



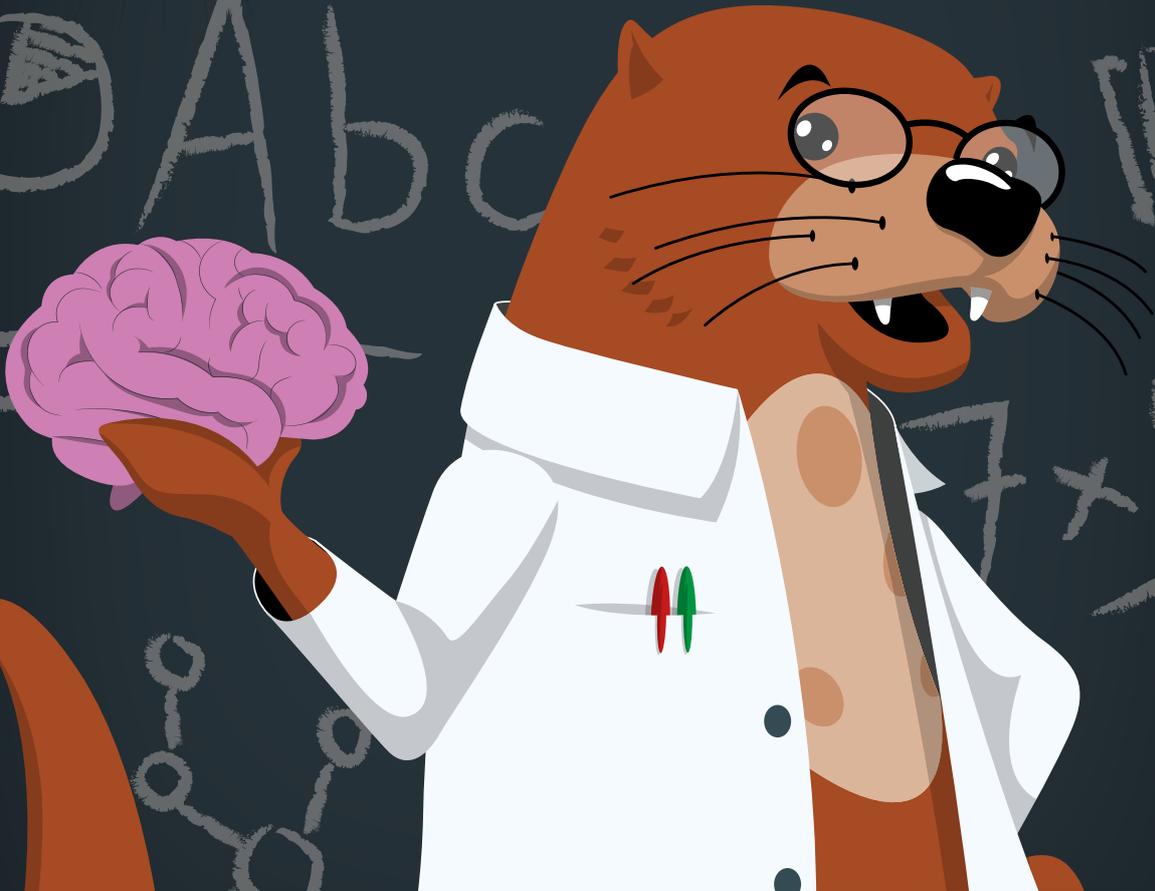
Chwity



07 le magazine des jeunes du Centre Littoral

Un numéro spécial pour tout savoir sur ton cerveau et le garder en forme

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI?



Retrouve encore plus d'infos, de vidéos, d'interviews et de liens en scannant ce QRCode ou sur le site de la CACL : www.cacl-guyane.fr/jeunesse





ÉDITO DU PRÉSIDENT



Serge Smock

C'est quoi la « santé mentale » ?
Le mental, ce sont tes pensées, tes émotions, ton humeur... Tout ce qu'il se passe dans ton cerveau. Et tu verras dans ce numéro de Chwity qu'il s'y passe beaucoup de choses.
Comme on a tous un cerveau, on a aussi tous une santé mentale, qu'elle soit bonne ou moins bonne.

Cette santé est aussi essentielle que celle de ton corps : **ton cerveau a besoin d'être en forme pour que ton corps le reste aussi.** Grâce aux progrès de la recherche scientifique, on sait mieux aujourd'hui comment fonctionne le cerveau humain. Cette connaissance nous permet de mieux soigner les personnes atteintes de troubles **psychiques¹** et de **lutter contre les discriminations² dont elles sont victimes.**

À la CACL, nous avons ouvert un bureau, le Conseil intercommunal de santé mentale qui rassemble les professionnels et les associations de patients pour travailler. Ensemble, nous nous comprenons mieux. **Et ensemble, nous pouvons faire avancer la question de la santé mentale sur notre territoire.**

Être ensemble, ça fait du bien à nos cerveaux !
Bonne lecture !



Quand tu vois ce dessin, c'est qu'il y a + d'infos, des vidéos ou des sons sur Chwity interactive.

Scanne ce QRCode pour les découvrir :



LEXIQUE

- *1. **Troubles psychiques** : c'est le nom que portent les maladies mentales
- *2. **Discrimination** : c'est le fait de mal-traiter quelqu'un parce qu'il est différent

SOMMAIRE

- 3 **pour bien commencer**
 - Lire forge notre caractère !
 - On a tous un cerveau... mais chaque cerveau est unique
- 6 **PROTÈGE ton TERRITOIRE**
Comment nos ancêtres ont-ils fait pour ne pas disparaître ?
- 7 **BOUGE ton CERVEAU !**
Muscle ton cerveau !
- 8 **TU FAIS QUOI ?**
Katia Louis-Alexandre, coordinatrice du CISM de la CACL
- 9 **DocU**
Les maux du corps, les mots du cerveau
- 10 **DOSSIER**
Ça sert à quoi le CISM ?
- 14 **qu'est-ce qu'on lit ?**
Vive les méchants des histoires !
- 15 **QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ?**
Qu'est-ce que ça veut dire « aller chez le psy » ?
- 16 **Cuisine**
Le poisson, c'est bon pour le cerveau !
- 17 **DIY**
Fabrique une balle zen contre le stress
- 18 **YOUPi** Les jeux !



