaissez peut-être le TDAH, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivités qui se caractérise par des difficultés de concentration, une inattention marquée et, dans certains cas, une impulsivité et une agitation importantes. Il est souvent diagnostiqué chez les enfants, notamment lorsque l'hyperactivité est visible. Ce trouble peut impacter les résultats scolaires, les relations familiales et les interactions avec les adultes (désobéissance, opposition, conflits familiaux), mais aussi les relations avec les autres jeunes. Il peut ainsi devenir un véritable handicap dans la vie sociale.

Il y a aussi le TSA (trouble du spectre de l'autisme), une condition neurodéveloppementale qui affecte le comportement, les interactions sociales et la communication. Il est généralement diagnostiqué pendant l'enfance et englobe plusieurs formes d'autisme, comme le syndrome d'Asperger. Les personnes concernées présentent souvent une sensibilité sensorielle plus élevée que la moyenne, ce qui peut influencer leur comportement et leurs interactions sociales. Il est donc essentiel d'adapter notre environnement et nos comportements afin de favoriser un meilleur vivre-ensemble.

Enfin, les troubles anxieux regroupent plusieurs formes d'anxiété, comme le présente l'INSERM :

- **L'anxiété généralisée**, caractérisée par un état d'inquiétude permanent. Elle peut s'accompagner de maux de tête, de fatigue ou encore d'insomnies.
- **Le trouble panique**, qui se manifeste par une succession de crises d'angoisse soudaines.
- **La phobie sociale**, qui correspond à une anxiété liée au regard des autres. Elle peut concerner une seule personne ou un groupe. Cette anxiété est souvent présente par anticipation, avant même que la personne soit confrontée à une situation sociale. Elle se traduit par la peur d'être observé, jugé ou critiqué et peut parfois conduire à une phobie scolaire.
- **Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)**, qui se caractérisent par des obsessions (peur de la contamination, préoccupation excessive pour l'ordre ou la symétrie, etc.) et des compulsions (lavages répétés des mains ou du corps, rituels de vérification ou de répétition, etc.). Ces troubles peuvent apparaître séparément ou simultanément et ont, dans tous les cas, un fort impact sur la vie quotidienne.

### **Comment ces troubles se développent-ils ? D'où proviennent-ils ?**

Ces différentes maladies mentales ont un impact global sur la santé psychique, en particulier chez les jeunes, qui sont aujourd'hui les plus touchés.

. Selon un communiqué de presse publié en 2021 par UNICEF, certains chercheurs et psychologues estiment que la crise sanitaire du Covid 19 et notamment les périodes de confinement ont accentué ces troubles, avec un impact sur la durée. Collégiens, lycéens et étudiants ont ainsi plus facilement tendance à se reclure sur eux-mêmes et à s'isoler que les générations précédentes, dégradant un peu plus leur santé psychique.

Il est donc essentiel que des actions concrètes soient mises en place afin d'apporter de l'aide à une génération en détresse. Il est temps que les institutions politiques et éducatives prennent pleinement conscience de cette réalité et agissent pour améliorer les conditions de vie des jeunes.

Aujourd'hui, nous devrions être capables de réagir et d'accompagner les personnes souffrant de ces troubles, en dépassant les stéréotypes associés à la psychiatrie. Ce n'est pas aux personnes concernées de s'adapter à une société fermée ou ignorante, mais à la société de mettre en place des dispositifs permettant à chacun de vivre et d'évoluer dignement.

Le handicap — car certains de ces troubles sont reconnus comme tels — doit être pleinement inclus dans notre société. Il ne s'agit pas d'une question d'infériorité, mais d'un manque d'ouverture de la part de certains. Nous pouvons et devons être égaux en droits, avec ou sans troubles ou handicap.

# GRANDIR SOUS PRESSION : UN SYSTÈME À REPENSER

- Mayra TRANCHAND -

*La pression scolaire est un facteur de plus en plus présent dans la vie de chaque étudiant. Bien que la notion se démocratise, elle reste malgré tout floue et incomprise sur de nombreux aspects. Commencant tout juste à être prise au sérieux, la pression scolaire est un véritable fléau chez les jeunes en plein développement, impactant sévèrement leur santé mentale. Santé Publique France publie en 2024 les résultats d'une enquête de l'Ecole des Hautes Etudes en santé publique : plus de la moitié des jeunes interrogés (51% des collégiens et 58% des lycéens) présentent des plaintes psychologiques ou somatiques récurrentes. Les plaintes les plus fréquemment rapportées sont la difficulté à s'endormir, la nervosité, l'irritabilité et le mal de dos. 14% des collégiens et 15% des lycéens présentent un risque important de dépression.*

## **Quels sont les facteurs de cette pression scolaire ?**

À vrai dire, les causes sont multiples et différentes pour chaque individu. Malgré tout, certains aspects reviennent régulièrement, notamment la pression des notes, celle émise par les professeurs mais aussi par les parents, ainsi que la pression que nous nous imposons nous-mêmes. Cette anxiété se développe continuellement, que nous soyons à l'école ou chez nous, devenant presque inévitable.



