

Le média de l'Autodétermination
“ Pour que chacun se réalise ”

J'existe &
Je veux

L'essentiel !

octobre 2023



Qu'est ce qui bouge le cul des Andalouses, c'est l'amour...

Aimer c'est ce qu'il y a de plus beau ...

Quand on n'a que l'amour...

Savoir aimer...

Vous avez reconnu les chansons ?

L'amour a toujours inspiré les femmes et les hommes.

C'est quoi l'amour d'abord ? Est-ce que ça existe vraiment ? Et si l'amour n'existait pas ? Et si c'était une pure invention de l'homme pour donner ses lettres de noblesse à la sexualité qui nous rappelle notre appartenance au règne animal ?

Tout a déjà été dit sur l'amour ! Ah bon, vous croyez ?

Et l'amour, c'est pareil pour tout le monde tu crois ?

Des questions et des réponses qui mixent l'intime et l'universel sans doute.

Dis papa, c'est quoi l'amour ? Comment on sait qu'on aime ?

Est-ce qu'on peut aimer deux personnes à la fois ?

Est-ce que l'amour peut durer toute une vie ?

Et le polyamour ? Et comment je sais si je suis hétéro, pansexuel ou sapiosexuel ou je ne sais quel nouveau genre ? Et est ce que ça peut évoluer dans ma vie ?

Est-ce qu'il y a une appli qui pourrait m'aider à savoir quel amoureux je suis ?

Pourquoi tout le monde parle d'amour ?

L'amour et le sexe, c'est indissociable ?

Peut-on aimer sans faire l'amour et inversement ?

Bon on n'a pas beaucoup avancé...

Juste un clin d'œil malicieux pour conclure ce billet : il est quand même délicieux de songer que le mot « amour » a cette pétillante particularité d'être masculin au singulier, et féminin au pluriel...

A nos amours

Monsieur  **Q**



C'est quoi l'amour?

Voilà une question très difficile.

On parle beaucoup d'amour et on utilise souvent le mot aimer, pour beaucoup de choses différentes.

Essayons de comprendre ensemble.

L'amour, ou les amours?

L'amour est un sentiment que l'on ressent pour quelqu'un ou pour quelque chose.

On peut aimer des personnes, des animaux, des objets.

Par exemple, on peut aimer sa famille, ses amis, son amoureux, son chien.

On peut aussi aimer sa maison, ou un sport.

Mais ce sont des amours différents.

La plupart du temps, quand on parle d'amour, on parle du sentiment amoureux.



Comment on sait quand on est amoureux?

Il y a plusieurs signes qui peuvent nous aider à savoir si on est amoureux d'une personne:

- On a le cœur qui bat plus vite quand on voit la personne qu'on aime,
- On pense souvent à la personne qu'on aime,
- On a très souvent envie de voir la personne qu'on aime,
- On a envie de faire plaisir à la personne qu'on aime,
- On ressent une attirance physique pour cette personne :

cela veut dire qu'on a envie de l'embrasser, de la toucher, de faire l'amour.

Etre amoureux, cela se ressent dans sa tête, et aussi dans son corps.



C'est quoi être amoureux?

On a posé la question à plusieurs personnes.
Voilà leurs réponses à la question
c'est quoi être amoureux?

- la passion
- les papillons dans le ventre
- avoir les mêmes envies
- avoir de la complicité
- c'est beau
- c'est souffrir
- c'est se languir, c'est le manque de l'autre
- ça doit être simple

Et vous, quelle est votre définition de l'amour?

Et l'amitié?

L'amitié est une autre forme d'amour.

C'est aussi un sentiment qu'on ressent
pour une personne.

Mais la différence avec le sentiment amoureux,
c'est qu'en amitié il n'y a pas d'attraction sexuelle.



Les différentes formes d'amours

Aimer veut dire qu'on a de **l'affection** et de **l'attachement**
pour quelque chose ou quelqu'un.

Donc on peut aimer plusieurs personnes,
ressentir de l'amitié, ressentir de l'amour,
mais on n'aime pas tout le monde de la même façon.

Par exemple, aimer ses parents
c'est différent d'être amoureux de son mari ou de sa femme,
et c'est différent d'aimer son chien.



Le coin des définitions



Avoir de l'affection veut dire ressentir de la tendresse
pour une personne. Cela veut dire qu'on l'aime bien.

L'attachement est un lien affectif qui unit les personnes.
Par exemple: l'amour, l'amitié....



