

LDVA du  
lama Bleu

# La voie du lama N°26

Numéro 26

Juin 2016

DANS CE NUMÉRO :

Édito	1
Tourte aux champignons	1
Voir plus loin	2
Aide toi et le ciel t'aidera	2
Paroles d'éducs	3
L'eau c'est la vie !	3
Histoire d'Afrique	4
Le téléphone est-il encore un moyen de communication ?	5
Sudoku	6
Mandala	6

Édito : .....



A l'heure où le cumul de pluie va battre des records, nous rêvons tous, ou presque, de ce moment de plénitude. Ce moment où, les bras sous la tête, les pieds étendus et légèrement surélevés nous nous posons, ou nous nous reposons et pensons au chemin parcouru...

Ce 26ème journal, nous permettra sans doute à tous

et toutes de passer un excellent été fait de ces petites choses, qui cumulées les unes aux autres, font que le bonheur est proche.  
Kiki / ...

## Tourte aux campnarde : .....



Préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes  
Ingrédients (pour 4 pes.) :  
- 2 pâtes feuilletées  
- 500 g de champignons de Paris, frais  
- 100 g de Comté râpé

- huile
- 25 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- sel et poivre du moulin
- jambon

### Préparation de la recette :

Laver, peler et couper les champignons en morceaux. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant une dizaine de minutes. Hors du feu, ajouter le fromage, la crème, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Sur une plaque ou dans un moule, étaler une pâte feuilletée, et verser la préparation au centre. Couvrir avec l'autre pâte feuilletée et fermer en roulant les bords correctement. Battre le jaune d'œuf et à l'aide d'un pinceau, l'étaler sur la tourte.

Enfourner dans un four préchauffé pendant 10 min à 180°, thermostat 6, puis laisser cuire environ 30 min.

Bon  
ap-

LA VOIE DU LAMA N°26

## Voir plus loin : ... ..

**V**oici un article qu'un jeune mineur isolé, originaire de Côte d'Ivoire, a désiré écrire sur son récent parcours au Lieu de vie de La ferme du lama bleu. Ce sont ses mots et ses phrases avec ses erreurs et ses répétitions que vous allez lire. Nous avons décidé de laisser le texte ainsi afin que ce qu'il a écrit avec son cœur puisse ressortir à la lecture.

« Arrivé le 4 janvier 2016 à La ferme du lama bleu, avant je suis venu en visiteur avec mon éducateur, c'est lui qui m'a trouvé ce lieu de vie. Le jour de ma visite je n'ai pas apprécié le lieu de vie qui est en campagne parce que j'ai l'habitude de voir du monde. La directrice du lieu nous a reçus les bras ouverts que j'ai beaucoup apprécié, ce qui m'a donné la motivation de venir sur mon projet avec ce lieu de vie. Dès mes débuts j'étais très angoissé, j'avais perdu l'amour de mes parents que j'aime pourtant beaucoup. Le règlement que je trouvais



difficile, je n'arrivais pas à m'adapter en trahissant les règles et vouloir partir du lieu de vie. Malgré mes mauvaises habitudes l'équipe éducative m'a toujours encouragé et continué à le faire, elle m'a aidé à suivre mon projet sur le bon chemin.

Grâce à eux j'ai appris beaucoup de choses. Respecter, vivre ensemble, dire les choses correctement, s'occuper des animaux, la patience et même à découvrir des métiers pour

voir comment la vie des salariés se déroule en faisant des stages. Cette patience m'a permis d'avoir un stage en mécanique automobile qui était une envie pour moi. Mon maître de stage m'a permis de développer mes motivations à vouloir exercer ce métier. Maintenant je suis devenu passionné de voiture de sport ; Maintenant j'aimerais bien avoir un apprentissage dans ce domaine professionnel ». Yacouba

## Aide-toi et le ciel t'aidera : ... ..

Nous connaissons tous ce proverbe qui n'est pas une phrase de la bible mais la conclusion d'une des fables de La Fontaine.

Jean de La Fontaine poète Français du 17<sup>ème</sup> siècle à qui nous devons de sages et utiles morales. Aide-moi et le ciel t'aidera, cette bonne et encourageante parole est la conclusion de « le Charretier embourbé », vous pouvez y voir un pauvre homme qui, pour tirer son char de la boue, appelle Dieu à son secours ; vous entendez une voix d'en haut (Hercule) qui l'exhorte à prendre la peine de casser les cailloux, de combler les ornières afin de ne plus rouler sur la boue. Le charretier, après quelques efforts, sortira vainqueur de son mauvais chemin.