Noémie Petit

En effet, nous observons des signes illustrant un mal-être mis en lumière par les élèves. C'est du moins ce que tentent de faire les nouvelles générations, qui souhaitent être entendues et comprises. Bien que la santé mentale des jeunes soit la nouvelle grande cause nationale depuis 2025, nous nous sentons délaissés face à ce problème de santé publique.

De nombreux aspects sont remis en cause par les jeunes d'aujourd'hui. Tout d'abord, le nombre d'heures de cours pose problème, celles-ci étant trop importantes. Il est communément admis que les adultes et jeunes adultes restent concentrés 20 minutes en moyenne (en cumulé) et que cette capacité de concentration a tendance à diminué à cause des écrans. Pourtant, nous assistons à des cours de 55 minutes tout au long de la journée, de 8 h à 18 h. Il est donc compréhensible que les jeunes questionnent le fonctionnement et le rythme des cours.

“

**EN 2024, L'ASSOCIATION SOMMEIL ET SANTÉ ÉTABLIT QUE 13% DES GARÇONS ET 17% DES FILLES SE PLAIGNENT DE MAL DORMIR.**

”

De même, nous ne comptons pas les heures de bus que doivent effectuer certains étudiants pour venir en cours. Ainsi, une routine interminable se met en place : le gouvernement demande à chaque étudiant de se lever tôt, de suivre au minimum sept heures de cours peu dynamiques et très théoriques, puis de reprendre le bus, de faire les devoirs demandés — c'est-à-dire, dans l'idéal : relire tous ses cours, faire des fiches de révision, effectuer les exercices —

puis d'aller se coucher pour recommencer cette même routine durant des semaines.

Une fatigue inévitable s'installe chez chaque jeune, épuisé par une routine qu'une grande partie des adultes n'effectue plus. En plus de tout cela, nous devons pratiquer au moins une activité sportive. Cependant, de nombreux élèves n'ont pas la possibilité d'en pratiquer une en raison du manque de temps et d'une charge de travail trop lourde. Les élèves deviennent presque des robots conditionnés pour le travail.

Mais ce n'est pas tout : le sommeil est lui aussi fortement impacté. En effet, on constate de nombreux cas d'insomnies chez les jeunes, perturbant leur santé. L'adolescence étant une période de changements majeurs en ce qui concerne les aspects physique, affectif et social, le risque de souffrir d'insomnie y est particulièrement élevé. En effet, une étude publiée en 2024 par l'Association Sommeil et Santé établit que 13% des garçons et 17% des filles se plaignent de mal dormir. Les facteurs sont évidemment multiples et différents selon les personnes.

Enfin, le projet d'orientation devient également un sujet anxiogène auquel les élèves sont confrontés alors qu'ils n'ont parfois que 13 ans. Une pression est alors mise sur leurs épaules, comme s'ils n'avaient pas droit à l'erreur. Mais comment se projeter dans un avenir qui semble si lointain et dont nous ignorons encore beaucoup ?

À 13 ans (et même encore à 17 ans), il n'est pas concevable de choisir un métier pour toute une vie dans un monde qui se dégrade de plus en plus. Le doute s'installe, renforcé par une anxiété parfois aggravée par les parents, qui poussent leurs enfants à avoir les meilleures notes et à envisager un avenir correspondant à leur vision plutôt qu'à celle de leurs enfants. Les conflits deviennent alors nombreux, renforçant le sentiment de ne pas être soutenu.

Ainsi, l'école, un lieu qui devrait être un espace d'épanouissement et d'évolution, devient un lieu de stress et d'angoisse pour des enfants et des adolescents en plein développement. Il est donc nécessaire de lutter contre cette peur d'apprendre ou d'échouer afin que les élèves ne doutent pas de leurs facultés.

Cette pression permanente crée de nombreux problèmes, notamment au niveau de la santé mentale. Ceux-ci peuvent être particulièrement lourds, menant à l'isolement, à la dépression, aux troubles anxieux, aux TCA (troubles des conduites alimentaires), et pouvant aller jusqu'à l'automutilation, voire au suicide chez certains jeunes. D'après l'enquête nationale en collèges et en lycées (EnCLASS, 2022) publié par Santé publique France, 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, 13 % avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie et environ 3 % une tentative avec hospitalisation.

Il faut mettre en place de véritables dispositifs d'aide pour accompagner ces jeunes à trouver leur chemin dans un monde souvent perçu comme sombre.

