



« Restons en lien »

Bulletin de la cellule d'écoute de La Salle-Saint Nicolas

Cellule d'écoute de La Salle Saint Nicolas

Pour nous contacter

*Sophie Lecocq Infirmière
Infirmière*
Infirmière@st-nicolas.org

*Maguelonne Le Prince
Psychologue scolaire*
psychologue@st-nicolas.org

*Frédéric Jouin
Adjoint à la pastorale*
0681078596
fredericjouin@netcourrier.com

Laissez nous un message et nous vous recontacterons

Au sommaire

**UNE HISTOIRE SACRÉE
10 MOYENS POUR RESTER EN FORME
JE SUIS LA OU JE DOIS ÊTRE
LES IDEES DESSERT DE TATIANA**

N° 2 Spécial jeunes - 9 avril 2020

Chers collégiens et chers lycéens,

Je vais vous raconter brièvement l'histoire de la Semaine sainte, que nous vivons en ce moment, comme plus de deux milliards d'êtres humains dans le monde ; et qui nous marque de son empreinte. **« Un évènement à nul autre pareil dans l'histoire des hommes ».**

Tout commence par la Pâque juive, qui en l'an 30, coïncide avec le vendredi (le shabbat).

Dans toute la Judée comme à Jérusalem, le peuple juif prépare cette fête, même si l'occupation romaine est difficile à supporter.

C'est le moment où le peuple juif se souvient de sa sortie d'Égypte. Il comprend que c'est à Dieu qu'il doit sa liberté (et aussi à Moïse). C'est également à Jérusalem, quelques jours avant la Pâque, que Jésus arrive. Son entrée sur un âne - monture pacifique qui s'oppose à celle du conquérant à cheval - est un triomphe. Lui, un descendant du roi David, et donc un de ses fils, est acclamé comme un roi.

Le peuple crie : « Hosanna fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ». Accomplissant une ancienne prophétie (voir le livre de Zacharie), la foule en liesse agite des branches sur son passage. C'est le sens de la fête des rameaux, de dimanche dernier.

Après cet accueil mémorable, Jésus entre dans le temple de Jérusalem, dont on ne voit plus aujourd'hui que le « mur des lamentations », et en chasse les marchands. Il s'attaque aussi aux grands prêtres. Pour Jésus, ils trahissent la foi : « ainsi vous offrez aux hommes l'apparence de justes, alors que vous êtes remplis d'hypocrisie et d'iniquité ».

Cette attitude va lui attirer les foudres de ces responsables religieux qui lui tendront un piège mortel. Pour le moment l'amour des foules le protège...

Jésus qui veut célébrer la Pâque avec ses disciples, les envoie préparer la fête. Le soir venu tous ses apôtres sont présents, les « 12 », y compris Judas le traître.

Jésus fait une chose inattendue : il quitte ses vêtements, se passe un linge autour de la taille, et va laver les pieds de tous ses disciples (rassurez-vous c'était déjà à l'époque un geste considéré comme dégradant, et qu'on ne demandait pas, même aux esclaves).

Tout ce que fait Jésus à un sens, c'est un exemple qu'il veut nous donner, il n'est pas venu pour être servi mais pour servir !

Ce geste est repris par les prêtres du monde entier, et par le pape lui aussi tous les jeudis saints.

A partir de ce moment, tous ceux qui veulent suivre Jésus doivent faire la même chose. Ils doivent s'entraider les uns les autres, « s'entraimer ».

Pendant ce repas, Jésus bénit le pain et le vin, comme le veut la tradition juive mais il ajoute quelque chose de nouveau : « Prenez, mangez et buvez-en tous, car ceci est ma chair et mon sang, versés pour vous et pour la multitude, en réparation des péchés du monde entier. Vous ferez cela en mémoire de moi »

C'est ce que nous faisons à chaque fois qu'une messe est célébrée, depuis près de deux mille ans.

Judas part subitement, car il va trahir...

Jésus, après le repas, prie dans un jardin plein d'olivier - ce jardin existe toujours avec vue sur Jérusalem- il prie souvent seul, mais il sait qu'il va être arrêté, condamné et torturé. Il compte sur ses amis, mais ils dorment tous.

Quand Judas arrive accompagné des gardes du temple, ces derniers ne connaissent pas Jésus. Judas a donc convenu d'un code avec eux. Il leur montrera qui est Jésus, en l'embrassant. C'est par un geste d'affection que Jésus est livré aux mains des gardes.

