

dès 8 ans

jde

L'info simplement

LE JOURNAL DES ENFANTS N° 1820 - JEUDI 17 MARS 2022

Prix : 1.60 € | www.jde.fr



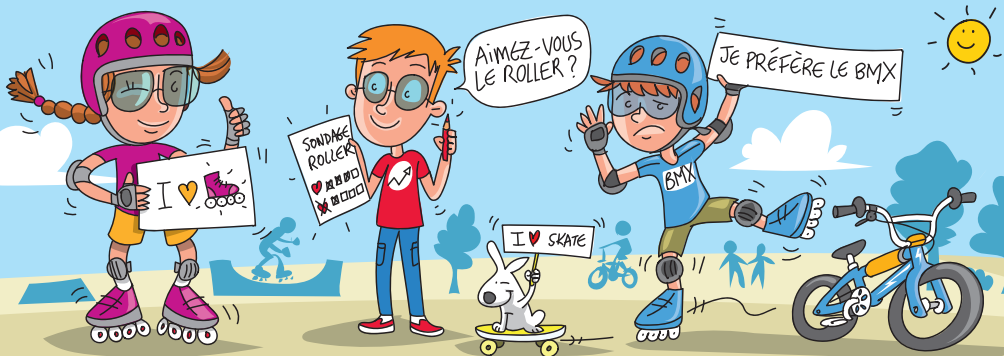
DOSSIER

Comment vivre avec tes émotions ?

Pas facile de grandir dans une époque aussi compliquée. Pourtant, il faut laisser nos émotions s'exprimer, sans se laisser déborder.

p. 8

POUR TOUT PIGER



À quoi ça sert les sondages ?

p. 16

MONDE



Hassan, 11 ans, a fui la guerre tout seul

p. 4





Tu as envie d'adresser un message de soutien et de paix aux copains d'Ukraine, victimes d'une guerre ?

Alors envoie-nous ton dessin, ton poème, ta création.

Des journaux pour les enfants du monde entier vont rassembler ces messages et les diffuser. Le JDE les publiera sur son site www.jde.fr



Adresse-nous tes créations par mail : jde@jde.fr ou par courrier : #KidsDrawPeace4Ukraine

Le Journal des Enfants - "Je dessine pour la paix" 18, rue de Thann - TSA 50009 - 68945 MULHOUSE Cedex 9

Protéger les glaciers



Le président du Chili (pays situé le long de la côte ouest de l'Amérique du Sud) a annoncé la création d'un parc national dans une zone de montagnes. Il souhaite protéger les 368 glaciers qu'on y trouve et qui sont touchés par le réchauffement climatique. Ces glaciers sont précieux pour le pays, car ils abritent 32 fois plus d'eau que le lac de barrage d'El Yeso, qui fournit la capitale. Le Chili est l'un des 10 pays possédant la plus grande masse d'eau glacée au monde, avec le Canada, les États-Unis, la Chine et la Russie.



Voter, c'est le pied ?

C'est peut-être le message que veut faire passer une boutique à Lille (Nord). Elle vend des chaussettes, bleues ou rouges, avec le portrait de 8 des 12 candidats à la présidentielle. Cela suffira-t-il à encourager les acheteurs à se déplacer dans les bureaux de vote le 10 avril ?



La fable des 2 souris, de la grenouille et du serpent

Cela pourrait être une histoire écrite par Jean de La Fontaine. Mais c'est une situation qui a été filmée il y a quelques semaines en Australie. L'est du pays fait actuellement face à d'importantes inondations. Pour ne pas se noyer, 2 souris et une grenouille ont eu recours à leur plus grand ennemi : le serpent. D'habitude, celui-ci les mange. Mais elles ont pris le risque de monter sur son dos pour éviter la noyade. C'est une vidéo postée sur TikTok qui montre l'incroyable scène. Et tout le monde s'en est tiré sain et sauf !

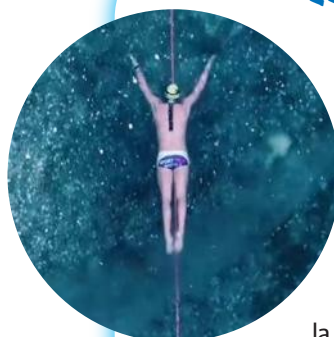
Nos émotions sont un moteur

En lisant l'article sur le jeune Hassan, en page 4 de ce JDE, tu seras sans doute ému(e). Nous le sommes tous en entendant les témoignages des Ukrainiens qui fuient leur pays en guerre et de ceux qui restent pour le défendre. Les émotions que nous ressentons pourraient nous paralyser, nous donner envie de nous replier sur nous-mêmes. Mais le plus souvent, au contraire, elles nous poussent à agir et à aller vers les autres. Tu comprendras comment en lisant notre dossier (pages 8, 9, 10). Face à la guerre en Ukraine, nos émotions sont comme un moteur qui nous donne de l'énergie. Les Ukrainiens trouvent la force de résister et nous celle de les soutenir, à travers des dessins ou des lettres, en leur envoyant ce dont ils manquent (vêtements, nourriture, produits pour la toilette...), en les accueillant.

Julie Tassetti

L'ÉDITO

« 105 mètres : après plus de 2 ans à en rêver ! »



« C'est fait, les gars ! a réagi Arthur Guérin-Boëri sur son compte Instagram. J'ai enfin battu le record du monde d'apnée sous la glace, avec seulement un maillot de bain, dans une eau à 1 degré ! » Dans la carrière Morrison à Wakefield, près d'Ottawa (Canada), le Français a parcouru 105 mètres en apnée dynamique. Cela veut dire qu'il a nagé la brasse sous la glace en retenant sa respiration, sans aller en profondeur. Cette distance est un record du monde qui a été validé par la CMAS, Confédération mondiale des activités subaquatiques.

C'EST QUOI ?

Une dague

Découvert il y a plus de 100 ans, le tombeau du pharaon Toutânkhamon (qui a régné sur l'Égypte entre 1335 et 1327 avant notre ère) continue de révéler ses trésors. Et parmi les objets retrouvés, une dague, sorte de couteau à lame large et courte. De récentes analyses menées sur la lame révèlent que l'objet aurait été fabriqué à partir d'une météorite, qui se serait écrasée sur Terre il y a plus de 3 400 ans.

Tu rêves de dormir dans un hôtel en Lego® ?

Le premier hôtel de briques du Moyen-Orient vient d'ouvrir à Dubaï. Situé à l'entrée du parc LegoLand®, il compte 250 chambres aux univers différents. *Pirate, Aventure, Friends, etc.*, il y a l'embaras du choix.

Les murs ne sont pas en briques, mais des figurines géantes décorent le lieu. En Europe, LegoLand® existe en Allemagne, au Royaume-Uni et au Danemark.



Un hôtel (presque) tout en Lego®

Le retour de l'esprit maléfique ?

Au Japon, Sessho-seki est une pierre célèbre qui, selon la légende, renferme un démon. Cette croyance, qui remonte au 12^e siècle, affirme que cette roche serait habitée par l'esprit d'un renard à 9 queues. Un démon qui aurait ensuite pris la forme d'une belle guerrière. Depuis, il se dit que quiconque toucherait cette « pierre mortelle » risquerait d'être tué sur place. Mais voilà, la pierre s'est ouverte en deux et pour beaucoup, ce serait le signe du retour de l'esprit maléfique. Selon les spécialistes, elle était juste usée par le temps qui passe.

6,19

Le Suédois Armand Duplantis a amélioré d'un centimètre son record du monde de saut à la perche en salle à Belgrade (Serbie). Il a franchi 6,19 mètres à son 3^e essai. À 22 ans, la star de la perche veut s'attaquer à la barre des 6,20 mètres, qu'il est persuadé de passer prochainement. En plein air, Armand détient également le record du monde à 6,15 mètres.

Qui veut faire un journal scolaire ?

Qui veut créer son journal, son émission de radio ou télé à l'école ?

C'est possible avec **Mediatiks**, le grand concours des médias et productions médiatiques scolaires créé par le **CLEMI**. Participation possible jusqu'à fin mars.

Le **Journal des Enfants** est l'heureux partenaire du concours dans la catégorie « journaux imprimés ».

Concours



À gagner :
50 abonnements
de 6 mois
au JDE !



Concours national de médias scolaires

Plus d'infos : <https://www.clemi.fr>



La riche niche de Roky

Heureusement, ce soir de 2019, Roky ne dormait pas dans sa niche. Ce berger allemand l'a échappé belle, car une météorite de 178 grammes est tombée pile dessus. Elle y a laissé un sacré trou ! Après avoir conservé niche et météorite, les maîtres de Roky, qui vivent près d'Aguas Zarcas, dans la forêt tropicale au centre du Costa Rica (Amérique centrale), viennent de décider de les mettre en vente. Ils pourraient bien toucher gros, car la niche est estimée à 264 000 € et la météorite, très recherchée car très ancienne, pourrait atteindre 52 000 €.



À 11 ans, il a traversé seul l'Ukraine

Parmi les millions d'Ukrainiens qui fuient la guerre, il y a beaucoup d'enfants. Certains sont seuls, comme Hassan, devenu un héros.

Plus de 1 000 kilomètres en train

Depuis que la Russie a envahi leur pays le 24 février, plus de 2 millions d'Ukrainiens ont fui les bombardements. Parmi eux, une majorité de femmes et d'enfants. Le 5 mars, les policiers postés à la frontière entre l'Ukraine et la Slovaquie ont vu arriver un garçon de 11 ans, tout seul. Hassan était parti en train, de sa ville à l'est de l'Ukraine. Un voyage de plus de 1 000 kilomètres. Il n'avait avec lui qu'un petit sac à dos, un sachet en plastique et son passeport.



Hassan a été accueilli en Slovaquie, au terme d'un long voyage. Photo © Policia Slovenskej Republiky

COMMENT LES AIDER ?

Dans tous les pays de l'Union européenne, l'aide s'organise pour accueillir les réfugiés ukrainiens. Plusieurs milliers sont déjà arrivés en France. Dans toutes les régions, on peut apporter des vêtements, du savon, du dentifrice, des couches pour bébés, etc., ou bien proposer d'héberger des réfugiés chez soi. Pour savoir quels sont leurs besoins et comment venir en aide aux Ukrainiens, le gouvernement a créé le site « Je m'engage pour l'Ukraine » (<https://parrainage.refugies.info>).

À son arrivée, on lui a donné à boire et à manger. Grâce à un numéro de téléphone écrit sur sa main, le garçon a pu être confié à des gens de sa famille en Slovaquie.

« Je suis très reconnaissante qu'on ait sauvé la vie de mon enfant. » Selon les policiers, le garçon « a gagné le cœur de tous avec son sourire et son courage digne d'un vrai héros ».

« Merci d'avoir sauvé mon fils »

Dans une vidéo, sa maman, Yulia, explique qu'elle n'a pas pu partir avec Hassan, car elle devait s'occuper de sa mère, âgée et handicapée. Elle remercie toutes les personnes qui ont aidé et protégé son fils durant le voyage et celles qui l'ont accueilli en Slovaquie :

L'Europe solidaire

L'histoire de Hassan a fait le tour du monde. Elle représente tous les enfants touchés par la guerre en Ukraine. Elle montre aussi la grande solidarité avec laquelle les populations d'Europe accueillent les réfugiés, plus nombreux chaque jour (lire l'encadré).



Unis face à la Russie

Face à la guerre qui s'intensifie, Europe et États-Unis augmentent leur pression sur le président russe et leur soutien au peuple ukrainien.

À l'heure où nous terminons ce JDE, les discussions entre Russes et Ukrainiens n'ont pas permis d'aboutir à un cessez-le-feu, c'est-à-dire un arrêt des combats. L'armée russe continue son avancée et ses bombes touchent toutes sortes de bâtiments : immeubles d'habitation, entreprises et même un hôpital pour enfants. Pour permettre aux habitants de fuir les combats, des « couloirs humanitaires » ont été créés. Ce sont des passages que les Russes se sont engagés à ne pas bombarder.

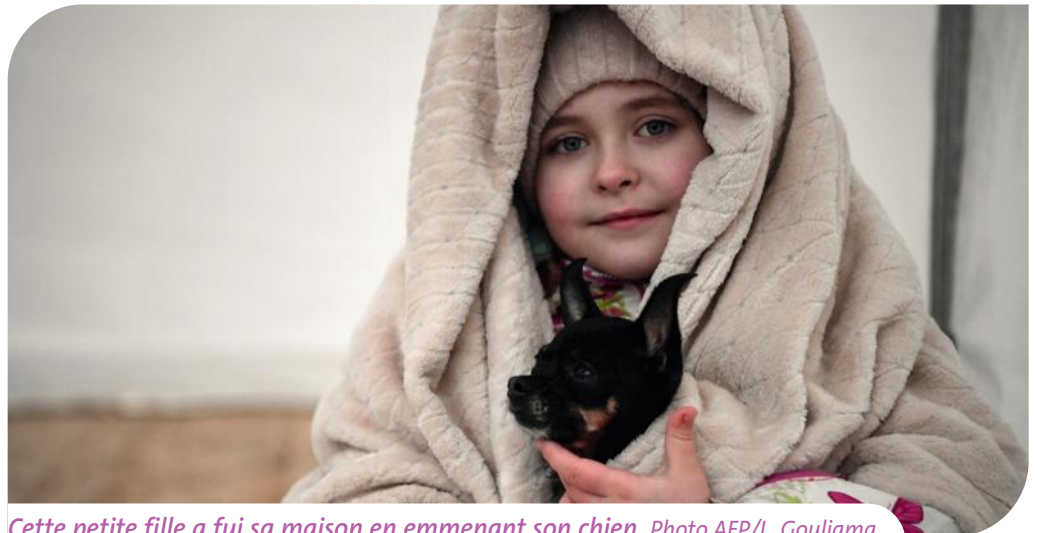
Les Ukrainiens sont plus déterminés que jamais à résister. Pour les soutenir, les États-Unis ont annoncé une aide de 14 millions de dollars (12,7 millions d'euros). L'Union européenne, elle, continue d'envoyer des armes et du matériel militaire. Elle prévoit aussi jusqu'à 10 milliards d'euros d'aides pour les pays qui sont en première ligne dans l'accueil des réfugiés. Enfin, elle s'organise pour acheter le moins possible de gaz à la Russie et éviter ainsi de donner de l'argent à Vladimir Poutine.

Des animaux dans la guerre

Les animaux des zoos d'Ukraine ne peuvent pas fuir leurs enclos. Leurs soigneurs tentent de les aider et de les protéger. Et pour de nombreux Ukrainiens qui fuient leur pays, impossible de partir sans leur animal de compagnie.

Réserves de provisions

Si certains réfugiés ont pu emmener leur chien ou leur chat en fuyant leur maison, de nombreux animaux se retrouvent désormais seuls en Ukraine. Dans les refuges et les zoos, impossible pour eux de franchir les clôtures des enclos. Depuis l'attaque de la Russie, la situation est devenue très compliquée. À Kiev, la capitale du pays, le directeur du zoo a suivi les conseils d'un autre directeur, à Haïfa en Israël. Il a fait des réserves de nourriture et de matériaux pour reconstruire les enclos en cas d'attaque.



Cette petite fille a fui sa maison en emmenant son chien. Photo AFP/L. Gouliama

Un éléphant qui a peur

Une partie des employés ont décidé de s'installer dans le zoo avec des membres de leur famille. Ainsi, ils peuvent veiller sur les animaux toute la journée et la nuit. Si les girafes ne semblent pas trop effrayées, ce n'est pas le cas de l'éléphant. Avec ses grandes oreilles, Horace est particulièrement sensible aux bruits forts. Alors chaque nuit, un soigneur s'installe dans l'enclos de l'éléphant de 17 ans et dort à ses côtés pour le réconforter en cas de vacarme violent. S'il se réveille et qu'il a peur, il lui donne des pommes et lui fait des caresses.

Impossible de partir

Si un refuge près de Kiev a réussi à faire évacuer 6 lions et 6 tigres vers la Pologne, cela n'est pas possible pour la majorité des animaux des zoos ukrainiens. Il faut espérer qu'ils ne seront pas bombardés, car si les animaux s'enfuient, ils ne pourront pas survivre. Il faut espérer aussi que l'on aura assez de nourriture pour nourrir tout le monde. Certains employés ont réservé une partie de leur potager pour faire pousser des salades vertes. Et puis de nombreuses associations ont envoyé des dons pour permettre aux zoos et aux refuges de tenir le coup.

PASSAGE FACILITÉ

De nombreux Ukrainiens ont fui en emmenant leurs animaux de compagnie. Normalement, pour faire voyager un animal dans un autre pays, il faut suivre des règles strictes. Mais devant l'urgence de la situation, ces règles ont été assouplies. Car pour beaucoup de réfugiés, les animaux de compagnie représentent un soutien important. Il ne faut pas les en priver en plus de tout ce qu'ils ont déjà subi.

MALI

Olivier est vivant



Olivier Dubois, journaliste de 47 ans, a été enlevé le 8 avril 2021 à Gao, dans le nord du Mali (Afrique). Il est le **seul otage**

français dans le monde. Il serait détenu par le Groupe de soutien à l'islam et aux musulmans (GSIM). Il est apparu dans une vidéo alors qu'on n'avait plus de nouvelles de lui. Il semble aller bien.

CORÉE DU SUD

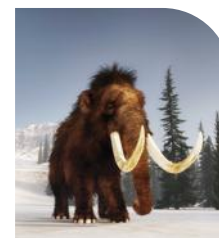
Une élection serrée

Le comptage des voix a duré jusqu'à 4 heures du matin. Mais c'est bien **Yoon Seok-youl** qui est devenu le nouveau président de la Corée du Sud (Asie). Il veut mettre en place une politique bien plus sévère que celle du précédent président et n'a pas hésité à multiplier les commentaires désagréables sur les femmes.



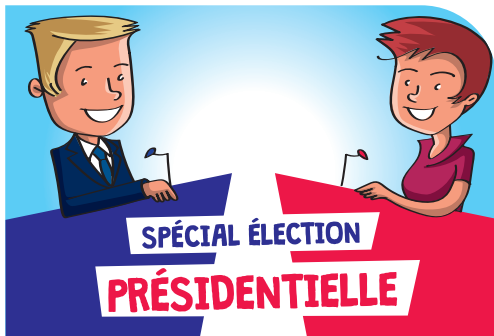
ÉTATS-UNIS

Drôle de pêche !



Parti pêcher des coquilles Saint-Jacques, un groupe de pêcheurs américains a remonté un étrange objet

dans ses filets. Une **dent de mammoth** vieille de 12 000 ans ! Le capitaine a décidé de la vendre et de donner l'argent à une organisation qui fournit des repas chauds aux réfugiés ukrainiens.



Quelles propositions pour l'école ?

L'école a une place importante dans les programmes des candidats à l'élection présidentielle. Détaillons leurs propositions.

Moins d'élèves par classe

Plusieurs candidats ont annoncé qu'ils souhaitent diminuer le nombre d'élèves par classe : pas plus de 20 en primaire et au collège. Jean-Luc Mélenchon (La France insoumise) voudrait même passer à 19 élèves maximum. Certains, comme Nathalie Arthaud (Lutte ouvrière), Fabien Roussel (Parti communiste) et Yannick Jadot (Europe Écologie Les Verts), veulent qu'il y ait plus d'enseignants. Et tous les candidats sont d'accord pour augmenter le salaire des professeurs, qui sont moins bien payés en France que dans beaucoup d'autres pays.

Lire, écrire, compter

Que les élèves apprennent à « lire, écrire et compter », c'est la priorité pour Marine Le Pen (Rassemblement national), Éric Zemmour (Reconquête !) ou Jean Lassalle (Résistons !). Nicolas Dupont-Aignan annonce même que ceux dont le niveau sera insuffisant dans ces matières ne seront pas admis au collège. Valérie Pécresse (Les Républicains) souhaite que les écoliers aient 2 heures de français et 1 heure de mathématiques en plus chaque semaine. Elle veut également créer un examen d'entrée en 6^e.



Fin des devoirs, retour de la blouse

Si Fabien Roussel est élu, le temps passé en classe sera rallongé, mais il n'y aura plus de devoirs à la maison. Yannick Jadot, lui, veut rajouter des heures de « savoirs pratiques » au collège : cuisine, jardinage... Avec Jean-Luc Mélenchon, c'est natation obligatoire. Dans les programmes de Marine Le Pen et d'Éric Zemmour, c'est le retour de l'uniforme ou de la blouse en primaire. Et Emmanuel Macron (La République en marche !) souhaite une demi-heure de sport par jour pour tous les écoliers.

Sur www.jde.fr, découvre les 12 candidats et leurs propositions.

Bons ou mauvais élèves ?

La plupart des candidats à l'élection présidentielle ont fait des études supérieures, c'est-à-dire qu'ils sont allés à l'université. On peut donc imaginer qu'ils étaient de bons élèves. Mais 2 d'entre eux n'ont pas le bac : Jean Lassalle et Philippe Poutou. Ce dernier est le seul ouvrier parmi les candidats.



Une salle qui raconte notre histoire

À Versailles (près de Paris), la salle du Jeu de paume a abrité un moment fort de la Révolution française. Après des années d'abandon, elle rouvrira ses portes aux visiteurs le 1^{er} avril.

Mai 1789. Près de 1 200 députés se réunissent à Versailles. Le roi Louis XVI veut qu'ils votent de nouveaux impôts. Mais les représentants du peuple souhaitent plus de liberté et plus d'égalité. Le roi est mécontent et ferme le lieu où ils devaient se retrouver. Les députés s'installent alors dans la salle du Jeu de paume, où on jouait à la balle, l'ancêtre du tennis. Le 20 juin, ils font le serment du Jeu de paume. Ils s'engagent à ne pas se séparer tant que le pouvoir ne sera pas partagé, au lieu d'être seulement dans les mains

du roi. C'est un moment fort de la Révolution française. En 1883, cette salle devient le musée de la Révolution. Mais elle a du mal à exister face au château de Versailles et reste à l'abandon. Aujourd'hui, elle est remise en état. Cela va permettre aux touristes, aux écoles et aux familles de découvrir ce lieu rempli d'histoire où la République française est née.

Député : élu qui propose et vote les lois.
Impôt : argent que l'on verse à l'État.



« Que reprochent les juges américains à TikTok ? »

Que représente TikTok aujourd'hui ?

TikTok est un réseau social réservé aux plus de 13 ans sur lequel on peut poster de courtes vidéos. On a la possibilité de s'abonner à des comptes, de laisser des commentaires. TikTok est né en 2016 en Chine (Asie), puis est rapidement devenu le réseau social préféré des jeunes entre 13 et 18 ans. En septembre 2021, il a dépassé la barre des 1 milliard d'utilisateurs. En France, TikTok attire 6,4 millions d'utilisateurs chaque jour.

De quoi 8 États américains accusent-ils ce réseau ?

Est-ce que TikTok utilise des techniques pour encourager les jeunes à y passer plus de temps ? Est-ce que le réseau prend assez de précautions pour éviter des accidents, des contacts avec des personnes dangereuses ou des situations de harcèlement ? Est-ce qu'il n'encourage pas à réaliser des défis stupides, voire dangereux ? C'est ce que plusieurs procureurs américains veulent déterminer. En tout, 8 États américains vont demander des comptes aux dirigeants de TikTok.

Pourquoi dit-on que TikTok peut être dangereux ?

Bien que les utilisateurs doivent avoir au moins 13 ans, cette limite d'âge est bien souvent contournée. Cela conduit des enfants trop jeunes à voir des vidéos qui peuvent les choquer, les faire se sentir mal ou tristes. Ils risquent aussi de recevoir des commentaires désagréables ou méchants. Certains défis sont réellement dangereux et ont provoqué des accidents graves.

Est-ce que TikTok manipule les enfants ?

Que répondent les créateurs de TikTok ?

TikTok assure qu'il limite la façon dont on peut se servir du réseau en fonction de l'âge. L'entreprise fournit des outils et des aides aux parents qui sont d'accord pour permettre l'accès, mais qui veulent contrôler ce qui peut être vu. TikTok affirme vouloir « créer une expérience qui

contribue à protéger et à soutenir le bien-être de la communauté ».

Pour cela, il existe des groupes de personnes chargées de contrôler les publications. Il y a aussi des alertes qui se déclenchent quand une personne utilise TikTok pour faire des recherches graves sur des sujets comme le suicide.

Mais avec autant d'utilisateurs, il est impossible de tout surveiller.



Est-ce que TikTok peut interdire de publier des vidéos ?

Oui, si des utilisateurs postent des contenus choquants, ils peuvent être exclus de TikTok. Le réseau social a aussi bloqué la possibilité de publier des vidéos en Russie. Le pays a voté une loi qui punit

tous ceux qui parlent de la guerre. TikTok a voulu assurer la sécurité de ses utilisateurs et de ses employés en Russie.

Harcèlement : action de commettre des petites attaques répétées (coups, insultes...).
Procureur : personne qui représente la société et qui, pour la protéger, peut décider d'emmener une personne ou une entreprise devant la justice.

Pourquoi tant

Peur, tristesse, joie, surprise... Les émotions t'accompagnent dans tous les moments de ta vie. Dans ce dossier, on va t'aider à mieux les connaître, à comprendre.

Du rire aux larmes

Que d'émotions ! De la joie quand tu gagnes un match avec ton équipe de basket, de la peur quand un chien aboie et montre les crocs à ton passage, du dégoût en découvrant des choux de Bruxelles dans ton assiette à la cantine... Tu peux éprouver toutes ces émotions dans une même journée et bien d'autres encore. Elles seront plus ou moins fortes, dureront un long moment ou passeront très vite.

D'où ça vient ?

« Les émotions, c'est un ensemble de sensations dans notre corps qui font qu'on ressent des choses agréables ou désagréables, explique Hélène Denis, **pédopsychiatre** à l'hôpital de Montpellier. Parfois, on n'arrive pas à expliquer ces sensations avec des mots, mais on peut aller chercher où elles se situent et ce qui les fait apparaître. Elles sont toujours en lien avec une situation ou des pensées. »



“

Quand on est triste, il faut oser le dire. On ne va pas retenir ses larmes, mais les laisser venir. Et dire : « Je pleure, car je suis triste, mais ça va passer. »

”

Hélène Denis, pédopsychiatre à l'hôpital de Montpellier.

Toute une panoplie

Les émotions sont présentes chez tout le monde, dès la naissance. Il y en a 6 principales : la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise et la colère. « Au fur et à mesure qu'on grandit, les émotions sont plus nombreuses et deviennent de plus en plus compliquées », souligne Hélène Denis. Il y a la honte, la **culpabilité**, la fierté, la jalousie, l'envie, l'ennui, etc. Et si elles sont si nombreuses, ce n'est pas pour t'embêter, mais parce qu'elles ont toutes leur utilité.

Passer à l'action

La peur, par exemple, permet à ton corps d'affronter un danger. Très vite, l'énergie va se concentrer là où tu en as le plus besoin pour trouver une solution et agir : dans ton cerveau et tes muscles. Comme l'énergie est apportée par le sang, celui-ci est envoyé en plus grande quantité vers tes jambes, pour que tu puisses fuir en courant. La peau de ton visage, par contre, en recevra moins. Tu vas pâlir, devenir blanc de peur. Et là, c'est un signal pour ceux qui t'entourent et qui n'ont pas forcément vu le danger. Ainsi, les émotions nous forcent à réagir et nous aident à adopter le bon comportement.

Mieux se connaître

Elles ont un autre rôle très important : nous apprendre à nous connaître. « Les émotions nous donnent des indications sur comment on se sent dans telle ou telle situation, ce qu'on aime ou pas, ce qui nous effraie, etc. », explique Hélène Denis. En étant attentif à tes émotions, tu apprendras ce qui te procure du plaisir et ce qui, au contraire, t'ennuie ou te stresse. Grâce aux émotions, tu sais qui tu es et tu peux le montrer aux autres. Eux aussi vont mieux te connaître, savoir comment tu te sens, ce dont tu as besoin. Si tes parents voient que tu as l'air triste, ils vont s'adresser à toi d'une voix douce, t'écouter, te faire un câlin pour te consoler.



Les émotions ne sont pas toujours agréables, mais elles ont leur utilité.

Attention, ça déborde !

Parfois, les émotions sont très fortes, on a l'impression qu'elles nous envahissent et qu'on ne peut plus rien contrôler. « Nous ne sommes pas tous égaux concernant l'intensité avec laquelle on ressent des émotions, relève Hélène Denis. Alors que certains passent d'une émotion à l'autre facilement, il y a des personnes qui ont mal au ventre, le cœur qui bat très vite, des larmes qui coulent. Quand c'est très souvent, ça peut être gênant. » On pourrait être tenté, alors, de cacher ses émotions, de faire comme si elles n'existaient pas. « Mais plus on essaie de les contrôler, plus elles ressortent d'une

d'émotions ?

vie. Elles peuvent parfois te paraître encombrantes et pourtant, impossible de t'en passer !
Comprendre ce qu'elles provoquent en toi et pourquoi elles sont utiles.



Les t'aident à savoir qui tu es. Photo © iStock

« autre manière, pas agréable », avertit la pédopsychiatre. La solution est donc de les accepter, de vivre avec. Mieux tu sauras repérer les émotions quand elles te parviennent et comprendre ce qui les a provoquées, plus tu pourras éviter qu'elles ne t'envahissent. Et si tu sens que ta colère, ta peur ou ta tristesse durent trop longtemps, t'empêchent d'agir ou de penser à autre chose, n'hésite pas à demander de l'aide, confie-toi à tes parents ou à tes amis. Tu peux aussi écrire ce que tu ressens, c'est un bon moyen d'empêcher que ça déborde !

Pédopsychiatre : médecin spécialiste des émotions des enfants.

Culpabilité : fait de se sentir coupable.

LES BONS MOTS

As-tu remarqué qu'il existe un tas d'expressions pour décrire les émotions et ce qu'elles provoquent en nous ? Quand on est triste, on dit qu'on a « le cœur gros ». Si on sent la colère arriver, c'est « la moutarde qui monte au nez », puis on fait « les gros yeux ». La peur nous donne « la chair de poule » et nous fait « trembler comme une feuille ». Et si tu es très surpris, tu peux t'exclamer : « Les bras m'en tombent ! » Ce sont des images, mais souvent, elles sont très proches de la réalité et décrivent bien ce qui se passe dans notre corps.

Question de survie

Les animaux aussi éprouvent des émotions, car elles sont essentielles pour leur survie. Imagine si les souris n'avaient pas peur des chats : elles se feraient systématiquement dévorer ! La réaction de peur fait que l'animal réagit face à un prédateur : il fuit, il fait le mort ou bien il attaque, s'il n'a pas d'autre solution. Les émotions sont un moyen de protection, mais pas seulement. Certains singes, comme les chimpanzés, sont capables de provoquer des émotions chez les autres. Ainsi, parfois, ils se consolent entre eux.

VU DE L'INTÉRIEUR

Pour bien comprendre ce que sont les émotions et comment elles fonctionnent, regarde le film d'animation *Vice-Versa* (disponible en DVD). Tu entreras dans le cerveau de Riley, 11 ans. Il abrite 5 personnages très différents : Joie, Tristesse, Dégoût, Peur et Colère. Ils ont un peu de mal à s'entendre, mais s'apercevront finalement que chacun a son rôle à jouer. Pour grandir et se sentir bien, Riley aura même besoin de Tristesse ! Le film montre aussi que les émotions sont liées à nos souvenirs et aux sensations agréables ou désagréables qu'on a ressenties dans telle ou telle situation.



Quand tu es ému(e), ça se voit !

Joie



Grand sourire, petits plis au coin des yeux, joues qui remontent.

Peur



Visage qui devient pâle, sourcils et paupières qui remontent, transpiration, tremblements...

Tristesse



Paupières qui tombent, coins des lèvres vers le bas, corps qui se recroqueville, larmes.

Infographie 

Colère



Sourcils froncés, lèvres pincées, regard agressif, visage qui rougit.

Surprise



Yeux écarquillés, sourcils relevés, bouche ouverte.

Dégoût



Nez retroussé, front plissé, bouche ouverte.

À LIRE, À VOIR

★ D'où viennent les émotions et à quoi servent-elles ? Comment les reconnaître et les exprimer ? Grâce à l'enquête menée par Rator, tu vas découvrir dans cette BD que toutes les émotions sont utiles et qu'il existe des outils pour mieux les comprendre et les accepter. Si le premier tome te plaît,

il y en a 2 autres pour continuer l'enquête.



Émotions : enquête et mode d'emploi, d'Art-mella, Éditions Pourpenser, dès 8 ans, 15,90 €.

★ Meilin Lee a 13 ans et, à chaque fois qu'elle est débordée par ses émotions, elle se transforme en panda roux géant ! Cela lui arrive de plus en plus souvent et elle a du mal à comprendre ce qui se passe. Heureusement, ses 3 meilleures amies sont là pour l'aider à affronter ces bouleversements.



Alerte rouge, film d'animation de Domee Shi, à partir du 11 mars sur Disney +.


“ Grandir, c'est compliqué. Parfois, on a tellement d'émotions qu'on a l'impression d'être sur des montagnes russes. Moi, j'aurais aimé voir un film qui m'aide en me disant que ce n'était pas grave et que tout allait bien se passer. ”

Domee Shi, réalisatrice du film d'animation *Alerte rouge*.

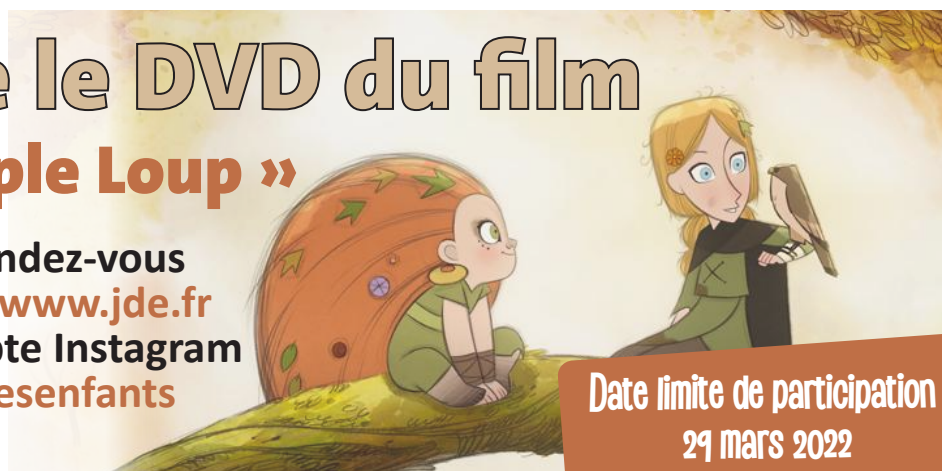


Gagne le DVD du film

« Le peuple Loup »

Pour jouer, rendez-vous sur notre site www.jde.fr et notre compte Instagram  [lejournaldesenfants](https://www.instagram.com/lejournaldesenfants)

3 DVD à gagner



Date limite de participation
29 mars 2022

Deux patineurs en or



Ils ont commencé à danser ensemble sur la glace à 8 et 9 ans. Les champions olympiques Gabriella Papadakis et Guillaume Cizeron reviennent sur 17 années de travail et de médailles.

Qu'avez-vous pensé l'un de l'autre lors de votre première rencontre sur la glace ?

« **Gabriella** : On se connaissait parce qu'on patinait dans le même club. Je me rappelle avoir invité Guillaume à mon anniversaire dès 7 ans. On a commencé à patiner ensemble à 8 et 9 ans. »

Êtes-vous rapidement devenus amis ?

« **Guillaume** : On a développé une complicité assez tôt. Très vite, c'était fun !
Gabriella : Oui, on aimait s'amuser. Je me souviens qu'on rigolait beaucoup. Déjà parce que Guillaume était beaucoup plus grand que moi. On aimait aussi se faire des blagues. »

Vous vous faites la tête parfois ?

« **Guillaume** : Oui, on peut bouder à certains moments. Mais généralement, on est concentrés sur ce qu'on fait à l'entraînement. En 17 ans, il y a eu des bons moments, comme des moins bons. Mais nous sommes passionnés. Ça n'a jamais été un travail, on a toujours eu un

but commun, qui nous a aidés à y croire et à avancer. »

Avez-vous un truc rien qu'à vous ?

« **Guillaume** : On ne va pas le dire, sinon ce ne sera plus un secret ! Mais le fait de danser sur la glace ensemble depuis 17 ans, c'est notre grande force. On se connaît par cœur. C'est un plus par rapport aux autres. »

Avez-vous atteint les objectifs que vous vous êtes fixés ?

« **Gabriella** : Au début, nous n'avions pas d'ambitions particulières. Comme ça se passait bien, on a continué. Les objectifs sont arrivés au fur et à mesure. On a gagné notre première compétition, puis nos premiers championnats de France, puis, petit à petit, notre première compétition internationale. Au début, on ne rêvait pas d'une médaille d'or olympique. Aujourd'hui, c'est vrai qu'on a eu toutes les médailles qu'on voulait. »

À Montpellier, vous remettez votre titre de champions du monde en jeu ?

« **Gabriella** : Oui, mais notre objectif, c'est de gagner, évidemment ! Et en même temps de profiter aussi de cette dernière compétition de la saison à la maison, en France.



Première compétition et premier costume pour Gabriella et Guillaume. Photo J. Cizeron

Guillaume : Ça va être un petit peu dur après les Jeux Olympiques, mais je pense qu'on va bénéficier de tout l'entraînement qu'on a fait jusqu'à présent. Enfin, j'espère. On va être portés par le public et ça va être génial ! »

*Propos recueillis par Edith Alberts
 Championnats du monde de patinage artistique à Montpellier, du 21 au 27 mars - La Tournée de l'Équipe de France, du 31 mars au 10 avril.*

JEUX PARALYMPIQUES

Les Français au top



La flamme s'est éteinte aux Jeux Paralympiques d'hiver de Pékin (Chine). La France est 4^e au tableau final mondial.

Les sportifs français rentrent avec **12 médailles, dont 7 en or**, décrochées en para-ski alpin, ski de fond, snowboard et biathlon. Ils se sont donné rendez-vous en 2026 à Milan (Italie).

Un Arthur impérial !

À 21 ans, Arthur Bauchet a tout donné sur sa dernière course aux Jeux Paralympiques à Pékin (Chine). En slalom catégorie debout, sa discipline préférée, il est en tête de la 1^{re} manche. Dans la seconde, le Français renforce son avance et **décroche l'or**.



Il s'agit de son 3^e titre, la 8^e médaille paralympique de sa jeune carrière.

Linn a tout raflé



À 15 ans, Linn Kazmaier s'offre la plus belle des médailles,

l'or en para-ski de fond dans la catégorie malvoyante. **La plus jeune athlète allemande** a également remporté 4 médailles d'argent et une médaille de bronze lors des Jeux Paralympiques à Pékin (Chine).

Impressionnants puits de la nature

Ce sont d'immenses puits, façonnés par la nature. Seuls des professionnels peuvent explorer ces gouffres.

C'EST QUOI ? Un gouffre

C'est une sorte d'immense puits, impressionnant par sa profondeur et sa largeur, qui a été créé par la nature. Bien souvent, c'est d'abord une caverne qui se forme. Petit à petit, la partie de terre qui la recouvre s'effrite, puis s'effondre. À la surface reste une grande ouverture, dévoilant un trou, appelé aussi « cavité », parfois très profond.

4 jours de descente

L'Abkhazie est un territoire situé sur les bords de la mer Noire, entre l'Europe et l'Asie. Il a la particularité d'abriter, au cœur de ses montagnes, les gouffres les plus profonds du monde.

Le record est détenu par le gouffre Veryovkina. Il est la cavité souterraine naturelle la plus profonde mesurée à ce jour sur Terre et atteint 2 212 mètres sous la surface. Il a fallu plusieurs équipes de spécialistes, des spéléologues, pour réussir à le mesurer. Petit à petit, au fil des expéditions, ils sont parvenus à aller toujours plus bas. Ce n'est qu'au bout de 4 jours de descente qu'ils sont arrivés au



fond du gouffre Veryovkina et ont pu le mesurer.

Mais les spécialistes restent persuadés qu'il existe probablement des gouffres encore plus profonds sur la planète.

Un monde à part

Lors de leurs explorations, les spéléologues croisent souvent des animaux qui ne vivent que dans un gouffre. Ainsi, celui de Veryovkina abrite des scorpions qu'on ne trouve nulle part ailleurs. Ce sont des mondes à part, sources de bien des légendes.

Il y a 130 ans

En France, pendant longtemps, on a raconté qu'au fond de l'impressionnant gouffre de Padirac (Dordogne) se cachait un trésor jeté là par le Prince Noir, fils du roi Édouard III, à la fin de la guerre de Cent Ans. Mais quand un explorateur, Édouard-Alfred Martel, pose le pied au fond du gouffre pour la première fois en 1889, il n'y trouve pas de pièces d'or.

Par contre, il est époustoufflé par le spectacle qui s'offre à lui. Une rivière, d'énormes stalactites et stalagmites et 42 kilomètres de galeries !

Depuis 130 ans, le gouffre a gardé une partie de son mystère et n'a pas encore été entièrement exploré. Mais il est possible d'y descendre, de naviguer sur sa rivière et de s'aventurer dans 1 kilomètre de galeries.

S'effriter : se casser en petits morceaux.

Stalactites et stalagmites : sortes de pointes rocheuses qui pendent du plafond (stalactites) ou dépassent du sol des grottes (stalagmites).

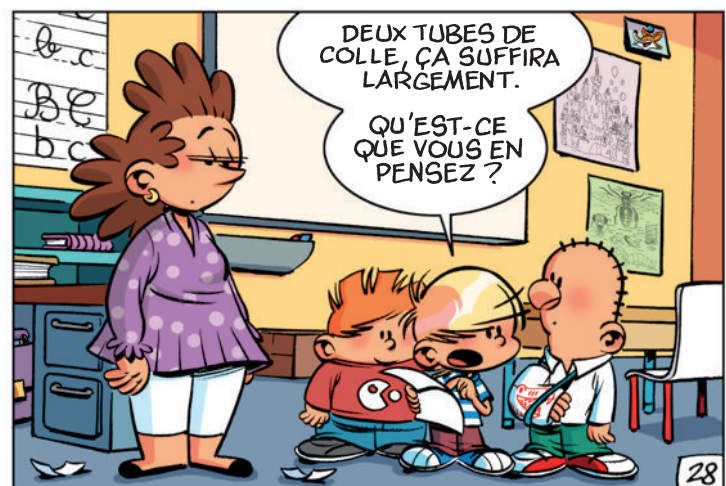
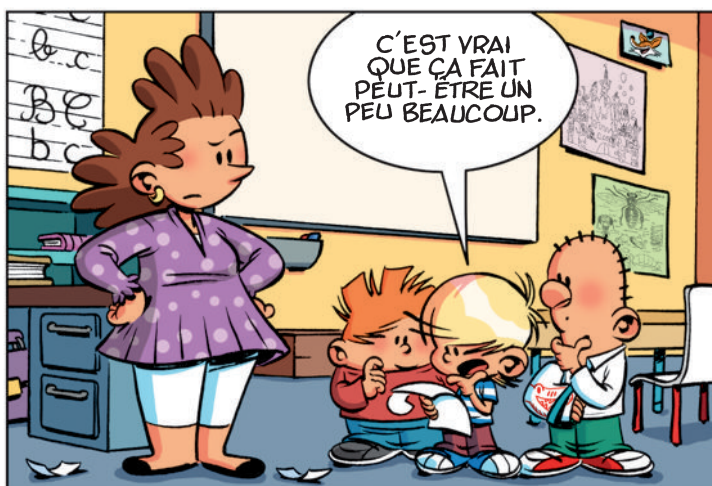
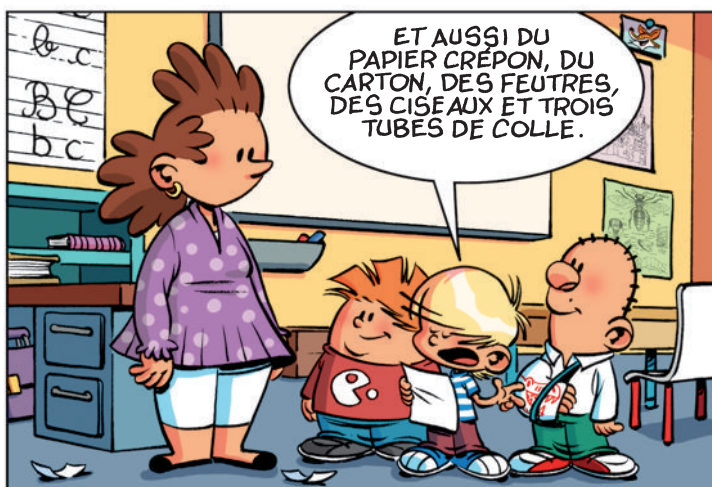


Cratère, une trace dans la terre

On vient de découvrir en Chine (Asie) le plus grand impact de météorite sur Terre des 100 000 dernières années.

En regardant la Lune avec un télescope ou même à l'œil nu quand elle est pleine, tu peux y observer des sortes de taches. Ce sont des cratères, de grands trous créés par des objets lourds qui ont percuté le sol à grande vitesse. Sur Terre, le plus grand cratère causé par une météorite, un rocher venu de l'espace, est situé en Afrique du Sud. Il mesure 300 kilomètres de diamètre. Mais il est tellement vieux (2 milliards d'années) qu'on ne voit

quasiment plus rien. Par contre, celui que viennent d'identifier des scientifiques en Chine est bien visible. La formation du cratère aurait été provoquée par une énorme météorite qui aurait pu mesurer jusqu'à 100 mètres de diamètre et aurait frappé la zone entre 46 000 et 53 000 ans avant notre ère. Ce qui signifie que des hommes ont assisté à cette catastrophe, qui a dû être ressentie jusqu'en Sibérie et dans une bonne partie de l'Asie.

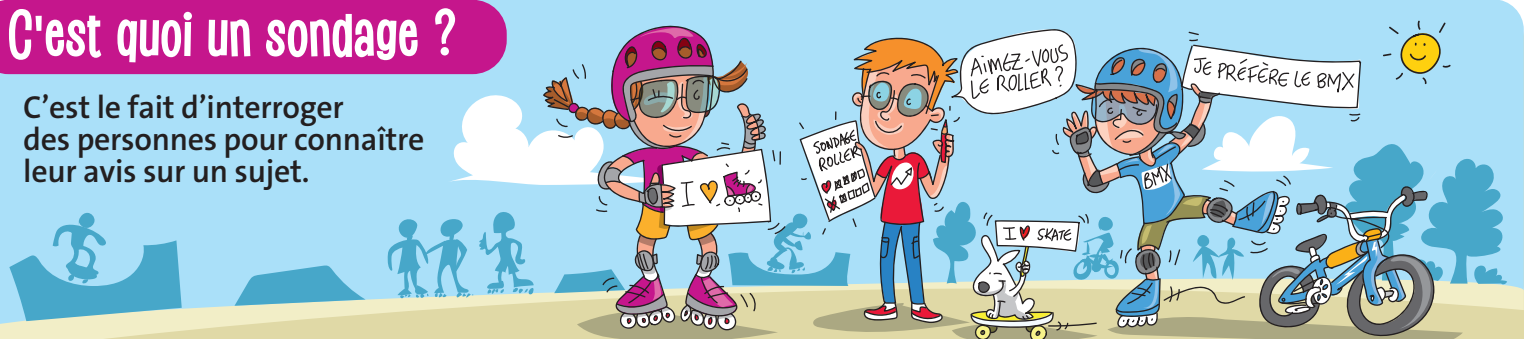


À quoi servent les sondages ?

Avant une élection présidentielle, les sondages se multiplient. On t'aide à comprendre pourquoi.

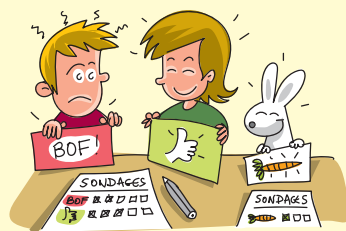
C'est quoi un sondage ?

C'est le fait d'interroger des personnes pour connaître leur avis sur un sujet.



À quoi ça sert ?

Quand les réponses sont utilisées pour savoir ce que pense la population, on parle de « sondage d'opinion ».



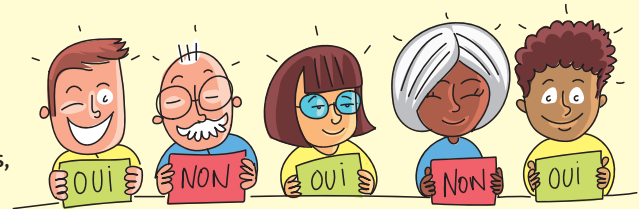
Lorsqu'on demande aux électeurs pour qui ils vont voter, c'est un « sondage d'intentions de vote ».



Comment sont-ils réalisés ?

1. Choisir qui va répondre

Il faut qu'il y ait parmi les personnes interrogées des femmes et des hommes, jeunes ou plus âgés, avec différentes professions, religions, origines, etc. Ils doivent représenter la population de la France.



2. Fabriquer les questions

Il faut qu'elles permettent d'exprimer librement son opinion. Elles sont posées par téléphone, sur Internet ou dans la rue.



3. Faire les calculs

Il faut compter les réponses et les analyser. Le sondage doit obligatoirement indiquer le nombre de personnes interrogées, la date à laquelle on leur a posé les questions et la **marge d'erreur**.

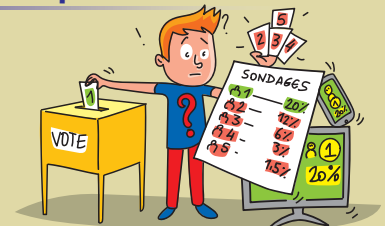
Puissance 20 !

Depuis 1974, le nombre de sondages effectués pour l'élection présidentielle a été multiplié par 20 en France. En 2017, on en a compté **560**, un record !



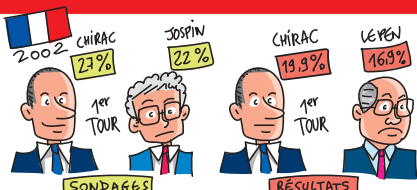
Leur donne-t-on trop d'importance ?

C'est ce que pensent beaucoup de gens, qui reprochent aux sondages d'**influencer** les électeurs, en les poussant à voter pour tel ou tel candidat.



Marge d'erreur : écart possible entre le résultat annoncé par le sondage et le vrai résultat de l'élection.

PEUVENT-ILS SE TROMPER ?



Pour l'élection présidentielle, les sondages annoncent en général le bon résultat. Sauf en 2002, où ils se sont tous trompés sur le candidat arrivé deuxième.

INTERDITS LE JOUR J



Les sondages qui portent sur l'élection du prochain président ne peuvent pas être publiés la veille et le jour du vote. Ils sont de nouveau autorisés à partir du moment où le dernier bureau de vote a fermé, c'est-à-dire à 20 heures le soir de l'élection.