

Association Poisson d'Avril

Le journal du Lien

Septembre-octobre
2025
n° 107

Psychologie
L'effet papillon

Société
La surveillance de masse

Histoire
La Guerre froide,
un monde bipolaire

www.pda-falaise.fr

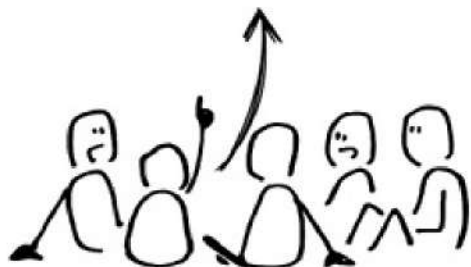
Comment nous aider ?

BULLETIN D'ABONNEMENT AU JOURNAL DU LIEN

Nom : ☐ Je souhaite
Prénom : m'abonner au
Adresse : Journal du
..... Lien pour une
Téléphone : durée d'un et
Mail : pour 25 €
.....

QUI SOMMES NOUS ?

L'association a été créée en 1996, avec pour mission l'accompagnement et la promotion sociale. En 2004 et 2006 apparaissent les chantiers peinture et journal. A partir de 2011, l'atelier "Tout en carton" se développe.



FAIRE UN DON

Nom :
Prénom : ☐ 25 €
Adresse : ☐ 50 €
..... ☐ 75 €
Téléphone : ☐ 100 €
Mail : ☐ Au choix
..... €

NOUS SOUTENIR

Nous avons besoin de votre soutien pour nous aider à poursuivre et à développer nos activités sur le territoire du Pays de Falaise.

Participez avec nous aux missions de l'association et contribuez à l'insertion sociale et professionnelle des demandeurs d'emploi en favorisant leur mobilisation vers l'emploi et l'accès à la formation.

En souscrivant à l'association, vous pouvez bénéficier de déductions fiscales au titre de "Don à un organisme d'utilité sociale" (66%).



Chaque 31 octobre, citrouilles, déguisements et friandises envahissent nos rues. Halloween, autrefois peu connue en France, est aujourd'hui devenue une fête incontournable, mêlant traditions, convivialité et créativité.

D'origine celtique, Halloween tire son nom de All Hallows' Eve, la veille de la Toussaint. Autrefois, on croyait que cette nuit permettait aux esprits de venir rendre visite aux vivants. Aujourd'hui, cette croyance a laissé place à une ambiance plus joyeuse, où l'on s'amuse à se faire peur, à décorer sa maison et à partager des moments festifs.



RÉDACTEURS : Quentin Ferrand / Sandrine Alberola / Alexia Saussais / Agnieszka Beauruelle / Marius Sure / Sandrine Kolecki / Camille Darmony / Olessia Khomenko / William Brancadoro / Léa Vogt

MISE EN PAGE : Agnieszka Beauruelle / Camille Darmony

COUVERTURE : Olessia Khomenko

RÉDACTRICE EN CHEF : Corinne Cipriani

CONTACT

secretariat@pda-falaise.fr

facebook : Poisson d'Avril Falaise

Instagram : associationpoissond'avril

<https://pda-falaise.fr>



Ce journal est disponible en ligne sur notre site internet. Aussi, vous pouvez nous soutenir financièrement en vous abonnant au journal ou en faisant un don à votre convenance, sachant que vous pouvez bénéficier des déductions fiscales au titre de dons à un organisme d'utilité sociale.

Poisson d'Avril vous propose plusieurs formules :

Abonnement annuel au journal "Le journal du lien" :

- 25 €

Souscription :

- 50 €

- 75 €

- 100 €

- Au choix : €

Nous remercions particulièrement tous les abonnés qui nous soutiennent et nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux à nous accompagner.

Sommaire n°107

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION
POISSON D'AVRIL / FALAISE



02 Le casque "Virtual Reality" en prison

04 L'effet papillon

05 Le métier de frigoriste

06 L'éruption du Vésuve



08 Portrait : Anna Coleman Ladd

09 Le Trollball

10 La Guerre froide, un monde bipolaire

12 La fibromyalgie



14 La surveillance de masse

16 Jeanne d'Arc

18 Le château de Guédelon

20 Les disparitions volontaires



22 Singapour

24 Le revenu de base universel

25 La réflexologie

Nos Partenaires



SALLE DE RÉDACTION DU JOURNAL :
5, impasse Coluche - 14700 FALAISE

TÉL : 02 31 90 01 90 / MAIL : secretariat@pda-falaise.fr
VERSION NUMÉRIQUE DU JOURNAL SUR NOTRE SITE INTERNET.
TIRÉ À 20 EXEMPLAIRES / IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS /
DÉPÔT LÉGAL À PARUTION / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

L'utilisation du casque « Virtual Reality » en prison

En Californie, 120 000 prisonniers américains font l'objet d'une détention en isolement ce qui cause des dommages psychologiques, sérieux et durables. L'Organisation des Nations unies considère la mise en isolement comme de la torture et dénonce cette mesure disciplinaire du fait qu'elle vient renforcer la violence et la perte de sociabilité.

Aussi, pour permettre le maintien du lien social et d'une ouverture sur le monde, les autorités pénitentiaires ont tenté une expérimentation et ont mis en place un nouveau programme qui s'attache à reproduire les simulations de la vie quotidienne et qui favorise les apprentissages classiques.



Il semblerait que l'utilisation de la « VR » apporte une augmentation de certaines fonctions cognitives notamment une plus grande réactivité, une capacité accrue de l'observation et de la concentration ainsi que le développement de la mémoire.

Cette solution permettrait aux prisonniers de réduire le traumatisme lié à l'isolement et les résultats semblent prometteurs.

Carlos Ortega, ancien détenu, a suivi le programme de réalité virtuelle en mars 2024, alors qu'il était en isolement à la prison d'État de Corcoran. Du haut de son 1,80 m, il se souvient avoir dû s'asseoir sur le tabouret prévu à cet effet dans la cage d'isolement pour s'immerger dans des scènes de réalité virtuelle. Même s'il restait conscient de son statut de prisonnier, il dit avoir vécu une bonne expérience et a réalisé l'importance d'être en interaction sociale et de garder une fenêtre ouverte sur le monde.



En France, à la prison de Périgueux, le casque VR est utilisé pour permettre aux détenus d'acquérir des connaissances notamment en mécanique automobile et ainsi les former à un métier.

Comme dans un garage, ils apprennent à dévisser des écrous, sauf qu'à la place d'une clé, ils ont en main des manettes. "Toutes les étapes sont décrites sur l'écran", explique Marine Lemeur, directrice adjointe de cette formation virtuelle.

En plongeant les prisonniers dans un monde virtuel, ils seraient susceptibles de ressentir un sentiment de liberté temporaire. Par cette interaction sociale virtuelle, ils pourraient avoir l'impression d'être en contact avec le monde extérieur.



Le casque offre aux prisonniers une vraie expérience sensorielle qui vient stimuler la vision et le sens de l'orientation en leur donnant, pendant une à trois heures par jour, l'impression d'être dans le monde réel. Mais tout cela est virtuel puisqu'ils ne sortent pas de la prison.

Selon un rapport d'impact édité en 2024 par Creative Acts, l'organisme à l'initiative de ces activités virtuelles, il y aurait une chute du nombre d'infractions commises par les détenus en isolement au sein de la prison de Corcoran. Cette baisse s'expliquerait par une plus grande tolérance et un self-contrôle plus important dans la maîtrise de leurs émotions.

Certains prisonniers expliquent que ce programme les a rapprochés de leurs codétenus. Un détenu raconte qu'il a salué et discuté avec des prisonniers avec lesquels il n'aurait jamais eu d'échange avant cette expérience.

Creative Acts propose également du théâtre, de la peinture et de la poésie, dans le but de reconnecter les prisonniers à des expériences humaines en dehors de toute logique punitive.



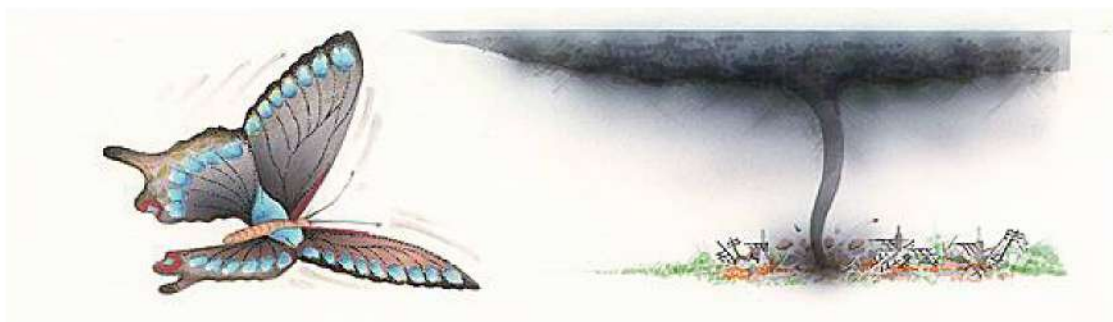
Quentin Ferrand

L'effet papillon

L'effet papillon est un concept issu de la théorie du chaos, qui illustre comment de petites variations dans les conditions initiales d'un système peuvent entraîner des conséquences très différentes et imprévisibles à long terme.

L'expression « l'effet papillon » vient de l'idée qu'un battement d'ailes d'un papillon au Brésil pourrait, en théorie, provoquer une tornade au Texas. Cela souligne l'importance des détails apparemment insignifiants dans des systèmes complexes.

L'effet papillon a été popularisé par le météorologue et mathématicien Edward Lorenz dans les années 1960. En analysant les modèles météorologiques, il a constaté que de légers changements dans les données de départ pouvaient entraîner des prévisions très divergentes. Son travail a été fondamental dans le développement de la théorie du chaos, une branche des mathématiques et de la physique qui étudie les systèmes dynamiques sensibles aux conditions de départ.



Les points clés de l'effet papillon sont la sensibilité aux conditions de départ : dans un système chaotique, de petites variations au début peuvent entraîner des résultats très importants et différents. Cela signifie qu'il est souvent difficile de prévoir avec précision comment ces systèmes se comporteront à long terme. En plus de la météo, l'effet papillon peut être vu dans différents domaines, comme la biologie, l'économie et les marchés financiers et même au niveau la dynamique des populations. Edward Lorenz a utilisé des équations pour modéliser le climat. Son modèle connu à trois équations a montré que de petites variations dans les données d'entrée pouvaient fournir des résultats très différents. L'effet papillon, tout en soulignant les limites de la prévision dans des contextes complexes, possède des applications concrètes qui sont utiles pour appréhender les phénomènes naturels, gérer les risques et prendre des décisions en milieu incertain. De même, l'effet papillon a aussi trouvé sa place dans la culture populaire, notamment à travers des films, des livres et des conversations sur la façon dont de petites actions peuvent avoir de grandes répercussions sur l'avenir comme par exemple Par exemple, dans le film L'Effet papillon (2004), le personnage principal découvre qu'en modifiant de petits événements de son passé, il change complètement le cours de sa vie et celle de ses proches.

Ainsi, l'effet papillon nous rappelle que rien n'est jamais vraiment insignifiant. Que ce soit dans la nature, les sciences humaines ou notre quotidien, de petits gestes ou décisions peuvent avoir des conséquences inattendues. Comprendre cette sensibilité aux conditions initiales nous incite à faire preuve de prudence, de responsabilité et de réflexion dans nos choix, car ils peuvent influencer bien plus que ce que l'on imagine.

ALBEROLA Sandrine

Qu'est ce qu'un frigoriste?



Spécialiste de l'industrie du froid, le frigoriste installe et maintient au froid et dans le conditionnement d'air différents équipements : les réfrigérateurs industriels, les camions frigorifiques, les pompes à chaleur, les chambres froides, les bacs spéciaux et les grands espaces climatisés. Il peut également participer à leur construction, à côté d'un ingénieur et travailler en usine. Le frigoriste manie un grand nombre d'appareils de mesure et de contrôle et possède de nombreuses

compétences en mécanique des fluides, en électricité, en plomberie, en hydraulique, en soudage et brasage. Il maîtrise également les logiciels de gestion de maintenance assisté par ordinateur et les équipements de domotique. Pour exercer, il doit posséder une attestation d'aptitude à la manipulation des fluides frigorigènes. Quand il installe, maintient ou surveille, il répare les machines en atelier ou sur un chantier de travaux publics ou de génie civil. Il travaille souvent dans des conditions de températures extrêmes et intervient dans l'urgence, que ce soit sur un camion en panne ou une installation frigorifique. La recherche d'économies d'énergie, que ce soit pour faire baisser la facture d'électricité ou pour protéger la planète, est désormais primordiale.

Les formations pour devenir frigoriste

Le métier couvre tous les niveaux d'études. Pour des postes de maintenance, le CAP froid et climatisation ou BEP techniques du froid et du conditionnement de l'air constituent le minimum requis. Le Bac Pro (technicien en installation de systèmes énergétiques et climatiques) est particulièrement apprécié des recruteurs. En poursuite d'études, le BTS fluides, énergies, environnements permet d'approfondir ses compétences, et peut mener à des fonctions en bureau d'études. Il peut être complété par une Licence Professionnelle en génie climatique. Pour des postes d'ingénieur, un Master Pro ou un diplôme d'ingénieur sont requis.



Les missions d'un frigoriste

Fabriquer et dimensionner une installation frigorifique. Concevoir de nouveaux équipements. Installer les différents éléments (câblages, réseaux, tuyaux, fluide frigorigène, ect.). Vérifier la conformité des installations et ajuster les réglages, remettre en marche. Remplir le carnet d'entretien. Surveiller le fonctionnement d'une installation frigorifique par télé-surveillance. Installer et surveiller un système de filtration d'air.

L'éruption du Vésuve

La menace d'un géant destructeur et meurtrier



Le Vésuve est un volcan italien mythique tristement célèbre pour avoir enseveli, en 79 de notre ère, plusieurs cités de la baie de Naples, tuant, d'après les estimations environ 15 000 habitants. L'éruption en cause de cette tragédie résulte de la rencontre entre les plaques tectoniques africaine et eurasiennne.

L'activité volcanique aurait commencé il y a environ 400 000 ans, mais on relève, entre -19000 et 79 une augmentation de la fréquence des éruptions dites explosives – les plus redoutables - celle de 79 étant la dernière en date. Depuis lors, et jusqu'en 1944, le Vésuve a connu soixante éruptions dont onze particulièrement violentes.

Ainsi, avant d'engloutir la célèbre Pompéi, d'autres lieux ont été touchés même si nous ignorions jusqu'à peu leur sombre destin. Ces découvertes sont récentes mais moins médiatisées. Ainsi, il y a environ 3800 ans, l'éruption dite d'Avellino, située à l'est du Vésuve, a détruit plusieurs colonies de l'âge de bronze ancien, les couvrant d'un dépôt de cendres et de boue de trois mètres d'épaisseur. De ce fait, de remarquables vestiges ont été découverts en 2001, près de Nola, située plus en amont et surnommée depuis la "Pompéi préhistorique". En 2022, une autre découverte a eu lieu. Des travaux d'infrastructures ont permis de déterrer des vestiges anciens à

Afragola, un village situé à une quinzaine de kilomètres du mont Vésuve, au nord de Naples. Couverts de plusieurs mètres de cendres et de boue, l'étude des sédiments a permis de remonter le temps et de découvrir l'existence d'une dramatique éruption datée d'environ 2000 ans avant celle de 79.

Ces exemples révèlent que l'étendue de l'activité volcanique et les potentiels désastres humains engendrés par le Vésuve se limitent à nos connaissances actuelles. Des pans entiers de l'histoire du volcan et de sa région restent encore à découvrir.

79 ap. J.C., le réveil funeste du Vésuve

En 79 de notre ère, l'éruption du Vésuve était explosive. A l'inverse des éruptions effusives qui se caractérisent par des coulées de lave de grande étendue, l'éruption explosive est bien plus dangereuse car imprévisible et dès lors, particulièrement meurtrière. Elle se distingue par des détonations donnant naissance à des nuages brûlants, que l'on nomme en volcanologie nuées ardentes. Celles-ci sont composées de gaz, de grandes quantités de cendres et de blocs de taille variable dévalant les pentes du volcan. Sous l'effet des gaz volcaniques, des fragments de roches solides sont projetés dans l'atmosphère et retombent au sol en couvrant tout sur leur passage.

L'éruption du Vésuve a duré environ 19 heures et s'est déroulée en deux phases. Dans un premier temps, l'émission à jet continu d'un mélange de gaz chaud, de cendres et de pierres ponce aura eu pour conséquence des retombés d'une pluie de cendres et de roches solides sur un large territoire, recouvrant la ville de Pompéi d'une épaisseur de près de trois mètres. Une seconde éruption, caractérisée par l'émission de coulées de lave, explosant et s'effondrant en formant plusieurs nuées ardentes accompagnées d'un panache volcanique ne laissera aucune chance aux habitants en les asphyxiant et brûlant tout sur son passage. On estime aujourd'hui que la colonne éruptive a atteint 32 mètres de haut. En analysant les débris retrouvés sur place, les scientifiques ont pu établir que le nuage de cendres avait une température moyenne de 290° une fois tombé au sol. C'est ainsi que les cités d'Oplontis, Stabis et d'Herculaneum ont péri au côté de la célèbre Pompéi.

Les études ont permis de préciser que 38% des habitants de Pompéi avaient perdu la vie sous l'effondrement des toitures, pris au piège dans les incendies de leurs habitations. Une faible part de la population a été retrouvée dans les rues, victime des chutes de tuiles ou des rochers crachés par le volcan. Enfin, 62% des disparus ont été trouvés dans les dépôts

engendrés par la nuée ardente, tués par suffocation en raison de l'inhalation des cendres et par la déflagration des débris jetés de tous côtés.

Étude du site et des destructions

Il y eut des morts mais aussi des survivants, qui ont réussi à fuir. Pour autant, le site tombe dans l'oubli pendant quinze siècles. La découverte des vestiges de Pompéi à la fin du XVI^{ème} siècle a eu lieu lors de la construction du canal de Samo. Toutefois, les recherches archéologiques commencent seulement en 1748, à l'initiative du roi de Naples et de Sicile, Charles de Bourbon. Il interdit le site aux visiteurs et crée un musée à Pontici, près de Naples. Depuis lors, l'étude du site suscite un très important engouement et réveille les mythes et légendes de l'empire romain. Entre publications scientifiques et historiques, les découvertes ne cessent de surprendre la société toute entière.

Au début du XIX^{ème} siècle, Caroline Bonaparte, épouse du roi de Naples Joachim Murat, demande l'élaboration d'un plan des fouilles. Celui-ci permet d'appréhender l'étendue du site et le tracé de ses murs. Une cinquantaine d'années plus tard, Giuseppe Fiorelli, directeur des explorations, propose de diviser le plan en régions et îlots pour une meilleure organisation des fouilles. Il met au point la technique du moulage des corps qui permet de rendre compte des derniers instants de la vie des habitants de Pompéi. Il décide par ailleurs d'ouvrir le site au public, avec ticket d'entrée, pour financer les fouilles.

Dans la première moitié du XX^{ème} siècle, les sondages réalisés permettent de situer les origines de la cité à cinq siècles avant notre ère. On découvre également que l'architecture des habitations était à majorité un rez-de-chaussée avec étage, on identifie l'emplacement de commerces, thermes et temples ainsi que des détails tels que des graffitis. Ces découvertes nous rapprochent du quotidien des pompeiani.

En 1995, l'Italie lance un programme de création de parcs régionaux

ou nationaux et fait le pari de créer le Parc national du Vésuve, sur un site pourtant anthropisé. En 1997, le site rejoint la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco. Toutefois, depuis le XVIII^{ème} siècle et la mise à nu du site, celui-ci se trouve sévèrement fragilisé. C'est ainsi qu'en 2014 est lancé le programme "Grand Projet



Pompéi" dont l'objectif premier est de valoriser et sécuriser la cité. En complément, depuis 2017, un autre projet étudie les espaces urbains de production et l'histoire des techniques d'antan. Les plus belles découvertes sont alors publiées dans les médias : fresques, mosaïques, objets du quotidien, chars et surtout la Maison dite de Jupiter et le Thermopolium, un lieu de restauration rapide. Actuellement sur les 66 ha de la ville, 44 ha ont fait l'objet de fouilles et continuent de nous éblouir avec de nouvelles découvertes.

Témoignage de Pliny le Jeune

Une partie des faits que nous connaissons, ont été relatés par Pliny le Jeune, qui avait dix-sept ans le jour de l'éruption. Témoin direct, avec son oncle Pliny l'Ancien, il se trouvait alors à 35 kms du volcan, à Misène, un port romain. Dans ses Lettres adressées 25 ans après la catastrophe à Tacite, un sénateur romain, Pliny le Jeune décrit l'éruption en précisant qu'elle était accompagnée d'un "violent tremblement de terre". Il note également que "la mer a été aspirée et résorbée par un séisme", autrement dit un tsunami a eu lieu. Enfin, il rapporte que "la cendre tombait en très épaisses particules à tel point que le village où je me trouvais [Misène] devait être évacué, et qu'ensuite le soleil était masqué par l'éruption si bien qu'il faisait

sombre en plein jour."

Son oncle Pliny l'Ancien, n'a pas survécu ce jour-là. Il a péri, en mer, probablement asphyxié par les retombées de la nuée ardente. C'est en voulant sauver la population prise au piège, qu'il prit la décision de mettre les voiles pour traverser la baie. En parallèle, en tant que



scientifique, il avait la volonté d'observer les événements de plus près. Mais en approchant du rivage, il se trouva pris au piège des effets du tsunami ainsi que des retombées des cendres et des morceaux de roches. Il ne put accoster ni revenir en arrière, à Misène.

De son côté, Pliny le Jeune, voyant le nuage de poussière s'étendre dans le ciel, dut raisonner sa mère pour fuir cette situation dramatique. Son témoignage, décrivant l'éruption et relatant la tragédie de la mort de Pliny l'Ancien constitue un document exceptionnel permettant de mieux saisir les événements que la population a vécu en ce jour de 79.

Le Vésuve n'est que la partie visible d'une région volcanique active et menaçante : un suivi des signes annonciateurs d'une éventuelle éruption est toujours actif et le site dispose d'un plan d'évacuation des populations. On dénombre 600 000 habitants vivant dans la zone rouge où le risque des nuées ardentes, destructrices et meurtrières, est maximal.

Des équipes d'archéologues continuent à explorer le site, dont un tiers reste encore à découvrir. L'Union Européenne et les visiteurs participent au financement des recherches. A ce jour, le plus important reste toutefois la mise en sécurité des lieux, l'entretien et la documentation des découvertes.

Anne Coleman Ladd : Une artiste au service des "gueules cassées"

Anne Coleman Ladd (1878-1939) était une sculptrice américaine dont l'œuvre a marqué l'Histoire, non seulement par son talent artistique, mais aussi par son engagement humanitaire. Connue pour ses sculptures, elle a surtout laissé une empreinte indélébile en mettant son art au service des soldats blessés pendant la Première Guerre mondiale.

L'engagement auprès des soldats blessés

Née aux États-Unis en 1878, Anne Coleman Ladd a étudié la sculpture à Boston et à Paris, où elle a perfectionné sa technique auprès des plus grands maîtres de son époque. Son travail initial se concentrait sur la sculpture traditionnelle, mais le cours de sa carrière a pris un tournant décisif avec le déclenchement de la Première Guerre mondiale.

Durant la Première Guerre mondiale, des milliers de soldats furent gravement mutilés par les combats, notamment au niveau du visage. Ces hommes, surnommés les "gueules cassées", souffraient non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement, rejetés par la société en raison de leur défiguration. Sensible à leur détresse, Anne Coleman Ladd décida de mettre ses compétences artistiques à leur service.

En 1917, elle rejoint le "American Red Cross Studio for Portrait Masks" à Paris, un atelier où elle conçoit et fabrique des masques faciaux prothétiques. Ces masques étaient fabriqués en cuivre fin, modelés et peints pour correspondre le plus fidèlement possible à l'apparence d'origine du soldat. Chaque pièce était unique, réalisée sur mesure pour s'adapter aux traits du patient et restaurer son identité perdue.

Un travail minutieux et humaniste



Le processus de fabrication de ces masques était extrêmement méticuleux. Après avoir pris un moulage du visage du soldat, Ladd sculptait un modèle en cire, corrigeant les blessures et recréant les traits disparus. Ensuite, elle réalisait un masque en métal, généralement en cuivre galvanisé, qu'elle peignait avec soin pour imiter la couleur de la peau et recréer les moindres détails du visage, y compris les sourcils et les cils. L'objectif n'était pas de rendre au soldat une fonctionnalité physique complète, mais de lui redonner une apparence plus "acceptable" aux yeux de la société.

Le travail d'Anne Coleman Ladd, bien que peu connu du grand public, a profondément marqué l'histoire de la médecine réparatrice et de la sculpture. Elle a contribué à redonner dignité et espoir à de nombreux vétérans, leur permettant de reprendre une vie plus normale malgré leurs blessures.

Après la guerre, Ladd retourna à une pratique plus classique de la sculpture, réalisant des œuvres artistiques aux États-Unis. Elle s'éteint en 1939, laissant derrière elle un héritage à la croisée de l'art et de la médecine.

Aujourd'hui, son travail est reconnu comme une étape importante dans l'histoire des prothèses faciales et de la reconstruction faciale moderne. Son engagement demeure un témoignage émouvant de la capacité de l'art à changer des vies et à panser les blessures, tant physiques que morales.



Le Trollball

Le Trollball est une activité sportive et ludique pratiquée dans l'univers médiéval et fantastique du jeu de rôle grandeur nature.



C'est en 1987 que Jervis Johnson crée le jeu Blood Bowl édité par Games Workshop, c'est un jeu qui allie football américain et escrime fantastique avec un plateau et des figurines. Le Trollball est sans doute une variante de ce jeu. Cette discipline est apparue pour la première fois en Angleterre, lors du festival de Summerfest de Lorient, vers 1990. C'est à cette époque qu'ont été édictées les premières règles officielles. A la fin des années 90 apparaît le Trollball en France.



C'est un jeu de balle, dont la forme est une tête de Troll. Deux équipes composées de 5 à 10 joueurs s'affrontent dans une ambiance de Médiéval Fantaisy (MedFan). Les joueurs déguisés incarnent des personnages fantastiques armés d'épées, en mousse ou en latex, qui font généralement moins de un mètre, elles sont de contact ou de jet..., et peuvent devenir de véritables pièces d'artillerie.

Chaque équipe doit mettre la tête de Troll dans le camp adverse et marquer le plus de points, Tous les coups semblent permis : les joueurs utilisent leurs armes pour « terrasser » leurs adversaires. La composition des équipes est déterminée suivant le rôle de chaque joueur : le Trolleur est le capitaine, et il a la charge de marquer des buts, le guérisseur, a un rôle indispensable car il vient au secours des blessés ; ainsi ces deux joueurs deviennent des cibles prioritaires pour l'équipe adverse. Quant à l'abatteur et au bloqueur, ils doivent contrer les adversaires et les empêcher de marquer des buts. Sous l'égide d'un arbitre, la durée d'une partie est généralement de 20 minutes avec une mi-temps de 3 minutes pour le changement de côté.



Le terrain est rectangulaire avec une aire de jeu d'environ 30 m² ; un puits, qui fait office de buts, est disposé dans chaque camp. Un couloir doit être prévu pour l'intervention rapide des guérisseurs.

La sécurité est importante les coups portés à la tête sont interdits. Sont sévèrement sanctionnés les coups d'estoc, les insultes et peuvent conduire à l'exclusion du joueur.

Vous pouvez jouer au Trollball avec l'association le dragon d'émeraude. C'est à Argentan tous les lundis de 19h30 à 21h30.

Le site : <https://www.dragondemeraude.com/trollball>

ALBEROLA Sandrine

LA GUERRE FROIDE, UN MONDE BIPOLAIRE

La guerre froide est un conflit idéologique, politique, économique et stratégique sans affrontement militaire direct entre les deux superpuissances issues de la Seconde Guerre mondiale :

Les États-Unis et leurs alliés occidentaux, capitalistes et L'URSS (Union des Républiques Socialistes Soviétiques, et ses alliés communistes) veulent tous deux étendre leurs influences sur le monde.

Deux idéologies sont en conflit dans cette guerre d'un côté les USA avec leur système capitaliste libéral, une économie de marché, une démocratie pluraliste, des libertés individuelles et des valeurs chrétiennes, libérales et de l'autre côté L'URSS avec leur système communiste marxiste-léniniste, une économie planifiée, un parti unique, un contrôle idéologique, censuré et de l'athéisme. Un état avec une égalité sociale.

La guerre froide commence officiellement en 1947. Il y a d'une part, la doctrine Truman qui annonce soutenir les peuples libres qui résistent à des tentatives d'asservissement et promet une aide économique et militaire à la Grèce et à la Turquie menacées par des mouvements communistes. D'autre part le plan Marshall où les États-Unis proposent une aide massive de 13 milliards de dollars à l'Europe pour se reconstruire après la seconde guerre mondiale.

Le Blocus de Berlin commence par le blocage des accès à Berlin Ouest par l'URSS, les Américains organisent alors un pont aérien avec plusieurs ravitaillements chaque jour. Le 12 mai 1949, Staline décide de lever le blocus mais le divorce politique est bel et bien consommé.