Jésus est emprisonné dès le lendemain matin, il est jugé. C'était un vendredi. Les maîtres du temple ne peuvent condamner Jésus à mort, car ils sont sous occupation romaine, comme tout le monde méditerranéen de l'époque. On amène donc Jésus devant Ponce Pilate, le gouverneur romain. Ponce Pilate, influencé par les responsables religieux, finit par condamner Jésus à la flagellation puis à la crucifixion. Il devra porter sa croix lui-même, jusqu'au lieu de son exécution, le « Golgotha », ce qui veut dire « le lieu du crâne » et qui donna en latin, puis en français, le mot « calvaire ». Jésus en chemin vers son supplice, tombe plusieurs fois, aperçoit sa mère, des femmes en larmes qu'il tente de consoler. A bout de force, un homme nommé Simon de Cyrène, l'aidera à porter sa croix jusqu'au bout.

Depuis le 13^{ème} siècle, à Jérusalem et partout dans le monde, et à Saint Nicolas aussi, nous faisons le chemin de croix, qui consiste à méditer ces moments qu'on appelle « stations », depuis l'arrestation de Jésus jusqu'à sa mise au tombeau.

Jésus prie sur la croix, et dit : « Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font ».

A ces pieds, sa mère, quelques femmes disciples, et son plus jeune apôtre Jean, un adolescent. Avant de mourir Jésus lui confiera sa mère.

Jésus prononce une dernière parole : « Seigneur, entre tes mains je remets mon esprit ». Et il meurt. Ce vendredi 7 avril de l'an 30, à 15h.

Le corps de Jésus est placé dans un tombeau. On roule une très lourde pierre pour le fermer. Une garde est placée pour surveiller la dépouille.

Le lendemain rien ne se passe, c'est Shabbat, le samedi.

Le dimanche, plusieurs femmes tôt le matin, se mettent en route vers le tombeau. Parmi elles, Marie, mère de Jacques, Salomé, Marie-Madelaine. Sans doute veulent elles voir son corps, une dernière fois...

Mais le tombeau était vide.

Plusieurs signes les jours suivants renforcèrent la foi des proches de Jésus : Il était ressuscité, Il était le Fils de Dieu, la Vie et l'Amour avaient triomphé de la mort.

Voilà, mes chers amis, la version très abrégée d'une sacrée histoire, pour ne pas dire : de l'histoire sacrée !

C'est ce que les chrétiens du monde entier nomment la Semaine sainte.

Ce temps privilégié, de prière, de jeûne, de procession, nous redit le sens du sacrifice de Jésus. Par sa vie, sa mort et sa résurrection, il nous arrache aux puissances du péché et à la domination de la mort. Pour le moment, tournons nos regards vers la lumière de Pâques.

Frédéric Jouin

fredericjouin@netcourrier.com

[0681078596](tel:0681078596)

Adjoint à la pastorale à La Salle-Saint Nicolas

10 MOYENS POUR RESTER EN FORME



Bientôt la 4^{ème} semaine de confinement ...

Voici 10 conseils qui vont permettre aux adolescents et à leurs parents de vivre plus sereinement cette période durant laquelle il est FORTEMENT RECOMMANDE DE RESTER CHEZ SOI !

1. Évite de consulter le célèbre docteur Google, qui a souvent plus d'inquiétudes qu'autre chose à transmettre... et ne vous alertez pas dès que vous avez quelque chose qui vous paraît étrange... Nous sommes également en pleine période de pollinisation, les températures s'élèvent et redescendent très rapidement ce qui peut provoquer de petits refroidissements passagers...
2. Etablir et garder en mémoire une liste des choses qui aident à se changer les idées : musique, silence, activité physique, etc.
3. Écrire un journal intime, un récit de confinement peut aider à passer le temps...
4. Il faut éviter de gérer les conflits avec les amis, les relations proches via les réseaux sociaux. En cas de besoin, un appel téléphonique, un Facetime est nettement plus intéressant et puis cela permet de parler directement aux personnes
5. En cas de conflit avec les parents, il faut prendre un moment de repos pour laisser retomber les émotions avant d'en discuter à nouveau. Il faut prendre également du recul.
6. Plusieurs moyens existent pour rester contact avec ses amis : tous écouter le même film en même temps et en discuter en ligne... cela peut être assez amusant !
7. les horaires de sommeil et de réveil doivent se situer entre ce qui se faisant normalement avant la pandémie.
8. On résistera à l'envie de passer toute la journée en pyjama, en jogging !
9. Il est important de prendre trois repas (diversifiés et équilibrés, idéalement) par jour.
10. Respectez les gestes barrières (se laver les mains régulièrement, éternuer dans son coude, respecter les distances...)

Et surtout, en cas de besoin n'hésitez pas à me contacter via le mail de l'infirmierie en m'indiquant votre numéro de portable auquel je pourrai vous joindre

Sophie LECOCQ
lecocq@st-nicolas.org
Infirmière à La Salle-Saint Nicolas

JE SUIS LÀ OU JE DOIS ÊTRE

CHERS TOUS

Le confinement se prolonge et plusieurs d'entre vous (parents - élèves) êtes déjà rentrés en contact ou ont repris contact avec moi. J'espère malgré tout que vous parvenez à trouver, si ce n'est du plaisir ou peut être un peu de sens dans cette expérience : elle nous fait aussi **GRANDIR !!**

Pensez à me joindre par mail : psychologue@st-nicolas.org si vous en ressentez le besoin et nous organiserons rapidement un rdv (tel ou audio).

LA BOITE À OUTILS BIEN ÊTRE

Cher.e élève de Saint Nicolas, **TU AS TOUT EN TOI** pour faire face à la situation exceptionnelle du coronavirus et je souhaite te donner durant le confinement quelques outils et aides concrètes pour t'aider à puiser dans tes propres ressources et la rendre plus douce.

AFFIRMATIONS POSITIVES

- . JE SUIS LÀ OÙ JE DOIS ÊTRE.
- . JE SUIS EN PAIX, PROTÉGÉ.E ET EN SECURITÉ.
- . J'AI TOUT CE DONT J'AI BESOIN.
- . JE SUIS ANCRÉ.E.

A répéter, lire, écrire et réécrire quand certaines émotions - pensées te submergent ou même quand tu vas bien 😊

RESPIRATION AU CARRÉ



En position debout ou assise, place une main sur le ventre, l'autre derrière le dos. Cette respiration se pratique en quatre temps.

1. Commence par **inspirez** en comptant mentalement **jusqu'à 4**, *l'abdomen se gonfle naturellement*
2. **Bloque** ta respiration poumons pleins en comptant **jusqu'à 4**,
3. Puis **souffle** par la bouche en comptant **jusqu'à 4**, *La main sur le ventre se rapproche de la main à l'arrière du dos au fur et à mesure que le ventre se vide d'air.*
4. **Bloque** l'air en **comptant 4**, puis **recommencez**.

Commence par un **cycle de 10 RESPIRATIONS** puis 20 pour une détente plus profonde. Reviens ensuite à une **respiration naturelle**.

CONTEMPLE à présent ce qu'il se passe dans ton corps, ce qui a changé, les sensations.

Pratique à répéter chaque fois que tu te sens stressé, oppressé, angoissé, énervé ... ou même quand tu vas bien 😊

LETTRE POUR TE PROJETER DANS UN FUTUR OU TOUT CELA SERA DERRIERE TOI:

Je te propose d'écrire une **LETTRE FICTIVE DATÉE DANS LE FUTUR** (pour tes vacances d'été, dans 6 mois, dans un an...) pour te projeter dans un futur paisible.

Tu peux écrire cette lettre à une personne proche qui serait heureuse d'avoir de tes nouvelles, ou encore à toi-même.

Dans cette lettre, tu vas **décrire ton quotidien**, comment **tu aimerais** t'imaginer dans ta vie à ce moment-là, que ce soit au niveau personnel, scolaire, familial ou social. Tu peux si tu le souhaites écrire **comment tu as fais pour en arriver là (objectifs, projets, envies)**.

Lorsque la lettre est finie, tu peux la relire dans ta tête ou à haute voix. Tu peux répéter cet exercice autant de fois que nécessaire 😊

Maguelonne Le Prince

psychologue@st-nicolas.org

Psychologue scolaire



Les idées dessert de Tatiana

Chers tous,

Dans la perspective du Dimanche de Pâques, nous vous partageons quelques recettes à faire en famille !

Les recettes sont indiquées pour 4 à 6 personnes.

Ce sont des recettes qui sont réalisables avec les enfants et qui terminent un repas avec plein de gourmandise !

Nous vous proposons donc 3 recettes de charlotte :

Aux fruits rouges

Au chocolat et café

A l'ananas et noix de coco. Selon les goûts ou ce qu'il vous reste dans le placard (ou dans les magasins), vous pouvez remplacer les biscuits cuillères par :

Biscuits à tremper : biscuits roses de Reims, boudoirs, Madeleines (allongées de préférence), barquettes (fruit ou chocolat noisette selon la saveur de la charlotte)

Biscuits à ne pas faire tremper (bien aussi pour rajouter du croustillant) : crêpes dentelle, biscuits cigarettes

Lorsque vous démoulez votre charlotte, vous pourrez la décorer de fruits ou de petits œufs en chocolat.

Deux recettes avec des œufs en chocolat :

Œufs à la coque gourmands

Œufs en chocolat farcis façon tiramisu fraise

En communion avec Jésus, faisons pénitence pendant la Semaine Sainte avant la grande fête de Pâques... ..et ses superbes gâteaux.

****Tatiana Recouvreur****

****Julia Graindorge****

SODEXO

Nid de Pâques

Ingrédients:

- ✓ 200 g de chocolat noir pâtissier
- ✓ 5 œufs
- ✓ 1 càc d'extrait de café
- ✓ 60 g de sucre
- ✓ 120 g de beurre
- ✓ 3 càs rases de maïzena
- ✓ Cacao en poudre



Etapes :

1. Préchauffez le four à 180°C (th 6), et beurrez un moule en forme de couronne.
2. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporer l'extrait de café.
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
4. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le beurre, laissez fondre, puis mélangez pour obtenir une pâte bien lisse.
5. Ajoutez ce mélange à la préparation aux œufs, puis incorporez la maïzena.
6. Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
7. Versez la pâte dans le moule. Glissez dans le four et laissez cuire 25 à 30 min. Surveillez la cuisson, en couvrant le gâteau de papier d'aluminium si nécessaire.
8. Une fois froid, le saupoudrer de cacao, garnissez le centre de petits œufs et de sujets en sucre colorés.
9. Servez comme tel ou accompagnez d'une crème anglaise.

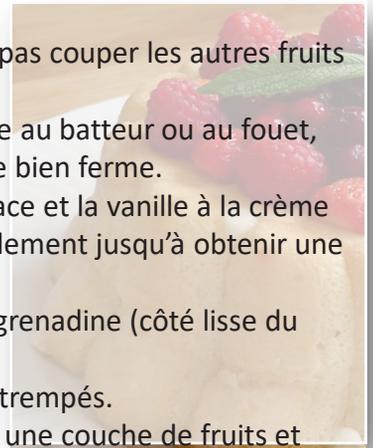
Charlotte aux fruits rouges

Ingrédients:

- ✓ 30 biscuits cuillères environ
- ✓ 75g de mascarpone (ou Philadelphia, non allégé)
- ✓ 100 mL de crème fraîche entière
- ✓ 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à café d'arôme vanille
- ✓ 25g de sucre glace
- ✓ 300 mL d'eau au sirop de grenadine/fruits rouges
- 250g de fraises, fruits rouges

Etapes :

1. Couper en morceau les fraises (ne pas couper les autres fruits rouges).
2. Montez la crème fraîche bien froide au batteur ou au fouet, jusqu'à obtenir une crème fouettée bien ferme.
3. Ajoutez le mascarpone, le sucre glace et la vanille à la crème fouettée et battre le mélange rapidement jusqu'à obtenir une crème ferme. Réservez au frais
4. Faites tremper les biscuits dans la grenadine (côté lisse du biscuit).
5. Tapissez le moule avec les biscuits trempés.
6. Ajoutez la moitié de la crème, puis une couche de fruits et une couche de biscuits trempés. Répétez l'action une nouvelle fois.
7. Veillez à bien refermer le haut du moule avec les biscuits trempés. Couvrez d'un film et d'une assiette.
8. Réservez au frais et dégustez quelques heures plus tard !



Charlotte chocolat café

Ingrédients:

- ✓ 30 biscuits cuillères environ
- ✓ 200g de chocolat noir pâtissier
- ✓ 400 mL de crème fraîche entière à 30% de matière grasse
- ✓ 300 mL de café refroidi
- ✓ (250g de poires si vous souhaitez ajouter des fruits)

Etapes :

1. Faites fondre le chocolat cassé en dés et une cuillère à soupe de crème fraîche dans une casserole à feu très doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène et bien lisse.
2. Montez la crème fraîche bien froide au batteur ou au fouet, jusqu'à obtenir une crème fouettée bien ferme.
3. Mélanger délicatement la crème fouettée et le chocolat fondu.
4. Faites tremper les biscuits dans du café (assez corsé, côté lisse du biscuit)).
5. Tapissez le moule avec les biscuits trempés.
6. Ajoutez la moitié de la mousse au chocolat, puis une couche de biscuits trempés. Répétez l'action une nouvelle fois.
7. Veillez à bien refermer le haut du moule avec les biscuits trempés. Couvrez d'un film et d'une assiette.
8. Réservez au frais et dégustez quelques heures plus tard !