### **Que pourrait-on changer pour améliorer la condition mentale et physique des jeunes ?**

Des actions, déjà mises en place dans certains établissements, doivent devenir systématiques. Tout d'abord, une écoute attentive et bienveillante serait déjà un premier pas pour mieux comprendre les ressentis des élèves. Il faudrait ouvrir le dialogue et sensibiliser les jeunes à la pression scolaire et à ses conséquences.

Adopter plus souvent des pédagogies adaptées, moins théoriques, qui reposent plus sur participation active, permettrait de maintenir l'attention des jeunes. Et insister sur le fait que les notes ne résument pas une personne ni son potentiel.



Noémie Petit

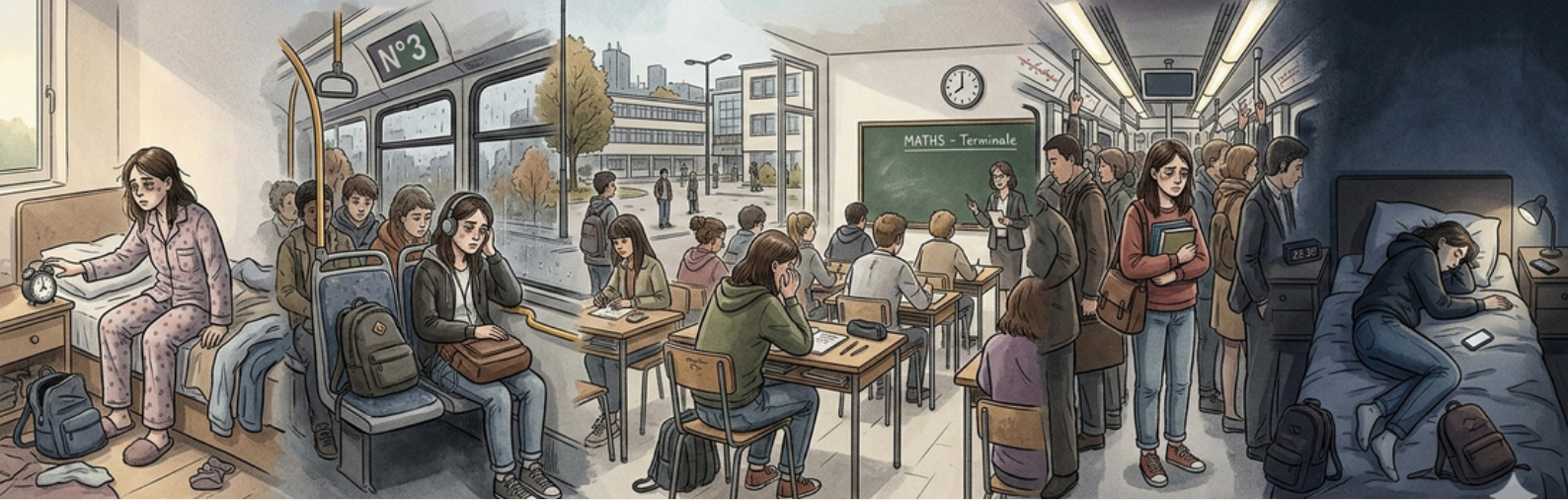


Illustration générée avec l'IA (ChatGPT / DALL-E), à partir d'un prompt de la rédaction

Adopter plus souvent des pédagogies adaptées, moins théoriques, qui reposent plus sur participation active, permettrait de maintenir l'attention des jeunes. Et insister sur le fait que les notes ne résument pas une personne ni son potentiel.

Il faut aussi dédramatiser le fait de consulter un psychologue et d'avoir un suivi. La présence d'un psychologue scolaire au sein de l'établissement permettrait aux élèves de consulter librement, sans crainte du jugement parental ni contrainte financière.

Enfin, un meilleur accompagnement pour l'orientation, avec davantage de compréhension et de bienveillance serait bénéfique et favoriserait un meilleur épanouissement.

De nombreux spécialistes tels que les psychologues, sophrologues ou hypnothérapeutes peuvent aider à surmonter cette pression scolaire. Communiquer avec d'autres étudiants permet également de se sentir moins seul. L'écriture peut aussi être un moyen d'évacuer certaines pensées trop lourdes.

Bien que les solutions semblent parfois limitées, des aides existent et peuvent être mises en place.

Ne restez pas seul(e)s.

**NE RESTEZ PAS SEUL(E)S.**

Souffrance  
Prévention  
du suicide

C'EST LE MOMENT  
D'APPELER

**3114**

0 800 235 236

**filsantejeunes.com**

Appel gratuit pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h

? ❤️ 🧩 💊 ⚡

**fsj**  
Fil Santé Jeunes

AGRESSIONS, HARCÈLEMENT OU VIOLENCES ?

