

# 1<sup>er</sup> ApAJ écrite

2025  
n°37

*Dessin de groupe réalisé lors de l'activité musique*

## Edito

Le mot d'un membre du comité de l'ApAJ

### Plouf...

Plouf,

La rentrée nous ouvre les bras !

Aucun doute possible, le cirque Knie trône sur la plaine de Plainpalais.

Plouf,

Encore de belles journées ensoleillées, auréolées de légères brumes matinales, l'été s'étire et se retire en douceur.

Plouf,

Le goût de l'arrière saison, un délice de transition...

Vers les nuits plus fraîches,

la promesse de la rousseur dans la chevelure des arbres,

le goût du moût et des pommes acidulées,

Plouf,

l'eau fraîche de la rivière, les grillons stridulent de leurs archets, l'odeur enivrante des regains, notre regard accroché par quelques colchiques,

Plouf,

un voile au cœur, un brin de nostalgie, la rentrée s'accorde avec...

...un Plouf magique,

le journal de l'ApAJ nous tend les bras ! Et notre accord mineur reprend ses notes majeurs.

*Sylvie Monnerat, co-présidente de l'ApAJ*

## Sommaire

Témoignage - Musique	2 / 3	
Football - Dessin Spontané		
Témoignage - Rap	4 / 5	
Enfance		
Nouvelle - Cinéma	6 / 7	
Conscience Infromatique - Passion	8 / 9	
Galerie Photo - Brèves	10 / 11	
Brèves - Inquiétudes	12 / 13	
Mon chat - Fan Fiction	14 / 15	
Fan Fiction - Infos Utiles	16	



*Dessin spontané de Andy*

**La différence fait la force**

Je suis une femme qui a un handicap qui n'est pas forcément visible. Pour mon cas, je préfère qu'on ne fasse pas de différence à mon égard.

Par contre, j'ai des besoins et des envies comme n'importe qui. Il faut les combler, peu importe qu'on soit handicapée ou non.

Ce qui me caractérise c'est le fait d'être un peu trop affectueuse et très sensible. J'ai besoin d'être toujours rassurée, d'être entourée de plein de gens, je suis très sociable et attentionnée. Je ne veux jamais faire de mal aux gens. Par contre, j'ai une hyperacousie, des troubles de la concentration et j'ai du mal à gérer mes émotions. J'ai tendance à me comporter comme un enfant quand il y a trop d'émotions et qu'on n'écoute pas mes besoins.

En même temps, nous sommes tous différents, avec nos qualités et nos défauts et cette différence est une richesse.

Je souhaiterais que l'on s'accepte quelle que soit la personne en face de nous !

Si c'était le cas, il y aurait plus de paix dans le monde.

**La chorale**

J'ai commencé la chorale depuis février 2025. J'y vais une fois par semaine le mercredi de 16h30 à 18h. Ça se passe à l'école des Promenades. Le groupe est composé de 6 choristes. Les cours sont donnés par Actifs.

Actifs est une association qui propose des activités en tout genre.

On commence par un échauffement. On s'échauffe la voix avec des vocalises, par exemple: « la la la la la », « ré ré ré ré ré », pendant environ 15 minutes.

Après on commence à travailler les chansons qu'on doit apprendre tous ensemble. Puis, chacun travaille séparément les phrases qu'il doit chanter seul. La cheffe de chœur s'occupe de nous diriger, elle nous donne les indications. C'est aussi elle qui choisit les chansons que nous allons apprendre pour le spectacle de fin d'année de l'association Actifs.

Le spectacle a eu lieu en juin à la salle des Fêtes de Carouge devant 300 personnes. Nous avons interprété 5 chansons.

Il y avait : «Aux Champs-Elysées» de Joe Dassin, «On écrit sur les murs» de Kids United, «Dire bonjour c'est joli», «Le lion est mort ce soir» façon chorale Actifs et «Emmène moi» de Boulevard des Arts. Moi j'ai beaucoup aimé «Emmène moi» et Kids United.

J'ai été stressé de chanter devant 300 personnes, mais après j'étais très fier de moi.

La chorale m'aide à me sentir plus sûr de moi. Quand je chante, je me libère un peu, chanter fort libère les émotions.

Je m'entends bien avec un des choristes, on rigole bien ensemble.

**Un rêve brisé**

Angel Raúl Jackson Peña est né le 14 janvier 1977 à Seaforth (Jamaïque), d'une mère équatorienne et d'un père jamaïcain. Il déménage à l'âge de 6 ans à Quito avec sa mère pour recommencer une nouvelle vie.

Passionné par le football il débute le foot au Seaforth SC à 4 ans et par la suite est inscrit au centre de formation du LDU Quito. Son seul rêve est de jouer au Bayern Munich, club de son idole Lothar Matthäus.

Il signe son premier contrat pro au LDU Quito à 15 ans (21 Buts en 33 matchs). Deux ans plus tard il est transféré au CA Independiente (Argentine, 62 buts en 93 matchs). À 20 ans il débarque à l'Ajax Amsterdam où il ne jouera qu'une demi saison (13 buts en 17 matchs). Au même moment, il débute en équipe nationale (1but en 3 matchs). Lors d'un match amical contre le Mexique, il est expulsé après un tacle sur Igor Hernandez (ex-joueur de Toluca).

Après ces six mois passés à l'Ajax, Raúl pense que la meilleure option est de partir, et il signe un prêt d'un an au CD Toluca au Mexique.

Sauf que beaucoup de supporters mexicains n'ont toujours pas digéré son geste 5 mois auparavant sur Hernandez.

Lors de son premier match au CD Toluca, Raúl est hué et sifflé par les supporters. Ayant l'habitude, Raúl ne dira rien, mais lors du 2 ème match il subit des cris et insultes racistes. Après ce match Raúl Peña décide de déposer une plainte auprès de la ligue mexicaine de football. Forcément, cette plainte va encore dégrader ses relations avec les fans, en particulier avec les ultras.

Deux mois avant la fin de son prêt, il apprend

qu'il pourrait potentiellement jouer au Bayern la saison prochaine. Mais deux jours après cette nouvelle lors d'un match entre le CD Toluca et le CF Pachuca en coupe du Mexique il rate le penalty de l'égalisation. Suite à son penalty raté il sera passé à tabac et hospitalisé pendant plusieurs mois. A son réveil il apprend qu'il est paralysé au niveau du bas du corps. Un an après cet événement Raúl Peña dépose une plainte auprès de la justice mexicaine qui ne fera rien. En 2020 il dépose une plainte au Tribunal arbitral des Sports contre le club de Toluca, qui sera condamné à 50'000 € d'amende. Le CD Toluca refuse de payer l'amende et verse 1'000€ de dédommagement à Peña. À l'heure actuelle Peña attend toujours réparation de son club et aussi de la ligue mexicaine de football.

Je m'intéresse à ce fait réel, grâce à ma passion pour le foot et les histoires d'injustice. Mais surtout grâce au tiktoker Shimo qui raconte beaucoup de fait sur des joueurs ou club de foot peu connu dans le monde. Mon intérêt pour cette histoire est lié à l'injustice qui provoque en moi souvent de la colère liée au manque de tact de la justice ou l'injustice politique.

Je terminerai par mon propre constat :

Pourquoi tant de violence et de dégradation pour un jeu !?

**Dessin spontané**

**Un mal pour un bien**

J'ai 23 ans, j'ai un passé difficile, l'année dernière j'ai fait un séjour à Belle-Idée pendant un mois (c'était affreux). J'ai pris beaucoup de médicaments, ce qui me rendait très fragile. Après le séjour j'étais plus stable grâce à mon entourage qui m'a soutenu. J'ai trouvé un traitement qui m'a stabilisée. Je suis dorénavant suivie à JADE et j'ai suivi des groupes et actuellement je n'ai plus qu'une seule activité là-bas.

L'année dernière j'ai commencé l'ApAJ. A l'ApAJ, j'ai l'occasion de créer des liens. J'apprends à cuisiner et aussi la pâtisserie. Grâce aux ateliers je peux développer mon agilité des mains. J'ai l'occasion de pouvoir parler de ce je vis et de ce que je ressens, ce qui m'aide à évoluer dans ma vie.

J'ai aussi commencé la danse contemporaine; j'adore danser parce que je me sens libre dans mon corps.

Actuellement je me sens mieux qu'avant, je suis plus « normale ».

J'ai des projets qui reviennent comme faire du yoga, de la méditation, ça pourrait me faire du bien de me relaxer.

**Werenoi**

J'écris cet article pour le journal de l'ApAJ sur un de mes rappeurs préférés: Werenoi. Je l'ai connu grâce à une de ses chansons qui s'appelle « 3 singes ».

Que dire sur lui à part qu'il a fait des featurings avec des rappeurs hyper connus comme Hmz ou encore maître Gims. Un jeune rappeur qui s'est éteint trop tôt à seulement 31 ans ! Repose en paix Werenoi, tu étais une icône du rap. En effet, il est mort le 17 mai 2025 d'une crise cardiaque à Paris. C'était un bon rappeur ! J'aimais ses textes.

Si vous ne le connaissez pas, sachez que son dernier album « Diamant Noir », a dépassé plus de 100 000 ventes et est disque de platine !! Un des meilleurs vendeurs de rap à l'heure actuelle...

Il y a eu des débats sur sa volonté qu'il avait de ne plus écouter sa musique une fois sa mort annoncée. La famille de Werenoi a mis les choses au point en disant que cela relevait de la liberté individuelle de chacun d'écouter ou non sa musique. Moi j'ai fait le choix de continuer à écouter. Ça me fait mal au cœur de l'écouter mais en même temps j'ai l'impression de lui rendre hommage.

31 ans, c'est presque mon âge, ça me fait prendre conscience à quel point le temps passe vite et qu'il faut profiter de chaque instant.

**Mes souvenirs**

Je me souviens de toutes les fois où je suis allé en Italie, j'ai pris le bateau à Genova pour aller en Sardaigne. Nous dormions sur le bateau dans des cabines et on allait manger au restaurant et c'était bon.

J'allais à la plage et rendre visite à la sœur de ma grand-mère, zia Dina, avec ma nonna. On mangeait avec elle et on passait du temps ensemble et je ne passais pas de temps sur mon téléphone. Je pouvais regarder la TV et jouer à des jeux avec elles.

Je me promenais dans sa maison et au premier étage la locataire avait un fils de mon âge avec qui on discutait ensemble et on jouait. C'était chouette d'avoir un ami jeune dans les environs parce que j'étais beaucoup avec des adultes.

La zia Dina préparait des plats trop bons comme des raviolis qui ressemblent à une goutte d'eau avec du fromage sarde à l'intérieur et de la pomme de terre : les culurgiones. Moi je les mangeais avec de l'huile d'olive et du parmesan.



On mangeait aussi du pain maison et de la très bonne viande qui est bien meilleure que celle de Suisse. Pour aller chez ma zia on passait devant une maison qui avait un gros trou car elle était en train de s'écrouler et un monsieur qui était souvent sur son balcon à observer les passants.

Mon autre zia, faisait le pain maison dans un four à bois.

On mangeait aussi les pistoccu qui sont des galettes très fines qui sont croquantes. C'est un monsieur et sa femme qui les faisaient eux-mêmes



et qui avaient un fils avec qui je jouais et qui avait un cheval.

Avec ma nonna on faisait des grillades sur la plage avec plein d'autre gens parfois.

Quand il n'y avait pas encore les parasols on pique-niquait sur la plage. Il y avait un bar que Luciana tenait et elle me demandait toujours un bisou mais je refusais. Je la connais depuis toujours. On y prenait des glaces et il y avait une ambiance chouette.

A la plage j'aimais bien m'amuser dans l'eau ramasser des coquillages, creuser des trous dans le sable. Avec ma grand-mère on passait sur des rochers où il y avait beaucoup de crabes.

Quand j'étais en Sardaigne on allait dans l'appartement de famille qui était dans la montagne et donc dans la nature et ça sentait toujours bon. Il y avait des escaliers pour y aller et une grande pièce où on mettait tout le matériel de plage dedans. Nous on était au dernier étage.

Une fois on est allé dans la montagne où il y avait beaucoup de vaches. On devait prendre des petites routes pour y monter. Il y avait aussi un bar en pierre mais aujourd'hui il a été détruit. Il y avait aussi un endroit avec des chèvres où il y avait un restaurant très bon.

Les cousins de ma mère ont eu des enfants et je jouais aussi avec eux à la plage et à la maison et c'était chouette, je les adore. Le cousin de maman venait nous visiter avec sa voiture rouge et je l'aimais bien.

**Quelques secondes avant la fin**

Je suis assis, il y a beaucoup de bruit autour de moi, les cris d'un petit garçon et de sa mère, des grinements métalliques, de temps à autre un sifflement strident se fait aussi entendre.

Aujourd'hui, quand je suis parti de chez moi, j'ai pris soin de ranger mes affaires, de passer l'aspirateur et de mettre mes plus beaux habits. Avant de partir, comme depuis maintenant 20 ans, je craque ma plaquette en alu et bois mon verre d'eau.

Le temps passe, puis une voix robotique s'exprime. Je crois entendre le chiffre 4, c'est mon porte-bonheur, mais cela veut aussi dire que c'est mon tour, je me lève et m'avance, j'ai la tête qui tourne je perds l'équilibre mais je tiens debout.

Je me suis toujours demandé si les choses auraient pu être différentes, quand j'étais plus petit. Je jouais souvent avec mes voisins ou à l'école. On restait dans la cour plus longtemps pour parler des dessins animés que l'on adorait, j'étais heureux.

Plus tard, mon père a demandé le divorce alors je suis resté seul avec ma mère. J'ai dû changer de maison, plus d'amis ni de voisins avec qui jouer. Ma mère rentrait tard le soir elle était fatiguée. Elle n'arrivait pas à tenir le coup toute seule ; elle a commencé à boire de l'alcool, elle me disait que c'était de ma faute. Un bruit strident se fait entendre la voix robotique dit quelques mots, je me mets donc à avancer. Un policier est venu me voir après les cours ; il m'a annoncé que ma mère avait eu un accident de voiture et que je ne pouvais pas rester seul. Il m'a amené chez une femme où il y avait plusieurs enfants. A table avant de manger, elle s'est mise à parler de Dieu. On devait le remercier pour le repas, je ne comprenais rien à ce qu'elle disait, les autres se moquaient de moi. Après le repas, elle me prit à part et m'expliqua en quoi consiste Dieu et ce qu'il représente.

Le lendemain, le policier est revenu me voir et m'a amené chez un médecin. Il m'expliqua alors que

ma mère nous avait quitté, je me retrouvais seul, ma vie était devenue compliquée. Ma tête tourne, je me sens au bord du vide, je n'arrive plus à tenir ; est ce que j'ai envie de tenir ? Je ne me retiens plus. Aujourd'hui je vois un psychologue, il exprime son inquiétude sur ma santé et me prescrit des médicaments. Maintenant, le matin, je prends mon comprimé, je passe ma journée en cours et le soir je remercie Dieu pour le repas qu'il nous a donné. Mes journées se ressemblent toutes et le temps passe. Le sol se dérobe sous mes pieds. Mon corps se contracte, je heurte le sol. Un acier froid me glace la joue tandis que mon bras, coincé sous mon corps, est engourdi entre mon poids et la roche. Je commence mon premier jour de travail. Personne ne vient me voir, tout le monde me juge, mais une employée est très jolie, je ne peux m'empêcher de la regarder. J'en ai parlé avec mon psychologue. D'après lui, je devrais aller lui parler lui demander au moins son nom. Le sol tremble, ma tête me fait mal, j'ai un goût de sang dans la bouche. Mon voisin de bureau s'est mis à sortir avec la jolie fille. Je n'arrive pas à lui adresser la parole, je ne sais même pas si elle m'a remarqué.

Mon psychologue a dit qu'il n'y avait pas grand-chose à faire, que je devais continuer à prendre mes médicaments et à sortir pour voir du monde mais que nos entrevues ne menaient à rien donc que le temps était venu d'y mettre fin. Les gens autour de moi hurlent. Je me suis retrouvé seul. Plus personne n'est avec moi. Plus personne ne me parle ou ne m'écoute. La jolie fille s'est mariée, une fête a été organisée dans son bureau. Je les voyais au loin ils avaient l'air heureux.

Mon train est arrivé en gare, je me demande si les choses avaient été différentes aurais-je été heureux ?

**Les films Ghibli et Hayao Miyazaki***Si tu tends l'oreille*

**INTRODUCTION :** Hayao Miyazaki est un animateur, mangaka, réalisateur et écrivain qui en 1985 cofonde avec Isao Takahata le studio d'animation Ghibli. Le studio est surtout connu pour son film «Mon Voisin Totoro» (1988) dont le personnage du même nom deviendra l'identité visuelle de Ghibli.

**HAYAO MIYAZAKI :** Il est une grande figure de l'animation japonaise qui affirme sans filtre ses fortes convictions. En 2013 il avait déclaré : « c'est une insulte à la vie » dans un documentaire après avoir vu la démonstration d'une animation créée par IA. À 85 ans, il continue de dénoncer dans ses films et prises de parole l'autodestruction des humains, leur cupidité ou l'indifférence totale des adultes pour la sauvegarde de la nature.

**LES FILMS DU STUDIO :** Ce qui donne du charme aux animations du studio Ghibli est qu'elles restent pour la plupart dessinées traditionnellement à la main sur papier. Les dessins sont ensuite intégrés sur de très beaux paysages et décors de fonds qui sont eux souvent peint à l'aquarelle. Puis est finalement ajoutée une bande son qui transmet une certaine émotion propre au film et donne une esthétique poétique et inimitable aux films Ghibli.

**MON AVIS PERSONNEL :** Je trouve qu'ils ont une énergie spéciale que je ne retrouve pas dans d'autres œuvres cinématographiques. J'adore re-

garder ces films, que ce soit pour leur beauté, les personnages ou l'histoire. Ils ont le pouvoir de nous éveiller et nous confronter à des sujets qui, même s'ils ont plus de 20 ans, sont toujours d'actualité. De plus, Miyazaki nous raconte ces histoires au travers de personnages jeunes et innocents qui ont envie d'apprendre et de découvrir. Ce point de vue lui permet d'aborder des sujets comme la guerre, la destruction de la nature, la recherche de soi ou encore l'amitié mais à la manière des personnages, qui les affrontent avec beaucoup de détermination et d'espoir.

À la fin des films il y a toujours une morale qui peut être comprise par tous les âges et le fait de les regarder en grandissant nous apporte une perspective différente à chaque fois.

**MES GHIBLI PREFERES REALISES PAR HAYAO MIYAZAKI :**

- **LE CHÂTEAU AMBULANT** (2004) : J'AIME TOUT ! poétique, belle histoire d'amour, les visuels et la musique sont magnifiques.

- **LE VOYAGE DE CHIHIRO** (2001) : à voir, très beau, on est plongé dans un rêve.

- **SI TU TENDS L'OREILLE** (1995) : une histoire romantique sur la recherche de sens et de passion.

- **PONYO** (2008) : TROP MIMI !! à regarder quand il pleut ou qu'on est triste, l'animation est originale dessinée en partie avec des pastels secs.

*Voyage de Chihiro*

## Monter son PC

Quand il s'agit d'acheter des produits technologiques, vous rentrez dans un vaste monde.

Monde dans lequel on va vous faire payer plus que nécessaire, comme pour les ordinateurs par exemple (surtout si vous acheter un PC de marque déjà monté). Quand vous allez dans un magasin, on va vous vendre ce qui les arrange. Il est important de se renseigner d'une manière générale sur les composants de l'ordinateur et l'usage que vous en aurez (la carte graphique par exemple)

Vous comprendrez alors, que je vous conseille de monter votre ordinateur vous même ou avec l'aide d'une connaissance qui s'y connaît et en dernier recours un professionnel indépendant dans son travail.

Je vais tenter, ici, de vous donner quelques modestes conseils sur le choix des composants pour monter son ordinateur, car, être un consommateur c'est être dans un système qui ne va pas défendre vos intérêts (malheureusement). Vous pouvez trouver tout sur YouTube, tutoriel de montage PC, explication du fonctionnement des composants, les choses à faire et à ne pas faire, ou allez regarder des vidéos de Benchmark.

### Les composants

Carte graphique : composant qui gère tout l'aspect visuel et affichage. Elle a son propre système d'alimentation, de refroidissement et sa mémoire dédiée. La puce graphique est soudée à cette carte. Elle a son utilité surtout pour les jeux, la modélisation 3D ou des simulations d'Intelligence Artificielle. Pas facile de recommander, mais les Cartes Radeon de chez AMD sont le meilleur compromis.

Processeur : composant principal qui va gérer tous les calculs de l'ordinateur. Les principaux fabricants sont AMD et Intel. Pour une utilisation « familiale» Intel Core 3 avec partie graphique intégrée, pour les gamers : AMD Ryzen5 ou Ryzen7 (pour budget large).

Cédric

Carte mère : composant qui gère la liaison entre les composants et leur alimentation et qui possède toutes les prises et connectiques. Il y a différents critères de choix... Il faut qu'elle soit en accord avec la plateforme du processeur.

Mémoire vive RAM : composant qui gère le stockage des données temporaires. Pour une utilisation familiale 16 GIGA de RAM (en Dual Channel) est largement suffisant. Pour une utilisation gaming avec 32 GIGA de RAM vous serez tranquille (en Dual Channel)

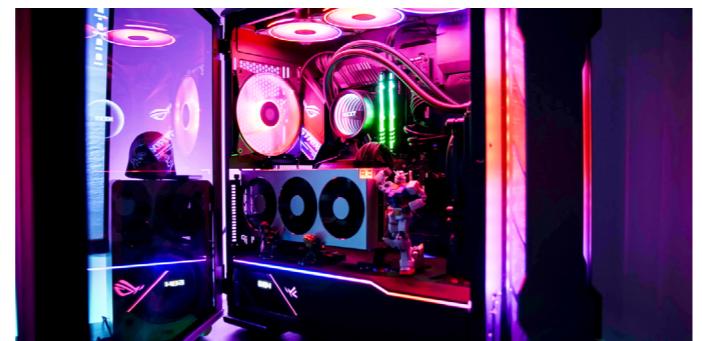
Mémoire de stockage : composant qui gère le stockage des données permanentes. Il y a le disque dur et le SSD. Il faut réunir au minimum 500 Giga à 1 Terra quelle que soit l'utilisation.

Boîtier d'alimentation : composant principal pour gérer l'alimentation des composants du PC. Pas besoin d'un système modulaire pour une utilisation familiale et prendre au moins du 80+ Bronze (efficacité énergétique).

Boîtier : boîte pour réunir les composants, à choisir en fonction de l'esthétique, de la technique et de l'espace à disposition.

Système d'exploitation : programme principal pour faire fonctionner l'ordinateur. Pour les novices Windows pour les autres Linux (les distributions).

En conclusion, ce n'est pas évident de conseiller sans connaître la future utilisation de l'ordinateur. Mes conseils sont et restent subjectifs pour certaines choses. Je vous conseille de nouveau de vous rapprocher d'un professionnel ou de quelqu'un qui s'y connaît pour faire un choix. Ah oui, dernier conseil pas de PC portable !!! Mais ça c'est un autre débat...



## Passion

### L'impression 3D

L'impression 3D est une technologie qui utilise le principe de superposition de couches pour créer des objets. De façon moins barbare, le principe est de créer un objet en ajoutant couche par couche du plastique fondu ou de la résine durcie, c'est un peu comme une lasagne.

Comment ça marche ?

On fait passer du fil de plastique (en général du PLA) dans un tube. Le tube redirige le fil de plastique grâce à des engrenages dans la tête d'impression.

La tête d'impression comprend 3 parties :

- Une partie de refroidissement avec un ventilateur pour refroidir et durcir le fil;
- Une partie de chauffement qui chauffe le fil;
- Et une buse d'impression, qui est le trou de sortie, qui va ensuite redéposer le plastique sur la plaque.

La tête d'impression bouge grâce à un système de chenilles et engrenages, elle gère l'axe x y z.

Pour que la machine fonctionne il faut lui envoyer des données d'impression. Pour cela on choisit ou on modélise d'abord un modèle 3D. On va ensuite le transférer dans un slicer. Le slicer c'est le nom du logiciel qu'on utilise pour transformer le modèle 3D en code que la machine comprendra pour imprimer l'objet. On va slicer l'objet, en gérant plusieurs paramètres. Après le slicing on obtient un fichier en G-Code. Le G-code c'est le langage que la machine utilise pour comprendre les données.

Dans le G-code, sont indiqués le chauffement de la machine, le mouvement, la vitesse, le refroidissement et plein d'autres données.

Ceci est une technologie FDM, mais il existe aussi un autre type d'impression 3d (il en existe beaucoup en réalité avec des fois de très légères différences mais je ne parle que des deux plus grandes familles pour simplifier)

Il y a ensuite la technologie qui utilise la résine pour imprimer en 3d. Elle marche sur un principe différent.

La machine comporte 3 pièces principales :

- Un écran LED (comme celui d'un téléphone) sur le bas de la machine.
- Ensuite posé dessus, un bac avec du fil plastique transparent collé à l'écran.
- Enfin une poulie, avec une plateforme en métal, placée à l'envers.

Le principe de l'impression résine se base sur de la résine qui se durcit à l'UV. Le bac va être rempli de résine liquide puis la plateforme va descendre jusqu'à se coller au film plastique et à l'écran. L'écran va briller, la couche va se former et la plateforme va remonter et se décoller, formant une couche durcie. Petit à petit, couches par couches, la pièce se forme.

Il y a plusieurs différences entre l'impression plastique (FDM) et l'impression résine.

L'impression plastique est plus simple, moins毒ique, moins chère et peut produire des pièces plus résistantes. L'impression résine est quant à elle, beaucoup plus précise (10x plus élevée).



*Voici mon imprimante 3D: la Bambu Lab P1S.*

*C'est une des meilleures avec un budget raisonnable.*

J'aime l'impression 3D car c'est une technologie qui m'impressionne avec la façon dont elle fonctionne. C'est aussi une technologie qui ouvre tellement de possibilités de création, moi qui peins, bricole, etc. Ça m'aide, je me fais des figurines, des pièces adaptées, même des cadeaux pour des amis, des choses que je peux même modéliser moi-même, des possibilités infinies ! L'impression 3D c'est vraiment l'outil de la création et c'est pour ça que je l'apprécie tellement.

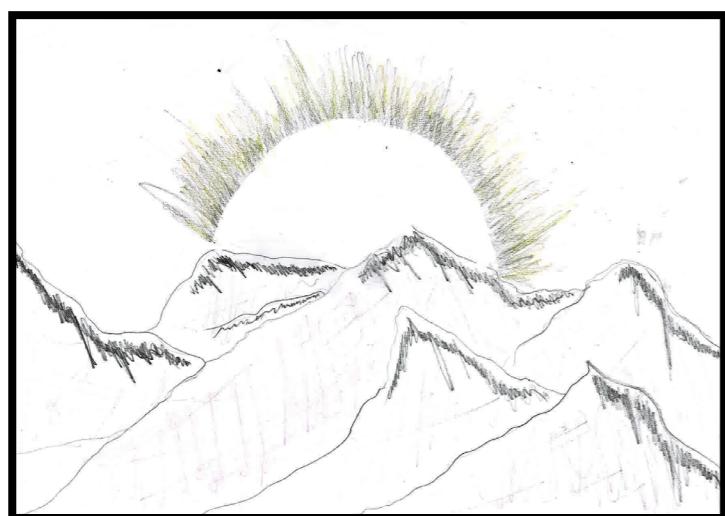


*Des petits aliens fabriqués par mes soins...*



Dessins spontanés

Andy



Edi

**Les jeunes adultes****Arrivées**

**Novembre:** Clara et Nora  
**Décembre:** Tiffany  
**Janvier:** Diego et Amanda  
**Mars:** Vadim  
**Avril:** Fabio  
**Juin:** Edi et Adrien  
**Septembre:** Laure  
**Octobre:** Orion  
**En processus d'intégration:** Yamina

**Départ**

**Novembre:** Stéfano et Maha  
**Décembre:** Tamara et Vanessa  
**Janvier:** Alexandre et Halina  
**Mars:** Diogo  
**Mai:** Mikael et Jean-Paul  
**Septembre:** Cécile et Clara

**Autres événements**

Adrien apprécie les moments à l'extérieur proposés, il investi l'atelier cuisine.

Alexandre a terminé son accompagnement après un passage en Après-ApAJ.

Alyssa a participé à un spectacle de danse avec Dansehabile\* et accueille bien les nouveaux arrivants à l'ApAJ..

Amanda a augmenté son temps de présence et investit pleinement les moments d'entretien et de groupe.

Andy travaille à temps partiel à Arc@bulles\* en plus de l'ApAJ.

Carole est en pause avec l'ApAJ.

Cécile a fait une exposition de ses œuvres et a terminé l'ApAJ.

Cédric cuisine une fois par semaine à Arcade 84\* en plus de l'ApAJ et commence des cours à Actifs\*.

Céline a réussi sa 1ère année du collège du soir et continue le Hors Groupe\*.

Clara a mis fin à son accompagnement à l'ApAJ.

Damien commence son suivi en Hors Groupe.

Diego apprécie les sorties sportives et culturelles.

Diogo a terminé son accompagnement suite à son Après-ApAJ.

Edi prend sa place à l'ApAJ et est toujours partant pour ce qui lui est proposé.

Edouard est en pause avec l'ApAJ.

Edvina a intégré un lieu de vie où elle se sent bien et vient une fois par semaine à l'ApAJ.

Fabio profite des moments de jeux.

Farah profite des groupes de parole.

Florent continue son travail au Centre Espoir\* à l'Atelier Bois.

Gabryella a commencé un projet d'intégration professionnelle avec Actifs\* et termine son accompagnement à l'ApAJ.

**Halina a quitté l'ApAJ.**

**Henri apprécie les entretiens individuels et apporte régulièrement son aide en cuisine.**

**Jean-Paul a terminé son suivi à l'ApAJ.**

**Julia profite pleinement des ateliers d'expression.**

**Laure est ravie d'être à l'ApAJ et en profite.**

**Maha a terminé son suivi à l'ApAJ.**

**Marc est passé en Après ApAJ et a augmenté son temps de travail à la Fondation Pro\*.**

**Mikael a fini sa 1ère année dans une école de musique et a terminé l'ApAJ.**

**Nora investit les entretiens et les activités créatrices en général.**

**Orion profite des ateliers de création.**

**Rodrigo apprécie les moments chaleureux à l'ApAJ.**

**Samantha est en projet de sortie avec un accompagnement à domicile.**

**Saverio prend du plaisir à lire et à dessiner.**

**Stéfano a terminé l'ApAJ.**

**Stéphanie est passée en Hors Groupe et garde le lien avec l'ApAJ.**

**Tamara a quitté l'ApAJ et donne régulièrement de ses nouvelles.**

**Tiffany se questionne sur la suite de l'ApAJ.**

**Valentin G. a intégré la chorale d'Actifs et fait de l'équithérapie, il donne volontiers un coup de main en plus de ses tâches habitudinaires.**

**Valentin T. a augmenté son temps de présence et vient trois fois par semaine.**

**Vanessa a terminé son accompagnement après un passage en Après-ApAJ.**

**Yann est parti en voyage en Corée du Sud et au Japon; il apprécie les sorties culturelles du jeudi après-midi.**

**Vadim a proposé une carte blanche pour partager sa passion de l'impression 3D.**

\*\*\*\*\*

### Sortie annuelle

**Le 12 juin, retour du traditionnel pique-nique annuel. Nous nous sommes rendus au terrain Jakob situé sur la commune de Meyrin. Au programme: soleil, grillades, jeux, discussions, sieste pour certains,..., une bonne journée en somme.**

### L'équipe

**En juin, après 22 années passées à l'ApAJ, notre secrétaire Sonia Helbling est partie pour une retraite bien méritée ! Nous lui souhaitons de belles nouvelles aventures.**

**Pour lui succéder, Jennifer Bolli a pris ses fonctions le 1er Juin; bienvenue!**

**En janvier, Kieran Miles, étudiant à la HETS, a commencé sa formation pratique qui finira en novembre.**

### 40 ans de l'Association

**La journée portes-ouvertes du 21 novembre a été une réussite, nous tenons à remercier les personnes présentes physiquement ou par la pensée. Le film «Une journée à l'ApAJ» est toujours disponible sur le site apaj.ch.**

**Enfin, «l'ApAJ écrite» sera désormais en couleur chaque année, une bonne nouvelle pour nos auteurs et autrices mais aussi pour notre lectorat.**

\*\*\*\*\*

**Hors-Groupe: accompagnements individuels uniquement**

**Après-ApAj: programme de sortie**

### Associations partenaires citées:

**\*Arc@Bulles: Association Thaïs**

**\*Arcade 84**

**\*Fondation Pro**

**\*Actifs      \*Centre Epoir**

### Inquiétudes

Saverio

### **Ce qui me dérange et me préoccupe en Italie**

Je suis triste que les cultures d'olivier traditionnelles en Italie soient en train de disparaître car les jeunes ne s'intéressent pas à poursuivre celles-ci et parfois ne s'en occupent plus selon la tradition. Les oliviers s'ils ne sont pas bien entretenus et taillés correctement peuvent mourir. Les gens ne pensent pas que les oliviers et les autres cultures sont nécessaires pour l'auto-suffisance. Beaucoup de traditions disparaissent car les gens aujourd'hui pensent trop à l'argent et pas assez aux choses importantes. Parfois on oublie les traditions comme les langues régionales et les fêtes comme la Befana. La Befana n'est pas le père Noël mais elle est le personnage qui amenait les cadeaux en Italie et cette tradition se perd pour privilégier le marketing.

Je suis agacé par les gens qui viennent en Italie et qui ne font pas l'effort de parler lentement ou en italien pour communiquer.

L'autre aspect de cette question est l'éducation des jeunes en Italie. Je trouve que les enfants en Italie ont une éducation trop permissive et que du coup ils ne pensent qu'à s'amuser. Il ne faudrait pas que ce soit si libre et qu'ils pensent que tout leur est permis et qu'ils ne considèrent pas la valeur des choses. Ils risquent de faire n'importe quoi, ils risquent de perdre conscience de l'importance de travailler et d'économiser.

L'autre chose que je trouve grave en Italie c'est que les gens sont mal soignés quand ils sont malades. Déjà les médecins sont souvent absents ou ils ont des horaires compliqués et ils ne voient pas assez leurs patients. Deuxièmement les patients ne vont pas assez vérifier s'ils sont malades et cela a des conséquences graves sur l'état de leur santé. Ils peuvent parfois ne plus être soignés car c'est trop tard. En Sardaigne par exemple les hôpitaux sont dans des montagnes et ils sont trop loin de la côte. Comme la distance est longue c'est dangereux s'il y a une personne malade de prendre tellement de temps pour être soignée.

Les Italiens font des dessins animés qui sont très bien et que j'aime beaucoup. Malheureusement ils en font de moins en moins alors qu'ils ont un potentiel. En effet, les américains et les japonais ont le monopole et je trouve cela dommage. J'aimerais que l'on cultive plus la culture italienne des dessins animés.



Champ d'oliviers laissés à l'abandon, quelle tristesse !!

## Ulysse



Bonjour, dans cet article, je vais vous parler de mon chat Ulysse. Ulysse est un Maine Coon (chat de race) et il a 2 ans. C'est un chat souvent calme et très câlin mais il lui arrive d'être très en forme et de faire des bêtises derrière notre dos ou même devant nous (par exemple en cassant des verres ou en griffant ma chaise) en flagrant délit. Ulysse est un chat très joueur et qui a parfois un comportement de chien car il nous suit partout et nous apporte les jouets avec lesquels il veut jouer et nous les ramène quand on les lui lance. Il peut être très difficile en nourriture comme être très simple, il sait se faire comprendre pour ça.

Il est important parce qu'il m'a aidé à gérer ma tristesse et à me détendre.



*A ce moment là, il avait 3 mois et faisait presque la taille d'un chat normal.*

## I want to live



« I feel your breath upon my neck  
A soft caress as cold as death  
Your blood like wine, I wanted in  
Me, get me drunk and make me feel »

Elle qui s'était si longtemps sentie perdue et impuissante, comme un brasier peinant à mourir malgré une souffrance indéchiffrable, se sentait désormais paisible sous les étoiles. La menace d'une fin imminente, une destination dont l'échappatoire ne pouvait être autre chose qu'un cruel soupir n'était un soulagement pour personne, et la douce et quelque peu naïve céleste venant des tréfonds ne dérogeait en rien à cette règle ancestrale. Pourtant, les yeux rivés vers la lueur de la pleine lune, elle se sentait sereine et protégée dans l'étreinte d'une déesse qui n'est pas la sienne.

Après des années à subir un rejet des siens à cause d'un mélange de ses origines angéliques et de sa ferme intention de renier la cruauté dont elle aurait dû hériter de Loth (reine des araignées et souveraine du panthéon des siens), elle fût accueillie dans la tendresse délicate de la dame de la danse, la vierge noire - Elistraee. Malgré cette douceur, elle avait toujours ressenti comme un manque, un brouillard étouffant toute sensation que sa déesse pouvait lui apporter. Sa dévotion envers celle guidant toutes ses actions et sa magie ne pouvait

pas tout combler, combien même elle aurait voulu pouvoir se satisfaire de ce qu'elle possédait. Des liens mortels, une présence plus concrète, quelque chose qu'elle pourrait frôler de ses doigts, une étreinte qu'elle pourrait ressentir autrement qu'au travers des prières.

Dès l'instant où l'elfe lui glissa une dague sous la gorge, la lame froide lui coupant le souffle entre le sol et le corps étonnamment glacé, elle se trouva comme ensorcelée par cet être mystérieux répondant au nom d'Astarion. Lui qui se moquait bien de sauver autre chose que sa peau, lui qui riait sardoniquement du malheur des autres, lui dont le sourire qui se cachait dans une brume de mensonges retenait toute son attention. Il faisait naître en elle toutes formes d'excitations et ce, malgré les canines acérées plantées dans son cou, aspirant ses forces vitales sans se soucier de son confort.

Mais elle ne s'en souciait guère, après avoir aperçu chaque parcelle de tendresse que ses deux précieuses orbes tentaient de cacher aux regards de tous. Elle avait entendu chaque facette de son rire, du ton moqueur à celui attendri dont elle savait être la seule responsable.

L'immortel rejeton vampirique lui promit une éternité, où il se laisserait être quelqu'un méritant sa dévotion. Une vie loin de toute la douleur, loin des souvenirs lui arrachant un frisson d'horreur, loin d'un passé enfin affronté et lancé dans un chemin de guérison, porté par un amour lui tombant sur le coin du cœur sans qu'il s'y attende, entamé par une admission, la fermeture de sa boucle de souffrance dont elle fût le principal vecteur.

Et il y a quelques heures à peines, Astarion lui prit la main et la guida d'un pas tremblant, mais pourtant déterminé parmi les vieilles tombes du cimetière aux abords de la porte de Baldur, là où sa vie de mortel fût jetée et où sa vie d'immortel commença, berceau de nombreuses tortures dont il put enfin se libérer. Et sous la lueur fournie par Sélune,

protégé par sa divine lumière, une confession lui donna autant la sensation d'un violent coup porté que celle d'une tendre caresse devenue coutume dans son quotidien.

«J'ai été mort et enterré depuis bien longtemps.  
Peut-être est-il temps d'enfin commencer à vivre.»

En plus de deux siècles d'existence, à subir autant de tortures physiques que psychologiques, Astarion avait oublié ce que la sensation de liberté pouvait lui procurer. Maintenu dans un état de faiblesse continue et forcé à ne pouvoir goûter qu'à de vieux rats sans essence vitale.

Puis le destin, après ces années de misère, lui vint enfin en aide de façon plus que tordue, entre-mêlé dans un amas d'inconnu.

Un enlèvement. Un parasite aussi dangereux qu'imprévisible. Et la redécouverte de la sensation du soleil sur sa peau.

Et surtout, il fit la connaissance, de celle qui mit en miettes tous ses plans pourtant si bien pensés. Elle se tissa une place dans sa vie avant qu'il ne puisse se rendre compte de ce qu'il laissait faire.

Il pensait pourtant avoir les choses en mains jusqu'au moment où elle ouvrit ses yeux, deux orbes scintillants de bleu et lilas, canines luisantes sous la clareté de la lune et ne lui laissant aucun moyen de cacher ni sa nature ni ses intentions. Il s'attendait à tout, du banissement définitif de leur petit groupe au pieu planté dans sa cage thoracique, mais jamais il n'aurait pu rêver qu'après la surprise initiale elle lui ferait confiance jusqu'à le laisser s'abreuver à sa gorge tant convoitée. Il eu de la peine à savoir ce qui l'enivrait le plus, le goût de son sang dévoilant ses liens avec les divinités, riche et légèrement sucré, ou l'odeur lui parvenant au nez provenant de sa peau aux notes boisées et de ses cheveux lui donnant un mélange fleuri. Et la simple idée de devoir s'éloigner d'elle faisait naître en lui des sentiments qu'il s'était toujours refusé de ressentir.

Son plan pourtant simple, réalisé plusieurs fois sur chacunes de ses conquêtes avant de les donner en pâture à son seigneur, se retourna contre lui.

Il l'avait effectué tant de fois qu'il en connaissait toutes les facettes. Ce fût pourtant si facile avec toutes ses autres victimes : les attendrir avec des mots, flirter jusqu'à les persuader de laisser leur garde se briser et qu'elles l'accueillent dans leur couche.

Après deux siècles de manipulation sentimentale, il pensait pouvoir agir avec elle comme il l'avait fait auparavant. Néanmoins, devant ses yeux de différentes couleurs — l'un d'un bleu ciel donnant l'impression que les cieux eux-mêmes étaient descendus l'habiter et l'autre d'un tendre lilas aussi délicat que le timbre mélodieux de sa timide voix — il se retrouva aussi démuni qu'un jeunot devant le premier objet de son affection.

Il se retrouva comme impuissant face à toutes les armes dont la jeune Aasimar était dotée : un visage délicat parsemé de petites constellations de lumière, un nez comme un bouton de rose, une chevelure ondoyant dans un parfait camaïeu cerise et pastel, tressée jusqu'à ses genoux et laissant derrière son passage une odeur de fleurs sauvages. Le tout formant un tableau comme si l'univers lui-même avait trouvé le besoin de se frayer un chemin sur elle.

C'est à force de la suivre au quotidien qu'il se mit à comprendre vers quoi son cœur mort le dirigeait et pourquoi il lui criait des choses qu'il ne pensait plus entendre. Il voulait que le mensonge s'arrête et que leur amour devienne quelque chose de réel, aussi longtemps que la mortalité de son aimée le permettrait.

Parce que même s'il ne pensait plus être digne de recevoir autre chose qu'un bref et vain soulagement, elle méritait d'avantage qu'une illusion dont il était le seul créateur.

Elle fût à ses côtés lors de la bataille dans la

vieille crypte, sous le manoir de son tourmenteur, se battant avec grace et donnant l'impression de danser à chacun de ses mouvements.

Elle fût patiente avec lui et ses états d'âmes, trouvant souvent les mots justes, parfois voilés d'un brin de naïveté. Et quand il l'emmêna vers le lieu où sa vie s'était terminée pour recommencer suffoquant sous une terre humide, la gorge brûlante et le sang complètement gelé, elle déposa un lys là où son nom était gravé dans la pierre. Elle se retourna alors vers lui souriant tendrement, partageant avec son aimée son premier baiser d'homme libre.

« *I feel your heart-beat in my soul  
Our futures bound, our bodies know  
Your blood like wine, I wanted in  
Oh darling get me drunk, invite me in»*



**Voici le QR Code pour aller simplement sur le site de l'ApAJ.**

**Vous y trouverez toutes les informations utiles sur le concept, les accompagnements et le film «une journée à l'ApAJ»**