

Actualités  
News

# Le Monde des ados

# 456 • L'INFO QU'IL TE FAUT



**ACTU LIBAN**  
SÉLINA AIDE  
LES SINISTRÉS

## SOURIEZ, c'est la rentrée

6 fiches post-confinement



**REPORTAGE**  
(DÉ)CONFINÉE,  
VIOLETTE RACONTE

**JEU VIDÉO**  
MARIO FÊTE  
SES 35 ANS !



**PERSO**  
"JE SUIS PRIVÉE  
DE RÉSEAUX SOCIAUX"

BEL: 5,50€  
LUX/DOM: 5,90€  
SUISSE: 8,80 CHF  
CAN: 7,65\$ CAD

L 17535 - 456 - F: 4,90 € - RD



N° 456 • 26 AOÛT 2020 • 4,90 € • www.lemondedesados.fr

Le mot de la  
rédac'chef

# Sommaire

#456 - du 26 août au 8 septembre

2 fois  
par mois

LE SAIS-TU?

Si tu es abonné.e,  
tu peux avoir accès  
gratuitement  
à la version numérique  
du MDA en te connectant  
à ton espace client sur  
fleurspresse.com

## 7 Actu

On ne vous oublie  
pas...

8 Le procès de l'attentat  
de Charlie Hebdo

12 SÉLINA, UNE LIBANAISE  
DE 15 ANS, TÉMOIGNE



## Dossier 15

Entre le confinement et les vacances, tu viens de passer quasiment six mois loin du collège et des contraintes de la vie qui vont avec. Pas de panique, voici 6 fiches et 8 défis pour repartir du bon pied!

C'est l'un de ces moments qu'on n'oublie pas. Ce mercredi matin du 7 janvier 2015, nous sommes en plein **bouclage**. Une première info tombe : il se passe quelque chose de grave à la rédaction de l'hebdomadaire satirique *Charlie Hebdo*. Puis la nouvelle, horrible, est confirmée : deux hommes ont abattu 12 personnes, dont les illustrateurs **Charb** et **Tignous**, qui ont travaillé pour *Le Monde des ados*. Menacé pour avoir publié des caricatures de Mahomet, **Charb** répondait : "Je préfère mourir debout que vivre à genoux." Rassemblée derrière le slogan "Je suis Charlie" (c'était aussi la Une du MDA 433 que tu vois sur la photo), la France vit trois jours de cauchemar. Le **procès** des attaques des 7, 8 et 9 janvier 2015 (lire p. 8) est donc une étape très attendue. Filmé, il ne sera visible que dans cinquante ans. Il restera **dans l'histoire** comme Charb, Tignous, Cabu, Wolinski et tous les autres.

#MourirDebout#Justice  
#JeSuisToujoursCharlie



23

## Culture

23 Potins  
de stars

30 5 INFOS  
SUR MARIO,  
"LE" PLOMBIER



33

## Perso

35 Mes parents ne veulent pas que j'aille sur les réseaux sociaux. Lis la réponse de Juliette.

36 J'APPRÉHENDE LA RENTRÉE  
Les lectrices et lecteurs témoignent

38 (Dé)confinée, Violette a tenu son carnet de bord

Ton hors-série  
100% BD  
toujours en kiosque!

+ Gambi en poster!  
+ Tes courriers. Tes bons plans musique, manga, jeu vidéo, romans, expo, VOD...

## Tes BD

- 6 Dad alias Monsieur Poule
- 14 Avec Mamie Boulard, ça déménage
- 32 SuperEnvironman n'est pas toujours au point
- 42 Bienvenue dans la planète hostile d'Enemy peuplée de démons, mais aussi d'ados rivaux...



Le site  
lemondedesados.fr



Marion

Ce numéro comporte une offre de réabonnement, un encart mailing Rentrée posé sur les exemplaires destinés aux abonnés.

Couverture : illustration : Laëtitia Aynié ; Liban : © Elizabeth Fitt/Sipa ; Mario : © Nintendo.

