

## À lire dans ce numéro:

L'alliance allosexuelle-heterosexuelle  
Matchmaker 2022  
Concours chansons d'amour p.4

## L'amour de soi, l'amour des autres et le bien être mental !

### Le Projet Espoir

La Saint-Valentin est la fête de l'amour, mais comme l'amour part d'abord de soi, il est important de parler de l'amour que l'on se porte à soi-même avant toute éventualité de cercle d'amour vertueux avec les autres qui nous entourent et notre environnement. Pour le psychologue William James, "l'amour de soi est le produit d'un écart suffisamment mince entre nos ambitions et nos réussites effectives". S'aimer c'est se respecter, s'accepter, se connaître, se faire confiance, écouter ses besoins, ses ressentis, répondre à ses besoins et se prendre tel que l'on ait car il y a parfois des parties de nous qu'on ne veut pas. Ce n'est pas de s'auto flageller quand on ne réussit pas à tous les coups. Etant donné que l'être humain est en interaction constante avec les autres, comment serait-il possible d'aimer les gens qui nous entourent et établir des relations saines avec eux si on ne s'aime pas soi-même ?

Ceci étant, l'amour de soi est la base de toutes les autres relations. Quand on ne s'aime pas, on ne peut pas offrir et malheureusement, on crée une énergie négative autour de soi qui rend difficile les liens positifs. L'amour de soi et des autres sont intarissablement liés parce qu'on ne peut donner véritablement que ce qu'on a à l'autre. Si sur une échelle de 1 à 10 on s'aime soi-même à 5 on ne pourra donner à l'autre ou à la nature que c'est 5 pas plus. Ça ne sera pas votre potentiel car on peut nourrir son amour au-delà de 5.

En fait, tout est simple, on reçoit généralement ce que l'on donne. Ce qui revient à dire qu'il est primordial d'être une bonne mère pour soi-même. Penser à soi n'est pas égoïste. S'arrêter de temps à autre, prendre une pause pour recharger ses batteries est un devoir envers nous-mêmes.

Dans son sens large, l'amour a un effet bénéfique sur le bien être mental de ceux qui la pratique. L'empathie, la bienveillance, les attentions à soi ou réciproques aux autres et le sentiment de sécurité présent dans la relation saine et affective jouent un rôle important sur la santé physique et mentale. L'amour permet d'accepter les failles et les défauts avec indulgence, autorisant ainsi à accorder une importance à nous ou aux autres même si nous avons conscience qu'on n'est pas parfait. Avec l'amour, le taux de stress et d'anxiété diminuent et le système immunitaire se renforce. De plus, le sentiment d'aimer et d'être aimé en retour permet au cerveau de produire les hormones de bonheur que sont la dopamine, l'ocytocine, l'endorphine et la sérotonine.

Par contre, un faible amour de soi nuit au bien être mental car l'absence d'amour de soi débouche sur des conduites auto agressives, incite à des comportements dangereux. Ça mène à l'isolation, fragilise notre l'être au point qu'un rejet, une rupture ou un échec peuvent parfois provoquer une tentative de suicide. Ne pas s'aimer ou encore ne pas être aimé contraint à douter qu'on a réellement le droit d'exister.

**Trucs pour développer l'amitié durable avec soi.**

L'amour de soi est le fondement de notre équilibre personnel et la base des relations saines et durables avec les autres. Pour cette raison, nous devons nous atteler à devenir amis avec nous-même. On peut débuter par s'intéresser à soi-même, faire des recherches et être curieux à son propre sujet, s'estimer à sa juste valeur, s'écouter, se connaître, prendre soin de soi, bâtir sa confiance/son estime de soi, se respecter et s'accepter.

### Un Défi par jour

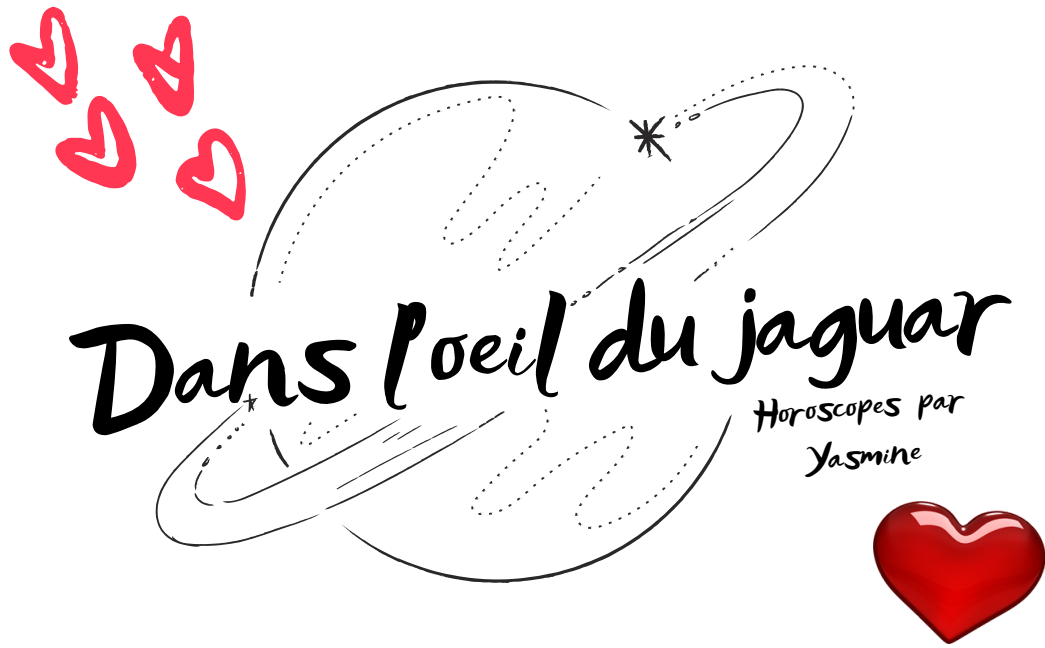
- Créer un espace pour t'aimer, porter le regard sur toi et lâche prise.
- Liste 5 choses que tu n'aimais pas en toi avant, mais que tu acceptes désormais.
- Fais 3 selfies sans filtre maintenant et apprécie-les.
- Regarde-toi dans un miroir. Est-ce que tu arrives à te dire « Je t'aime » ?
- Liste au moins 5 qualités/ talents que tu apprécies le plus en toi.
- Écris une lettre d'amour à toi-même d'abord avant d'envoyer aux autres.
- Pour cette Saint -Valentin, que tu sois en couple ou pas, fais quelque chose seul ou avec des amis pour t'éclater.

Bonne Saint-Valentin à toutes, cette fête constitue une excellente occasion de se rappeler de s'aimer un peu plus chaque jour et de passer du temps de qualité avec les personnes qui comptent pour nous.

### Références :

<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Comment-s-aimer-soi-meme/Pourquoi-l-amour-de-soi-est-indispensable>





	Gémeaux (22 mai - 21 juin) Vous allez passer une belle Saint-Valentin avec vos amis!!		Poisson (20 février - 20 mars) Vous allez vous faire rejeter cette Saint-Valentin.
	Lion (23 juillet - 22 août) Prenez des risques pour cette Saint-Valentin, ça pourrait bien aller.		Bélier (21 mars - 20 avril) Vous allez rencontrer quelqu'un de nouveau cette Saint-Valentin.
	Sagittaire (23 novembre - 21 décembre) Vous allez avoir une bonne Saint-Valentin.		Taureau (21 avril - 21 mai) Vous allez être en présence de la personne que vous aimez.
	Cancer (22 juin - 22 juillet) Malheureusement, cette Saint-Valentin ne va pas bien se passer pour vous.		Balance (23 septembre - 22 octobre) Vous allez être super seul(e) cette Saint-Valentin.
	Capricorne (22 décembre - 20 janvier) Attendez-vous à une surprise pour cette Saint-Valentin.		Scorpion (23 octobre - 22 novembre) Vous allez passer du temps avec votre animal de compagnie cette Saint-Valentin.
	Vierge (23 août - 22 septembre) Il ne se passera rien de spécial cette Saint-Valentin.		Verseau (21 janvier - 19 février) Vous allez avoir la meilleure Saint-Valentin de votre vie.

# L'alliance allosexuelle- hétérosexuelle

Émilie Losier

Ah, février. Un mois pour célébrer toutes sortes d'amour. De l'amour familial, de l'amour platonique et queer-platonique et de la romance. Pourtant, malgré le chemin parcouru dans la compréhension que l'amour est amour, il y a toujours des progrès à faire. Cela pourrait être l'une des raisons pour lesquelles une école pourrait avoir une AAH.



Tout d'abord, qu'est-ce qu'une AAH? AAH signifie alliance allosexuelle-hétérosexuelle. C'est comme un club, mais c'est presque entièrement géré par des étudiants. Il est destiné à être un espace sûr pour les membres de la communauté LGBTQ+ et les alliés, ainsi que servir à d'autres choses, selon le type de AAH.

Il existe trois types de AAH, le groupe de soutien, le groupe social et le groupe militant, mais plusieurs AAHs décident d'avoir un mélange des trois. Le groupe de soutien vise à donner un espace sécuritaire, non seulement en général, mais aussi pour parler de leurs identités librement, s'il le désire. Une AAH sociale est similaire, mais se concentre davantage sur la création des alliances et amitiés. Le groupe militant est là pour appuyer la cause des LGBTQ+. Autrement dit, une AAH militante est un groupe plus activiste. Tous ces genres de AAH ont plein d'activités possibles et encore plus dans un temps sans Covid.



Le groupe soutien pourrait avoir des discussions, le groupe social pourrait jouer à des jeux de société et le groupe militant pourrait faire des actions de revendication et de protestation. La liste continue.

Mais, pourquoi est-ce qu'avoir une AAH est important? Une alliance de ce genre est importante pour plusieurs raisons. Presque deux tiers des élèves LGBTQ+ exprime qu'ils ne se sentent pas en sécurité à leur école. Une AAH peut réduire ce sentiment et créer une communauté forte et inclusive dans l'école. Ce genre de groupe peut aussi jouer un rôle dans la sensibilisation des élèves et parfois même du personnel. Il est important de fournir un environnement accueillant et respectueux qui encourage l'équité. Tout le monde devrait avoir ce genre d'endroit dans leur vie. Ceci peut avoir des effets extraordinairement positifs sur le rendement scolaire et la santé mentale, incluant le respect de soi.



En conclusion, une AAH est un espace pour les membres de la communauté LGBTQ+ et les alliés, construit par les élèves pour être ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin. Ceci fait que le type d'AAH et la façon dont ce groupe opère est personnel. Alors, pendant cette saison d'amour, essayons d'appuyer tout le monde et d'apprécier les types d'amour et notre diversité.



# MATCHMAKER 2022

Depuis le début du Journal étudiant, à Maurice-Lavallée, l'équipe de La Griffe organise un matchmaker pour la Saint-Valentin. Nous avons envoyé un formulaire avec plusieurs questions et chaque personne qui a répondu a été jumelée avec la personne avec les réponses les plus semblables.

Il est à noter que les réponses ont été analysées "scientifiquement" par notre firme d'experts qui s'est basée SEULEMENT sur les réponses et non sur le genre et l'identité de genre de la personne, et ce afin de montrer des affinités.

Un grand merci à tout le monde qui a participé et amusez-vous à lire les réponses!

Par Isabella Petrussevska et Naomi Rittammer



**Katelyn D. + Chloé S.**  
**Gabriel M. + Zacharie B.**  
**Aurélie D. + Martin F.**  
**Marie-Emma H. + Whitney M.**  
**Gabrielle G. + William M.**  
**Alexcia H. + Cora G.**  
**Carolyne L. + Alec D.**  
**Axelle-Roxanne W. +**  
**Annabelle N.**

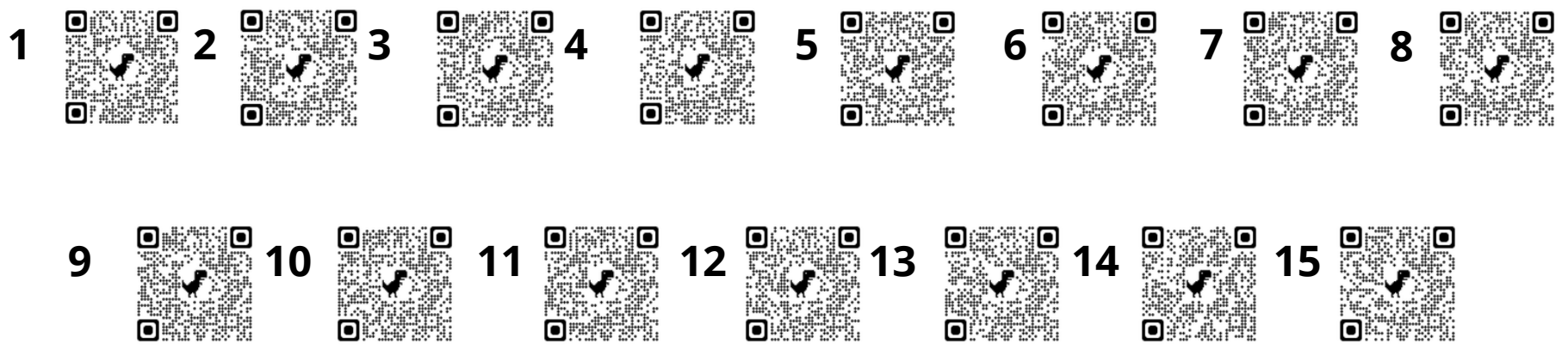
**Mme. Laroche + Mme. Breton**  
**Zacharie C. + Matthieu L.**  
**Méganne C. + Masha M.**  
**Livia R. + Ekko B.**  
**Julian Y. + Ryan L.**  
**Nathan L. + Alex R.**  
**Jacob B. + Alex P.**  
**Alexi D. + Luc L.**

**Quinn S. + Catherine H.**  
**Gilbert O. + Samuel L.**  
**Benita M. + Jérémi D.**  
**Isabella P. + Naomi R.**  
**Benjamin S. + Claire S.**  
**Maude A. + Isabelle F.**  
**Florence F. + Anaïs D.**  
**Zoé T. + Élise C.**



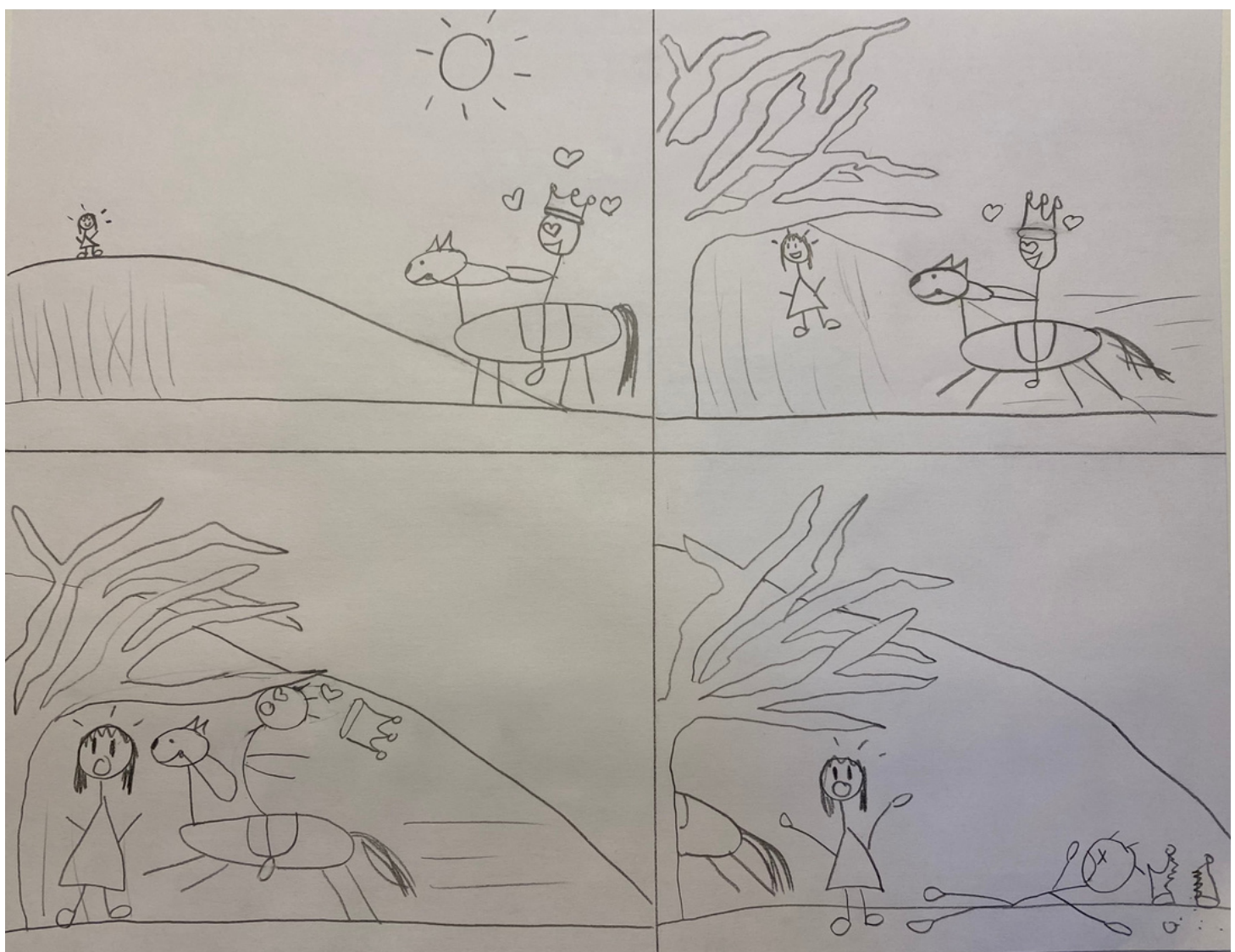
**Olivia P. + Steven C.**  
**Naomi D. + Sarah C.**  
**Clara B. + Isabelle H.**  
**Alysée T. + Alexie J.**  
**Xavier P. + Rosie G.**  
**Naomi M. + Aika N.**  
**Cross H. + Étienne K.**  
**Mahad A. + Mahadette A.**

Voici notre **CONCOURS** pour l'édition 79 du Journal La Griffe. Vous devez écouter les chansons d'amour suivantes (PARFAITES pour la St-Valentin!) et noter les titres dans le Google Form suivant: <https://forms.gle/qF81dsNFAdmZwsjp7>  
Bonne écoute à tous! Sortez vos mouchoirs!  
Un merveilleux prix récompensera le gagnant de ce concours!

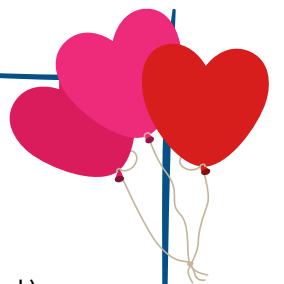


Par : Claire Slauenwhite

DARWIN AWARDS



Les gags des jags



1. Le 20 février est la journée mondiale de?
  - a) la bouffe saine
  - b) la justice sociale
  - c) l'art culturel
  - d) l'inflation
2. Vrai ou faux? Les homards goûtent avec leurs pattes.
3. Qu'est-ce qu'un mouton dit à son amoureuse?

1. b) 2. Vrai! 3. Je t'èèèèèè!