

L'actu du jour

Notre sélection spéciale vacances (et anti-ennui)

Que de nouveautés et de pistes intéressantes à explorer pendant cette dernière semaine de vacances ! Pour toi, la rédaction d'1jour1actu a lu plein de nouveautés, testé un jeu de société et même farfouillé sur Internet pour te proposer un concours à disputer. Alors, si le temps est mauvais ou si tu as juste envie de rester buller à la maison, voilà de quoi nourrir ta curiosité... et te donner des idées pour ta liste au papa Noël !



Docu

Du balai, les idées noires !



Grandir, c'est pas si simple ! On était un enfant qui aimait jouer, rigoler... et, tout à coup, **on a des nœuds dans la tête**. On a moins envie, on stresse pour un rien, on voit les choses en noir. Et quand on se regarde, on ne se reconnaît pas. Pire : on ne s'aime plus. La cause de ce mal-être peut être l'adolescence, ou pas. **L'important, c'est de comprendre ce qu'on vit**. Et de pouvoir retrouver la confiance et la gaieté qu'on a égarées. **Ce guide est là pour ça**.

1jour1actu a aimé :

- **Un guide qui prend les émotions au sérieux** : il y a des tas de documentaires pour comprendre comment fonctionne le corps et ce dont il a besoin. Enfin un guide qui t'aide à comprendre aussi ce qui se passe dans le cerveau et comment prendre soin de ta santé mentale.
- **Un guide pratique** : plein de conseils pour « prendre la température » de ton état intérieur et des astuces pour aller mieux.
- **Un guide vivant et drôle** : dessins d'humour, quiz, jeux, BD... Tout est en place pour retrouver le moral rien qu'à la lecture de ces pages.

C'est pas moi, c'est mes idées noires, de Béatrice Millère. Paru chez Nathan.

MES ÉMOTIONS, MES ALLIÉES

Les émotions sont comme des indicateurs sur le tableau de bord de ta vie. Elles te donnent des informations sur ce que tu ressens et comment tu réagis face aux différentes situations. Parfois, elles peuvent sembler accablantes, surtout quand tu te sens submergé.e ou fatigué.e. Mais les émotions peuvent être très utiles si tu apprends à les comprendre et à les gérer.



34

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Une émotion est une réaction à ce qui se passe autour de toi et en toi. Elle peut être déclenchée par des événements, des pensées, ou même des souvenirs. Par exemple, tu pourrais ressentir de la joie après une bonne nouvelle, de la colère après une injustice, ou de la tristesse après une déception. Les émotions sont des réponses complexes qui impliquent non seulement des sentiments, mais aussi des changements dans ton corps, comme une augmentation du rythme cardiaque ou des sensations de chaleur.

Elles te guident dans tes choix et tes comportements. Par exemple, la peur peut t'avertir d'un danger potentiel, tandis que la joie peut te motiver à poursuivre des activités que tu aimes. En écoutant tes émotions, tu peux mieux comprendre ce qui est important pour toi et ce que tu devrais éviter.

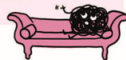
Parfois, les émotions te disent que **quelque chose doit être changé dans ta vie**. Par exemple, si tu te sens constamment stressé.e et anxieux.se, cela peut être un signe que tu as besoin de trouver un meilleur équilibre entre le travail et les loisirs, ou de demander de l'aide. Les émotions t'indiquent quand il est temps de faire une pause ou de réévaluer ta situation.

Les émotions jouent également un rôle essentiel dans la **façon dont tu interagis avec les autres**. Elles te permettent de comprendre et de partager tes expériences avec tes amis et ta famille. Par exemple, exprimer ta tristesse ou ta frustration à quelqu'un en qui tu as confiance peut renforcer vos liens et te permettre de recevoir du soutien.

Elles te permettent également **d'apprendre de tes expériences**. En réfléchissant à ce que tu ressens dans différentes situations, tu peux mieux comprendre tes propres réactions et préférences. Cela t'aide à développer une meilleure intelligence émotionnelle et à prendre des décisions plus éclairées.

LE DICO DE LA PSY !

Intelligence émotionnelle
C'est savoir comprendre tes émotions et celles des autres. Elle t'aide à mieux gérer le stress, résoudre les conflits, te sentir bien avec les autres et prendre de bonnes décisions.



35



Chloé, 14 ans

Le yoyo des émotions
Mes émotions sont souvent comme une montagne russe. Parfois, je me sens super heureuse, pleine d'énergie et prête à conquérir le monde. Puis, sans raison apparente, je peux passer à la tristesse ou à l'anxiété. Mes parents sont souvent inquiets parce qu'ils voient ces hauts et ces bas, mais j'ai appris à reconnaître que ces moments sont normaux pour moi. Je sais que je vais redescendre après chaque montée, donc ça va.

Lucas, 12 ans

Complètement épuisé
Les cours, les activités extrascolaires, et même les attentes de mes amis me prenaient toute mon énergie. Je sentais que je perdais pied et que je n'étais plus la force de faire quoi que ce soit. Alors, on a décidé que je devais faire une pause. J'ai pris six mois pour me concentrer sur moi-même, me reposer, et me reconstruire. J'ai passé du temps avec ma famille, j'ai beaucoup dormi, j'ai repris des hobbies que j'avais mis de côté. Ce temps de repos m'a permis de retrouver mon équilibre et de revenir avec une nouvelle perspective sur ce qui compte vraiment pour moi. Je suis reparti en cours la rentrée suivante, et tout va bien maintenant.

35

BD

Miss Chat en route chez les Vikings



Un beau matin, Griselda débarque chez Miss Chat. Elle lui apprend qu'Ole a fermé son milk-bar, *le Polp'z*, sans prévenir. Bizarre, mais encore plus bizarre quand elles découvrent chez Ole de curieuses traces qui sentent fort la marée. Le gang des Six Poulpes serait-il impliqué ? **Miss Chat parviendra-t-elle à sauver son ami des redoutables tentacules qui l'ont kidnappé ?** Quel plaisir de retrouver Miss Chat et ses enquêtes félines !

1jour1actu a aimé :

- **Une recette gagnante** : de l'aventure, du suspense, de la BD ! Dans cet épisode, on plonge dans l'univers des Vikings : leurs bateaux, leurs trésors, leurs légendes...
- **Un personnage qu'on adore** : Miss Chat est drôle et malicieuse. On retrouve avec bonheur son humour et sa bonne humeur dans ce nouvel épisode.
- **Un livre qui fait réfléchir, mais facile à lire** : Miss Chat utilise des expressions simples et claires. Idéal pour de jeunes lecteurs (mais déjà grands détectives) !

Miss Chat. Le secret du Viking King, de Jean-Luc Fromental et Joëlle Jolivet. Paru chez Hélium.

Ma (nouvelle) sorcière bien-aimée



Ce jour-là, Baba Yaga a décidé qu'avec son fidèle matou ils deviendraient des aventuriers. Mais comme par hasard, ce jour-là, il pleut, alors qu'ils voulaient aller dehors pour explorer le monde. **Son chat lui propose une alternative : et s'ils allaient... se coucher ?**

Composée de 8 histoires, cette BD raconte les expériences, toutes plus farfelues les unes que les autres, de Baba Yaga la sorcière. Un exemple ? **Comment elle a voulu transformer sa maison en poulet rôti...**

1jour1actu a aimé :



- **L'humour** : cette sorcière est d'une drôlerie pas possible. Il faut la voir malmener (tendrement) son matou pour oser toujours plus d'expériences bizarres ! Non seulement on ne s'ennuie jamais, mais on rigole parfois au point de ne plus pouvoir s'arrêter.

- **Les dessins** (un peu brouillons, réalisés au crayon de couleur) et la manière dont les cases sont organisées. Tout cela donne un côté encore plus rigolo et dynamique à l'ensemble.
- **Le podcast** : en scannant le QR Code sur la couverture de la BD, tu peux suivre en audio les aventures pas sages de la Baba Yaga. Le plaisir qu'on prend à l'écouter est aussi fort que celui qu'on prend à lire la BD.

Les Aventures pas-sages de la Baba Yaga, de Grégoire Lopoukhine, César Forget et Marjolaine Leray. Paru au Seuil jeunesse.

Aventures, nature et super-pouvoirs



As-tu déjà rêvé de **te transformer en un animal** et de tester tous ses super-pouvoirs ?

Aldo est un super grand frère. Il **s'occupe souvent de sa sœur, Babette**, qu'il adore mais sur laquelle il faut veiller sans arrêt, car ce bébé est une vraie machine à bêtises ! Leur mère est anthropologue, souvent absente. Elle étudie les origines de l'être humain sur des chantiers de fouilles à l'autre bout du monde. Leur père, lui, passe son temps à dormir sur le canapé... même durant la journée. C'est donc Aldo qui s'occupe de Babette. Mais, un jour, celle-ci décide de plonger dans leur étrange piscine, remplie de trucs bizarres. **Et, là, elle se transforme en une étrange créature : une Archéenne.** Aldo arrivera-t-il à la retrouver avant le début de la nuit ?



