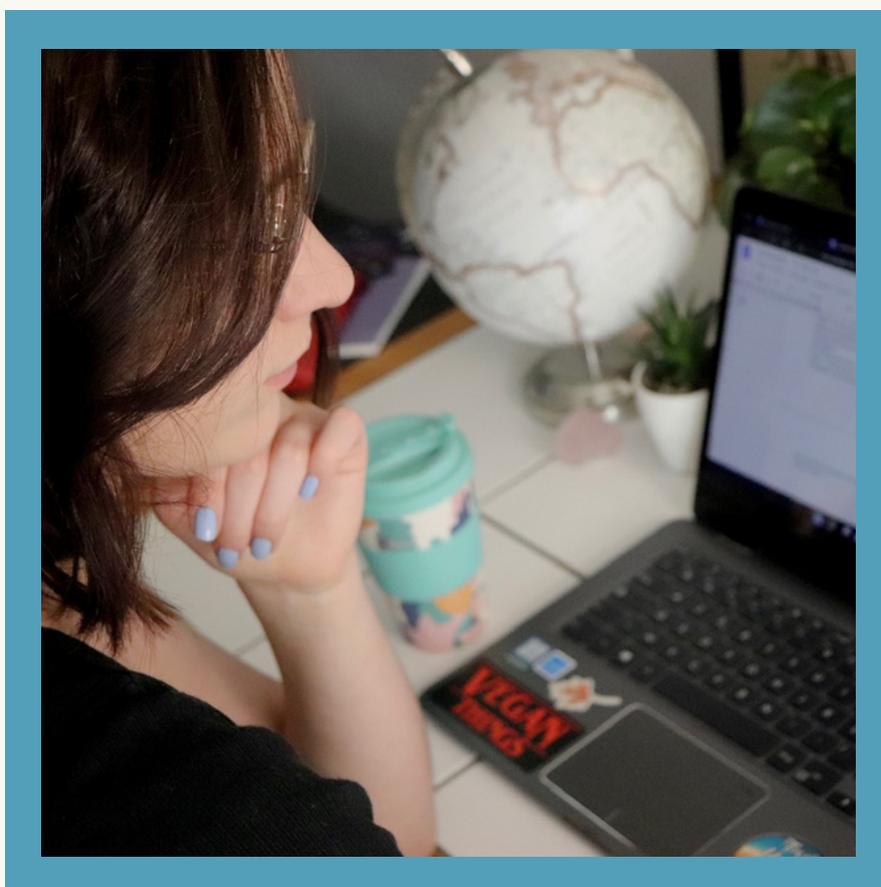


édition juillet 2022

# Portfolio de rédaction de Valentine Laval



06.88.01.11.07

[valentinemarie.communication@gmail.com](mailto:valentinemarie.communication@gmail.com)

[www.valentine-marie.com](http://www.valentine-marie.com)

@valentinemarie\_com

LinkedIn : Valentine Marie Laval

# É D I T O

L'écriture fait partie de mon quotidien depuis toujours. Petite, j'écrivais des histoires inspirées de mes lectures, et je dévorais tout ce qui me tombait sous la main. Mythologies, univers fantastiques, enquêtes, amitiés... Mais c'est en 6ème que l'élève timide que j'étais a trouvé une forme d'expression dans la rédaction d'articles : j'ai rejoint le journal de mon collège où j'ai commencé à écrire sur mes lectures, l'actualité de l'école, ou encore les événements auxquels j'assistais.

Cette passion ne m'a jamais quittée, et, après avoir écrit plusieurs articles en anglais pour "The Velvet Drifters", j'ai créé le webzine "Dans la lune" en 2017. Inspirée par les médias "The Messy Heads" et "Madmoizelle.com", je souhaitais partager mes coups de cœur et mes réflexions, mais aussi créer un espace positif mettant en valeur la créativité. J'ai réuni une équipe composée de cinq rédactrices et d'une graphiste, créé le site sur WordPress et le compte Instagram, et c'était parti. Cette aventure a duré deux ans, et s'est terminée en même temps que ma vie étudiante, par manque de temps.

Ma vie professionnelle a pris le dessus, et l'écriture y occupait une place importante. En tant que chargée de communication au Théâtre le Guignol de Lyon, je rédigeais quotidiennement des newsletters, des communiqués de presse, ou encore les pages du nouveau site web. Vous en trouverez deux dans ce portfolio. En parallèle, j'ai repris la fiction : des nouvelles, ainsi qu'un projet de roman. Mais l'écriture d'articles commençant à me manquer, j'ai rejoint le média indépendant "Apporteur de connaissances" durant l'hiver 2020.

Si mes expériences professionnelles m'ont parfois imposé des tons et des sujets différents, j'ai remarqué des similitudes en composant ce portfolio. J'aime jouer avec différents tons, tantôt humoristiques, informatifs ou académiques. Je pense que ma curiosité naturelle se ressent dans la diversité des sujets abordés, ainsi que dans la récurrence du format interview que j'affectionne particulièrement. Car ce qui me plaît avant tout, c'est découvrir de nouvelles choses, de creuser au-delà des apparences pour mieux comprendre le monde et l'être humain.

---

06.88.01.11.07

valentinemarie.communication@gmail.com

www.valentine-marie.com



De mon envie de reprendre l'écriture d'articles est née une collaboration avec le média indépendant "Apporteur de connaissances".

Je travaille actuellement sur une série de portraits d'artistes, basés sur des interviews que je mène par écrit ou de vive voix.

## Rencontre avec Jeanne Saterno, photographe et céramiste.

C'est dans le Vaucluse, au milieu des chênes et des lavandes, que Jeanne Saterno situe l'origine de sa créativité. Elle revoit une grande table en bois et la lumière de l'après-midi filtrant par la fenêtre. Des ateliers avec sa mère et sa grande sœur, à coup de ciseau, de colle, d'épices et de paillettes.

Aujourd'hui, la créativité occupe une place nécessaire dans la vie de cette Lyonnaise d'adoption.

"Disons que j'ai toujours besoin d'avoir un projet artistique sur le feu. Je dirais que j'ai pas besoin de créer beaucoup pour me sentir bien dans ma vie, mais j'ai besoin de créer souvent."

Jeanne Saterno a fait le choix de ne pas se contenter d'une seule pratique artistique. Quand je lui parle de l'injonction à choisir une voie et à s'y tenir, elle répond que pour elle, la seule raison de choisir est la praticité.



Effectivement, difficile de cumuler énormément d'activités quand on a peu de place, d'argent ou de temps. Mais pour elle, il est important de s'autoriser à changer d'avis. De tester, de se lasser, de continuer ce qui nous plaît sans pression. En se bridant le moins possible.

"Alors oui, certain·es pensent que ça reflète un aspect inconstant de changer d'avis. Certain·es diront "oui mais du coup tu approfondis pas un truc, tu fais que survoler plusieurs choses et ça reste superficiel" blabla. Mais pas forcément, je pense que faire des choses différentes c'est juste une façon de vivre, et des façons de vivre, y en a pleins, en fait. Aucune n'est moins ou plus légitime qu'une autre."



C'est peut-être cette recherche du lâcher prise qui la pousse à préférer l'argentique au numérique. La photographie digitale avait tendance à la frustrer, et l'argentique lui permet de se détacher du résultat en restant dans l'instant présent. De plus, l'esthétique lui plaît énormément !

La céramique l'a également attiré pour la liberté créative que permet cette pratique. Sur son site, elle décrit ses créations comme "biscornues", et elle affectionne particulièrement les formes surélevées avec trois ou quatre pieds. Elle les orne de motifs plus ou moins géométriques, très aériens et poétiques.



"C'est vraiment avec la céramique que j'ai eu envie de créer des associations de couleurs. Et sinon, les motifs, je sais pas trop. C'est un dérivé des gribouillis que je fais depuis pas mal d'années. Je fais des yeux sur quasi tous mes gribouillis donc j'en mets forcément sur mes céramiques.

Des inspirations architecturales aussi, avec des voûtes, des arcs. Je pense que je tire mon inspiration de pas mal d'ornements de tissus, d'architecture, d'art parfois primitif, des symboles (j'adore les symboles, le côté un peu mystique)."

L'architecture est la source d'inspiration qu'elle mentionne le plus, notamment les habitations rondes et irrégulières comme les yourtes et les kerterres. On retrouve d'ailleurs le côté irrégulier de ces constructions dans ses créations. Elle cite aussi, entre autres, le dédale d'escalier dans Le Roi et l'Oiseau, Le Château ambulante ou le jeu vidéo Gris.

De cette rencontre avec Jeanne Saterno, je retiens surtout que la créativité doit être libre, sereine et joyeuse. Dans un monde où tout doit être productif et efficace, elle rêve de grands espaces, d'un potager et de l'odeur du café.

[josephinebs.fr](http://josephinebs.fr)

[@jeanne.saterno](https://www.instagram.com/jeanne.saterno)

Voir ses céramiques en vrai :

Happy Sisyphe, Lyon 2.

**Valentine Laval**

Juin 2022





## Rencontre avec Pierre Vieira, photographe.

C'est sur Instagram que j'ai découvert le travail de Pierre... et c'est sur Instagram qu'il a découvert la photographie il y a 6 ans.

Comment a-t-il débuté ? Avec un Canon 600D et Lightroom. Il s'est approprié ces outils à force de patience et de pratique. Pour lui, c'était une évidence, un coup de cœur. Il a trouvé la forme d'art qui lui parlait, et l'apprentissage s'est fait naturellement.



Un petit tour sur son site ou son Instagram suffit pour comprendre ce qui l'inspire : la montagne, le grand air et la lumière.

"Chaque paysage, montagne est unique et ce sont les lumières qui les font vivre que je tente de capturer aux meilleurs moments."

Les paysages ont toujours fait partie de ses inspirations, et on comprend pourquoi. Ses clichés sont poétiques, retranscrivent à la fois la douceur et la force brute de la nature. On s'attendrait presque à voir un oiseau en sortir, ou à pouvoir tendre la main pour attraper les nuages. On perçoit le mouvement dans l'immobilité de l'image.

C'est ce qui plaît le plus à Pierre : essayer de reconstituer une émotion, un moment via une image. De transmettre ce qu'il a ressenti au moment de la photo.

C'est sûrement ce qui lui plaît aussi dans les photos de mariage. Graver un instant magique et unique pour le faire revivre à l'infini. Pour lui, ses activités "annexes", comme la vidéo ou le graphisme, sont un prolongement de son activité de photographe. Sa curiosité le pousse à s'intéresser à différents domaines pour en apprendre et s'ouvrir à d'autres opportunités.

Ses projets pour l'avenir ? Continuer à développer son activité.

"J'aimerais simplement pouvoir travailler dans mon domaine qui me passionne, pour différentes marques en freelance ou au sein d'une marque afin de créer du contenu qui me permettrait de voyager un peu partout."

À celles et ceux qui s'intéressent à la photographie, il recommande avant tout de pratiquer. Tester les réglages, apprendre à s'adapter aux différentes scènes et suivre le travail d'autres photographes. Parmi ses inspirations, il cite Alex Strohl (@alexstrohl), Anthony Smith (@the4color), Scott Kranz (@scott\_kranz), ou encore Aaron Blatt (@blattphoto). Il ne s'agit évidemment pas de copier le travail des autres, mais de s'en inspirer pour trouver de nouvelles idées de cadrage, de lumières, etc.

Pour Pierre, c'est en prenant le temps d'essayer et de se tromper que l'on apprend.

Et après tout, ce conseil s'applique à tous les domaines de la vie.

@pi.vieira  
[www.pierrevieira.fr](http://www.pierrevieira.fr)

**Valentine Laval**





## NaNoWriMo

Pour peu qu'on s'intéresse à l'écriture, chaque automne marque le retour de ce terme sur nos fils d'actualités : "NaNoWriMo". Il s'agit d'un mouvement qui, chaque année, propose aux aspirants auteurs d'écrire un roman de 50 000 mots en un mois. Si l'objectif peut paraître intimidant, l'organisation estime à plus de 300 000 le nombre de participants pour chaque édition !

