

Mots Entre Nous Magazine Issue 2

SOUS LA SURFACE



May / June 2025

**« Mieux vaut
prévenir que
guérir. »**

*- Charles-Joseph
Panckoucke*



de L'éditeur

Bienvenue dans la deuxième édition de notre magazine ! C'est avec grand plaisir qu'il s'agit d'une édition spéciale pour le mois de la sensibilisation à la santé mentale.

La santé mentale est un sujet si important pour l'ensemble de la société, c'est pourquoi ce mois-ci, nous avons invité nos contributeurs à explorer ce qui se cache sous la surface - les pensées calmes, les émotions non exprimées et les petits moments de guérison qui façonnent qui nous sommes. Ce numéro concerne faire une pause pour **respirer**.

Nous espérons que vous apprécierez la lecture de tout le travail de cette édition et n'oubliez pas de faire une pause et de vous donner la priorité - vous le méritez !

Cecilia

Mots Entre Nous

Table des Matières

05 - La Tête Pleine

par Vanessa Han

06 - Tendre la Main

par Chanara Aberathna

10 - Tout Semble Lourd

par anonyme

12 - Le Stress chez les Élèves

par Ashley Hua

15 - Collection de Photos

par anonyme

19 - Trois Poèmes

par Cecilia Xu

La Tête Pleine

par *Vanessa Han*

Parfois, j'ai l'impression que ma tête est
trop pleine.

Les pensées tournent, encore et encore.
Je fonctionne normalement, mais à
l'intérieur, je suis fatigué.
Le stress, l'école, les attentes — tout
devient lourd.

J'essaie de respirer. Une pause, un
moment.

Parler à quelqu'un, marcher un peu,
Ça ne règle pas tout, mais ça aide.
Et chaque petit pas, c'est déjà du progrès.



Tendre la main : Trouver la force dans la vulnérabilité

par Chanara Aberathna

Il y a beaucoup de moments dans nos vies occupées où tout semble accablant, comme si l'on ne pouvait pas s'en sortir, qu'on se sentait restreint et incapable de trouver une échappatoire. Cela peut être le fait de ne pas obtenir un emploi pour lequel on a travaillé pendant six ans, des dettes qui s'accumulent alors qu'on n'a pas assez d'argent pour payer les frais de scolarité de ses enfants, ou même l'échec d'un devoir que l'on pensait avoir réussi.

Parfois, dans une vie trépidante et remplie, où la plupart de nos interactions sont en ligne et où les gens semblent toujours avoir quelque part où aller ou quelque chose à faire, on peut avoir l'impression qu'il n'y a personne pour nous écouter ou à qui parler. Mais il est important de comprendre que cette situation est très fréquente.

En Australie seulement, une personne sur cinq souffre d'un problème de santé mentale. Dans le monde, une personne sur huit en est affectée. Il faut se rappeler qu'il existe d'innombrables systèmes d'aide, et des personnes qui veulent comprendre et aider. Il faut donc essayer de tendre la main. Cela peut être difficile, extrêmement difficile, mais c'est la première étape d'un processus de guérison qui peut transformer sa vie de manière incroyable.

Si ce n'est pas possible tout de suite,
sachez que nous avons la force intérieure
pour persévérer. Nous pouvons tenir bon
et nous en sortir.



Pour tout le monde – ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale et ceux qui n'en ont pas – il est essentiel de travailler ensemble pour éliminer toute stigmatisation restante autour de la santé mentale, et pour affronter ce défi humain collectif, ensemble.



Tout Semble Lourd

par anonyme

Quand tout me semble trop difficile,
j'aime parler avec ma maman. Elle me fait
un câlin et me dit que tout ira bien. Ça me
rassure beaucoup.

Parfois, j'écoute de la musique douce ou je
lis mon livre préféré. Cela m'aide à me
sentir mieux. J'aime aussi aller me
promener dehors et regarder le ciel ou les
arbres. L'air frais me calme.



Quand je suis triste ou fatiguée, mon chat vient s'asseoir sur mes genoux. Il ronronne et je me sens moins seule.

Ce sont les petites choses qui me réconfortent : un sourire, une chanson, un câlin... et savoir que demain sera un nouveau jour.



Le Stress chez les Élèves

par Ashley Hua

Le stress chez les élèves peut servir de carburant pour les études. Ça peut être une grande source de motivation.

Pourtant, si c'est persisté, c'est mauvais pour la santé des adolescents. Ça peut causer de l'angoisse et de la dépression.

Pour commencer, des mauvaises notes et avoir peur d'échouer inquiètent beaucoup d'adolescents. Les étudiants peuvent faire des exercices de respiration, surtout avant les examens. Respirer profondément et longuement aide à détendre le visage et l'esprit. Ces exercices évitent le stress.

Ensuite, les adolescents devraient essayer d'avoir au moins huit heures de sommeil par nuit pour respecter votre horloge interne et à gérer le stress. Aussi, il est nécessaire de détendre avant de coucher pour une bonne nuit de sommeil. Boire du café pour gagner des heures sur son temps de sommeil est très mauvais pour la santé. Consommer une modération de café au moins six heures avant de coucher.



Finalement, manger une variété de fruits et de légumes comme des baies et du brocoli. Il est faut d'avoir une alimentation saine ainsi qu'équilibrée et un mode de vie sain aide à gérer le stress. Il ne faut pas de consommer trop des bonbons et des matière grasses. Ils n'aident pas le cerveau. Donc, il est important, le jour de l'examen, a prendre le temps de manger un bon petit déjeuner pour un bon fonctionnement du cerveau !

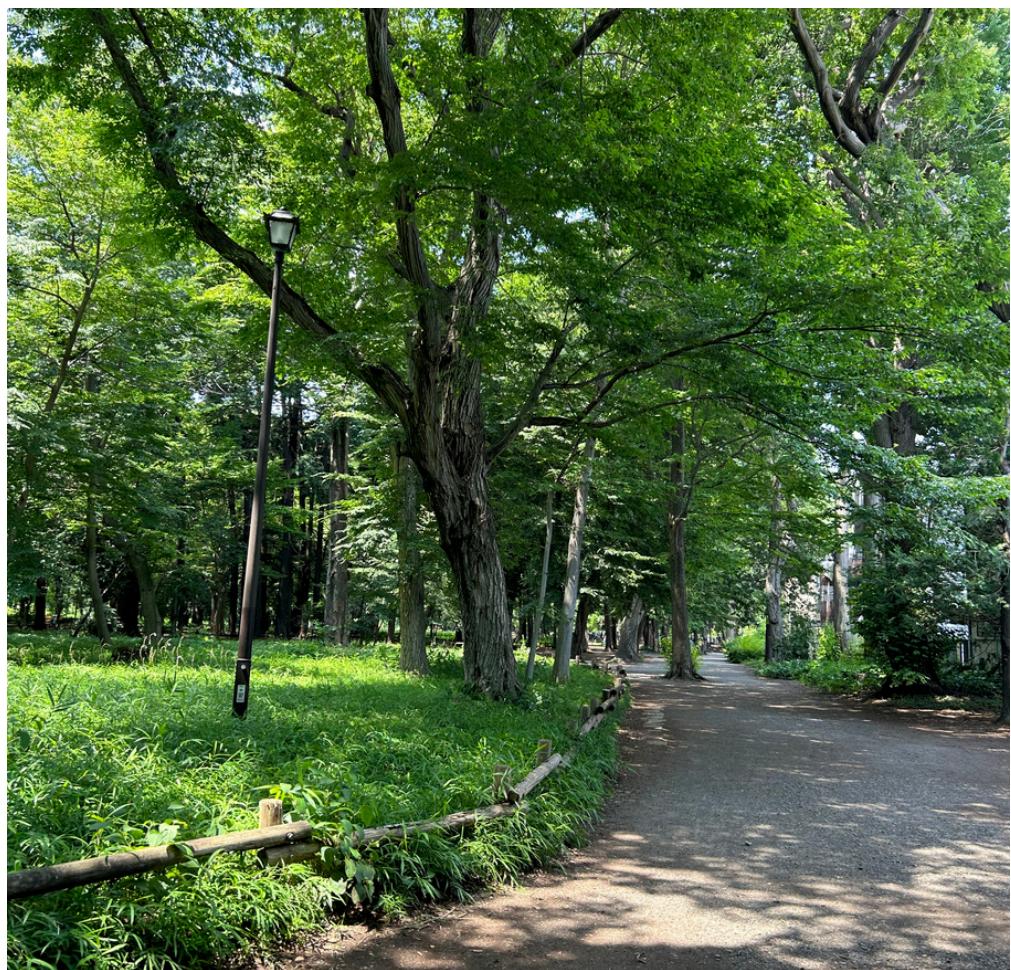
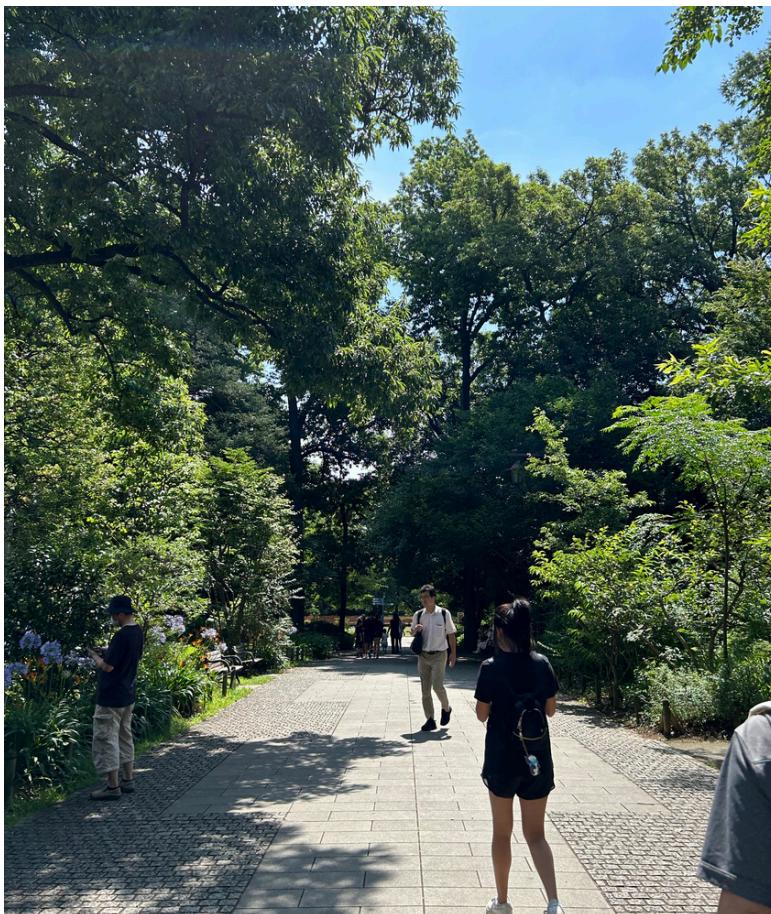


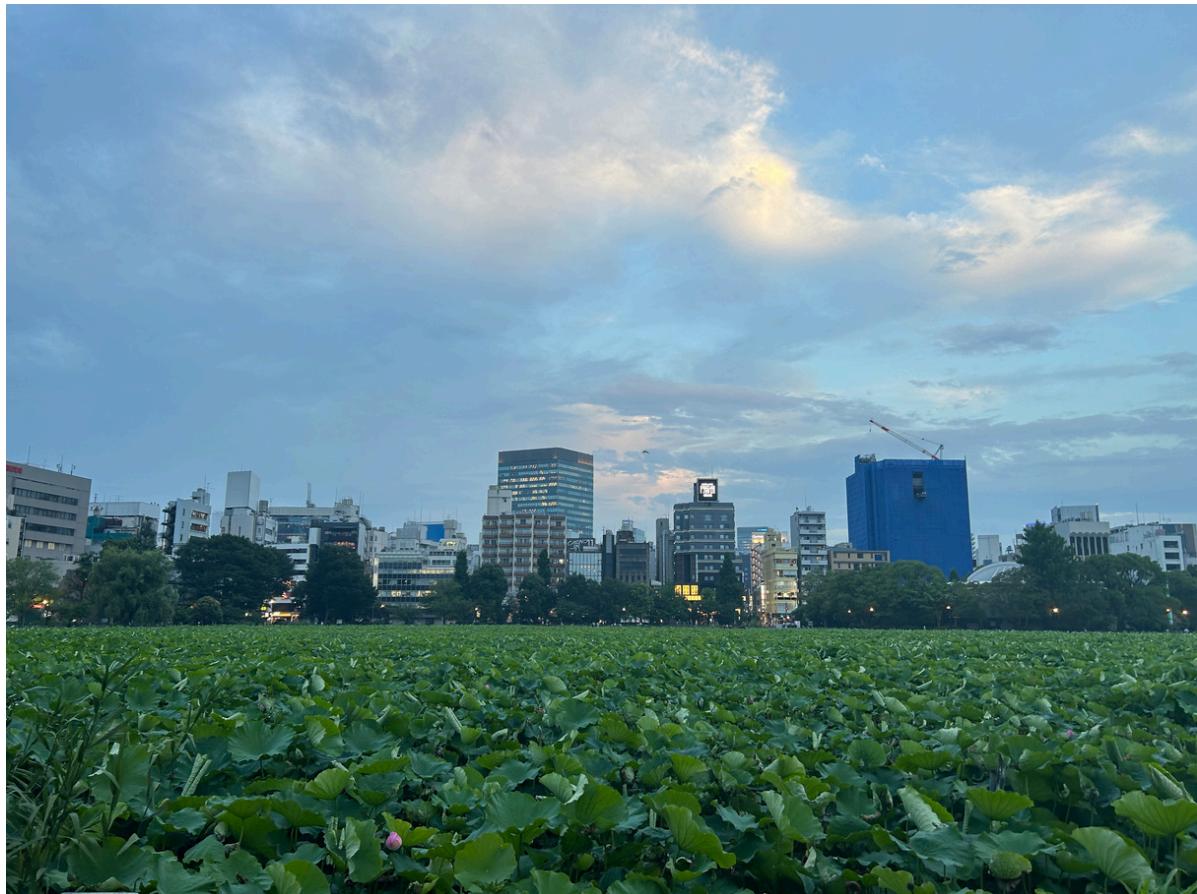
collection de Photos

par anonyme









Ces photos que j'ai prises représentent la tranquillité de la nature. Dans nos vies bien remplies, il est essentiel que nous nous souvenions de faire une pause, de respirer profondément et de profiter des beautés naturelles qui nous entourent.

Trois Poèmes

par Cecilia Xu

1. LA MÉLANCHOLIE

La brume glisse entre les branches,
L'aube hésite à toucher le sol,
Un vent léger comme une revanche
Fait frissonner l'or du bouleau.

Je marche, et tout semble attendre —
Un soupir long dans le matin,
Un silence trop plein pour s'étendre,
Comme un refrain venu de loin.



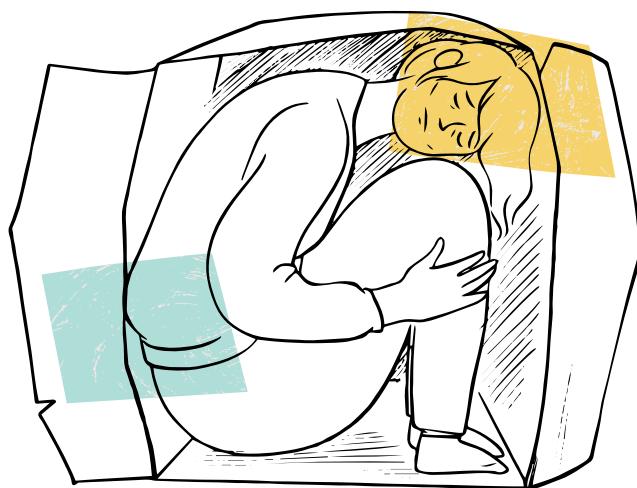
Pourquoi ce vide en moi s'installe,
Quand tout s'éveille avec douceur ?

La vie s'habille de l'opale,
Et mon cœur bat sans sa chaleur.

Rien ne saigne, rien ne se brise,
Pourtant tout penche vers l'oubli.

Le jour se lève, et je déguise
Ce qu'en moi pleure sans un cri.

O mélancolie, lente flamme,
Tu viens sans nom, sans bruit, sans peur —
Comme une pluie dans une âme
Où le ciel garde sa couleur.



2. L'ANXIÉTÉ

Elle vient quand le monde repose,
Quand plus rien ne trouble les toits —
Comme une main froide, invisible,
Qui serre le souffle et la voix.

Le vent dort, les ombres sont calmes,
Mais mon cœur cogne sans raison.
Chaque silence devient une arme,
Chaque pensée, une prison.

Je devrais dormir — tout est paisible.
Les murs veillent, les heures sont lentes.
Mais sous mes paupières dociles,
Quelque chose hurle, haletante.

L'anxiété, sœur sans visage,
Te glisses-tu dans mes soupirs ?
Tu n'as ni forme ni langage,
Mais tu sais mordre sans prévenir.

3. L'ISOLEMENT

Il n'y a plus d'écho dans la plaine,
Plus de pas que les miens dans le vent.

Même le ciel semble en haleine,
Suspendu, gris, indifférent.

Je parle — et ma voix se dérobe,
Comme un murmure mal appris.

Le jour s'efface sous ma robe
De silence et de non-dits.

Les heures coulent, creuses et vaines,
Comme un ruisseau sans destination.
Tout lien s'effrite, tout se traîne —
Et moi, je flotte sans direction.

L'isolement n'est pas absence,
C'est un désert dans la pensée.

Même en foule, il me recommence,
Comme un hiver que rien ne fait céder.

**Laissez votre voix
s'élever, même si
elle est basse.
Il y a de la beauté
et de la force
sous la
*Surface.***



Merci du fond du
cœur *



À la prochaine édition,

Mots Entre Nous