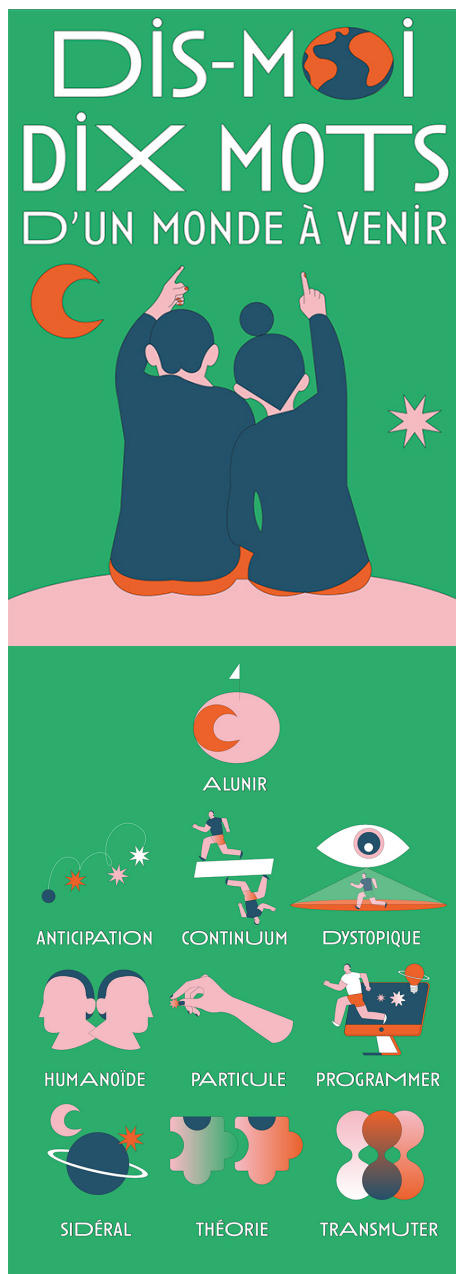
1jour1actu a aimé :

- Des **illustrations douces et colorées** qui te plongent dans un rêve.
- Une BD qui aide à mieux comprendre les origines de l'être humain. Un **appel à la protection de la nature**.
- La **première série BD jeunesse de Jérémie Moreau**, auteur récompensé du Fauve d'or d'Angoulême, le prix le plus prestigieux du Festival international de la BD.

Super A. Les pouvoirs animaux, tome 1, de Jérémie Moreau. Paru chez Albin Michel bande dessinée, coll. « Ronces ».

Concours

10 mots pour voler vers le futur



Si tu aimes jouer avec les mots, ce concours est pour toi ! Le principe est simple : **on te donne 10 mots et tu dois tous les utiliser pour décrire la manière dont tu vois l'avenir.** Tu peux écrire un texte en prose, faire un poème, une chanson, une affiche, une pièce de théâtre, une vidéo... Toutes les formes d'expression sont possibles. Et tous les élèves, du primaire au lycée, peuvent participer.

Et maintenant, voici les 10 mots qu'il va te falloir glisser dans ta création : **sidéral, particule, dystopique, programmer, humanoïdes, théorie, transmuter, anticipation, alunir, continuum.**

Tu l'auras compris, **ces mots sont un peu compliqués, mais c'est pour t'inciter à enrichir ton vocabulaire...** et à chercher dans le dictionnaire !

Plus d'infos sur : <https://dismoidixmots.culture.gouv.fr>

Jeu

Une pluie de défis



C'est simple : 2 équipes s'affrontent à travers 15 défis, tandis qu'une 3^e équipe joue les arbitres. La 1^{re} équipe qui remporte 7 défis a gagné. Il y a 150 défis au menu. Certains font appel à la mémoire, d'autres à l'habileté, d'autres encore à la rapidité. Et dans cette version actualisée, **il y a plein de petits accessoires** qui rendent le jeu encore plus attractif : toupies, crayons, dés, pastilles...



1jour1actu a aimé :

- **Un jeu d'ambiance** : Défifoo n'a qu'un objectif, celui de faire rire les participants et de passer un bon

moment.

- **Un jeu pour tous les âges** : il est accessible à tous et peut donc être une bonne activité à partager lors des fêtes de famille. Même si certains défis sont un peu difficiles, la grande majorité sont accessibles.
- **Un jeu pour toutes les personnalités** : comme les défis sont variés, chacun trouvera celui qui lui permettra de donner le meilleur de lui-même !

Défifoo, d'Olivier Finet, édité par Gigamic.

Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com