Lancé en 1999 et devenu une association en 2006, NaNoWriMo (National Novel Writing Month) encourage les motivés à se lancer en proposant des outils, une structure et une communauté. Aujourd'hui, l'organisation met en place des ateliers, des partenariats avec des librairies et des cafés... C'est tout un réseau qui s'est développé autour de ce défi annuel. En France, des sessions d'écriture s'organisent entre amis, entre collègues, mais aussi entre inconnus grâce à des groupes de soutien sur Facebook.

En échangeant avec des participants, on se rend vite compte que c'est l'aspect challenge qui attire :

"C'était le côté "défi complètement dingue et impossible" qui m'a attiré, ça et l'envie de me mettre en mode "action" et d'avancer dans mes projets."



Pour atteindre les 50 000 mots fin novembre, il faudrait écrire 1 667 mots par jour. Ce chiffre paraît inatteignable, mais ce n'est en réalité qu'une base. Beaucoup de participants définissent leurs propres objectifs, ou bien ne s'en fixent pas du tout. C'est le cas de cette membre d'un groupe facebook dédié au NaNoWriMo, qui rassure les intéressés se mettant un peu trop la pression.

"Il faut écrire comme on peut, et regarder le nombre de mots après.

Ce n'est pas un drame de ne pas réussir. Si tu n'écris pas 1666 mots par jour, ce n'est pas grave. Je trouve que ce défi peut bloquer dès le départ. Il vaut mieux partir d'un chiffre moins élevé sans grande ambition que se dire "il faut absolument que j'écrive 50 000 mots en mois."

Si le défi commence le 1er novembre, le mois d'octobre est dédié à la préparation (d'où le terme "preptober" que l'on peut voir passer

sur les groupes Facebook des participants au NaNoWriMo).

Pour cet autre internaute, la préparation est la clé du succès :

“Tu utilises octobre pour réellement t'organiser, voire même avant encore. Tu prépares ton histoire, tes personnages, tes environnements ou quels que soient les éléments importants à tes yeux pour que le 1er Novembre, tu aies tout pour démarrer sereinement. Bien se préparer, trouver sa routine, s'organiser pour que le NaNo soit TA priorité et s'y tenir. Mais c'est aussi garder de la bienveillance envers soi-même et ne pas oublier que c'est un défi personnel et donc un moment à soi. Il ne faut pas que le NaNo soit une torture.”

Pas envie d'écrire un roman ? Comme avec le nombre de mots, certains modifient l'objectif selon leurs envies.

“Je n'ai pas forcément envie de me lancer dans l'écriture d'un roman, par contre j'écris des chansons et des nouvelles. Ça va être l'occasion pour moi d'arrêter de procrastiner et de me pencher un peu plus sérieusement sur ces projets !”

Après un mois de novembre bien chargé, le repos sera au rendez-vous pour les participants. Puis, certains comptent retravailler leur manuscrit, le faire relire... et, pourquoi pas, se lancer dans l'autoédition ou le proposer à des concours et maisons d'éditions.

**Valentine Laval**

Sources :

<https://nanowrimo.org/>

Questionnaire posté sur le groupe Facebook

<https://www.facebook.com/groups/plumesfrancopholles>





## Comprendre le tarot

S'il évoque l'image de la voyante prédisant l'avenir dans une pièce sombre aux fenêtres occultées par de lourds rideaux de velours, le tarot est aujourd'hui devenu un outil de développement personnel, de spiritualité, ou même de thérapie.

Ces cartes à la symbolique forte étaient probablement à l'origine un simple jeu de cartes. Elles ont cependant rapidement acquis une dimension spirituelle...

### Les grandes dates du tarot...

#### XVe siècle

Le jeu Visconti-Sforza, le plus ancien à avoir été retrouvé, est créé. Peintes à la main et ornées de feuilles d'or, les arcanes sont semblables à celles que l'on connaît aujourd'hui.

#### XVIIIe siècle

C'est la naissance du tarot de Marseille ! Cette ville réputée pour ses imprimeurs donne son nom au tarot de référence qui inspire encore les créateurs d'aujourd'hui...

#### XXe siècle

En 1911, l'artiste Pamela Colman Smith et l'occultiste Arthur Edward Waite collaborent à la création du tarot Rider-Waite-Smith, qui devient rapidement le classique du tarot anglo-saxon. Tous deux étaient membres de la Golden Dawn, une société secrète dédiée à l'étude de l'occulte et du paranormal à laquelle aurait également appartenu l'auteur Bram Stoker et le poète W.B. Yeats. Afin de correspondre aux enseignements de la Golden Dawn, l'ordre et la numérotation des cartes diffèrent légèrement de la tradition.

**Aujourd'hui**, des artistes continuent à créer leurs propres versions du tarot. Visuels minimalistes, tarots des chats, du bien-être et autres concepts modernes rendent le tarot plus accessible et moins obscur. La structure classique est parfois modifiée, comme dans le Tarot de Gaia qui utilise la symbolique des quatre éléments.



## La structure du tarot

Un jeu de tarot est composé de **78 cartes**, dont 22 arcanes majeures et 56 arcanes mineures.

“Le récit universel des arcanes majeures du tarot évoque l’existence humaine, le passage lent et douloureux de l’innocence à l’illumination.”

Numérotées de 0 à 21, **les arcanes majeures** sont les cartes du tarot que l’on connaît le mieux grâce à la culture populaire : le fou, les amoureux, la mort... Ces cartes représentent des **étapes de la vie**, des états que l’on traverse toutes et tous à un moment donné. Dans un tirage, une arcanes majeure symbolise un **domaine important de la vie**.

**Les arcanes mineures**, elles, permettent d’**affiner** l’interprétation d’un tirage et d’**apporter des précisions**. Il s’agit de 4 catégories de cartes allant de l’as au roi, qui représentent chacune un domaine de la vie :

- la suite d’épée, représentant l’esprit,
- la suite de coupe, représentant les émotions,
- la suite de denier, représentant le matériel,
- la suite de bâton, représentant l’action et l’expérience.

## Comment tirer les cartes ?

**Il existe autant de manières de tirer le tarot qu’il y a de personne**. Si certains ne laissent personne toucher leurs cartes, d’autres demanderont au consultant de les mélanger pour y insuffler leur énergie.

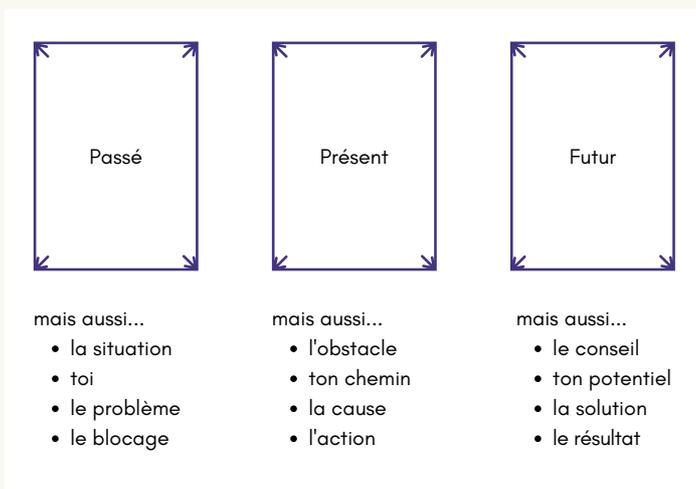
Je vais donc parler ici des méthodes que je connais, parce que ce sont les miennes ou celles de mon entourage.

Tout d’abord, il vous faut un jeu de tarot. Si vous n’en avez pas, vous pouvez vous rendre dans la boutique ésotérique la plus proche de chez vous (ou bien sur internet). Allez-y à l’intuition. **Choisissez les cartes qui vous parlent le plus** (personnellement, j’ai choisi les miennes parce que je les trouvais jolies, c’est aussi simple que ça !). Mais si vous ne savez pas par où commencer, un tarot de Marseille ou un Rider-Waite-Smith sera idéal pour débiter. Les cartes sont détaillées et pleines de symboles (surtout pour le Rider-Waite-Smith).

Une fois en possession de votre joli tarot, si vous le pensez nécessaire, vous pouvez prendre un temps pour **le purifier** : en le passant dans la fumée d’un encens, avec un peu de sel, ou bien en mélangeant les cartes... c’est comme vous voulez, et ça dépend de vos croyances ! Une prière peut aussi faire l’affaire. Vous pouvez également le promener avec vous en le mettant dans votre sac pour vous habituer à lui (et inversement).

Lorsque vous êtes prêts à faire votre premier tirage, installez-vous dans **un endroit calme** où vous n'allez pas être dérangé. **Mélangez vos cartes** autant que vous le ressentez nécessaire, en **posant une question** dans votre tête. Elle peut être précise ("est-ce que ce travail est fait pour moi ?) ou plus générale ("sur quoi dois-je porter mon attention ?).

Ensuite, **disposer les cartes**. Vous pouvez en tirer une seule pour connaître le ton de votre journée, ou plusieurs. Il existe de nombreuses manières de les disposer, mais voici mon préféré : le tirage à trois cartes.



Vous pouvez tirer les trois cartes se trouvant au-dessus de votre paquet, ou bien piocher dedans celles qui vous inspirent le plus. Encore une fois : c'est vous qui voyez.

Le moment de l'interprétation est arrivé. C'est le moment de sortir le

livret fourni avec votre tarot, d'aller faire un tour sur internet, ou bien de vous plonger dans un livre, si vous en avez un. **Regardez la signification des cartes**, notez les interprétations qui vous parlent le plus et celles qui sont en lien avec votre question. **Écoutez aussi votre intuition** : une carte vous paraissait positive, mais le livret dit le contraire ? Votre ressenti et l'impression que vous donnent les cartes sont très importants. Parfois plus que ce que disent les livres.

### Mais comment ça marche ?

C'est une grande question ! Certains disent que les cartes que l'on tire sont un message d'une force supérieure (une divinité, l'univers, nos guides...), pour d'autres il s'agit de notre intuition qui nous guide vers la carte qu'il nous faut. On peut aussi voir le tarot comme un outil de réflexion sur soi-même. Les possibilités sont infinies, et dépendent de vos croyances et de vos ressentis.

Valentine Laval

Sources :

Tarot, collection La bibliothèque de l'ésotérisme

<https://www.tarots-et-oracles.com/a/histoire-origine-tarot-de-marseille.html>





Lors de mes 2 années au poste de chargée de communication au Théâtre le Guignol de Lyon, j'ai rédigé de nombreux communiqués de presse, newsletters, et bien d'autres choses. Voici deux pages que j'ai rédigées pour le site web, en collaboration avec Margot Chambolle-Pacaud et Emma Utges :

## Page Histoire

L'histoire de ce théâtre et de son seul véritable patron, Guignol, commence avec un canut lyonnais : Laurent Mourguet (1769-1844). Le jeune tisserand traverse, comme la plupart des français en 1793, une crise de l'emploi qui le pousse à se renouveler. Il décide alors de se faire marchand forain dans le quartier St-George, à Lyon. En 1795, il déménage Place Boucherie-St-Paul, tout près de l'actuel Théâtre Le Guignol de Lyon.

En 1797, Laurent Mourguet se fait arracheur de dents, et s'entoure de quelques marionnettes à gaine italienne, les burattini, grâce auxquelles il rassure et distrait ses patients. Le dentiste improvisé, aidé de ses filles, interprète le répertoire italien traditionnel, mais s'autorise très régulièrement des spectacles d'improvisation. Cette technique de création devient d'ailleurs rapidement la base de son art, qu'il pratique en tant que professionnel à partir de 1804. Il manipule dans un théâtre co-fondé avec Thomas Ladré, dit "le Père Thomas", qui lui aurait servi de modèle pour la première marionnette de Gnafron. Guignol apparaît, selon la tradition, en 1808. Son apparence serait un autoportrait de Laurent Mourguet, tandis que son costume serait inspiré d'un personnage de la crèche que le marionnettiste animait alors : le Père Coquard.