Communauté du Centre Littoral : 4, Esplanade de la cité d'Affaires, quartier Balata, 97357 MATOURY CEDEX • Directeur de la publication : Serge Smock, Président de la CACL • Responsable de la rédaction : Joséphine Grochateau • Rédactrice en Chef : Maud Prigent • Conception graphique et illustrations : dynamo +, Freepick • Crédit photos et vidéos : DIRCOM CACL • Imprimerie : CCPR Imprimerie • Dépôt légal : MAI 2023 • ISSN : 2824-4966 • Notre imprimeur est écoresponsable : photogravure sans chimie, encre bio 100 % végétale, papier issu d'exploitations forestières dédiées, recyclage des déchets et matériaux • Vous pouvez contacter l'équipe de la rédaction par mail : chwity@cacl-guyane.fr • Novembre 2024



Nous remercions Le Rectorat de Guyane, les directrices et directeurs d'écoles et les enseignants pour leur participation.



Lire **forge**³ notre caractère!

« Jeune reporter » est exceptionnellement remplacé par un article pour les jeunes lecteurs. Mais la rubrique revient dès le n° 8. Écris à chwity@cacl-guyane.fr si tu souhaites participer.

La lecture nous fait voyager

Tu viens d'entrer au CP et tu vas apprendre à lire. Ce n'est pas facile, mais accroche-toi ! À la fin de l'année, tu liras tout seul et tu découvriras dans les livres un monde où toutes les aventures sont possibles.

Elle est un remède contre le stress

La lecture rend ton cerveau plus fort :

- mémoire + + +,
- concentration + + +,
- imagination + + +...

Des scientifiques ont même découvert que, dès les 6 premières minutes de lecture, notre cœur ralentit et notre corps se détend... **Un remède gratuit**⁴ contre le stress.

Qu'est-ce que j'aurais fait à sa place ?

Parfois, l'héroïne ou le héros traverse des situations que tu n'as jamais vécues. Parce que cela se passe à une autre époque ou dans un monde inconnu. En te posant cette question, tu apprends à mieux voir les différences entre chacun.

Elle te rend « empathique »

L'empathie est ta capacité à imaginer ce que les autres vivent et ressentent. **Cette compétence t'aidera à bien vivre ensemble.** Et te rendra plus sympathique !

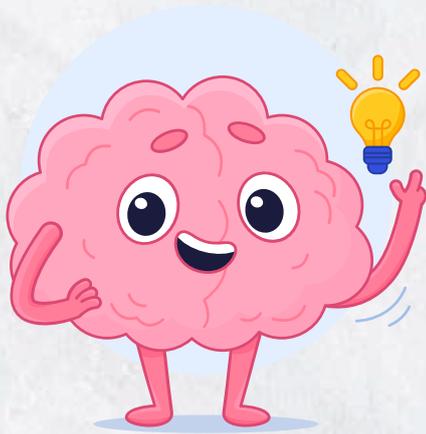
Si tu ne comprends pas les réactions d'un autre élève, questionne-le gentiment. Sa réponse te surprendra certainement et te rendra plus empathique.



LEXIQUE

- * 3. **forger** : fabriquer et rendre plus fort.
- * 4. Tu peux emprunter des livres **gratuitement** dans toutes les bibliothèques municipales de nos six communes.





On a tous un cerveau...

Sans ton cerveau, ton corps ne peut pas fonctionner. **Le boss de ta respiration, tes gestes, ta parole et tes émotions, c'est ton cerveau.** Il communique en permanence avec ton corps.

Un moustique se pose sur ton bras droit ? Ta peau envoie un signal à ton cerveau qui ordonne à ta main gauche d'écraser l'intrus. Le message est passé si vite de ton cerveau à ton bras que tu n'en as pas conscience !

Imagine ton cerveau comme le maire d'une ville qui **grouille**⁵ et bouge en permanence. Elle abrite des milliards d'habitants, les **neurones**. Ces cellules nerveuses travaillent toutes au service Communication de la ville.