# Réussis ta rentrée

EN 6 FICHES

Et 8 DÉFIS

16

# Ta chambre  
# Tes écrans

18

# Ta forme  
# Ton mental

20

# Ta concentration  
# Ta remise à flot

Entre le confinement et les vacances, tu viens de passer quasiment six mois loin du collège, du rythme et des contraintes de la vie qui vont avec. Tu es peut-être un peu perdu-e et un peu stressé-e. Pas de panique, voici des conseils et des exercices pour repartir du bon pied !



## #1 Ta chambre

Tes affaires traînent un peu partout dans la maison et ta chambre est sens dessus dessous ? Vite, de l'ordre avant la rentrée !

### En pratique

1 Quelques jours avant la rentrée, mets de côté tout ce qui traîne (vêtements sales, bouteilles plastiques vides, classeurs, etc.). Récupère dans la maison ce qui t'appartient. Vérifie que tes fournitures scolaires sont en bon état et indique à tes parents celles qui te manquent. La liste des fournitures est généralement disponible sur le site du collège.

2 Équipe-toi de deux grands cartons vides et de deux sacs-poubelles. Le premier carton servira à mettre les choses à donner (à un petit frère, à des cousins, à une association) : DVD, jouets, vêtements... Et l'autre, à ce que tu vas ranger ailleurs dans la maison : le mug dans la cuisine, la brosse à cheveux dans la salle de bains... Dans le sac-poubelle recyclage, jette les paquets de gâteaux vides, les jouets cassés non réparables, les cahiers remplis, etc. Le reste (mouchoirs...) dans le sac non recyclé.

3 Ce qui n'est ni dans un carton ou ni dans un sac-poubelle est à ranger dans tes armoires, tes tiroirs, tes étagères. Simple, non ?

### À GAGNER

- + Promis, tu vas épater tes parents !
- + Satisfaction et tranquillité assurées. L'ordre extérieur contribue à la sérénité intérieure.

### Et mon matériel scolaire ?

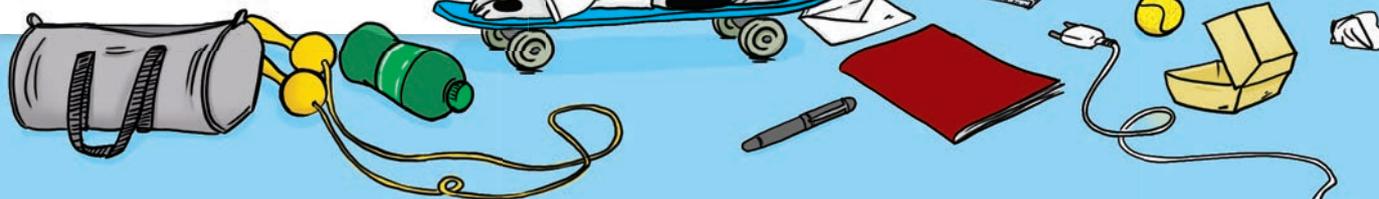
Même si le protocole sanitaire (lire p. 9) assouplit certaines règles, il est fortement conseillé de venir en classe avec ton propre matériel et d'éviter de le prêter. Prépare ton sac chaque soir pour ne rien oublier !

### Défi 1

"Je range mon bureau le soir après mes devoirs. J'aurai ainsi davantage envie de me mettre au travail le lendemain."

Oups !  
C'est bientôt la rentrée.

Faut peut-être que je range...



## Défi 2

«Si je joue en réseau, je mets le minuteur pour me signaler la fin du temps que je me suis fixé.»

## #2 Tes écrans

Tu as pris l'habitude d'être non-stop sur les écrans et tes horaires de sommeil sont décalés ? Il est temps de remettre les pendules à l'heure !