Il remplace Polichinelle, que Laurent Mourguet manipulait avant lui, et s'exprime sur l'actualité et la vie quotidienne lyonnaises.

Le premier théâtre Guignol apparaît en 1838 au café du Caveau des Célestins. Il est créé par Etienne Mourguet et Louis Josserand, respectivement fils et petit-fils de Laurent Mourguet qui les accompagne jusqu'à sa mort en 1844. En 1852 le fils d'Etienne Mourguet ouvre un autre théâtre de Guignol, celui de la rue Port-du-Temple. Peu à peu les théâtres dits "de Guignol" se développent en France. A Lyon, on peut citer celui du Passage de l'Argue où se forme Pierre Rousset.

Mais le canut lyonnais perd de son influence avec la montée en puissance de la presse. Le public de la tête de bois s'embourgeoise et les marionnettistes délaissent progressivement l'improvisation et les cafés au profit d'un théâtre de salon et de parodies écrites.



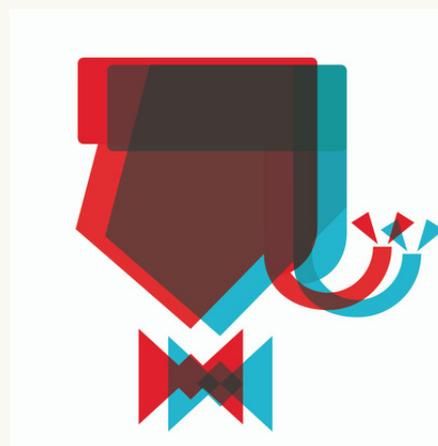
En 1907, Pierre Neichthäuser, époux d'Eléonore Josserand, elle-même arrière-petite-fille de Laurent Mourguet, fonde avec Ernest Neichthäuser le théâtre du quai Saint-Antoine. Ce grand théâtre de Guignol contribue à redorer l'image de la marionnette à gaine en France et à l'étranger, notamment auprès de personnalités telles que Fernandel et Joséphine Baker. Ainsi institutionnalisé, Guignol jouit à nouveau d'une grande popularité auprès du public, et ce jusqu'à son déménagement au 2 rue Louis Carrand.

C'est en 1966 que Hélène et Jeanne Neichthäuser sont contraintes de léguer plus de 265 marionnettes ainsi que leurs textes et décors à la ville de Lyon, qui les installe au 2 rue Louis Carrand, dans les caves du Palais Bondy.



Les Neichthäuser quittent la rue Louis Carrand en 1981. C'est un autre membre de la descendance du créateur de Guignol qui prend la direction du théâtre, en 1983 : Jean Brunel, dit Jean-Guy Mourguet. Le comédien Christian Cappezzone lui succède en 1990, puis la Compagnie des Zonzons en 1998.

La Compagnie M.A., créée auparavant en 2010 par Emma Utges, reprend enfin la direction du Théâtre Le Guignol de Lyon en 2017. Elle crée et joue dans la salle Neichthäuser encore aujourd'hui, et espère vous accompagner dans ce théâtre encore longtemps !





## **Page Compagnie M.A. : le projet.**

Créée en juin 2010 à l'initiative d'Emma Utges, comédienne chanteuse et marionnettiste, la Compagnie M.A. avait à l'origine un rêve : créer des spectacles qui réuniraient des comédiens, des musiciens, des marionnettistes, des créateurs lumière, des régisseurs, des décorateurs, des plasticiens... Modeste vocation si elle n'était assortie d'une formidable exigence, celle de promouvoir la marionnette contemporaine.

L'arrivée de la compagnie au Théâtre le Guignol de Lyon pourrait paraître un paradoxe. Guignol et marionnette contemporaine, curieux mariage... Ce serait ignorer que **Guignol est bien contemporain. Il a des admirateurs, des amateurs de tous les âges.**

Presque chaque jour, un spectacle de Guignol se joue en France.

**Depuis 5 ans**, nous avons la mission extraordinaire de redorer ses lettres de noblesse. Il est et doit rester le camelot pourvoyeur d'informations, le bouffon, le satiriste, le héros populaire toujours du côté du plus faible.

Guignol est universel. Au Guignol de Lyon, nos spectacles sont pour tous. **Chacun, à son niveau de lecture selon son âge, son genre et tout ce qui lui appartient, pourra rire et ressentir l'intérêt, le plaisir et l'émotion qu'on doit éprouver dans une salle de théâtre.**

Seules mais peut-être pas, sortent de ce cadre les « **Ça Tiregnol** », **spectacles réservés aux adultes**. C'est à notre sens le spectacle le plus proche de la tradition. C'est un Guignol chansonnier impertinent et irrespectueux des pouvoirs en place. C'est un Guignol effronté. C'est le Guignol de Laurent Mourguet, frondeur et insolent.

**Chacune de nos créations est confiée à un auteur contemporain, un metteur en scène, et un musicien, compositeur, interprète.** Les équipes ont carte blanche pour donner vie à nos marionnettes dans la seule limite du respect de notre ligne artistique.

Cette ligne artistique, parlons-en. Outre ce qui vient d'être évoqué, notre compagnie porte son regard sur les faits de notre société, les vicissitudes des minorités, les inégalités de notre existence actuelle. **Avant tout, Guignol est politique.** C'est son âme.

S'il conçoit une vision lucide et grave sur le monde et les iniquités de nos civilisations, il n'en reste pas moins un personnage gai et insouciant. Nos spectacles sont toujours surprenants, drôles, poétiques, et joyeux.

Nous tentons de faire passer la parole de Guignol. Celle que nous trouvons pertinente. Celle de la justesse et de la justice. Guignol, le père de tant d'autres marionnettes, jusqu'aux regrettés Guignols de l'info, est encore bien vivant.

C'est lui qui nous a soufflé, entre autre, l'idée de « Krach ! », deuxième spectacle contemporain de la compagnie après « Ego non sum sed vos amo », entièrement créé dans les murs de son théâtre. Nous avons fait serment qu'il serait suivi d'autres.

Pour nous, artistes, techniciens, et membres de l'équipe d'administration et communication qui tentons de dépoussiérer ce trublion du patrimoine Lyonnais, **l'art doit faire avancer l'humain** et les mots de Roland Barthes résonnent fort dans la cave du palais Bondy :

« Les maux des hommes sont entre les mains des hommes eux-mêmes, c'est à dire que le monde est maniable, que l'art peut et doit intervenir dans l'Histoire, qu'il doit aujourd'hui concourir aux mêmes tâches que les sciences dont il est solidaire, qu'il nous faut désormais un art de l'explication, et non plus seulement un art de l'expression, que le théâtre doit aider résolument l'Histoire en en dévoilant le procès, que les techniques de la scène sont elles-mêmes engagées ; qu'enfin il n'y a pas une « essence » de l'art éternel, mais que chaque société doit inventer l'art qui l'accouchera au mieux de sa propre délivrance »

**Le monde de la Marionnette est vaste et merveilleux.** Nous espérons que vous pousserez la porte du Théâtre Le Guignol de Lyon pour en découvrir cette petite partie que nous avons la chance de porter à bout de bras.

**La compagnie M.A.**





Dans le cadre de ma spécialité journalisme à l'Institut de la communication et des médias de Grenoble, j'ai créé un magazine avec trois camarades de promotion. En voici l'édito :

Novembre 2017



"Quoi que tu rêves  
d'entreprendre, commence-le.  
L'audace a du génie, du  
pouvoir, de la magie", Goethe.

Ce premier numéro des  
audacieux vous propose de  
rencontrer des personnes  
inspirantes, qui osent réaliser leurs  
rêves, qui tentent, qui changent  
de vie, créent leur entreprise, qui  
viennent en aide à leur prochain...

On vous parle d'espérance, de  
détermination, de travail, de  
courage et d'ouverture au monde.

L'objectif de ce magazine est  
de vous inciter à croire en vous,  
en vos idées et à donner le  
meilleur de vous même chaque jour.  
Toute l'équipe vous souhaite  
de belles fêtes de fin d'années,  
des résolutions audacieuses  
et hautes en couleur !

Valentine





Les articles suivants ont été publiés sur le blog "Dans la lune" que j'ai créé en 2017 en rassemblant une équipe de 5 rédactrices et une graphiste. Nous avons mis fin à cette aventure en 2019 par manque de temps.

### **3 semaines en Colombie : premières impressions, sécurité et découvertes culinaires.**

On m'avait prédit agressions, enlèvement par les FARC, disparition mystérieuse au fin fond de l'Amazonie. On m'avait mis en garde contre la violence, les gangs, le fantôme de Pablo Escobar. Contre les insectes mutants et la fièvre jaune.

Désolée mamie, désolée tata, mais j'ai survécu. Plutôt bien, même. Vous avez accepté que je vous raconte un peu ce qui m'a amené à commencer 2019 à Medellín, une ville dont je n'avais appris l'existence que 3 mois auparavant. Et dont ma famille n'avait entendu que du mal...

Je n'avais pas prévu grand-chose pour mon année de césure post-licence, à part quelques semaines en Angleterre, qui m'ont amené à rencontrer des gens du monde entier. Et comme les latinos c'est mes préférés, me voilà à annoncer à mes parents qu'on m'a invité à Medellín, en Colombie... et que je compte bien y aller.

Et me voilà à faire des recherches sur les blogs, les sites officiels... à la recherche d'informations positives, pour appuyer mes propos. De quoi répondre aux questions, et rassurer ma famille.

Ma famille n'est pas du genre à m'interdire les choses, et je voyage



avec mes amis depuis mes 18 ans, mais entre Berlin et Medellín, je comprends qu'il y ait une différence. On parle quand même que je traverse l'océan. Seule. Pour aller chez des gens qu'ils ne connaissent pas, dans un pays à la réputation plutôt moyenne.

Mais bon, vous l'aurez compris, j'ai fini par prendre mes billets d'avion...

Me voilà donc à l'aéroport de Lyon, le 30 décembre au matin, direction la Colombie. Après avoir passé un mois à entendre des mises en garde, et à me faire prédire tous les malheurs du monde.

C'était mon premier vol international seule sans mon papa, avec une compagnie ni francophone ni anglophone... autant vous dire que quand j'ai du remplir le formulaire d'immigration, j'ai mobilisé tous mes neurones pour faire ressurgir mes petites notions d'espagnol, et tout mon courage pour ne pas pleurer et faire demi-tour. Ce qui aurait été compliqué,

étant déjà au milieu de l'Atlantique. Bref, j'ai croisé les doigts, j'ai coché mes cases, et j'ai apparemment eu tout juste à ce petit contrôle surprise.

A mon arrivée : chaleur. J'avais laissé derrière moi Lyon et ses 2°C hivernaux pour Medellín et son printemps permanent. La ciudad del eternal primavera, tout ça.

En ce qui concerne la sécurité (la principale préoccupation des gens au courant de mon voyage), tout s'est bien passé.

Medellín est aujourd'hui réputée pour être l'une des villes les plus sûres du pays, malgré son passé sombre. Malheureusement, certains quartiers restent dangereux, mais une bonne partie de la ville est sans danger, si on sait comment se comporter. (Les « bons » quartiers, ceux qui sont sécurisés et accueillent beaucoup d'étrangers sont Laureles, La Castellana et El Poblado)

Mon avantage à été de séjourner chez des colombiens. Je n'étais donc jamais seule dehors, et on m'expliquait toujours les choses que je pouvais ou ne pas faire dans tel ou tel quartier.

Par exemple, on se sort pas son téléphone (ou tout autre objet de valeur) dans la rue. C'est possible dans certains endroits (centre-commerciaux, restaurants, quartiers tranquilles...) mais souvent, mieux vaut éviter. « No da papaya », comme ils disent. (Ne pas attirer l'attention sur tes objets de valeur)

Dans le centre-ville, on m'a conseillé de ne prendre que le minimum : mon argent dans ma

poche de jeans. C'est tout. J'ai donc laissé mon sac, mon portable et mes lunettes de soleil à la maison. Et aussi, on avait décidé de ne pas parler anglais dans les magasins, pour avoir les meilleurs prix ! Ben oui, ils augmentent les prix pour les touristes qui ont les moyens... ça peut se comprendre.