La morale que nous utilisons à La ferme du lama bleu pour mener les jeunes vers leur autonomie dans leur vie future est formulée différemment mais se trouve dans le même registre : « Prend toi par la main »

Il existe également un proverbe Tunisien qui dit ceci :

« Souris à la vie pour qu'elle te sourie »

Ou encore une autre de Lénine, Churchill, Lao Tseu ou peut être un proverbe Viking, je ne sais pas qui l'a volée, et à qui mais elle existe et est limpide pour nous faire comprendre que c'est nous, si on ne baisse pas les bras, qui nous ferons aller là où nous le désirons.

La voici : « **Là où il y a une volonté, il y a un chemin** »

Pascal ... /...

## Paroles d'éducs : ... ..

Je m'appelle R. et je viens d'être embauché en tant qu'éducateur au sein de la ferme du lama bleu. J'ai pu y découvrir un cadre plus que charmant, le jura quelle belle région.

Mon intégration s'est faite rapidement grâce au très bon accueil de l'équipe éducative mais aussi de la part de l'ensemble des jeunes. J'ai choisi ce type de structure pour le travail en petite unité où l'esprit y est « familial » tout ça regrouper autour des animaux et de la nature. En quelque sorte un accueil comme à la maison mais avec un accompagnement au quotidien permettant d'amorcer ou de réamorcer un projet d'avenir pour ces jeunes.

J'ai pu constater que ce type de structure « non-traditionnelle » pouvait être un plus à la prise en charge de jeunes en difficultés, ils y trouvent un cadre calme où ils peuvent souffler, se poser, faire le point sur leurs parcours et rebondir...

On a le temps de prendre le temps, ce qui facilite grandement la vie, la base, le vivre avec et

le faire avec, l'écoute et les échanges s'en voient bonifiés.

Les jeunes apprennent à vivre ensemble, à se connaître malgré leurs différences, à grandir, à développer leur potentiel, leur autonomie pour s'armer un maximum dans leurs vies de futurs adultes.

**« Quand pour la première fois, dans un vivant, l'instinct s'est aperçu au miroir de lui-même, c'est le Monde tout entier qui a fait un pas. »**

(Le Phénomène humain (1955) ; Pierre Teilhard De Chardin)

**Soyons en toute humilité le miroir qui révèle l'humanité aux yeux des enfants qui nous sont confiés et ensemble nous apprendrons à marcher !**

Romuald / ...

## L'eau c'est la vie !

Un printemps pluvieux ? Ne râlez pas ! Nombreuses sont les régions du globe qui manquent cruellement de précipitations. Les inondations me direz-vous ? Eh bien figurez-vous que ces gros nuages gris qui nous arrosent avec persévérance sont innocents de nos malheurs terrestres. C'est l'Homme qui à force d'assécher les marais et de bétonner les terres agricoles créé des perturbations majeures dans le cycle de l'eau.

H<sub>2</sub>O, cette molécule aux propriétés remarquables est à la fois convoitée et souillée. De récentes analyses géopolitiques mettent en évidence les risques de conflits à venir liés à l'approvisionnement en eau potable et à son accès. Paradoxalement, l'activité humaine n'a jamais autant polluée les eaux, mettant en danger l'avenir de la civilisation.

N'oublions pas que le corps humain est constitué à 99% d'eau. Nous pouvons nous passer de manger pendant plusieurs semaines, mais il nous est impossible de rester sans boire plus de 3 jours sous peine de mort !

Il est clair comme de l'eau de roche que la survie de l'espèce humaine est totalement soumise à la question des réserves en eau potable disponible.

Face à notre fragilité, ne devrions-nous pas mieux respecter cette ô combien précieuse eau.

Plusieurs moyens favorisent la préservation des ressources en eau potable :

- Choisir des aliments issus de l'agriculture biologique : Et bien sûr consommer local.
- Stopper l'utilisation des produits chimiques de synthèse tels que les pesticides, herbicides, et les détergents. Adieu Javel, bonjour vinaigre blanc et bicarbonate de soude !
- Faire attention à ne pas gaspiller l'eau du robinet. Fini les douches à rallonge !
- Privilégier l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille. Il faut 2 litres d'eau pour produire 1 litre d'eau minérale en bouteille.
- Manger moins de viande. L'élevage est très gourmand en eau.

Yoann Bernard / ...

## Histoire d'Afrique : ... ..

En Afrique, tous les gens du même village peuvent en effet se considérer comme frères et sœurs. Et quand un Africain dit «ma sœur», c'est pour signaler qu'une amitié forte le lie avec une fille ou une femme—en tout bien, tout honneur.

Les Diallo, au même titre que les Ba, Ka, Dia, Dicko, Diaw, Dioum, Sow, Niane, Sall, Baldé et autres Barry, sont présents en Guinée comme dans tous les pays de la bande sahélienne ; au Sénégal, au Mali, mais également de la Mauritanie au Soudan, en passant par le Nigeria et jusqu'au Cameroun.

### A l'origine

Même s'ils ne font pas beaucoup parler d'eux, les Peuls représentent l'un des plus grands peuples d'Afrique : ils sont plus de 20 millions, anciens éleveurs nomades islamisés qui parlent la même langue, partagent la même culture, avec des accents et des expressions différentes en fonction des régions.

Selon les recherches de Cheikh Anta Diop, célèbre scientifique sénégalais, les Peuls seraient originaires de la vallée du Nil, en Egypte. Ou plus précisément du Sinaï, explique l'écrivain guinéen Tierno Monémbo (Diallo de son vrai nom), auteur d'un roman, *Peuls* (Seuil, 2004), qui retrace l'épopée de son ethnie.

*« Les Peuls disent que leur origine remonte à "l'homme de Thor", une ville du Sinaï d'où ils sont ensuite partis vers l'Égypte. A l'origine, il n'y avait que deux clans chez les Peuls, les Ba et les Ka. Les Ka ont donné les Kane, les Dia les Diallo, un surnom de guerre qui veut dire "le résistant, l'indomptable". De la même manière, chez les Malinkés le nom Keita est en fait un surnom de guerre, pour dire que "c'est un homme". »*

### Le Bambara est la langue la plus parlée du Mali.

Je répertorie les mots surtout pour nous, pour avoir une trace. Ce n'est vraiment pas évident de se souvenir de tout. On y travaille tous les jours pourtant !

On a eu plein de professeurs différents et on doit faire pleins d'erreurs. Si certains tombent sur mes mots et trouvent des erreurs, signalez-les-moi s'il vous plait.

BONJOUR:

Le matin: ani sogoma

Le midi: Ani tlé— l'après-midi: ani oula

le soir: ani sou—salut: ani tié

AU REVOIR: Cambé ou Cambouffo

aurevoir à demain: cambé sini; sini: demain

à cette après midi: cambé oula fê; à ce soir: cambé sou fê ect...

MERCI: ini tié

dem senou kakéné: comment vont les enfants?

Le matin: éré séra ? - Le soir: éré tléna ?

La famille va bien ?: somoro bédi

akakéné: comment vas tu?

FIN DE SALUTATION: inetsé (pour une femme)  
oumba (pour un homme) aussi pour dire "de rien"

akaine: c'est bon— amaïne: c'est pas bon

Kouli ba cité: comment va la santé

TOUT VA BIEN: Toro cité

JE, MOI: né

OUI: awo

NON: ayi

TU, TOI: é

QUEL EST TON NOM: é toro ?

JE M'APPELLE: né toro

VIENS: na

VIENS ICI: na ya

JE COMPRENDS PEU LE BAMBARA: né bé bambarankan famou doni doni *après avoir dit pendant 1 mois: né fama bambara doni doni: je suis un peu un peu le roi du bambara! (oups)*

## Le téléphone est-il encore un moyen de communication ?

Le téléphone est un appareil de communication, initialement conçu pour transmettre la voix humaine et permettre une conversation à distance. Un grand nombre d'inventeurs ayant participé de près ou de loin à l'invention et l'amélioration du téléphone, la paternité de ce dernier fut et est encore l'objet de nombreuses controverses. On notera en particulier : Philipp Reis, James Fold, Antonio Meucci, Elisha Gray, mais la paternité officielle de l'invention fut attribuée en 1874 à Alexander Graham Bell.

À ses débuts, le réseau téléphonique était entièrement manuel. L'appel d'un correspondant passait par un central avec un(e) opérateur(trice) qui mettait les deux correspondants en relation. Ensuite le téléphone automatique a été inventé ( Almon Strowger, États-Unis vers 1891) et sera testé en France dès 1912 à Nice. L'intérêt du téléphone automatique est d'appeler directement un correspondant sans passer par une opératrice. Puis la téléphonie mobile est née dans les années 1950 aux États-Unis. Outre la communication téléphonique classique, le téléphone mobile a développé d'autres fonctionnalités telles que l'envoi de textes courts (SMS) et l'accès à internet (Web).

À l'heure actuelle sa définition même a changée : Nous pouvons constater aujourd'hui que le téléphone portable est un instrument de dé-communication. De nouvelles dépendances apparaissent au sein des pratiques sociales, étudiées par les psychologues. Les personnes touchées présentent un profil particulièrement dénué de confiance en soi, accompagné d'une gestion chaotique des rapports sociaux.

Le téléphone affecte les rapports sociaux. Le premier problème posé vient déjà du fait que le portable crée une dépendance en termes de communication : l'homme est ainsi poussé à utiliser son téléphone à n'importe quelle occasion. La communication devient donc superficielle car la définition de la communication est d'établir un contact avec autrui, mais si celui-ci est incomplet ou inutile, peut-on encore vraiment parler de communication ? Le but initial du téléphone portable s'est donc modifié. Maintenant, sortir son téléphone portable en cas d'ennui, pour se distraire et appeler quelqu'un est devenu une habitude.

Le téléphone portable est en passe de devenir le meilleur ami obligé de l'homme. Il est indispensable. Des enquêtes très sérieuses partout dans le monde ont révélé tout récemment que 66% des personnes ressentent une réelle souffrance lorsqu'ils sont séparés de leur téléphone portable. C'est une maladie : La nomophobie (no mobile phone phobia). Le diagnostic est le suivant : souffrir de ne pas avoir son téléphone portable à portée de main donc la peur d'en être séparé. la nomophobie peut se traduire par des attaques de panique, une respiration qui deviendrait courte, des nausées, des tremblements ou un rythme cardiaque accéléré. Elle peut être également auto-diagnostiquée si vous constatez que vous vérifiez sans cesse où se trouve votre téléphone ou que vous êtes angoissé en permanence à l'idée de l'égarer. Les cas les plus extrêmes peuvent aboutir à une hospitalisation.

La dépendance aux téléphones portables entraîne des difficultés de concentration et d'apprentissage chez les jeunes. Une forte utilisation du téléphone portable entraînerait chez les étudiants une baisse de leurs résultats scolaires et de leur qualité de vie, affirme une étude américaine.

Où qu'ils se trouvent, il est aujourd'hui rare que les jeunes n'aient pas leur portable à portée de main. Une situation qui, selon les points de vue, inquiète ou réjouit. L'utilisation excessive d'un smartphone peut-elle avoir un effet délétère sur la vie des jeunes ? Une étude publiée vendredi 6 décembre dans la revue *Computers in Human Behavior* affirme clairement que oui. Selon les trois chercheurs de la Kent State University à l'origine de cette enquête, passer beaucoup de temps sur son smartphone entraîne chez les jeunes une anxiété plus grande et une baisse des résultats scolaires et du bonheur ressenti.

Avec un téléphone portable donnant la possibilité d'accéder à internet se développe souvent, explique les chercheurs, un sentiment d'obligation de rester connecté aux réseaux sociaux. Cette contrainte inconsciente empêcherait alors les jeunes à prendre du recul par rapport aux pressions de la vie quotidienne, ce qui accroîtrait l'anxiété qu'ils ressentent. « C'est comme si j'avais une obligation supplémentaire dans ma vie », explique un étudiant cité par l'étude.

Tout ceci n'est qu'un aperçu succinct des dérives possibles dû au portable sans parler des problèmes écologiques (il est gourmand en énergie et en matériaux rares ou toxiques dès sa fabrication jusqu'à sa destruction en passant par son utilisation)

Toutes ces informations n'étant pas très réjouissantes voici quelques conseils pratiques : le mieux étant de se séparer de son téléphone portable (si ça n'est pas déjà fait) et de rencontrer réellement d'autres personnes.....sinon de l'utiliser à bon escient en éloignant le plus possible l'appareil de l'oreille, en évitant le port de lunettes métallique lors des appels et en évitant de téléphoner dans les lieux clos ou souterrains comme les parkings ou les immeubles car la puissance nécessaire pour émettre est alors plus importante.

# SUDOKU

## Comment jouer au SUDOKU ?

La règle est très simple : Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3X3 cases. Une grille de sudoku est divisée en 9 lignes, 9 colonnes et 9 carrés.

Chacun doit contenir tous les chiffres de 1 à 9. Elle fait partie de trois groupes à la fois, elle se trouve sur une ligne, une colonne, un carré en même temps.

4	8	7				5		3
	5	6						
	3	1	5				9	
			8	4			5	1
	7		6		5		3	
3	1			7	2			
	6				9	3	1	
						9	7	
7		3				8	2	5

## Coloriage : ... ..