Internet

**Internet est partout dans nos vies:
on s'en sert au travail, à la maison, dans nos loisirs.
Mais il faut savoir bien l'utiliser, et éviter les pièges
comme par exemple se faire arnaquer,
ou se faire pirater son compte.**



Les sites de rencontres

Grâce à Internet,
on peut s'amuser, s'informer, travailler,
ou communiquer avec ses amis et sa famille.
On peut aussi rencontrer l'amour....



Par exemple, il existe des sites spécialisés
dans les rencontres amoureuses.
Quand on s'inscrit, on doit d'abord créer son profil :
On donne des informations sur soi,
sur ce qu'on aime,
et sur les personnes qu'on aimerait rencontrer.
On peut aussi mettre sa photo.
Ensuite, on regarde le profil des autres personnes
qui sont inscrites sur le site
et on voit si un profil nous plaît.
Si un profil nous plaît, on le signale,
et si l'autre personne est d'accord,
on peut commencer à discuter par message.
Et si tout se passe bien,
on peut décider si on veut se rencontrer.

Et vous, que pensez-vous des sites de rencontres?

**Attention,
certains sites de
rencontres sont payants!**





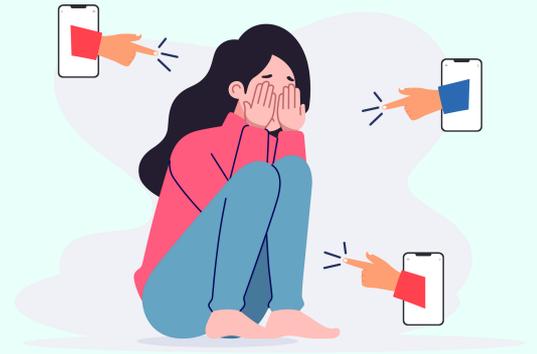
Le harcèlement

Le harcèlement, c'est être violent, insulter ou se moquer d'une personne.

Le harcèlement peut se faire partout : à l'école, au travail, mais aussi sur Internet, sur les réseaux sociaux, les e-mails...

Le harcèlement est puni par la loi.

Si vous êtes harcelé par une personne, l'équipe de JEJV vous conseille d'en parler à une personne de confiance, comme votre famille, un ami, un professionnel....



Des conseils?

Alors, comment bien utiliser Internet?

Il y a quelques règles simples à suivre:

- Attention à vos informations personnelles.

Par exemple, si vous vous inscrivez sur un site de rencontre, c'est mieux d'utiliser un pseudo.

- Ne pas croire tout ce qui est écrit et vérifier les informations.
- Ne pas envoyer d'argent à des personnes qu'on a jamais rencontré.

• Ne pas ouvrir de pièces jointes dans les mails envoyés par des inconnus

- Ne pas publier de photos gênantes de soi ou des autres

Sur Internet, comme partout, il faut toujours être respectueux.



Il y a une vie en dehors d'Internet

Internet, c'est super!

Mais il y a aussi plein d'autres choses à faire, sans être devant ses écrans :

Faire du sport, sortir se promener, cuisiner, discuter avec des amis, partager des loisirs, rendre visite à sa famille...





Manger mieux, comment on fait?

Aujourd'hui, **Timothée Vermesch**, ingénieur spécialisé dans l'hygiène alimentaire, nous donne tous les conseils pour manger mieux.



Manger équilibré

Les règles générales:

- Manger moins de viande rouge
- Choisir plutôt des poissons gras et maigres, des œufs et de la volaille
- Manger au moins 2 légumes secs par semaine

Les légumes secs sont par exemple:

les lentilles, les fèves, les pois chiches, certains haricots...

- Réduire les produits sucrés: comme par exemple les sodas, les bonbons, les biscuits....



Chaque jour:

- Manger 5 fruits et légumes
- Manger un féculent au blé complet
- Manger 1 à 2 part de protéine animale.
- Les protéines animales sont toutes les viandes et poissons et oeufs.



Manger du fait-maison

La meilleure solution pour manger équilibré est de cuisiner ses repas avec des produits frais.

Les repas préparés et achetés tout prêts dans les supermarchés sont souvent trop sucrés, trop salés, ou trop gras.

On peut vérifier la qualité des aliments en regardant le nutri-score.

Le nutri-score donne une note de A à E.

Les aliments qui ont une note de A ou B ont de meilleures qualités nutritionnelles que les aliments qui ont une note D et E.





Mieux conserver les aliments

Conserver veut dire garder.

Voilà comment conserver mieux ses aliments:

Tous les aliments ont une date limite de consommation.

Cette date est affichée sur l'emballage.

Cela veut dire qu'on peut consommer cet aliment jusqu'à cette date:

- si l'emballage n'est pas ouvert,
- si on a respecté la température de conservation.

La bonne température pour garder les produits frais est entre 0 et 4 degrés.