Une fois, en allant retrouver d'autres amis, on a du changer notre trajectoire pour aller dans un magasin. Apparemment, un monsieur louche marchait derrière nous, et dans ce cas-là, mieux vaut faire attention. Par contre, je suis incapable d'identifier une personne louche là-bas... On n'a pas non plus eu de soucis sur l'autoroute, dans les routes de montagnes et les petits villages. Je pense que les campagnes sont plus sûres que les grandes villes.

Privilégiez Uber aux taxis (ne jamais arrêter un taxi dans la rue !), voire aux bus. Les transports publics sont pas mal, mais compliqué à comprendre si on ne parle pas bien espagnol, et les tarifs d'Uber sont vraiment abordables.

Quand on sait comment se comporter, il y a peu de risques ! Peu importe le pays où vous allez, renseignez vous bien sur les précautions à prendre.



Voilà le sujet le plus important... la nourriture.

Parmi toutes les choses que j'ai pu manger, je vais essayer de présenter celles qui m'ont parues les plus typiques et courantes.

Pandebono/pandequeso : c'est des petits pains un peu élastiques avec du fromage dedans. Ils sont souvent cuits au four, mais parfois frits !

Arepa : une espèce de galette de maïs, souvent avec du fromage dessus, mais pleins de garnitures sont possibles. Ils en mangent beaucoup. Vraiment beaucoup. Un peu comme le pain chez nous.

Tajadas : ma vie, mon amour, je veux en manger tous les jours de ma vie à tous les repas, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bananes plantains sur Terre. Je ne sais pas comment ils font ça, mais c'est à la poêle, et c'est trop bon.

Buñuelo : une petite boule trop mignonne, faite à base de farine et de fromage, et frite.

Les jus frais : vous connaissez le principe, mais ils en font tout le temps chez eux, et c'est vraiment la vie !

Les chips au citron : incroyable. Dites moi où je peux en trouver en France.

Hierbabuena : c'est comme de la menthe mais en plus doux ! Ils en font de la citronnade, c'est délicieux.

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout, n'hésitez pas à poser vos questions en commentaires !

## Valentine





## Luis Sepulveda, le vieux qui écrivait l'amour

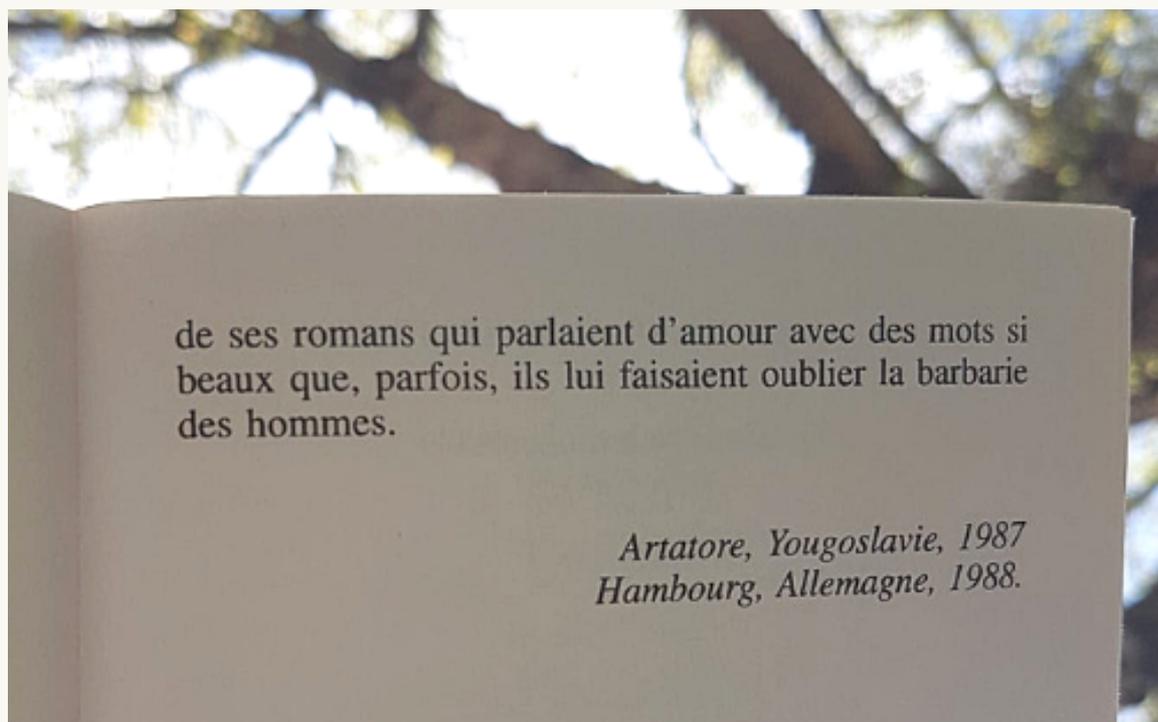
Au carrefour de mon amour pour les podcasts (ceux que le silence angoisse me comprendront) et de mon intérêt nouveau pour la littérature latine-américaine se trouvait cet épisode de Ça peut pas faire de mal, un programme de France Inter.

La lecture que propose Guillaume Gallienne du roman *Le vieux qui lisait des romans d'amour* m'a transporté loin de ma vie lyonnaise jusqu'au cœur de la forêt amazonienne.

En plus de la beauté générale du récit, c'est la dernière phrase du roman qui m'a marqué. Par la simplicité de son écriture, Luis Sepulveda fait partie de ces auteurs et autrices qui me touchent et me transportent, l'air de rien.

Le lendemain de cette écoute, je rentrais chez moi avec dans mon sac *Le vieux qui lisait des romans d'amour*, *Histoires d'ici et d'ailleurs*, et *Dernières nouvelles du sud* (et un roman de Milan Kundera, mais je vous en parlerai peut-être plus tard).

Et me voilà, une semaine après, forcée d'écrire au sujet de ce monsieur chilien, grand voyageur, ancien guerillo, ancien exilé, journaliste, auteur, et bien plus. Et parmi toutes ses casquettes, deux ou trois me font envie depuis toujours. Envie que ses mots ont réveillés en moi au fil des pages.



Le vieux qui lisait des romans d'amour nous raconte la vie d'Antonio José Bolívar Proaño, de sa jeunesse dans une petite ville des Andes jusqu'à sa soixantaine dans une cabane dans la forêt, en passant par son séjour chez les Shuars, un peuple natif de l'Amazonie. Ce récit m'a fasciné et m'a touché par la clairvoyance et l'humilité dont fait preuve le protagoniste face à l'aura sacrée de la forêt et à la nature humaine dévastatrice. Et, j'adore les histoires qui, sous couvert de fiction, font passer des messages et me donne envie de passer des heures sur internet pour mieux comprendre le contexte et les peuples mis en scène.

Dans Histoire d'ici et d'ailleurs, on apprend que le premier roman de Luis Sepúlveda lui a été inspiré d'une anecdote personnelle : un jour, surpris par un violent orage avec son ami Shuar, un vieil homme blanc les a accueilli dans sa cabane au milieu de l'Amazonie. Dans cette cabane, un hamac, du mobilier sommaire, et plusieurs romans d'amour. Étonné par cette rencontre improbable, il nota dans un carnet la phrase « un vieux qui lisait des romans d'amour ». De nombreuses années plus tard, le roman paraissait.

"J'ai toujours voulu écrire, je ne savais pas encore quoi mais ce vieux qui nous avait hébergés et avait partagé avec nous tout ce qu'il possédait une nuit d'orage dans la forêt devais nécessairement en être le protagoniste. Je ne savais pas quoi écrire, mais je n'étais pas pressé. En exil la seule chose qu'on ait, c'est du temps, beaucoup de temps."

Dans ce recueil d'hommages et de souvenirs, Luis Sepulveda nous emmène dans son Chili natal, nous présente ses vieux amis, ses années d'exils, et nous raconte les histoires qu'il a entendues en chemin. Et tandis que je commence ma lecture de Dernières nouvelles du sud, je remercie l'univers d'avoir mis sur ma route cet homme qui écrivait des histoires merveilleuses.

**Valentine**





## Photos non retouchées : une petite victoire.

Vous en avez peut-être entendu parler sur les réseaux sociaux : ça y est, les marques se détournent petit à petit de la retouche à outrance, et laissent place à un peu plus de naturel dans leurs photos.

C'est sur le site Asos que j'en ai fait l'expérience récemment, en cliquant sur un produit et en constatant que les vergetures de la modèle n'avaient pas été effacées.

J'ai été surprise, et, dans un élan d'euphorie, j'ai envoyé une capture d'écran à Lola, probablement avec un message plein de majuscules et de smileys contents.

C'est fou qu'un si petit détail provoque chez moi une réaction aussi forte (je sais, certains diront disproportionnée), alors que des vergetures, on en voit sur tout le monde. Mais si elles sont de plus en plus acceptées, notamment grâce à des artistes comme Sara Shakeel qui les habillent de paillettes, beaucoup de femmes (et d'hommes) les voient encore comme des défauts.

Il y a quelques années, le seul média que je connaissais qui ne retouchait pas ses photos était The Messy Heads, un magazine indépendant. Aujourd'hui, cet élan, encouragé par les mouvements féministes et « body positive », prend de plus en plus d'importance.

Si je trouve important de montrer des corps non-retouchés, ce n'est pas un "délire féministe". C'est pour la même raison que je voudrais voir plus de personnes rondes, de couleurs, handica-

-pées, LGBTQ+, ect. dans les médias : pour que tout le monde se sente inclus.

Il y a quelque temps, le YouTubeur irlandais Jonathan Joly faisait remarquer sur Twitter qu'il était compliqué pour lui de choisir ses vêtements en ligne, parce que les mannequins ne lui ressemblait pas. Il avait du mal à se rendre compte de ce que les produits donneraient sur lui, et surtout, il en venait toujours à se comparer à ces personnes qui, en plus de correspondre aux standards de beauté, étaient retouchés et mis à leur avantage. Ce que personne n'est dans la vie quotidienne, ni Jonathan Joly avec ses 4 enfants, ni moi avec mon réveil qui sonne beaucoup trop tôt le matin.

Plus récemment, Lola m'a envoyé un article. La marque Goodbye Bread a décidé de ne pas retoucher les cicatrices de self-harm de sa mannequin et de laisser les photos telles qu'elles. C'est encore un pas dans la bonne direction.

Toutes ces avancées n'auraient pas vu le jour il y a quelques années, et j'espère que les marques et les médias continueront à abonder dans ce sens. Pour plus de représentativité. Pour montrer aux gens que leurs corps sont beaux, normaux, et surtout, qu'ils ont le droit d'exister.

N'ayez pas honte de vos vergetures, de vos boutons, de vos cicatrices. Ça fait partie de vous, et vous êtes parfaits exactement comme vous êtes.



Mai 2018

## #bikinibodyfermetagueule, le hashtag qui fait du bien

Aaah le printemps... La chaleur revient, les vacances se rapprochent, la saison des fraises arrive, et on peut enfin sortir sans 20 000 couches de vêtements...

Mais le printemps, c'est aussi le retour des pubs pour les régimes à la télé, des affiches pour les pilules amaigrissantes sur les arrêts de bus, et les hashtags #bikinibody, #bodygoal, #objectifbikini qui fleurissent partout sur Instagram. Et on va pas se mentir, c'est pas ce qu'il y a de mieux pour la confiance en soi.

On a vite tendance à culpabiliser et à se comparer aux autres quand on est entouré de ce genre de messages... Lesquels sont, en plus, souvent accompagnés d'images photoshoppées et de phrases culpabilisantes pour les meufs qui, comme la plupart d'entre nous, passent plus de temps devant Netflix qu'à la salle.