### En pratique

- 1 Note chaque jour sur un carnet le temps passé sur les écrans : jeux vidéo, séries, smartphone... Tu prendras conscience de la place qu'ils ont dans ta vie et ça te donnera peut-être envie de réguler leur usage.
- 2 Liste dans une colonne les activités que tu faisais pendant le confinement en séparant ce qui relève du temps scolaire, du temps familial, du temps récréatif.
- 3 Indique dans une autre colonne ce que tu faisais avant le confinement.
- 4 Fais le point. Tu t'apercevras par exemple que tu as délaissé certaines

activités que tu peux réintroduire dans ta vie quotidienne dès cette rentrée.

5 Si tu n'arrives pas à gérer toi-même ton temps d'écran, passe un contrat avec tes parents. Demande-leur de te mettre un cadre pour l'usage des écrans : temps de jeu, utilisation du smartphone, etc.

### À GAGNER

- Le + Tu seras plus calme et tu dormiras mieux.
- Le + Tu auras du temps pour d'autres activités.

### Et mon sommeil ?

Ton dodo a été sûrement perturbé ces derniers mois. Petit rappel : tu as besoin d'environ neuf heures de sommeil. Alors, mets-toi au lit vers 21h pour t'endormir vers 21h30. Tu peux relire nos conseils sur le sujet dans le MDA 453 (p. 40-41).

## Défi 3

«Je laisse mon smartphone en mode avion dans le salon le soir (à partir de 21h, par exemple) et j'utilise un vrai réveil qui sonne pour me réveiller.»



### Le conseil de la rédaction

Le prochain hors-série du Monde des ados consacré aux écrans est en kiosque du 7 octobre au 5 janvier 2021. Tu trouveras d'autres conseils pour surfer raisonnablement...

## #3 Ta forme

Oublié le sport régulier et le petit-déj matinal ! Depuis le confinement, c'est le laisser-aller. Reprends-toi en main.

### En pratique

- 1 **Zappe** le plus possible l'ascenseur et les escaliers mécaniques. Préfère plutôt les escaliers et monte les marches deux par deux avec les pieds bien à plat ou une par une, mais sur la pointe des pieds.
- 2 **Mets ton morceau de musique préféré** et danse régulièrement pendant un quart d'heure.
- 3 **Choisis d'aller à pied** au collège ou de descendre des transports en commun ou de la voiture de tes parents à 500 mètres de l'entrée du collège.

### À GAGNER

- Le +** Tu fais travailler ton cœur. Excellent pour la santé !
- Le +** Tu gagnes en muscles. Très bon pour la silhouette !

### Et mon petit-déjeuner ?

**Ne va pas au collège le ventre vide.** Retrouve l'habitude de petit-déjeuner à heure régulière. Assieds-toi et prends ton temps, au moins un quart d'heure.

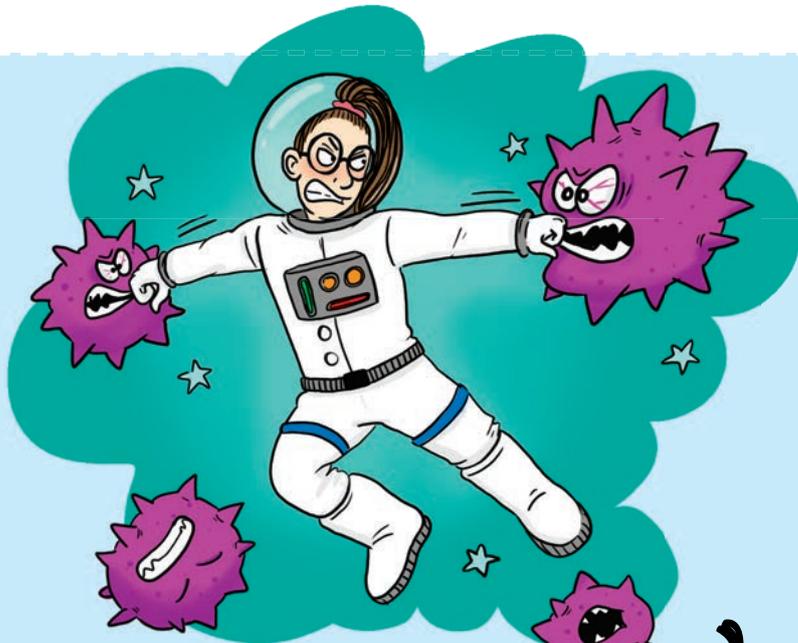
### Défi 4

"Je reprends l'habitude d'aller au skatepark, de faire du vélo ou de la trottinette et je m'inscris à l'AS du collège."



### Le conseil de l'infirmière scolaire

Veille à manger des légumes à chaque repas. Les pizzas, les burgers, les tacos et les frites ? Pas plus d'une fois par semaine ! Fais l'effort de boire de l'eau plutôt que des sodas ou des jus de fruits, bourrés de sucres (relis le dossier sucre du MDA 4.45).



### Défi 5

“Dès que j’ai peur d’être contaminé-e par le coronavirus, j’imagine que j’ai une protection spéciale : une combinaison magique ou un champ de forces particulières qui repoussent le virus.”

### Le conseil n°1 de la psy

- 1 Assis ou debout, accorde-toi 10 minutes de respiration à un moment où tu es tranquille, sans écran et sans musique.
- 2 Inspire pendant 4 secondes et expire pendant 10 secondes. Pour être plus discret·ète si tu es entouré·e d’autres personnes, choisis d’expirer par le nez plutôt que par la bouche.
- 3 Fais cet exercice tous les jours sans attendre d’être spécialement stressé·e, tu seras entraîné·e à gérer les situations de stress comme avant un contrôle.

## #4 Ton mental

La crise du Covid-19 est encore dans ta tête. Les mesures sanitaires toujours en place t’obligent à être vigilant·e... et parfois ravivent les angoisses.

### En pratique

- 1 Le soir avant de t’endormir, identifie ce qui te stresse. Par exemple : le fait d’aller au collège, de réintégrer un groupe, de ne pas comprendre le cours, d’avoir de mauvaises notes, d’attraper le coronavirus...
- 2 Imagine-toi dans ces situations mais construis un scénario positif. Ajoute le maximum de détails. Tu peux commencer par visualiser la façon dont tu seras habillé·e le jour de la rentrée, te voir sortir de chez toi, fermer la porte, faire le trajet jusqu’au collège. Imagine-toi dans la cour parler avec joie à tes camarades, rentrer dans la classe le cœur léger, t’asseoir, sortir tes affaires, lever la main pour répondre au prof, être félicité·e, etc.

### À GAGNER

- Le + Tu t’endormiras plus facilement.
- Le + Tu deviendras plus positif·ve.

### Le conseil n°2 de la psy

Écoute régulièrement de la musique : calme (mais pas triste) ou carrément pêcheuse selon ton humeur. Les deux aident à évacuer le stress. Pourquoi ne pas te préparer deux playlists ?

## #5 Ta concentration

**Tu as perdu l'habitude de prendre des notes, de faire des efforts de mémorisation. Ne t'inquiète pas, tout cela revient très vite. Des exercices peuvent t'y aider !**

### En pratique

- 1 **Pour gagner en concentration**, il faut prendre conscience des moments où ton attention est super focalisée et des moments où tu décroches.
- 2 **Observe ta concentration** quand tu fais quelque chose qui t'absorbe : jouer à un jeu vidéo, regarder une série. Chaque fois que tu es distrait-e par autre chose, remarque-le.

3 **Fais le même effort** lorsque tu es en cours ou que tu fais tes devoirs. Dès que ton attention dérive, dis-toi "là, je décroche". Tu verras qu'elle reviendra plus vite sur ce que tu es en train de faire.

4 **Fais cet exercice** régulièrement sans te juger ni culpabiliser. Petit à petit, les périodes où tu décroches seront moins nombreuses et plus courtes.

### À GAGNER

- Le + Tu retiens mieux le cours.
- Le + Tu fais tes devoirs plus vite.

### Et mes cours ?

Synthétise les propos de ton enseignant-e en les reformulant par des phrases simples et courtes.

### Défi 6

"Entre 5 et 10 minutes, chaque jour, je laisse mon esprit vagabonder (à la pause déjeuner, lors de mon trajet en bus). Je n'entre pas en interaction avec les autres, je ne consulte pas mon smartphone, je n'écoute pas de musique. Cette apparente inactivité met mon cerveau prêt à se concentrer plus tard."



### Le conseil du spécialiste du cerveau, le neuroscientifique

Lorsque tu fais tes devoirs, débarrasse-toi de ton principal voleur d'attention : ton smartphone. Désactive les notifications pendant une heure ou deux. Car arrêter ce que tu es en train de faire pour consulter ton téléphone, puis reprendre ton activité, demande beaucoup d'énergie à ton cerveau. Une seule tâche à la fois, c'est la règle pour être plus efficace.

### Nos expert-e:s

Merci à Sandrine Belmont, psychologue, Antoine Bermon, auteur de *Apprendre à mieux apprendre* (éd. Ellipses), Peggy Chrétien, professeure de lettres, Thibaud Dumas, neuroscientifique, Laurence Einfalt, psychologue et conseillère en organisation, Olivier Phan, psychiatre addictologue à Fondation santé des étudiants de France, Raphaëlle Scaduto, infirmière scolaire au collège Alphonse-Karr à Saint-Raphaël.

### Défi 7

"Je jette un œil sur mes fiches de l'année dernière pour revoir les théorèmes, les verbes irréguliers et les règles de grammaire."

### Défi 8

"Je pose des questions en cours si je n'ai pas bien compris. Mon/ma prof reformulera son propos d'une façon différente qui sera peut-être plus claire pour moi."

Retrouve aussi p. 36-37 les conseils d'une CPE et d'un prof d'anglais.

## #6 Ta remise à flot

Tu te sens paumé-e, tu as le sentiment de n'avoir pas bien intégré certaines notions... Garde confiance, tu vas être accompagné-e.

### En pratique

- 1 **Fais confiance aux profs.** Ils ont conscience que tu as passé un troisième trimestre inhabituel. Dès les premiers jours de la rentrée, ils vont évaluer ton niveau. Jusqu'aux vacances de la Toussaint, ils reprendront des points du programme de l'année passée.
- 2 **Fixe-toi** comme objectif de profiter des prochains jours pour finir tes cahiers de vacances. Ne le fais que si ça te rassure. Si cela génère du stress, laisse tomber. Les profs t'accompagneront à la rentrée.
- 3 **Prends le temps de lire** – même des mangas –, écris une lettre à un membre de ta famille ou à un-e ami-e pour raconter ton été, lance-toi dans la fabrication d'un herbier, écoute de la musique en anglais et joue aux jeux de société. Tu consolides ainsi des compétences nécessaires au collège.

### Le conseil de la prof

Sois confiant-e, enthousiaste, et fais preuve d'une belle énergie. Dis-toi que tu reprends le collège là où tu l'avais laissé. Les profs n'ont aucun intérêt à avoir des élèves qui décrochent, ils feront tout pour que chacun-e se sente bien.

# DÉCOUVREZ AUSSI LE HORS-SÉRIE 100 % BD

**Le Monde des ados** HORS-SÉRIE  
# HS 10 • LA BD QU'IL TE FAUT

**À GAGNER 15 BD**  
le nouveau tome de **DAD**

**100% BD**

**Dad**

**GAME OVER**  
DES GAGS INÉDITS

**Supers**  
emvohman

**Boulard**

**+ UN ALBUM complet**  
Les enfants de la **RÉSISTANCE**

**MANGA**  
DÉCOUVRE LE TOME 2  
DE **RUNNING GIRL**

HORS-SÉRIE • 2020 • www.lemondedesados.fr

Fleurus

Dès 10 ans

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX