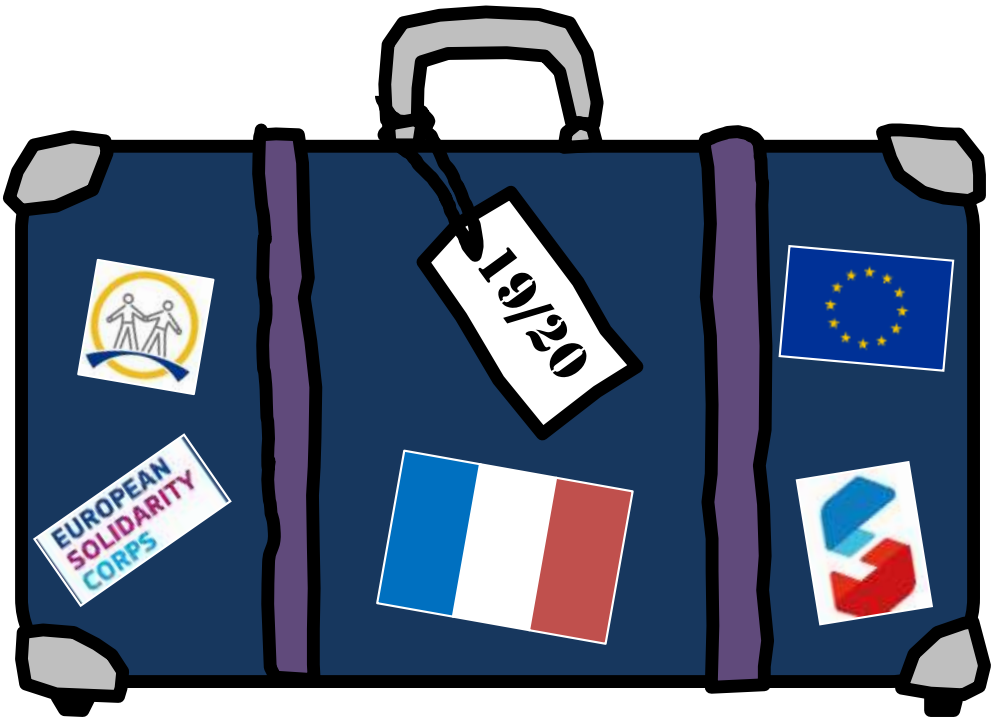
N° 28 NOV 2019

On y va!



LES NICEs

Les Nouvelles d'Initiative Chrétienne pour l'Europe – Réseau Francophone

Edito

A présent bien installés dans leur mission, les volontaires de la promotion 2019/2020 auront sûrement plaisir à découvrir ce numéro de NICEs, fait pour eux et avec eux. Venue de Dresden pour œuvrer en bonne entente au bureau d'ICE avec Anne, Claude et Hélène, Tabea s'est lancée avec conviction et méthode dans la rédaction de NICEs. Ainsi vous saurez tout sur tout dans ce nouveau numéro du magazine :

Sur l'Abbé Pierre, parrain de la promotion, qui, s'il était encore de ce monde, reprendrait sûrement son bâton de pèlerin pour stigmatiser les gouvernements européens face à la détresse des migrants notamment.

Sur les objectifs et les espoirs des jeunes engagés dans un volontariat en France, sur leurs avis et impressions après la formation initiale du mois d'août dernier et sur la bonne manière de gérer les moments difficiles. Ainsi que sur les 30 ans d'ICE Allemagne, la grande sœur et partenaire incontournable d'ICE-RF.

Sur Grand Corps Malade, cet artiste français qui, après un grave accident, arrive à transcender son handicap en partageant le meilleur de lui-même avec le public.

Et pour finir, des anniversaires à souhaiter, des jeux et recette à expérimenter pour occuper les longues soirées d'hiver !

Bonne lecture à vous tous.

NB : Toutes nos félicitations à Pauline, maman d'une adorable Sélène depuis le 8 octobre ! Et bienvenue à Hélène embauchée depuis le 1er juillet et qui remplace Pauline durant son congé.●

Annelise Wendling

SOMMAIRE

2 Anniversaires à venir
3 *C'est à vous:* Séminaire de formation
7 *C'est à vous:* Année du volontariat
12 Fête des 30 ans d'ICE Allemagne
13 L'Abbé Pierre
17 Grand Corps Malade
19 Conseils pour les moments difficiles
21 Biscuits de Noël
22 Jeux

Anniversaires à venir

Novembre

3.11. Lisa

08.11. Sonal

26.11. Lou

28.11. Léna & Tabea

Décembre

08.12. Felician

09.12. Areti

15.12. Giulia

23.12. Maciej & Lili

27.12. Kelly

29.12. Vivien

Janvier

10.01. Kostiantyn

14.01. Ovidi

15.01. Daniela

26.01. Kiana

Février

05.02. Elena

13.02. Clara

14.02. Anna Lövey

17.02. Sarah

22.02. Hannah Verhoest

Mars

01.03. Niklas

05.03. Max

19.03. Debora

22.03. Vanessa

23.03. Caroline

C’est à vous !

Séminaire de formation

Qu’est-ce que tu retiens du séminaire de formation du mois d’août ? Qu’est-ce qui t’a plu/ marqué ?

Je pense que le séminaire pour moi était très intéressant et important parce que maintenant je connais beaucoup de personnes qui font la même chose que moi et j’ai compris mon projet.

Hannah Verhoest, volontaire à Ambleteuse

Les chantiers intéressants et amusants, les soirées ensemble, la méditation et les visites de la piscine

Kiana, volontaire à Lille

Rencontrer les autres volontaires et parler avec eux, la spontanéité, la méditation

Caro, Alma et Christina, volontaires à Flavigny

- quelques phrases et mots que j'ai appris en cours de français

- des souvenirs drôles du chantier

- être dans la nature (c'est un grand contraste en regard de la vie à Paris)

Debora, volontaire à Vanves

Ce qui m'a le plus marquée est le fait qu'au début on ne se connaissait pas et qu'au bout de deux semaines nous avions créé de réelles relations entre nous. Le fait aussi que nous nous lancions dans une aventure où on avait très peu de renseignements et que finalement, d'avoir créé des relations avec d'autres services civiques nous permettait d'appréhender l'arrivée dans le lieu du service avec un bagage en plus. Ce qui m'a aussi marquée est la connaissance des autres services civiques, au quotidien nous 4 nous nous entendions super bien ! Durant ce séminaire, j'ai pu partager de nombreuses choses avec des personnes différentes, beaucoup de discussions, ce qui est très enrichissant et nous permet une ouverture d'esprit un peu plus large.

L'équipe d'ICE a été très compréhensive et nous a rassurés sur le service civique et le déroulement de l'année.

Sonal, volontaire à Lille

Je pense que c´était une bonne chance pour connaître les autres.

Anonyme

- Le cours de français et du nouveau vocabulaire : surtout que Jasmine nous a incités à parler spontanément. C'était très utile parce que maintenant, dans mon site d'accueil, j'ai moins de scrupules à demander quelque chose aux gens.

- Les présentations en français, c'est à dire parler en français librement devant beaucoup de gens, était un challenge pour moi. Mais en même temps c'était très bon que nous l'ayons fait pour préparer et faire un effort sur soi-même.

- C'était un sentiment de soulagement de régler toutes les choses à organiser.

- La franchise de l'équipe concernant la petite crise de l'argent !!

- La traductrice au début

Giulia, volontaire à Lille

Tout d'abord, je me souviens des nombreuses personnes ouvertes, aimantes et intéressantes qui ont fait que les deux semaines soient magnifiques. Puis des longues soirées avec des bonnes conversations et des nombreux jeux de «speed».

Mon chantier sur le cimetière m'a marquée aussi, où nous avions des bonnes conversations, mais qui devenait de jour en jour plus fatigant. Je me souviens de la soirée où nous avons présenté les chantiers, il y avait une savoureuse tarte flambée et Kuba a joué du piano presque toute la soirée.

Clara, volontaire à Soultz-sous-Forêts

- Des nouveaux amis

- Parler avec des gens des autres pays et cultures

- Au début, c'était difficile de communiquer dans une autre langue que l'allemand mais cela est devenu de plus en plus facile ou bien normal

- échanger des idées, peurs, buts, …

Vanessa, volontaire à Niederbronn-les-Bains

J'ai fait la connaissance d'autres volontaires. Ça été très bien. En plus nous avons reçu beaucoup d'informations très importantes sur l'année.

Anonyme

Du séminaire d'août, je me rappelle plein de choses ! C'était très utile pour moi, parce que je ne connaissais personne et donc après deux semaines, je pouvais dire que j'avais de vrais amis ☺ Je me souviens toujours des premiers jours où on ne se connaissait pas et on allait se coucher très tôt ; mais il a fallu peu de jours pour devenir un beau groupe : on a commencé à jouer aux cartes, à chanter ensemble et à se confier ! J'avais très peur au début de ne pas pouvoir m'adapter et de ne pas réussir à parler avec les autres à cause de la langue. Mais c'était réconfortant de voir que chacun aidait l'autre et quand on ne connaissait pas de mots, on cherchait à l'exprimer dans toutes les langues qu'on connaissait. Maintenant je peux dire que ça m'a beaucoup aidée, parce que ça m'a fait comprendre comment on doit approcher les problèmes. Surtout maintenant, je suis très heureuse, parce que j'ai toujours quelqu'un qui comprend mes problèmes parce qu'il est dans la même situation. ☺

Daniela, volontaire à Lille

Je me souviens très bien que l'ambiance était très bonne et les autres volontaires sont très gentils !

En plus la soirée cocktail : très très bien et très calme :-)

Je pense que les heures sous les étoiles m'ont marqué !

Tibo, volontaire à Soultz-sous-Forêts

Je retiens beaucoup de choses de ce séminaire, notamment les rencontres, le partage culturel, les rires etc.

Ce qui m'a le plus plu durant ce séminaire, je pense que c'est le performance day. Bien que j'aie passé la journée à lire des livres j'ai beaucoup appris pendant ce jour.

Ce qui m'a marquée c'est le nombre de choses que l'on a accomplies en si peu de temps. En deux semaines j'ai appris et confirmé des choses sur moi-même et mon caractère, j'ai appris à connaître les autres jeunes et à les aider à mon niveau.

Laura Rei-Bento, volontaire à Niederbronn-les-Bains

C'est à vous !

Année du volontariat

1. Quels sont tes objectifs durant l'année de volontariat ?

2. Qu'est-ce qui va changer pour toi (en toi) durant l'année ?

3. Quelles sont les difficultés que tu as déjà rencontrées ? De quoi as-tu peur durant l'année?

1. Pour moi le plus important est de vivre ensemble avec les personnes et de vraiment connaître la vie communautaire.

2. J'espère qu'après cette année je serai vraiment calme et que j'aurai appris à laisser le travail.

3. Pour moi maintenant, ma difficulté est vraiment le français. Mon français me limite pendant mon travail.

Hannah, volontaire à Ambleteuse

1. - Devenir plus indépendante
- Améliorer, comprendre et parler en français dans la vie quotidienne
- Découvrir la culture française

2. Je vais apprendre beaucoup de nouvelles choses sur une autre culture, la langue française, les gens français, mais aussi sur le ménage, la cuisine…

3. - On ne comprend pas toujours ce que je veux exprimer.
- Il y a des choses qui sont traitées différemment qu'en Allemagne.

Vanessa, volontaire à Niederbronn-les-Bains

1. Acquérir une expérience avec des personnes en situation de précarité. J'ai un objectif de rencontrer le plus de personnes possibles, de les aider et de travailler dans le social.
Il y a beaucoup de projets à Magdala, et c'est bien d'apprendre à travailler sur plusieurs projets en même temps.

2. L'expérience du service civique, à Magdala, nous avons une certaine autonomie sur nos missions. Toujours accompagnés mais nous pouvons être source de nouvelles idées, de nouveaux projets et ça me permet d'avoir un peu plus confiance en moi et en mes idées.

3. Je n'ai pas encore rencontré de difficultés particulières pour l'instant.

Sonal, volontaire à Lille

J'ai choisi cette photo car l'une des missions de Magdala est de proposer un petit déjeuner et une douche aux personnes en situation de précarité.

1. Mon objectif principal c'est de me rendre utile ! Mais aussi transmettre quelque chose aux personnes qui m'entourent, leur donner le sourire, partager des bons moments.

2. J'espère que durant cette année je vais prendre confiance, être plus sûre de moi-même.

3. Personnellement étant une grande rêveuse, je me suis imaginée ce qui allait se passer durant l'année et j'ai donc dû faire face à la réalité durant les premiers jours. L'image que j'avais avant de venir ne correspondait pas vraiment à la réalité. La seule chose dont j'ai peur c'est d'échouer, de ne pas savoir comment réagir face à certaines situations.

Laura Rei Bento, volontaire à Niederbronn-les-Bains

1. - perdre les préjugés et la peur du contact par rapport aux personnes handicapées
- apprendre, m'avancer vers les gens plus facilement
- j'aimerais mieux comprendre la situation des personnes handicapées

2. - Pour moi : je vivrai en communauté pour la première fois
- En moi : je ne sais pas, mais je suis curieuse

3. - gérer mon temps de façon automne
- communiquer dans une langue étrangère

Debora,
volontaire à Vanves

1. Apprendre et comprendre la langue française n'est pas un de mes objectifs cette année, je suppose. Sinon, j'aimerais avoir un projet ou quelque chose que je pourrais faire régulièrement avec les résidents au Sonnenhof au cours de l'année, quand je me serai habituée et intégrée complètement. Je voudrais ajouter ma part. Sinon, je voudrais continuer à voyager en France et aussi hors d'Alsace. En plus, je voudrais trouver un passe-temps qui me permettrait de connaître plus de gens locaux et faire une activité commune.

2. Après un peu plus d'un mois beaucoup des choses ont déjà changé pour moi.
Je n'ai jamais quitté la maison aussi longtemps, et là vous apprenez à apprécier l'Allemagne et votre famille. Je pense que cela va devenir plus prononcé au cours de l'année. En général, le point de vue de l'extérieur va certainement changer et répondre à certaines choses. Des questions comme « Qu'est-ce que je veux étudier ? Où est-ce que je veux étudier ? »
Je crois que voyager et apprendre à connaître des autres cultures aura une plus grande signification pour moi après cette année.

Voyager vaut la peine pour faire la connaissance de tant de nouvelles personnes intéressantes.

Ma vision de la France, du peuple et de la culture en général va changer. J'apprendrai beaucoup et je pense que je deviendrai plus indépendante, plus intelligente et plus capable d'apprécier davantage les voyages dans l'année.

Mon séjour à la fondation le Sonnenhof me façonnera le plus. Comme je travaille en étroite collaboration avec les personnes handicapées ici, j'apprendrai beaucoup de choses sur la vie des personnes handicapées et sur la façon de travailler avec elles.

3. L'un des plus grands défis en tout cas est de comprendre et de parler en français. Je dois souvent me surpasser pour parler français et je veux le comprendre aussi. C'est très épuisant parce qu'il faut se concentrer beaucoup. Ce n'est pas agréable si vous essayez de parler mais que vous n'êtes pas compris, même si vous répétez. Car je me dis toujours qu'avec le temps, ça ira mieux. Bien sûr, il y a aussi des jours où je préfère être à la maison avec ma famille et mes amis.

Clara, volontaire à Soultz-sous-Forêts

1. Acquérir de l´expérience, aider, donner l´espoir, juste être là...

2. C´est ce qu´on va voir !

3. Ne pas être aussi utile que je le pourrais dans une situation, parce que je ne parle pas assez bien la langue.

Anonyme

1. Je veux apprendre le français et collecter des nouvelles expériences !!!

2. Je suis sûr que les relations avec les personnes handicapées vont beaucoup changer parce que j'ai déjà fait une mauvaise expérience avec eux (J'étais à l'hôpital avec un risque mortel).

3. Les difficultés pour moi sont les odeurs et quand je vois les gens qui ne sont pas capables de vivre une vie simple.
Et parce que je vis dans la même maison que les résidents, j'entends tout… C'est mal fait la maison !
…ou comme on peut dire en alsacien "c'est gepfüscht !"

Tibo, volontaire à Soultz-sous-Forêts

1. Des nouvelles expériences, la culture française, devenir plus indépendant

2. On ne sait pas encore

3. La banque, comprendre les enfants qui ont des problèmes pour parler, quelquefois des problèmes pour s`exprimer en français

Caro, Alma et Christina, volontaires à Flavigny

1. Je suis partie avec le but de faire des expériences inoubliables, pour apprendre la langue et pour apprendre à me connaître mieux. Pendant mon année je voudrais être plus responsable et surtout plus autonome (quand je suis arrivée, je ne savais même pas cuisiner des pâtes). Pour le moment, je peux dire que suis en train d'apprendre à résoudre mes problèmes sans l'aide de « maman et papa » qui sont très très loin de moi maintenant. Un des objectifs de cette année est surtout de réussir à cohabiter avec cette sensation de distance de chez moi.

2. Je crois qu'on ne peut pas vraiment faire des pronostics sur les sensations et sur l'intériorité d'une personne, on peut seulement souhaiter des choses : et moi je me souhaite de grandir beaucoup et d'être capable de rester en France après mon service même sans ICE.

3. J'ai rencontré déjà beaucoup de difficultés sur mon chemin, mais c'est un peu difficile d'en parler ici.

Daniela, volontaire à Lille

1. Je veux apprendre la langue française et je veux aider des personnes pauvres.

2. Je vais réaliser que j'ai eu de la chance de grandir en Allemagne.

3. J'ai peur que je vais trop prendre pitié des gens.

Anonyme

1. - Améliorer mon français
- Découvrir Lille et des villes de la France
- Etre plus ouvert aux gens
- M'intégrer plus rapidement dans les groupes
- Faire de bonnes actions pour mes colocataires

2. - Gagner plus en autonomie : faire le ménage, la lessive, la cuisine et les courses
- Apprendre à sortir de ma coquille
- J'ai remarqué, après seulement un mois, combien de choses mes parents ont fait pour moi

3. - Il n'y a pas de grandes difficultés pour moi… Jusqu'à maintenant c'était juste l'organisation des achats et de la cuisson qui était un peu épuisante
- Nous travaillons avec les garçons qui sont décrocheurs scolaires - parfois c'est un challenge pour moi parce qu'ils parlent trop vite et aussi un peu incompréhensible. Au début j'avais besoin d'un peu de temps pour me faire respecter des garçons.

Giulia, volontaire à Lille

1. Entre autres : Apprendre le français, devenir plus indépendante et sûre de moi et de mes décisions, découvrir/rechercher ce que je veux faire comme travail dans l'avenir, développer des bons réflexes… et me détendre ☺

2. Je vais probablement m'habituer à vivre/ faire des courses/ cuisiner/ nettoyer/ laver/ gérer mon argent et être seule, me familiariser avec Lille et les quartiers différents, devenir plus décontractée, confiante et, avec un peu de chance, plus ponctuelle.

3. Il y a eu uniquement des petites situations difficiles avec la lessive et l'agenda…
J'ai peur de décevoir d'autres personnes ou moi-même.
J'ai aussi peur de rater des occasions à cause de mon manque de courage.

Kiana, volontaire à Lille

ICE Allemagne fête ses 30 ans

Par Solène Blanc, volontaire française chez ICE Allemagne à Dresden

Voilà maintenant 30 ans qu'ICE aide des jeunes Allemands à partir à l'étranger ou des jeunes de tous pays à faire du volontariat en Allemagne. Ce, avec la volonté de bâtir des ponts entre personnes, cultures et peuples.

Nous nous devions donc de célébrer cela. Le week-end du 20 au 22 septembre, environ 70 volontaires (de 1991 à cette année), membres de l'équipe d'ICE, amis et partenaires européens se sont retrouvés et ont partagé leur expérience afin de faire évoluer le service volontaire. Enfin, pour couronner la soirée, le groupe MadagaskArt de nos volontaires d'origine malgache nous a offert un concert très enjoué pour accompagner le buffet.

L'équipe d'ICE tient à vous remercier pour tous les messages de soutien qu'elle a reçus à cette occasion.

Continuons ensemble à bâtir une Europe humanitaire et unie.●

Et un grand merci à ICE-Réseau Francophone pour ce beau cadeau.

Fondé en 1954 à Paris, le mouvement Emmaüs est aujourd'hui présent dans 37 pays.

L'Abbé Pierre

Né le 5 août 1912 à Lyon, Henri Grouès (son vrai nom) est le 5ème de 8 enfants d'une famille bourgeoise catholique. Durant sa jeunesse, il accompagne son père qui distribue de la soupe aux pauvres, leur coupe les cheveux et prend soin d'eux. Ainsi, il découvre déjà tôt la misère.

En 1938, il devient prêtre, puis s'engage dans le maquis du Vercors durant la 2ème guerre mondiale. . Il aide à cacher des personnes en danger dont des Juifs ou les accompagne lors de leur fuite en Suisse ; entre autres, le frère du général de Gaulle. Dans la clandestinité, il adopte le nom d'abbé Pierre, qui lui restera toute sa vie.

Après la guerre, L'Abbé Pierre est élu député de Meurthe-et-Moselle de 1945 à 51. Il commence sa lutte contre l'exclusion des sans-abris et des mal-logés, fondant le mouvement Emmaüs, une communauté de chiffonniers.

« Mon Dieu, aidez-nous à donner du pain à ceux qui ont faim, et à donner faim à ceux qui ont du pain. »

Henri Grouès devient prêtre en 1938.

L'organisation laïque devient par la suite la Fondation Abbé Pierre et se développe dans le monde entier.

L'Abbé Pierre a brillé de sa lumière sur les oubliés de la société. A côté de son engagement pratique (donner un abri, des vêtements et de la nourriture aux sans-abris), il a

L'Abbé Pierre en 1954 avec des orphelins

« On n'est jamais heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner, c'est recevoir. »

réussi à faire une chose beaucoup plus importante : ouvrir les yeux des gens sur l'exclusion, un sujet facilement ignoré.

A la fin de 1953, les compagnons d'Emmaüs avaient déjà aidé beaucoup de personnes, mais avec 7 millions de mal-logés en France, leurs actions ne suffisaient pas. Durant le terrible hiver de 1954, les abris et les hospices étaient pleins et des personnes mouraient de froid dans la rue. L'Abbé Pierre décida d'agir et le 1er février 1954, il lança un appel à Radio Luxembourg (*page suivante*), demandant à tous les gens de donner et d'aider. Cet appel est souvent dénommé « l'insurrection de la bonté ». Il y eut tellement de générosité qu'on dû utiliser la gare d'Orsay désaffectée comme espace pour accueillir les tonnes de dons.●

La gare d'Orsay en 1954, intitulée «la gare de l'espoir»

L'Appel du 1er février 1954 sur Radio Luxembourg :

« Mes amis, au secours... Une femme vient de mourir gelée, cette nuit à trois heures, sur le trottoir du boulevard Sébastopol, serrant sur elle le papier par lequel, avant-hier, on l'avait expulsée...

Chaque nuit, ils sont plus de deux mille recroquevillés sous le gel, sans toit, sans pain, plus d'un presque nu. Devant tant d'horreur, les cités d'urgence, ce n'est même plus assez urgent !

Écoutez-moi : en trois heures, deux premiers centres de dépannage viennent de se créer : l'un sous la tente au pied du Panthéon, rue de la Montagne Sainte Geneviève, l'autre à Courbevoie. Ils regorgent déjà, il faut en ouvrir partout. Il faut que ce soir même, dans toutes les villes de France, dans chaque quartier de Paris, des pancartes s'accrochent sous une lumière dans la nuit, à la porte de lieux où il y ait couvertures, paille, soupe, et où l'on lise sous ce titre « centre fraternel de dépannage », ces simples mots : « Toi qui souffres, qui que tu sois, entre, dors, mange, reprends espoir, ici on t'aime »

La météo annonce un mois de gelées terribles. Tant que dure l'hiver, que ces centres subsistent, devant leurs frères mourant de misère, une seule opinion doit exister entre hommes : la volonté de rendre impossible que cela dure. Je vous prie, aimons-nous assez tout de suite pour faire cela. Que tant de douleur nous ait rendu cette chose merveilleuse : l'âme commune de la France. Merci ! Chacun de nous peut venir en aide aux « sans abri ». Il nous faut pour ce soir, et au plus tard pour demain : cinq mille couvertures, trois cents grandes tentes américaines, deux cents poêles catalytiques.

Déposez-les vite à l'hôtel Rochester, 92, rue de la Boétie. Rendez-vous des volontaires et des camions pour le ramassage, ce soir à 23 heures, devant la tente de la montagne Sainte Geneviève. Grâce à vous, aucun homme, aucun gosse ne couchera ce soir sur l'asphalte ou sur les quais de Paris. Merci ! »

Grand Corps Malade : l'histoire d'un nouveau départ

Sa jeunesse:

Fabien Marsaud est né le 31 juillet 1977 en Seine-Saint-Denis. Durant sa jeunesse, il pratique le sport, surtout le basket où il est très doué. Voulant devenir professeur de sport, il passe un DEUG en Sciences et techniques des activités physiques et sportives.

> « Mais vous savez quoi ? La détresse, elle n'a pas de conversations. »

Le tournant

Peu avant son 20e anniversaire, Fabien saute dans une piscine qui n'est pas assez remplie. Sa tête heurte le fond et ses vertèbres sont déplacées. Il est évacué en hélicoptère et reste dans le coma les trois mois suivants. Il se réveille entièrement paralysé. Bien que les médecins lui prédisent peu de chances de marcher à nouveau, Fabien retrouve le contrôle de ses membres après une dure année de rééducation.

Le nouveau départ

Pendant son hospitalisation, il se met à écrire. Baignant dans la culture hip-hop, il aurait pu devenir rappeur, mais en 2003, il

Grand Corps Malade a encore besoin d'une béquille.

découvre le slam auquel il s'identifie. Il se retrouve dans ce genre musical qui consiste à déclamer de la poésie. Avec son pseudonyme Grand Corps Malade, il s'investit sur scène et s'engage beaucoup dans les cafés, les hôpitaux, les écoles et les centres sociaux. Il gagne de plus en plus en notoriété et publie son premier album « Midi 20 » en 2006. Mais il n'est pas seulement slameur et musicien.

Jusqu'à aujourd'hui, Grand Corps Malade a publié 7 albums studio, 15 singles, écrit un livre et réalisé deux films. ●

Mon Commentaire :

Je suis très impressionnée par l'histoire de Grand Corps Malade. Quand il était jeune, il avait une vision pour sa vie et brusquement, il a un accident qui brise tous ses rêves. Le fait qu'il ait adopté ce tournant et ne se soit pas avoué vaincu m'impressionne beaucoup. Il faut de la force mentale pour ne pas déprimer ou se laisser détruire. Pour moi, GCM ressemble un peu à un phénix renaissant de ses cendres. Après l'accident et sa convalescence, il est devenu quelqu'un de nouveau et il peut briller aussi fort dans sa nouvelle vie.

Conseils pour les moments difficiles

Sortir de chez soi

Ce n'est jamais bon de rester seul/e dans sa chambre, avec ses mauvaises pensées. Tu as besoin d'un peu de changement ! Fais une promenade ou du jogging. Ainsi, tu activeras tes endorphines en prenant l'air et en changeant de paysage. C'est bien pour faire respirer la tête. Peut-être y a-t-il près de chez toi un centre de fitness ou une piscine dont tu peux profiter. Les week-ends sont une bonne opportunité pour sortir de ton cadre quotidien et entreprendre quelque chose d'excitant.

Parler avec des gens

Tu connais assez de jeunes qui sont dans la même situation que toi (notre Promo☺) et tu as aussi ta famille et tes amis pour parler avec eux ou leur écrire ! S'il y a une crise, peut-être que vous pouvez la résoudre ensemble. Organise des rendez-vous avec eux le week-end ou prends du temps pendant la semaine pour leur téléphoner.

Accepter et grandir

Personne n'est parfait. Tous les gens connaissent des mauvais moments. Il est important de ne pas se le reprocher ou se culpabiliser pour se sentir mal ! Si on fait ça, on crée un cercle vicieux. Et ça fait du mal. Accepte que tu te sentes mal. C'est normal. Souvent, ce sont ces moments-là qui nous apprennent le plus sur nous-mêmes. Plusieurs anciens volontaires m'ont dit que les moments où ils se trouvaient le plus mal étaient ceux où après ils se sentaient le plus matures, pour avoir surmonté les difficultés. Donc, vois ces moments comme une opportunité pour apprendre, grandir et mûrir.

Installer des routines

C'est bien d'avoir de la régularité parmi toutes les nouveautés. Comme une bouée pour rester à flot dans la mer des nouvelles gens, habitudes etc. Une partie de ta journée décidée par toi-même, une part que tu as créée pour toi. Tes routines peuvent être des choses très simples comme boire un café ou un thé le matin, faire le lit ou prendre une douche pour se réveiller, trouver un club/hobby dans ta ville, faire du jogging ou du yoga. Ce qui est important, c'est que tu aimes les routines que tu mets en place.

Avoir de la perspective

Est-ce qu'il y a un évènement à venir, pour lequel tu te réjouis à l'avance ? Comme par ex. la visite d'un ami, ou de tes parents, ou encore un voyage que tu as planifié. Cette perspective peut te donner de la force et de l'endurance pendant les journées difficiles.

Vivre dans la vie réelle

Nous sommes la génération des médias sociaux. Et il y a plein de choses positives qui viennent par eux. Sans doute. Mais c'est aussi le risque de se perdre dans la vie des autres. En étant honnêtes, nous savons tous que les vies présentées sur instagram ou facebook ne sont pas leurs vraies vies. En plus, sur les réseaux sociaux, tu peux avoir un aperçu de chez toi et ça peut aggraver ton mal du pays. Donc, évite-les et apprécie toutes les choses qui sont autour de toi. Va dehors et cherche des endroits curieux ou jolis. Prends beaucoup de photos pour que tu puisses les regarder plus tard et apprécier ta vie et ta ville ici.

Inspire profondément, ça va aller. Tu n'es pas seul/e. ●

« Great things don't come from comfort zones. »

Roy T. Bennett

Biscuits de Noël

« *Butterplätzchen* »

Ingrédients :

250g farine

75g sucre

125g beurre

1 œuf

1 pincée de sel

2 cuillères à thé de sucre vanillé

Mélangez la farine avec le sucre, le beurre, l'œuf, le sel et le sucre vanillé en formant une pâte lisse. Ensuite mettez-la au frais dans le réfrigérateur pendant une heure.

Préchauffez le four à 200°C (180°C si on utilise la chaleur tournante). Préparez une plaque de four en mettant un papier de cuisson dessus. Etalez la pâte au rouleau en plusieurs fois, jusqu'à une épaisseur d'environ 3mm, puis découpez les biscuits à l'emporte-pièce avant de les mettre sur la plaque de cuisson. Faites-les cuire pendant 10 minutes environ jusqu'à la couleur souhaitée.

Conseil : on peut décorer les biscuits avec du chocolat ou du glaçage et des vermicelles pour avoir encore plus de plaisir pendant la création et la dégustation des biscuits. ●

JEUX

Horizontal :

1- utile pour glisser vers le bas d'une pente

3- on met du bois dedans pour chauffer

8- en hiver, il fait …

9- il a une carotte comme nez, c'est un … de neige

10- on le met autour de son cou

Vertical :

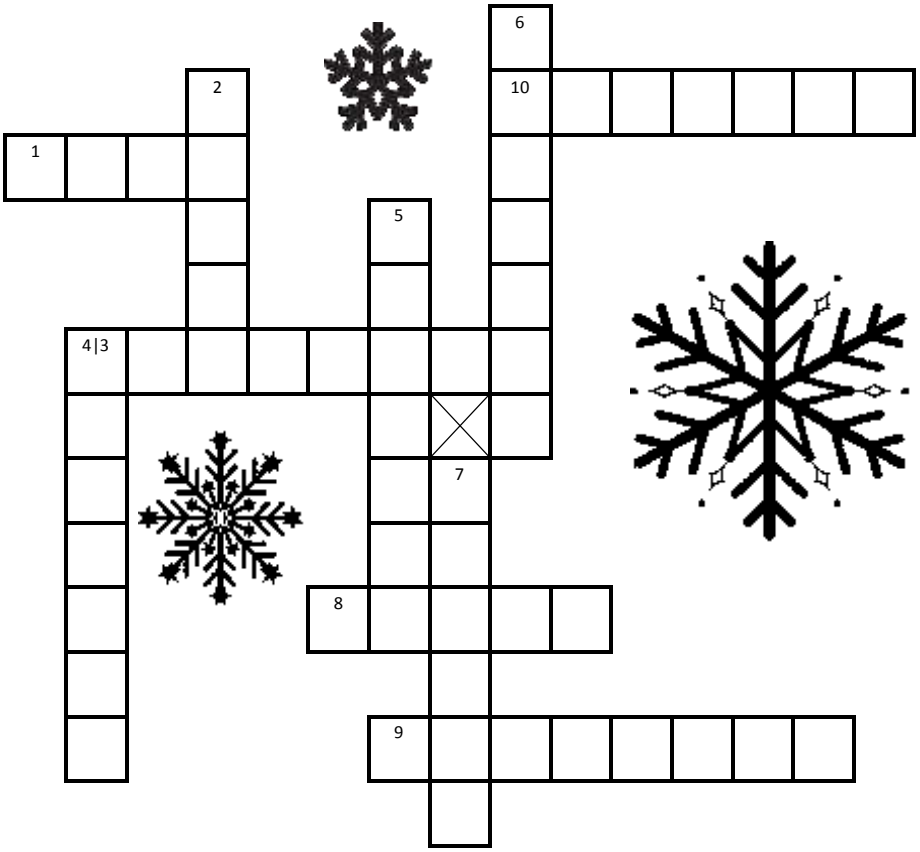
2- elle est froide et blanche

4- à Noël, on reçoit beaucoup de…

5- mois d'hiver

6- mois d'hiver

7- il est petit, beau, individuel et tombe du ciel, c'est un … de neige



Connais-tu le genre ?

Tous les deux sont possible aussi.

	♀	♂
Orbite	☐	☐
Hôtel	☐	☐
Groupe	☐	☐
Après-midi	☐	☐
Œuvre	☐	☐
Tentacule	☐	☐
Haltère	☐	☐
Anagramme	☐	☐
Bretzel	☐	☐
Algèbre	☐	☐
Gens	☐	☐

Trouve la fin des proverbes

1) Mains froides...
A - vie froide
B - âme paisible
C - cœur chaud

2) Mieux vaut donner que ...
A - reprendre
B - revoir
C - recevoir

3) Sac vide ...
A - ne tient pas debout
B - ne s'envole pas
C - ne glisse pas

4) Rome ne s'est pas faite en ...
A - une semaine
B - une minute
C - un jour

5) Nécessité fait...
A - le bien
B - loi
C - mal

6) Noblesse ...
A - indispensable
B - néglige
C - oblige

7) Ce n'est pas tous les jours ...
A - dimanche
B - mardi
C - samedi

8) Ne change pas une équipe qui ...
A - perd
B - gagne
C - fait match nul

mots croisés : 1- luge, 2- neige, 3- cheminée, 4- Cadeaux, 5- janvier, 6- février, 7- flocon, 8- froid, 9- bonhomme, 10- écharpe | **genre des mots :** f – m – m – f/m – f/m – m – m – f – m – f – f | **fins des proverbes :** 1- C, 2- C, 3- A, 4- C, 5- B, 6- C, 7- A, 8- B

« Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien. »

Abbé Pierre

Sources:
fr.wikipedia.org/wiki/Grand_Corps_Malade
grandcorpsmalade.fr
www.universalmusic.fr/artiste/1222-grand-corps-malade/bio
evene.lefigaro.fr/citations/grand-corps-malade
www.fondation-abbe-pierre.fr
www.mon-poeme.fr/citations-abbe-pierre/
www.emmaus-international.org
www.francebleu.fr/infos/culture-loisirs/dix-choses-que-vous-ignorez-peut-etre-sur-l-abbe-pierre-1484663682
Photos:
https://hauptschule-damme.de/page/3/?id=70
https://sites.google.com/site/emmauesdanslapresguerre/sommaire/4-l-appel-de-l-abbe-pierre-et-l-echo-qu-il-a-produit
http://www.emmaus-carcassonne.fr/histoire-d-emmaus_ar296.html
http://marcriboud.com/personnalites/abbe-pierre/
http://ndame-charentonne.over-blog.com/abbe-pierre.html
https://www.franceculture.fr/societe/emmaus-lappel-de-labbe-pierre-dans-les-memoires
https://www.thehealthy.com/wp-content/uploads/2017/04/14-ping-Tips-on-How-to-Not-Feel-Lonely_520036576-Kaspars-Grinvalds-760x506.jpg
https://www.thehealthy.com/wp-content/uploads/2017/04/25-calm-Tips-on-How-to-Not-Feel-Lonely_571955026-iJeab-760x506.jpg
https://cdn.gutekueche.de/upload/rezept/2142/grundteig-fuer-plaetzchen.jpg
http://www.leparisien.fr/culture-loisirs/nos-heros-de-2017-grand-corps-malade-realisateur-bouleversant-01-01-2018-7478511.php

Les autres photos sont de Claude et les volontaires, tous droits réservés

Chef de la rédaction et mise en page:

Tabea Diez Volontaire d'ICE-RF

Envoyez-moi vos articles, photos et idées à assistant@servicevolontaire.com

Merci à Anne, Annelise, Claude, Hélène, Alma, Caroline, Christina, Clara, Daniela, Debbie, Giulia, Hannah V., Kiana, Laura R.B., Sonal, Tibo, Vanessa

ICE – Réseau Francophone
5 Place du Bureau Central
FR-67110 Niederbronn-les-Bains
+33 (0)3 88 94 20 76
ice@servicevolontaire.com
www.servicevolontaire.com