Lorsqu'on veut garder les restes d'un repas, il faut les mettre au frigo.



L'hygiène

Lavage des mains

Quand on prépare un repas, il est important de se laver les mains avec du savon.

Il faut se laver les mains avant de toucher les aliments et après avoir touché les aliments.



Lavage des aliments

Il faut toujours laver les fruits et les légumes avec de l'eau potable avant de les manger et avant de les cuisiner.



Lavage du matériel de cuisine

Il faut aussi penser à laver:

- les ustensiles de cuisine
- la vaisselle





Bonjour Coralie,

**Il y a un garçon que j'aime bien dans mon foyer. Il s'appelle Kevin.
On est bon copain mais maintenant je crois que je suis amoureuse.
Je ne sais pas si il m'aime.**

Tu peux m'aider?

Elodie

Bonjour Elodie

Savez-vous que beaucoup d'histoires d'amour commencent par une belle amitié?

Quand on est copain avec quelqu'un, on apprend à le connaître, on s'entend bien, on est complice.

Alors quelquefois, l'amitié se transforme en amour...

Mais pas toujours.

Alors, je vous conseille d'abord de réfléchir à ce que vous ressentez.

Est-ce que vous êtes attirée par Kevin?

Est-ce que vous avez envie de l'embrasser, de lui tenir la main, de faire l'amour avec lui?

Si oui, c'est sans doute que vous êtes amoureuse.

Alors il faudra essayer de savoir ce que Kevin ressent:

Par exemple, vous pouvez lui poser la question,

ou vous pouvez lui écrire une lettre d'amour,

ou vous pouvez lui proposer un rendez-vous en amoureux?

Ce n'est pas facile de déclarer son amour, mais cela vous permettra de savoir.

Si il est amoureux de vous,

vous pourrez vivre une belle histoire tous les deux.

Si il n'est pas amoureux,

vous aurez sans doute de la peine mais c'est mieux de le savoir.

Vous pourrez rester ami et chercher une autre relation.

Toute l'équipe de JEJV vous souhaite bonne chance...



Bonjour Coralie,

Je suis éducatrice dans une Maison d'Accueil Spécialisée.

**Il y a un résident qui a une copine depuis longtemps,
mais il a aussi d'autres petites copines.**

**Cela fait des conflits dans l'établissement. Nous lui avons expliqué qu'il doit
choisir. Qu'en pensez-vous?**

Patricia

Bonjour Patricia,

Aïe, je pense que ma réponse ne va pas vous plaire.

Mais mon conseil, c'est de ne rien faire,

sauf si vous pensez qu'il y a un problème de consentement?

Bien sûr, le résident ne doit forcer personne à avoir une relation.

Si ce n'est pas le cas, je dirai qu'il ne faut pas s'en mêler.

La vie amoureuse des résidents concerne les résidents,
même si on est pas d'accord avec leur façon de faire.

Je suis sûre que chaque personne concernée
le vit d'une façon différente.

Mais si l'une des personnes concernées vient vous demander de l'aide,
alors c'est différent:

vous pouvez donner des informations

et aider la personne à se positionner si elle n'y arrive pas.

De façon générale,

je pense que des ateliers de sensibilisation, des groupes de parole,
sont des bons moyens de parler de la vie amoureuse.

L'objectif est toujours de donner le maximum d'information
aux personnes qu'on accompagne

pour les aider à faire leur choix... mais pas de choisir pour elles.

Posez votre question à Coralie !

Vous pouvez envoyer votre question à Coralie
en utilisant son mail :

✉ c.robin@groupe-umane.fr





La tarte au potimarron d'Andréa

Vous avez envie de cuisiner avec des légumes de saison? Andréa vous propose sa délicieuse recette de tarte, potimarron, chèvre, noix, miel.

Vous pouvez adapter la recette en fonction de vos goûts.



Les ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 demi potimarron
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 200 ml de lait de soja ou lait de vache
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse 15%.
- 100 grammes de chèvre frais
- 50 grammes de cerneaux de noix
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, romarin, cannelle, et piment d'Espelette
- 2 cuillères à café de miel



Les ustensiles

- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois ou une spatule
- 1 économe
- 1 plat à tarte
- 1 saladier



Le temps de préparation

Pour préparer la tarte, il faut d'abord 15 minutes pour la préparation, puis 40 minutes pour la cuisson. Au total, vous avez besoin de 55 minutes pour cuisiner la tarte.





Préparation

Epluchez le potimarron
Coupez le en petits dés.
Pressez la gousse d'ail.



Attention le potimarron est un légume très difficile à éplucher et à couper car il est très dur.

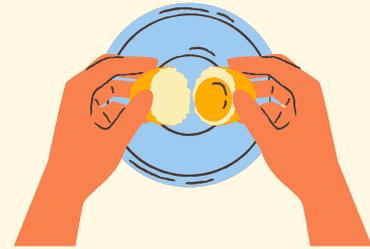
Lisez nos 2 astuces pour le couper facilement.

Mettez 1 cuillère d'huile d'olive dans une poêle pour faire revenir l'ail, puis ajouter les dés de potimarron.

Faites cuire pendant 5 minutes.

Ajoutez le sel, une pointe de piment d'Espelette et une pointe de cannelle.

Cassez les œufs dans un saladier.
Mélangez les œufs avec le lait et la crème.
Ajoutez une pointe de romarin.

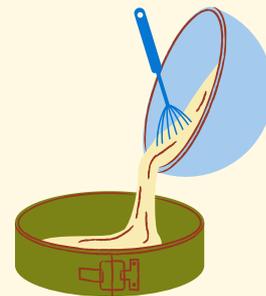


Déroulez la pâte feuilletée dans un plat à tarte.
Faites quelques trous dans la pate avec la fourchette.

Versez la préparation aux œufs sur la pâte.

Ajoutez les dés de potimarron cuits.

Ajoutez les cerneaux de noix, et le miel.



Mettez la tarte dans le four, pendant 40 minutes, à 180 degrés.

Sortir la tarte, et la laisser refroidir.

Puis dégustez!



Nos astuces pour couper le potimarron

L'astuce de Stéphanie:

Faire bouillir le potimarron entier pendant quelques minutes pour le ramollir.

L'astuce de Rui:

Achetez le potimarron déjà découpé en dés!

Pourquoi on fête Halloween?

Depuis quelques années en France,
on fête Halloween chaque 31 octobre.

Pour cette fête, on se déguise en personnages qui font peur.
On décore aussi sa maison.

C'est une fête qui plait beaucoup aux enfants
car ils peuvent réclamer plein de bonbons !

Mais savez-vous qu'Halloween est une fête très ancienne ?



Les Celtes fêtaient Halloween il y a 2000 ans.

Le peuple Celte vivait en Europe il y a très longtemps,
et il est à l'origine de la fête d'Halloween.

Pour les Celtes, la nuit du 31 octobre,
c'était la fête de Samain, le seigneur du royaume des morts.
Ils pensaient que pendant cette nuit, chaque année,
les morts venaient hanter les vivants.

Pour se protéger,
les Celtes allumaient des feux sacrés
et se déguisaient pour faire fuir les mauvais esprits.
Puis, on a un peu oublié cette fête très ancienne .



Vers 1845, la fête d'Halloween est apparue aux Etats-Unis,
grâce aux Irlandais qui ont apporté cette tradition là bas.
Aujourd'hui, les américains adorent cette fête
car ils s'amuse à se faire peur le temps d'une nuit:
Ils se déguisent, décorent les maisons en châteaux hantés...
En France aussi, on a commencé à fêter Halloween en 1990.
Et vous, vous aimez Halloween?





La légende de Jack'O'Lantern

A Halloween,
on voit souvent des citrouilles creusées en forme de visage
avec des bougies à l'intérieur.

On les appelle Jack'O'Lantern. Mais pourquoi?

D'après la légende,

Jack était un Irlandais avare et méchant,
qui passait beaucoup de temps dans les bars,
et qui aimait faire des farces.

Lorsque Jack est mort, il n'a pas pu aller au Paradis.

Et comme il avait essayé de piéger le diable
avec une de ces farces,

le diable ne l'a pas accepté en enfer.

Alors, Jack est condamné à errer pour toujours
entre le monde des morts et le monde des vivants.

On raconte qu'il réapparaît seulement à Halloween,
les nuits du 31 octobre.

Et, pour s'éclairer, il se sert d'un navet creusé
avec un morceau de braise.

Voilà pourquoi on s'amuse à creuser des citrouilles
pour Halloween.



Trick or Treat!

Vous connaissez cette expression?

En Français, on dit: des bonbons ou un sort!

Il y a très longtemps, en Irlande,

les enfants s'amusaient à faire des petits spectacles
en échange de nourriture pour Halloween.

Aujourd'hui, les enfants se déguisent
et tapent aux portes.

Ils réclament des bonbons en criant:

Des bonbons ou un sort!





J'existe et je veux, l'essentiel ! est publié par l'association Umane.

**Parc Valgora - L'Impérial B
199 rue Ambroise Paré
83160 La Valette-du-Var**

04 94 20 42 91 - jejv@groupe-umane.fr