

P O R T F O L I O 2 0 2 3

ME LIRE



Bonjour, je suis Salomé Jeko et j'écris depuis 2009 en tant que journaliste pour différents médias. Dans les pages qui suivent, vous trouvez quelques-unes de mes dernières productions pour des magazines, journaux ou sites d'informations du Luxembourg, tous parus ces trois dernières années.

Le reste de mes écrits est à retrouver sur le site du bureau éditorial que j'ai fondé en 2021 : www.notabene.lu

Vous souhaitez me contacter ?
Je serais ravie de vous lire par mail : contact@notabene.lu

Bonne lecture !

JANETTE



J'écris chaque mois pour le magazine féminin Janette et ce depuis son lancement en 2014. J'ai ainsi contribué au fil des ans à plusieurs rubriques parmi lesquelles le Dossier, la recette de Janette et toujours à l'heure actuelle Poudre d'escampette (Voyages) et Supermaman.

Salomé Jeko

Cinque Terre



Passer de la French à l'Italian Riviera, longer la Méditerranée, arriver en Ligurie et suivre la côte ou s'envoler pour Pise et prendre un train jusqu'à La Spezia : tous les chemins sont bons et beaux pour arriver aux Cinque Terre.

Les Cinque Terre, ce sont cinq petits villages pluricentennaires, cinq amoncellements de maisons colorées accrochés à flanc de montagnes, retranschés dans des criques et bordés par la mer. Côté décor, des vignes escarpées, des citronniers odorants, du linge suspendu dans les ruelles, de minuscules ports où se mêlent barques de pêcheurs et nageurs, mais aussi des chemins des douaniers aux panoramas incroyables qui vous

mèneront de village en village... Difficile de trouver plus pittoresque que ce petit coin d'Italie inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1997 ! Les Cinque Terre ne sont accessibles qu'en bateau, en train ou via des chemins de terre tortueux. Une fois atteints, ces villages offrent un véritable havre de paix à quiconque veut profiter des plaisirs de l'Italie...

PAYSAGES DE CARTE POSTALE

Monterosso est le premier – et plus grand – village des Cinque Terre en arrivant par le nord. C'est idéal d'y séjourner, surtout que c'est le seul à posséder une véritable plage, mais aussi un centre historique et

médiéval et une belle promenade le long de la mer. Installé sur un éperon rocheux, Vernazza est probablement le plus pittoresque des villages de la côte : ses ruelles étroites sont dominées par des maisons-tours colorées, mais aussi des palais raffinés sans oublier le château Dorian, incontournable. Vient ensuite Corniglia, le seul village des Cinque Terre perché sur un promontoire à 100 mètres d'altitude. Moins populaire – il faut monter 382 marches pour l'atteindre – l'endroit vaut pourtant le détour, rien que pour ses points de vue. Beaucoup lui préfèrent Manarola, le village star, qui a les pieds dans l'eau et qui est sans doute le plus photographié des



cinq. C'est aussi le point de départ du sentier d'Elleamora, conduisant tout droit à Riomaggiore, le village le plus visité de la côte, puisque rapidement accessible depuis La Spezia. En haute saison, mieux vaut venir très tôt pour éviter les embouteillages dans ce tout petit village.

PARADIS DU SLOW LIFE

Les Cinque Terre, quand elles ne sont pas bondées de touristes – préférez les mois de mai, juin,

septembre et octobre – invitent au calme et à la slow life. La gastronomie y est évidemment des plus plaisantes, comme partout en Italie me direz-vous. Mais ici, l'anchois est la star locale : frit, frais, sur bruschetta ou sur pizza, au citron ou à l'huile d'olive, il est succulent. À tester également, le pesto local. Plus crémeux que celui que l'on connaît ici, il est plein de saveurs et fabriqué à base du basilic qui pousse dans la montagne environnante : une vraie bouchée de

nature. Enfin, pour terminer le repas, on se laisse offrir un limoncino des Cinque Terre, cet alcool dérivé du limoncello traditionnel, servi quant à lui du côté de Sorrento. Impossible bien sûr de quitter la région sans goûter le Sciacchetrà, un vin doux produit à partir de cépages autochtones.



Pour le voyage

Vous pouvez vous rendre à Gênes ou à La Spezia en voiture ou en train. Gênes et Pise sont les aéroports les plus proches. Vous pouvez ensuite atteindre les cinq villages et y circuler grâce à une ligne ferroviaire dédiée ou en prenant le bateau.



Eduardo Rodriguez | Unsplash

Salomé Jeko

Madrid

À seulement 2h30 heures de Luxembourg en avion, Madrid est une ville colorée et dynamique qui fera le bonheur des aficionados de culture, d'histoire, mais aussi de bons petits restos, de mode – et de foot, oui, forcément.

Des churros au chocolat pour démarrer votre virée madrilène, au petit matin, sur la Plaza Mayor : voilà comment embrasser l'atmosphère de la capitale espagnole et son architecture castillane en un clin d'œil. Démarrez la découverte de la ville par le quartier de Sol, un peu plus loin, où vous croiserez la célèbre Statue de l'Ours et de l'Arbousier, symboles de la ville, ou encore la Casa de Correos, siège du gouvernement régional situé sur la place Puerta del Sol. Vous

serez alors tout près de l'incontournable Gran Vía - sachiez-vous que sa construction a nécessité la démolition de plus de 300 maisons et a affecté près de 50 rues ? - et de sa farandole de boutiques qui auront raison de votre énergie et peut-être aussi de votre portefeuille.

À l'approche du déjeuner, histoire de faire une pause et de vous ouvrir l'appétit, direction le Mercado de San Miguel où les tapas sont foison. Mais si l'envie vous dit de vous attabler un peu plus longuement, rendez-vous dans le quartier de La Latina, le plus ancien de la ville ! Authentiques à souhait, ses rues datant de l'époque médiévale, à l'instar de l'emblématique Cava

Baja, regorgent de restaurants et de bars chaleureux. Un endroit idéal aussi pour faire (encore) du shopping dans des friperies, des boutiques de créateurs locaux ou encore pour fouiller les étals du marché aux puces qui s'y tient tous les dimanches.

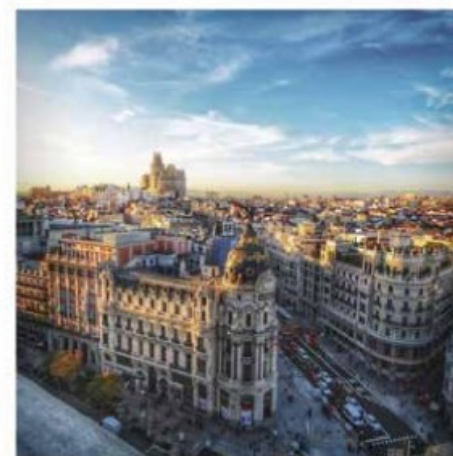
Mais Madrid, c'est aussi pénétrer le fief de la royauté espagnole. Si vous ne risquez pas de croiser Felipe VI, le roi – qui vit en dehors de la capitale –, vous pourrez toutefois vous plonger dans l'histoire de ses ancêtres en arpentant les quartiers calmes d'Argüelles et de Palacio. La Plaza de Oriente, où se trouve le Palais Royal, ancienne demeure de la monarchie espagnole, et



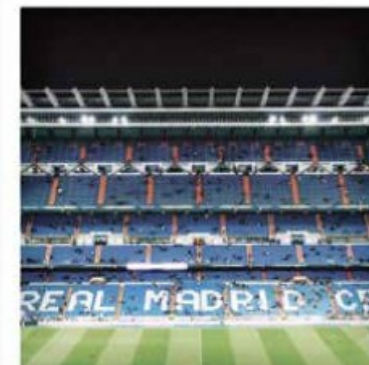
Igor Olyarnik | Unsplash



Juan Gomez | Unsplash



Jorge Fernandez Salas | Unsplash



Vienna Reyes | Unsplash

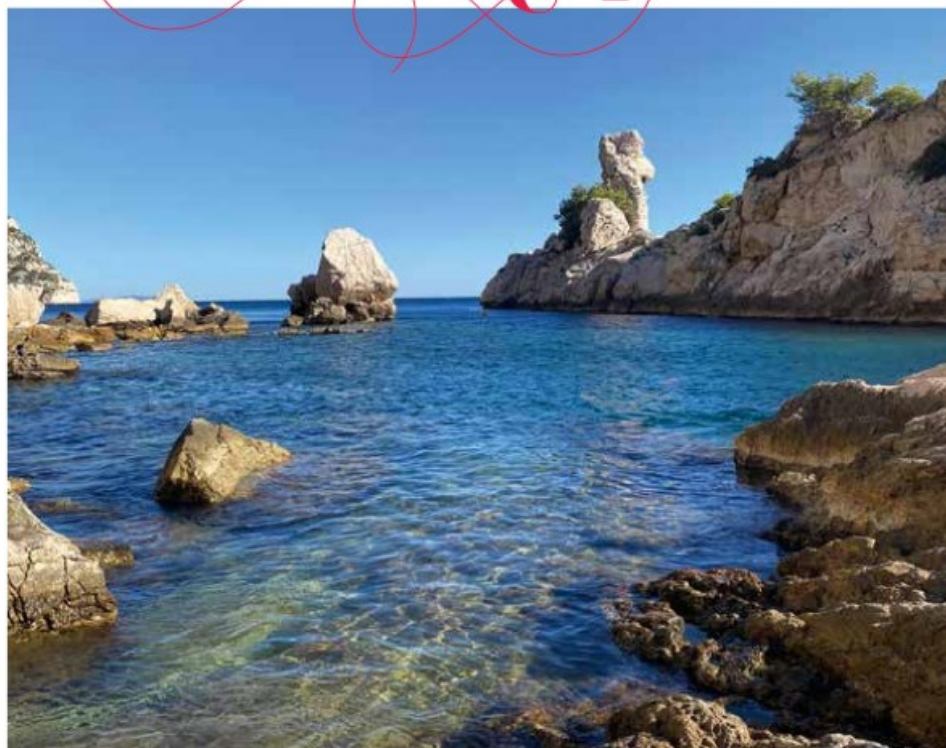
la Cathédrale de l'Almudena, construite au XX^{ème} siècle, valent le détour. À quelques pas de là se trouvent également le Teatro Real ainsi que la Plaza de España, sur laquelle se dresse la Tour de Madrid et la statue du romancier Miguel de Cervantès.

Côté culture, ne manquez pas l'incontournable Musée du Prado qui possède l'une des plus belles collections de peintures au monde, le Musée

Thyssen-Bornemisza, consacré aux arts du XIII^{ème} jusqu'au XX^{ème} siècle ou encore au Musée Reina Sofía, dédié à l'histoire contemporaine. Plutôt tentée par un peu de verdure ? Promenez-vous au parc El Retiro, véritable poumon vert au cœur de la ville où se trouve notamment le Jardin Botanique Royal. Vous préférez le sport ? Pénétrez l'antre du Real Madrid, le stade Santiago-Bernabéu, dans le quartier Chamartín. Vous étiez prévenue : à Madrid, il y en a pour tous les goûts !

Le soir venu, si vous recherchez un endroit chouette où profiter de l'ambiance madrilène mais hésitez encore entre une bière avec une assiette de patatas bravas ou un dîner dans une brasserie un peu chic, le Barrio de las Letras répondra à vos attentes. Ce quartier est aussi connu des amateurs de littérature puisque c'est ici qu'ont logé les grands écrivains espagnols comme Cervantès pour ne citer que lui, et que se trouve également le Teatro Corral de Comedias, l'un des plus anciens théâtres d'Europe. Vous voulez poursuivre la soirée dans une atmosphère plus festive ? Les quartiers Malasaña et Chueca, plébiscités par la jeunesse locale, vous attendent.

Le parc national des Calanques



Paradisiales, merveilleuses, incroyables... Les qualificatifs ne sont jamais assez puissants pour décrire la beauté des criques du parc national des Calanques, entre Marseille et Cassis.

Avec les cigales en fond sonore, ce paysage exceptionnel, unique et incontournable dans la région, est l'endroit parfait pour faire le plein de nature et en prendre plein les yeux

le temps d'une randonnée dans les terres ou d'une baignade dans la mer. Pour rappel, une calanque est une formation géologique très particulière constituée de roches calcaires et constituant un renfoncement étroit entrant dans les terres. On en trouve beaucoup en Méditerranée, mais celles du parc national sont assez spectaculaires et réputées pour leur eau turquoise et cristalline. Sur environ

20 kilomètres, on en compte pas moins de 26, parfois très faciles d'accès, parfois beaucoup moins. Pour vous y rendre, deux possibilités : le bus puis vos pieds ou alors le bateau, car seules quelques Calanques sont accessibles en voiture et uniquement pendant certaines périodes de l'année. Attention, pour la première option, à ne pas avoir peur de l'effort : le dénivelé le long des falaises abruptes, surtout



sous le soleil, n'est pas à négliger... Pourtant, les sentiers de randonnée, bordés d'une végétation dense aux multiples couleurs et odeurs, riche d'une biodiversité préservée, valent à eux seuls le détour. Parmi les plus populaires, citons la randonnée de Sugiton à Marseille, qui offre des vues panoramiques sur la mer et les falaises, et la randonnée de Port-Miou à Cassis, qui mène à la belle calanque d'En-Vau. Si vous ne vous sentez pas d'attaque, troquez la voie terrestre

pour la voie maritime : bateaux de croisière, canoë-kayak, privatisation de bateaux à moteur, il y en a pour tous les goûts et les départs sont nombreux du côté du Vieux Port de Marseille. Surtout, n'oubliez pas vos masques et tubas : les fonds marins regorgent de poulpes, d'anémones, d'oursins, de mérous, mais aussi d'éponges et de beaux coraux... À observer uniquement, car la pêche y est interdite ! Alors, quelle calanque choisir ? Difficile de les départager. Les plus

connues sont les calanques En-Vau, avec leur plage de galets entourée de falaises, celles de Port-Pin, encerclées de pins, de Sugiton, magnifiques et accessibles seulement après 1h30 de marche, de Sormiou, leur sable blanc et leur petit restaurant ou encore de Morgiou et leur petit port. Notez toutefois que le Parc national des Calanques décompte plus de 3 millions de visiteurs par an et que pour faire face à ce tourisme de masse, des mesures de limitation de la fréquentation sont mises en place durant l'été. Mieux vaut donc consulter en temps réel le site du parc national (www.calanques-parcnational.fr) et, pour éviter la foule, privilégier une visite à l'automne ou en hiver, hors week-ends et vacances scolaires.

VIRÉE GOURMANDE EN Tunisie

Un proverbe dit que pour bien connaître un pays, il faut l'avoir goûté... Janette est donc partie pour vous en voyage gastronomique avec l'Office National du Tourisme Tunisien dans la région de Tunis, afin d'en apprendre davantage sur le plus petit état du Maghreb.

« La cuisine tunisienne est variée et est un melting pot de plusieurs civilisations. Elle est parfois jaune grâce au curcuma, rouge grâce à la tomate, et les plats traditionnels se divisent en deux catégories: ceux que l'on mange à la cuillère et ceux pour lesquels on utilise du pain et nos mains. Dans la région de Tunis, on a de très bons poissons et de beaux légumes, ce qui n'est plus le cas quand on descend vers le sud où se trouve le désert. Les plats deviennent alors plus secs, basés surtout sur des légumineuses, et nous cuisons notre pain dans le sable chaud du Sahara », explique le Chef tunisien Rafik Tlatli, rencontré dans son restaurant Slovenia, à Tunis. Dans les rues de la capitale, dès le matin, c'est l'odeur de lablabi, soupe de pois chiche épicée au cumin et à la harissa qui flotte dans l'air. Un plat populaire et rassasiant plébiscité par les locaux et consommé au petit-déjeuner. « La harissa est une spécialité de chez nous. Cette purée de piments rouges, on peut la servir en apéritif, arrosée d'huile d'olive, mais on en met aussi dans beaucoup de plats », confie le chef en ajoutant une bonne cuillère de cette préparation relevée à son oja tunisienne – un

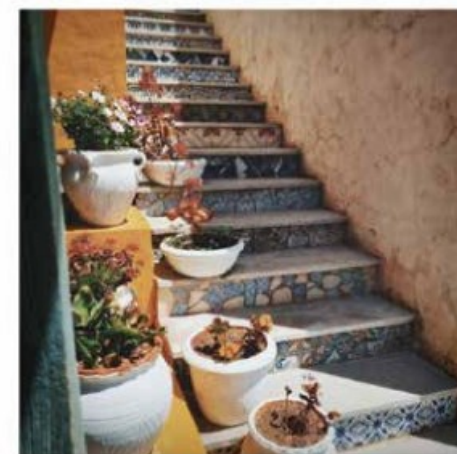


plat à base de tomates, de poivrons, d'ail, d'oignon et d'œufs – qu'il tient à nous faire goûter pour l'occasion. Et effectivement, la harissa – qui n'a rien à voir avec celle que l'on trouve chez nous – monte très vite au nez !

Après avoir déambulé dans la médina de Tunis et admiré les ruines de Carthage, une pause gourmande s'impose dans le joli quartier de Sidi Bou Said, réputé pour ses innombrables portes bleues. Rendez-vous chez DEYMA pour goûter quelques savoureuses dattes locales et faire le plein de pâtisseries tunisiennes à la Maison Hachicha. Difficile de choisir parmi ces petits bijoux d'orfèvrerie aux pistaches, à la rose ou à la fleur d'oranger.

COUSCOUS AU POULPE ET CÉPAGES LOCAUX

Le voyage se poursuit au nord de la capitale, non loin de Bizerte, connu pour son vieux port aux maisons colorées. Mais c'est en pleine campagne que nous choisissons de passer la journée, chez Leila Derouiche Rafrari, gérante d'une maison d'hôte Henchir Dhab à El Alia. Perdu au milieu des champs, l'endroit est bucolique et l'on passerait bien des heures à se détendre au bord de la piscine, ou dans la fraîcheur des chambres à la décoration particulièrement soignée. Mais la cuisine s'active et il est temps de passer à table. En guise d'entrée, des doigts de Fatma à base de feuilles de brick,



mais aussi tout un assortiment de salades traditionnelles: méchouia (composée de légumes grillés, pelés puis refroidis et coupés fins), omek-houria (carottes en purée assaisonnées à la harissa) et tastira (à base de poivrons et piments frais). Place maintenant aux plats de résistance: un couscous au poulpe, une spécialité locale parfois remplacée par le mérout et un tajine à l'agneau. « En Tunisie, on aime manger et on mange beaucoup », justifie la propriétaire des lieux.

Prochaine étape: Hammamet, à deux heures de route de Tunis. Sur le trajet, nous faisons une halte au domaine viticole Néféri, à Grombalia, terre de vin depuis 2000 ans. La région était en effet le cellier à vin de Rome dès l'Antiquité et le pays compte toujours 14 000 hectares de vignes, principalement dédiées au marché local. Avec ses 200 ha, le domaine Néféri est sans doute le plus important de Tunisie: en face de l'ancien chai datant du protectorat français, des cuves en inox placées en

plein air et inspirées des pratiques australiennes témoignent de l'activité du vignoble qui produit un million de bouteilles chaque année. Des vins qui accompagnent parfaitement les plats locaux, comme cet agneau à la gargoulette, cuit jusqu'à être confit dans une jarre en terre cuite, dégusté quelques heures plus tard sur la terrasse du verdoyant golf Citrus d'Hammamet, un 45 trous qui est le plus grand de Tunisie.


Plus d'informations auprès de l'Office National du Tourisme Tunisien
Avenue Louise B-1050 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 648 30 78
belgium@discovertunisia.com

 @DiscoverTunisia.com.Belgique
 @discover_tunisia.be
www.discovertunisia.com



BAISSE DE LA FERTILITÉ: UN FLÉAU POUR DE NOMBREUX COUPLES

De plus en plus de couples doivent recourir à la procréation médicalement assistée (PMA) pour avoir un enfant. Une baisse de la fécondité engendrée par une baisse de la fertilité résultant de différents facteurs.

Aujourd'hui, au Luxembourg – comme dans le reste des pays industrialisés – l'infertilité est en hausse: 12 à 15% des couples n'arrivent pas à concevoir de bébé et depuis 2006, on recense plus d'un millier de bébés nés suite à une fécondation in vitro (FIV)*. La FIV reproduit en laboratoire la fécondation – autrement dit la rencontre entre un ovocyte et un spermatozoïde – qui se passe normalement de façon naturelle dans l'utérus

de la femme, ainsi que les premières étapes du développement embryonnaire. «Après deux fausses couches, on a décidé de faire un examen de fertilité. J'arrivais à tomber enceinte, mais le bébé ne tenait pas. J'ai subi une stimulation hormonale dans une clinique à Trèves, où l'on me garantissait 80% de réussite et où les délais étaient moins longs qu'au Luxembourg», raconte Tania, 33 ans, aujourd'hui maman d'un petit Noah. J'ai dû m'injecter des hormones tous les jours pendant un mois matin et soir et prendre des pilules. Ensuite on m'a ponctionné des ovules sous anesthésie et ils ont

été fécondés en laboratoire avec le sperme de mon partenaire. Quelques jours après, ils ont été implantés dans mon utérus. S'en sont suivies deux longues semaines d'attente pour savoir si ça avait marché.» Généralement deux embryons minimum sont transférés dans l'utérus de la femme: démarre alors une interminable attente pour les couples, le temps que le ou les embryons se nichent dans l'endomètre afin de s'y développer. Au bout de quelques jours, un test de grossesse est effectué afin de savoir si les embryons se sont révélés viables. En cas de résultat positif, la grossesse suit

PMA: un coach pour aider les couples

Certains couples choisissent d'être encadrés par un coach durant leur parcours PMA. Ce genre de service permet de recourir à une aide et une écoute tant sur le plan psychologique que nutritionnel ou physiologique. En plus de guider les couples et de répondre à leurs problèmes quotidiens, le large spectre de services et de connaissances dont dispose le coach peut permettre d'expliquer les termes du jargon médical et l'enjeu de certains rendez-vous techniques qui peuvent être compliqués à comprendre et à assimiler.

alors son cours. Si les grossesses naturelles donnent lieu, statistiquement, à environ 10 naissances multiples pour 1000 naissances, avec la procréation médicalement assistée (PMA) et l'implantation de plusieurs embryons dans l'utérus, jusqu'à une naissance sur cinq peut être multiple. Aussi, depuis 1970, le nombre de jumeaux a augmenté de 176,2% au Luxembourg. Un phénomène que l'on retrouve dans de nombreux pays et qui témoigne de ce recours de plus en plus fréquent à la PMA.

UNE QUESTION D'ÂGE MAIS AUSSI DE MODES DE VIE

Comment expliquer ces problèmes que rencontrent beaucoup de couples pour procréer naturellement? Au-delà des raisons médicales qui peuvent empêcher le démarrage ou le bon déroulement d'une grossesse, beaucoup de facteurs tendent aujourd'hui à nuire à la fertilité des couples. Une des premières causes fréquemment nommées est l'âge de la première grossesse, qui ne cesse d'être repoussé. Les Luxembourgeoises sont les troisièmes mamans les plus âgées d'Europe, derrière les Italiennes et les Espagnoles.** 49,9%

d'entre elles donnent naissance à leur premier enfant entre 30 et 39 ans, et 3,8% après 40 ans. La femme n'est bien évidemment pas la seule «en cause» dans un problème de fertilité: l'homme est par exemple à l'origine de 40% des fausses couches. Des études montrent que la qualité du sperme a nettement diminué au cours des dernières décennies. Tabac, drogues, mauvaise hygiène de vie, surpoids ou anorexie, prise de certains médicaments, stress trop élevé, sport intensif, influences environnementales – dont l'exposition à des perturbateurs endocriniens – ou même traumatismes: les causes de l'infertilité sont nombreuses et variées. Aussi, les couples sont souvent accompagnés par différents spécialistes: gynécologues bien sûr, mais également psychologues, nutritionnistes, sexologues, sophrologues ou encore naturopathes. Ainsi abordée, la thématique de l'infertilité est devenue ces dernières années un véritable sujet de santé publique, davantage médiatisé et démocratisé. De quoi lever le tabou qui perdurait durant des décennies, mais aussi de quoi déculpabiliser les femmes, trop

souvent et à tort considérées comme les responsables. «Cinq couples dans mon entourage ont vécu le même parcours, mais beaucoup sont gênés d'en parler. Pareil pour la fausse couche, je crois que c'est encore assez tabou, surtout ici au Luxembourg. Quand on passait la frontière, durant le confinement, pour aller à nos rendez-vous médicaux à Trèves, les policiers nous disaient qu'ils voyaient défiler des dizaines de couples comme nous chaque jour. Il ne faut pas avoir honte de rencontrer des problèmes; aujourd'hui je suis heureuse et fière d'avoir réussi, d'avoir tenu bon malgré nos difficultés et d'avoir eu mon bébé», confie Tania.

*Statec | **Eurostat

À lire en attendant bébé

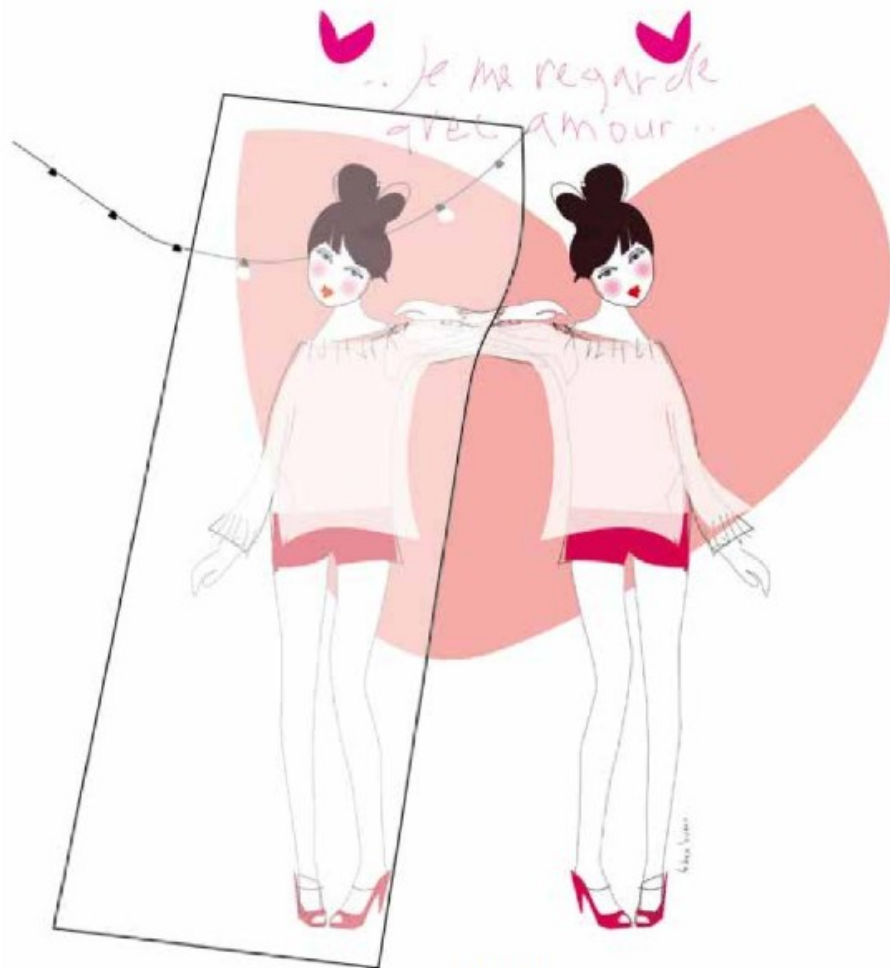
"LES ÂMES FÉCONDES"

Comment survivre au fameux «et vous c'est pour quand?»? Comment cesser de suspendre son bonheur à ce «quand on aura un bébé»? Pourquoi les autres y arrivent-ils si facilement et pas nous?

Voici un aperçu des questions intimes que se posent les couples qui tentent depuis des mois, des années parfois, de concevoir un enfant.

L'auteure de ce récit, connaît ce chemin intérieur, étant elle-même en parcours depuis trois ans pour devenir maman. Ce livre ne prodiguera pas la recette magique pour que Janetone pointe enfin le bout de son nez. En revanche, il apportera ce qu'il faut de douceur et d'ondes positives pour mieux vivre cette situation, et allumera, nous l'espérons, une étincelle de vie aussi puissante qu'inattendue.

**de Marion de la Forest Divonne,
aux éditions Eyrolles**



Salomé Jeko

LE « BODY POSITIVE »

Zoom sur ce mouvement qui, le premier, a pointé du doigt et réagi aux corps normés que la mode, la publicité et les réseaux sociaux nous imposent. Premières victimes ? Les femmes, notamment les adolescentes, dès lors sujettes à de nombreux maux, parfois très graves.

Les tailles 36 exposées dans les vitrines des magasins, les mannequins aux jambes vertigineuses des affiches publicitaires, les silhouettes zéro défaut des influenceuses... Que celle qui ne s'est pas regardée en grimaçant dans la glace cet été, en pinçant sa cuisse pour en évaluer la cellulite ou en évitant le bikini pour ne pas montrer son

petit ventre lève la main ! S'il n'est pas toujours évident d'accepter ses petits défauts, ses rondeurs ou sa taille, il l'est encore moins lorsque l'on est confrontée à longueur de temps à des corps de femmes sveltes, minces pour ne pas dire maigres, imberbes et lisses, qu'à force chacun finit par considérer comme « la norme ».

Le body positive entend rappeler à toutes et à tous que chaque corps est différent et que de nombreux types de morphologie existent.

Et si les publicités sont depuis longtemps pointées du doigt, les réseaux sociaux, notamment Instagram, Snapchat ou TikTok, ont aujourd'hui largement pris le relais avec leurs filtres qui donnent un nez plus fin, des yeux plus grands, une bouche plus pulpeuse... Au point de provoquer parfois un petit effondrement narcissique en se retrouvant face à son vrai visage dans le miroir et d'avoir fait naître un nouveau mal appelé la dismorphie. Ce dernier relève d'une obsession concentrée sur un défaut physique au point d'en devenir une préoccupation majeure, voire délirante – conduisant parfois au recours – massif – à la chirurgie esthétique.

Ces excès ont toutefois eu le mérite de faire réagir certains jusqu'à faire naître un mouvement contestataire : le body positivisme. Ce dernier naît en 1996 grâce à l'association "The Body Positive" lancée par deux Américaines, Elizabeth Scott et Connie Sobczak, suite au décès, en raison de troubles alimentaires, de la sœur de cette dernière. Popularisé sur les réseaux sociaux au milieu des années 2010, ce mouvement se veut "une communauté vivante et thérapeutique libérant des messages sociaux étouffants qui maintiennent les gens dans une lutte perpétuelle contre leur corps". En 2018, le hashtag #Bodypositive était l'un des hashtags les plus populaires des réseaux sociaux et vise aujourd'hui à aider les femmes à s'accepter telles qu'elles sont, et à apprendre à s'aimer loin des diktats de la société actuelle. Changer pour ressembler à l'apparence normée de femmes qu'on nous impose ? Se construire selon ces normes retouchées à coup de Photoshop sans chercher à être simplement soi-même ? Non, hors de question. →

Le body positive entend rappeler à toutes et à tous que chaque corps est différent et que de nombreux types de morphologie existent, tout en aidant à s'accepter tel que l'on est, avec ce que beaucoup considèrent comme des défauts – vergetures, cicatrices, poils... – alors que ce ne sont que des réalités normales de corps normaux.

Le mouvement compte de célèbres ambassadrices qui ont le mérite d'être venues apporter un vent de réalité dans l'univers édulcoré des réseaux et qui n'hésitent pas à dénoncer les pratiques abusives, à parodier les photos qui y pullulent ou à désacraliser ce corps idéal que l'on nous vend sur base du concept « Instagram vs reality ». Citons pour exemple la leader du mouvement en France, Elly Killeuse, Douze Février, une grande brûlée, Winnie Harlow, atteinte de vitiligo, LA fille qui a des tâches – comprendre des angiomes – sans oublier la très drôle Celeste Barber ou encore Danae Mercer et tant d'autres... Certaines sont même devenues égéries grande taille ou mannequins pour des enseignes enfin décidées à proposer des gammes de tailles et des coupes adaptées à toutes les morphologies.

Pour autant, le combat est loin d'être gagné et le mouvement, ces dernières années, est parfois critiqué et délaissé au profit du body neutrality, un positionnement entre le body positive et le body shaming. Le concept ? Accepter que l'on puisse aimer son corps mais parfois aussi le détester. En d'autres termes, accepter les hauts et les bas et, surtout, relâcher la pression quant à son physique et arrêter tout simplement de commenter, scruter, examiner, inspecter, analyser et juger le corps des femmes.

Salomé Jeko

LUI FAIRE MANGER AUTRE CHOSE QUE DES FRITES!



Pavel Subbotin | Unsplash

L'assiette qu'il repousse des deux mains, la grimace qui se dessine sur le visage, l'air non négociable qu'il affiche quand vous tentez de parler... Ah les enfants et la nourriture; un sujet qui a souvent de quoi nous énerver, nous les parents soucieux de faire manger autre chose que des frites ou des pâtes à notre progéniture...

Pourtant, petit, bien droit dans sa chaise haute, votre Janeton avalait sans discussion et avec appétit ses purées de légumes, son poisson émietté et ses quartiers d'orange. Alors, comment faire

pour lui proposer une alimentation équilibrée quand, vers 4 ou 5 ans, les épinards, brocolis et autres « trucs verts » lui font hurler « beurk », quand le poisson « sent mauvais » et que les oranges, « ça pique » ?

Première astuce : impliquer son enfant dans la préparation du repas. Proposez-lui une recette à suivre, laissez-le choisir et acheter les ingrédients, couper les légumes et préparer le plat. Votre Janeton sera fier d'avoir fait quelque chose tout seul comme un grand, et sera sans doute moins réticent à goûter ce qu'il a réalisé lui-même, ayant eu tout le loisir de contrôler et peut-être même de goûter, au fur et à mesure, les aliments au menu. Progressivement, si la méthode fonctionne, passez à notre deuxième astuce

en l'invitant à découvrir de nouvelles saveurs, peut-être plus exotiques, en lui parlant de l'origine des plats, de l'histoire du pays où ils sont servis, de la façon dont on les mange habituellement – avec les doigts, des baguettes... Autant de choses qui peuvent attiser sa curiosité et l'aider à affiner sa palette gustative. Vous pourrez alors peu à peu introduire ces nouveaux ingrédients à vos menus de tous les jours et ainsi – enfin – proposer autre chose que des coquillettes au jambon à l'heure de passer à table.

Autre idée qui fait ses preuves pour encourager les enfants à diversifier leur alimentation : la créativité côté présentation ou côté recettes. Une assiette qui représente un visage, avec quelques légumes à la place du nez ou des yeux par exemple, peut en effet amener votre Janeton à être distrait par l'esthétisme du plat et à croquer dans une carotte ou un bâtonnet de concombre, le sourire aux lèvres. Essayez aussi de « cacher » quelques légumes en plus dans les plats qu'il mange sans histoire, comme un peu d'aubergines, de poivrons ou de petits pois dans les lasagnes. Pensez également aux beignets, aux tempuras ou aux croquettes qui peuvent, par leur aspect et leur forme, davantage inciter l'enfant à manger légumes ou poissons par exemple. Enfin, pensez au fromage, à la crème ou à la béchamel : des ingrédients magiques que les enfants aiment et qui adoucissent un plat comme les endives au jambon ou le gratin de chou-fleur.



Recette

DES FRITES, OUI, MAIS DES FRITES DE LÉGUMES!

- Carottes, panais, patate douce, betterave...
- Épluchez les légumes de votre choix et taillez-les en frites longues et fines.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez une à deux cuillères d'huile, du sel et du poivre, éventuellement quelques herbes aromatiques ou épices et mélangez le tout.
- Placez vos frites sans qu'elles se chevauchent sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 25 minutes dans un four préchauffé à 210°C.
- Servez avec du ketchup ou de la mayonnaise.



Le coin lecture

« ADIEU ODIEUX DÎNER »



Flora n'a pas l'intention de finir son assiette ce soir. Ce que son papa lui a cuisiné, c'est une verte et berk purée de brocolis. La goûter pour savoir si elle aime ? Inutile. Ce dîner-là est dégoûtant, c'est tout. Mais voilà que, vexé, le dîner se met à parler ! Et

ce qu'il a à dire n'est pas bien agréable... En quelques coups de crayon, Delphine Bournay parvient à créer des situations incroyablement vraies et vivantes. Vif, drôle et malicieux, un album qui vous aidera à lever les réticences de votre enfant devant son assiette.

Dès 3 ans.

De Delphine Bournay, Édition L'École des Loisirs – 12 €

« LE PETIT OGRET »



Il était une fois une famille d'ogres tellement affamés qu'ils avaient mangé tous les animaux de la région. Plus une biche, plus un ours, plus un lapin à se mettre sous la dent. Un soir, papa et maman ogres se mettent d'accord : il faut abandonner les enfants. Petit Ogret et

ses frères se retrouvent perdus dans la forêt et arrivent dans la maison du Grand Gros Géant qui leur sert un repas étrange : des choux. Pouah ! Mais plutôt que de mourir de faim, les petits ogres avalent leur pitance... Ils vont bientôt se rendre compte que, dans cette maison, les légumes sont rois. Jean-Christophe Morera et Marie-Pierre Oddoux détournent avec malice un conte traditionnel pour cuisiner une jolie leçon : dans la vie, il n'y a pas que la viande, les légumes aussi ça peut être bon ! Un album aux petits oignons.

Dès 4 ans.

De Jean-Christophe Morera et Marie-Pierre Oddoux, Édition Les P'tits Bérêts – 10,50 €

Supermaman

Salomé Jeko

PRÉPARER PÂQUES AVEC CRÉATIVITÉ

Pâques, c'est le début du printemps, le retour des fleurs, des couleurs, le jardin qui reprend vie et le temps de la famille.

Attendre avec impatience l'arrivée du lapin, peindre des œufs puis ne jamais vouloir les écailler, partir à la chasse aux chocolats cachés dans les bosquets... Autant de souvenirs de quand vous étiez petites que vous souhaitez sans doute revivre avec vos propres enfants en cette saison. Ça tombe bien, Janette a listé pour vous quelques activités auxquelles s'essayer pour préparer Pâques avec créativité.

Côté cuisine, évidemment, les œufs restent les stars des festivités. Mais au lieu – ou en plus – de les peindre et de les colorier, nous vous proposons de les transformer en moules à gâteaux ! Très rigolos et très surprenants, c'est certain qu'ils plairont aux enfants. Commencez par vider vos œufs en faisant un petit trou sous chaque œuf (1-2 cm de diamètre). Rincez bien l'œuf et laissez le reposer quelques minutes dans un récipient rempli d'eau. Utilisez le contenu des œufs pour préparer une pâte à gâteau classique. Garnissez les $\frac{3}{4}$ de vos coquilles de votre pâte à gâteau à l'aide d'une poche à douille, en passant par le petit trou. Ajoutez-y une noix de pâte à tartiner ou quelques pépites de chocolat et enfournez le tout à 180°C pendant 12 minutes. Laissez refroidir avant d'écailler et de manger vos œufs-gâteaux !

Côté décoration, sans doute connaissez-vous la pâte à modeler, mais avez-vous déjà



Hannah Tasker | Unsplash

utilisé de la pâte autodurcissante ? Assez semblable, cette dernière a l'avantage de se solidifier en 24h. Elle est donc idéale pour réaliser des petites décorations de Pâques à suspendre, ou encore même des coquetiers ou des assiettes où déposer des œufs par exemple. On en trouve dans tous les magasins de loisirs créatifs et il en existe de toutes les couleurs. Les enfants peuvent la sculpter selon leur imagination ou à l'emporte-pièce. Autres idées : réaliser des pompons en forme de lapin ou de poussin, ou confectionner un petit panier pour la récolte des œufs. Papier mousse, carton, pot en plastique à customiser, tissu... Il existe plein de tutoriels sur Internet. Côté jardin, petit coup de cœur pour les semis à faire pousser dans des coquilles d'œufs. Une activité ludique, qui peut faire office de joli centre de table lors du repas de Pâques, et qui finira replantée dans le potager du jardin. Rien de très compliqué : gardez votre boîte à œufs et demandez à votre enfant

de remplir les coquilles vides avec de la terre. Il ne reste plus qu'à y planter des graines (tournesols, lentilles, herbes aromatiques), d'arroser régulièrement et de laisser faire la nature !



Le DIY supermaman

LAPINS ET POUSSINS EN POMPONS

Tracer et découper sur votre carton deux cercles d'un diamètre égal, tous les deux avec un plus petit cercle à l'intérieur. Faire passer la laine autour des deux cercles, en l'enfilant dans le trou. Glisser ensuite les ciseaux à travers la laine pour la couper. À mi-chemin, insérer un fil de laine pour nouer le pompon puis finir le découpage. Faire un double nœud, retirer le carton et customiser avec des yeux, un bec, ou des oreilles, pour en faire des lapins et des poussins.

Supermaman

Salomé Jeko

ARGENT DE POCHE : LE RESPONSABILISER



Pavel Cerevinski | Unsplash

Remplir une tirelire, attendre patiemment d'accumuler assez d'euros pour acheter l'objet de ses désirs, compter et recompter ses pièces en cuivre... Souvenez-vous, petite, comme vous étiez fière de dégainer votre porte-monnaie et de vous payer vous-même, grâce à votre argent de poche, votre magazine préféré chez le marchand de journaux ? Nos premiers achats sont souvent inoubliables et ont cette saveur particulière que l'on ne retrouve jamais tout-à-fait...

DE L'ARGENT DE POCHE POUR SON ÉDUCATION

Aujourd'hui maman, vous voilà peut-être confrontée à la question de l'argent de poche avec les craintes et doutes qui vont avec. Au-delà de l'envie de tout lui offrir vous-même, vous vous demandez sans doute si votre enfant est assez grand, assez responsable pour être confronté au coût de la vie, à la gestion d'un budget... Rassurez-vous avec cet argument qui bat tous les autres : donner de l'argent de poche à son enfant

permet de lui inculquer la valeur de l'argent. En effet, plus on commence tôt à donner de l'argent à son enfant, plus il apprendra la valeur des choses et comprendra que l'argent ne sort pas tout seul du portefeuille. Cela permettra de fait de lui donner de l'autonomie et un sentiment de liberté très gratifiant, mais aussi la notion d'économie.

À QUEL ÂGE ET COMBIEN ?

Mais à quel âge peut-on commencer à lui allouer une somme hebdomadaire ou mensuelle ? Sans doute à celui où votre Janeton commence à se familiariser avec les chiffres et les mathématiques. Compter ses pièces pourra même l'aider à mieux comprendre le principe de l'addition et de la soustraction. Mais il n'y a évidemment pas de règle établie en matière d'âge pour commencer à donner de l'argent de poche ; l'important est que l'enfant puisse comprendre à quoi peut servir cet argent et pourquoi on lui en donne. Quant au montant de la somme à lui donner, là encore, c'est propre à chacun. Tenez compte de votre budget et bien entendu, de l'âge de l'enfant. Entre 5-7 ans, un ou deux euros par semaine suffisent largement pour lui permettre de s'offrir les bonbons sur lesquels il louche à la caisse ou son paquet de cartes Pokémon pour

lesquelles il aura un peu économisé. Il y a fort à parier que vous observerez sans doute avec étonnement, et après quelques achats coup de tête, votre enfant réfléchir à deux fois avant de s'acheter quelque chose et de voir en contrepartie son porte-monnaie se vider... Pour les plus grands, donnez plus, entre 20 et 50 euros par mois, mais ne donnez pas trop non plus sous peine de banaliser la valeur de l'argent à leurs yeux. À noter que, pour les petits, un versement hebdomadaire est plus palpable que pour les adolescents qui eux, sauront mieux gérer une somme versée mensuellement.

LE CADRE

Quelles que soient la fréquence de versement et la somme, une règle prévaut pour vous, chère Janette : restez ferme quant aux modalités de versement et au montant fixé. Pas d'avances, de rallonges ou de crédit sous peine de perdre tout l'effet pédagogique de l'argent de poche. La patience s'apprend... N'oubliez pas non plus de laisser votre Janeton disposer librement de son argent, même si l'objet de ses désirs n'est pas totalement à votre goût. Vous pouvez vous contenter de surveiller de loin l'emploi qu'il fait de ses euros, et tout au plus de le guider ou de le conseiller. Mais laissez-le gérer !

LA CUISINE FAIT LA LEÇON



Olivia Herlambang Tham | Unsplash

Et si vous faisiez de votre enfant votre meilleur commis ? Nouez son tablier, posez-lui une toque sur la tête et embarquez-le en cuisine : l'occasion de passer du temps ensemble, de créer de jolis souvenirs et aussi, mine de rien, de lui dispenser une séance d'apprentissages des plus complètes. Alors, arrêtez de ne penser qu'au scénario catastrophe et fermez les yeux sur la farine un peu partout, le blanc d'œuf collé au sol, les légumes qui tombent par terre et le plan de travail en chantier... Le jeu en vaut la

chandelle ! Car cuisiner présente plein d'avantages pour les petits et grands enfants.

CULTIVER LE GOÛT DE BIEN MANGER

Évidemment, concocter un petit plat ou réaliser un gâteau soi-même sera l'occasion pour votre Janeton de savoir de quoi ses repas sont faits, de reconnaître les fruits et les légumes, de s'ouvrir à des goûts

variés et différents et d'apprendre, in fine, à bien manger. En se familiarisant avec les ustensiles, les casseroles, les mixeurs, les étapes de préparation et les techniques culinaires que vous lui montrerez, votre enfant sera forcément plus sujet à cuisiner par lui-même par la suite. Aussi, n'hésitez pas à lui donner carte blanche pour réinventer des plats, mélanger les saveurs, « pimper » des recettes avec

des herbes ou épices qui l'inspirent... Laissez s'exprimer son imagination et sa créativité, vous aurez peut-être une bonne surprise, qui sait !

LECTURE, MATHÉMATIQUES ET AUTRES APPRENTISSAGES

Et puis n'oublions pas que la cuisine sollicite plusieurs compétences. Vous avez choisi de suivre ensemble une recette ? Place tout d'abord à la lecture de celle-ci. L'occasion de le faire lire à haute voix et probablement, d'enrichir son vocabulaire en lui donnant la signification de certains termes culinaires comme maryse, chinois, arôme, brunoise, napper, macérer ou encore julienne pour ne citer qu'eux. Place ensuite au dosage des ingrédients et donc aux mathématiques avec les pesées et autres conversions en litres, millilitres, grammes... Petit cours de science ensuite, au moment de monter les œufs en neige, d'ajouter la levure, de transformer du sucre en caramel. Sans oublier la motricité douce et la dextérité, constamment requises, de la préparation au dressage final.

Une vraie leçon multidisciplinaire et gourmande à la fois, axée sur le travail d'équipe en famille et la coopération – n'oubliez pas d'être vous-même indulgente – qui se clôturera à coup sûr autour d'un plat que votre enfant sera très fier d'avoir réalisé tout seul et que probablement il mangera, légumes verts dans la composition ou pas !



5 chouettes recettes à faire ensemble

- **Des rillettes**, faciles à réaliser avec du fromage frais et idéales pour lui faire manger du poisson ni vu ni connu.
- **Une soupe de légumes** à lui faire couper et goûter : lancez les paris sur la couleur finale qu'elle aura une fois mixée et ajoutez de la crème pour adoucir le goût.
- **Des burgers maison** – plus sains et encore meilleurs avec des buns maison.
- **Des pizzas** et, là aussi, faites-lui pétrir la pâte faite maison.
- **Des cookies** dont il pourra goûter la pâte à la fois crue puis cuite et agrémenter à sa guise.



#JANETTE BIEN DANS SA TÊTE | #PSYCHO & BIEN-ÊTRE

ELLE A FAIT UN BÉBÉ TOUTE SEULE



PAR SALOMÉ JEKO

28 MARS 2022

Le rêve d'Ana ? Devenir maman envers et contre tout. À 34 ans, célibataire mais bien décidée à ne pas faire une croix sur la maternité, la jeune femme a fait le choix d'avoir un bébé toute seule en entamant un parcours PMA en solo. Rencontre à quelques jours du terme de sa grossesse.

Cliquez sur la photo
pour lire l'article

VICTOR



Je contribue régulièrement à la rédaction du magazine de la Fédération des Jeunes Dirigeants de Luxembourg.

INDUSTRY SNAPSHOT

« IL FAUT EFFECTUER POUR CHAQUE BÂTIMENT UN TRAVAIL SUR MESURE »

Associée et fondatrice du bureau M3 Architectes, Marie Lucas est également la présidente du conseil d'administration du Luxembourg Center for Architecture (Luca). L'occasion pour nous de l'interroger sur la profession, ses enjeux et ses défis actuels.



Marie Lucas
Présidente du Luxembourg Center for Architecture

Comment se porte la profession d'architecte, ici, au Luxembourg ? Bien ! Et donc, c'est un peu la guerre du recrutement : tout le monde cherche des architectes et malheureusement – mais comme dans beaucoup de professions – de nombreux jeunes partent vers la fonction publique. Le secteur s'appuie donc majoritairement sur les étrangers, avec plus ou moins autant d'hommes que de femmes dans le métier. Certains – pas mal de Belges d'ailleurs – finissent par s'installer définitivement. Le Luxembourg a néanmoins un grand avantage : celui d'offrir la possibilité aux jeunes de décrocher des projets ou des commandes directes. Cela se fait grâce au contact local, aux connaissances, au réseau,

aux concours organisés par les communes. Les jeunes bureaux peuvent ainsi expérimenter le marché public et avoir accès à une mission complète comme une école, une maison relais ou une crèche, ce qui est plus difficile dans d'autres pays.

Confronté entre autres à l'urgence de créer du logement et aux enjeux environnementaux, quel rôle lui incombe aujourd'hui ?

Je crois que le rôle de l'architecte est de parvenir à donner du corps et de l'âme aux besoins de la population. Le corps c'est le tissu, c'est l'urbanisme qui existe déjà : il faut construire dans sa continuité, pour le renforcer. L'âme, c'est donner une image, une identité à chaque bâtiment, un côté unique qui ne soit pas un effet gratuit ! Il faut effectuer un travail sur mesure, qui a du sens. Au Luxembourg, on est à la fois nostalgique et en perpétuel développement. On admire les jolies maisons du Limpertsberg et en même temps on fait de grands investissements au niveau des nouveaux quartiers. Il y a un véritable hiatus entre ce côté « *Mir wëllen bleiwe wat mir sinn* » et tous ces villages qui explosent et qui voient leurs anciennes fermes remplacées par des lotissements.

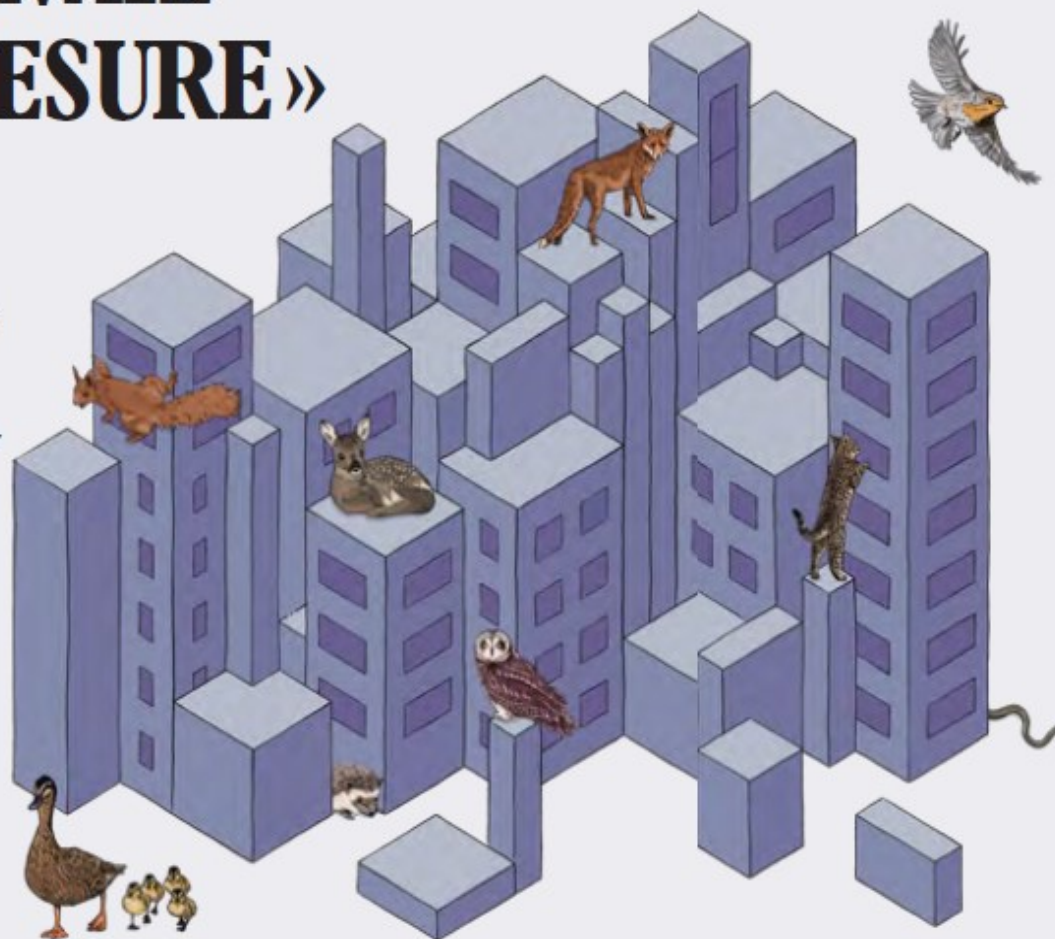
Selon vous, comment répondre à ce problème foncier et éviter que la recherche de rentabilité finisse par primer sur l'esthétique des constructions ? Le problème du logement fait que sous le coup de l'urgence, il y a des pressions pour accélérer le rythme de la construction. Mais une prise de conscience est en cours, pour inciter la politique locale à vraiment s'intéresser au sujet pour empêcher que tout soit uniformisé, qu'il n'y ait plus que des lotissements formatés ou des surfaces pavillonnaires sans grande ambition et que seule la végétation, au fil du temps, finisse par adoucir. Tout l'enjeu réside donc dans le fait de réussir à associer la vision urbanistique avec l'usage qu'en feront les utilisateurs.

Mais à l'heure actuelle, les architectes doivent composer avec des lois sur l'urbanisme trop strictes et restrictives. Le grand risque, c'est la vision unique. Le fait que tout se ressemble, car tout le monde passe par la même moulinette... Le Pacte logement 2.0 par exemple prévoit de faire en sorte qu'à partir d'un certain nombre d'unités, 10 % des logements soient des logements accessibles. Nous sommes partenaires

“ Les enjeux de durabilité peuvent être propices aux jeunes architectes. ”

sur la réflexion sociale et sur l'accessibilité au logement, mais ce n'est pas évident pour nous de trouver le juste équilibre entre les intérêts particuliers, les programmes, le dessin, les bonnes surfaces et les orientations et de parvenir à ce que tout le monde s'y retrouve, avec une architecture de qualité. Il y a une vingtaine d'années pourtant, que les organismes chargés du logement social réussissent à signer des constructions à l'architecture novatrice, durables et dotées d'une vraie identité. C'est grâce aux architectes. Il faut revenir à ces envies, retrouver et expérimenter de nouveaux partenariats créatifs et engageants...

La durabilité, l'économie circulaire, l'utilisation économe des ressources sont des préoccupations qui sont également plus que jamais au cœur de votre travail. Quel regard portez-vous sur ces enjeux ? La question de la durabilité existe depuis très longtemps dans notre travail : on a toujours visé la meilleure performance énergétique possible. Depuis que la crise climatique s'est accélérée, ces préoccupations ont commencé à préoccuper de plus en plus d'acteurs et c'est devenu une priorité pour tous car c'est tellement nécessaire, donc nous avons du renfort. Les fonds investissent parce qu'ils veulent obtenir tel label ou telle certification et les maîtres d'ouvrage aussi y trouvent leur compte.



FJD ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Guy Verhofstadt « L'AMBITION EST UNE NÉCESSITÉ »

Propos recueillis par Salomé Jeko

L'ambition, l'argent, l'éducation, la diversité, l'international, l'échec, la politique... Nous avons demandé à Guy Verhofstadt, invité d'honneur de l'Assemblée Générale des Jeunes Entrepreneurs 2021, de s'exprimer sur ces thématiques, considérées comme « les 7 plus grands tabous ou malaises » du dirigeant d'entreprise luxembourgeois.



L'AMBITION :

c'est ce qui vous a poussé à entrer dans la politique ?

J'ai voulu faire de la politique parce que je voulais changer quelque chose dans mon pays et dans le monde. Est-ce que c'est un tabou de faire de la politique pour cela ? Ça ne doit pas en être un. L'ambition et le désir de puissance non plus. Des gens disent « vous faites de la politique uniquement pour le pouvoir ». Je leur réponds que oui, car si on ne le fait pas pour ça, pourquoi le faire ? C'est l'accès au pouvoir qui fait qu'on va pouvoir changer quelque chose dans la société. Donc l'ambition est une nécessité.

L'ARGENT :

qu'est-ce que l'Europe peut entreprendre pour la génération des Millennials et des « working poor » ?

L'Europe peut faire beaucoup de choses. À commencer par adopter une politique sociale et un revenu minimal valables au niveau européen. Des progrès sont en cours et des propositions sont faites en ce sens par la Commission. Cela

représente un énorme changement par rapport à quelques années auparavant, où c'était impossible voire presque interdit de parler de politique sociale au niveau européen.

L'ÉDUCATION :

quelles compétences les jeunes d'aujourd'hui devraient avoir pour devenir les Européens de demain ?

Quelque chose doit changer et je suis très sûr que l'éducation et la culture deviennent des compétences de l'Union. Cette civilisation commune que l'on a aujourd'hui en Europe n'est pas enseignée et c'est pourtant ce qui nous lie en Europe. Il serait donc utile de faire de l'éducation et de la culture des éléments de base au sein des compétences européennes.

La diversité :

selon vous, l'Europe est-elle unie dans la diversité ?

L'Europe a la diversité, mais peut-être moins l'unité. C'est lié à un autre tabou que j'évoque ce soir et qui est celui de rompre avec l'unanimité dans

l'Union. C'est un autre tabou, enfin pas pour la Belgique ou le Luxembourg, mais plus pour certains Etats membres qui ne veulent pas ça et qui rendent du coup difficile l'action de l'Union. Donc la diversité oui, mais l'unité dans la diversité – qui serait l'idéal – ce n'est pas le cas aujourd'hui.

L'INTERNATIONAL :

et si l'Europe faisait en sorte que tous les jeunes puissent passer une partie de leur parcours scolaire dans un autre État-membre ?

C'est un des grands projets les plus positifs de l'Union. Je suis d'avis qu'il faut l'élargir à l'intérieur de l'Union Européenne parce que beaucoup de gens ne sont pas universitaires mais devraient malgré tout aussi pouvoir en bénéficier, mais aussi l'étendre à des groupes vulnérables, extérieurs à l'Union. Pensons par exemple aux femmes afghanes... Pourquoi ne pas ouvrir l'Erasmus au moins au niveau digital à ces femmes qui pourraient alors continuer à suivre des cours que leurs dirigeants talibans veulent interdire ?

L'ÉCHEC :

comment le vivez-vous ?

Il y a beaucoup d'échecs en politique et j'essaie toujours d'en tirer des leçons. Je vis pour l'avenir, pas pour le passé, donc je ne préfère pas le ressasser. Aussi, il ne faut surtout ne jamais se laisser décourager par un échec.

LA POLITIQUE :

va-t-on vers une professionnalisation de la politique ?

À mes yeux, la politique est un mandat, pas un travail. Même si on est bien payé, là n'est pas la question, ce n'est pas une histoire de revenu. Ce n'est pas ça la justification. Pour l'exercer, il faut de la passion, c'est indispensable. Et c'est le message que j'aimerais faire passer aux jeunes dirigeants : mettez de la passion dans ce que vous faites !

INDUSTRY SNAPSHOTS

L'industrie de la gastronomie au Luxembourg

« NOUS NE POUVONS PAS RESTER FIGÉS SUR NOTRE MODÈLE ACTUEL »

Rencontre avec François Koepp, secrétaire général de la Fédération nationale des hôteliers, restaurateurs et cafetiers du Grand-Duché (Horesca) pour faire le point sur un secteur qui, toujours ébranlé par les conséquences de la pandémie, aspire aujourd'hui à se réinventer.

Une multitude de tables étoilées, des brasseries de qualité, des stuff conviviales, de bonnes adresses traditionnelles, des enseignes qui font voyager... Le Luxembourg a de quoi faire saliver les fins gourmets et grands gourmands tant son offre gastronomique est diverse et variée. Et les réjouissances démarrent souvent bien avant le repas, à l'heure de l'apéro pris dans les cafés du pays où bières locales et cocktails de mixologistes professionnels attirent une clientèle hétéroclite. Il faut dire que cette réputation de pays où il fait bon manger colle à la peau du pays depuis belle lurette. « Avant la Première Guerre mondiale, le Grand-Duché était déjà connu pour ses bons hôtels et sa cuisine ; tout le monde parlait des escargots plutôt exceptionnels qu'on pouvait y manger par exemple. La gastronomie a évolué après la guerre et beaucoup d'établissements de qualité ont vu le jour, notamment dans le Nord ou à la Moselle. Depuis cette période, la gastronomie tient une place importante dans notre culture », souligne François Koepp, secrétaire général de l'Horesca.



Au-delà du plan historique, c'est aussi au niveau sociologique et économique que les restaurants et cafés ont joué un rôle dans la vie quotidienne et le développement du pays. « Le secteur attirait non pas seulement pour la cuisine, mais aussi pour les échanges et les relations qu'on y tissait.

Les premières brasseries étaient des endroits phares pour le commerce et certains établissements ont même donné le nom à des quartiers : c'est le cas de la Cloche d'or par exemple qui a pris le nom d'un hôtel qui était installé là, à l'époque. Mais beaucoup de ces endroits qui étaient incroyables et très beaux, avec leurs grandes fenêtres et leurs plafonds voûtés, ont été détruits dans les années 70. Il subsiste néanmoins toujours un café dans chaque village ou presque du pays et aujourd'hui encore, il reste un lieu de rencontres et de rassemblements », poursuit le professionnel et passionné du secteur.

Un secteur toujours plus exigeant

Fort d'une cuisine de qualité et vecteur d'une économie saine depuis pas mal d'années, l'Horesca a vu naître de nombreuses nouvelles entreprises durant la dernière décennie, lancées par des profils bien différents, du novice au passionné en passant par le reconverti sur le tard. « À l'heure actuelle, 68% des entrepreneurs du secteur sont des résidents de nationalité luxembourgeoise. Cuisiner le local est un must, tout comme la tendance de la cuisine saine. Ce qui fait aujourd'hui la différence, ce sont les nouvelles saveurs qui surprennent, alliant épices et ingrédients différents de ce qu'on connaît », note le secrétaire général de l'Horesca.

Afin de faire face aux défis d'un secteur de plus en plus exigeant, la tendance va depuis quelque temps vers le regroupement d'entreprises et la création de grands groupes. « C'est une bonne chose, car on ne gagne plus aujourd'hui, avec un seul établissement, autant que ce que l'on gagnait, dans les mêmes conditions, il y a quelques années en arrière. Les marges rétrécissent de plus en plus et le regroupement permet de faire des économies d'échelles et de garder les bénéfices », commente François Koepp. Un concept qui a sans doute permis à pas mal d'établissements de perdurer malgré la pandémie dont les conséquences ont été et sont encore importantes sur le secteur. Et le secrétaire général de l'Horesca de dresser un bilan post-crise. « L'hôtellerie business pâtit toujours de la crise avec 50% en moins de chiffre d'affaires. L'hôtellerie de loisirs tire quant à elle son épingle du jeu, car les gens ont envie de sortir et de bouger. Les bons restaurants fonctionnent encore bien, mais tous disent que le midi reste très volatil. Heureusement, les soirs, avec les résidents, ils travaillent bien. Les cafés fonctionnent le week-end, surtout quand il fait beau ».

Un nouveau pli à prendre

Les répercussions du COVID-19 se font désormais sentir non pas seulement au niveau du chiffre d'affaires, mais aussi

et surtout du côté du personnel et de la clientèle. Et pour cause : les habitudes de travail des uns et des autres influent désormais le secteur. « On a perdu presque 2000 personnes au niveau du personnel ; ce sont des gens qui ont tourné le dos à la restauration suite à la pandémie, qui aspirent à autre chose et qui ne reviendront pas. Mais on manque de main-d'œuvre depuis 50 ans, pas forcément qu'en cuisine, mais aussi beaucoup au service. Et sans elle, difficile de faire tourner un établissement ». Solution ? Améliorer le social well being, autrement dit le rapport vie privée-vie professionnelle et parvenir à fidéliser les employés. « Il faudrait peut-être mettre en place des postes du matin ou du soir, passer à la semaine de 4 jours à 10 heures de travail ou aller vers d'autres créneaux d'ouverture. Et puis aussi peut-être proposer des formations accélérées », suggère François Koepp. Si les changements se font sentir côté employés, les clients, eux aussi, ont modifié leurs habitudes. Car avec le télétravail, finis les business lunch. « C'est un vrai manque à gagner pour le secteur. On a beaucoup moins de monde le midi et le jeudi soir est devenu le nouveau vendredi, puisque beaucoup travaillent de chez eux à la veille du week-end ». Un fait auquel s'ajoutent l'inflation générale des prix et la baisse du pouvoir d'achat, malgré les indexations.

Aussi, le secteur fait aujourd'hui face à un tournant. « Nous allons devoir nous adapter et ne pas rester figés sur notre modèle actuel. Je pense qu'il va falloir proposer une seconde carte de plats à emporter car on l'entend, les gens n'ont pas envie de cuisiner chez eux. Ils veulent de belles cuisines mais pas les salir pour autant. Ça implique pour nous de cuisiner différemment, car un plat consommé sur place ne se prépare pas de la même façon que s'il doit être réchauffé à la maison : la liaison d'une sauce est par exemple différente si je la réchauffe sous vide ou si je la mets dans une barquette. C'est un nouveau pli à prendre pour la profession », estime François Koepp qui pour autant, continue d'encourager les nouvelles générations à embrasser la profession... non sans quelques mises en garde préalables. « Je pense qu'on peut réussir si on a appris le métier ou si on a vraiment un grand talent. Sans expérience professionnelle ou sans qualification, c'est difficile. Je dis toujours à ceux qui veulent se lancer qu'il faut le faire, à condition d'aimer le métier et d'être prêt à beaucoup travailler. Mon conseil ? Bien réfléchir à son projet, ne pas imiter, mais juste faire ce que l'on sait faire. Parfois quelque chose de simple, avec une petite carte de classiques... et puis bien sûr soigner son client ! ».

Salomé Jeko

EN CHIFFRES

3000

C'est le nombre d'entreprises actuelles dans le secteur. Un chiffre en réalité plus proche des 2600, étant donné qu'une même entreprise regroupe souvent plusieurs entités.

18 500

C'est le nombre de salariés dans le secteur. Avant la pandémie, ces derniers étaient 20 000 au Luxembourg.

3,2 milliards

C'est le chiffre d'affaires annuel moyen réalisé par le secteur en 2019. Il faut compter 33% de moins en 2020.

FJD ZOOM

« DUBAÏ A BOOSTÉ LA NOTORIÉTÉ DE L'ENTREPRISE »

par Salomé Jeko

L'entreprise luxembourgeoise Berl a participé, en novembre dernier, à la semaine Made In Luxembourg de l'EXPO2020 à Dubaï. Retour sur un voyage enrichissant à tous points de vue avec Jacques Herz, directeur-gérant de Berl.



Revenons dans un premier temps sur l'histoire et les services proposés par votre entreprise.

Berl est une entreprise qui a plus de 150 ans. Elle a été fondée à Paris en 1850 puis s'est installée au Luxembourg en 1872. L'entreprise a démarré son activité par la fabrication de lits et de sommiers en fer forgé ainsi que par du mobilier de collectivités. Dans les années 50, en plus de son activité de fabrication, elle s'est spécialisée dans le négoce de mobilier de bureaux et de collectivités, puis dans des éléments d'installation de banques, de coffres-forts, de rayonnages fixes et mobiles ainsi que dans du mobilier informatique et pour le milieu hospitalier. En 1980, Berl proposait principalement la production de sommiers, de mobilier clinique, de mobilier de collectivités et la fourniture de produits de sous-traitance destinés à l'industrie. Aujourd'hui, la conception et fabrication d'éléments et mobilier métalliques sur mesure constitue l'activité principale et la vraie spécialisation de Berl.

Pourquoi votre entreprise a-t-elle eu l'opportunité de participer à l'EXPO2020 à Dubaï ?

Tout ce que nous réalisons est made in Luxembourg depuis 1872. Nous avons travaillé pour la Coque, la BEI, le Fonds Belval, la BGL qui se trouve boulevard Royal... Nos produits sont partout au Luxembourg. Nous avons donc été sélectionné avec d'autres entreprises par la Chambre du commerce dans le cadre de la semaine Made In Luxembourg qui avait lieu en novembre 2021. Nous avons reçu un mail d'invitation en juillet ; c'était une surprise et une certaine reconnaissance que d'être sélectionné. C'est quand même quelque chose une exposition universelle, c'est le monde qui se retrouve à un même espace réduit, plus de 200 pays sont représentés. Nous avons bien sûr accepté.

Racontez-nous votre expérience sur place, vos impressions...

Nous étions 12 artisans à partir, divisés en deux groupes. L'expérience nous a vraiment rapproché si bien qu'à la fin, nous formions une vraie famille, unie par notre présence là-bas. J'ai donc passé toute une semaine à Dubaï, dont trois jours au sein du pavillon luxembourgeois. Ce n'était pas évident d'exposer nos réalisations au sein de ce pavillon,

l'espace était divisé entre nous tous et chez Berl, nous faisons des choses qui ne sont pas faciles à montrer en raison de leur taille. Alors j'ai fait réaliser une maquette de 60 cm d'une colonne Morris que nous avons conçue pour le fond d'aménagement du Kirchberg, afin que les visiteurs puissent avoir un aperçu de notre activité. Et puis nous avons des photos et des flyers. Le reste du temps, j'ai visité bien sûr le Burj Khalifa, la vieille ville, le désert... C'était ma première fois à Dubaï, c'est assez intéressant à voir au moins une fois, même si tout est artificiel et que j'ai conscience que d'un point de vue écologique, ce n'est pas rien.

Avez-vous pu nouer des contacts professionnels intéressants ?

Nous avons fait la connaissance de gens d'horizons différents et noué de bonnes relations avec les autres fabricants qui étaient eux aussi sur place, notamment un fabricant de fenêtres et un autre qui crée des robots permettant de nettoyer les panneaux solaires. Nous avons aussi croisé certains de nos clients réguliers là-bas, mais aussi des ministres, le Grand-duc héritier, l'architecte qui a fait le pavillon, des gens du Luxembourg For Tourism... Bref, on a fait plein de belles rencontres.

Après coup, pensez-vous que l'EXPO2020 a été bénéfique à votre entreprise ?

Je n'avais pas vraiment d'attentes ou d'objectifs en y allant ; je ne m'attendais pas à signer de gros contrats là-bas. Nous avons malgré tout distribué des flyers traduits en arabe et nos cartes de visite à des personnes sur place. A voir ce que cela donne. Mais je suis très reconnaissant envers la Chambre du commerce qui a pensé à Berl. Cela nous a offert une belle vitrine et c'était à nous d'en faire quelque chose. Je retiens surtout que cela nous a permis de faire plein de rencontres et de nouer ou renouer des contacts. Globalement, je pense que Dubaï aura boosté la notoriété de l'entreprise.

P O R T F O L I O 2 0 2 3

REPORTER.LU

REPORTER

En 2020-2021, j'ai mené différentes enquêtes pour reporter.lu

VIOLENCES PENDANT L'ACCOUCHEMENT

«J'ai eu six semaines de bleus sur le ventre»



Photo: Shutterstock.com



par Salomé Jeko
19 octobre 2020

PROSTITUTION EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Ce sentiment d'être un fantôme



Photo: Shutterstock.com



par Salomé Jeko
29 mai 2020

Cliquez sur la photo
pour lire l'article

ACCOUCHEMENTS DÉCLENCHÉS

Une pratique de convenance contestée



CANCER ET COVID-19

Lutter sur deux fronts à la fois

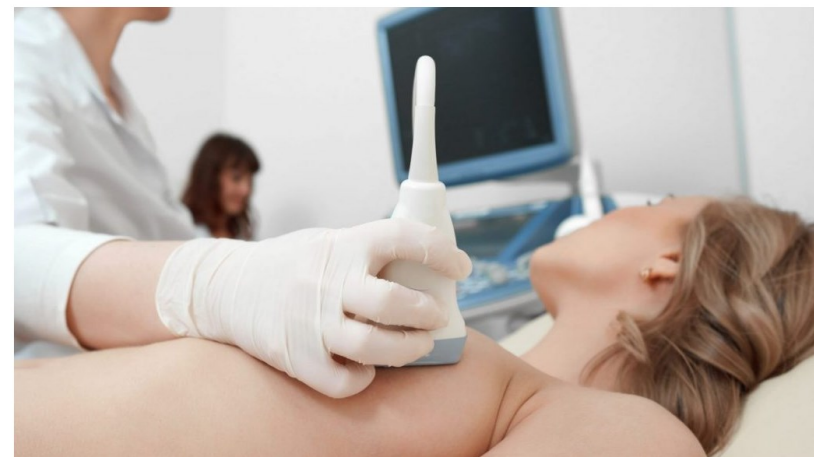


Photo: Shutterstock.com



par Salomé Jeko
28 avril 2020

FGFC MAG



J'ai rédigé différents types d'articles pour le magazine édité par la Fédération Générale de la Fonction Communale, au Luxembourg.

Pervers narcissique

un comédien hors-pair

Qui sont ces fameux pervers narcissiques dont on entend tant parler ? Décryptage d'une pathologie complexe, que l'on peut croiser tant sur le plan privé que professionnel et dont les victimes ne sortent jamais tout à fait indemnes.

Utilisée à tout va ces dernières années, l'appellation «pervers narcissique» est régulièrement employée dans le langage courant pour désigner un individu irrespectueux, un ex malintentionné ou un collègue harceleur. Tant de situations qui même si elles s'y apparentent, ne relèvent pas de la perversion narcissique en tant que véritable pathologie psychologique et comportementale. *«Le pervers narcissique possède une organisation psychique particulière. C'est un manipulateur et même si nous pouvons admettre que chacun de nous possède la faculté de manipuler, nous ne pouvons pour autant dire que nous sommes tous des pervers narcissiques»*, nuance **Elodie Goron**, psychologue à Luxembourg.

d'empathie. *«Il y a plusieurs origines possibles à ce trouble de la personnalité, comme la maltraitance durant l'enfance, une relation pathologique mère-enfant ou la modélisation d'un parent pervers»*, note la psychologue.

Pour se satisfaire, le pervers narcissique va donc se chercher des victimes auprès desquelles il va se «nourrir», sans pitié aucune, grâce à des mécanismes de manipulation mentale. *«Le pervers*

narcissique n'est pas toujours détectable au premier abord car il est très habile en termes de communication et très charmant. Il passe généralement par une phase de séduction puis, lorsqu'il a cerné sa victime, va ensuite alterner les phases d'encensement puis de dévalorisation voire d'humiliation. Il cherche à placer sa victime sous son emprise», explique **Elodie Goron**. Qu'il occupe la position de conjoint, de collègue ou de proche, cet expert en séduction a donc, en

apparences, tout pour plaire. Charmeur, cultivé, sympathique, extraverti, bon vivant: il est souvent très entouré, sollicité et apprécié. *«Les premiers mois de notre relation étaient idylliques, il avait tout du prince charmant. Il s'intéressait énormément à moi, était attentionné, compréhensif, romantique et je trouvais même qu'on se ressemblait... En fait il cochant toutes les cases, je me disais souvent que c'était presque trop beau pour être vrai, il semblait répondre à toutes mes attentes et je pensais avoir rencontré celui qui me correspondait parfaitement»*, se souvient **Muriel**, 37 ans qui décrit là la première étape du processus de manipulation.

Pas détectable aux premiers abords, sous ses airs charmants

La perversion narcissique est définie pour la première fois en 1986 par le psychanalyste français **Paul-Claude Racamier** dans son ouvrage *Le génie des origines* comme «une propension active du sujet à nourrir son propre narcissisme aux dépens de celui d'autrui». Ce trouble de la personnalité se caractérise en effet par un besoin excessif d'être adulé, par une forte tendance à la mégalomanie et à l'égoïsme, mais aussi par une recherche constante de reconnaissance, le tout combiné à une absence totale

Si nous pouvons admettre que chacun de nous possède la faculté de manipuler, nous ne pouvons pour autant dire que nous sommes tous des pervers narcissiques

Après la séduction, la dévalorisation

Le pervers narcissique est en effet capable de s'adapter totalement à l'autre et d'accéder à toutes ses demandes dans le but premier de lui plaire et de le satisfaire. C'est cette phase initiale, souvent très attrayante, qui finit par instaurer une relation de dépendance et qui lui permet, in fine, d'assujettir sa victime. Il va par exemple chercher à repérer le rêve qui sommeille en elle - bénéficier d'une promotion, fonder une famille... - pour faire croire que par son intermédiaire, celui-ci serait réalisable. A cette phase de séduction suivent l'emprise psychologique et la manipulation. C'est là que le désenchantement commence et que le masque tombe. *«Un jour, il a commencé à montrer un visage plus dur, à me faire des reproches et des critiques que j'ai trouvés infondés puis à me punir en quelque sorte, en s'éloignant de moi ou en devenant très froid. Il revenait ensuite, plein d'amour... avant de se distancer à nouveau. Il soufflait le chaud et le froid en permanence et moi je me remettais constamment en question, me trouvant trop ceci ou trop cela, sans vraiment comprendre ce que je faisais mal au final»*, se souvient Muriel.

Le pervers narcissique use d'une communication floue, de reproches peu clairs, de la culpabilisation, de la critique et de la dévalorisation, mais aussi de changement fréquent d'opinions, de mensonges, de la victimisation et de la jalousie pour parvenir à ses fins.

Dénué d'empathie et incapable d'aimer, il s'attaque à la confiance en soi et à l'estime personnelle de sa victime pour la rendre dépendante, tout en la considérant comme un objet parmi d'autres, sur lequel s'appuyer pour se valoriser et remplir son propre vide intérieur. Aussi, il ne donnera jamais de vrais signes de satisfaction, mais laissera toujours planer un doute sur les réelles compétences ou qualités de sa victime, que ce soit en amour ou au travail. Il va féliciter et complimenter pour ensuite dénigrer, c'est le principe de l'élastique, du chaud-froid.

«Tout au long de notre relation, j'ai l'impression qu'il m'a aspiré toute ma joie de vivre et mon énergie. Il occupait constamment mes pensées, mais pas de façon positive. J'étais toujours dans l'attente vis-à-vis de lui et j'effaçais ses méchancetés ou son manque de respect en lui trouvant des excuses ou en me laissant berner par ses mots doux. Pour autant, j'ai toujours beaucoup de mal à réaliser et à accepter que toute cette histoire n'ait été que comédie et manipulation», relate cette mère de deux enfants, au caractère pourtant bien trempé. *«Quel que soit le profil, tout le monde peut être un jour victime d'un pervers narcissique. Il jette souvent son dévolu sur une personne vulnérable ou fragilisée par un évènement de la vie, mais peut aussi simplement chercher à déstabiliser et à vérifier si cela fonctionne»*, souligne Elodie Goron.

«Le pervers narcissique ne connaît ni souffrance, ni remords»

Totalement dénué d'empathie, de pitié ou de compassion, les pervers narcissiques ne sont pas conscients de leur pathologie, mais uniquement du pouvoir et de l'influence qu'ils ont sur leurs victimes. *«Le pervers narcissique est, comme son nom l'indique, structurellement pervers. Il ne connaît ni souffrance, ni remords. Le psychanalyste Paul-Claude Racamier l'explique ainsi: pour le pervers narcissique dominant le besoin, la capacité et le plaisir de se mettre à l'abri des conflits internes et en particulier du deuil en se faisant valoir au détriment d'un objet manipulé comme un ustensile et un faire-valoir»*, rapporte la psychologue. Leur impact sur la vie personnelle et professionnelle de leurs victimes est pourtant conséquent. Au fil du temps, celles-ci vont douter de leurs qualités, de leurs compétences et de leurs choix jusqu'à se dévaloriser complètement, voire même jusqu'à sombrer dans la dépression, l'isolement, le doute de soi, la confusion et ce jusqu'à épuisement. Reste que

même avertie, il est très difficile pour une victime d'un pervers narcissique de réaliser cette emprise et de s'en sortir.

Pourtant, la seule chose à faire est de fuir. Il ne sert à rien d'espérer changer la situation, ni comprendre ou guérir ce type de comportement. *«Même en tant que professionnel ce n'est pas une chose facile que de les détecter. C'est souvent à la faveur de certaines paroles ou actes que l'on comprend à qui l'on a fait. Généralement, il faut se méfier des personnes qui collent et qui sont trop compatissantes en apparence. L'élément le plus significatif est l'alternance des phases d'encensement et de dévalorisation/humiliation qui ont pour but de créer l'emprise. Mais il est très difficile de s'en libérer sans l'accompagnement d'un professionnel»*, avertit Elodie Goron.



Fâché avec Morphée ?

Handicapante voire dangereuse sur le long terme, l'insomnie touche de plus en plus de personnes. Pas évident pour autant de trouver l'origine de ce qui vient ainsi troubler notre sommeil : mauvaise hygiène de vie, angoisse, rythme perturbé ou pathologie plus sérieuse... Les causes sont variées, mais heureusement, il existe des solutions pour tenter de retomber dans les bras de Morphée.

Impossible de fermer l'œil ? Nombreux sont ceux qui, un jour ou l'autre, sont victimes de troubles du sommeil. Réveils nocturnes, nuit écourtée dès les premières lueurs, sommeil léger ou tourmenté... Qu'ils soient passagers, récurrents ou carrément constants, ces types d'insomnies sont à même de toucher tout un chacun à n'importe quelle étape de la vie, même si le phénomène est généralement plus fréquent chez les femmes et chez les personnes âgées. Denise, 30 ans, en fait les frais depuis plusieurs mois. «*Ça a commencé du jour au lendemain, alors que je n'avais jamais de problème de sommeil. Une nuit, je me suis réveillée vers 2h du matin avec l'impossibilité de me rendormir. Depuis, ce réveil nocturne est devenu quotidien. Je reste éveillée quelques heures puis je me rendors en général juste avant que mon réveil sonne. Avant, je me forçais à rester au lit, mais j'ai toujours l'impression d'avoir dormi mon quota d'heures, alors maintenant j'en profite pour faire du ménage ou du rangement*», confie cette chargée de communication.

Comme elle, une personne sur trois serait concernée par ce type de troubles au Luxembourg (source: Ministère de la santé). Problème: dormir mal la nuit, c'est bien souvent vivre mal le jour, car

le sommeil troublé retentit presque toujours sur les activités physiques, psychiques et sociales du lendemain. Besoin humain fondamental – au même titre que l'alimentation et la boisson – un sommeil de qualité est essentiel pour assurer une bonne santé et une bonne qualité de vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation des capacités cognitives. La réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité double d'ailleurs le risque de développer un trouble cardiaque et favorise la prise de poids et l'obésité. Sans compter que la somnolence au volant est la première cause d'accidents mortels sur les autoroutes.

Dormir mal la nuit, c'est bien souvent vivre mal le jour

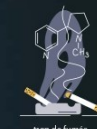


Les différentes sortes d'insomnies

Il y a ceux qui n'arrivent pas à se relaxer au moment du coucher, à force de ressasser par exemple, ceux qui, souvent stressés, somnolent plutôt que dorment quelques heures avant leur réveil ou encore ceux, souvent sujets à des états dépressifs, qui sont victimes d'éveils précoces en milieu et fin de nuit. Mais quand peut-on réellement parler d'insomnie en tant que véritable pathologie? «*L'insomnie se définit par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, un réveil matinal précoce et une sensation de sommeil non récupérateur avec fatigue diurne qui surviennent au moins trois fois par semaine depuis au moins un mois*», indique sur son site le Laboratoire du sommeil du Centre Hospitalier de Luxembourg. Cette unité de soins, qui existe aussi dans les autres hôpitaux du pays, est spécialisée dans le diagnostic et le traitement des principales maladies du sommeil. Aussi, pour s'y retrouver, les spécialistes ont classé les troubles du sommeil en trois groupes: la dyssomnie, l'hypersomnie et la parasomnie. La première apparaît quand la qualité ou la durée du sommeil sont altérées et représente le principal trouble du sommeil. La seconde englobe l'apnée du sommeil, le ronflement, la narcolepsie, la fatigue chronique ou le syndrome des jambes sans repos. La dernière est d'ordre psychologique, physiologique ou pathologique et concerne le cauchemar, la terreur nocturne ou le somnambulisme. Restent enfin les troubles du sommeil d'origine psychiatrique, neurologique ou bien liés à d'autres maladies comme la dépression.



Trop d'écrans...



trop de fumée...



trop de malbouffe...



trop d'excitants...



trop d'apnées du sommeil...



trop sédentaire...



trop de décalage...



trop d'alcool...



Trop de stress...

La journée mondiale du sommeil

Elle est organisée chaque vendredi précédant l'équinoxe de printemps. Objectif ? Célébrer le sommeil et appeler à l'action pour alléger le fardeau des problèmes de sommeil sur la société grâce à une meilleure prévention et gestion des troubles du sommeil.

La pandémie a également apporté son lot de facteurs pouvant mener à des troubles du sommeil

Des causes multiples... amplifiées par les conséquences de la pandémie

Les causes de l'insomnie peuvent être liées à un état psychologique fragile comme l'anxiété, le stress ou la dépression. Mais aussi à l'abus d'alcool, de café ou de médicaments et autres drogues. L'hygiène de vie, le travail en horaires décalés ou la surcharge de travail peuvent également être des facteurs explicatifs. Sans compter de nombreuses pathologies qui peuvent provoquer des épisodes d'insomnies comme l'asthme, l'hyperthyroïdie ou encore les allergies. Pour Denise, difficile de mettre le doigt sur la cause de son mal. « Je ne sais pas quelle est l'origine de mes insomnies d'autant que j'ai toujours eu bon sommeil jusqu'à aujourd'hui. J'ai arrêté totalement l'alcool pour voir si ça avait une incidence, mais rien n'a changé. Je me suis mise au sport histoire de me fatiguer, mais toujours pareil. Le problème, c'est que quand je suis réveillée, j'ai forcément du temps pour penser à mon travail, à ma vie sentimentale, bref à toutes ces choses qui me font ensuite cogiter et m'éloignent encore davantage du sommeil », confie-t-elle. Récemment, sans crier gare, la pandémie a également apporté son lot de facteurs pouvant mener à des troubles du sommeil. En découle toute une vague de nouveaux insomniacs. Dr Michel Kruger, neurologue au Centre Hospitalier Emile Mayrisch, a d'ailleurs consacré tout un article à ce sujet. « Les causes de perturbation du sommeil par la pandémie sont nombreuses : perturbation du rythme de vie et de sommeil, confinement, arrêt ou réduction d'activité professionnelle ou scolaire, télétravail, réduction des contacts sociaux et affectifs, diminution d'activité physique, angoisse, perte de liberté... », énumère-t-il. Conséquences ? Une hygiène de vie contrariée, une perte des repères temporels, un refuge vers les outils numériques tard dans la nuit et un temps de télétravail souvent continu voire prolongé. « Il est très important de resynchroniser son sommeil en se fixant des heures de coucher et de

lever régulières, en évitant le temps passé au lit sans dormir et en proscrivant dans un premier temps tout sommeil de jour. En cas de réveils nocturnes avec difficultés de ré endormissement pendant plus d'un quart d'heure, il ne faut pas rester au lit, mais se lever, changer de pièce et faire une activité calme comme lire ou écouter de la musique, jusqu'à devenir somnolent pour pouvoir retourner au lit. Pour le télétravail, l'idéal est de privilégier un autre endroit que la chambre pour travailler et d'arrêter assez tôt afin de ne pas perturber l'endormissement par les lumières des écrans. Ces derniers devraient être éteints au moins deux heures avant le coucher », préconise-t-il sur le site du CHEM.

Conseils et techniques en vogue

Boire une tisane, prendre un bain, dormir dans une chambre aérée, désencombrée, chauffée entre 18 et 20°C... Il existe plusieurs recommandations à suivre pour enfin retomber dans les bras de Morphée. Première des choses : éviter les excitants, l'alcool, le tabac et les dîners trop copieux en fin de journée. Le sport aussi est à proscrire autant que possible après 17h, alors qu'il sera au contraire très bénéfique s'il est pratiqué le matin ou l'après-midi. À l'heure de

l'afterwork, place à la détente et aux activités relaxantes comme la lecture, la musique ou la télévision mais pas au lit ! L'ordinateur et le téléphone sont à bannir. « L'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à l'horloge biologique un signal de jour qui retarde l'endormissement », indique l'Institut national du sommeil et de la vigilance (France). Et durant la nuit, le portable devrait au minimum être mis en mode avion, histoire d'éviter qu'un mail, une notification ou un appel tardif ne vienne déranger notre repos nocturne.

Le tout est aussi d'être attentif à sa fatigue : dès les premiers bâillements ou yeux qui piquent, direction le lit. Il est également important de garder un rythme régulier de sommeil et de se coucher et lever tous les jours à la même heure. Exit donc les grasses matinées, qui n'auraient pour effet que de provoquer un excès de repos et donc un sommeil nocturne léger et fragmenté. Au-delà des conseils, il existe aussi plusieurs méthodes pour réussir à s'endormir en toute sérénité. La méditation par exemple connaît un franc succès. Exercices de respiration, musiques relaxantes, voyages sonores, hypnose, sleepcasts... Autant de solutions utilisées par Denise. « J'ai une application dédiée sur mon téléphone et ça marche très bien sur moi pour l'endormissement. Ma préférée ? Une histoire ponctuée de bruits d'ambiance qu'on me raconte et que j'écoute au calme : je m'endors en moins de 45 minutes ». La jeune femme a également essayé les huiles essentielles, comme celles de lavande ou de camomille, reconnues pour leurs vertus apaisantes. Quelques gouttes déposées sur l'oreiller ou vaporisées dans la chambre font parfois effet.

Autre technique en vogue : l'ASMR. L'Autonomous Sensory Meridian Response (Réponse Automatique des Méridiens Sensoriels) est une technique de relaxation qui consiste à se détendre par le son, voire de plaisir intense. Les vidéos

pullulent sur YouTube. Tout repose sur des déclencheurs, autrement dit sur différentes formes de bruits tels que les chuchotements, les tapotements ou encore le crissement d'une brosse à cheveux ou d'un papier de bonbon qui seraient à l'origine d'une sensation apaisante. Si aucune de ces solutions ne fonctionnent, et avant de se tourner sur le champs vers les somnifères, mieux vaut consulter un spécialiste qui saura vous apporter les recommandations nécessaires pour retrouver enfin un sommeil de plomb.

P O R T F O L I O 2 0 2 3

J'ai eu le plaisir de rédiger quelques articles pour la revue culturelle ons stad.

**ons
stad**

ONS STAD

Texte : Salomé Jeko

Les Théâtres de la Ville : lieu d'accueil et d'échanges

En proposant de multiples rendez-vous au public au cours de sa saison et en plus des représentations, en prenant sous son aile les artistes émergents et en favorisant la création contemporaine au niveau national et international, les Théâtres se positionnent toujours plus comme un lieu d'accueil et d'échanges ouvert à tous.

Nouvelle identité visuelle, nouveau site Internet... L'an passé, Les Théâtres de la Ville de Luxembourg, à savoir le Grand Théâtre et le Théâtre des Capucins, ont entrepris de renouveler leur image pour mieux communiquer leur philosophie globale. Objectifs ? Réfléter leurs engagements multiples sur le plan national et international à travers une programmation pluridisciplinaire, mais aussi leur rôle de maison de création, de lieux de rencontres, d'échanges et de formation. Et pour cause, loin de cet aspect élitiste trop souvent accolé à ce type d'endroits, les Théâtres de la Ville ont à cœur de se rendre accessibles au plus grand nombre, tout en nourrissant les passionnés et en accompagnant les artistes dans la concrétisation de leurs créations.

Ouvrir le dialogue avec le public

2020 avait déjà été porteuse d'un nouveau projet pour les Théâtres, avec le lancement des Samedis aux Capucins, en complément de l'ouverture mensuelle de la Librairie des Capucins. Inscrit dans la programmation-cadre et toujours en lien avec la saison théâtrale, ce rendez-vous culturel mensuel n'est autre qu'un moment d'échange entre le public et les équipes artistiques. Conférences avec un artiste, un journaliste, un sociologue ou un historien, dialogue ouvert avec un



La salle du Théâtre des Capucins, au cœur du centre-ville.

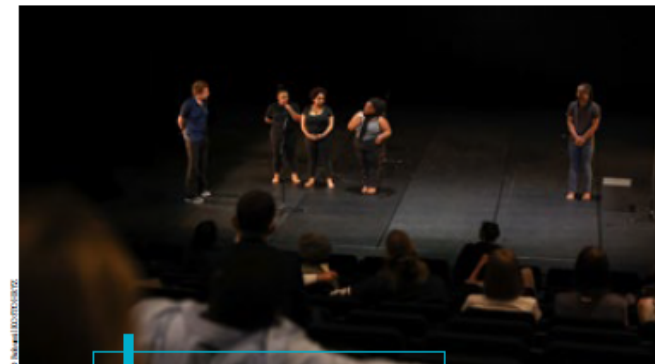
auteur, un metteur en scène ou un dramaturge sur une œuvre au programme ou en lien avec les cycles thématiques, tables rondes engagées autour de questions de société ou conférences musicales... Déclinés sous des formes diverses et variées, ces moments décontractés permettent d'ouvrir le débat et d'apporter une vraie plus-value à ce qui se joue sur la scène. Couronnée de succès dès son lancement, l'initiative devrait encore s'étoffer dans les mois à venir. Et du côté des Théâtres, l'intention est claire : « Avec les Samedis aux Capucins, nous avons voulu accompagner l'expérience théâtrale en engageant la discussion autour de thématiques récurrentes et actuelles, en encourageant les échanges entre artistes, chercheurs, associations et publics et en prenant part aux débats sociétaux. Par le biais de ces rendez-vous mensuels, nous souhaitons soutenir une culture de l'échange et du dialogue et offrir à toutes et à tous la possibilité de s'immerger dans l'univers du théâtre et de ses créateurs. En alternant les formules – workshops, tables rondes, conférences-débat ou musicales, etc. –, les Samedis aux Capucins nous permettent de nous retrouver dans un espace bienveillant et sécurisé pour passer des moments récréatifs et instructifs. Et point important : ces rencontres ne sont pas du tout réservées aux seuls initiés, au contraire. Ce sont des instants de dialogue et des moments de partage et d'échange s'adressant à un public plus large, curieux et désireux d'en savoir plus », explique Marion Meier, du département communication et relations publiques. Dans le même esprit, les habitués ainsi que toute personne désireuse de découvrir « l'envers du décor » ont la possibilité de se plonger davantage dans le processus de création de certains projets en assistant à diverses étapes de travail scénique : répétitions, rencontres avec les équipes artistiques et techniques... – toujours dans le contexte de la programmation cadre – de quoi être au plus près de la création durant la saison.

Mais pour accueillir au mieux leur public cosmopolite, les Théâtres ont plus d'un tour dans leur sac. « Tout le monde est invité à écouter les séances d'introduction proposées gratuitement en amont des pièces de théâtre. Durant une demi-heure, un spécialiste ou l'auteur lui-même, contextualise le spectacle et offre des mises en perspective qui permettent aux spectateurs de mieux vivre, ressentir et comprendre les représentations, sous toutes leurs facettes et dans toutes leurs complexités », poursuit-elle. Aussi, à la fin de certains spectacles, le public peut rencontrer les équipes pour partager ses premières impressions et échanger avec les artistes. Un dialogue qui se réitère avec les groupes scolaires, à travers des workshops ou des rencontres organisées en amont des représentations, mais aussi

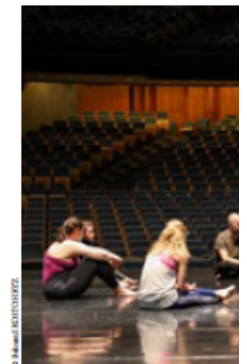
dans le cadre de conférences ou de tables rondes en lien avec des œuvres au programme et proposées au cours de la saison. « Toutes les saisons d'ailleurs, dans le cadre de deux cycles, les Théâtres de la Ville mettent en avant une thématique sociétale et une région, un pays ou un continent, réel ou fictif. Car, attentifs à leurs temps, les artistes se font souvent réceptacles des questionnements et émotions qui animent les sociétés et c'est ainsi que certaines thématiques reviennent de façon récurrente au cours d'une saison et offrent une cartographie du monde tel qu'il est vécu et ressenti par les créateurs. Pour mieux appréhender ces fils rouges qui traversent une saison, nous avons voulu regrouper certains spectacles dans des cycles. Ces cycles et focus sont autant de prétextes pour découvrir davantage les œuvres d'artistes d'ici et d'ailleurs et d'approfondir certains aspects via des conférences, lectures et autres événements culturels », souligne Anne Legill, adjointe à la direction. Autant d'initiatives diverses et variées permettant de capter l'intérêt de tout un chacun en dehors des simples représentations.

Soutenir la création émergente

Motivés par l'envie de stimuler tout autant le dialogue avec les artistes, les Théâtres ne manquent là encore pas d'idées. Cette année marquera ainsi la septième édition du TalentLAB, considéré depuis son lancement en 2016 comme le laboratoire à projets des arts de la scène. « Ce rendez-vous annuel devenu incontournable pour la création scénique est né du désir de trouver une formule pour



À la fin de certaines représentations, le public est invité à échanger avec les artistes.





Workshop avec le Centre For The Less Good Idea dans le cadre du red bridge project.

encourager les formes nouvelles et le processus de recherche. Véritable pilier du travail d'accompagnement des talents émergents, le TalentLAB est conçu comme une plateforme d'échange et de transmission, où le dialogue, la formation et la recherche sont placés au premier plan. C'est un espace de réflexion, une parenthèse de liberté de création, un temps hors du quotidien, dont le caractère festivalier et interdisciplinaire constitue un aspect central », explique Tom Leick-Burns, directeur des Théâtres de la Ville. En plus d'échanger entre eux et de développer leurs projets tout en bénéficiant du conseil d'artistes confirmés, considérés comme les parrains et marraines des participants, ces artistes émergents apprennent à perfectionner leurs méthodes de travail. En 2019, Godefroy Gordet a fait partie des auteurs sélectionnés. « Le TalentLAB a

été pour moi aussi stimulant que déroutant. Il s'agit de créer librement, mais de repenser sa façon de le faire soumis à des contraintes techniques, de temps et d'espace. Malgré tout, en 10 jours, on apprend énormément, nourris par ces contraintes. Le TalentLAB pousse aussi à s'interroger sur ce qu'est le spectacle vivant aujourd'hui, quelle place on y tient en tant que créateur, à assumer ses failles et remettre en balance ses acquis. Des facteurs essentiels dans la création contemporaine en mal de remise en question et en manque d'humilité », confie-t-il. Après une édition 2020 en version digitale, l'édition 2021 a quant à elle permis d'à nouveau rassembler des artistes de disciplines et d'horizons divers autour d'une programmation particulièrement éclectique, placée sous le signe du red bridge project – projet bâtisseur de ponts tant géographiques



Workshop avec Wim Vandekeybus dans le cadre de TalentLAB 2021.



Des rencontres et des échanges entre les jeunes et les équipes artistiques sont fréquemment organisées au Grand Théâtre.



Des visites guidées sont proposées au grand public afin de pénétrer les coulisses du Grand Théâtre.

qu'artistiques, entre le Grand Théâtre, la Philharmonie et le Mudam.

Favoriser et exporter la création contemporaine

Aussi, au terme de dix jours de spectacles, workshops, tables rondes et master classes, les six porteurs de projets 2021 ont partagé devant un public le résultat de leur travail de recherche en présentant des maquettes de projet de vingt minutes chacune. Incarnation de la vitalité et du bouillonnement de la création contemporaine, le TalentLAB 2022 se tiendra du 2 au 12 juin prochain. « Il tentera une fois de plus de provoquer des rencontres, d'encourager une perméabilité voire une osmose entre les différentes disciplines artistiques et de favoriser les échanges entre artistes et publics. Coïncidant avec la présidence QuattroPole de la Ville de Luxembourg cette nouvelle édition sera par ailleurs l'occasion d'y associer des partenaires venus de Trèves, Sarrebruck et Metz et de mettre ainsi également un coup de projecteur sur la Grande Région ». Si les artistes émergents sont guidés et soutenus par les Théâtres de la Ville de Luxembourg, les artistes confirmés ne sont pas en reste, en témoigne entre autres l'initiative Capucins Libre.

Cette résidence de fin de création accueille les artistes et collectifs ayant déjà débloqué une partie des fonds nécessaires pour la réalisation de leur projet grâce à des partenaires institutionnels, des sponsors ou des aides étatiques. Ce qui leur manque ? Du temps sur un plateau, une aide technique, logistique et administrative. Et c'est ce que leur offre Capucins Libre : le soutien nécessaire à

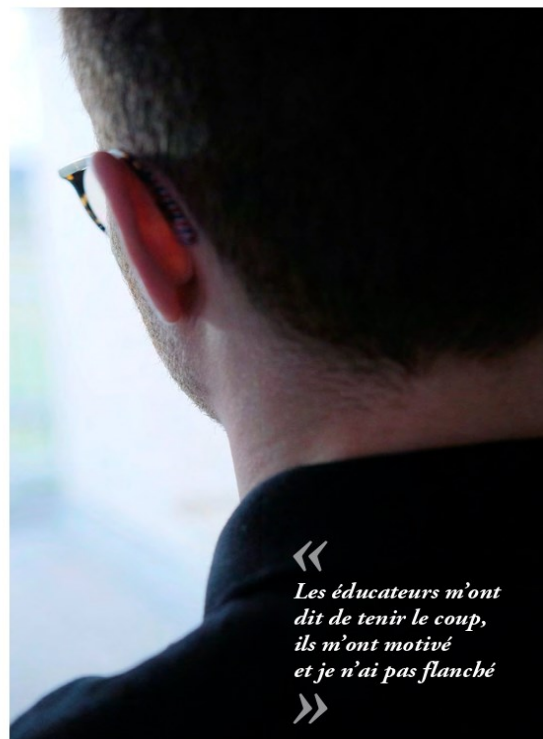
la concrétisation finale de leur spectacle. Qui plus est, la résidence de création aboutit à un spectacle avec représentation(s) publique(s), annoncée(s) dans la plaquette officielle des Théâtres. Dans la continuité et toujours pour favoriser les échanges, de nombreux efforts sont chaque année menés par les Théâtres de la Ville afin d'entretenir des partenariats avec d'autres lieux de spectacle en Europe. L'idée étant de développer un nouveau modèle de coproduction, axé sur l'échange et la transmission, et permettant d'un côté à des artistes luxembourgeois de participer à des projets internationaux et de l'autre, à des projets locaux de partir en tournée à l'étranger. Cette stratégie consistant à associer des créations propres à des coproductions « maison » internationales a permis au Grand Théâtre et au Théâtre des Capucins d'accroître la visibilité de la création locale aussi bien dans la Grande Région qu'à travers l'Europe et de construire d'excellentes relations avec leurs partenaires.

Salomé Jéko

est journaliste indépendante au Luxembourg et tient le bureau éditorial NOTA BENE.

Ils s'appellent Martin, Jason ou Adrien. Issus de foyers, victimes de violences, d'expulsion, d'instabilité ou de mal-être... à l'aube de leur majorité, ces jeunes choisissent de quitter définitivement le domicile familial. Des raisons diverses et variées les poussent à préférer prendre leur indépendance pour se donner une chance de s'en sortir. *Betreit Wunnen*, un service proposé par l'asbl ARCUS, leur offre alors un hébergement et un soutien au quotidien dans ce nouveau départ.

Objectif commun :
se construire un avenir.



«
Les éducateurs m'ont
dit de tenir le coup,
ils m'ont motivé
et je n'ai pas flanché
»

Guy Hoffmann

Apparence soignée et poignée de main ferme, Martin*, 24 ans, est de ceux qui n'y vont pas par quatre chemins. « À la maison, ça n'a jamais trop été ça. J'ai connu des problèmes familiaux qui m'ont conduit en foyer. J'y ai passé une bonne partie de ma jeunesse et à ma majorité, je n'avais pas envie de retourner chez moi, je savais que ça n'irait pas, confie-t-il. J'ai alors cherché une voie différente et on m'a parlé de *Betreit Wunnen* ».

Destiné aux jeunes âgés en moyenne de 17 à 27 ans, *Betreit Wunnen* est un des services proposés depuis 2013 par l'asbl ARCUS. Son objectif ? Offrir aux jeunes adultes, trop âgés pour les structures d'accueil classiques, un soutien dans leur processus d'autonomisation à travers la mise à disposition d'un logement et d'un accompagnement pédagogique. Luxembourg Ville, Grevenmacher, Bertrange, Oberkorn, Esch-sur-Alzette, Belvaux, Rodange, Ettelbrück, Marnach...

Le service dispose de plusieurs logements aux quatre coins du pays, destinés à héberger en moyenne trois jeunes chacun. « Cette année, une maison et un appartement devraient venir renforcer l'offre du côté de Lintgen et Colmar-Berg. Car à l'heure actuelle, nous disposons de quarante places et il n'en reste qu'une de libre », indique Danielle Weyland, responsable de *Betreit Wunnen*.

Un cadre de vie stable, des règles et du soutien

Pour faire une demande de logement, les intéressé(e)s doivent monter un projet d'autonomisation, autrement dit remplir un formulaire dans lequel chacun évoque sa situation personnelle mais surtout, son ambition pour l'avenir. « Les jeunes doivent avoir un objectif concret pour leur vie future. Le but n'est pas de simplement les assister, mais plutôt de les aider à obtenir un diplôme, une formation ou un emploi, afin de leur permettre de devenir indépendants par la suite. Nous acceptons tout le monde mais la plupart de nos jeunes sont issus de foyers et nous sont envoyés par l'Office National de l'Enfance. Tous ont eu en général des antécédents d'aide à l'enfance et nous leur apportons ce que souvent ils ne trouvent pas chez eux, autrement dit un cadre de vie stable, des règles et du soutien dans leur parcours ». C'est exactement cela que Martin recherchait. « À 18 ans, je ne savais pas trop quoi faire de ma vie. J'ai d'abord pensé devenir aide-soignant, mais finalement ça ne m'a pas plu. J'ai eu des problèmes d'agressivité, je me sentais un peu perdu... Surtout que j'étais sur le point de quitter le foyer où j'avais passé une partie de mon adolescence, et dans lequel, même si parfois c'était dur, je bénéficiais d'une bonne structure et d'une confiance de la part des éducateurs. Ce que

je n'ai jamais eu chez moi », explique le jeune homme qui intègre, dès sa majorité, un appartement *Betreit Wunnen* à Cents.

S'il est libre de partir à tout moment, sur place, Martin doit se plier aux règles imposées par l'organisme. Accepter de voir plusieurs fois par mois un éducateur, tenir son logement propre, participer à des activités de groupe, aller à l'école ou à son travail chaque jour, montrer ses comptes en banque, être rentré pour 22h... et ne pas ramener de visiteurs au sein des logements. « Cette dernière règle est assez contraignante mais en y réfléchissant, c'est plutôt compréhensif et ça préserve notre sécurité à tous. On vit à trois, si chacun commence à ramener ses amis à l'appartement, ça peut vite devenir n'importe quoi... », estime Martin. Indépendant depuis un an, le jeune homme est aujourd'hui bûcheron et vit désormais tout seul. Objectif atteint pour lui et pour les éducateurs de *Betreit Wunnen*, qu'il revoit encore fréquemment. « Ils ne nous abandonnent pas du jour au lendemain, sous prétexte qu'on a réussi, et ça c'est super. Car quand on commence à travailler ou à vivre seul, il y a d'autres courriers ou questions qui arrivent, et on peut toujours se tourner vers eux pour avoir de l'aide. Je vois encore un éducateur toutes les deux semaines pour cela et j'apprécie beaucoup ce soutien », confie Martin.

Une aide dont bénéficie également Adrien, 21 ans, fraîchement arrivé au terme »

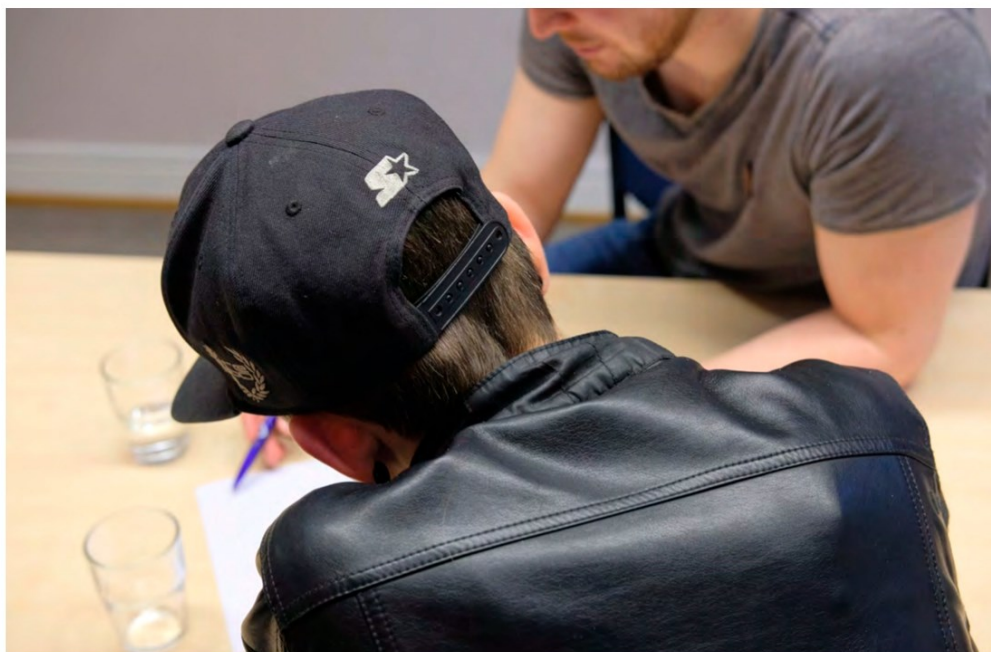
Se construire un avenir, envers et contre tout

de son parcours au sein de *Betreit Wunnen*. Engagé depuis octobre 2016 dans la Marine Française, ce grand blond au regard perçant a connu des années difficiles. « À 16 ans, je n'étais plus trop bien à la maison. Je paniquais, il y a eu la goutte de trop, ça a fini à la police et j'ai fait un passage en psychiatrie juvénile. Les problèmes s'étaient accumulés et j'ai fini dans un foyer à Itzig, raconte-t-il de but en blanc. En août 2014, j'ai demandé à intégrer un appartement *Betreit Wunnen* avec pour objectif de finir mon lycée et d'obtenir mon baccalauréat. Mais l'école n'était pas pour moi, je ne m'y sentais plus à ma place et j'ai alors enchaîné les formations et les services civiques volontaires, dans le domaine technique puis social, au contact des réfugiés et des sans-abris ». Des expériences enrichissantes pour le jeune homme qui pourtant, peine à trouver sa voie. « À un moment, je ne savais pas trop où j'allais mais j'ai apprécié le fait d'être libre tout en sachant qu'il y avait quelqu'un pour moi en cas de besoin. J'ai appris à être autonome, à faire preuve d'autodiscipline, même si parfois c'est sûr qu'on enfreint un peu les règles, surtout celle de rentrer pour 22h », avoue-t-il a posteriori, petit sourire au coin de la bouche. Adeptes de sport et d'évasion, Adrien voit passer une publicité de recrutement pour la Marine Française à la télévision et se décide à rejoindre un centre de formation en France. Depuis lors le jeune engagé semble enfin épa-

noui : « Je suis très content, là je viens de finir une première phase de formation et bientôt, je vais partir en voyage pour des missions ». De retour au Luxembourg durant ses permissions, Adrien profite de son temps libre pour passer du temps avec ses frères et sœurs, avec qui il est toujours en contact.

Comme Martin, Adrien s'en est sorti. Mais tous les jeunes bénéficiant de l'aide de l'asbl ARCUS ou des moyens mis à disposition par le service *Betreit Wunnen* ne connaissent pas forcément le même succès. « Tous ne viennent pas chez nous avec le même bagage. Certains étaient dans la rue, d'autres ont fait de la prison, d'autres encore ont accumulé les problèmes : famille instable, décrochage scolaire, expulsions... Quand ils arrivent chez nous, il faut vouloir s'en sortir, il faut jouer le jeu. Si par exemple ils ont des problèmes d'addiction, il faut accepter de d'abord se faire soigner. Par la suite, on ne force personne à rester : si on veut partir, on part. Par contre si on ne respecte pas les règles, si on ne travaille pas, alors on ne peut pas rester, rappelle Danielle Weyland. Tout n'est pas donné : c'est comme dans la vie, on doit travailler, ou étudier, et aussi contribuer au financement de son loyer par exemple ». Car si chaque jeune dispose d'un minimum pour vivre – 660 € par mois – tous doivent contribuer, suivant leurs revenus, à la location de leur appartement ou à leur alimentation. Jason peut en témoigner. Ce cuisinier partage





Guy Hoffmann



depuis trois ans un appartement *Betreit Wunnen* avec deux autres jeunes adultes à Luxembourg Ville. Dès son arrivée au sein de la colocation, il a mis en place toute une organisation: «*Le vivre ensemble, ça s'apprend. Si chacun y met du sien, ça marche. C'est ce que j'ai proposé à mes premiers colocataires. On a choisi de mettre tous les trois 50€ chacun pour les courses, on faisait nos achats ensemble, on partageait les tâches ménagères et ça fonctionnait bien comme ça*», explique-t-il. Depuis, d'autres personnes vivent avec moi, et avec eux, ça ne marche plus pareil. C'est dommage mais c'est comme ça ». Arrivé en 2007 dans un foyer ARCUS, Jason retourne un court moment dans sa famille mais finit par préférer prendre son indépendance. Le jeune homme fait ainsi appel au service *Betreit Wunnen* avec l'ambition de faire un apprentissage en cuisine, sa passion depuis tout petit. Jason gagne rapidement sa vie et verse donc une partie de son salaire pour la location de son appartement. «*Je voulais être indépendant, ça fait partie du contrat. La différence, c'est qu'avec cet encadrement qu'on m'impose, on ne peut pas dévier de son but final. J'avais mon chemin en tête, je voulais atteindre mon objectif, donc je n'ai jamais vraiment discuté les règles. Ce que j'ai apprécié, c'est les conseils et le soutien que le service m'a procurés. J'ai ma mère bien sûr, à qui je peux demander des choses, mais parfois c'est différent*». Quand il commence son app-

rentissage, Jason fait de bonnes et de mauvaises expériences, qui parfois lui donneront envie de tout lâcher. «*La cuisine est un milieu difficile et j'ai parfois eu affaire à des patrons pas très sympas. J'avais envie de démissionner mais les éducateurs m'ont dit de tenir le coup, ils m'ont motivé et je n'ai pas flanché*», se souvient-il. Dans quelques mois, Jason quittera son logement pour voler de ses propres ailes. Un nouveau départ qu'il attend avec impatience, mais non sans une once d'appréhension. «*Ça ne va pas être facile, je vais me retrouver tout seul, avec un loyer plus élevé à prendre en charge... Mais je me sens prêt! Et puis je sais que j'ai un numéro à appeler si ça ne va pas, et des rendez-vous toutes les semaines pour faire le point, tant que j'en ai besoin*», se rassure le cuisinier. Fier de son parcours, Jason a également noué des amitiés avec ses acolytes de *Betreit Wunnen* et est notamment toujours en contact avec ses anciens colocataires, qui eux pourtant, ont brutalement quitté l'organisme. Un choix définitif pour certains tandis que d'autres reviennent parfois sur leur décision. «*C'est alors à l'Office National de l'Enfance de décider si une nouvelle admission peut être faite*», déclare Danielle Weyland. On se concerta ensuite en équipe, mais si la volonté est là, ça peut marcher. Car pour s'en sortir, les jeunes ont parfois besoin d'une deuxième, voire d'une troisième chance. » ♦

* Dans un souci d'anonymat, tous les prénoms ont été modifiés.

Raconte-moi une histoire...

Texte : Salomé Jeko - Photos : Marion Dessard

Éternelle question et préoccupation de bon nombre de parents : comment intéresser les enfants à la lecture ? À Luxembourg, plusieurs activités sont proposées chaque week-end aux plus jeunes, afin de leur donner le goût des livres, quel que soit leur âge... et leur langue.

Samedi matin, aux alentours de 10h30, une ambiance de rentrée des classes règne au premier sous-sol de la Cité Bibliothèque de Luxembourg. Une petite foule s'est amassée devant la porte encore close de la salle de lecture dédiée aux enfants. Parmi elle, les habitués, trépanant devant l'entrée, les petits nouveaux, pour certains encore un peu intimidés et les retardataires, qui espèrent décrocher une place pour la séance du jour... Acclamée par les enfants, Sonia Ferreira, l'éducatrice, apparaît, sourie chaleureux aux lèvres et grand nœud rose dans les cheveux. Trois petites filles lui sautent dans les bras tandis qu'une quinzaine d'autres enfants entrent en trombe dans la salle pour prendre d'assaut les gros coussins et tapis disposés sur les estrades. « Je suis navrée mais nous sommes complets, s'excuse Sonia, liste à la main, auprès des non-inscrits. Vraiment, je m'excuse, mais je ne peux pas accueillir davantage d'enfants », répète-t-elle d'un air désolé aux nombreux parents qui espéraient pouvoir laisser leurs petits assister à la traditionnelle lecture du samedi. « Je ne savais pas qu'il fallait s'inscrire à l'avance ou du moins qu'il y aurait tant de monde ! C'est pas grave, on va emprunter des livres à la bibliothèque et on essaiera d'être plus prévoyants la prochaine fois... », réplique Julien, papa d'une petite Marie de cinq ans. Comme lui, il y aura d'autres déçus ce samedi car cette heure de conte en luxembourgeois est un rendez-vous hebdomadaire très convoité...

« Connaissez-vous l'odeur des livres ? »

Ouverte aux enfants âgés de 4 à 8 ans, l'animation consiste en la lecture de deux histoires choisies avec soin par Sonia, suivie d'une petite activité bricolage. « Aujourd'hui, nous allons lire un livre qui s'appelle Pippliothek... », annonce l'éducatrice avant d'être coupée par les rires des enfants. « Mais nooon, c'est bibliothèque pas pippliothek », s'exclame une

petite fille assise à ses pieds. Avec son livre entre les mains et à l'aide d'images projetées sur grand écran, l'éducatrice débute le récit en n'omettant pas de faire participer les enfants... Changements de ton, de voix, d'expressions, les petits sont captivés par Sonia et n'ont de cesse de poser des questions. Lorsque la conteuse du jour demande à ses auditeurs s'ils ont déjà senti l'odeur d'un livre, l'étonnement s'affiche sur les visages. « Mais ça n'a pas d'odeur un livre... », murmure Xian, mi-curieux, mi-consterné à l'approche de Sonia, passant dans les rangs pour faire humer à la quinzaine de petits nez relevés l'intérieur d'un ouvrage tout neuf. « Dégoûtant ! », s'écrit théâtralement un garçon tandis que sa voisine ferme les yeux en chuchotant « Mmm, ça sent les fleurs... ». Les lectures font ensuite place à une activité : « Cette fois, nous allons fabriquer un masque de Tuffi... d'ailleurs, est-ce que vous connaissez Tuffi ? » demande Sonia. « Tuffi est un renard rusé, c'est aussi la mascotte de notre bibliothèque ».

Quelques dizaines de minutes, de coloriages et de découpages plus tard, les premiers parents viennent récupérer leurs enfants, peu enclins à quitter les lieux. « Pour nous, c'est une heure de libre, le temps de faire un tour en ville et de faire quelques courses, pour lui c'est un rendez-vous qu'il attend toute la semaine et dont il parle encore le lendemain », confie une maman. Un peu plus loin, la grand-mère de Gabriel qui est restée présente durant la lecture, rhabille son petit-fils. « J'ai trouvé ça super et cette jeune femme a vraiment l'air d'aimer ce qu'elle fait, elle transmet sa passion et arrive à intéresser les enfants, je suis ravie ». Une fois tout le monde parti, la salle de lecture rouvre ses portes à tout un chacun tandis que Sonia retrouve ses activités d'éducatrice au sein de la bibliothèque. Au courant de la semaine, on retrouve la jeune femme auprès de classes scolaires, dans le cadre de projets pédagogiques. « Je travaille



▲ Fascinés, les petits écoutent Sonia Ferreira leur raconter l'histoire du samedi à la Cité Bibliothèque.



Regarder, toucher, humer les livres...

avec les jeunes sur des thématiques précises. Dernièrement, on a vu ensemble comment on fait un livre, ce qui a donné lieu à plusieurs workshops. Et puis bien sûr on leur explique le fonctionnement de la bibliothèque en espérant que leur curiosité les pousse à s'intéresser à la lecture ».

Une bibliothèque multilingue à Gasperich

Éveiller et motiver le plaisir de lire, c'est aussi l'ambition de l'asbl *Il était une fois*, basée à Gasperich. Dans ce petit local aux vitres embuées, une lecture en espagnol vient de se terminer et les familles se bousculent un peu, essayant d'atteindre la sortie en naviguant parmi les centaines de livres pour enfants en rayon. « Ici nous avons des ouvrages en une vingtaine de langues différentes, à lire sur place ou à emprunter. En fait, nous nous adressons aux enfants de parents immigrés en leur offrant la possibilité de maintenir un contact avec leur langue maternelle en dehors du contexte familial », explique Valérie Georges-van der Schoor.

Partant du postulat qu'il est essentiel de maîtriser sa langue maternelle pour bien apprendre une langue étrangère, l'asbl pro-

pose plusieurs fois par mois diverses activités multilingues autour des mots, de la lecture et de l'apprentissage aux enfants jusqu'à neuf ans. Dans une pièce aménagée au fond du local *d'Il était une fois*, plongée dans une semi-pénombre, Sylvie Beythian-Orri installe son décor. Un projecteur d'étoiles colorées, une guirlande lumineuse, des poupées russes, quelques instruments de musique... Cette conteuse installée à Luxembourg a quitté le monde de la banque pour celui des belles histoires, en fondant il y a dix ans de cela sa structure « Raconte moi encore... ». Habitée à recevoir chez elle des classes scolaires ou des crèches Montessori, cette élégante blonde collabore ponctuellement avec l'asbl le temps d'un atelier. Un coup du gong annonce le début de la séance : « Aujourd'hui, nous allons aller en Russie, dans le monde des Matriochkas... », chuchote-t-elle en laissant place au doux son du sansula. « J'aime accompagner ma voix d'instruments du monde, afin de plonger mes auditeurs dans un univers tantôt mystérieux, joyeux, envoûtant... Mais aussi de poupées et de marionnettes, ou encore de décors que je fabrique moi-même, histoire de diversifier les supports pour développer leur imaginaire. » Face à elle, une vingtaine d'enfants et de parents se laissent transporter dans l'univers des poupées russes. En voyant les figurines, Camille, sept ans, s'exclame : « Ah oui, je connais, il y a plein de petites poupées dans la grande poupée ! » Le petit public, fasciné et envoûté par la douce voix de Sylvie se laisse prendre au jeu. « Et si nous leur trouvions des noms, à ces matriochkas ? », lance la conteuse. Les propositions fusent tandis que dans la bibliothèque de l'asbl, les visites continuent de s'enchaîner. « Je viens emprunter des livres en italien pour ma fille, c'est ma langue maternelle et j'ai envie de la lui transmettre. Mais ce qui est sympa ici, c'est aussi l'ambiance et l'accueil, très chaleureux. Je retrouve des gens que je connais ou je fais de nouvelles connaissances, pareil pour ma fille ! », s'enthousiasme Anna, habituée des lieux. Tandis que le conte de Sylvie s'achève dans la pièce du fond autour de la construction d'un mobile de poupées russes, une nouvelle flopée d'enfants passe la porte d'entrée. « C'est bientôt l'heure de l'atelier en luxembourgeois », avertit la responsable en circulant tout sourire parmi les arrivants qu'elle semble connaître comme les membres de sa famille. Une ambiance multiculturelle et bon enfant, qui donne envie une fois de plus, de s'asseoir avec eux le temps d'une histoire. ♦

D'LËTZEBUERGER LAND

land

Stark erhöhte Temperatur
Gegenüber im Außenminister Stein
Andreas Löffel über die Rolle der
EU, den Klimawandel und die
Handelspolitik.

**„Wir leiden an einem
Standortnachteil“**
Trotz Investitionsanreizen
verringert sich der Standortvorteil
des Nationalen und der Forschung.
Dabei sind wir eigentlich sehr stark.

„Dei eierlech Leit“
Mit Forderungen nach
Anpassungen an die EU, die
Zukunft der Regionen und einen
Übersichtsblick.

**« Nie Gesichtern op
neie Verpackungen »**
Der Handel aus der Region, der
programmiert wurde, der Prozess
des Schließens. La part électorale
la politique comme un problème
d'urgence électorale.

Les expropriateurs
Une grande majorité des votes
en faveur des négociations de la
libération de l'accord de coalition.

Braderie électorale
Les élections de la région, les élections
régionales et les élections plus
concrètes.

Photo: Oliver Hoyer



De 2013 à 2022, j'ai tenu une
chronique mensuelle à la dernière
page (STIL) du d'Lëtzebuenger Land.

Un mois sans elle

d'Lëtzebuurger Land vom 19.04.2019

Est-ce que je l'aime ? Je ne sais pas. Mais ce qui est sûr, c'est qu'elle est loin d'être ma préférée. Très souvent, je décline ses avances. D'autres ont de bien meilleurs arguments qu'elle pour m'aguicher. Reste qu'elle sait tout particulièrement jouer de ses atouts : autour de moi, c'est simple, on l'adore. Où que j'aille, elle est de tous les rendez-vous. Notamment aux repas de famille, où elle répond toujours présente. Une fois installée à table, elle occupe toutes les conversations. On vante ses mérites, on flatte ses attributs... Elle parvient, sans même parler, à évincer le reste de l'assistance, pourtant globalement bien constituée. Et c'est vrai qu'il est difficile de rivaliser, surtout les jours de fêtes où elle est toujours si joliment parée, ça il faut le lui laisser.

Croyez-moi, j'ai pourtant essayé. Oui, j'ai voulu lui faire de l'ombre. J'ai tenté d'en amener d'autres qu'elle, plus séduisantes, plus intéressantes, enfin selon moi. Au-delà des mines circonspectes et dubitatives de mes proches, ces dernières ont été à chaque fois poliment accueillies... mais n'ont jamais su l'égaler. C'est simple : elle manquait. J'ai pourtant persévéré, espérant changer les choses ou au moins les bousculer un peu. Mon dernier coup d'éclat ? La bannir de mon dîner d'anniversaire. Carrément, violemment. Mais force est de constater que l'ambiance ne fut pas la même. Certains ont fait mine de comprendre ma démarche, mais la plupart a fini par pointer son absence du doigt. Elle est ainsi parvenue, sans invitation, à animer une fois de plus la discussion. Alors j'aime à parler d'elle avec ceux qui l'ont définitivement effacé de leur vie. Et la liste est aussi longue que les profils variés. Je les retrouve dans des restaurants qu'elle ne fréquente pas, histoire d'être sûre de pouvoir l'évoquer librement. J'écoute avec intérêt.

Il y a ceux qui la détestent depuis toujours, simplement. Ceux qui ne peuvent pas la sentir. Ceux qu'elle n'est jamais vraiment parvenue à appâter. Ceux qui la considèrent comme un pauvre « bout de viande ». Ceux qu'elle débecte tant on la réclame. Ceux qui l'ont trop aimée jusqu'à la haïr. Ceux qui se sont rendus compte de qui elle était réellement. Ceux qui lui résistent mais s'en consolent à coup de fades ersatz. Ceux qui, carrément, rêvent de la faire disparaître de la surface de la Terre. Consciente de tout ce qu'elle représente, j'aimerais moi aussi parfois rejoindre ce clan. Tenir le même discours et m'y tenir tout court. Mais je suis faible. Et je craque. Je craque surtout quand vient l'été. Quand tout est plus frivole et quand quelques verres de rosé me font facilement rendre les armes. Bien sûr, elle sait y faire aussi. Au coucher du soleil, quand l'atmosphère est légère, quand l'ambiance est installée... Elle a le chic de débarquer pile au bon moment. Et son arrivée est à chaque fois acclamée : elle parvient en un rien de temps à faire tourner les têtes, celles des hommes notamment, qui s'empressent alors de l'entourer de milles attentions en la dévorant des yeux. Prise dans toute cette frénésie, je succombe moi aussi. Puis je regrette. Surtout que cette année, pour la première fois en trente ans, j'ai su la repousser. Un mois entier. Un mois sans elle.

On me conseillait de m'habituer à son absence de manière progressive, puis de commencer par l'éviter un jour par semaine, petit à petit... Aucun changement ne doit se faire de façon radicale me disait-on, mais je suis têtue et je n'ai pas voulu y aller de main morte. J'avais décidé de rompre tous liens avec elle pour voir ce qu'il adviendrait de nous deux. Alors j'ai préféré l'ignorer du jour au lendemain, sans tergiversation. Et vous savez quoi ? Je me suis rapidement sentie plus légère. J'ai changé mes habitudes pour ne plus la croiser, j'ai beaucoup lu pour apprendre à la contrer, j'ai rencontré d'autres auxquels je n'avais jusqu'alors jamais prêté attention et j'ai réussi à la remplacer... Aujourd'hui, je peux dire que son absence m'a été bénéfique. Je sais désormais que je suis capable de me passer totalement d'elle et depuis, il m'arrive d'ailleurs souvent de lui être indifférente des semaines durant. Si elle m'en veut ? Non, la viande ne m'en tient pas rigueur. Je ne suis pas la première à lui faire le coup, et elle sait qu'en la voyant moins souvent, je l'apprécie sans doute davantage.

Salomé Jeko

Merci pour la visite

d'Lëtzebuurger Land du 22.01.2021

Je dirais que c'est son imprévisibilité qui fait tout son charme. On ne sait jamais quand elle nous fera honneur de sa présence. C'est un peu sa marque de fabrique. Elle aime être inattendue, elle aime nous surprendre, presque nous décontenancer. Et peu importe si ça nous agace un peu. Elle sait bien qu'on finira par faire avec et qu'en jouant de ses atouts, elle nous fera presque regretter d'avoir osé rouspéter en la voyant ainsi débarquer. En y réfléchissant, je crois que c'est l'enchantement qu'elle suscite qui est sa meilleure alliée pour tout se faire pardonner. Comme il n'est pas si fréquent de la voir, son arrivée semble toujours auréolée d'un peu de magie, et si on reprocherait facilement à quiconque ses trop longues absences, à elle, on ne dit rien. Sans doute de peur qu'elle s'en aille déjà le soir-même. Car c'est souvent au petit matin qu'elle apparaît. Oui, elle aime nous surprendre sans bruit, alors que le jour est à peine levé, drapée d'élégance et de tout son éclat. Et nous, les yeux encore embués de sommeil et le visage froissé par la nuit, on la découvre ainsi, aussi interloqués que fascinés par sa venue et sa beauté.

Passé l'émerveillement et la joie des retrouvailles, les premières heures face à elle sont parfois délicates. Il faut un temps pour se réhabituer à sa présence surtout que d'année en année, elle semble avoir ses humeurs, n'étant ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre. Parfois on aimerait lui dire qu'elle aurait pu prévenir quand même, qu'on aurait eu le temps d'anticiper sa venue, de se préparer comme il se doit... Mais elle a ce je-ne-sais-quoi d'intimidant. Sa froideur ostensible peut-être, sa dureté parfois et le silence que sa magnificence impose autour d'elle. Comme avec un animal sauvage, je dirais qu'il vaut mieux l'apprivoiser pas à pas et rester sur ses gardes lorsqu'on fait sa connaissance. Car si on s'y prend mal, tout peut rapidement dérapier. Pourtant elle n'est pas si forte qu'elle paraît. Sous son air imperturbable, je sais sa fragilité. Elle n'aime pas qu'on la heurte ou qu'on la dérange et peut littéralement se liquéfier face à un geste de travers. C'est sans doute pour cela qu'elle ne reste pas très longtemps parmi nous. Partir avant de lasser.

Ses visites sont donc toujours fugaces et éphémères. Elle est de passage comme on dit. Peut-être imagine-t-elle que si elle s'attardait davantage, on finirait par ne plus autant la regarder. Elle appartiendrait alors à notre quotidien et sa présence ne susciterait plus le même plaisir. On ne sortirait plus les albums de photos, on n'évoquerait plus tous ces souvenirs qu'on partage avec elle, toutes ces anecdotes, souvent joyeuses, parfois douloureuses. Ce ne serait plus pareil sans doute. Pourtant j'en connais qui rêveraient de se lever chaque matin à ses côtés, de l'embrasser et la caresser chaque jour, de la goûter, de la toucher, de l'admirer, les joues un peu roses de tous ces plaisirs partagés. C'est vrai que, l'air de rien, elle a ce don de faire du bien. Sa présence est revigorante, elle rebooste, redonne le moral et le sourire. Avec elle, on retrouve le goût des sorties quand même la saison ne s'y prête plus. On poserait presque un jour de congé, abandonnant le bureau pour en profiter pleinement ou simplement, pour la contempler toute une journée. Car d'un rien, elle semble parvenir à distiller un peu de magie autour d'elle. On s'étonne alors du nouvel aspect des choses qui nous entourent, de l'insignifiant qui devient beau, de l'imperceptible qui se révèle soudainement à nos yeux.

C'est toujours en douceur qu'elle nous prépare à son départ. Au fil des jours, elle se fait moins présente. Des traces d'elle subsistent bien sûr autour de nous, mais sa superbe a perdu en splendeur. On se dit qu'il est temps, qu'il faut qu'elle s'en aille maintenant, car on la veut ou toute pour nous, ou pas du tout. Son départ laisse un vide et tout redevient soudain gris. Reste qu'on est reconnaissant de sa venue. Elle nous aura enchanté de sa présence, surtout cette fois-ci. Bravant confinement et couvre-feu, elle a su nous sortir de la torpeur ambiante et apporté la joie à l'heure où l'on peinait un peu à la retrouver. Cadeau altruiste de la nature, la neige – c'est bien d'elle qu'il s'agit – nous a mis en liesse et parce qu'elle a eu le mérite de nous faire un peu oublier l'actualité, je trouvais bon ton ici d'en parler.

Salomé Jeko

Retour à la terre

d'Lëtzeburger Land du 21.05.2021

Pénétrer l'atelier de Claire Royer, c'est soudainement oublier la très passante route de Longwy sur laquelle donne la devanture à moulures de cet antre dédié à la poterie. Baigné d'une douce lumière, l'espace s'ouvre sur une jolie verrière devant laquelle trône une grande table de bois clair, une de celles que l'on sait déjà synonyme de convivialité et de générosité. Le long des murs, sur les étagères, les créations de la propriétaire des lieux s'exposent avec élégance, tout en finesse et pastels. Pastel comme le rose du pull de Claire, qui nous accueille tout sourire, derrière son masque. « C'est la méditation qui m'a amenée à ouvrir cet endroit », lance-t-elle.

Diplômée en droit des affaires, la jeune femme quitte sa ville natale de Toulouse pour rejoindre Luxembourg dès la fin de ses études. Elle y fera une belle carrière dans la finance, quinze ans durant. « Et un jour je n'ai plus trouvé de sens à ce que je faisais. J'avais l'impression d'être arrivée au bout d'un cycle, j'avais envie d'autre chose, de plus d'authenticité ». Une prise de conscience, comme une évidence, qui surgit lors d'un cours de méditation de pleine conscience, qu'elle s'octroie en compagnie de deux amies. « Ça a été l'occasion d'un recentrage et d'une réflexion sur ma personne. D'ailleurs, ce cours a eu une incidence sur nos vies à toutes les trois », confie Claire. En lâchant prise, cette dernière repense instinctivement à sa passion de toujours. « J'ai toujours beaucoup aimé toucher la terre, à l'école maternelle déjà, à tel point que mon institutrice avait conseillé à ma maman de m'inscrire à un cours de poterie. C'est comme ça que j'ai commencé, à l'âge de cinq ou six ans. Je n'ai jamais vraiment arrêté depuis, puisque même au Luxembourg, je suivais encore des cours en la matière ».

Déterminée, Claire Royer quitte le confort de son emploi d'alors et décroche en six mois un CAP Tournage en céramique à Paris. Très vite, sa reconversion prend forme : elle ouvrira un atelier où elle pourra pratiquer son art, mais aussi l'enseigner. Et comme toujours quand les planètes sont soudainement alignées, tout se concrétise très rapidement. « J'étais en accord avec mes idées, mes valeurs et j'avais, par mon ancienne profession, de bonnes connaissances administratives pour mener à bien mon entreprise. Très vite, j'ai trouvé ce local que j'ai aménagé dans le style d'un atelier parisien et dès l'ouverture, en septembre 2019, j'ai reçu un accueil très positif de la part des clients et des élèves », relate-t-elle.

Évidemment, l'an passé, l'Atelier a dû fermer ses portes, pandémie oblige. Mais lors de la réouverture, le virus a finalement causé moins de dommages que prévu. « Bizarrement, j'ai eu plus de monde. Je crois que le confinement a permis une prise de conscience par rapport à toutes ces vies qui vont à 200 à l'heure ». Cette envie de penser à soi et de revenir à l'essentiel, Claire la ressent aussi chez les élèves qu'elle encadre et ceux qu'elle initie, le temps d'un week-end, à la technique du tournage. Des femmes, des hommes, des couples de tous âges qui, deux jours durant, passent les mains dans la terre, concentrés sur leur tour de potier. « La poterie a un aspect méditatif, on se sent ailleurs en étant fixé sur ce qu'on fait et c'est une vraie pause dans le quotidien. C'est aussi une autre perception du temps, car avec la terre, on ne peut pas activer les choses. Il faut de la patience, le temps de l'appriivoiser, le temps de maîtriser le geste... Et puis les temps de séchage et de cuisson sont incompressibles. Or nous avons souvent l'habitude d'avoir tout, tout de suite, remarque Claire. Ici on est dans l'artisanat, le fait main et ce n'est pas pour rien qu'il faut un mois pour créer une pièce ».

Ses pièces justement, toutes uniques, sont plébiscitées par les particuliers, qui demandent à Claire de réaliser des services personnalisés, mais aussi par certains restaurateurs. Un établissement étoilé de renom lui a d'ailleurs passée une belle commande... Stampillées made in Luxembourg, ses créations s'inspirent des tendances actuelles, des matières naturelles, de la nature et des couleurs pastel. « J'aime la céramique parce que c'est résistant et en phase avec nos modes de vie, mais aussi la porcelaine, pour son élégance. J'essaie de m'adapter aux tendances de la consommation en proposant des pièces qui répondent à des usages multiples. C'est un contrepied au consumérisme », explique Claire Royer. Sur ses présentoirs se tiennent donc des contenants à utiliser tant pour le café du matin que pour les olives de l'apéritif, des plats à mi-chemin entre l'assiette et le bol pour surfer sur la mode des poke bowl ou, plus intéressants encore, des cafetières en céramique avec filtre intégré, des cruches pour y verser l'eau du robinet ou des beurriers. « En proposant ce type d'objets, j'essaie à ma façon de limiter l'usage du plastique ou des capsules de café chez mes clients ». Une démarche éco-responsable bien pensée, qui donne un sens de plus à son nouveau métier.

Salomé Jeko

Recherche plein texte

Résultats

Type	Date	Titre
	15.07.2022	<u>Bijoux pimpants made in Luxembourg</u> Salomé Jeko Cheveux relevés et tout de noir vêtue, ses boucles d'oreilles attirent tout de suite notre regard et donnent au sien un je-ne-sais-quoi de pétillant. Plutôt bon signe pour une créatrice de bijoux. L'artiste luxembourgeoise fête ses 34 ans cette semaine, l'annonce ...
	27.05.2022	<u>Un homme qui vous veut du bien</u> Salomé Jeko On l'imaginait un peu baba cool et décontracté, vêtement ample et les poignets recouverts de bracelets tibétains, un bâton d'encens brûlant à ses côtés et la voix caressante. À bas les clichés: ...
	29.04.2022	<u>Vin blanc et nez rouge</u> Salomé Jeko Le rendez-vous est donné au Château de Grevenmacher. Dans l'entrée de cet édifice historique, au pied du grand escalier en bois et juste à côté de la cheminée, deux canapés vous accueillent. Un d'eux, perdue dans la lecture ...
	25.03.2022	<u>D'aventure en aventure</u> Salomé Jeko Comme dans l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein; mars 2020 a pu être considéré par certains comme le début de la fin ou comme l'opportunité de réinventer le quotidien. Myriam et David font partie de cette deuxième catégorie. Ce ...
	18.02.2022	<u>Le costume sous toutes ses coutures</u> Salomé Jeko À 15 ans, entourée d'une joyeuse bande de futurs grands noms du cinéma comme Jeff Desom ou Vicky Krieps, Caroline Koener dessine sans le savoir les prémices de sa carrière. «On tournait ensemble des films amateurs qu'on diffusait sur la plateforme ...

Lire toutes mes
chroniques dans les
archives de land.lu
en cliquant ici

CITY MAG



J'ai quelques fois contribué à la rédaction des contenus de CITY MAG, le magazine de la Ville de Luxembourg.

RÉOUVERTURE

PLONGÉE AU CŒUR DES CASEMATES

A DIVE INTO THE HEART OF THE CASEMATES

p.54 Fermées depuis 2015, les Casemates de la Pétrusse, juste sous la Gëlle Fra, rouvrent leurs portes. Exploration des coulisses, à la découverte de la nouvelle scénographie.

p.57 Closed since 2015, the Pétrusse Casemates, just under the Gëlle Fra, are reopening their doors. We take a preview exploration to discover the site's new scenography.

Auteur
SALOMÉ JEKO
Photographes
EVA KRINS (MAISON MODERNE)
& LCTO

14

Le rendez-vous est donné à l'entrée du parking de la place de la Constitution, où se dresse la Gëlle Fra. Ce jour-là, le temps est estival, la capitale est remplie de promeneurs, lunettes de soleil sur le nez, cornet de glace à la main, et les terrasses sont bondées. Nous enfilons une petite veste avant de pénétrer dans les profondeurs du bastion Beck et d'arpenter les casemates, ce réseau de galeries taillées dans la pierre, partie intégrante du système de défense de la ville de Luxembourg. En descendant les premières marches qui mènent au point de départ de cette exploration insolite, un léger froid humide se fait ressentir. Pas de quoi nous décourager, au contraire : nous sommes impatients de découvrir le nouveau visage de ces galeries fermées depuis 2015. « Les installations sous la Gëlle Fra avaient pris de l'âge, et des travaux de remise en état s'imposaient. De 2015 à 2017, le site a été inspecté en profondeur et différents projets ont été présentés. Les travaux de mise en conformité et de mise en valeur ont débuté en septembre 2017 et, trois mois plus tard, le concept d'une scénographie dans les Casemates de la Pétrusse a été approuvé », indique Tom Bellion, directeur du LCTO, exploitant ce site historique depuis 1977. Réouvert le 2 juin, le nouveau parcours devrait attirer dès cet été tant les passionnés d'histoire que les touristes de passage.

LA GËLLE FRA AU-DESSUS DE NOS TÊTES

C'est parti pour l'exploration de ce site faisant partie des fortifications de la ville de Luxembourg et ses vieux quartiers, qui sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994. Devant nous, les prémices d'une galerie aux murs de pierre nous invitent à l'exploration. Première nouveauté, exit les graviers : partout, le sol a été balisé et enduit pour garantir un accès facile et des pieds secs aux visiteurs. « Les casemates ont été ouvertes au public pour la première fois en 1933 et l'on y circulait alors à la lueur des torches. Il y a eu 5 000 visiteurs la première saison », indique le LCTO. Quelques escaliers plus tard, nous voici face à la galerie principale du bastion Beck, traversant tout l'ouvrage sur 86 mètres. Sa voûte maçonnée est joliment mise en valeur par des spots de lumière installés en contrebas.

Mais ce qui attire notre regard, c'est cette arche dorée, sur le chemin. « C'est un clin d'œil à la Gëlle Fra qui se trouve au-dessus de nos têtes, pile à cet endroit. Sur les parois du tunnel, de petites lumières évoquent une pluie dorée filtrant à travers la roche », indique Tido Brussig. C'est à ce scénographe allemand originaire de Munich que l'on doit ces nouvelles installations. « J'ai déjà scénographié beaucoup de lieux, mais celui-là est unique en son genre », nous confie-t-il en aparté. Tido Brussig a notamment fait ériger neuf panneaux d'information multilingues, destinés à rythmer le parcours et à offrir aux visiteurs des détails historiques sur les endroits stratégiques du site. En passant devant le fameux escalier autrichien, on apprend ainsi que ses 132 marches permettaient aux soldats d'accéder à la vallée de la Pétrusse et de rejoindre le fort opposé en passant par une écluse, les ouvrages de défense disposant d'une liaison souterraine entre eux. Fascinant. « Au fil des siècles, la ville de Luxembourg a changé plusieurs fois de main : des ingénieurs italiens, espagnols, belges, français, autrichiens, néerlandais et prussiens ont participé à l'aménagement progressif de ces 23 km de casemates. Après le démantèlement de la forteresse suite au traité de Londres en 1867, on s'est contenté de murer un grand nombre de meurtrières et de fermer la plupart des entrées. Il ne restait dès lors plus que 17 km environ de casemates », indique le LCTO.

DE LA CULTURE DE CHAMPIGNONS À UN ABRI ANTIAÉRIEN

La longue galerie traversante dessine soudain un virage. Juste avant, un jeu de lumières rouges, rappelant les bougies et lampes à huile qui servaient jadis à éclairer les lieux, illumine la roche. « Cette fourche, appelée chicane, permet d'améliorer la défense. Si un assaillant pénètre dans les installations souterraines, la mise en place d'une barricade l'empêche de passer. Les défenseurs armés de fusils se retranchent derrière la chicane et tirent à travers une meurtrière pour résister », explique le scénographe. Mais, déjà, notre attention est attirée par une inscription, quelques mètres plus loin : « Den Sand nicht vergessen » (Penser au sable). Ce rappel n'est autre qu'un avertissement

en rapport avec les latrines installées là. « Dès la Première Guerre mondiale, les casemates ont abrité la population lors de raids. Jusqu'à 35 000 personnes pouvaient s'y réfugier en cas d'urgence. Avant le début de la Seconde Guerre mondiale, les souterrains ont été réaménagés en abri antiaérien et se sont dotés de portes éanches et de latrines en planches, d'où l'inscription », nous explique-t-on. Avant cela, les casemates ont successivement hébergé des stands de tir à l'arc aménagés par la société d'Schéiss, une culture de champignons dans le rave-lin Pastetchen, un entrepôt de bouteilles de champagne de la Compagnie des grands vins de champagne E. Mercier & Cie, ou encore des spectacles de théâtre, des concerts et des bazars... →

Au cours de l'exploration, neuf panneaux d'information sont destinés aux visiteurs.

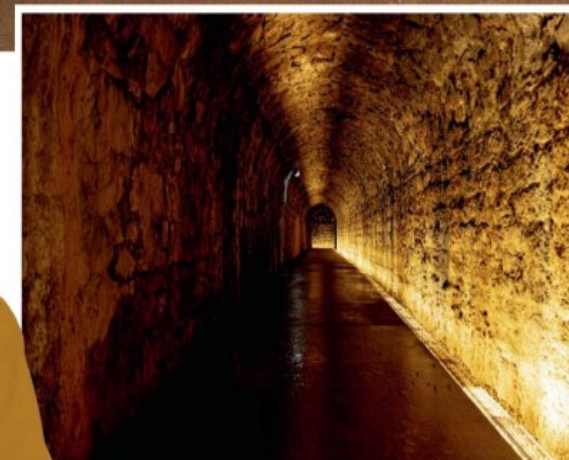
During the exploration, nine information panels are displayed for the visitors.



La réouverture officielle des Casemates de la Pétrusse a eu lieu le 2 juin en présence de M. Serge Wilmes, 1^{er} échevin de la Ville; Mme Lydie Poffler, bourgmestre; M. Lex Delles, ministre du Tourisme; S.A.R. le Grand-Duc, Mme Sam Tanson, ministre de la Culture; M. Marc Angel, président du LCTO; M. Patrick Goldschmidt, échevin de la Ville (de g. à d.).
The official reopening of the Petrusse Casemates was celebrated on 2 June in the presence of Mr Serge Wilmes, 1st alderman of the City; Mrs Lydie Poffler, Mayor; Mr Lex Delles, minister of tourism; HRH the Grand Duke; Mrs Sam Tanson, minister of culture; Mr Marc Angel, president of the LCTO; Mr Patrick Goldschmidt, alderman of the City (from left to right).



Tido Brussig, scénographe / scenographer



L'histoire des casemates se raconte sur les murs du site.
The history of the casemates is revealed on the walls of the site.

Autant de vocations que l'on peut lire sur les murs à l'entrée des casemates, en mémoire de ces temps révolus.

UNE SALLE DE PROJECTION DANS LA ROCHE

L'exploration se poursuit dans une vaste pièce creusée dans la pierre et dont les parois servent d'écran de projection à de multiples souvenirs. « Ici, les casemates d'antan racontent leur histoire aux casemates d'aujourd'hui sous la forme d'un dialogue, et avec de la musique en arrière-fond. L'aménagement de cette salle de projection n'a pas été des plus simples : il a notamment fallu gérer le taux d'humidité du lieu et installer un climatiseur, afin que le matériel fonctionne correctement », souligne le scénographe. L'exploration se poursuit et nous voilà déjà au ravelin du Pâté, deux galeries superposées protégeant le rempart principal de la forteresse. Illuminées de bleu, les meurtrières creusées dans la pierre laissent ici et là passer quelques rayons du soleil. En jetant un œil à travers, on décèle d'ailleurs le pied des arbres de la

vallée de la Pétrusse : nous voilà presque parvenus tout en bas du rocher. Dans une enclave et en clin d'œil à ceux qui jadis défendaient la ville, un canon de campagne – utilisé pour la dernière fois lors du tir des 101 salves d'honneur qui ont résonné pour la naissance du Grand-Duc Jean le 5 janvier 1921 – a été installé dans cet espace qui a autrefois servi comme casemate d'artillerie. En tant qu'échevin qui compte parmi ses attributions le LCTO, Serge Wilmes tient à souligner « à quel niveau il est essentiel d'adapter à l'ère du temps des lieux historiques afin de les rendre attractifs pour les jeunes d'aujourd'hui. Les Casemates en sont un bel exemple de réussite. » Lorsque l'exploration touche à sa fin, Tido Brüssig ferme la porte derrière nous. Nous voilà de retour à l'extérieur, éblouis par le soleil et la vue sur le pont Adolphe qui s'offre à nous. Il ne reste plus qu'à remonter au centre-ville à travers les sentiers balisés et verdoyants de la vallée de la Pétrusse.






AMÉNAGEMENT
URBAIN



Le parc de Gasperich sort de terre

THE PARK IN GASPERICH SEES THE LIGHT OF DAY



R p. 42 Le parc du Ban de Gasperich, zone dont l'aménagement constitue l'un des projets d'urbanisme phares de la Ville, commence à prendre forme. Le point sur l'avancée des travaux de ce qui deviendra, au printemps prochain, le plus grand parc public de la capitale.

E p. 43 *The Ban de Gasperich park, one of the City's flagship urban planning projects, is beginning to take shape. Work is progressing well on what will become the capital's largest public park when it opens next spring.*

Auteur
SALOMÉ JEKO

A l'entrée du nouveau quartier de la Cloche d'Or, impossible de rater le chantier du parc du Ban de Gasperich, dont le grand étang est désormais visible depuis la route. Ce futur écran de verdure pour les habitants, les élèves du complexe scolaire voisin et les nombreux travailleurs du quartier devrait être finalisé au printemps 2023. « Le chantier a commencé en février 2020, mais il a d'abord fallu attendre la fin des fouilles archéologiques, une étape incontournable avant toute construction, puis faire face au Covid-19 avant que les travaux puissent réellement démarrer », rappelle Martine Rasquin, en charge du projet pour la Ville de Luxembourg. Depuis, le chantier suit son cours, plutôt dans le bon tempo au niveau du calendrier. Il faut dire que cet espace de 16,6 ha est attendu par la population : annoncé comme le nouveau poumon vert de la capitale, ce parc public sera aussi le plus grand de Luxembourg-ville. Son ambition ? Apporter loisirs, détente et verdure dans un environnement pour l'instant très bétonné. « Le parc entend valoriser la biodiversité. Grâce à ses multiples ambiances végétales, il offrira une immersion en pleine nature, rehaussée par la renaturation du ruisseau Drosbach que nous avons entreprise. Ce sera l'endroit idéal pour les enfants et les adolescents, mais aussi pour les sportifs et les gens qui travaillent dans le quartier et qui souhaitent sortir du bureau durant leur pause déjeuner pour se mêler à la végétation et prendre un bol d'air frais », poursuit Martine Rasquin.

MISER SUR LE VERT POUR L'ENVIRONNEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

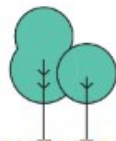
S'il reste difficile d'imaginer les lieux en observant le chantier actuel – bien que les abords de l'étang paraissent déjà bien prometteurs –, les plans nous en révèlent davantage sur l'aspect final du site. « Le parc n'a pas été pensé à l'image des jardins à la française, très stricts. Ici, on est plutôt axé sur la biodiversité et sur la gestion extensive des espaces. » Par gestion extensive des espaces, il faut comprendre que l'entretien des lieux se fera sans utilisation de fertilisants ou de pesticides et avec des fauchages tardifs ou échelonnés. Côté végétation, les pelouses récréatives et de détente sur lesquelles il fera bon pique-niquer ou profiter du soleil côtoieront les pelouses sèches abritant une riche variété faunistique

et floristique et possédant un rôle paysager important. « Le parc a été pensé en deux parties : la première est dédiée à la biodiversité, la seconde est davantage réservée aux loisirs. On trouvera deux grands espaces circulaires dans chacune de ces parties : un pour accueillir l'aire de jeux, l'autre pour organiser des événements extérieurs. » Il y a fort à parier que des manifestations en plein air et autres concerts viendront animer les lieux tout au long de l'année.

L'EAU, ÉLÉMENT CENTRAL DU PARC

Au niveau des plantations et hormis les platebandes décoratives de vivaces, c'est une véritable petite forêt qui devrait émerger du parc au cours des années à venir. « Environ 900 arbres sont prévus : un peu plus de la moitié a déjà

été plantée et le reste arrivera en automne-hiver. La majorité est indigène, mais on aura aussi des espèces plus originales. On pourra trouver des groupements de petits arbres forestiers, mais aussi des forêts alluviales, plantées aux abords du Drosbach, et beaucoup d'arbres fruitiers, parmi lesquels des pommiers, des cerisiers, des poiriers ou encore des noisetiers. Les arbres plus grands, avec des troncs de 40 cm de circonférence, se trouveront, quant à eux, au niveau de l'aire de jeux », énumère Martine Rasquin. Un paysage qui devrait permettre de jolies balades bucoliques à l'ombre des arbres et d'agréables moments de détente au bord de l'eau, élément central du site. « Le ruisseau fait partie intégrante du parc. Nous l'avons renaturé pour pallier le problème des inondations que nous avons rencontré l'an passé.



Environ 450 arbres ont d'ores et déjà été plantés dans le parc.

Around 450 trees have already been planted in the park.

La future « forêt » du parc sera composée d'arbres fruitiers et forestiers.

The future 'forest' of the park will host fruit and forest trees.



Son lit a été agrandi et rallongé sur 840 m, et nous allons aménager un chemin sur pilotis de 630 m le long de ses rives. Et puis, nous avons bien sûr ce grand étang de 7 000 m² près duquel nous avons installé des bancs et des chaises longues en bois pour permettre à tous de profiter de la vue. »

BALADES, SPORT ET LOISIRS

Le parc accueillera bien sûr bon nombre d'attractions pour petits et grands. « Ce ne sera pas Disneyland, on reste dans un espace où la nature est au cœur du concept. Mais l'aire de jeux Kletterwald, que l'on va construire à l'automne, sera vraiment grande et dotée d'agrès, également accessibles aux personnes à mobilité réduite. Tout sera en bois, comme dans une forêt ; il y aura les balançoires et toboggans habituels, bon nombre de structures à escalader, et le tout sera thématisé autour du personnage de la fée des arbres », décrit Martine Rasquin. À proximité, des terrains multisports, de beach-volley et de pétanque, ainsi qu'un fitness extérieur viendront compléter l'offre de divertissements de ce parc au sein duquel les cyclistes seront évidemment les bienvenus. « Il y a 4,5 km de chemins ramifiés, dont une grande boucle principale de 1,85 km de long et de 4 m de large qui a été spécialement pensée pour les piétons et les vélos. Les revêtements des sols seront mis en place seulement à la fin de cette année. » À l'heure actuelle, c'est donc la construction des structures sur pilotis, des installations en bois, des poubelles et du pavillon, sous lequel il fera bon s'asseoir pour admirer l'étang, qui occupe les équipes actives sur le site.

Un second pavillon, beaucoup plus important, sera installé le long du boulevard de Kockelscheuer et abritera, quant à lui, un restaurant-brasserie. Confié à Diane Heirend Architecture & Urbanisme, celui-ci sera conçu tout en transparence : avec une charpente métallique en guise de toiture, il sera doté d'une terrasse citadine avec vue sur la ville et d'une terrasse familiale avec vue sur la nature. Bien que le parc soit très accessible via les transports en commun, un parking de 50 places positionné à côté du restaurant viendra compléter l'ensemble. Si tout se passe comme prévu dans les mois à venir, les premiers visiteurs pourront profiter des attraits de cette nouvelle bulle de verdure dès les beaux jours du printemps 2023.

P O R T F O L I O 2 0 2 3

CULTURE.LU



J'ai eu le plaisir d'écrire pour le site
d'actualités culturelles de
Luxembourg, culture.lu

CULTURE

[Articles](#) [Podcast](#) [Appels](#) [Emplois](#) [Espace Pro](#) ▾

BLOG CULTURE

[✉](#) [🔍](#) | [📷](#) [👤](#) [Articles](#) [Podcast](#) [Appels](#) [Emplois](#) [Espace Pro](#) ▾

BLOG

[✉](#) [🔍](#) | [📷](#) [👤](#)

20 JUIL. 2021

FRESCH : BOOSTER CULTUREL POUR ESCH

[FR](#) ARTICLE EN FRANÇAIS



25 MAR. 2022

METZESCHMELZ : RÉVEILLER L'HISTOIRE À TRAVERS L'ART

[FR](#) ARTICLE EN FRANÇAIS



CULTURE

[Articles](#) [Podcast](#) [Appels](#) [Emplois](#) [Espace Pro](#) ▾

20 NOV. 2020

BLAST : DONNER VIE À LA DANSE EN TEMPS DE PANDÉMIE

[FR](#) ARTICLE EN FRANÇAIS



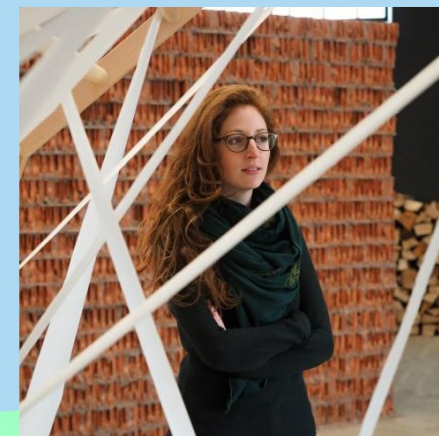
CULTURE

[Podcast](#) [Appels](#) [Emplois](#) [Espace Pro](#) ▾

04 OCT. 2021

EXPO 2020 DUBAÏ : JULIE CONRAD POUR LE DESIGN

[FR](#) ARTICLE EN FRANÇAIS



BLOG

[✉](#) [🔍](#) | [📷](#) [👤](#)

Cliquez sur la photo pour lire l'article

GAZETTE



J'ai rédigé tous les portraits des villes participant à Esch 2022 - European Capitale of culture et interviewé leurs différents bourgmestres dans le cadre du magazine Gazette, édité par Maison Moderne pour l'occasion.

BETTEMBOURG



Le « LiteraTour » est le grand rendez-vous local pour les amoureux de littérature et de fantaisies.

The « LiteraTour » is the local big event for literature and fantasy lovers.

La merveilleuse
The wonderful



Aimant nourrir l'imaginaire et faire rêver petits et grands, la commune est aussi un point névralgique du pays et sa porte d'entrée vers le Sud.

This municipality loves to feed the imagination and dreams of children and adults alike and is a nerve centre for the country as well as its gateway to the south.



Français

S'il y a bien une commune que connaissent toutes les familles du Luxembourg, c'est sans aucun doute celle de Bettembourg. Et pour cause : depuis 1956, elle abrite le Parc Merveilleux, une des attractions phares du pays et des régions limitrophes. L'endroit, aménagé en pleine forêt, est réputé pour ses quelque 200 animaux, son petit train et surtout, son géant que tout le monde s'est un jour amusé à escalader. Quand arrivent les vacances d'été, la commune se transforme, le temps de sa « Nuit des Merveilles », en une scène à ciel ouvert où saltimbanques, comédiens et autres artistes de rue proposent des spectacles à destination des petits et des grands dans une ambiance féérique et bon enfant. Un rendez-vous devenu incontournable et qui attire chaque année davantage de visiteurs.

Si Bettembourg a à cœur de divertir les foules, la commune s'est également donné pour mission de promouvoir la lecture et l'écriture avec son « LiteraTour » au cours du printemps. Ce festival entièrement dédié à la littérature propose au public des lectures d'auteurs locaux et étrangers, et organise chaque année, depuis 2015, un concours littéraire ouvert aux auteurs âgés de 12 à 26 ans, couronné par le Prix Laurence. Son objectif ? Offrir à ces derniers une plateforme pour s'exprimer afin de garantir un avenir brillant à la littérature du Luxembourg et de la Grande Région.

Englobant les localités d'Abweiler, Fennange, Huncherange et Noertzange, Bettembourg se

situe sur un nœud autoroutier très fréquenté pour le transit vers la France et l'Allemagne, et sur une ligne de chemin de fer nationale et internationale importante. Celle-ci a jadis nécessité un besoin de main-d'œuvre auquel ont répondu de nombreux habitants de l'Oesling, qui se sont dès lors installés au sein de la commune. Comptant désormais plus de 102 nationalités, la population de Bettembourg aime se retrouver au centre-ville de la commune, aux alentours de l'église et du château. Si ce dernier héberge aujourd'hui les services communaux, son parc attenant est ouvert à tous et accueille régulièrement les œuvres présentées dans le cadre de « Konscht am Park », une exposition annuelle qui se tient en plein air. Côté détente, outre sa piscine couverte et son cinéma, Bettembourg dispose d'une réserve naturelle et de jolies forêts abritant des espèces rares et traversées par des circuits de randonnée à parcourir à pied ou à vélo.



1. La « Nuit des Merveilles » installe chaque année un volet onirique sur la commune.
2. Le parc du château de Bettembourg est un lieu propice pour contempler des œuvres d'art.
3. Tous les enfants de la région aiment se promener avec leur compagnie au géant du Parc Merveilleux.

NUIT DES MERVEILLES / NIKI ZEIMET / CASSANDRE BELLEFLORE (NATION MOSELE)

Français

Pouvez-vous présenter Bettembourg ?

Bettembourg, située à proximité de la capitale, est considérée comme la porte d'entrée vers le sud du pays. Le centre-ville est en passe d'être réaménagé sur base d'une participation citoyenne et de nouveaux quartiers vont venir augmenter l'offre en matière de logements.

Quelle est votre vision pour Bettembourg d'ici 2030 ?

Nous sommes signataires du Pacte climat et pour répondre à l'évolution démographique de la commune, nous projetons de construire de nouveaux quartiers écologiques, avec des bâtiments durables qui respectent des normes strictes. Nous préparons l'arrivée des nouveaux citoyens par la construction d'une nouvelle école, mais aussi d'infrastructures adaptées, à l'image du nouveau bâtiment qui hébergera nos services techniques, route de Dudelange. La forêt de Bettembourg est certifiée du label international FSC (Forest Stewardship Council) garantissant une exploitation forestière durable et responsable, et nous tenons à préserver la biodiversité jusque dans nos quartiers, notamment via l'aménagement de parcs.

Quels sont vos 3 coups de cœur de la programmation Esch2022 ?

1. LiteraTour

Je suis assez fier du « LiteraTour » et des opportunités que l'on offre aux jeunes auteurs. Je suis impatient de découvrir l'édition spéciale prévue pour cette année. Programme sur www.prixlaurence.lu

2. De Ris geet op d'Rees

Je me réjouis aussi de la sortie de la bande dessinée « De Ris geet op d'Rees » et du sentier thématique lancés autour du géant du Parc Merveilleux. Parution au printemps 2022. En vente en librairie.

3. Auguste Trémont en 2022

J'étais également curieux de découvrir l'exposition consacrée au peintre et dessinateur luxembourgeois Auguste Trémont, dont je connais bien le travail.

C'est la tête plongée dans un bon livre de la bibliothèque communale que Laurent Zeimet aime à passer son temps libre.

Q&A

English

Can you present Bettembourg?

Bettembourg is located near the capital and is considered the gateway to the south of the country. The city centre is in the process of being redeveloped with the help of a citizen participation programme. New districts will expand our housing offer.

What is your vision for Bettembourg in 2030?

We have signed the Climate Pact and in order to respond to the demographic evolution of the municipality, we are planning to build new green neighbourhoods with sustainable buildings that respect strict standards. We are preparing for the arrival of new citizens with the construction of a new school but also adapted infrastructure, such as the new building that will house our technical services on the route de Dudelange. The Bettembourg forest has been awarded the international FSC (Forest Stewardship Council) label, which guarantees sustainable and responsible forestry, and we are keen to preserve biodiversity even in our neighbourhoods, notably through the development of parks.

What are your 3 highlights from the Esch2022 programme? ♥

1. LiteraTour

I'm quite proud of « LiteraTour » and the opportunities it offers to young authors. I am looking forward to the special edition planned for this year. Programme on www.prixlaurence.lu

2. De Ris geet op d'Rees

I am also looking forward to the release of the comic strip « De Ris geet op d'Rees » and the trail themed around the friendly giant of the Parc Merveilleux. Publication in spring 2022. Available in bookshops.

3. Auguste Trémont en 2022

I was also looking forward to visiting the exhibition dedicated to Luxembourg painter and draughtsman Auguste Trémont, whose work I know well.



Laurent Zeimet

Bourgmestre de Bettembourg
Mayor of Bettembourg

« De nouveaux quartiers vont venir augmenter l'offre en matière de logements. »

“New districts will expand our housing offer.”

Laurent Zeimet likes to spend his free time reading a good book from the local municipal library.

DUDELANGE



La commune accueille de nombreux festivals comme « Eat, Beat & Culture ».
The municipality hosts many festivals such as « Eat, Beat & Culture ».

La chaleureuse
The convivial



La commune est réputée pour son offre culturelle, sa créativité... mais aussi son sens de l'accueil.

Dudelange is known for its cultural offerings, its creativity... but also for its sense of hospitality.



Français

Dudelange, ou Dudetown pour les intimes, est la quatrième plus grande ville du Luxembourg. Ceux qui y vivent vous le diront : il fait bon vivre à Dudelange... « Pourquoi aller chercher ailleurs ce qu'on peut trouver ici ? » prétexteront les habitants, tous très attachés à leur commune – la durée de séjour y est en moyenne de 25 ans ! Elle est aussi fortement marquée par son histoire migratoire et, aujourd'hui encore, 38% de la population locale est étrangère. Cette ancienne ville sidérurgique, aussi surnommée la Forge du Sud, est riche de ses différentes cultures. Ici l'histoire, la cuisine et l'identité se révèlent au fil des rencontres, des bonnes tables et des quartiers. Aussi, ne manquez pas une balade dans le quartier pittoresque de Petite Italie, véritable témoignage historique avec ses enfilades de maisons, ou de faire un tour à la « fête des Cultures » en automne, un rendez-vous amical et festif, propice aux échanges entre communautés.

Tout au long de l'année, concerts de jazz et de musiques du monde, « LIKE A JAZZ MACHINE », « fête de la Musique », « Summerstage » ou marché de Noël médiéval comptent parmi les événements phares de la ville. Elle est aussi réputée pour sa vie commerçante animée ainsi que ses nombreux bars et restaurants aux cuisines variées. Conviviale à souhait, la ville compte également le centre culturel régional « opderschmelz », les centres d'art contemporain Dominique Lang et Nei Licht, le Centre régional de documentation sur les migrations humaines, le Musée d'histoire locale, le Musée des enrôlés de force,

la Bibliothèque publique régionale ou encore les nombreuses expositions proposées par le CNA (Centre national de l'audiovisuel) : impossible donc de s'ennuyer !

Le week-end, quand ils ne profitent pas du beau temps en terrasse, les Diddelenger aiment se détendre dans la nature qui entoure leur commune. Fort à parier que vous les croiserez sur les sentiers qui sillonnent la Haard, la plus grande réserve naturelle du pays composée d'anciens sites d'exploitation à ciel ouvert. La nature y a repris ses droits et l'espace est devenu un petit paradis pour la faune et la flore. Les familles se retrouvent souvent au parc Le'h, pour faire de l'accrobranche, ou au parc Émile Mayrisch, le temps d'une partie de pétanque ou d'un match de beach-volley. Dudelange, « on dirait le sud », et presque les vacances !



1. La 19^e édition du festival médiéval Butschbüerger Buergfest aura lieu au mois de septembre.
2. Le CNA possède des milliers d'archives audiovisuelles dans ses locaux.
3. Les jours d'été, le festival « Poésie am Park » vous fera vivre un moment onirique.

ANDRÉ NEISCHMELZ - VILLE DE DUDELANGE / NIKO LACZARSKI - VILLE DE DUDELANGE

Pouvez-vous nous présenter Dudelange ?

DAN BIANCALANA : Dudelange compte 21 650 habitants, 110 nationalités différentes et plus de 200 associations. C'est une ville où l'ancrage local est fort, très axée sur la culture depuis ces trente dernières années, mais aussi sportive et entourée de nature.

Quelle est votre vision pour Dudelange d'ici 2030 ?

Situé entre les quartiers Italie et Schmelz, le nouveau quartier Neischmelz va sortir de terre d'ici quelques années et proposer pas moins de 1 500 logements. Il sera établi sur une ancienne friche de 40 ha et constitue une opportunité de développement pour la ville. Ce sera évidemment un écoquartier à émission neutre en CO₂, axé sur l'économie circulaire et doté d'habitats écoresponsables. La mobilité douce tend à investir de plus en plus l'ensemble de la commune et nous continuons également de moderniser notre centre-ville qui connaît différentes phases de travaux et s'apprête à devenir un « shared space ».

Quels sont vos 3 coups de cœur de la programmation Esch2022 ?

1. **DKollage, utopie(s) possible(s)**
Lancé par les membres du DKollektiv, ce projet invite les habitants à imaginer l'avenir du bâtiment des vestiaires et du hall de wagonnage (VEWA) de l'ancienne usine sidérurgique de Dudelange.
CHANTIERS PARTICIPATIFS OUVERTS À TOUS.
INFOS SUR DKOLLEKTIV.ORG
2. **Usina22**
Dudelange organise un grand festival de musique qui se déroulera les 11 et 12 juin 2022. Les Américains de Kings of Leon seront la tête d'affiche !
PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.USINA.LU
3. **Re-Retour de Babel**
Une exposition composée d'une compilation de témoignages d'enfants et de petits-enfants d'immigrés, à travers lesquels la question migratoire sera appréhendée du point de vue de l'humain et de la personne. Revisite de l'exposition et des recherches menées pendant la Capitale européenne de la culture en 2007.
EXPOSITION AUX CENTRES D'ART NEI LICHT ET DOMINIQUE LANG
17.09 → 11.12

C'est dans les forêts de la commune que Dan Biancalana aime faire du sport et se ressourcer.



Dan Biancalana

Bourgmestre de la commune de Dudelange
Mayor of the town of Dudelange

« Une ville où l'ancrage local est fort. »

“A town with strong local roots.”

Tell us more about Dudelange.
DAN BIANCALANA: Dudelange has 21,650 inhabitants of 110 different nationalities and is home to some 200 organisations. It is a town with strong local roots, very much focused on culture for the last 30 years, but it's also sports-loving and surrounded by nature.

What is your vision for Dudelange between now and 2030?

The new Neischmelz district will emerge between the districts of Italy and Schmelz in a few years offering 1,500 new homes. It is being built on a 40-hectare former industrial site and represents a great development opportunity for the city. It will of course be a carbon neutral eco-neighbourhood with a focus on circular economy and eco-housing. Soft mobility is becoming more and more common across the municipality and we are also continuing to modernise our city centre, which is being transformed in different phases and is about to become a “shared space”.

What are your three highlights from the Esch2022 programme? ♥

1. **DKollage, utopie(s) possible(s)**
Launched by members of the DKollektiv, this project invites residents to imagine the future of the VEWA building (which housed the old cloakrooms and cargo hall of the former steel factory in Dudelange).
INTERACTIVE WORKSHOPS OPEN TO ALL.
INFO ON WWW.DKOLLEKTIV.ORG
2. **Usina22**
Dudelange is organising a major music festival on June 11 and 12, 2022. The US band Kings of Leon will be the headline act!
MORE INFORMATION ON WWW.USINA.LU
3. **Re-Retour de Babel**
An exhibition made up of a compilation of testimonials by children and grandchildren of immigrants through which the theme of migration is approached from a very human and personal point of view. This show revisits the exhibition and research carried out during the European Capital of Culture in 2007.
EXHIBITION IN THE NEI LICHT AND DOMINIQUE LANG ART CENTRES
17.09 → 11.12

Dan Biancalana likes to work out and recharge his batteries in the municipality's forests.

EN
ESPÉRANT
QUE LA
LECTURE
VOUS A
PLU...