Suite à ce constat, l'humoriste Laura Calu a récemment lancé le mouvement

#bikinibodyfermetagueule, qui incite les femmes à poster des photos d'elles. Des vraies photos de vraies personnes, avec leurs imperfections qui n'en sont pas vraiment.

« J'ai été très mince, j'ai été plus pulpeuse et je n'ai jamais pour autant été mieux. C'est dans la tête tout ça et je n'ai plus envie de m'empêcher de vivre pour un corps.

Finalement j'ai envie de le remercier ce corps. C'est vrai, il est là, il est en bonne santé, il me permet d'avancer, il fonctionne parfaitement (sauf quand je bois trop d'alcool, là il titube un peu!) il me permet de bosser, de monter sur scène, de danser, de découvrir le monde, de serrer mon amoureux contre moi. De vivre. Je crois que le plus important c'est d'être heureux et de s'accepter tel que nous sommes. »

**Comme le dit une amie dans un petit mot laissé sur mon frigo, pour avoir un « bikini body », met un bikini sur ton body. C'est tout.**

Si on va à la plage c'est pour profiter, pas dans l'espoir d'être repéré par des agents Victoria's Secret, non ?

**Valentine**





## A la rencontre de Chloé, la fille-cactus (?)

Il y a quelque temps, une amie de Lola nous a envoyé un profil Instagram, en nous disant qu'il pourrait nous plaire. C'est comme ça que je me suis abonné à ce compte un peu mystérieux : ladypostvitae, fille-cactus... Je ne savais pas trop à quoi m'attendre, mais j'ai vite compris que je n'allais pas regretter.

Petit à petit, j'ai découvert l'univers de Chloé. Un univers tout doux, qui donne envie de s'enrouler dans un plaid en buvant du thé au coin du feu, avant d'aller construire une cabane dans la forêt. Un univers où cohabitent des fantômes plutôt mimi, un satyre qu'on aimerait bien avoir comme grand frère, des plantes, et la fameuse fille-cactus.

Après plusieurs mois à suivre Chloé à travers un écran, j'ai eu envie d'en savoir plus sur elle, et de partager tout ça avec vous. A travers cette interview, j'ai découvert une personne intéressante et inspirante, et tout aussi douce que l'image qu'elle projette sur son compte Instagram. J'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à découvrir ses réponses, et n'oubliez pas de la suivre ici !



## Décris ta journée parfaite.

Si je devais vraiment choisir, je pencherais pour une vie où je me retrouve toujours dans une situation différente (voir dans un pays différent). J'ai beaucoup de mal avec la routine et je préférerais passer ma vie à vagabonder, je suis incapable de rester sur place, et je m'ennuie rapidement, voir je déprime. Alors c'est un peu dur de répondre à cette question... Par contre, si je commence avec mon café matinal, de la musique et entourée de plantes, ça me va aussi.

## Qu'est-ce qui t'inspire ?

Beaucoup de choses, la plupart du temps, ce sont des situations, des personnes, des événements forts, des émotions... Mais je peux être autant inspirée par une musique ou un livre et particulièrement depuis un moment, par la mythologie. Icar par exemple, un de mes personnages phare est un satyre. Les satyres sont des créatures mythologiques, accompagnant Dionysos dans ses nuits de festivités voir, ses orgies, ce qui colle plutôt bien avec son caractère. Actuellement, il est le personnage principal d'une bande-dessinée autour de la solitude, dans un monde où la dépression est devenue tellement présente dans et destructrice dans le monde occidental qu'une société mondiale se sert « d'hôtes » pour réduire le taux de burn-out et de suicides à l'échelle internationale. Les employés sont des créatures fantastiques, fantômes, satyres, monstres, chacun correspondant à un humain et à son angoisse la plus grande.



Quand on regarde ton compte Instagram, on dirait que tu portes une affection toute particulière à la nature... Tu peux nous en parler un peu ?

Mes paroles risquent d'être un peu bateau, mais oui, j'aime énormément les plantes et la nature en général, avec une obsession pour les cactus. Je viens de la ville, et niveau verdure, on fait mieux, donc peut-être que ça vient aussi de là. Je ne connais pas forcément le véritable déclencheur mais ma mère doit y être pour beaucoup : elle a toujours eu un jardin magnifique, pas forcément entretenu, mais presque féérique, et n'hésitait pas à me mettre dedans quand j'étais petite dès qu'elle le pouvait. Elle a toujours fait en sorte que je sois plus attentive à ce petit monde en fin de compte. J'ai quelques plantes chez moi, mais pas assez à mon goût encore. J'aimerais une véritable forêt dans mon petit appartement ! En parlant de forêts, je les trouve juste majestueuses. Une de mes envies serait d'ailleurs, de me perdre dans une maison dans les bois après mes projets de voyages (et pourquoi pas, accompagnée). Je reste toujours autant partagée entre l'aspect sédentaire et nomades, grosse bataille personnelle !\*rire\*

J'ai l'impression que tu mets beaucoup de toi dans tes dessins, qu'ils sont parfois très personnels... Le dessin est un moyen pour toi de t'exprimer ?

Tout à fait : il est devenu autant un moyen d'expression qu'un exutoire. Il faut savoir que dans la vie, j'ai énormément de mal à poser des mots sur des maux ou des émotions. L'oral a toujours été un gros souci pour moi, moins maintenant, mais fût un temps où j'étais malade rien que de devoir parler, que ce soit en cours ou juste devant des amis. Les mots ne sortaient pas : soit je ne les trouvais pas assez forts pour pouvoir exprimer ce qu'il se passait dans ma tête soit je pensais que ça allait gêner les autres. Je me suis toujours sentie décalée sur beaucoup de points, et celui-ci particulièrement. Je me dis souvent que je ne devrais pas être aussi triste/joyeuse pour telle ou telle raison, que je devrais moins douter et arrêter de prendre les choses autant à cœur. Cela m'a déjà causé pas mal de soucis, que ce soit dans le domaine professionnel, social ou encore sentimental. J'envie beaucoup les personnes qui contrôlent facilement leurs émotions. Au fur et à mesure, j'apprends à faire avec, même si j'ai des moments où je « replonge », j'essaie de faire en sorte de me secouer un peu .

**Tu légendes parfois tes photos Instagram avec des citations, mais aussi des textes que tu écris. Quels sont les arts qui te parlent le plus ? Tes artistes et œuvres préférés ?**

Je suis plutôt curieuse, alors tout ce qui se considère comme art, je prends, ou du moins, je regarde. Mais après trois ans dans une école d'art contemporain, on peut dire que j'ai du mal avec certains concepts que je trouve juste totalement basés sur du foutage de gueule. La musique me berce beaucoup. Au niveau illustrations, j'affectionne beaucoup le travail de Chiara Bautista, celui de Claude Ponti, d'Hugo Pratt, de Benoît Sokal (surtout pour son album « L'amerzone »), de Kerascoët (dessinateur de la BD « Beauté ») de Juanjo Guarnido (dessinateur de BlackSad) et plus particulièrement, celui de Joann Sfar. Au niveau cinématographique, je parlerais de Lynch pour sa série Twin Peaks, Miyazaki, Wes Anderson... Et si je pouvais citer un autre artiste que j'affectionne énormément, ce serait Mathias Malzieu et son travail en tant qu'auteur, avec sa fameuse « mécanique du coeur » qui a d'ailleurs été un des déclencheurs pour le personnage de la fille-cactus ainsi qu'Antoine de Saint-Exupéry.

**La Fille-cactus justement, c'est 100% Chloé ? Seulement ta part "émotion" ?**

C'est bien une représentation de moi-même. Ce personnage est apparu il y a de cela à peu près 5 ans. Elle évolue en même temps que moi, et a d'ailleurs trois « phases » bien marquées : le tournesol, l'épineuse et le fantôme, chacune caractérisée par des états d'âme récurrents (joie, renfermement, déprime).

C'est un moyen d'extérioriser quand cela déborde. Au-delà de ça, si ces coups de blues sont aussi présents dans mes planches c'est aussi pour que les gens réalisent qu'on a le droit d'être triste, qu'on peut très bien se sentir mal sans savoir pourquoi. La tristesse, les doutes, et les peurs sont humaines. La vie n'est pas définie simplement par les expériences positives. Mon public est majoritairement entre la phase adolescence/adulte, et cette période engendre beaucoup de questionnements : les premiers grands rêves se cassent, les premières déceptions arrivent, et ce monde qu'on a vu souvent comme une mine d'or plus jeune peut nous paraître en fin de compte très hostile. On se retrouve facilement débordés par tout ça. En fin de compte, sans ombre, pas de lumière. C'est un véritable parti-pris en tant qu'artiste d'exposer ses états d'âme, mais c'est un risque qui, quand je vois les retours, en vaut la peine !



**Justement, tu avais fait une story où tu te demandais si les gens ne t'aimaient qu'à cause de tes dessins... C'est quelque chose que tu ressens beaucoup ?**

C'est plus une impression personnelle qu'une réalité. Cette sensation vient peut-

être d'une période particulière dans mes années collège, où on venait me parler simplement car je dessinais plutôt bien enfin, plutôt bien... j'avais passé le level bonhomme bâton ! \*rire\* C'est un petit traumatisme qui reste très ancré dans mes relations en général, j'ai du mal à accorder de la confiance. Étant donné que mes dessins sont devenus une véritable partie de moi, il m'arrive de faire mal la différence et de prendre les choses bien trop à cœur.

### Qui est la vraie Chloé, celle qu'on ne voit pas sur son compte Instagram ?

Un petit bout de femme d'un mètre cinquante-trois, totalement perdue entre la phase adolescente/jeune adulte, très impulsive, nettement plus timide IRL, très maladroite, et plus solitaire qu'on ne pourrait le penser. Têtue, paresseuse par moment, bordélique, avec un humour de camionneuse (qui contraste pas mal avec mon aspect "petite fille") et aussi une grande stressée. Je suis aussi une grande rêveuse, qui malheureusement, pour le moment, rêve plus qu'elle ne fait. Je travaille de plus en plus dessus. Au-delà de ça, j'essaye toujours de prendre les choses de façon positive, je suis plutôt joviale (d'où la phase « tournesol ») malgré mes coups de blues et je déteste me mettre en colère, ce qui fait qu'il m'arrive -sûrement un peu trop souvent- d'être passive avec certains. J'ai une petite poignée de personnes proches qui se compte sur les doigts de la main, et ça me convient amplement !

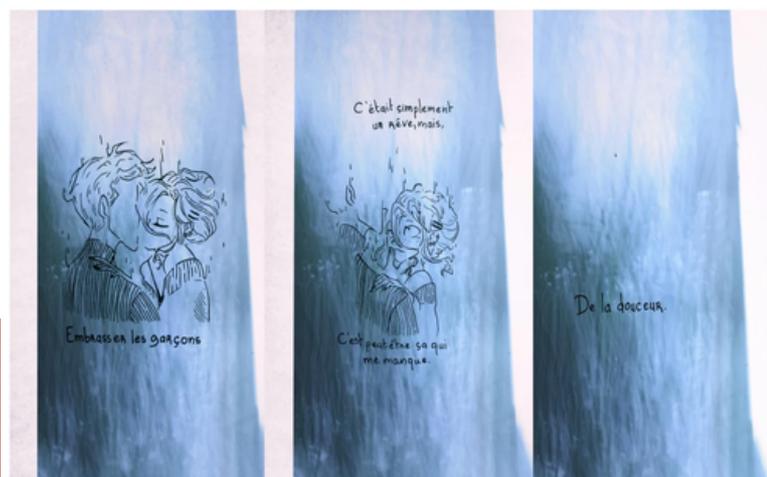
### Qu'est-ce qui te rend heureuse ?

Un rien me rend heureuse, un café à un bar, une sortie en forêt, je trouve du sens dans tout ce que je vois. Une chose qui me rend particulièrement heureuse, ce sont ce que j'appelle « les rencontres éphémères » : des personnes que je croise une heure, une nuit, cinq minutes que je ne reverrais sûrement plus, mais qui m'apportent tout autant et qui me touchent énormément.

### Quels-sont tes rêves ?

Bien sûr, un de mes objectifs, c'est d'arriver à sortir mes projets de bandes-dessinées, je n' imagine même pas la satisfaction de tenir un de ses propres albums entre les mains ! Un de mes autres objectifs serait de voyager, beaucoup. Investir dans une tiny-house, ou carrément la faire moi-même. Je rêve toujours de cette maison dans les bois. J'ai plein de projets dans le crâne, certains qui peuvent paraître un peu fous : la création d'un café associatif, arriver un jour à faire un film... Mais je ne les abandonne pas ! Si je n'essaye pas, et qu'ils restent au stade de « rêves », c'est normal que ça n'aboutisse pas. Comme dirait Paulo Coelho, "Il n'y a qu'une façon d'apprendre, c'est par l'action."

Valentine





## Guide de survie en période d'examens

Si ces derniers temps vous entendez un peu moins parler de Dans la lune, ce n'est pas par hasard... Lola et moi, ainsi que la plupart des membres de l'équipe, sommes en pleine période d'examens.

Et c'est le cas d'une bonne partie de notre entourage... Après vous avoir demandé votre avis sur Instagram, j'ai décidé de rassembler une petite liste de conseils et d'astuces pour suivre à ces moments-là, où on est souvent perdus entre stress, fatigue et procrastination. J'espère que ça pourra aider ceux qui sont dans le même cas que nous !

Avant de parler des révisions en elles-mêmes, il faut qu'on se mette d'accord sur un truc : oui **on veut être efficaces et productifs, mais on ne veut pas sacrifier sa santé pour autant**. Voici quelques trucs à faire pour passer cette période difficile sans se transformer en zombie :

**Faire attention à son alimentation !** Ok, c'est pas le moment de se priver ni de passer des heures en cuisine, mais c'est important de ne pas se nourrir exclusivement de plats préparés ou de Mac Do. En période d'examens, comme dans toutes les périodes où on a beaucoup de travail, notre corps et notre cerveau ont besoin d'un max de nutriments pour pouvoir bien fonctionner. Donc lâchez-vous sur les pâtes, les légumes et les fruits ! Les noix et les fruits secs c'est le top, aussi. Et n'oubliez pas de boire pleiiiiin d'eau pour hydrater votre petit corps sous pression.

**Faire dodo.** Et faire des pauses. Oui je sais, on n'a pas le temps, et puis avec le stress c'est pas simple... Mais c'est quand même important de se reposer, pour pouvoir repartir sur de bonnes bases après. Une amie qui a fait (et réussi) la PACES (première année de médecine, aka l'année qui fait peur même vue de l'extérieur) m'a parlé du bénéfice des micro-siestes, si jamais vous voulez tenter !

**Essayez la méditation.** Surtout si vous êtes stressé, ou que vous ne savez plus où donner de la tête. On se sent con au début, mais franchement ça fait du bien et ça permet d'avoir les idées plus claires. Même après quelques minutes, on sent vraiment une différence. Si vous comprenez l'anglais je vous conseille l'application Headspace et les vidéos de Woody Woodrow. En français, il paraît que l'application Petit bambou est pas mal.

**Faites du sport.** Grosse blague venant de ma part, car je suis l'une des personnes les moins sportives du monde, mais ça permet à pleins de gens de se vider la tête et de se défouler.

**Les huiles essentielles !** Quel que soit le souci que j'ai, c'est toujours la solution que me donne Lola. Mal de tête ? Huile essentielle de menthe poivrée ! Gros rhume ? Huile essentielle d'eucalyptus radié ! Stress à cause des examens ? Huile essentielle de marjolaine à coquille ou de géranium ! Perso, j'aime bien l'huile essentielle d'orange douce avant de dormir, ça sent trop bon. Je sais pas si c'est dans ma tête ou si ça marche vraiment, mais en tout cas ça sent bon !



En gros, essayez de garder une hygiène de vie à peu près saine. Même si vous paniquez face à vos dates de rendus de dossiers, le tout enseveli sous les fiches de révisions.

**Pour lutter contre la procrastination...** Alors ça, c'est mon domaine. J'ai toujours du mal à m'y mettre, parce que ça me paraît être une montagne énorme et que je ne sais pas vraiment par où commencer. Voilà les quelques trucs qui m'aident :

**Faire des listes.** Avec ma coloc', c'est notre grande passion. Tous les jours (surtout pendant les périodes chargées), on fait une liste de tout ce qu'on a à faire. Terminer la première partie du dossier de droit, préparer le diapo pour la présentation de vendredi, faire une machine, faire des courses... On met vraiment tout, même les plus petites choses, juste pour avoir la satisfaction de cocher les tâches une fois qu'on les a effectuées. Certaines personnes préfèrent faire une grande liste pour la semaine, voire pour le mois, c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux !

**Eloignez toutes les distractions !** Mettez votre portable dans une autre pièce, et évitez de réviser avec des gens avec qui vous aurez envie de discuter.

**Commencer parce ce qu'on se sent le plus de faire.** C'est mieux pour ne pas abandonner dès le début ! Une fois que vous avez fait votre petite liste, commencez par la tâche que vous préférez, ou qui vous prendra le moins de temps. C'est plus motivant, et terminer ces choses-là vous donnera l'impression d'avancer.

**Récompensez-vous !** Même si vous n'avancez pas aussi vite que vous le voudriez, n'oubliez pas que vous faites de votre mieux, et c'est le plus important. Après une longue journée, arrêtez vous acheter un gâteau à la boulangerie, ou sortez boire un verre avec vos amis. Ne soyez pas trop dur avec vous-même.

**Trouvez la bonne méthode de travail...**

Il y a autant de méthodes de travail que de personnes, et chacun a sa façon de travailler et de mémoriser. La meilleure chose à faire à mon sens, c'est de tester. Vous découvrirez petit à petit ce qui marche pour vous, et ce qui ne marche pas.

On est d'accord, c'est bien gentil de vous dire ça, mais ça vous aide pas trop... Lola et moi, on va vous présenter notre façon de réviser. Si ça peut vous donner des idées !

Lola, Master 1 de Droit des enfants

La première chose que je fais, c'est mettre au propre mes cours. J'ai des codes couleurs en fonction des titres et sous-titres. Je sais que pas tout le monde n'a besoin de faire ça, mais moi ça me permet d'avoir une vision d'ensemble de mon cours, d'établir les grands titres et sous-titres et du coup d'avoir une idée à peu près organisée de ce que je vais devoir réviser.

Ensuite, si j'ai le temps, je fais des fiches. Pour les fiches je n'ai pas vraiment de conseils étant donné que j'écris vraiment trop, et je sais que chaque personne est différente concernant la rédaction des fiches... Ensuite, je les relis, et parfois, si j'ai vraiment beaucoup de temps, je fais des schémas sur des fiches plus petites, des liens, des flèches, pour organiser encore un peu mieux les connaissances dans mon cerveau !

Ça peut prendre du temps de trouver sa propre méthode de travail, moi-même je mets un an à chaque fois pour trouver la méthode qui me convient.

Valou, Licence 3 en Information-Communication

Je commence par relire mon cours en entier. Je corrige les fautes, je souligne les titres de la bonne couleur, je mets les mots importants en gras... J'essaie de me souvenir de ce que le ou la prof disait, de ses anecdotes et de ses précisions. Je les ajoute dans mon cours, je reformule les phrases bizarres... tout en essayant de comprendre la logique du cours et les grands thèmes.

Ensuite, je fais des fiches. En cours, quand les profs font comprendre plus ou moins clairement qu'une notion a des chances de tomber au partiel, je fais systématiquement une petite étoile à cet endroit de mon cours, ça m'aide au moment de distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins.

En général, c'est en organisant mes pensées au moment de faire mes fiches que j'apprends le plus. Je passe énormément de temps sur leur construction, parce que c'est l'étape qui me fait vraiment comprendre et retenir les informations.

Quand je dois retenir des éléments précis (une succession de dates, les différents types de management, le nom des 5 grands groupes médiatiques...), j'essaie de les réécrire au brouillon sans regarder mon cours. C'est un peu comme s'interroger soi-même, pour moi ça marche vraiment bien.

**Valentine**





## Isabella, poète auto-publié à 20 ans.

Décembre  
2017

Lorsque Lola m'a fait part de son idée de lancer une série "**héros du quotidien**" dans laquelle on présenterait des gens courageux et inspirants, j'ai tout de suite eu plusieurs noms en tête. Mais si j'ai décidé de commencer par vous parler d'**Isabella Mente**, ce n'est pas pour rien.

Isabella est une jeune femme de 21 ans vivant à Los Angeles. Passionné d'écriture, **son rêve le plus fou a toujours été d'écrire et de publier un livre**. Mais ce projet lui paraissait un peu compliqué à réaliser, et était encore un peu flou dans son esprit.

"Un soir, j'étais sur le balcon de l'appartement d'une amie, et ça a fait « tilt ». J'ai écrit mon tout premier poème, et j'ai su qu'il allait être imprimé et publié."

A partir de ce jour-là, les poèmes se sont enchaînés. Le jour de son 19ème anniversaire, elle s'est fait une promesse : celle de voir son travail publié avant l'année suivante.

Et elle l'a fait. La publication de 7300 days (le nombre de jour vécus en 20 ans) est pour elle **un rêve qui se réalise**. Au fil des pages, **Isabella partage des moments forts de sa vie**, tels que sa première histoire d'amour, son combat contre la dépression et l'anxiété, le cancer qui a touché sa mère... le tout d'une manière très poétique, et incroyablement belle.

"Je voulais montrer à quel point c'est important de parler de la santé mentale, des relations abusives, du fait que peu importe qui on est, on a le droit d'être la personne qu'on a envie d'être, et de faire ce qui nous rend heureux."

Cette jeune auteure **a décidé de s'auto-publier** via la plateforme CreateSpace afin de garder un total contrôle sur l'édition. Les illustrations ont été faites par ses amis proches, et elle tenait à pouvoir gérer chaque détail elle-même.

### Son conseil ?

"Ecris ce livre, écris cette chanson, créé ce magazine que tu as envie de créer... Qu'est-ce que tu attends ? Prends une feuille, écris tes objectifs et tout ce que tu dois faire pour réaliser ce rêve. Tu as le pouvoir d'être et de créer exactement tout ce que tu veux."

Si j'ai créé Dans la lune, c'est justement parce que je suis depuis plusieurs années des personnes comme Isabella sur les différents réseaux sociaux. Des artistes et entrepreneurs inspirants, qui m'ont permis de continuer à croire en moi. Quand je vois qu'une jeune femme de mon âge a réussi à publier son propre livre, ça me fait rêver. Et ça me motive à continuer. Je me reconnais beaucoup dans sa façon d'être, de penser et de voir la vie, alors je me dis : pourquoi pas moi ?

Pourquoi pas vous ?

Valentine



## Il était une fois la beauté : rencontre avec Stencia, photographe.

C'est en rentrant de la fac, un midi, que ma colocataire m'a fait découvrir ce compte instagram au nom mystérieux : Pendere. Tout de suite, j'ai été fasciné par les photos prises par Stencia, et par le message que j'en ai retiré : il n'y a pas une beauté, il y a des beautés. Au travers de son projet, cette jeune photographe nous rappelle que la beauté se trouve en chacun de nous, dans nos différences et notre vulnérabilité.