**Tu as besoin d'aide ?**

À L'ÉCOLE

**3020**

# Les recommandations du CDI des médias sur la santé mentale



## podcasts

**Tes mots, nos maux** : créé par l'UNICEF par des jeunes, pour des jeunes.

**Vivre avec** : donne la parole à des ados ou des jeunes adultes, puis à des spécialistes (psychologues, médecins...).

**Tempête mentale** : podcast narratif dans lequel un personnage dialogue avec son trouble (anxiété, bipolarité, dépression...).

**Folie Douce** : interviews de personnalités publiques qui racontent leur propre parcours psychique.



## documentaires

**The Mind, explained** : série en deux saisons, chacune composée de 5 épisodes d'une vingtaine de minutes qui se concentrent sur des thèmes comme l'anxiété, la pleine conscience, la créativité, le cerveau des ados... Disponible sur NETFLIX.

**Santé mentale, briser le tabou** : anonymes et personnalités publiques racontent leurs expériences et abordent les thèmes de la dépression, du burn-out ou encore des troubles psychiques. Disponible en streaming sur M6+.

**Etat limite** : le film suit le quotidien d'un jeune psychiatre dans un hôpital public et montre la pression énorme du système hospitalier. Un documentaire très immersif sur la réalité des soins en santé mentale disponible sur ARTE.



## comptes Instagram

**@bonjouranxiete** : illustrations et conseils concrets sur l'anxiété, la confiance en soi, les émotions...

**@lesfoliespassageres** : de très jolies illustrations pour aborder la vulnérabilité, l'acceptation de soi, ou encore le consentement.

**@etpsycetaittoi** : un média de pro pour parler psychologie sans tabou avec des témoignages vidéos.

# LA PLUME PREND LE MICRO CHEZ RCF

- Ema ANDRE -

Après avoir rédigé des articles et interviewé plusieurs personnes du lycée pour ce journal, c'était à notre tour de passer derrière le micro, ce mardi 16 décembre 2025. Mayra et moi avons eu la chance, le temps d'un après-midi, de partager notre point de vue sur la santé mentale des jeunes dans l'émission Parlons-en, aux côtés de la journaliste Ingrid Lebrasseur, que nous remercions chaleureusement pour son invitation.



En plein enregistrement.

La santé mentale occupe aujourd'hui une place de plus en plus importante chez les jeunes — ou, du moins, elle est davantage abordée. Pression scolaire, stress, contexte géopolitique incertain : les sources d'inquiétude s'accumulent et méritent d'être mises en lumière.

Si ce sujet vous intéresse, vous pouvez retrouver l'émission en podcast sur le site de RCF, dans la rubrique Parlons-en. Diffusée le 4 février 2026, elle est toujours disponible à l'écoute.



Ema et Mayra devant la radio à Valence.

Entre stress et excitation, nous avons pris la parole pour la première fois à la radio, sur RCF, pour aborder un sujet qui nous tient particulièrement à cœur. Cette parenthèse dans notre vie de lycéennes nous a permis de découvrir l'univers de la radio et de mieux comprendre ce qui se joue de l'autre côté du micro.



Ingrid Lebrasseur nous a accueillies et guidées pendant l'enregistrement.

# *Cher·e inconnu·e*

## - Lettre ouverte -

Cher·e inconnu·e,  
Quand tu trouveras cette lettre, j'aimerais que tu prennes le temps.  
Le temps que TikTok te prend, le temps que tu penses ne pas avoir, le temps que tu ne sais pas te donner. J'aimerais que tu prennes le temps de ressentir comment ces mots, en toi, vont raisonner.

Cher·e inconnu·e,  
Nous sommes les mêmes. Nous avons peur : peur de l'avenir, peur de ce que nous allons devenir, peur de ce monde, si puissant, et de ce qu'il pourrait nous prendre.

Cher·e inconnu·e,  
Tu es splendide. L'œuvre des visages amoureux de tes aînés. Mais tu ne le sais pas, tu ne vois pas ta beauté. Tu pleures devant ce reflet qui est le tien et, dans le noir des soirs d'hiver ou la renaissance du printemps, tu es suivie en permanence par ton plus grand cauchemar : le miroir.

Et face à ce corps dégoûtant à tes yeux, tu regardes avec des larmes les malheureux exploits d'une chirurgienne apprentie qui n'avait pour seul pinceau qu'une lame. Elle ne voyait pas d'autre issue. Elle n'est pas fautive de ses maux ; elle aurait dû s'ouvrir aux autres, mais elle n'a pas su. Et qui sommes-nous pour la blâmer ?

C'est vrai : des journées commençant à 5 h 30, se terminant à 22 h ; des parents plus obsédés par Parcoursup que par notre bonheur ; ou encore la pression que l'on se met même dans nos temps de "repos", car ce que l'on fait n'est jamais assez ou toujours trop.

Cher·e inconnu·e,  
Le lycée a mis en place un service d'écoute.  
C'est beau de vouloir réparer un vase cassé sans se demander pourquoi il est tombé. À croire que le kintsugi ne perd pas de sa valeur avec de la colle UHU.