En juin 1950, au début de la guerre de Corée, les États-Unis veulent aider la Corée du Sud. Profitant de l'absence du représentant soviétique, ils font intervenir l'ONU pour défendre le Sud. Une force internationale, dirigée par les Américains et composée de 16 pays (dont la Grande-Bretagne, les Pays-Bas, la Belgique et le Luxembourg), est alors créée. La Corée du Nord jouit par contre de l'appui diplomatique de l'URSS et de l'aide militaire de la Chine populaire. La guerre de Corée, qui dure trois ans et qui porte à son apogée l'affrontement entre les deux blocs, est le conflit le plus meurtrier depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale.

En 1953 survint le décès de Staline, Khrouchtchev prends le relais et instaure la déstalinisation qui consiste à mettre fin aux excès de la période stalinienne.

En 1957, la course à l'espace commence entre les USA et l'URSS, et c'est l'union soviétique qui envoie le premier satellite artificiel dans l'espace. En 1961, c'est encore l'union soviétique qui envoie Gagarine, le premier homme dans l'espace pour la première fois.

Depuis les années 1950, plus de deux millions d'Allemands fuient la République démocratique allemande (RDA) par Berlin. Pour stopper cet exode massif, des ouvriers est-allemands, encadrés par l'armée, construisent dans la nuit du 12 au 13 août 1961 un mur séparant l'Est et l'Ouest de Berlin. La transgression du mur dit «de la honte» est pratiquement impossible. Cette frontière fermée devient le symbole le plus tangible de la guerre froide et du déchirement de l'Europe.

La crise des missiles de Cuba oppose, du 16 octobre au 28 octobre 1962, les États-Unis et l'Union soviétique au sujet des missiles nucléaires soviétiques pointés sur le territoire des États-Unis depuis l'île de Cuba. Pendant quinze jours, le monde se trouve au bord de l'affrontement nucléaire, mais au dernier moment, un compromis émerge. Les bateaux soviétiques acceptent de rebrousser chemin, tandis que les Américains s'engagent à ne pas envahir Cuba et à retirer leurs fusées de Turquie.



A la fin de cette guerre, une période de détente marquée par moins de tensions directes commence entre les deux blocs mais une multiplication de conflits indirects apparaissent à l'image de :

- La guerre du Vietnam entre le Vietnam du Nord parti communiste et le Vietnam du Sud parti capitaliste s'affrontent.

- Le coup d'État au Chili en 1973 est soutenu par la CIA contre le Président démocrate pour éviter d'avoir une grosse tête soviétique au pouvoir.

Un traité de limitation des armements nucléaires (SALT I) commence en 1972, par ce traité les États-Unis et l'URSS s'engagent à ne pas fabriquer d'armes stratégiques pendant 5 ans, à limiter le nombre de missiles antimissiles et à ne plus construire des rampes de lancement terrestres.

Le 24 décembre 1979, l'armée soviétique envahit l'Afghanistan. L'URSS cherche notamment à soutenir le pouvoir communiste en place confronté à une guérilla contre-révolutionnaire de plus en plus menaçante. De 1979 à 1988, cette guerre, qui oppose l'armée soviétique aux anti-communistes dont les États-Unis, le Pakistan, l'Iran et l'Arabie Saoudite, va ravager l'Afghanistan.

Ce qui provoqua le boycott des États-Unis au Jeux Olympiques de Moscou en 1980.

Ronald Reagan adopte une politique très agressive le 23 mars 1983, il annonce un vaste programme technologique baptisé Initiative de défense stratégique (IDS) ou «guerre des Étoiles». Le projet vise à protéger les États-Unis de la menace des armes nucléaires adverses par un «bouclier spatial» qui détecterait et détruirait les missiles balistiques ennemis dès leur lancement. Le projet américain (qui n'aboutira jamais) entraîne l'URSS dans une folle course aux armements, dont les coûts financiers et économiques finiront par l'épuiser.

Le 11 mars 1985, Mikhaïl Gorbatchev est nommé secrétaire général du Parti communiste de l'Union soviétique. Son objectif est de procéder à une profonde réforme du système soviétique dont la lourdeur bureaucratique est un obstacle à la reconstruction économique (perestroïka) et en même temps de libéraliser le régime en permettant la transparence (glasnost), c'est-à-dire une certaine liberté d'expression et d'information.

Dans la nuit du 9 au 10 novembre 1989, des manifestants commencent à démolir le mur de la honte. La chute du mur de Berlin permet à plusieurs millions d'Allemands de l'Est de visiter la «vitrine de l'Occident» que représente Berlin-Ouest et met un terme à la guerre froide et à ses divisions héritées de la Seconde Guerre mondiale.

Le 31 août 1990, le traité d'unification est signé à Berlin. Le régime politique et administratif de la République fédérale allemande (RFA) est étendu aux cinq villes de la République démocratique allemande (RDA), Berlin devient la capitale. Le traité entre en vigueur le 3 octobre.

Le 25 février 1991, les ministres des Affaires étrangères et de la Défense des sept pays membres de l'Organisation du traité de Varsovie (URSS, Bulgarie, Roumanie, République démocratique allemande, Hongrie, Pologne et Tchécoslovaquie), réunis à Budapest, prononcent la dissolution de la partie militaire du pacte de Varsovie.

Le 31 juillet 1991, George Bush signe avec Mikhaïl Gorbatchev les accords START I prévoyant l'élimination mutuelle des armements nucléaires stratégiques des deux pays.

Le 8 décembre 1991, à Minsk, les présidents de Russie, de Biélorussie et d'Ukraine constatent que «l'Union soviétique, en tant que sujet de droit international et géopolitique n'existe plus» et signent un accord instituant une Communauté d'États souverains ouverte à tous les États de l'ancienne URSS. Le 21 décembre 1991 à Alma Ata, huit autres républiques rejoignent les trois précédentes. Le 25 décembre 1991, Gorbatchev démissionne. Le lendemain, la dissolution de l'URSS devient effective.

Marius Sure



LA FIBROMYALGIE



La Fibromyalgie est un syndrome constitué de symptômes chroniques d'intensité modérée à sévère, incluant des douleurs chroniques diffuses sans cause apparente et une sensibilité à la pression, associée à de la fatigue plus ou moins importante. Dans certains cas au diagnostic de syndrome de fatigue chronique viennent s'ajouter des troubles cognitifs et du sommeil, de l'humeur, digestifs et de nombreuses plaintes somatiques sans lésion ou dysfonctionnement organique identifiable.

Il s'agit d'une pathologie dont l'évolution est chronique et dont l'intensité est variable dans le temps et selon les individus, mais qui peut parfois altérer profondément la qualité de vie. Elle touche le plus souvent les femmes d'âge moyen et sa causalité, diverse et multiple, est encore mal comprise. Le diagnostic est établi d'après l'examen clinique, qui peut-être totalement normal en dehors d'une sensibilité à la pression des tissus mous comme la peau, les tendons ou les ligaments par exemple. Les analyses biologiques basiques ne mettent souvent aucune anomalie en évidence, mais permettent d'écarter la présence d'autres pathologies graves.

C'est la maladie rhumatismale la plus fréquente. En France, un rapport gouvernemental de 2007 donne une prévalence estimée à 3,4 % chez la femme et 0,5 % chez l'homme. Elle représente de 1 à 2 % des motifs de consultation en médecine générale, de 5 à 7 % en rhumatologie, et jusqu'à 10 à 20 % en service spécialisé comme le centre de la douleur.

Elle se présente sous forme d'un syndrome associant des douleurs diffuses, et des troubles subjectifs. Elle est difficile à diagnostiquer car les patients présentent souvent des tableaux cliniques plus ou moins éloignés. De début insidieux, les douleurs sont présentes sur le long terme d'au moins trois ans. Il s'agit de douleurs spontanées à prédominance axiale, c'est à dire autour de la colonne vertébrale, mais aussi localisées ailleurs comme les épaules, les bras, le bas du dos, les cuisses ou encore les genoux. Elles sont décrites comme permanentes et fluctuantes, variables d'un jour à l'autre, en localisation et en intensité. Elles sont influencées par l'exercice ou le repos trop prolongé, les conditions météorologiques et le stress. L'examen clinique retrouve des points douloureux spécifiques à la pression. La société française de rhumatologie indique que cette douleur chronique n'entraîne jamais de paralysie.

Toutefois si ces causes et les mécanismes de la fibromyalgie sont mal connus, cette pathologie est considérée comme une perturbation de la régulation de la douleur touchant les systèmes de perception, de transmission et de modulation, aboutissant à une hypersensibilité à la douleur. Elle est classée comme un syndrome de sensibilité centrale (CSS), où le cerveau n'est plus capable de gérer la douleur.

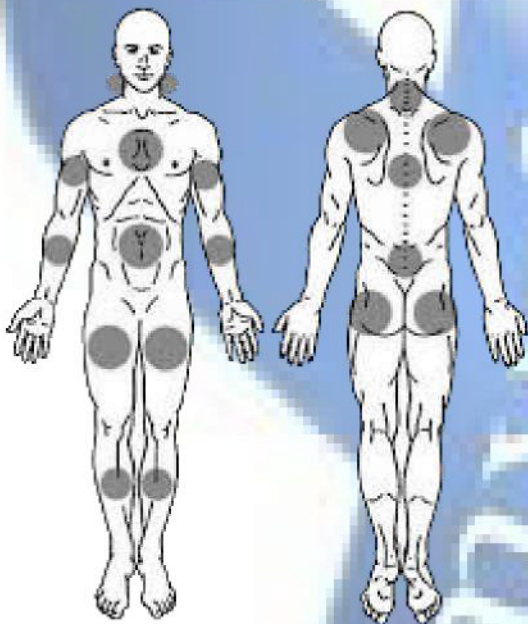
Les patients souffrant de cette maladie manifestent également une hypersensibilité à d'autres stimuli, tels que les lumières vives, les bruits forts, les parfums et le froid dont le seuil est plus bas.

Les troubles du sommeil existent chez 60 à 90 % des fibromyalgiques marqués par une difficulté d'endormissement, des réveils nocturnes, des fatigues musculaires au réveil, une sensation matinale de sommeil non récupérateur. Il apparaît que la fatigue et les troubles anxiodépressifs dans la fibromyalgie pourraient être la conséquence des douleurs chroniques prolongées et de l'errance des patients dans le système de soins.

Ce syndrome restant mal perçu et peu reconnu, tant par l'entourage que par les administrations et certains médecins, il peut pousser les personnes malades à l'isolement, voire à la dépression ou à la culpabilité de souffrir et de devenir handicapé par cet état douloureux et épuisant.

Une étude de 2021 permet d'envisager la piste d'une maladie auto-immune causée par des auto-anticorps. Des études génétiques visent à confirmer le lien entre les gènes de synthèse de certains neurotransmetteurs et la fibromyalgie ; mais ces derniers sont nombreux, variables selon les auteurs, chaque gène ayant une faible contribution.

Le diagnostic de fibromyalgie est un diagnostic d'élimination, c'est à dire qu'il ne peut être posé qu'en dernier recours, après avoir éliminé les autres causes possibles. L'interrogatoire est une étape cruciale, longue et détaillée, et l'examen clinique aussi complet que possible. Il est difficile à établir. À ce jour, aucun examen de laboratoire ou radiologique ne permet d'affirmer positivement le diagnostic. Celui-ci reste donc essentiellement un diagnostic par élimination.

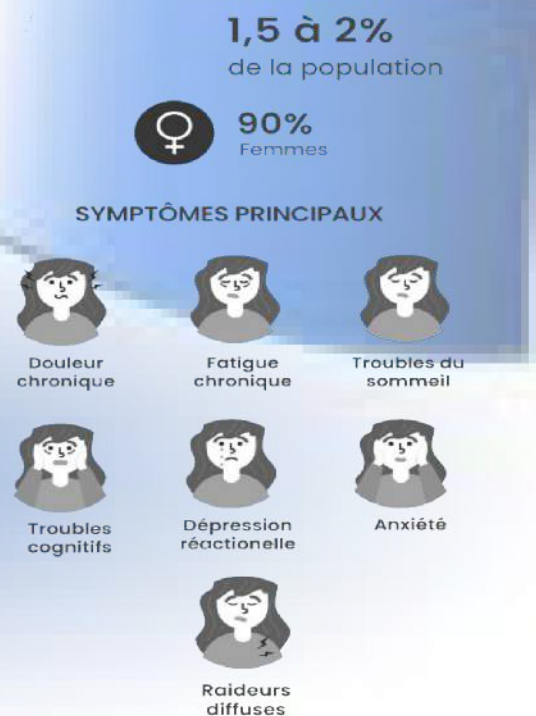


Les premiers critères de classification ont été élaborés en 1990. Ils définissent la fibromyalgie suivant la présence des points suivants : un historique de douleurs répandues sur tout le corps depuis plus de 3 mois affectant l'ensemble des quatre parties du corps, des points douloureux, au nombre de 18 bien que le patient puisse avoir mal à d'autres endroits. Durant l'examen, le médecin doit exercer une pression digitale avec une force approximative de 4 kg sur ces points. Le malade doit ressentir une douleur sur au moins 11 d'entre eux pour que la maladie puisse être confirmée.

Une journée internationale a été retenue le 12 mai pour mobiliser les malades et la population sur ce qu'est la fibromyalgie.

Certaines personnes célèbres sont atteintes de cette maladie. On compte en outre Lady Gaga, Morgan Freeman ou encore Sinead O'Connor.

En France, on estime à 3 millions le nombre de patients concernés par cette maladie.



SURVEILLANCE DE MASSE, NÉCESSAIRE OU VIOLATION DES DROITS ?



Le point de départ de la surveillance de masse remonte aux années 50 après l'adoption d'un accord entre les Etats-Unis et le Royaume-Uni donnant naissance au premier système de surveillance mondial appelé Echelon. Il faudra attendre 2013 et les révélations d'Edward Snowden, ancien employé de la National Security Agency (NSA), pour que l'existence de cette surveillance globale soit reconnue et que le débat sur le droit à la vie privée à l'ère du numérique soit ouvert.



Mais la surveillance de masse c'est quoi ?



La surveillance correspond à l'espionnage des communications électroniques et téléphoniques, des activités ou des déplacements d'une personne par un gouvernement, une entreprise, un groupe ou un particulier. Elle peut être légale lorsqu'elle est nécessaire, ciblée, fondée sur des preuves suffisantes d'actes répréhensibles et autorisée par une autorité strictement indépendante, comme un juge.

Elle est dite de masse lorsqu'elle est mise en place de manière non ciblée sur un grand nombre de personnes, parfois des populations ou des pays entiers, en l'absence de charges suffisantes pour la justifier.

Les données recueillies peuvent être les historiques des navigateurs, les recherches en ligne, les courriels, les messages instantanés, les conversations par webcam et les appels téléphoniques des personnes. Sont également concernées les métadonnées (données sur les données), parmi lesquelles les destinataires des courriels, les heures d'appel et des données de géolocalisation.

Pourquoi un tel dispositif ?

L'objectif annoncé d'un système de surveillance de masse est généralement d'ordre sécuritaire, pour lutter contre le terrorisme par exemple. Cependant, d'après le lanceur d'alerte Edward Snowden, ces programmes n'ont jamais été liés au terrorisme : ils sont liés à l'espionnage économique, au contrôle social et à la manipulation diplomatique. Ils sont liés au pouvoir.



“ **« Ces programmes n'ont jamais été destinés à la lutte contre le terrorisme : c'est une affaire d'espionnage économique, de contrôle de la société, de manipulation diplomatique, c'est une affaire de pouvoir. »**

— Edward Snowden

”

Cet objectif détourné pousse à se questionner sur l'atteinte à la vie privée et à la liberté d'expression car en cas d'usage d'Internet ou d'un téléphone portable, il est très probable d'être espionné par des gouvernements via les données de Google, Microsoft, Facebook et d'autres grandes sociétés du secteur.

Ainsi, il a été démontré un phénomène d'auto-censure chez les personnes conscientes de l'existence d'une surveillance de masse et une tendance à moins aller s'informer sur des sujets sensibles et à communiquer moins librement dès lors qu'elles se savent surveillées.



Avec les évolutions technologiques récentes et notamment l'arrivée de l'intelligence artificielle, la surveillance de masse est en voie de passer au niveau supérieur. À titre d'exemple, la Chine, pays dans lequel l'installation de caméras de surveillance avec reconnaissance faciale, est déjà largement répandue.

Est-ce souhaitable en France ? C'est en tout cas en chemin au travers de l'AI Act, loi Européenne sur l'intelligence artificielle.

Camille Darmony



*" Si je fais
rien,
qui le fera. "*

Jeanne d'Arc

L'Histoire a connu beaucoup de personnages extraordinaires. Mais Jeanne d'Arc est unique. C'était une paysanne sans éducation ni noblesse. À 17 ans, elle a dirigé une armée. Ce n'est pas une légende - c'est un fait historique.

Son chemin n'était pas seulement militaire. C'est une histoire de foi, de conviction et de politique. Elle a fini sur le bûcher, mais son feu brûle encore dans les mémoires.

Comme Cléopâtre, Jeanne a réuni la féminité et le pouvoir d'un chef militaire.

Au XVe siècle, la foi influençait la politique. L'Église contrôlait les rois et les armées. Les voix que Jeanne entendait étaient vues comme un signe divin. Cela rendait ses actions légitimes pour le peuple.

Le début du XVe siècle était difficile pour la France. La guerre de Cent Ans durait depuis plus de 90 ans. Le pays était ruiné et divisé. Les Anglais contrôlaient le nord, y compris Paris. La Bourgogne ne reconnaissait pas Charles VII comme roi. Le peuple n'avait plus d'espoir. Et à ce moment-là, Jeanne est apparue dans le village de Domrémy.

Jeanne est née en 1412. Son père était un paysan qui possédait de la terre et du bétail. Elle ne savait pas lire, mais elle avait une bonne intuition et un esprit stratégique. À 13 ans, elle a commencé à entendre des voix : celles de l'archange Michel et des saintes Catherine et Marguerite. Elles lui disaient : « Tu dois libérer la France et faire couronner le vrai roi. » Jeanne a pris ces voix au sérieux et a agi.

La France était divisée entre les Anglais, les Bourguignons et les partisans du dauphin. Jeanne est devenue un symbole d'unité. Sa réussite faisait peur aux nobles. Elle montrait que le peuple comptait aussi.

Pour voir le dauphin à Chinon, Jeanne d'Arc a passé plusieurs épreuves. Elle a réussi à convaincre les autorités de lui confier une mission importante. Certains la considéraient comme une sainte, d'autres comme une sorcière. Mais elle a réussi à convaincre Charles VII lui-même. Elle l'a reconnu, même s'il était déguisé parmi ses courtisans. Jeanne connaissait ses secrets, notamment une promesse qu'il avait faite en priant, et c'est cela qui l'a convaincu.

En mars 1429, Jeanne a pris la tête de l'armée. Elle avait 17 ans.

Elle parlait clairement, avec confiance. Habillée en homme, cheveux courts, elle est allée à Orléans. La ville était en danger.

Orléans était en siège depuis un an. Toutes les tentatives de libération avaient échoué. Mais avec Jeanne, tout a changé. Elle a combattu, a été blessée, a porté secours aux soldats. Après 9 jours, le siège a été levé. Le 8 mai 1429, la ville a été libérée. Le peuple l'a appelée « la Pucelle d'Orléans », « l'épouse de Dieu ». Jeanne voulait que Charles VII soit couronné à Reims. La campagne a été rapide et les villes se sont rendues sans combat. En juillet 1429, Charles VII a été sacré roi.

Jeanne était une femme exceptionnelle dans une société où les femmes restaient souvent en retrait. Elle conservait toute sa féminité, mais cela ne l'a jamais empêchée d'agir avec courage. Elle a montré qu'une femme pouvait être forte dans un monde dominé par les hommes.

Elle s'est attirée la rancune des nobles en aidant Charles VII sans leur soutien.



Jeanne a donné espoir à l'armée. Elle a montré que la France pouvait gagner. Mais elle est devenue gênante - pour ses ennemis comme pour ses alliés.

Elle voulait libérer Paris et la France entière. Mais le roi ne l'a plus soutenue. À l'automne 1430, elle est partie seule vers Compiègne. Elle a été capturée par les Bourguignons. Il l'ont vendue aux Anglais pour 10 000 francs.

La France ne l'a pas sauvée. Charles VII est resté silencieux. Sa foi dérangeait : elle rappelait que la vraie force vient du cœur et non du pouvoir.

A son procès à Rouen, organisé par les Anglais, elle a été accusée d'hérésie et de sorcellerie. Pendant des mois, elle a répondu avec courage et intelligence.

Quand on lui a demandé : « Es-tu en état de grâce ? », elle a dit : « Si j'y suis, que Dieu m'y garde. Si je n'y suis pas, qu'il m'y mette. » Une réponse digne d'un philosophe!

Le 30 mai 1431, Jeanne a été brûlée à Rouen. Elle avait 19 ans.

25 ans plus tard, l'Église a annulé son procès. En 1920, elle a été canonisée. Elle est devenue une sainte et un mythe, elle inspire les chrétiens, les nationalistes, les féministes. Des artistes comme Rossetti, Shakespeare Dreyer, Besson, Tchaïkovski ou Twain ont parlé d'elle.

Jeanne est "un phénomène", elle dépasse les siècles et les genres. Shakespeare, Schiller, Twain, Brecht ont écrit sur elle. Son histoire montre qu'il peut y avoir de la lumière dans les moments sombres.

Pourquoi parle-t-on encore d'elle ? Parce qu'elle a résisté au système - et elle a gagné. Sa foi était plus forte que la peur. Aujourd'hui encore, quand on cherche des modèles, Jeanne est le symbole qui rappelle qu'une seule voix peut changer l'histoire.

Château de Guédelon

Le château de Guédelon est situé dans l'Yonne (89). Le chantier se trouve sur la route départementale 955, à mi-chemin entre les villages de Saint-Sauveur-en-Puisaye et Saint-Amand-en-Puisaye.

Le projet commence en 1995 suite à des études archéologiques effectuées par Nicolas Faucherre "spécialiste des fortifications" et Christrian Corvisier "Castellologue, spécialiste des châteaux du Moyen Âge". Leurs études les ont menés à la découverte des vestiges d'un château présent sous le château de Saint-Fargeau. Le propriétaire du château M. Michel Guyot intéressé par le dernier paragraphe de l'étude « Il serait passionnant de reconstruire Saint-Fargeau » et fort de son expérience dans la préservation des châteaux en péril, réunit une équipe afin de se lancer dans ce projet. Ils s'inspirent de château voisin et de l'architecture philippienne (début XIIIe siècle) afin de construire un châteaux à neufs. Il recherche des partenaires financiers indispensables au démarrage de Guédelon.

Ils voulaient que le château puisse bénéficier des avantages de son environnement comme ancienne carrière de grès ferrugineux abandonnée dans les années 50. Ils aspiraient à tout faire par eux-mêmes avec les techniques du début 13ème siècle, afin de tester leurs pratiques.

Guédelon est un véritable chantier d'archéologie expérimentale, les ouvriers doivent faire preuve d'adaptabilité et de créativité.

Un comité scientifique composé d'archéologues, historiens de l'art, castellologues... a été associé à cette folle aventure.

Le comité s'assure de l'aspect historique de la construction et peut valider ou non les techniques utilisées. Cela leur permet d'avoir des informations sur les gestes, le maniement d'outils, les techniques, l'organisation du chantier...

« Mon travail habituel consiste à faire des recherches sur des murs (...) En fait, on déconstruit mentalement le mur que l'on étudie. Cela va loin, mais cela reste cérébral. Aujourd'hui, le chantier de Guédelon nous aide à concrétiser des idées, des recherches. » (Anne Baud, archéologue et professeure à l'université de Lyon II, extrait du livre Guédelon, des hommes fous, un château-fort).

Le but premier de Guédelon est la pédagogie, une véritable immersion dans le XIIIe siècle, permettant aux visiteurs d'observer les techniques d'antan et d'échanger avec les ouvriers du chantier.

"Un miracle, car il concrétise le plus vieux rêve de tout un chacun : voyager dans le temps. Un miracle, car oser entreprendre un tel projet semblait une utopie et tout est démenti par la réalité. Un miracle, car travailler comme au XIIIe siècle implique un choix et une foi sans faille de la part des acteurs du chantier. Un miracle, car les spécialistes peuvent y aborder des réalités insoupçonnées, des éléments que ni les textes, ni l'archéologie ne peuvent saisir, notamment le côté très empirique de la construction. Un miracle, car dans une société de plus en plus déconnectée de son passé, Guédelon répond à un besoin. L'extraordinaire engouement du public pour les visites (300 000 visiteurs par saison) illustre cette nécessité de se plonger dans le passé et dans les racines culturelles. Et le rêve devenu réalité doit durer 25 ans"

Propos de Philippe Durand, Maître de Conférence à l'Université de Bordeaux 3 ; extrait de "Guédelon" - collection "Patrimoine culturel"

Le chantier de Guédelon nécessite une centaine d'employés qui ont des tâches diverses comme la construction, la billetterie, guides et animations pédagogiques, la boutique, la restauration. Les uns sont arrivés diplômés et qualifiés ; d'autres ont été formés sur le tas. En transformant et en valorisant les matières premières, les ouvriers de Guédelon redonnent vie à des savoir-faire ancestraux et permettent de redécouvrir des techniques oubliées. Étant donné que le chantier est ouvert au public, chaque ouvrier a deux missions aussi importantes l'une que l'autre : assurer son métier de bâtisseur et expliquer à tous, la construction du château-fort.

Les différents corps de métiers présents sur le chantier sont :

- Les carriers, doivent avoir un bon sens de l'observation afin d'extraire des blocs de bonne qualité.
- Les tailleurs de pierre, travaillent le grès (pierre brune) et le calcaire (pierre blanche), ils exécutent un gabarit afin de reprendre le contour et la taille exacts de la pierre à tailler.
- Les maçons, savent poser chaque pierre afin que les charges de la voûte se répartissent équitablement, au-delà de la géométrie, les maçons maîtrisent les calculs de charges.
- Les gâcheurs, préparent les mortiers qui vont permettre de sceller les pierres entre elles. Le mortier est composé de chaux aérienne, de sable et d'eau, mais sa composition exacte varie en fonction des matériaux et de son emploi dans la construction.
- Les charpentiers utilisent principalement le chêne. Chaque arbre est choisi "sur pied" en fonction de sa longueur, de son diamètre et de sa forme. Il est abattu en fonction d'un besoin précis.
- Les forgerons sont indispensables au bon fonctionnement quotidien de la construction. Ils fabriquent et réparent les outils usés : broches, ciseaux, chasses. En contact permanent avec le maître d'œuvre, les forgerons assurent également la fabrication des clous, gonds, pentures de portes, grilles, ainsi que toutes les ferronneries ouvragées des portes.
- Les tuiliers moulent et cuisent toutes les tuiles et carreaux de pavement du château. Ils utilisent l'argile extraite du sol du chantier.
- Les poteries font partie de la vie quotidienne au Moyen Âge et particulièrement en Puisaye, où le sol est très riche en matière première : l'argile. La potière façonne sur son tour à pied tous les contenants pour les aliments : jarres, cruches, oules, coquemar, écuelles, pichets, mais aussi des objets tels que des lampes à huile, des jouets, des arrosoirs. Les formes de ses pots, pichets sont directement inspirés de modèles du XIII^e siècle retrouvés lors de fouilles archéologiques.



- L'atelier des couleurs travaille différents matériaux et végétaux que nous offre la nature, 15 nuances de pigments sont produites à Guédelon : ocre rouge, ocre jaune, ocre brune, argile calcinée, hématite, terre de poussier, bleu grisé...

- Les vannières tressent l'osier pour former les paniers du chantier.

- Les jardiniers, deux types sont présents à Guédelon : les potagers et les vergers. Tous les légumes plantés entrent dans le menu de base au Moyen Âge.

William Brancadoro

Les disparitions volontaires en France : un phénomène aussi silencieux qu'alarmant

Chaque année en France, environ 70 000 personnes sont signalées disparues.

Si une grande majorité de ces cas concernent des mineurs, notamment en raison des fugues, on dénombre également près de 10 000 disparitions d'adultes, dont une part importante est volontaire.

Ce phénomène soulève de nombreuses interrogations sociales, psychologiques et juridiques.

Contrairement à une idée reçue, toute disparition n'est pas nécessairement le signe d'un drame. La disparition volontaire est un acte légal, tant que la personne n'est pas sous tutelle, mineure ou recherchée pour un crime.

En France, un adulte a le droit de disparaître sans en informer ses proches, à condition qu'aucune infraction n'en découle.

Ces disparitions volontaires répondent souvent à un besoin de rupture ou d'échappement.

Elles concernent des individus aux profils variés, mais qui ont pour point commun de vouloir échapper à une situation perçue comme intenable : conflit familial, isolement, violence conjugale, surcharge mentale, dettes, dépression, pression sociale ou parfois simple volonté de recommencer une vie ailleurs les cas de reconstruction de vie : changer d'identité, repartir de zéro dans une autre ville, parfois à l'étranger.

Certaines personnes en grande précarité choisissent également de s'éloigner pour ne pas être un fardeau pour leurs proches.

Quelques chiffres

Environ 1 000 à 1 500 disparitions d'adultes sont classées comme inquiétantes chaque année. Près de 95% des disparus sont retrouvés dans les jours ou les semaines qui suivent, ils sont en vie dans la grande majorité des cas.

Environ 10 % des disparitions restent non élucidées au bout d'un an, mais cela ne signifie pas systématiquement qu'elles sont suspectes : certaines personnes choisissent simplement de ne plus donner de nouvelles.

Disparition volontaire : quelles conséquences légales ?

Lorsque la police est saisie pour une disparition, elle commence par évaluer la nature de l'alerte : disparition inquiétante, potentiellement criminelle, ou

volontaire. Si l'adulte est localisé et indique ne pas vouloir reprendre contact avec ses proches, les forces de l'ordre sont tenues de respecter cette volonté, même si elle est douloureuse pour la famille.

Sauf exception concernant une personne vulnérable (maladie mentale, état de santé critique) si elle est mineure, ou si sa disparition masque une infraction pénale (enlèvement,



séquestration etc)

Le rôle essentiel des associations

Face à ce vide émotionnel et administratif, les associations jouent un rôle clé. Des structures comme L'ARPD (Assistance et Recherche de Personnes Disparues) ou la fondation Casip-Cojasor accompagnent les familles dans leurs démarches car elles se trouvent, souvent dans un grand flou juridique.

Elles proposent un soutien psychologique, des conseils juridiques et parfois une participation active aux recherches.

Leur action est d'autant plus cruciale que les moyens publics sont limités, notamment pour les cas considérés comme « non inquiétants ».

C'est une véritable épreuve pour les familles.

Pour les proches, une disparition volontaire peut être aussi violente qu'un deuil. L'absence d'explication, le sentiment d'abandon, la culpabilité, l'incompréhension génèrent une douleur vive, faite d'espoir et d'attentes interminables.

Certaines familles, malgré les années, continuent de chercher leur disparu : elles déposent des avis de recherche, interrogent les hôpitaux, les associations, ou encore engagent des détectives privés.

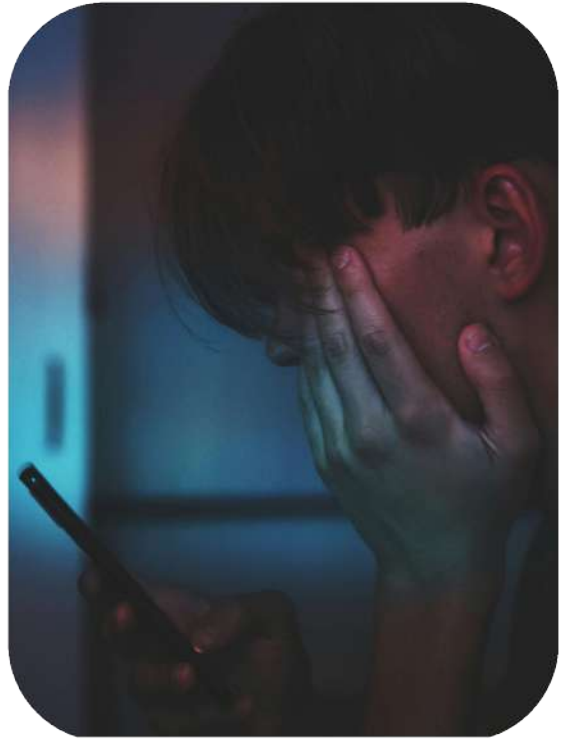
Malgré son ampleur, la disparition volontaire reste peu médiatisée, souvent reléguée à la sphère privée.

Pourtant, elle soulève de vraies questions de société : comment mieux repérer les signes de détresse ? Comment accompagner le droit à disparaître sans

abandonner les familles ? Faut-il encadrer davantage la liberté de rupture ?

Les réponses sont encore floues, mais une chose est sûre : la disparition volontaire n'est jamais anodine. Elle traduit un malaise profond, individuel ou collectif, que notre société gagnerait à mieux comprendre et à prendre en charge avec davantage d'écoute et de moyens humains.

Léa Vogt



Singapour : un voyage dans un pays qui fait revoir la réalité.

Imaginez un lieu où la nature luxuriante enlace des gratte-ciels scintillants, où l'ordre règne sans étouffer la créativité, et où chaque détail semble venu du futur. Ce lieu, c'est Singapour, une ville-État fascinante qui réinvente notre façon de vivre.

Il y a à peine soixante ans, ce petit territoire sans ressources naturelles ne promettait rien de spécial. Le pays était pauvre, sans industrie ni infrastructures développées. Mais grâce à une vision claire, un leadership fort et des politiques rigoureuses, Singapour s'est transformé en un temps record. Le gouvernement a investi massivement dans l'éducation, l'innovation technologique et la construction d'infrastructures modernes. La discipline sociale et la lutte contre la corruption ont aussi joué un rôle clé dans ce miracle économique.

Cette réussite s'est construite dans un système politique très centralisé, dominé depuis l'indépendance par un seul parti. La liberté d'expression y est encadrée, et l'opposition reste marginalisée.

Aujourd'hui, Singapour impressionne par son organisation exemplaire, sa propreté impeccable, ses infrastructures ultra-modernes et son niveau de vie élevé. Tout fonctionne simplement et efficacement : pas d'embouteillages, une administration rapide, des impôts parmi les plus bas et les plus transparents au monde.

L'esprit même de Singapour est l'incarnation du futur devenu réalité. Des bâtiments couverts de jardins verticaux, des parcs sur les toits, des ponts piétons au milieu de la verdure, et surtout les fantastiques « super arbres » de Gardens by the Bay : d'énormes structures qui purifient l'air, produisent de l'électricité et récupèrent l'eau de pluie. La nature n'est pas chassée, elle fait partie de la ville.

La société est aussi basée sur un équilibre soigneusement pensé. 80 % de la population vit dans des logements publics modernes, bien entretenus et accessibles, où les communautés ethniques sont mélangées : Chinois, Malais et Indiens vivent côte à côte, élevant leurs enfants dans une harmonie multiculturelle.

Ce n'est pas un hasard, mais le résultat d'une politique sociale précise visant à maintenir la paix et le respect. Sur le plan culturel, Singapour est un vrai carrefour des traditions mondiales. En une semaine, on peut y célébrer le Nouvel An chinois, le Diwali hindou et le Ramadan musulman.

Située à un carrefour stratégique en Asie, Singapour joue habilement entre les grandes puissances mondiales tout en affirmant sa neutralité.

Je vous recommande de visiter ces lieux les plus intéressants pour vous immerger dans le monde de la dernière technologie harmonieusement combinée avec la nature :

Gardens by the Bay - un parc futuriste avec des super arbres géants, des dômes aux différentes zones climatiques et un spectacle lumineux nocturne magique. Un vrai miracle où nature et technologie ne font plus qu'un. Évitez de visiter Gardens by the Bay à midi – préférez la fin d'après-midi pour profiter de la fraîcheur et du spectacle lumineux.

Marina Bay Sands - un hôtel légendaire de renommée mondiale. Son observatoire et sa piscine sur le toit offrent une vue impressionnante sur la ville. C'est l'un des endroits les plus photographiés de Singapour.



Singapore Flyer - une grande roue de 165 mètres d'où l'on peut voir non seulement Singapour, mais aussi la Malaisie et l'Indonésie par temps clair.

ArtScience Museum - un musée en forme de lotus qui combine science, art et technologie. Toute l'eau de pluie du toit est réutilisée, un bel exemple de conscience écologique en action.

L'île de Sentosa - un paradis de divertissement : plages, parc Universal Studios, delphinarium, tour d'observation Tiger Sky Tower, sentiers Nature Walk & Dragon Trail, parc aux papillons et même des terrains de golf.



Le Zoo de Singapour et le Night Safari - un zoo sans cages et un safari nocturne unique pour voir des animaux nocturnes dans leur habitat naturel.

S.E.A. Aquarium - l'un des plus grands aquariums du monde avec un tunnel de verre qui donne l'impression de faire partie du monde sous-marin.

Chinatown et Little India - quartiers ethniques avec une atmosphère unique, des lieux religieux, une cuisine traditionnelle et des marchés authentiques.

La monnaie est le dollar de Singapour (SGD). La plupart des lieux acceptent les cartes bancaires, mais il peut être utile d'avoir du liquide pour les marchés ou petits food courts. Les paiements sans contact et les portefeuilles mobiles sont très populaires. Les langues officielles sont l'anglais, le chinois, le malais et le tamoul. La majorité des habitants parlent anglais, ce qui facilite beaucoup le voyage.

Le climat est équatorial, toujours humide et chaud (25–35 °C). Il est conseillé de porter des vêtements légers, un chapeau, d'avoir une bouteille d'eau et un parapluie.

Singapour applique un code juridique extrêmement strict. Il est interdit de jeter des déchets, de fumer dans des endroits non autorisés, de manger dans les transports, de mâcher du chewing-gum. La consommation de drogues est un crime grave pouvant entraîner la peine de mort. Ces règles, bien que parfois perçues comme rigides, contribuent à un très haut niveau de sécurité, mais peuvent aussi surprendre les voyageurs non avertis.

Les transports en commun sont parfaitement organisés, climatisés et ponctuels. Le métro, les bus et les taxis sont confortables et abordables. Louer une voiture est un luxe rarement nécessaire : on peut traverser toute la ville en moins d'une heure.

Singapour est un paradis pour les gourmets. Dans les hawker centres, vous pouvez goûter des plats chinois, indiens, malais et des spécialités locales à petits prix. Certains plats ont même reçu des étoiles Michelin, ce qui rend l'expérience encore plus unique. Ne manquez pas d'essayer le chili crab, le laksa, le chicken rice et le roti prata.

Singapour n'est pas seulement une ville. C'est un laboratoire vivant du futur où traditions et technologies coexistent en harmonie. Mais ce modèle repose sur un contrôle étatique fort, une gouvernance centralisée et une culture de la discipline rigoureuse. C'est un endroit où chaque détail - de la conception des bâtiments au système de gestion - est fait pour le bien-être des gens. Venez au moins une fois dans votre vie – et après Singapour, le monde ne vous paraîtra plus jamais pareil.



Le revenu de base universel

Le revenu universel ou revenu de base consiste en un revenu mensuel égal pour tous les membres d'une communauté, versé sans condition de ressources ni exigence de contrepartie. Contrairement aux aides sociales actuelles comme le RSA, qui sont conditionnées par des ressources ou un engagement à travailler, le revenu universel vise à garantir un revenu suffisant pour vivre sans travailler, en réponse à la fin du travail traditionnel.



Le revenu universel est défendu par plusieurs courants politiques. Les libéraux y voient une manière de lutter contre le système paternaliste, les partis démocrates socialistes pour compléter les protections sociales existantes, et ceux qui estiment que la fin du travail est inéluctable en raison de la robotisation ou de la décroissance. Des penseurs comme André Gorz et Yoland Bresson soutiennent l'idée d'un revenu suffisant pour répondre aux transformations du travail.



Dans le cadre du revenu universel, la question des minima sociaux se pose. Certaines propositions suggèrent de remplacer le système d'assistance sociale actuel par ce revenu inconditionnel, qui serait plus simple à administrer. Toutefois, le revenu universel peut aussi soulever des questions d'incitation à travailler et de redistribution du travail. En France, l'introduction du RSA visait déjà à éviter les trappes à l'inactivité, en offrant des incitations à reprendre un emploi. Le revenu universel pourrait avoir des effets ambigus, car il encouragerait certaines personnes à réduire leur temps de travail.

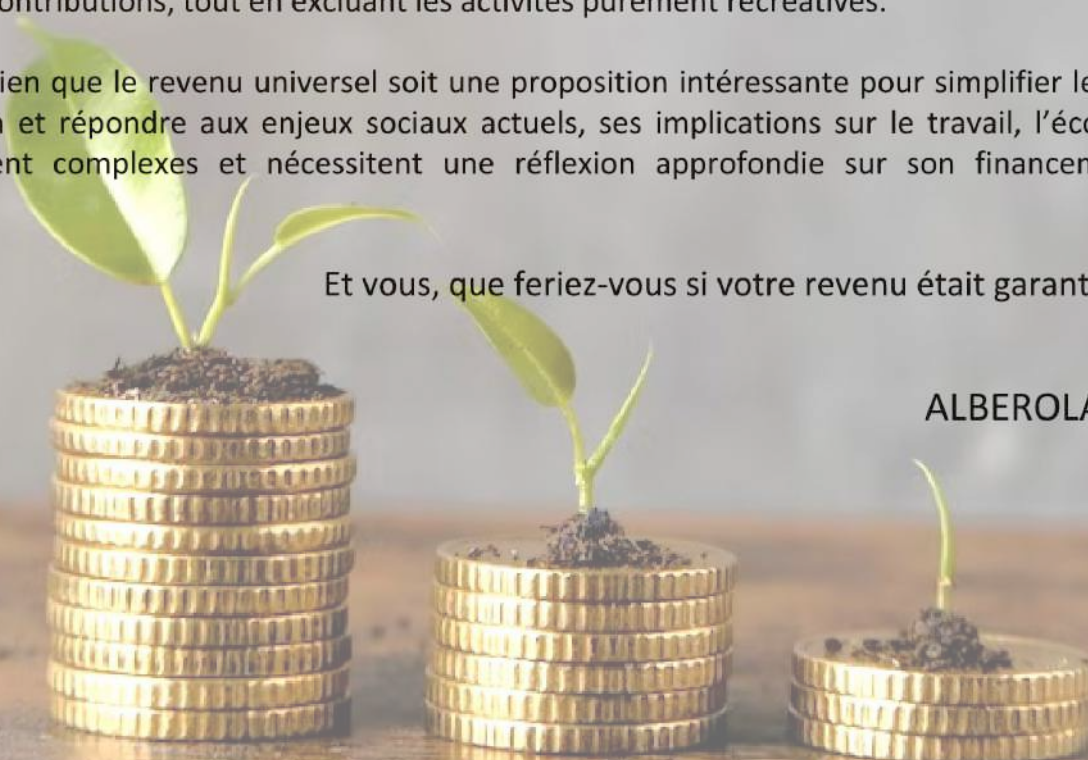
L'instauration d'un revenu universel pourrait aussi avoir des impacts sur le travail féminin, en améliorant l'indépendance financière des femmes et en facilitant la réduction de leur temps de travail, mais cela pourrait aussi renforcer la division sexuée du travail si l'allocation était perçue comme une forme de soutien au rôle maternel.

Par ailleurs, certains défenseurs du revenu universel estiment qu'il reconnaît un spectre plus large de contribution sociale, incluant des activités comme le travail domestique ou le bénévolat, qui ne sont pas rémunérées mais qui contribuent à la société. D'autres, comme Antony Atkinson, ont proposé des variantes, comme un revenu de participation, où certaines activités non rémunérées seraient reconnues comme des contributions, tout en excluant les activités purement récréatives.

En somme, bien que le revenu universel soit une proposition intéressante pour simplifier le système de redistribution et répondre aux enjeux sociaux actuels, ses implications sur le travail, l'économie et la société restent complexes et nécessitent une réflexion approfondie sur son financement et son efficacité.

Et vous, que feriez-vous si votre revenu était garanti ?

ALBEROLA Sandrine



LA RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie est une pratique qui existe depuis des milliers d'années, se présentant comme thérapeutique et utilisant le massage. Elle repose sur le précepte que chaque organe, partie du corps, correspondrait à une zone ou un point sur les pieds, les mains ou les oreilles. Selon les praticiens, un toucher spécifique sur ces zones permettrait ainsi de localiser et de dissiper les tensions et de rétablir le bon fonctionnement du corps.

Les premiers témoignages de cette pratique remontent à près de 2000 ans avant Jésus Christ en Égypte. C'est dans le tombeau d'Ankhmahor, un pharaon médecin que le premier témoignage de son utilisation fut retrouvé. La civilisation égyptienne n'est pas la seule à avoir eu recours à cette pratique. En Asie, l'empreinte du pied de Bouddha est toujours représentée avec des petites cases chacune représentant une partie du corps, tout comme Vishnu en Inde, qui a les pieds richement garnis de symboles.

Le docteur Alfons Cornelius publie en 1902 un livre en allemand dont la traduction du titre en français est « Points de pression, leur émergence, signification pour les névralgies, la nervosité, la neurasthénie, l'hystérie, l'épilepsie et la maladie mentale, ainsi que leur traitement par massage des nerfs ».

En 1917, paraît « Zone thérapie, or relieving pain at home », qui relate la découverte de Fitzgerald qui l'emmène à établir une carte des régions « reliées » du corps.

La réflexologie s'appuie aussi sur les travaux d'Eunice Ingham, infirmière et physiothérapeute américaine.

Plusieurs écoles existent :

l'école d'inspiration chinoise, qui repose sur des principes du Ying et du Yang attribués à la médecine traditionnelle chinoise

l'école d'inspiration thaï, qui utilise de petits outils en bois pour comprimer profondément les tissus

l'école américaine qui s'inspire des principes de la physiologie médicale occidentale du début du XXe siècle

la méthode d'inspiration sud-africaine, faite d'effleurements, de pressions très douces permettant une libération émotionnelle intense.

En réflexologie, le pied occupe une place centrale, car il est la représentation du corps en miniature. Chaque zone corporelle, organe ou glande a sa correspondance sur le pied. On parle de zones réflexes. Grâce aux stimuli envoyés via des pressions exercées sur la peau, le système nerveux est stimulé et actionne certaines réponses physiologiques qui peuvent être d'ordre moteur, glandulaire ou viscéral.

La réflexologie palmaire celle effectuée au niveau des mains est plutôt pratiquée sur les personnes âgées ou les femmes enceintes. Celle qui est faciale ou crânienne est privilégiée pour les personnes anxieuses, surmenées, insomniaques ou migraineuses à répétition.

La réflexologie est pratiquée par un réflexologue qui a suivi une formation certifiante et reconnue par l'État. Il peut exercer en tant qu'indépendant ou salarié, aussi bien à domicile que dans un cabinet. Le plus souvent cette pratique s'exerce en profession libérale. Certains d'entre eux peuvent également proposer leurs services auprès des entreprises, des hôpitaux, des hôtels, des maisons de retraite, des associations sportives ou des centres de bien-être.

Une séance dure environ une heure. Le praticien prend, à la première consultation, quelques minutes pour interroger le patient sur ses antécédents médicaux et sur son état de santé général. Il procède ensuite à la détente du patient avec un massage doux et relaxant, qui est de plus en plus intense sur les zones ciblées puis il exerce un massage énergétique pour terminer la séance.

La réflexologie semble aider considérablement à réduire le stress et l'anxiété, améliorer la qualité de sommeil, soulager les troubles digestifs et optimiser la circulation sanguine. Ces résultats expliquent pourquoi de plus en plus de personnes se tournent vers cette thérapie complémentaire.

L'association POISSON D'AVRIL

Structure d'insertion
par l'activité économique

VOUS INVITE À DÉCOUVRIR SES CRÉATIONS

LES OBJETS PRÉSENTÉS ICI SONT VISIBLES DANS NOTRE
BOUTIQUE PARTAGÉE AVEC LA RUCHE,
SUR FACEBOOK, INSTAGRAM OU LORS DE NOS PARTICIPATIONS À
DES EXPO-VENTES.



DÉCOUVREZ NOTRE SITE,
NOTRE CATALOGUE
&
NOS NUMÉROS ARCHIVÉS

<https://www.pda-falaise.fr>