**Bonjour Stencia ! Tu es donc à l'initiative du projet photo Pendere, mais tu es aussi danseuse. Peux-tu nous raconter ton parcours ?**

Exact ! Alors, concernant mon parcours. Je suis originaire de Valence mais ça fait quatorze ans que je vis sur Lyon. J'ai eu mon baccalauréat littéraire en 2011 puis j'ai commencé des études supérieures en communication, avec un passage éclair d'une année à Nice au début de mes études. J'ai vraiment commencé à goûter à la danse en 2012 et trois ans plus tard (en 2015) j'ai sauté le pas et je me suis installée à Paris pour faire une formation de danse professionnelle. C'était le bon moment, j'avais fini mes études et je sentais que je devais voir un peu ce qu'il se passait en dehors de Lyon. Et c'est cette même année que j'ai commencé le projet **BEAUTIFUL PEOPLE : What is beauty ?** maintenant disponible sur [pendere](https://pendere.com) et sur [perebisou.format.com](https://perebisou.format.com)

**En quoi consiste ce projet ? Comment t'en est venue l'idée ?**

**BEAUTIFUL PEOPLE : What is beauty ?** est un projet né d'une réflexion que je me suis fait il y a deux ans. À cette époque, j'étais beaucoup sur Instagram et je trouvais qu'on pouvait facilement s'y perdre et/ou se dévaluer, avoir une image faussée de soi. Et j'ai commencé à

me demander ce qu'était la beauté, et pendant deux ans j'ai essayé de comprendre son essence (et j'y travaille encore). Grâce à toutes les rencontres que j'ai pu faire, les discussions que j'ai pu avoir et les personnes que j'ai photographié j'ai compris qu'il s'agissait essentiellement de s'accepter tel qu'on est. D'accepter de lâcher-prise, d'être vulnérable et imparfait. Parce que c'est ce qui nous rend Hommes.

**C'est important pour toi de montrer différents types de beautés ? On parle souvent des « standards de beauté », et voir un projet qui dépasse ça, ça fait vraiment plaisir !**

Oui bien sûr ! C'est surtout important pour moi de montrer qu'il n'existe pas qu'un seul type de beauté, qu'il n'y a ni standard, ni règles, ni définition unique à laquelle on doit se conformer. Finalement on est ce qu'on est, et c'est très bien comme ça.



## Comment choisis-tu tes modèles, et comment se déroulent les shootings ?

Au départ lorsque j'ai commencé ce projet, je choisisais les personnes que je shootais. Premièrement parce que c'était des personnes que je voulais vraiment photographier, et puis par gain de temps. À l'époque je vivais sur Paris, j'étais en cours et je travaillais à côté donc j'avais très peu de temps pour moi finalement. Et puis tout dernièrement, avec l'ouverture de @\_pendere j'ai décidé de ne plus choisir. Restreindre ce projet et choisir serait un peu contradictoire je pense. J'organise des sessions, et ceux qui souhaitent y participer se présentent au lieu de rendez-vous. La démarche est plus spontanée aussi bien pour eux que pour moi car je ne sais jamais qui je vais avoir en face de moi.

**J'ai lu sur ta page kickstarter que tu comptais partir dans 3 autres villes européennes pour continuer ce projet... Qu'est-ce qui t'as donné envie de faire ça ?**

En effet, j'ai commencé une campagne Kickstarter depuis fin septembre. **BEAUTIFUL PEOPLE : What is beauty ?** c'est un peu mon bébé, je travaille dessus depuis tellement de temps que j'ai envie de pousser les frontières et aller voir ailleurs. Rencontrer des personnes en dehors de la France, discuter avec eux et pousser les gens à réfléchir sur cette thématique là. Je ne cherche pas à ce que les gens soient d'accord avec moi



lorsqu'ils voient mon projet photographique : la beauté reste quelque chose de subjectif, c'est propre à chacun. Je veux surtout encourager quiconque à briser les barrières mentales qu'on peut avoir concernant la beauté, afin que chacun puisse avoir sa propre perception de la chose et l'assumer.

### Qu'est ce qui t'inspire ?

Beaucoup de choses, haha ! Je dirais que les rapports humains m'inspirent beaucoup : les gestes d'affection, les regards, l'expression du corps. En tout cas en photographie, c'est ce qui me touche le plus.

**Pour finir sur une jolie note... pour toi, qu'est-ce que la beauté ?**

Selon moi la beauté se trouve dans nos imperfections. On est imparfaits et vulnérables, et c'est ce qui nous rend beaux. Le fait de ne pas pouvoir tout contrôler, de lâcher-prise. C'est ça pour moi la beauté.

**Valentine**





## Un week-end à Berlin.

Ceux qui me connaissent savent que si je devais choisir une ville où vivre pour le reste de ma vie, ce serait sûrement Berlin. Je m'y suis rendue 3 fois ces deux dernières années, et, hormis la barrière de la langue (mon allemand se résume à « Danke » et « kartoffel »), je m'y sens vraiment dans mon élément. Peu importe si je suis seule ou avec une bande d'amis, peu importe la saison et le temps qu'il fait, je m'y sens bien et j'y trouve toujours de quoi m'occuper. On me demande souvent pourquoi j'aime autant cette ville, et ce qu'il y a à y faire... J'ai donc imaginé un **petit planning** avec l'essentiel (pour moi) des choses à faire en un week-end dans la capitale allemande :

(Dans mon petit scénario, vous arrivez le vendredi soir, mais vous allez directement vous coucher. Parce que, pourquoi pas.)

**Samedi matin : Raw Tempel.** Les fans de street art y passeront plus de temps que les autres, mais je compterais au moins une heure ou deux pour faire un petit tour. C'est un espace assez grand, avec quelques snacks, bars et une galerie d'art, où tous les murs sont recouverts de street art. L'ambiance est vraiment particulière, on y trouve des sculptures, des vélos accrochés à 3 mètres du sol, des petits potagers... L'été, des événements y sont organisés (l'été dernier, on était tombé sur un petit festival avec des bières gratuites, de la musique et un stand de henné animé par deux sœurs supers

gentilles). Si vous y allez l'hiver, c'est tout aussi sympa ! J'y étais en février dernier, et j'étais presque seule à m'y balader (la pluie peut décourager, je comprends bien). Dans les deux cas, j'y ai vécu des expériences très différentes, mais tout aussi agréables.

**Samedi midi : The Bowl.** Juste en face de Raw Tempel, et j'y ai mangé les meilleures frites de patates douces de ma vie. Le restaurant se trouve à l'étage du supermarché Veganz, et propose des gros bols de nourriture, inspiré des fameux « buddah bowl ». Tout y est végétal, et vraiment bon ! En plus, la déco est très douce et agréable, parfait pour se reposer dans cette ville où tout va vite.



**Samedi aprem : le quartier de Mehringdamm/Bergmannstrasse, à Kreuzberg.** Très sympa pour se balader et faire un peu de shopping (la boutique Dress Code propose des pièces vintage et quelques-unes de créateurs, je recommande d'y faire un tour). L'église Pfarrei St Bonitus est aussi très jolie ! Vous pouvez ensuite grimper en haut du parc Viktoriapark pour avoir une jolie vue sur la ville, et redescendre pour manger un burrito (très bon et pas cher du tout) chez Der Vegetarische Metzger.

**Samedi soir : Monarch.** C'est un peu triste, mais un de mes bars préférés est à 2h d'avion de chez moi... Le Monarch, c'est un bar « secret » dans le quartier de Kottbusser Tor (Kotti pour les intimes). Bonne ambiance, gens sympas (surtout tard le soir quand les locaux ont bus pas mal de bières), et musique cool ! L'entrée est payante (pas plus de 3€, de mémoire), mais ça vaut le détour. (Conseil d'amis : si vous voyez deux monsieurs squatter le baby foot toute la soirée, évitez de jouer avec eux. Ils sont pas supers fair play...)

**Dimanche matin : Centre-ville.** Allez, on va partir du principe que vous êtes rentrez tôt du Monarch et que vous êtes tous frais ! Dans ce cas-là, faire un petit tour dans le centre-ville peut être sympa (île aux musées, porte de Brandebourg, Bundestag, tout ça... je ne vais pas m'attarder là-dessus, il y a suffisamment d'infos dessus dans les guides touristiques et sur internet). Le Tiergarten est aussi très joli si vous voulez voir un peu de nature !

**Dimanche midi : Tempelhof.** Un petit pique-nique dans un ancien aéroport, ça vous dit ? Cet aéroport a été transformé en parc, et on peut y voir des familles à vélo, des joggeurs... c'est assez rigolo ! Les pistes d'atterrissage sont toujours là, tout comme certains panneaux. Il n'y a rien de fou à visiter, mais le cadre est plutôt atypique.



**Dimanche après-midi : Topographie des terreurs.** Derrière ce nom un peu obscur se cache un musée gratuit retraçant l'histoire du 3ème Reich et de la déportation. Alors d'accord, on connaît cette histoire par cœur, mais cette expo rappelle certains faits dont on parle moins (le fonctionnement de la propagande, le sort des homosexuels et des handicapés...) et nous permet de voir l'Histoire du point de vue du peuple allemand. Et en plus, c'est gratuit et ouvert le dimanche jusqu'à 20h ! Si vous préférez l'art à l'Histoire, la **Berlinische Galerie** vaut le détour... On y découvre l'évolution de la peinture en Allemagne, mais aussi des performances et des installations.

**Dimanche soir : W-der Imbiss.** Les créateurs de ces petits restaurants (il y en existe deux à Berlin) ont voulu prendre le contrepied de la culture du fast-food (eh oui, leur logo reprend le M de Mcdo à l'envers). Ils proposent un mélange de cuisine indienne, mexicaine, californienne et italienne, le tout fait avec des produits frais. Les plats que j'ai pu goûter étaient très bons, et pas très chers (comptez 6 à 10€). Et l'ambiance est très sympa !

Voilà, c'était un petit aperçu de ce qu'on peut faire à Berlin en deux jours ! Bien sûr je suis passé à côté de plein de choses, mais je me suis concentré sur ce que je préfère faire là-bas, qui sont souvent les lieux les moins touristiques.

Et vous, vous connaissez Berlin ? Qu'est-ce que vous préférez y faire ?

**Valentine**

Septembre 2017





## ERASMUS : Laetitia raconte son semestre à Oslo.

J'ai rencontré Laetitia au lycée, et l'année dernière, j'ai pu suivre son semestre en Norvège sur les réseaux sociaux... Ayant moi-même toujours voulu vivre quelque temps à l'étranger, j'ai pensé que son expérience pourrait vous intéresser.

### **Quand et pourquoi as-tu décidé de partir faire une partie de tes études à l'étranger ?**

Partir étudier à l'étranger était une chose que je voulais absolument faire et c'est une des raisons pour laquelle j'ai rejoint l'école où je suis actuellement. Partir en échange Erasmus en deuxième année est inclus dans le cursus de mon école à condition d'avoir un certain score au TOEIC. Comme la majorité des étudiants, le but premier était d'améliorer mes compétences en langue, mais je voulais vivre une nouvelle expérience : découvrir une nouvelle culture et un nouveau pays entouré d'étudiants internationaux.

### **Niveau démarche, comment ça s'est passé ?**

La procédure est simplifiée dans mon école puisqu'ils s'occupent du dossier de candidature. Je devais uniquement écrire une lettre de motivation. J'étais bien informée et guidée par mon école et l'école d'accueil. La Norvège étant dans l'espace Schengen, je n'ai eu besoin d'aucun visa. Les démarches que j'ai réalisées concernaient uniquement la bourse, l'assurance maladie et le

logement. Concernant ce dernier, je devais présenter mon dossier dans une des résidences étudiantes d'Oslo, mais la procédure était très bien expliquée (et en anglais). Concernant les cours, je ne les ai choisis en ligne seulement quelques semaines avant mon départ.

Une fois sur place, il n'y a que peu de démarche à faire en tant que résidente de l'Union européenne : je devais seulement m'enregistrer en ligne pour indiquer aux autorités que j'allais séjourner plus de 3 mois en Norvège.

### **Tu as pu choisir ta destination ?**

Un an avant le départ, l'école m'a demandé de formuler entre 6 et 7 choix et de les classer. Les places dans les universités partenaires sont attribuées en fonction du classement des étudiants dans la promo. Malheureusement, tout le monde n'obtient pas son premier choix, mais ça a été le cas pour moi.

### **Comment se sont passés tes premiers jours sur place ?**

Les premiers jours étaient assez difficiles car c'était la première fois que j'allais vivre seule, que je partais dans un pays que je ne connaissais pas, et dont la langue officielle n'était pas l'anglais. Au début, j'étais perdue au milieu de tout ce Norvégien haha ! C'était un grand changement. Je suis arrivée

en janvier en Norvège lorsque les jours sont courts et la nuit tombe très vite. Le premier jour je suis arrivée vers 16h et il faisait déjà nuit, c'était vraiment très bizarre. Mais comme tout, on s'habitue assez vite !

Les cours étaient plutôt faciles à suivre, car l'accent des Norvégiens en anglais n'est pas très prononcé, et il est facilement compréhensible.



**Quelle a été ta plus grosse surprise ?  
Des différences entre la France et la Norvège ?**

A quel point la vie est chère ! Il faut vraiment s'y préparer si vous comptez partir dans un pays scandinave. Certaines choses peuvent être hors de prix. En ce qui concerne les habitants, les Norvégiens sont des gens assez distants au premier abord. Ils n'engagent que peu la conversation, et le font seulement s'il y a un sujet à aborder.

J'ai vécu 6 mois à Oslo, la capitale, une ville où l'on ne s'ennuie jamais, il y a toujours quelque chose à faire ou visiter ! Et ce que j'aimais le plus c'est qu'il était possible d'être en plein nature en prenant le métro pendant moins de 20 minutes. Je ne me suis jamais sentie aussi en sécurité qu'en Norvège, à n'importe quelle heure.

**Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience t'a apporté ?**

C'était une expérience incroyable et unique. Je recommande à tout le monde d'avoir l'occasion de la vivre au moins une fois. J'ai pu également apprendre à me débrouiller seule à l'étranger, améliorer mon anglais. J'ai rencontré des personnes venant de partout dans le monde avec qui j'ai tissé des liens très forts et avec qui je suis toujours en contact. En Erasmus, on se rend compte qu'on peut devenir amis très facilement et très rapidement avec des étudiants de cultures complètement différentes de la sienne ! A peine revenue de mon échange à Oslo, je pensais déjà à repartir... Je prévois de repartir durant ma 4e année d'études, mais cette fois-ci en dehors de l'Europe. Je t'avoue que l'Australie me tente beaucoup !

**Des conseils pour ceux qui voudraient partir étudier à l'étranger ?**

Même si vous avez des doutes et que vous avez peur de partir : lancez-vous ! C'est une expérience incroyable et unique qui n'apportent que du positif. On ne s'ennuie jamais en Erasmus et on rencontre des gens qui feront de votre séjour un moment inoubliable.

Je conseille tout de même de préparer un petit budget "voyages", car plusieurs voyages sont organisés à prix raisonnables par les associations étudiantes durant le semestre, et ils valent vraiment le coup ! Et pour voyager avec vos amis, et découvrir encore plus le pays dans lequel vous êtes.

**Valentine**





## Interrail: tips & tricks.

Last summer, I went interrailing through Europe with a few friends. It was an amazing experience, and my first backpacking adventure. Interrail allows you to travel all over Europe by train with only one pass. You can either choose to visit one country, or to buy the global one. It's a really nice way to visit Europe. Even though the train rides can be long and exhausting, I loved being able to see all the landscapes (especially in Tcheque Republic and Austria, the mountains and countryside were so breathtaking and poetic).

As summer is almost here, I thought I might share with you some of the things I learned along this trip, in case some of you might plan to go interrailing or on any backpacking adventure this summer.

### While planning:

- **Do not plan everything** but if you know you want to visit some cities, make sure to know the location of the places you really want to see. It will save you so much time! To me, the most important thing to do before leaving is checking out how to go from the train station to your accommodation.

- **Accommodation wise**, if you're on a budget I would recommend checking out Airbnb. Of course hostels are great, but most of the time we found out that Airbnbs were way cheaper. It really depends on the city, so you might want to compare every option to find the best one. Also, for expensive cities, make sure to check out campings! In Amsterdam, hostels and Airbnbs were quite pricy, so we stayed at a camping outside the city center. With a free ferry it took us less than 30 minutes to go to the train station (which is in the touristic district), so it was a great alternative.

Not to mention that if you're visiting countryside areas, campings are always a great option.

- **Do not book all your trains!** You will definitely miss some of them (yes, even if you are super careful) and it will cost you extra money. With the Interrail app, you will be able to check out all the trains leaving for your destination in real time. As a group of 6, we always found spaces, so don't worry about the trains being crowded. Also, not having a train reservation allows you to change your plan last minute, which is always nice!



- **Pack wisely!** I know, "do not overpack" is such a basic tip, but I swear you will be wearing the same 4 pieces of clothing over and over again. I packed 5 tees, 2 jeans, a jumpsuit, one pair of shorts, a sweater, my Stan Smiths and a pair of flip flops. I was so proud of the small amount of clothes I chose... But after a few days wearing the same jumper (night and day, thank you Amsterdam for the cold weather), I had to buy a hoodie and a pair of running sneakers in a thrift shop. At some point, staying comfy, warm and dry becomes more important than style! It's always hard to select the items you will wear all along your trip, but in case you really don't know, maybe leave some empty space in your bag to fill it with the things you will buy on the road. I also recommend bringing more underwear than you think you will need: you can wear a t-shirt two days in a row, but you don't want to risk running out of panties and socks... After experiencing half of my socks being blown away by the wind while they were drying on our Berlin window... that's something I will definitely do in the future.

#### During the travels:

- **Keep your important items safe:** during all our train rides, I kept a brief-case containing all our accommodations addresses, my ID copie and my Interrail pass in a safest pocket of my backpack. That way, all of my important papers were in the same place, and they could not be lost or stolen. One of my friends also had a belt with a secret pocket in which she kept most of her money and her ID. Do what works for you, but make sure all your important items are safe, especially when you're sleeping on trains or in the train stations.

- **We also kept our sleeping bags at the top of our backpacks.** It can easily get cold at night, and it's always nice to use your sleeping bag as a blanket, or even as a pillow.

- My last tips is really important if you're like me and can easily get weak if you don't eat enough: **always keep food and water with you!** While backpacking, you never really know what's going to happen: maybe the day you will arrive to a city all of the stores will be close for two days (thanks Berlin for this lesson), maybe you will miss your train, maybe you won't be able to buy dinner as you planned to... That's why we always had some snacks with us (energy bars and fruits are life savers), and most importantly some water. Especially when you walk a lot, it's easy to get dehydrated, so don't forget to take a bottle of water in your bag.

Of course there's so many more things to say about backpacking and Interrailing, and I'm sure I forgot a lot, but those were my little tips for you. If you have any more advice and stories feel free to share them with us in the comments! They will benefit both me and the other readers.

I hope you will be spending great holidays, filled with adventures and new experiences (and if you ever come to France, please message me if you want to meet up).

Stay safe and adventurous!

Valentine





## Meet Roger Kasparian, « The eye of the sixties ».

« Oh, you guys weren't even born at that time! It was 50 years ago, The Beatles, right... It's nice to see young people here! »

Roger Kasparian greeted us that way, at the opening of his exhibition at the Artclub Gallery, while we were looking at his Beatles pictures displayed on the walls. In this small gallery of Lyon (France), we discovered some of his stunning film pictures of many iconic artists from the sixties, such as the Beatles, the Rolling Stones, Serge Gainsbourg or Françoise Hardy. That day, the Parisian photographer seemed really happy to be here, walking around, chatting with people about his work, telling them about his memories.



Paul McCartney, Hotel Georges V, Paris, 1965

« That day, he (McCartney) was probably thinking « what does this guy want ? », but I didn't let him leave before I had my picture! It's crazy how his eyes are piercing through you. »

At the time, those young artists were at the beginning of their career, which allowed Roger Kasparian to approach them easily. He was often almost alone while waiting for them at the Aéroport du Bourget, then walking around with them on the Parisian streets. This proximity and intimacy, I think, can be felt through the pictures.

« I was able to meet all of them through people I knew. With him (Serge Gainsbourg), I only had like, 30 minutes to work. »



Serge Gainsbourg, Paris, 1963



Roger Kasparian and Françoise Hardy, South of France, 60s

My friends and I, as huge music fans, really enjoyed meeting him, appreciated his chatty attitude, and all the stories he had to tell. He was so humble that when my friend asked for his autograph he was like « Oh, but why do you want an autograph from me? ».

Hum, maybe because you're so cool?!

If you're interested in seeing more about Roger Kasparian's work, here's a link to his book (the text is in french, but you may still want to get it for the stunning pictures) :

[https://www.amazon.fr/Archives-in%C3%A9dites-dun-photographeSixties/dp/2324006960/ref=sr\\_1\\_1s=books&ie=UTF8&qid=1496329034&sr=1-1&keywords=roger+kasparian](https://www.amazon.fr/Archives-in%C3%A9dites-dun-photographeSixties/dp/2324006960/ref=sr_1_1s=books&ie=UTF8&qid=1496329034&sr=1-1&keywords=roger+kasparian)

**Valentine**



The Rolling Stones, near the Grand Palais, Paris, 1964

Juin 2017





## I'm not « bikini ready », and that's okay.

Recently, I've been bombarded with fat-burning pills ads on TV, anti-cellulite lotion posters on the streets, and articles promoting unhealthy diets « to lose 10 kilos in 2 weeks » on magazine covers. I've never really been into all of those, as I quickly learnt that it's all dangerous and unefficient.

But as a young woman, I'm experiencing the pressure we all feel at that time of the year : we need to lose weight, get toned abs and get rid of the cellulite on our thighs. But why? To look good in our shorts? Not to feel awkward when taking out your dress at the beach for the first time of the year? These are good reasons. They really are. It is totally normal to want to feel good about our bodies, at a time where it will be exposed more than it usually is. The real question is: why do you want to feel that way.

For the last few years, I wanted to look "better", not because I wanted to, but because I felt like I had to. Following those vegan girls on instagram was beneficial for my health (I started eating whole plant food), but put this extra pressure on me to look good in my bikini. I'm not blaming anyone for this, it's just how my mind worked. I had to workout because I wanted to look good because it will make me feel validated, because I needed to feel approved. I wanted to avoid any mean comments on my body. Those, aren't good reasons.

This year, I workout because I want to be healthy. Because I want to help my asthma to heal. Because I want to be stronger. Because I want to be able to walk a long time when I'll be hiking with

my dad in Cuba. I won't pretend a little voice in my head isn't telling me that this vintage swimsuit I bought will look better on me if I would get out of my bed and do a few squats, but it's not my main goal anymore. At least, I try to focus on other goals. If I want to look good, it's for me, not for others to like me or to avoid negative comments (remember that what people say to you is about how they feel about themselves).

So yes I didn't workout for a few months, and that's okay? I simply had better things to do.

This little ramble might sound a little dumb, as at the end of the day I'm still doing the same thing as I did before. But I wanted to share my new perspective on this matter with you. Please don't feel forced to workout if all you want to do is spend your days at the park, eating ice cream and watermelon with your friends, singing along to your favorite Oasis songs (yes that's my idea of a perfect summer day). Your body is beautiful, and don't be too self conscious about it. When you'll be older, you will look at old pictures of yourself thinking « I was so pretty ! Those were good years. ».

If you're not « bikini ready » : that's okay. We're together in the « non-bikini ready » team, and that's even better !

Remember that even your favorite celebrity and your prettiest friend are feeling just like you do.

**Valentine**

L'intégralité des articles présents dans ce portfolio et la charte graphique associée constituent la propriété unique de Madame Valentine Marie Agathe Laval, née le 25 juillet 1997 à Lyon, tous droits réservés.

Toute collaboration annoncée dans ce portfolio a été réalisée dans les règles de l'art avec les personnes ou entités citées et/ou interviewées. Leur accord a été dûment obtenu quant à la diffusion des articles les concernant.

Toute reproduction ou diffusion, intégrale ou partielle, des éléments présentés dans ce portfolio sera interprétée comme une tentative de plagiat et portée à la connaissance des autorités compétentes.

Selon l'article L122-4 : "Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque."