

# L'Opinionaire

.info

n° # 3

RENCONTRES  
INTERVIEWS  
ROMAN-PHOTO  
SPECTACLE  
LITTERATURE  
CUISINE  
MUSIQUE  
POINT DE VUE  
NEWS  
SOCIETE  
WEB  
CONSEILS  
ASTUCES

  
Reflet 31

Valoriser  
l'image de soi

# L'OPINIÂTRE

LE FANZINE DE LA BOGOSSITUDE



REFLET 31

## EDITO

**Ah, la publicité !** Cet art délicat qui transforme un besoin banal en un désir fiévreux. Qui n'a jamais ressenti cette envie soudaine et irrésistible d'acheter une brosse à dents connectée au Wi-Fi ou un soda saveur brocoli/concombre ?

Un air entraînant, et voilà, 30 secondes d'un bonheur artificiel promis. Parce qu'avec ce parfum, tu seras forcément mystérieux, désirable. Bienvenue dans la bogossitude.

Et les slogans... Ces petits bijoux de créativité qui te vendent l'essentiel en trois mots. "C'est frais !", "C'est nouveau !", "C'est vital !" Comme si ta vie ne tenait qu'à ce yaourt à 0% de matière grasse. (Alors que nous le savons tous : le gras, c'est la vie !)

Ne parlons pas des pubs de voitures. Avec la nouvelle Merco-Fiat 5000, tu vas traverser des paysages époustouflants, rouler sur des routes désertes. En réalité, tu finiras dans les embouteillages, ton GPS au bord de la crise de nerfs.

Alors, oui, rions de tout ça... mais surtout, ne rate pas L'Opiniâtre ! Parce que, non, tu ne cherches pas simplement à apaiser ta conscience... tu feras une vraie bonne action !

Il est frais notre fanzine, il est frais ! Il est irrésistible...Il est indispensable!

*Merci à Lasha pour la photo ci-contre.*



L'INVITEE



ERIKA  
NOACK



# ERIKA MUNDO

**Qu'est- ce qui vous a amené à travailler dans la bande dessinée ? Est-ce un rêve d'enfant ?**

Dans mon pays d'origine, la Colombie, j'ai étudié à la faculté des Beaux-Arts. J'ai travaillé notamment sur la peinture et les fresques dans des écoles. Depuis mon plus jeune age j'ai dessiné, ma grand-mère était une artiste. Et toute ma famille, mes frères et soeurs sont doués pour le dessin.

En 2016, j'ai du déménagé en France. Ne parlant pas encore votre langue, j'ai suivi des cours de français dans une association qui avait un magazine «Brins de Parole» Cela a été ma 1re occasion de montrer mon travail d'illustratrice pour enfants.

**Pourquoi avez-vous choisi de travailler pour les enfants ?**

Parce que j'aime l'univers imaginaire de ces petites créatures. J'étais toujours attirée par l'innocence des enfants, par leur façon toute naturelle de voir la vie.

**Travaillez-vous seule ou bien en collaboration avec d'autres personnes ?**

Avec mon fils, depuis qu'il est tout petit, nous travaillons les histoires ensemble. Et je dessine ce que nous avons imaginé. C'est un bon moment de partage. Ainsi, nous avons travaillé sur le thème de l'immigration. Ma première bande dessinée s'intitule Le Vilain petit canard qui est une métaphore de l'exil. D'ailleurs, ce canard avait la même situation que mon fils expatrié, le même imaginaire. Depuis 2019, je travaille dans une école, je fais des illustrations pour m'amuser avec les collègues. Mes dessins portent sur la vie quotidienne à la cantine, et notamment sur les situations drôles qui s'y passent. Je fais un dessin par semaine. Les enfants sont très attentifs à mon travail et en demandent toujours plus. Je fais même des dessins sur commande. C'est un travail d'équipe, les idées viennent des enfants, je fais les dessins, et ce sont les collègues qui s'occupent des textes.

**Qu'est-ce qui vous à inspiré «Emilio Mundo l'enfant expatrié»**

À l'école, l'UPE2A, Unité pédagogique pour élèves allophones arrivants, il y a des des enfants qui n'arrivent pas à s'adapter. Un petit colombien, Emilio, était toujours à l'écart quand il est arrivé. Cela se passait vraiment mal ! Il a fini par repartir à son pays. Cependant, j'ai tenu à illustrer les bons moments de son parcours car j'ai bien gardé le souvenir de ce gentil garçon qui me parlait en espagnol à la cantine. Il était toujours avec moi. Nous avons tissé des liens très fort. L'intégration est le travail de toute une équipe, de tous ceux qui travaillent à l'école.

**Comment faites-vous les dessins ? Avez-vous recours au numérique ?**

Non. Je travaille à l'ancienne avec ma boîte d'aquarelles. Je ne fais rien en numérique. J'ai toujours mon cahier de dessin. Je commence par dessiner, ensuite j'écris le texte dans les pages suivantes.

**Comment procédez-vous pour créer des personnages et des histoires ? Improvisez-vous ou bien suivez-vous un scénario ?**

Je commence par un dessin qui me vient à la tête, d'une idée survenue sans connaître la suite. Ensuite l'inspiration vient des discussions avec les autres. C'est le personnage qui amène l'histoire. C'est ce qui s'est passé par exemple avec Le Raton Perez, une de mes précédentes bande dessinée.

**Quel sont vos objectifs ?** Pour l'instant, c'est de montrer mon travail le plus possible sur les réseaux mais aussi à des professionnels de l'édition et à terme de me faire publier. J'ai eu la chance de présenter officiellement l'histoire "Emilio Mundo", l'enfant expatrié au Journée Capitol de l'éducation, les retours étaient très positifs.

*Itw de groupe*

# PENDANT CE TEMPS CHEZ PUBARD.COM...



Bon les pubarbs,  
demain nous recevons un gros client  
pour une publicité de café.  
Les cafés EL KAWA

Faisons  
un point



WOW

Vous la voulez  
pour quand ?  
Pour hier ! Bien sûr  
monsieur El Kawa



**LE CLIENT**



El Kawa  
EL KAWA



**ZAKI**



El kawa zaki ?  
Trop nul !



**Le lendemain**

Le café olé !      Le café espagnol      Pourquoi espagnol ?



Le café ça réveille !



LE CAFÉ ÇA ÉNERVE !



Oops !  
Y en a pas !

LE CAFÉ ÇA ÉNERVE SURTOUT QUAND Y'EN A PAS !



TROP FORT TOM !!!

**Le lendemain**

# LE CAFE CA ENERVE



# SURTOUT QUAND Y'EN A PAS

*EL KAWA*





**\*Pedro Almodóvar, souvent nommé simplement Almodóvar**

**Né en Espagne en 1949**

**Au lieu de devenir prêtre, il est réalisateur, acteur, chanteur, écrivain, scénariste et producteur de cinéma international**

J'ai sans doute vraiment découvert le grand Pedro, Pedro Almodóvar en 1991, en visionnant « Talon Aiguilles » avec Carmen Maura & Victoria Abril. Ce duo espantant mère-fille m'a subjuguée. Et je ne savais pas encore, que la chanson de Luz Casal « piensa en mí » me suivrait pour l'éternité.

Depuis, je n'ai eu de cesse que de m'intéresser à tous ses films, y allant les yeux fermés car persuadée qu'ils me susciteront toujours de jolies émotions. Mais bien sûr pour l'ibérique que je suis, je préfère de loin les voir en espagnol car les répliques ont ainsi beaucoup plus de saveur et d'intensité.

J'aime son univers haut en couleurs, avec toujours des personnages truculents et flamboyants, dans des situations complexes et abracadabrantes.

Je ris, je ris beaucoup même, je pleure, je m'émeus. Maman était dérangée par ce réalisateur anticonformiste, moi, il me fascine. Bien sûr et heureusement, il a bousculé les codes puritains et conservateurs de l'Espagne pré et post franquiste.

Qu'il ose tout, qu'il n'ait pas de tabous me captive. C'est un homme libre et dans sa vie et dans son cinéma rebelle. Cet autodidacte si esthète, aime son pays, le kitch, les couleurs, les femmes, l'humour, les gays, les travestis, se moquer des curés et des religieuses et il adore les faire évoluer dans des situations tantôt burlesques, tantôt émouvantes, tantôt tragiques. C'est pourquoi son cinéma est aussi savoureux et unique. C'est un pur style : l'Almodovarien, avec sa patte provocatrice, excentrique, moderne, mais également profonde. De la Movida espagnole jusqu'à maintenant, il aura perpétuellement œuvré pour nous toucher au cœur, avec un succès immense.

Ce n'est pas pour rien qu'on le surnomme « l'insolent de la Mancha » ou encore « l'enfant terrible de la •Movida »

A n'en pas douter, je rêverais de faire partie de las « chicas de Almodóvar », lui qui connaît parfaitement les femmes, qu'il honore tant sur sa toile.

\* Partie de sa filmographie que je vous invite à voir avec curiosité, délectation ou inquiétude :

**Femmes au bord de la crise de nerfs**

**Talons aiguilles**

**Tout sur ma mère**

**Parle avec elle**

**La mauvaise éducation**

**Volver**

**La piel que habito**

**The room next door**, primé à la Mostra de Venise, est son dernier film. Sa particularité : c'est son premier à être tourné entièrement en anglais.

Bons films !!!

Gracias Pedro, te quiero.

*Sylvie Mallén*

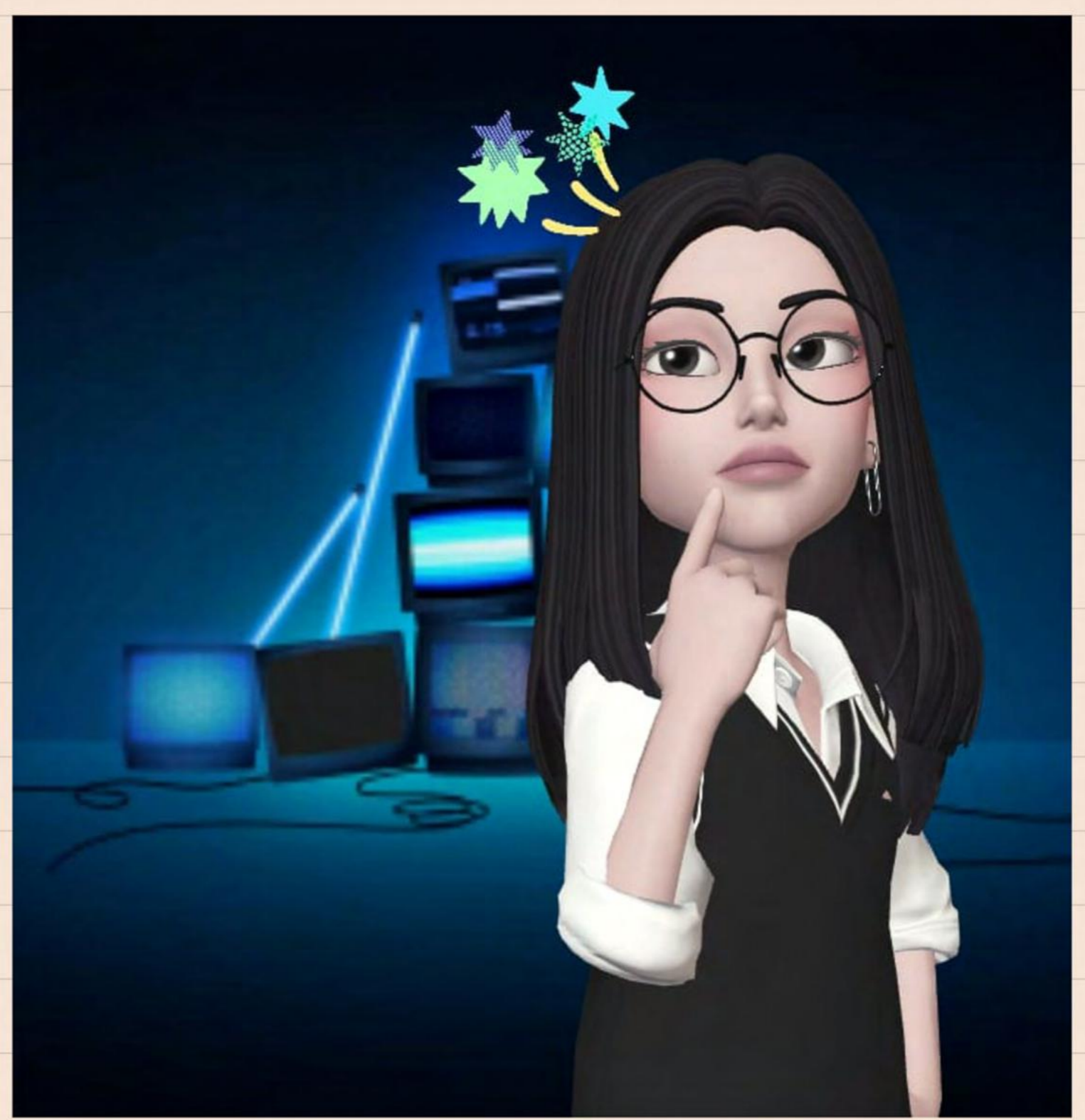
## Exploratrice digitale : Une nouvelle forme de voyage

L'exploratrice digitale est née d'une époque où la technologie a redéfini les frontières du monde. Dans un univers où tout est à portée de clic, elle utilise les outils numériques pour s'immerger dans des cultures, apprendre de nouvelles langues et explorer des horizons qu'elle n'aurait peut-être jamais vus autrement.

Pour elle, la découverte ne passe plus seulement par les routes, les montagnes ou les océans. Grâce à internet, elle peut visiter virtuellement des musées, s'initier à des traditions lointaines, et échanger avec des personnes des quatre coins du globe. Chaque jour, elle part à la rencontre de nouvelles idées, de nouvelles perspectives, tout en restant connectée depuis le confort de sa maison ou lors de ses voyages.

Elle explore les forums en ligne, les communautés de passionnés, et les plateformes d'apprentissage, cherchant toujours à satisfaire sa curiosité. Elle se plonge dans des livres numériques, des documentaires et des podcasts qui l'emmènent au cœur d'histoires fascinantes. Pour l'exploratrice digitale, la quête de savoir est sans fin et les moyens d'apprendre sont infinis.

Mais l'exploration digitale ne se résume pas à un simple écran. Elle lui permet également de tisser des liens. Au-delà des pixels, l'exploratrice découvre des amitiés virtuelles qui transcendent les fuseaux horaires. Elle participe à des discussions sur des sujets qui la passionnent, trouve du soutien dans des moments de doute, et s'ouvre à des réalités qu'elle n'aurait jamais imaginées.



L'exploration digitale, c'est l'art de découvrir autrement. C'est une manière de voyager sans contrainte, de nourrir son esprit tout en restant ancrée dans un monde en perpétuelle transformation. Si autrefois les cartes physiques étaient nécessaires pour explorer, aujourd'hui, c'est la carte digitale qui ouvre de nouvelles routes vers des territoires insoupçonnés.

Manal # Exploratrice Digitale

# Un Mercredi pas comme les Autres

Aujourd'hui, je vous parle d'un souvenir d'enfance qui me hante encore. Ce jour-là, j'avais 8 ans, un âge que ma sœur m'a confirmé par la suite. Nous étions assis devant la télé, comme chaque mercredi, jour sans école. Il y avait trois adultes : deux femmes et un homme, d'après mes souvenirs.

À un moment, nous avons entendu une voix crier : « Y a quelqu'un ? ». Ma mère est alors sortie, s'est approchée du portail et, tout en restant discrète, a observé pour voir qui était là. Après quelques échanges, je l'ai vue ouvrir le portail et les faire entrer dans la maison. Mes frères, mes sœurs et moi nous nous sommes rapidement rassis, un peu intimidés.

Les visiteurs ont discuté avec ma mère, mon père était au travail. À un moment donné, l'une des femmes s'est approchée de nous et a demandé si nous allions bien et si nous allions à l'école. Nous étions dix enfants, et voir des étrangers à la maison nous impressionnait, car nous n'avions pas l'habitude de recevoir des visites.

Les femmes ont ensuite fait le tour de la maison, puis l'une d'elles s'est tournée vers ma mère et lui a tendu un stylo et des papiers à signer. Mes parents ne savent ni lire ni écrire, leur signature se limite à une croix ou un gribouillage. Ma mère a refusé de signer, expliquant qu'elle ne pouvait prendre aucune décision sans l'accord de mon père. Avant de repartir, les visiteuses ont précisé qu'elles reviendraient.

En réalité, ma sœur aînée avait compris la raison de leur visite : il s'agissait de placements d'enfants pour incapacité présumée de subvenir à leurs besoins. D'après ma sœur, quatre de nos noms, dont le mien, figuraient sur leurs documents. À son retour, mon père, informé de l'événement, en a parlé à son patron, qui était le maire. Celui-ci est immédiatement intervenu pour stopper toute procédure. Grâce à lui, et au courage de mon père, nous avons été épargnés.

Merci, Monsieur le Maire, et merci à mon père, qui travaille si dur pour subvenir aux besoins de sa famille. Je me souviens qu'après cet incident, ma mère nous recommandait de ne pas traîner après l'école et de fuir si un inconnu nous abordait, en nous parlant des « voleurs d'enfants ».

Avec le recul, je me rends compte de la force et de la détermination de mes parents. Merci pour tout, Papa et Maman. Vous êtes formidables !

MC

*« De 1962 à 1984, au moins 2 150 enfants réunionnais relevant de l'Aide sociale à l'enfance ont été transférés dans les départements métropolitains sujets à l'exode rural comme notamment la Creuse, le Tarn, la Lozère, les Pyrénées-Orientales, le Gers, dans le cadre de la politique de migration. » Pour en savoir plus : wikipedia Enfants de la Creuse*

# MON VOISIN — LE CHIMISTE

Le jour où j'ai vraiment rencontré Miguel, j'étais parti très tôt de ma maison dans le quartier d'Iztacalco, au Mexique. Ce matin-là, j'avais un rendez-vous important avec mes supérieurs et j'étais impatient, car l'après-midi, j'avais prévu de jouer au basket avec mes voisins. Cela faisait des années que je n'avais pas joué, mais depuis quelques semaines, j'avais repris le sport, et mes voisins et moi partageons ces moments de jeu en soirée, après le travail.

Je suis arrivé à l'université un peu avant le rendez-vous, j'en ai profité pour prendre le petit-déjeuner. Je pensais en profiter pour préparer ma stratégie pour la réunion de travail, mais en réalité, je réfléchissais à la façon de défendre face à Miguel, ce chimiste qui venait de rejoindre nos parties de basket. Rapide et imprévisible, il n'avait pas vraiment de technique, mais il bougeait comme une panthère : il surgissait de nulle part pour nous subtiliser le ballon sans qu'on s'en aperçoive. La vérité, c'est qu'on ne connaissait pas grand-chose de lui. Juste son nom, Miguel, et sa profession de chimiste. Il arrivait juste à l'heure pour le match et disparaissait aussitôt, sans même un mot d'au revoir. Nous autres, on restait un peu pour boire une bière ou discuter sur le chemin du retour, mais lui, il partait toujours seul.

Ma femme, Mariana, trouvait cela étrange : « Pourquoi vit-il dans une petite chambre sur le toit s'il est chimiste et a sûrement un bon emploi ? » s'étonnait-elle. J'ai tenté de la rassurer, pensant qu'il économisait peut-être pour acheter une maison. Mais elle répétait que quelque chose n'allait pas.

La journée s'est bien déroulée, malgré un léger accrochage avec quelques étudiants, mais rien de grave. En réalité, j'étais plus concentré sur mon match de basket et sur les bières d'après.

En rentrant chez moi, alors que j'enfilais mes baskets pour aller jouer, ma femme et moi avons entendu des sirènes de police. Nous avons accouru pour voir ce qui se passait, et avons aperçu plusieurs policiers se diriger vers l'appartement de Miguel. Ils sont entrés violemment, et en sont ressortis en l'emmenant menotté, le visage couvert. Tout le quartier s'est rassemblé dans la rue, mes amis aussi, et j'ai honte d'avouer que la première chose à laquelle j'ai pensé, c'était : « Le match et les bières sont sûrement annulés. »

Mes amis Juan et Antonio et moi avons vu les policiers sortir des corps recouverts d'un drap blanc. Nous étions sidérés. Certains voisins, en état de choc, ont même tenté de frapper Miguel tandis qu'il était emmené. Je n'arrivais pas à croire que personne n'ait deviné quelque chose d'aussi grave, mais ma femme m'a simplement rappelé : « Je t'avais bien dit qu'il était étrange... »

Quelques jours plus tard, nous avons appris toute l'histoire dans les journaux. Miguel Cortes, ce chimiste discret et mystérieux, y était présenté comme l'un des pires tueurs en série du Mexique, il avait commis jusqu'à vingt féminicides. Il utilisait ses connaissances en chimie pour dissimuler des preuves, et tous les corps retrouvés avaient appartenu à des victimes portées disparues depuis longtemps. Nous étions tous bouleversés. Les images de nos parties de basket me revenaient à l'esprit, et je me demandais comment j'avais pu être aussi aveugle. C'était terrifiant de se rendre compte qu'on avait partagé des moments si ordinaires avec un homme capable de tant d'horreurs.

# DES FIGURES INTRIGANTES DANS LES CHAMPS DE CÉRÉALES !

Des figures intrigantes dans les champs de céréales ! Je me promène souvent à la campagne, au milieu de ces vastes champs de céréales qui s'étendent à perte de vue, bien souvent sans y prêter plus d'attention.

Pourtant, j'ai découvert qu'ils recèlent parfois des mystères fascinants. Curieux d'en savoir plus, j'ai décidé de mener ma petite enquête !

Dans certaines régions du monde, des figures mystérieuses apparaissent au cœur de ces champs, particulièrement en Angleterre, en Australie et au Canada, entre autres.

Ces dessins, appelés crop circles en anglais (signifiant littéralement "cercles de culture"), sont souvent géométriques et symétriques : circulaires, triangulaires, carrés... Ce n'est qu'en les observant du ciel que l'on peut réellement apprécier la beauté de ces œuvres.

Les crop circles ont commencé à apparaître dans les années 1960. Au départ, les motifs étaient simples, mais, au fil des années, ils sont devenus de plus en plus complexes et imposants. Aujourd'hui, on peut admirer une grande variété de formes : spirales, figures d'animaux, étoiles et autres motifs fascinants.

Alors, une question s'impose : quel phénomène se cache derrière ces créations ? Certains pensent qu'elles sont l'œuvre de "joyeux farceurs", armés de planches et de cordes pour tracer ces dessins. Cependant, en examinant certaines figures de plus près, on peut se demander si elles pourraient réellement être réalisées avec ces moyens artisanaux.

En fait, il semble exister deux types de crop circles : ceux créés par les amateurs et ceux que l'on pourrait qualifier d'authentiques.

Les crop circles authentiques présentent souvent des dimensions impressionnantes, atteignant plusieurs centaines de mètres de diamètre, et ils apparaissent mystérieusement pendant la nuit. La précision de leurs formes est tout aussi intrigante : les contours sont d'une netteté remarquable, et les proportions presque parfaites, sans parler de la complexité de certains motifs.

Alors, quelle est la véritable origine de ces figures ? Pourrait-il s'agir d'une intervention extraterrestre, comme le pensent certains ? Ce mystère reste entier... et continue de susciter fascination et interrogations.

Bruno

# LA CATHÉDRALE SAINT-ETIENNE

## au cœur des journées européennes du patrimoine 2024

Les Journées du patrimoine sont l'occasion rêvée pour visiter un monument emblématique. Pour moi, la cathédrale Saint-Étienne de Toulouse s'impose d'emblée. Son retable m'a captivé dès le premier regard avec sa richesse. De même, l'architecture singulière du lieu, avec son chœur légèrement décalé par rapport à la nef raymondine, est aussi déconcertante que l'imposant orgue dominant majestueusement l'espace! ! Une déambulation commentée a été proposée par l'association Les amies de Saint-Etienne. Alors, prêts pour la visite pour en savoir plus ?

Fondée par Saturnin, 1er évêque de Tolosa, au IIIe siècle, la cathédrale est un monument unique, fusionnant deux styles architecturaux : une nef aux influences romanes et un chœur où s'affirme le gothique audacieux français. Sa construction inachevée et son architecture inhabituelle sont dues à une série d'obstacles : la succession d'évêques aux priorités variées, des guerres, un manque de financement, et même un incendie dévastateur en 1609. Aujourd'hui, les parties que l'on admire datent pour la plupart du XVIIe siècle. Cette cathédrale est donc un voyage à travers le temps, mêlant influences romanes, gothiques, et baroques, et chaque époque a laissé une empreinte qui rend ce monument fascinant.

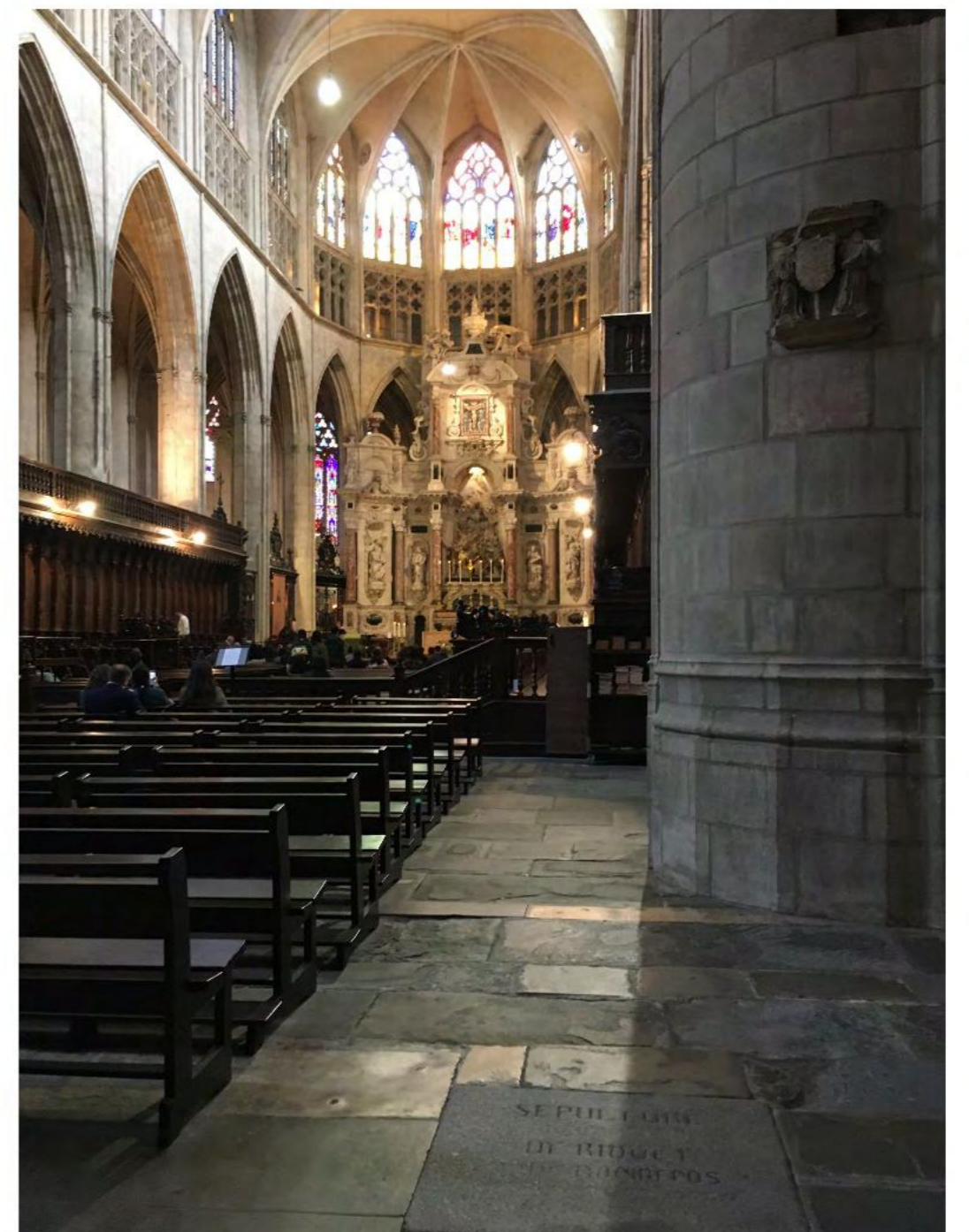


**Le grand orgue de la cathédrale Saint-Étienne de Toulouse**, classé monument historique, est le plus ancien de la ville, construit en 1612 par Lefebvre. Cet impressionnant instrument de 14 tonnes, entièrement réalisé en noyer et en chêne, se distingue par son installation « en nid d'hirondelle », suspendue à 18 mètres de hauteur. Il compte 3270 tuyaux, dont certains sont cachés à la vue, et arbore des sculptures invisibles au public.

L'accès à cet orgue requiert une certaine agilité, car l'organiste doit gravir un escalier en colimaçon caché dans la première chapelle pour atteindre l'instrument via une petite porte au-dessus des voûtes. Lors des concerts, une caméra retransmet les mouvements de l'organiste pour le public. Un concert gratuit a d'ailleurs été donné par le titulaire de l'orgue.

Fait intéressant, cet orgue est accordé au même diapason qu'un petit orgue de chœur, permettant parfois des performances en duo. Enfin, cet orgue a une touche royale : il a été joué par les musiciens de Louis XIV lors de sa visite à Toulouse avant son mariage avec l'infante d'Espagne, ajoutant encore à son histoire prestigieuse.

Peu de gens le savent, mais **Pierre-Paul Riquet**, le créateur du canal du Midi, repose dans la cathédrale Saint-Étienne de Toulouse. Sa sépulture, discrète, se trouve dans une crypte souterraine marquée par quatre pierres rondes et accessible par des marches creusées dans la terre. Riquet y est enterré aux côtés de sa femme, de son fils, et de sa belle-fille, conformément à son souhait d'être inhumé dans sa paroisse de prédilection.





Œuvre de plusieurs artistes, le **retable**, achevé en 1667, est impressionnant par sa richesse. Il est orné du marbre rouge de Caunes-Minervois avec des éléments baroques qui semblent presque incongrus dans une cathédrale : les Atlantes, torse nu, des pots avec des fruits... Les 2 anges en haut sont en plâtre. Le retable est tout en pierre avec des ingrédients de marbre. On y voit le christ en croix. L'architecte qui a conçu le retable est Pierre Mercier. Il a laissé des niches pour les quatre évangélistes et la niche du milieu pour la lapidation de Saint-Etienne.

Les quatre évangélistes sont l'œuvre du sculpteur Marc Arcis, créateur de nombreuses sculptures du parc de Versailles. Leur style contraste fortement avec celui de la scène centrale, réalisée par Gervais Drouet, un sculpteur qui avait fait ses hautes études à la basilique Saint-Rome. La lapidation d'Étienne est représentée avec un dynamisme saisissant. On y distingue trois points de vue et plusieurs plans. Des jambes et des bras s'échappent des niches, ce qui est bien audacieux au VIIe siècle. Les personnages semblent sortir du cadre, un choix artistique novateur pour l'époque. En s'approchant, on remarque des traits remarquablement modernes, bien éloignés de ceux de Marc Arcis. Certains personnages sont dotés de perles de verre à la place des yeux. Dans cette composition, Saint-Étienne est entouré de figures violentes en mouvement, lapidant l'innocent condamné à mort hors des murs de Jérusalem. La ville est représentée en trompe-l'œil. Saint-Étienne, placide, lève les yeux au ciel, illuminé par une lumière artificielle, autrefois zénithale. Vêtu de sa dalmatique en marbre de sarancollin, ornée de bronze, il arbore également des pierres semi-précieuses jaunes.

Le résultat est une représentation vivante et émotive de la lapidation d'Étienne. Gervais Drouet était bien fier de son œuvre. Il a laissé cette inscription derrière un pilier : « Seul Gervais Drouet a réalisé le lapidement de Saint-Étienne », soulignant ainsi son désir de ne pas être confondu. Ce tableau est d'une originalité frappante et d'une construction réfléchie, résultant du travail de 3 artistes qui ont su donner un sens profond à cette œuvre baroque.

Reste à signaler que St-Etienne, qui est représenté à maintes reprises dans la cathédrale sur des sculptures, des tableaux, des vitraux, est également présent à côté du Christ dans les verrières surplombant le retable. Rappelons en l'occurrence que la cathédrale est aussi surnommée « le musée des vitraux » en raison de ses vitraux exceptionnels qui s'étendent du XIVE au XXe siècle."

Ce que je viens de partager n'est qu'un petit aperçu des merveilles de cette cathédrale qui nous ont été révélées grâce à Mme Catherine MAILLARD, vice-présidente de l'association Les amis de Saint-Etienne. Un grand merci à elle !

Alors soyez vous aussi amis de la cathédrale et n'hésitez surtout pas à vous y rendre pour en profiter pleinement !

Nada



# "20 milieux sur les monts"



Je suis parti, en compagnie de mon ami, en pleine période estivale à la montagne. Tôt le matin, je suis enthousiaste. Le soleil illumine déjà mon bonheur. Le fond de l'air annonçant une chaude journée. Équipé comme Indiana Jones et en montagnard professionnel aguerri, j'enfile mon sac à dos, mes lunettes de soleil, mes chaussures de marche et me voilà parti en train. Le paysage défile comme des diaporamas multicolores et j'assiste à des jeux de lumière créés par le soleil jouant avec le relief

Une heure et demie plus tard, j'arrive déjà sur mon lieu de prédilection : Ax-les-Thermes. Je quitte le train et l'air pur local me procure un bien incommensurable. Je m'engage aussitôt dans la télécabine puis le télésiège : destination "20 milieux sur les monts, le royaume fantastique" ! Je ressens des courants d'air chauds et j'ai l'impression de m'envoler. Au fur et à mesure que le télécabine s'élève, je vois le village devenir de plus en plus petit, petit... Du vert partout, la végétation est à perte de vue. C'est sublime !

Je décide de commencer une rando avec mon ami (oui on a prévu une rando). Je marche, je grimpe, je progresse non sans mal. Le terrain est parfois sinueux et difficile mais plaisant. L'effort est quelquefois éprouvant mais constitue un challenge. J'en profite pour me goinfrer de myrtilles cueillies sur le chemin. Je croise souvent d'autres randonneurs. Quelques fois me saluant à peine, quelques fois indifférent à mon sourire, parfois tchacheur. "Les randonneurs du dimanche" pensai-je lorsque je vois certains équipés de baskets légères et marchant en maillot de bain ! Tout me semble immense autour de moi et j'ai la sensation d'être un minuscule insecte. Je fais remarquer à mon ami de prêter attention aux heures qui passent. Avec regret, je dois rejoindre Ax et le train pour le retour au bercail.

Sympa cette journée, j'ai vécu de très belles choses qui m'ont fait découvrir de nouveaux horizons. J'ai beaucoup apprécié.

J'ai rencontré les habitants d'Ax : c'est frappant comme beaucoup sont des gens simples, accueillants, chaleureux, emplis de joie de vivre, un peu comme si je côtoyais des gens de ma propre famille, se sentant à l'aise dès le premier échange de regards.

Comme dit une célèbre pub "La montagne ça vous gagne" ! Hourra !





# LES DEUX FRÈRES

Ellos, en la foto de mi Abuela Doña Agustina (Eux sur la photo de ma grand-mère Doña Agustina)

Pseudos « Antonio y Roberto » Ipas Gil,  
(Vrais patronymes : Gil GIL GIL & José GIL GIL)  
morts début mars 1939, juste avant la fin de la  
guerre civile Espagnole



Érase una vez ...  
Il était une fois ...

Une petite fille qui se trouvait dans la maison de sa grand-mère espagnole, dans un petit village pittoresque de l'Aragon : Aragües Del Puerto. Comme tous les étés, elle partageait avec sa sœur & ses parents, une des chambres du haut. Il y avait 2 grands lits, reconnaissables à leurs grelots particuliers. Et sur l'immense mur, trônaient 2 portraits qui la fascinaient. C'étaient deux jeunes hommes, aux traits fins. Il émanait une douceur incroyable de l'un ; quand au second, on lisait une détermination à toutes épreuves. Mi abuela, très pudique sur ce sujet délicat, m'avait racontée qu'il s'agissait de ses jeunes frères, morts à la guerre, la même journée. Un véritable drame pour la famille ! Une tragédie qui les avait tous marqués à jamais !! ...

Ces deux frères s'entendaient comme larron en foire. Il n'avait que 10 mois d'écart et dans une grande complicité, avaient tout vécu à 2. L'un était plus sage et plus discret. L'autre était bien plus dissipé et n'hésitait pas à faire des bêtises, en essayant d'entraîner dans son sillage, son aîné.

Et Ils grandirent avec peu, mais avec l'essentiel : l'amour ; toujours heureux d'être ensemble et de tout partager. A l'adolescence, l'un décida de devenir prêtre, je vous laisse deviner lequel. Quant au benjamin, il prit le chemin des champs comme son père, son grand-père et tous ses aïeux d'ailleurs. Cette vie leur convenait, chichement mais avec la félicité quotidienne. Mais le destin s'en mêla. La guerre civile espagnole arriva.

Le diocèse envoya Gil « Antonio » défendre la Mère Patrie. Lui si pacifiste, ne comprenait pas pourquoi il se retrouvait dans ce conflit fratricide.

Et José « Roberto » s' enrôla aussitôt au côté des Rouges. Lui, c'était pour la liberté du peuple qu'il souhaitait combattre. Il y allait avec toute sa fougue, défendre ses idées auprès des siens.

Les 2, chacun dans leur « clan », s'en tiraient plutôt pas mal, mais languissaient de se revoir et de se serrer dans les bras. La fin approchait, ils en étaient certains.

Aussi, début mars 1939, on les envoya pour une dernière mission, leur dernière. José, le plus jeune, était en moto, poursuivi par un franquiste enragé. Le tir ne l'atteint pas, mais creva le pneu de son engin. Il dérapa et atterrit dans le décor. La tête cogna hélas une pierre et le laissa rapidement sans vie. Sa dernière pensée fut pour Gil Antonio ; celui qui l'avait tenu debout pendant tout ce temps séparés.

Le même jour, le placide Gil reçut une balle en pleine poitrine de la part d'un partisan républicain. Juste avant de s'éteindre, il revit le joli minois de son frerot adoré.

Depuis, ils reposent côte à côte, inséparables, arborant un juvénile sourire éternel.

Sur leur tombe, 2 papillons oranges viennent se poser chaque jour.

Selon chaque « camp », 2 héros de plus !

A mes yeux, 2 martyrs dans toute leur jeunesse, qui plus est à l'aube de la fin de cette guerre.

A toutes les victimes des guerres !!!

Et à cette jeune femme si éprise, qu'elle ne refit jamais sa vie, fidèle à son amour de toujours

...

Sylvie (Mallén Ipas Acin) GIL ...



J'ai découvert le chant Gospel quand je suis venu vivre à Toulouse, grâce à une amie qui connaissait une chorale. Cette amie m'a dit : "Tu voudrais m'accompagner pour un cours d'essai ?" Intéressé et curieux, pensant juste regarder, je l'ai accompagnée. Arrivé au cours, la professeure m'a dit: "Ça tombe bien, nous manquons de voix masculines." "Mais je ne sais pas chanter." Elle m'a juste répondu : « ESSAYE ! »... Et l'aventure a commencé.

Pendant 7 ans, j'ai découvert que j'avais une voix. Les cours avaient lieu une fois par semaine, ce qui me permettait de travailler ma timidité, de rencontrer des gens bienveillants, de ressentir une sensation de bien-être, de lâcher prise, et surtout de partager.

Puis, les répétitions ont commencé avec tous les élèves et les pupitres réunis (soprano, alto, ténor). C'était impressionnant et magique, car nous étions une centaine de choristes. Nous avons donné plusieurs concerts dans des églises et différentes salles. Le point culminant a été au Zénith de Toulouse, avec plusieurs invités et un tableau final réunissant 300 personnes sur scène. C'était magnifique, magique et inoubliable.

Ces années passées avec la superbe chorale **GOSPEL WALK** et sa géniale créatrice et cheffe de chœur, **DEEDEE DANIEL**, resteront gravées dans ma mémoire. Cependant, pour des raisons financières et des tensions entre choristes, j'ai dû arrêter cette aventure. Cela me manquait de ne plus chanter, de ne plus avoir cette échappatoire et cette discipline qui m'aidait personnellement et artistiquement. À côté de cela, j'ai toujours été passionné de musique et amoureux du REGGAE. J'avais commencé à écrire des textes et à chanter sur des instrumentaux créés par des amis du milieu reggae, car pour moi, ces deux univers musicaux se complètent.

Je me suis donc mis à la recherche d'une nouvelle chorale Gospel, car cela faisait presque 3 ans sans, et cela devenait vital

pour moi. Pourquoi toujours le Gospel ? Parce qu'il y a une dimension très spirituelle, une manière indirecte de prier et de rester debout. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il n'y a jamais de sectarisme dans le Gospel, mais plutôt de l'ouverture, du partage et de la bienveillance.

J'ai finalement trouvé cette nouvelle chorale grâce à Internet et aux recommandations d'amis et d'anciens membres de ma précédente chorale.

Depuis trois ans, l'aventure a repris avec **SONG (Soul Of New Gospel)**. À côté, j'ai continué à écrire et à chanter du reggae. J'ai enregistré plusieurs morceaux et j'espère un jour pouvoir sortir un EP, sans prétention, juste pour mon plaisir. Je devrais bientôt commencer une nouvelle aventure en tant que chanteur dans un groupe... de reggae évidemment

**LA CONCLUSION ? CROIRE EN SES RÊVES ET NE JAMAIS LÂCHER !**

**BIG UP AND GOD BLESS YOU**

Vous trouverez à côté, mon texte du morceau reggae

Thomas

# NE LACHE PAS



Ne lâche pas, persévère, crois en toi,  
car le bonheur, toi aussi, tu y as droit.  
Alors n'oublie jamais cela, ne baisse pas les bras,  
ne baisse pas les bras.

Mike MC jamais ne cesse de m'attirer,  
de me titiller depuis quelques années,  
mais j'étais accaparé par ma fausse timidité  
derrière laquelle je me cachais sans arrêt.  
Puis, les bonnes vibes qui sont arrivées,  
m'ont permis de mieux comprendre qui j'étais,  
et enfin de prendre mes responsabilités,  
à savoir assumer ce qui pour moi pouvait être une fatalité.  
Au final, j'ai préféré combattre et y arriver, et y arriver.

Ne lâche pas, persévère, crois en toi, car le bonheur,  
toi aussi, tu y as droit.  
Alors n'oublie jamais cela, ne baisse pas les bras,  
ne baisse pas les bras.

Quoi qu'il en soit, reste clair avec tes valeurs et ton cœur.  
Crois en toi, en ce que tu fais, crois en ta vibe, laisse-toi aller.  
Du love, du love, tu pourras donner,  
du love, du love, tu pourras partager,  
du love, du love, tu pourras.

Ne lâche pas, persévère, crois en toi, car le bonheur,  
toi aussi, tu y as droit.  
Alors n'oublie jamais cela, ne baisse pas les bras,  
ne baisse pas les bras.

# PASSION THÉÂTRE

Durant mon adolescence, je passais souvent mes soirées devant la télévision à regarder des films. Parmi eux, des classiques avec Jean-Paul Belmondo comme *Le Marginal*, *L'As des As*, et *Le Professionnel*. Je me souviens aussi de *Les Misérables*, avec Lino Ventura, Jean Carmet, et Michel Bouquet. Entre 1987 et 1990, mon père, professeur de français, emmenait régulièrement ses élèves à Paris pour voir des pièces de théâtre. De temps en temps, il m'invitait à l'accompagner. Je me rappelle surtout de *L'Avare* avec Michel Bouquet, et de *Cyrano de Bergerac* avec Belmondo. Voir ces acteurs, que je connaissais du petit écran, se produire sur scène, m'a profondément marqué. Leur jeu était fascinant.

Pendant mes années de lycée, certains de mes camarades faisaient du théâtre. J'ai assisté à l'une de leurs représentations, et c'est à ce moment-là qu'une envie de monter sur scène a commencé à naître en moi. Pourtant, je n'ai pas osé franchir le pas. Ce n'est qu'en 2003, après mon arrivée à Toulouse, que j'ai réellement commencé à m'intéresser au théâtre. Avec des amis, nous allions régulièrement voir des pièces au Grand Rond, au Fil à Plomb ou au Sorano. Une comédienne que je connaissais bien m'a alors proposé de rejoindre ses cours pour débutants. Ce fut une belle expérience, mais je n'étais pas encore prêt à m'investir pleinement.

Des années plus tard, en 2024, j'ai décidé de participer à un atelier théâtre organisé par REFLET 31. C'était un mardi de mai, et je me souviens de ma timidité en entrant pour la première fois dans la salle. C'est là que ma passion pour le théâtre a véritablement éclaté. Enrico Clarelli, notre professeur et metteur en scène, a su captiver mon attention et m'a transmis son amour de cet art. Le jeudi, je suivais aussi un atelier photo, qui m'a permis de travailler mon image, de l'accepter et de prendre confiance en moi. Aussi bien envers moi-même qu'envers le regard des autres.

Très vite, les mardis et les jeudis sont devenus des moments précieux. Plus qu'une simple troupe, les participants de l'atelier étaient une véritable famille. Nous avons joué notre première représentation le 23 juillet au Manding'Art. À la fin du spectacle, une seule chose m'obsédait : continuer le théâtre. En octobre, j'ai rejoint un nouveau cours et une nouvelle aventure commence !

Samuel

# Le groupe qui a bercé bousculé ma jeunesse



Bérurier Noir (les béru pour les intimes) est un groupe punk français formé en 1983 à Paris. Ils sont l'une des figures emblématiques de la scène alternative française des années 1980, alliant musique engagée et critique sociale. Formé de Fanfan au chant et de Loran à la guitare. Ils sont rapidement rejoints par d'autres membres au fil des ans. Le groupe se distingue par un style punk sauvage, avec des rythmes rapides et un usage de boîtes à rythmes plutôt que de batterie traditionnelle. Leur engagement politique, en faveur de la liberté, de l'égalité et contre toute forme d'autorité oppressive, a marqué des générations de fans. Ils restent une référence incontournable pour les amateurs de rock français et d'engagement social dans la musique.

Je me souviens de ce soir-là comme si c'était hier. J'ai 16 ans, et c'est mon 1er concert punk. Je n'étais pas prêt. Dès que je suis entré, j'ai senti cette énergie brute, palpable, presque violente. Les gens se pressaient les uns contre les autres, des crêtes colorées flottaient au-dessus des têtes, et l'odeur de bière, de sueur et de fumée emplissait l'air. Quand les premières notes ont résonné, un grondement s'est élevé de la foule, et j'ai été emporté dans un tourbillon de corps. Impossible de rester en place. Le pogo s'est formé en une seconde, une masse compacte de gens qui se poussaient, sautaient, tombaient et se relevaient en chantant. J'ai senti quelqu'un me heurter violemment, et j'ai perdu l'équilibre, mais une main m'a immédiatement agrippé pour me remettre sur pied. C'était ça, l'esprit du concert : sauvage, mais solidaire. François, le chanteur, était sur scène, hurlant dans le micro avec une intensité qui résonnait dans nos tripes. Il portait ce masque de clown sinistre, une image frappante dans la pénombre colorée par les spots rouges et bleus. Les paroles des chansons me transperçaient, elles parlaient de révolte, de résistance, de cette colère que je ressentais aussi. À chaque refrain, la salle entière criait en chœur, un cri de

guerre collectif. À un moment, ils ont joué "Porcherie", et tout est devenu chaotique. La salle s'est transformée en une mer déchaînée. J'ai vu des gens grimper sur scène, puis se jeter dans la foule, portés par une marée humaine. J'ai moi-même été soulevé et porté un moment, flottant sur cette énergie collective, avant de retomber au milieu des cris et des rires. C'était une expérience aussi physique qu'émotionnelle. Une explosion sonore qui transcende les conventions musicales. Le concert a duré des heures, mais le temps semblait s'être arrêté. Lorsque les dernières notes se sont éteintes et que les lumières se sont rallumées, j'étais trempé de sueur, couvert d'ecchymoses, et un peu sourd mais euphorique. En sortant de la salle, je savais que je venais de vivre quelque chose de spécial, quelque chose que seules des nuits comme celles-ci pouvaient offrir : un instant de liberté pure, où la musique et l'énergie humaine fusionnent pour créer une explosion de vie.

A 50 ans révolus  
J'écoute toujours les Bérus,  
Peut-être un peu plus fort qu'avant  
Parcequ'un peu sourd évidemment.

**Dominique**

## CHÈRE SNCB\*, SUPPRIMEZ LA PREMIÈRE CLASSE, CAR CELA FAIT DE MOI UN CON INSUPPORTABLE.

"Voyager en première classe dans le train provoque un certain effet sur une personne, comme le souligne Tom Heremans. « Pendant un instant, vous vous sentez comme un dandy, au-dessus du monde et privilégié, mais une demi-heure plus tard, vous devenez soudain un monstre qui déteste l'humanité.»"

J'aime me rendre au travail en train. Je pars généralement après les heures de pointe, et il y a beaucoup de place, même en deuxième classe. On peut tranquillement lire le journal, écouter de la musique, regarder par la fenêtre ou faire une sieste. Sauf pendant les mois d'été. Moins il y a de monde au travail, plus il y a de monde dans le train, semble-t-il. Et quel genre de personnes ! Des groupes bruyants de scouts accompagnés de leurs chefs encore plus bruyants. Des familles excitées avec d'énormes valises, en route pour ou de retour d'une correspondance ferroviaire internationale ou de l'aéroport. Des groupes de jeunes en route vers la mer ou un autre lieu pour nager et jouer. Je n'ai rien contre les jeunes qui s'amuse, mais doivent-ils commencer à le faire dans le train, là où j'essaie de lire tranquillement le journal, d'écouter de la musique, de regarder par la fenêtre ou de faire une sieste ?

Je souffre beaucoup de la foule et du bruit. Cela me met en colère. Certaines personnes qualifient cela de "très sensible", mais je préfère dire "intolérant". Cette conscience de soi m'est sûrement utile, mais que puis-je y faire ? Bien entendu, surclasser en première classe est facile via l'application de la SNCB, même si le train est déjà parti. En première classe, c'est toujours calme. Mais quand ça l'est moins, parce que la deuxième classe se remplit peu à peu, il m'arrive quelque chose d'étrange.

D'abord, une remarque. La différence entre la deuxième et la première classe n'est nulle part aussi marquée que dans les nouveaux trains à deux étages. Les compartiments de première classe sont situés à l'étage supérieur de certaines voitures. Dès que vous montez les escaliers et que vous ouvrez la porte vitrée incurvée, vous entrez dans un autre monde. Un monde de linoléum discret et de beaux fauteuils en cuir marron, ornés de surpiquûres en losange. On se croirait sur la banquette arrière d'une Bentley Continental Flying Spur. Il y a des tables pliantes en bois d'acajou. Des panneaux de séparation élégants, eux aussi en acajou (ou imitation acajou), garantissent intimité et tranquillité. C'est comme si l'on sortait de sa Bentley pour entrer dans un club privé britannique chic. Bientôt, quelqu'un vous apportera un verre de whisky avec quelques glaçons. Ce que je veux dire, c'est qu'une fois ici, on se sent privilégié.

Le problème, justement, c'est ce sentiment de privilège. Cela change une personne. Moi en tout cas. Je le remarque aussi chez les autres, déjà installés en première classe lorsque j'arrive. On dirait qu'ils se demandent : "A-t-il sa place ici ?" J'essaie de les rassurer en adoptant un air sérieux, en paraissant important, et en ouvrant bien distinctement mon ordinateur portable (avec lequel je ne fais ensuite rien). Une fois installé, je deviens l'un d'eux. Si quelqu'un entre après moi, je le jauge à son tour, scrutant chacun pour voir s'il appartient vraiment à la première classe. amples, partageant des vidéos YouTube agaçantes sur leurs smartphones, sans écouteurs ? Peu probable.

Je veux savoir s'ils réalisent qu'ils sont en première classe, s'ils ont payé pour y être. Parfois, un jeune couple avec des dreadlocks, de gros sacs à dos et des chaussures de randonnée entre dans le compartiment, enveloppé d'un nuage de patchouli. Alors, ce n'est pas difficile : ils n'ont sûrement pas payé. N'ont-ils pas remarqué qu'ils étaient en première classe ? Ou prennent-ils un risque ? Parfois, c'est plus compliqué : une femme élégante d'une quarantaine d'années avec une valise et deux jeunes enfants. Cas douteux. Trois adolescents en pantalons amples, partageant des vidéos YouTube agaçantes sur leurs smartphones, sans écouteurs ? Peu probable.

Dans ces moments-là, je ressens une montée aiguë de territorialisme. Je deviens le résident d'une communauté fermée et exclusive qui observe chaque intrus avec un mélange de peur, de paranoïa et d'effroi. C'est terrible. Et c'est encore pire. Je passe tout le trajet à espérer que le contrôleur vienne vérifier les billets. Je pourrais alors lui présenter fièrement mon surclassement et le regarder, avec une satisfaction mal dissimulée, demander doucement mais fermement aux autres de rejoindre la deuxième classe ou de payer un supplément. Certains sont réellement surpris, d'autres feignent la surprise. Dans tous les cas, j'essaie de cacher ma jubilation. Une fois le bon grain séparé de l'ivraie, je reprends la lecture de mon journal. Ou j'écoute de la musique, je regarde par la fenêtre, ou je fais une sieste dans ce joli fauteuil en cuir marron avec des surpiquûres en losange.

**Je ne veux pas être comme ça, je me déteste quand j'agis ainsi, mais c'est plus fort que moi. En fait, cela me stresse encore plus qu'un compartiment rempli de bruit et de chaos en deuxième classe. Par conséquent, chère SNCB, entendez mon plaidoyer : abolissez la première classe, c'est une abomination. Elle transforme des gens bien comme moi en monstres. Ou mieux encore, faites ce qu'un homme bien plus sage que moi, Marc Reynebeau, vous a suggéré il y a des années : supprimez la deuxième classe. Tout le monde aurait un fauteuil en cuir marron avec des surpiquûres en losange ; qui pourrait s'en plaindre ? Vous verrez, on vous pardonnera bien des retards.**

*Tom Heremans est un journaliste belge néerlandophone. Il coordonne les pages d'opinion et les suppléments de fin de semaine du quotidien flamand De Standaard*

SNCB \*La Société nationale des chemins de fer belges  
Traduit par google translate

# A TABLE





# PARIS - BREST

## ❖ PÂTE A CHOUX :

- 250 gr d'eau
- 100 gr de beurre
- 5 gr de sel
- 155 gr de farine
- 6 œufs
- Amandes effilées

**Préchauffer le four à 180 °**

- Porter à ébullition l'eau, le beurre, le sel,
- Battre les œufs dans un récipient,
- Rajouter la farine,
- Assécher la pâte (attendre qu'elle se décolle des parois),
- Mélanger la pâte au robot jusqu'à refroidissement,
- Ajouter les œufs petit à petit,
- Mettre la pâte dans une poche douille,
- Dans un plat doté d'une feuille sulfurisée, dessiner 1 cercle au crayon,
- Faire le premier cercle en suivant le patron,
- Faire un deuxième cercle à l'intérieur,
- Faire un troisième cercle au-dessus des 2 premiers cercles,
- Badigeonner d'un jaune d'œuf battu,
- Garnir d'amandes effilées,
- Enfoumer 40 minutes à 180 °

## ❖ PRALIN :

- 125 gr de noisettes,
- 125 gr de sucre glace.

- Mettre les noisettes au four pendant 15 minutes à 160 °
- Retirer les peaux
- Mixer les noisettes avec le sucre glace

## ❖ CREME AU BEURRE :

- 500 ml de lait
- Gousse ou extrait de vanille
- 90 gr de sucre
- 80 gr de jaune d'œufs
- 60 gr de maïzena
- 250 gr de beurre

- Faire chauffer le lait avec la vanille,
- Blanchir les œufs et le sucre
- Ajouter la maïzena
- Quand tout est mélangé, y ajouter petit à petit le lait
- Transvaser tout dans une casserole et faire cuire la crème,
- Quand le mélange est prêt, il apparait des bulles, attendre 2 minutes puis sortir du feu,
- Déposer la crème au beurre dans un plat filmé,
- Préserver au frigo,
- Détendre le beurre,
- Détendre la crème au batteur,
- Ajouter au beurre la crème petit à petit,
- Y ajouter le pralin,
- Mettre le tout dans une poche douille.

## ❖ MONTAGE :

- Scinder la couronne en deux
- Dans la base faire 2 cercles de crème côte à côte
- Puis des zig zag au-dessus
- Puis encore 2 cercles
- Déposer le chapeau
- Saupoudrer de sucre glace

# VU DU WEB

Pendant ce temps sur X /Twitter



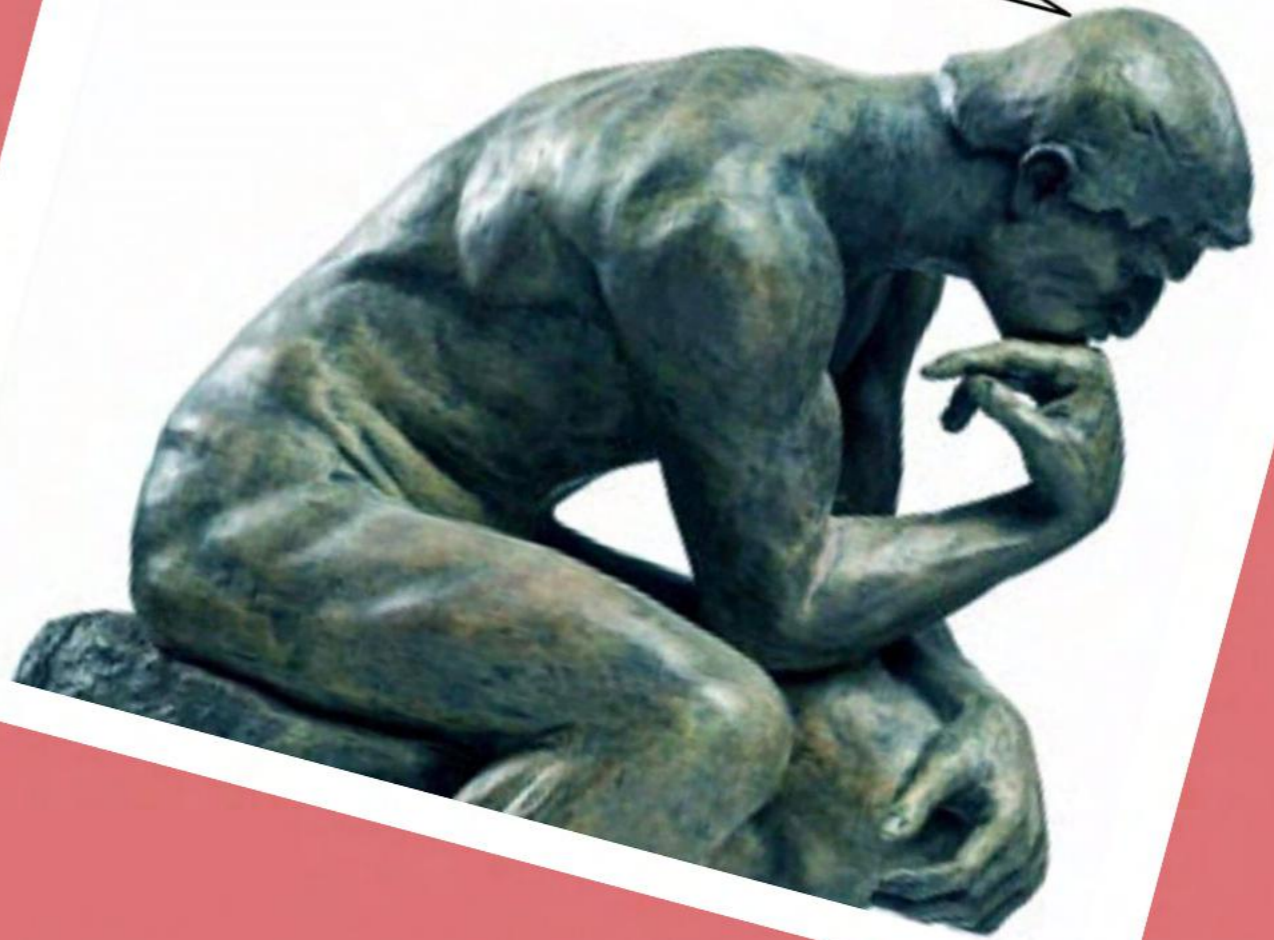
Prof Omega

@MonsieurOmega

Non mais là, ça va trop loin le sport paralympique !



Si Gibraltar est un détroit  
Qui sont les deux autres ?



Jean-Joris

@JJBacadouche

Encore et toujours le même jouet surprise - la balle en bois - ça commence à être lassant.



Ornikkar™

@ornikkar

Le lundi matin quand t'as plus d'essence. 😞



Le sachiez-vous ?



En appuyant sur la pédale d'accélérateur et celle du frein en même temps, votre voiture prendra une capture d'écran

Tout au long de l'année  
l'association REFLET 31  
propose une série d'ateliers  
gratuits destinés aux  
personnes en  
recherche d'emploi.

Des ateliers créatifs autour de  
la fabrication d'un fanzine,  
donnant à chacun l'occasion  
de s'exprimer via une  
animation artistique.

REFLET 31 est une association d'insertion  
sociale, culturelle et professionnelle. Elle a pour  
but de valoriser l'image et l'estime  
de soi à travers des ateliers collectifs ou  
individuels, destinés aux demandeurs d'emploi.



A word cloud containing various activities and themes offered by Reflet 31. The words are arranged in a roughly rectangular shape, with 'Reflet31' written vertically on the left side and 'Spectacle' written vertically on the right side. The words include: Culture, Valorisation, Expositions, Fanzine, Ateliers-écriture, Ateliers-photo, Ateliers-théâtre, Théâtre, Estime-de-soi, Image-de-soi, Confiance-en-soi, Redynamisation, Vestiaire professionnel, Communication-non-verbale, and Photographie.

# ATELIERS



Valoriser  
l'image de soi

## CREATIFS et CULTURELS

VOUS AVEZ ENVIE DE VOUS  
ESSAYER AU FANZINE, de devenir  
des apprentis journalistes,  
chroniqueurs, photographes,  
illustrateurs, ou tout simplement  
envie de venir partager avec nous  
un sujet qui vous tient à cœur.  
Rejoignez-nous !

Tous les mardi après-midi de 14h à  
17h, retrouvons-nous autour de la  
création d'une publication. Thèmes  
libres, aucun prérequis demandé,  
juste l'envie de rejoindre un groupe  
dynamique et créer un objet créatif  
et ludique.

TOUS  
LES MARDI  
de 14H à 17H

INSCRIPTION  
05 61 47 21 78

Intervenant  
**Thierry Abellan**

Ateliers gratuits destinés aux  
personnes en recherche d'emploi.

REFLET 31  
19 RUE MARC  
ARCIS 31200  
TOULOUSE

(Quartier des Minimes)