Cher·e inconnu·e,  
Tu n'es pas seul(e).  
Que tu sois dans une petite période de mal-être ou que tu aies essayé de devenir un ange, sache que des gens, ou bien même cette lettre, seront là pour toi.

## BIBLIOMYTHES : ODIN ET LA FIN DU MONDE

- Tom GARNIER -

*Cette histoire commence à la belle source de Mimisbrunn. Vous l'aurez compris, pour cet article, je vous emmène au pays des mots aux consonnes trop nombreuses, pour y découvrir un mythe de la mythologie nordique : le Ragnarök.*

Odin est le roi des dieux, de la magie, de la victoire, du savoir et des prophéties. C'est un dieu ambitieux qui veut, pour le bien de sa famille, acquérir tous les savoirs. Pour cela, il doit boire à la source Mimisbrunn.

Le problème, c'est qu'elle est jalousement gardée par Mimir, un géant. Celui-ci lui demande, en échange d'une gorgée de savoir infini, son œil gauche. Rien que ça !

Odin accepte et arrache son œil avant de le déposer dans la source. Ensuite, il boit une gorgée dans le bassin... et ce qu'il découvre ne lui plaît pas du tout !

Odin voit le destin du monde défilier sous ses yeux : son commencement, mais aussi sa fin, nommée le Ragnarök.

Il se déroulera en plusieurs phases : Tout d'abord, un « formidable hiver », le Fimbulvetr, s'abattra sur le monde terrestre. Un hiver qui durera trois ans sans discontinuer. Ce sera la mort et la destruction partout !

On s'entretuera, on se massacrera, les guerres ne finiront jamais. Partout régnera le chaos.

MythologyArt - Pixabay



Puis le Soleil et la Lune, les deux astres fondamentaux, seront dévorés par deux immenses loups.

Arrivera ensuite le moment fatidique : le combat des dieux contre les géants. Tous les dieux périront. Ils le savent, mais ils marcheront fièrement vers leur destin.

Odin s'avancera vers Fenrir, un loup géant qui l'engloutira. Mais c'est sans compter sur son fils, qui le vengera en tuant le loup.

Thor, le dieu de la force et de la foudre, affrontera le serpent des mers. Ils s'entretueront : l'un périra sous un coup de marteau, et l'autre succombera à un venin mortel.

Une fois le massacre terminé, le géant de feu Surt enflammera le monde.

La destruction passée, un paradis terrestre apparaîtra, avec pour seuls maîtres les fils des anciens dieux.

Un couple sera également chargé de faire renaître la race humaine : Lif et Lifthrasir. La fin du monde se terminera bien.

## Odin et le savoir

Analysons cette histoire d'un point de vue philosophique. Comme vous avez pu le lire, Odin est prêt à tout pour acquérir de nouvelles connaissances. L'amputation de son œil gauche symbolise la nécessité de renoncer à une part de sa vision physique, concrète, à ses certitudes, pour espérer accéder à une compréhension plus profonde du monde spirituel.

Dans la mythologie nordique, l'œil droit représente l'action matérielle et guerrière, tandis que l'œil gauche — celui qu'Odin sacrifie — est associé à la perception. En se privant de cet œil, il abandonne une ancienne manière de voir pour accéder à un savoir bien plus vaste.

A travers ce mythe, Odin accomplit une transformation personnelle. Certes, elle est d'une ampleur divine, mais elle fait écho à ses propres évolutions.

Cette histoire raconte celle d'un dieu qui accepte de se métamorphoser pour mieux comprendre ce qui l'entoure. En perdant ses repères initiaux, il développe sa capacité à percevoir l'invisible. Il souffre pour accéder à ce savoir, mais de cette souffrance naît un être renouvelé.

## Le Ragnarök

Le Ragnarök marque la fin d'un monde, la fin d'un cycle. Cette catastrophe est présentée comme une fatalité inévitable. Les dieux le savent : lorsque l'heure arrive, ils se dirigent vers leurs ennemis, conscients qu'ils marchent vers leur perte.

Pourtant, cette fin n'est pas dépourvue d'espérance. Après le chaos et le déluge renaît un monde nouveau, baigné de lumière — comme à l'origine. Cette renaissance peut être comparée à l'espoir qui, au cœur même des pires épreuves, ravive la force et le désir de continuer.

Ainsi, le Ragnarök n'est pas seulement une fin tragique, mais aussi un recommencement à la fois doux et cruel.



Suraaj M - Pixabay

## Les fins du monde

La mythologie nordique n'est pas la seule à annoncer une fin du monde. On pense, par exemple, au Jugement dernier dans la tradition catholique. Dans l'hindouisme également, le monde est soumis à des cycles de destruction et de renaissance, incarnés par des divinités destructrices et créatrices.

Certains estiment d'ailleurs que, selon les cycles hindous, nous approchons d'une période de déclin. Serait-elle incarnée par le réchauffement climatique, les guerres ou la famine ? Nul ne peut le dire.

Peut-être seuls les dieux connaissent-ils l'heure du déluge. Mais une chose demeure certaine : tant que l'espoir subsiste, l'humanité aussi.

# Les Recommandations

de Mayra

## LA NUIT OÙ LES ÉTOILES SE SONT ÉTEINTES - NINE GORMAN ET MARIE ALHINHO

Finn, jeune homme de 17 ans, détruit par la perte d'une mère en prison, se voit placé chez son oncle loin de tout ce qu'il connaît. Rongé par ses traumatismes et sombrant de plus en plus dans le tourment de ses émotions, il se laisse tomber dans l'illégalité des combats cachés par la nuit. Mais sa vie va rapidement changer lorsqu'il fait une rencontre lumineuse avec un groupe d'amis qui va chambouler son monde. Chacune des ses rencontres va devenir une étoile qui le guidera au bout de la nuit.



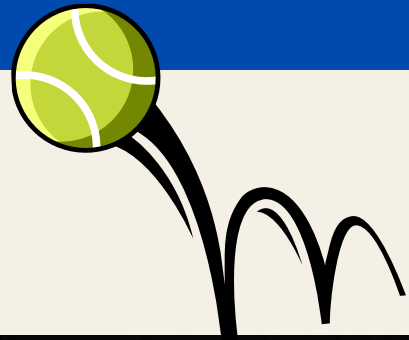
*Amitié - recherche de soi - amour - traumatisme - suicide*

- Une lecture fluide, faites de flashback stimulant la lecture et nous permettant d'être plongé dans l'histoire de Finn et ses amis.
- Des personnages touchants, sensibles chacun à leurs manière notamment les personnages de Finn et Nate, principaux héros de l'histoire, nous dévoilant une humanité et une sensibilité poignante.
- Une plume délicate et poétique faite de douceur avec une jolie métaphore de la nuit qu'on retrouve tout au long du livre.
- Des thématiques importantes soulevées, permettant aux lecteurs de se remettre en question sur certains sujets sociétaux encore tabous.
- Aide les lecteurs à mûrir, avoir un autre point de vue sur le monde, accepter les différences et briser les préjugés.

LES POINTS +

“ Plus sombre est le chaos, plus belle sera l'étoile. ”

“ Je trouve que tu brilles énormément pour un trou noir. ”



## CARLOS ALCARAZ : ROI DE MELBOURNE

- Gabin CASTELLS -

À seulement 22 ans, Carlos Alcaraz s'impose déjà comme l'un des plus grands noms du tennis mondial. Le prodige espagnol devient le plus jeune joueur de l'histoire à remporter les quatre tournois du Grand Chelem. En s'offrant l'Open d'Australie, il entre définitivement dans la légende de son sport.



*Alcaraz, heureux de sa victoire contre le Serbe Novak Djokovic lors de la finale de l'Open d'Australie 2026. ©AFP*



*Dominé dans le premier set, Carlos Alcaraz a haussé son jeu pour renverser Novak Djokovic et décrocher son premier titre à Melbourne, ce dimanche 1er février 2026. ©AFP*

En finale à Melbourne, il s'impose face à Novak Djokovic en quatre sets. Le Serbe, âgé de 38 ans et jusque-là invaincu en finale de l'Open d'Australie, s'incline face à un Alcaraz impitoyable. Puissant au service, explosif dans ses déplacements et d'une maturité impressionnante dans les moments clés, l'Espagnol ne laisse aucune chance à la légende du tennis.

Plus qu'une victoire, ce sacre symbolise un passage de témoin. Alcaraz ne se contente pas de gagner : il impose son style spectaculaire. Charismatique et travailleur, il incarne déjà l'avenir du tennis mondial. À 22 ans, son histoire ne fait que commencer. Mais une chose est sûre : Carlos Alcaraz n'est plus seulement un espoir. Il est devenu une référence. Si vous souhaitez en connaître plus sur l'Open d'Australie ou sur sa victoire, vous pouvez consulter le site [ausopen](https://ausopen.com) ou [atptour](https://atptour.com).

## *a Second Chance*

Je m'appelle Maïa, j'ai quinze ans, et pendant longtemps j'ai eu l'impression de ne pas savoir vivre comme les autres à cause de mon anxiété sociale. Chaque fois que je dois parler à quelqu'un, mon cœur s'emballe, mes mains deviennent moites et les mots restent coincés dans ma gorge. Au lycée, je me sens transparente... ou pire, visible seulement quand ça les amuse.

Un groupe de filles a vite compris que j'étais une cible facile. Les chuchotements sur mon passage, les rires étouffés, les remarques glissées "par hasard" sont devenus mon quotidien. À force, j'ai fini par croire ce qu'elles laissaient entendre : que je n'étais pas intéressante, pas assez bien, pas à ma place. Ma confiance en moi s'est effritée jour après jour.

Pourtant, je me suis accrochée et un évènement a créé de l'espoir en moi. Laissez-moi vous raconter.

*Lundi, 9 h du matin au lycée*

— Hey Maïa..., me lança une voix trop familière.

Je me retournai soudainement et vis Sophie, la cheffe du groupe de filles qui me harcelaient, accompagnée de Lia, sa meilleure amie. Avant que je n'aie pu réagir, Lia m'attrapa par les épaules et me plaqua contre mon casier, m'empêchant de bouger, tandis que Sophie me versa sa gourde de matcha sur la tête.

En pleurant, je leur demandai :

— Qu'est-ce que je vous ai fait pour que vous m'harceliez comme ça ?!

Sophie éclata d'un rire cruel avant de me répondre sèchement :

— Tu n'as rien fait de spécial... On n'aime pas ta tronche, c'est tout.

Puis les deux filles s'en allèrent, riant encore de leur blague cruelle.

Je me rendis ensuite aux toilettes des filles pour essuyer mes yeux larmoyants. Ma meilleure amie, Daniella, qui venait d'en sortir, me remarqua et vint immédiatement me voir, mouchoirs à la main. Elle m'en tendit un en me demandant ce qu'il s'était passé, même si elle avait déjà deviné qui avait causé mes larmes.

Je lui racontai tout, essayant de me souvenir de chaque détail. Elle me regarda, trempée de matcha, et me passa immédiatement une tenue de rechange propre.

— Sérieux... Maïa, la prochaine fois, essaie de m'appeler, d'accord ? Je ne t'en veux pas du tout, je sais que ce n'est pas de ta faute, mais je suis là pour t'aider, ok ?

Je lui répondis que je la préviendrais la prochaine fois, le lui promettant, car elle n'avait pas du tout l'air convaincue au début.

*À midi, à la cantine*

— Au fait Maïa... tu n'as pas oublié que tu as cours de danse avec moi ce soir ? me demanda-t-elle.

Je lui répondis que non, je n'avais pas oublié, puisque ma mère me l'avait rappelé le matin même. Je lui partageai alors mes appréhensions au sujet du cours de danse. Je n'avais jamais fait de danse auparavant, et Dani (le surnom de Daniella) en faisait depuis ses cinq ans.

— Ne t'inquiète pas ! La professeure, Mme Kim, est très gentille et ne se soucie pas du niveau. De plus... essaie de t'amuser, d'accord ? La danse, c'est avant tout une question de plaisir. Détends toi... tout va bien se passer, et en plus je serai là ! D'accord ?

Rassurée par la gentillesse de Daniella, je lui souris et acquiesçai.

*Plus tard, au cours de danse*

J'arrivai au cours de danse, la main de Daniella dans la mienne. Elle avait accepté de me la tenir pour me rassurer. Mme Kim était en train d'enseigner un mouvement à une élève lorsqu'elle me remarqua entrer avec Daniella.

— Tu dois être Maïa ! Je m'appelle Jennie Kim et je suis professeure de danse, mais appelle-moi Madame Kim, d'accord ? Je suis ravie de t'accueillir dans mon cours. Ici, j'enseigne la danse sans pression. Si tu n'as jamais dansé avant, tu vas apprendre, ne t'inquiète pas. »

Je la remerciai et allai m'installer à côté de Daniella.

Le cours se déroula bien. Je découvris que je connaissais tout de même quelques rudiments de danse, et même Mme Kim avait l'air agréablement surprise.

À la fin du cours, quand ma mère me ramena à la maison, pour la première fois depuis longtemps, je souriais. Sans que je m'en rende compte, ce sourire timide du premier soir est devenu une habitude, puis une nouvelle façon d'être.

*Quelques mois plus tard*

Mon comportement avait radicalement changé. J'étais redevenue comme avant le harcèlement : souriante, lumineuse, comparable à un véritable rayon de soleil.

J'ai continué la danse avec Daniella, participant à des compétitions amicales avec elle.

Quant à mes harceleuses... disons que lorsque le directeur de l'établissement — qui était malade au début de l'histoire et donc pas au courant du harcèlement que m'avaient fait subir Sophie et ses amies — en a été informé, il les a renvoyées sur-le-champ. Oui, toutes les filles ayant osé me harceler ont été exclues.

Je suis maintenant plus sereine, ayant trouvé une passion qui me plaît... et toujours aussi proche de ma mère et de ma meilleure amie.

Comme quoi, parfois... il suffit d'insister pour que les choses changent.

*Fin*



# CLASH'ASTRO



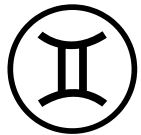
**BÉLIER - 21 MARS AU 20 AVRIL**

Toujours prêt à foncer tête baissée. Le problème, c'est que parfois il aurait peut-être fallu lire les consignes avant.



**TAUREAU - 21 AVRIL AU 20 MAI**

Astiquer votre cerveau n'en fera pas sortir le Génie.



**GÉMEAUX - 21 MAI AU 21 JUIN**

Ne vous inquiétez pas pour les migraines, ça n'arrive qu'à ceux qui ont quelque chose dans le crâne.



**CANCER - 22 JUIN AU 22 JUIL**

Vous pleurez pour un DS surprise, un regard bizarre, une chanson triste. Pas de problème d'hydratation au moins.



**LION - 23 JUIL AU 22 AOÛT**

Vous étiez connus pour être les rois du cosmos mais un petit poney astrologique vous a détrôné.



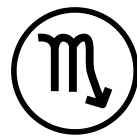
**VIERGE - 23 AOÛT AU 22 SEPT**

Vu votre tête, on se demande pourquoi vous avez peur des insectes.



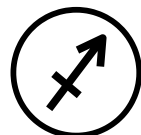
**BALANCE - 24 SEPT AU 23 OCT**

Vous voulez la paix dans le monde mais vous êtes incapable de choisir une place en classe. Indécision niveau expert.



**SCORPION - 24 OCT AU 22 NOV**

Vous dites "je m'en fous" mais vous avez déjà monté un dossier mental contre trois personnes avant midi. Le FBI peut aller se rhabiller.



**SAGITTAIRE - 23 NOV AU 20 DÉC**

Cœur sur vous, on vous a trop clashés la dernière fois.



**CAPRICORNE - 21 DÉC AU 20 JANV**

Vous planifiez votre vie sur 10 ans mais vous stressez pour un DM de maths. CEO dans la tête, panique dans les chaussettes.



**VERSEAU - 21 JANV AU 18 FÉV**

Le soleil a adouci votre humeur de chien.



**POISSON - 19 FÉV AU 20 MARS**

A mordre à tous les hameçons, vous finirez le ventre rond.



## ENQUÊTE

Dimanche 1er avril, Monsieur Fish a été retrouvé sans vie dans son appartement à 15 h 35. Sur son corps se trouvait un poisson avec l'inscription : « Bon poisson d'avril, espèce de criminel ! ».  
Les voisins vont être interrogés.

Monsieur Falafell :  
« J'étais dans mon lit, en train de lire un livre, quand, à 15 h 30, j'ai entendu un cri. Je suis monté et les Morel étaient déjà là. »

Famille Morille :  
« Nous étions en train de rentrer chez nous. Il était 15 h 30 quand nous avons entendu un cri strident. Nous nous sommes précipités devant chez M. Fish et l'avons trouvé mort. »

Madame Boulier :  
« Je n'ai rien vu, j'étais en train de faire ma tournée. Je suis postière, vous comprenez. »

Famille Salière :  
« Nous sommes trois étages en dessous de M. Fish, nous n'avons donc rien entendu. »

Un des alibis ne colle pas. Le coupable est un voisin...  
mais lequel ???

## HISTOQUIZ



1. Qui a écrit le premier CV (Curriculum Vitae)?

- a) Napoléon 1
- b) Gutenberg
- c) Léonard de Vinci

2. Quelle a été la première couleur de la Tour Eiffel ?

- a) Bleu
- b) Blanc
- c) Rouge

3. Pourquoi y-a-t-il du sable dans l'arène du Colisée ?

- a) Le sable absorbe mieux le sang.
- b) C'est un matériau facile à se procurer.
- c) Le sable rappelle la savane.

## CRACK CODE



Trouvez-vous la bonne suite de chiffres permettant d'ouvrir le coffre :

- 721 : 0 bon chiffre
- 136 : 1 chiffre mal placé
- 863 : 2 chiffres mal placés
- 698 : 2 chiffres mal placés

# LES PERLES DE PROFS

Il a du talent  
ce Vlad !  
(Poutine)

Aussi étonnant que ça  
puisse paraître, les profs,  
ça boit de l'eau.



Sur le graphique, quand c'est rouge,  
c'est que c'est gravement la merde.

C'est la plus belle carcasse  
que vous verrez de votre  
vie, j'en fais le pari.

J'ai renoncé à la bière.  
Oui, je sais, ça ne se  
voit pas.

Les profs  
aussi, c'est une  
secte.

J'ai l'impression d'être  
dans un cimetière.

L'individualisme,  
c'est la Suisse.



**Email:** [la.plume.stdenis@gmail.com](mailto:la.plume.stdenis@gmail.com)  
**Instagram :** [la.plume.stdenis](https://www.instagram.com/la.plume.stdenis)  
**<https://la-plume-st-denis.jimdofree.com/>**  
**<https://laplume.csd-it.fr/>**