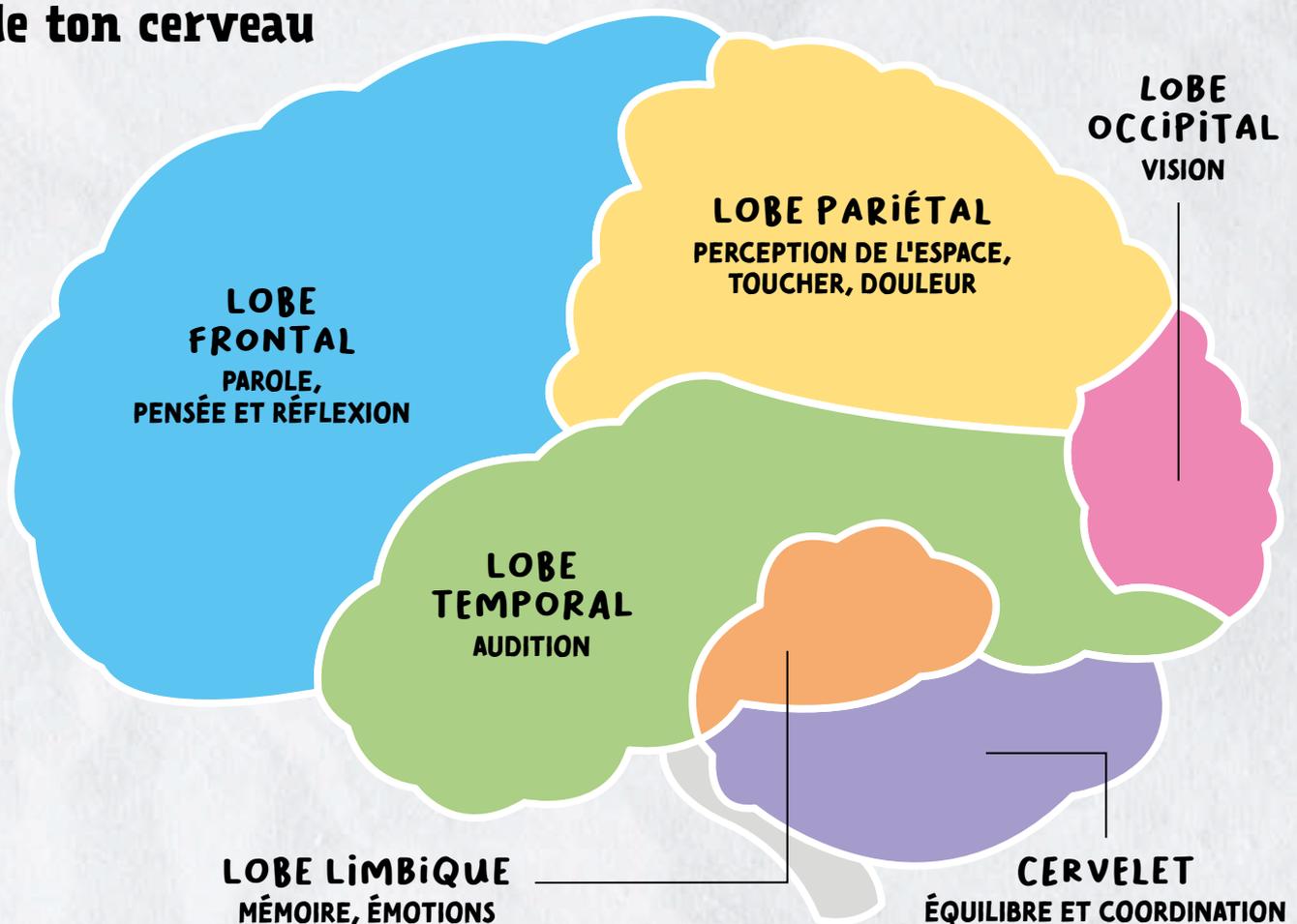
Leur mission est de **faire passer les messages**⁶ entre le maire et ton corps.

LEXIQUE

- * **5. Grouiller** : être en très grand nombre et remuer, comme dans une fourmilière.
- * **6.** Les **messages** envoyés sont chimiques ou électriques. Ces messages s'appellent « neurotransmetteurs ». On te parle du message de la peur en page 6.

LA VILLE DES NEURONES EST DIVISÉE EN QUARTIERS, LES LOBES. ET COMME DANS UNE VRAIE VILLE, CHAQUE QUARTIER A UNE OU PLUSIEURS SPÉCIALITÉS DANS LAQUELLE BOSSENT LES NEURONES.

Les 6 grands quartiers de ton cerveau



... mais chaque cerveau est unique

Pour communiquer, les neurones construisent des **routes**⁷ dans la ville sur lesquelles les messages circulent. Ils bâtissent de nouvelles routes quand tu apprends quelque chose de nouveau. Et quand tu t'entraînes à ce nouvel apprentissage (comme le calcul, un sport,

un instrument de musique...), les routes se transforment en autoroutes et tu progresses plus vite. Ainsi, chacune de nos villes est différente selon ce que chacun d'entre nous apprend ou oublie tout au long de sa vie. Par exemple, une personne qui a perdu la vue peut développer

une ouïe si fine qu'elle réussit à se déplacer grâce aux sons se répercutant sur les obstacles autour d'elle (cela s'appelle l'écholocalisation). On a aussi découvert que son lobe occipital, quartier de la vue, était réaménagé par les neurones pour travailler autrement.

EN CONSTRUISANT SANS CESSER CES CONNEXIONS, TON CERVEAU EST LE SEUL ORGANE DE TON CORPS À POSSÉDER CETTE FACULTÉ MAGIQUE ET TRÈS COMPLEXE QUI S'APPELLE LA "PLASTICITÉ CÉRÉBRALE".



1,3 kg
C'EST LE POIDS MOYEN D'UN CERVEAU ADULTE.



100 milliards
DE NEURONES HABITENT DANS TON CERVEAU, PRESQUE AUTANT QUE D'ÉTOILES DANS LE CIEL.



20 %

DE L'OXYGÈNE ET DE L'ÉNERGIE PRODUITS PAR TON CORPS SONT CONSOMMÉS PAR TON CERVEAU. EN FAISANT DU SPORT, TU L'AIDES À S'OXYGÉNER ET À SE DÉVELOPPER.



100 %

NOUS UTILISONS NOTRE CERVEAU À 100 %. MAIS ON PENSE À TORT LE CONTRAIRE, CAR NOS NEURONES NE TRAVAILLENT PAS TOUS EN MÊME TEMPS, MAIS EN FONCTION DE LEURS SPÉCIALITÉS.



550 millisecondes

(MOINS D'UNE SECONDE) C'EST LE TEMPS QU'IL FAUT À TON CERVEAU POUR COMPRENDRE QU'UN MOUSTIQUE VIENT DE TE PIQUER TON BRAS.

Comme tes empreintes digitales et la couleur de tes yeux, ton cerveau est unique. Il se développe en fonction de ce que tu vis : tes apprentissages, tes émotions, tes pensées, ton entourage...

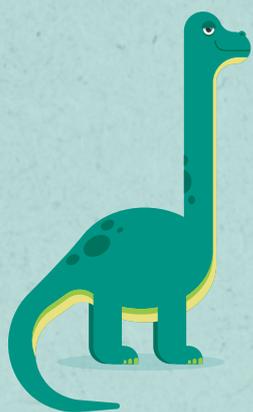
Il fait de toi cet enfant précieux qui ne ressemble à aucun autre.

PETITE EXPÉRIENCE

Trempe ton index dans de la peinture pour imprimer ton empreinte digitale sur une feuille et compare-la avec celles de tes amis. Tu verras : aucune n'est identique, comme nos cerveaux !

LEXIQUE

*7. Ces routes sont appelées des connexions.



PROTÈGE
ton
TERRITOIRE



COMMENT NOS ANCÊTRES ONT-ILS FAIT POUR NE PAS DISPARAÎTRE?



La trouille de leurs vies !

Image-toi propulsé dans le passé. Enfant de la préhistoire, tu te retrouves nez à nez avec le plus terrible de tous les dinosaures : l'impitoyable T-Rex ! Tu es terrorisé et ça se voit : tes yeux sont grand ouverts, tu as la chair de poule, les battements de ton cœur s'accroissent...

S'enfuir, se battre ou faire le mort ?

Face au danger, une zone de ton cerveau entre immédiatement en action. Cette zone du lobe temporal (page 4) s'appelle amygdale. Elle repère le danger et prépare ton corps à réagir (courage, fuyons !). Sans l'amygdale, nos ancêtres auraient sans doute été avalés crus ! La peur est donc une émotion **primaire**⁸ qui, **en nous rendant prudents**, a permis à notre espèce de survivre.

Imaginée ou réelle ?

Notre cerveau fabrique aussi une peur d'un danger que l'on ne voit pas ou qui ne s'est pas encore produit. C'est l'inquiétude. Par exemple, tu es inquiet la veille d'un devoir ou d'une compétition sportive. C'est naturel. **Quand l'inquiétude grandit et absorbe nos pensées, elle devient de l'anxiété.** L'anxiété peut parfois nous faire souffrir.

Comment faire pour vaincre ton anxiété ?

Prenons l'exemple d'une anxiété ressentie par de plus en plus d'enfants : **l'écoanxiété** (éco pour écologie). Pour vaincre ton anxiété des dérèglements climatiques, la solution est d'agir et ne pas rester dans ton coin.

Tu peux :

- installer un composteur avec ta classe ou participer au Challenge zéro déchet organisé par la CACL
- rejoindre une association écologique. En discutant avec les autres membres, tu verras que tu n'es pas seul à ressentir cette anxiété.

Quand notre cerveau est occupé par une activité qui nous plaît, il est moins inquiet.

Connais-tu Mamadou Dembele ? Va voir ses vidéos où il partage des inventions du monde entier pour la transition écologique et sociale. Ça remonte le moral !



Mais au fait, les dinosaures mangeaient-ils vraiment les humains ?



LEXIQUE

* **8. Primaire** : quand on utilise cet adjectif pour parler de nos ancêtres préhistoriques, il signifie « au commencement ».

BOUGE ton CERVEAU !

Muscle ton cerveau !

Tu te souviens que ton cerveau communique avec ton corps. Il lui envoie des messages que l'on appelle les **neurotransmetteurs**. Chacun de ces messages te fait de

l'effet. Le message de la peur, l'adrénaline, fait battre ton cœur plus vite (pour agir vite). Il existe plus d'une centaine de messages.

Lors d'une séance de sport, plusieurs messages soutiennent ton corps dans ses efforts. L'un d'eux booste ta concentration, un autre te donne confiance en toi... L'un d'entre eux continue même

d'agir après le sport : c'est la **sérotonine** qui améliore ton sommeil. Le travail de ton cerveau quand tu marques un but ou réussis un salto fonctionne comme un boomerang : le sport aide aussi ton cerveau à se développer.



NOTRE MESSAGE PRÉFÉRÉ À TOUS EST CELUI DE LA DOPAMINE, QUE L'ON APPELLE AUSSI "HORMONE DU BONHEUR".
EN MANGEANT UN DESSERT : DOPAMINE. EN ÉCOUTANT DE LA MUSIQUE : DOPAMINE.
EN FAISANT UN CÂLIN À MAMAN OU PAPA : DOPAMINE !
ET QUAND TU BOUGES TON CORPS : DOPAMINE, ENCORE !

DÉCOUVRES-EN PLUS EN VIDÉO SUR LE FONCTIONNEMENT DE TON CERVEAU ET LES NEUROTRANSMETTEURS :



TU FAIS QUOI ?

KATIA LOUIS-ALEXANDRE,
coordinatrice du CISM de la CACL



Katia est psychologue diplômée d'État, c'est-à-dire qu'elle est spécialiste des pensées, des émotions et des comportements humains.

Durant 20 ans, elle a aidé ses patients, des adultes ou des enfants qui venaient dans son cabinet, en utilisant les **thérapies cognitives et comportementales**⁹

Katia a exercé son métier dans différents endroits dont un tribunal de justice, comme dans les films ! Dans toutes ses fonctions, elle est heureuse quand elle voit qu'elle a pu aider une personne ou un groupe à aller mieux.

À la CACL, elle veut continuer à **être utile** au bien-être mental

des gens par sa nouvelle fonction de coordinatrice du CISM. Elle participe à de nombreuses réunions sur la santé mentale. Ensuite, elle regroupe et étudie des informations clés qui lui permettront de **proposer aux élus du CISM des événements, des animations et des rencontres.**

Par exemple, elle travaille en ce moment sur la mise en place d'une **formation en premiers secours en santé mentale** auxquels les habitants pourraient participer. Nous y apprendrions à savoir faire les premiers gestes de secours sur une personne qui souffre d'un trouble psychique avant l'arrivée d'une équipe médicale. Elle aimerait aussi organiser un **village**

LE MANTRA (C'EST UNE PHRASE QUE L'ON SE RÉPÈTE POUR S'APaiser ET SE MOTIVER) DE KATIA :

"UN JOUR... UN PAS À LA FOIS... LE PRINCIPAL, C'EST DE FAIRE DE SON MIEUX ET À SON RYTHME."

de la santé mentale où on pourrait parler de la vie au quotidien. Pour être en bonne santé mentale, il faut pouvoir aller au travail ou à l'école, manger tous les jours et avoir un lieu de vie dans lequel se sentir en sécurité. En octobre dernier, elle a aussi participé à **la semaine sur la santé mentale**. En 2025, ce sera **l'année de la santé mentale**, grande cause nationale. Une grande cause nationale, c'est lorsque nos politiciens décident de s'occuper d'un problème grave pour tous les Français de l'Hexagone et des Outre-mer.

LEXIQUE

***9. Thérapies cognitives et comportementales :**

Les méthodes pour soigner s'appellent "thérapies". Il en existe plusieurs qui s'adaptent à la personne.



DOU

Les maux¹⁰ du corps, les mots du cerveau

On appelle les maladies mentales des « **troubles psychiques** ». C'est l'équivalent des maladies pour notre corps. Et comme pour les maladies du corps, les troubles sont nombreux, très variés, ont plus ou moins d'intensité et de gravité et durent plus ou moins longtemps.

Psychique vient de « **psy** » qui, chez les Grecs anciens, voulait dire « **esprit** ».

Les noms de ceux et celles qui soignent notre esprit commencent aussi par « **psy** » :

psychiatre, psychologue, psychothérapeute.

Certaines personnes naissent avec un trouble. D'autres sont touchées lors d'un événement **traumatisant** comme un décès, du harcèlement, un accident de la route, la guerre dans un pays... **Ces événements provoquent un choc et une émotion violente et, parfois, un trouble psychique.** Personne n'est à l'abri d'être un jour en **mauvaise santé mentale, car personne n'est à l'abri de la vie ou de la maladie !**

LE CISM DE LA CACL
A CRÉÉ UN RÉPERTOIRE
AVEC PLEIN DE CONTACTS
DE PROFESSIONNELS QUI
PEUVENT T'ÉCOUTER
SI TU EN RESSENS
LE BESOIN.



Fou à lier, aimer comme un fou, fou de rage... Amuse-toi à trouver des expressions avec le mot « fou ».

Les mots fou et folie étaient utilisés il y a très longtemps pour désigner les personnes atteintes de troubles psychiques. Maintenant que l'on connaît mieux ces troubles, la folie n'existe plus que dans les livres ou au cinéma et surtout, elle n'est pas une maladie. Mais certains l'utilisent encore quand ils ne comprennent pas les agissements de quelqu'un d'autre. Est-ce que l'on ne serait pas tous un peu fous, alors ?

LEXIQUE

*10. Les maux, pluriel de « mal », sont ce qui nous fait souffrir : les bobos, les fractures, les maladies et les troubles.

Ça sert à quoi

LE CISM ?

Le **CISM** veut dire **C**onseil (un groupe de personnes qui discutent et prennent des décisions) **I**ntercommunal (des communes qui se regroupent) sur la **S**anté **M**entale. Il a été créé en 2018 par la **CACL**.

Il sert à rassembler :

- **nos élus** : les maires et les conseillers communautaires des 6 communes de la CACL
- **des professionnels de la santé mentale** : des infirmiers, des psychiatres, des psychologues, des membres de l'hôpital...

- des membres **d'associations qui agissent pour les patients et leurs familles**, mais aussi pour **sensibiliser les habitants** qui ne savent pas toujours bien ce qu'est la santé mentale. Toutes ces personnes se réunissent et discutent de ce



qu'elles pourraient faire pour améliorer la connaissance, la recherche médicale, les soins... Par exemple, le conseil a lancé **une grande enquête sur la santé mentale dans nos six communes.**

De jeunes étudiants de l'Institut de formation en soins infirmiers de Cayenne ont interrogé des gens dans la rue ou d'autres lieux publics. Bien sûr, leurs réponses étaient **anonymes**. On a pu en savoir un peu plus sur ce que ressentent les habitants et ce qu'ils pensent ou savent des troubles psychiques.

Le **CISM** a aussi créé un répertoire avec plein d'adresses et de conseils. Il n'existait pas avant. On peut y trouver le numéro d'un médecin si on se sent mal, mais aussi des adresses pour trouver un logement, ce qui est très important pour se sentir bien.



La crème de la crème

C'est dimanche. Sam et ses parents vont rejoindre les membres de leur association « Les réconfortables » pour un pique-nique sur la plage.

« Les réconfortables » sont des familles dont l'un des membres souffre d'un trouble psychique. Elles se retrouvent une fois par mois pour un joyeux déjeuner dans la nature. Et ce dimanche, le timide Sam espère revoir la jolie Fanya, à qui il aimerait bien réussir à parler !

Sam se prépare dans sa chambre et cherche sa crème solaire. Maman ne cède jamais sur la protection solaire : indice maximum, SPF 50, aucun rayon nocif ne touchera la peau de Sam ! Dans la cuisine, Maman aide Papa à prendre son traitement contre la maladie. En fouillant pour trouver cette maudite crème épaisse et collante dont il se passerait bien, Sam entend ses parents se chamailler. Papa ne veut pas prendre son médicament. Sam le comprend. Papa n'aime pas certains **effets secondaires**¹¹ de son médicament. Lui aussi se sent grincheux à l'idée de mettre cette crème qui le rendra luisant comme un ver ! Il craint que la jolie Fanya ne se moque de lui.



Tout en douceur, la voix de Maman apaise Papa qui finit par prendre son traitement. Sam s'immobilise : il était sur le point de cacher derrière ses mangas la crème retrouvée sous son lit. « Oh et puis tant pis si je brille et que Fanya me trouve moins cool ! »

Arrivé à la plage, Sam luisant de crème aperçoit Fanya au bord de l'eau. Quand il s'approche, elle lui sourit. Son front et ses joues brillent de mille feux et Sam la trouve encore plus jolie ! Le Super Pouvoir de Fanya puissance 50 ! L'association « Les réconfortables » est imaginaire, mais il en existe plusieurs sur le territoire pour de vrai. Les proches d'une personne atteinte d'un trouble psychique sont appelés des « aidants ». Le malade et ses aidants luttent ensemble contre la maladie. Se réunir entre familles pour parler du quotidien est important et permet de se sentir moins isolé.

LEXIQUE

***11. Effets secondaires** : Les effets secondaires d'un traitement, ce sont des réactions du corps qui apparaissent parfois quand on prend un médicament pour se soigner. C'est un peu comme la crème solaire sur ta peau : ça colle et ça fait briller mais il n'y a rien de mieux pour la protéger des brûlures du soleil !

Si tu as envie d'aider ton parent ou un proche mais que certains jours cela est compliqué, parles-en avec le psychologue scolaire ou l'infirmier scolaire.

Les préjugés ont la vie dure!

Sam compare souvent son Papa à un boxeur qui lutte contre la maladie. Pour le soutenir, Sam lutte contre les idées fausses autour des personnes atteintes d'un trouble psychique. Monte sur le ring avec Sam pour mettre KO les préjugés sur la santé mentale !

Les préjugés, ce sont des avis que l'on porte sur les autres sans les connaître. Ils sont généralement faux et peuvent faire des dégâts en blessant ceux qui en sont victimes.

« LES MALADES MENTAUX SONT DANGEREUX ! »

faux!

Si on croit ça, c'est à cause des films dans lesquels le méchant est violent parce qu'il est « fou ». Dans la vraie vie, les personnes atteintes d'un trouble psychique grave sont plus souvent victimes de violence ou de rejet de la part de ceux qui ont cette croyance.

« CETTE PERSONNE EN DÉPRESSION (un trouble qui nous rend très tristes) MANQUE DE VOLONTÉ ! »

faux!

La dépression est une maladie dont l'un des symptômes est de faire disparaître la volonté. On appelle ça l'aboulie. Le lui reprocher, c'est comme dire à quelqu'un qui a les deux jambes dans le plâtre qu'il manque de souplesse !

Les préjugés, je les mets KO !



« SI TU VAS CHEZ LE PSY, C'EST QUE TU ES FOU ! »

faux!

La santé mentale, c'est comme la santé de ton corps. Quand tu te sens mal, tu peux consulter un psy comme tu consultes un médecin généraliste quand tu as de la fièvre.

Le sommeil, c'est la santé

Certains soirs, tu aimerais bien ne pas aller au lit et tu luttas contre le sommeil pour continuer à jouer, à lire ou à regarder tes vidéos. Heureusement, le sommeil finit par gagner, car à ton âge, tu as besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour bien grandir.

Mais que se passerait-il si tu ne pouvais plus jamais dormir ?

Tu resterais petit, car c'est durant ton sommeil que ton cerveau fabrique l'**hormone de croissance**. Tu tomberais malade puisque ton **système immunitaire** devient plus fort en dormant. Tu perdrais la mémoire. Dans ton sommeil,

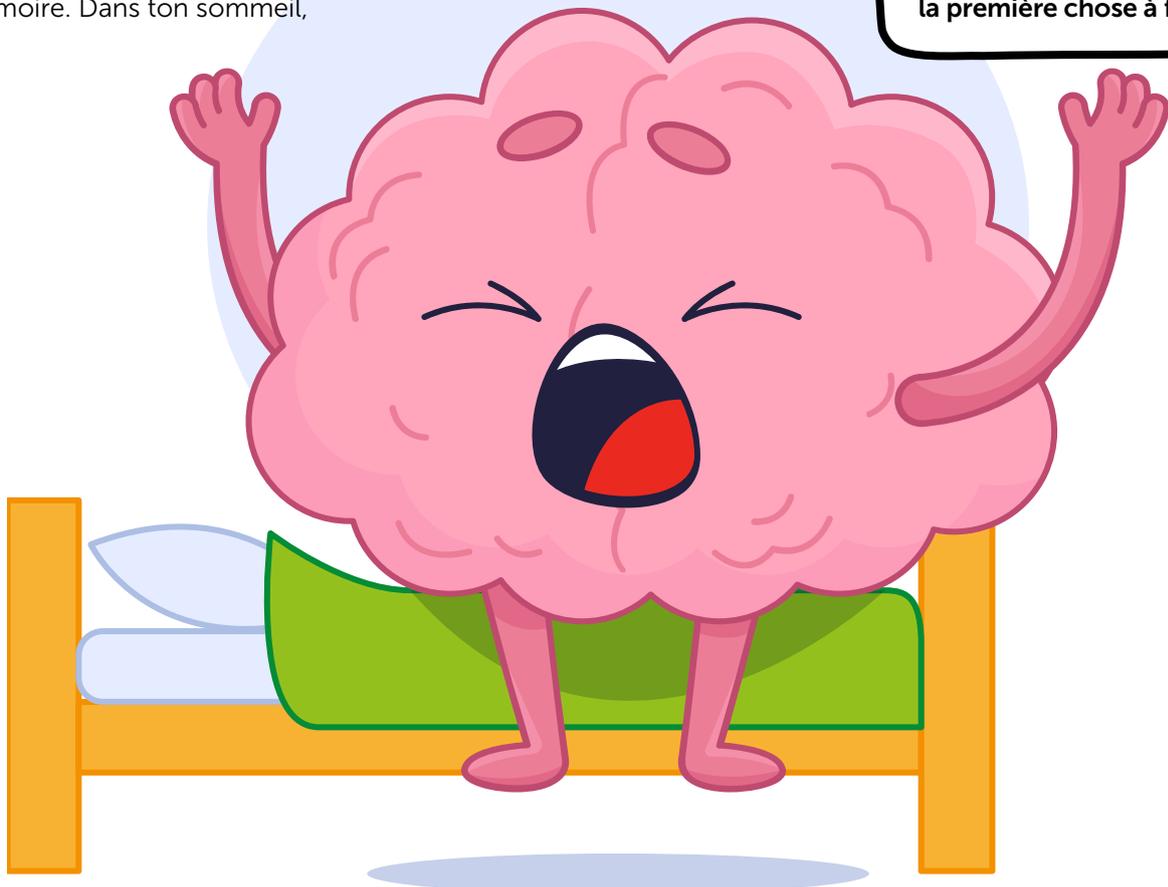
ton cerveau **trie et retient ce que tu apprends dans la journée**. Et surtout, tu serais tout le temps de **mauvaise humeur** parce que le sommeil t'aide à apaiser tes émotions.

Quel cauchemar, hein ? Allez, vite au lit !

TU TE POSES DES QUESTIONS SUR TA SANTÉ MENTALE ?



On a préparé pour ta classe, ta famille et toi une liste de vidéos et de livres qui répondront à de nombreuses questions. **Et si tu as besoin d'aide, n'oublie pas que parler à un adulte de confiance est la première chose à faire.**





qu'est-ce qu'on lit ?

TITRE

KONSIDIRÉ ÉZÒP
KÉ JAN DÉ LAFONTENN
TÉ ATÉ LAGWIYANN...

TEXTES

NADINE LÉO

ILLUSTRATIONS

MATHIEU BEAUFORT

THÈME

FABLES

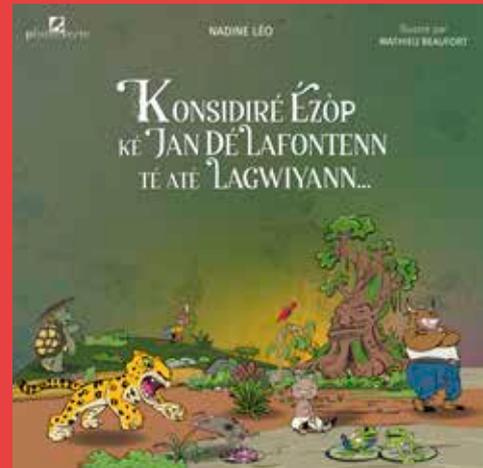
Album paru en 2024
aux éditions Plume Verte

Vive les méchants des histoires !

La voix off, c'est toi !

As-tu remarqué quand tu lis qu'une petite voix lit aussi dans ta tête ?

C'est ta petite voix intérieure, celle de ton imagination qui te permet de ressentir les émotions des personnages et voir l'histoire comme un petit film dans ta tête. Tu peux devenir qui tu veux grâce à elle : un apprenti magicien qui combat un terrifiant mage ou une petite fille qui transforme 3 brigands en bienfaiteurs de l'humanité. Cette magie ne se produit qu'avec les livres.



Séance très privée

Dans ce film qui n'appartient qu'à toi, tu es souvent le héros.

Mais tu peux aussi parfois te reconnaître dans les traits du méchant.

Malicieux et souvent très colérique, il ne pense qu'à lui et peut agir impulsivement¹². Cela nous arrive à tous.

En dehors des embûches qu'il sème sur le chemin du héros pour rendre l'histoire plus captivante, le méchant sert aussi à nous mettre en garde contre les dangers. Il nous conseille de ne pas parler aux inconnus croisés dans les bois, surtout si on s'habille tout de rouge !

Alors vive les méchants des livres !

LEXIQUE

* 12. **Agir impulsivement** : agir vite et sans réfléchir.

L'ILLUSTRATEUR



On a demandé à Mathieu Beaufort qui a illustré les fables (qui contiennent presque autant de méchants que de gentils) quel était son personnage de méchant préféré ?

C'est Hector Barbossa dans Pirates des Caraïbes. Ce méchant est super intéressant parce qu'il n'est pas totalement méchant : au début, il trahit Jack Sparrow mais, au fur et à mesure, il change et devient un allié... enfin... parfois ! Sa relation avec Jack est complexe, entre rivalité, amitié et trahison. Barbossa peut être très sérieux ou très drôle, ce qui le rend encore plus captivant.



Qu'est-ce que ça veut dire
« aller chez le psy » ?

On ressent tous des émotions comme la tristesse, l'anxiété ou la colère... Ces émotions finissent par passer et la joie revient. Mais, si elles durent, **la meilleure des choses à faire pour aller mieux, c'est d'en parler à quelqu'un d'autre.** Le psy est le spécialiste à qui tu peux parler. Il connaît bien les émotions.

Comme pour les pédiatres, il existe des psychiatres, des psychologues et des psychothérapeutes pour les enfants.

Il se passe quoi dans
le cabinet du psy ?

Le « psy » te pose des questions et écoute attentivement ce que tu lui réponds. Tu peux tout lui raconter : ta vie de tous les jours, tes émotions, ce qu'il se passe dans ta famille et à l'école. **Tu peux lui confier tes secrets, ceux que tu ne dis à personne. Ce qui est bien avec le psy, c'est qu'il ne répète jamais vos conversations, même pas à tes parents !**

Après une ou plusieurs séances, il t'explique ce qu'il va faire pour t'aider à aller mieux. Il peut te soigner en te demandant de continuer à venir lui parler. Parler avec lui t'aidera à comprendre ce que tu ressens ou les choses que tu ne comprends pas. Certains pys, les psychiatres, peuvent aussi te prescrire un médicament.

On a le droit
de pleurer aussi

Quand la vie est difficile, on peut se mettre à pleurer devant le psy. Il ne nous juge pas, ne nous trouve jamais ridicules, ne nous dit pas que ce que nous pensons est mal. **C'est son métier de te mettre en confiance pour que tu racontes ton gros chagrin sans crainte ni honte.**



Quand tu vois ce dessin dans la recette,

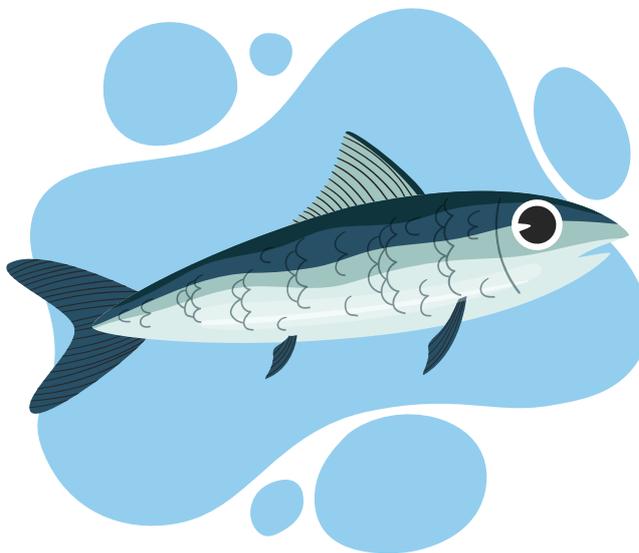


Le poisson, c'est bon pour le cerveau !

Le poisson est l'aliment allié de ton cerveau, car il contient des Oméga 3 qui l'aident à lutter contre le stress. Sabrina a préparé pour ton cerveau une recette facile à faire et peu coûteuse.

Pour 4 personne :

- 260 g de thon au naturel (égoutté)
- 1 oignon
- 2 branches de persil
- 1 piment végétarien
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon de légumes (dilué dans 200 ml d'eau)
- 1 pincée de clou de girofle en poudre
- 1 pincée de bois d'Inde en poudre
- 1 œuf
- 5 tranches de pain de mie
- 50 ml de crème liquide épaisse
- 1 pointe de couteau de piment fort
- Sel
- Le jus de 1/2 citron



- 1 Dans un saladier, émiette le thon et mets-le de côté.
- 2 Mixe le persil, l'ail, le piment végétarien et l'oignon jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoute ce mélange dans le saladier avec le thon.
- 3 Trempe les tranches de pain de mie dans le bouillon de légumes, puis ajoute-les dans le saladier.
- 4 Incorpore le reste des ingrédients : le clou de girofle, le bois d'Inde, l'œuf, la crème liquide, le piment fort, le sel et le jus de citron. Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5 Huile un moule à cake et verses-y la préparation.
- 6 Fais cuire au bain-marie à 180°C pendant environ 30 minutes.
- 7 Vérifie la cuisson avec un couteau : si la pointe ressort propre, le pain de thon est prêt.

Trop bon !



Cette recette a été concoctée par Sabrina François-Vincent. Cette cheffe guyanaise propose des recettes traditionnelles ou des créations avec les produits locaux, pour le plaisir de toutes les papilles ! Retrouve ses recettes originales sur son blog.



Quand tu vois ce dessin,



* Fais-le toi-même

Fabrique une balle zen contre le stress

Un peu stressé ? Fabrique cette balle à tripoter. Tes doigts ainsi occupés, tu seras plus détendu. C'est mieux que de se ronger les ongles, non ?

Il te faut :



2 ballons de baudruche



1 petite bouteille
en plastique



des ciseaux



1 feutre noir
indélébile



Au choix:
de la farine, du riz,
de la semoule
ou du sable
(pour la garniture)

- 1 Coupe la bouteille en deux et garde le goulot pour faire un entonnoir.
- 2 Gonfle et dégonfle les 2 ballons à plusieurs reprises pour bien les assouplir.
- 3 Enfile le goulot de la bouteille sur un ballon. Remplis le ballon avec l'équivalent d'une orange de Guyane.
- 4 Fais un nœud au bout du ballon. Glisse ce ballon rempli dans l'autre ballon.
- 5 Décore ta balle zen avec le feutre et laisse sécher l'encre avant de manipuler.



youpi

Message codé

▲ = n ■ = e ◆ = i ● = o

T _ _ c _ rv _ au _ st u _ sup _ r _ rd _ _ at _ ur

qu _ c _ _ t _ _ _ t 100 m _ ll _ ards d _ _ _ ur _ _ _ s.

Solution : Ton cerveau est un super ordinateur qui contient 100 milliards de neurones.

Rébus

Les hommes préhistoriques craignaient-ils les ... ?

10

N'



Les hommes préhistoriques craignaient-ils les **dinosaures** ?



Relie les mots coupés

CER ●

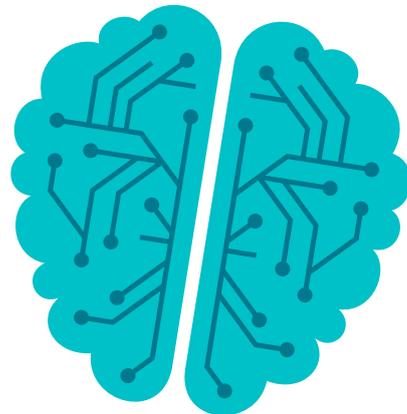
NEU ●

MEN ●

● RONES

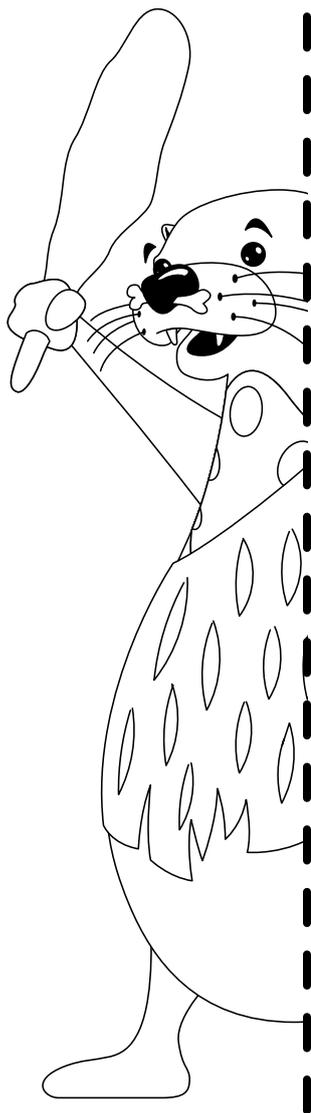
● TAL

● VEAU



Solution : cerveau, neurones, mental

Complète et colorie



Tu as aimé



Chwity?

Retrouve tous
les numéros de
ton magazine
en ligne
sur le site de
la CACL



Ils sont en version
INTERACTIVE

tu pourras y découvrir de
nouveaux articles, des vidéos
et des liens pour aller plus loin.



Pour poser tes questions (page 15),
participer à la rubrique Jeune Reporter (page 3)
ou tout simplement nous dire ce que tu as pensé du magazine,

tu peux écrire à l'équipe de Chwity à l'adresse
chwity@cacl-guyane.fr

MESSAGE AUX MAÎTRESSES ET AUX MAÎTRES

OH
YEAH

Écrivez-nous pour nous dire ce que vous pensez de Chwity et ce que vous
souhaiteriez y voir. Toutes vos remarques nous aideront à améliorer le magazine.
Merci d'avance ! chwity@cacl-guyane.fr