



NEW DAYS



La galerie des AMA



L'actualité numérique



Le Tourniquet de l'IA



Scène en création



L'horoscope

La tarte aux Carambars



Une recette à faire
chez soi !

Retrouvez nos rubriques :

- Mode P.3
- À lire, à voir, à écouter P.5
- La BD P.12

Le printemps arrive, et avec lui une belle énergie dans notre lycéenne. Chaque jour, je suis témoin de l'esprit de coopération qui anime nos élèves. Je tiens à féliciter chaleureusement tous ceux qui s'engagent dans les différents projets du lycée. Votre implication, votre créativité et votre enthousiasme font vivre notre communauté et montrent combien l'engagement des élèves est précieux.

Nous entrons maintenant dans une période importante de l'année. Les examens ne sont pas encore là, mais il est temps de s'y préparer sérieusement. A celles et ceux qui les passeront, je souhaite adresser tous mes encouragements : avancez avec confiance, méthode et régularité.

Et pour ceux qui n'ont pas d'examen cette année, vos efforts comptent tout autant. La persévérance est une clé essentielle : en gardant un rythme de travail régulier, on progresse et on va plus loin. A l'inverse, lorsqu'on relâche trop longtemps, il devient souvent difficile de retrouver son élan.

Réussir, c'est aussi savoir prendre soin de soi : bien manger, bien dormir, s'accorder des moments sans écran pour se concentrer, réfléchir et laisser place à la créativité. Ces équilibres simples sont souvent les meilleurs alliés de la réussite.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau printemps, rempli d'énergie, de projets et de belles réussites, individuelles comme collectives.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Natalie Elhage – Cheffe d'établissement

La Tarte aux Carambars

de Mme Marty

Luck LAGRAVE

LA PRÉPARATION

La pâte:

- Mélangez la farine avec le beurre mou coupés en morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse. Faites un "puits" au milieu de la pâte et ajoutez le sucre et l'œuf. Faites une boule avec la pâte, enrobez de film alimentaire et laissez-la reposer 30 min au frigo.

La crème Carambar :

- Faites chauffer la crème avec les Carambars jusqu'à ce qu'ils fondent.
- Hors du feu, ajoutez le chocolat et mélangez jusqu'à ce que ce soit lisse.

Montage :

- Versez la crème sur la pâte cuite.
- Mettez au frigo 2 à 3 heures pour que ça durcisse.

Temps de préparation : 40 minutes

Recette : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



INGRÉDIENTS



Pour la pâte sablée (la base de la tarte)

- 60 g de sucre
- 125 g de farine
- 60 g de beurre mou
- 1 œuf

Pour la garniture (la crème Carambars)

- 25 cl de crème liquide
- 30 Carambar®
- 100 g de chocolat au lait



**BONNE
DÉGUSTATION !!!**



Tendances mode

- Printemps 2026 -

Au printemps 2026, la mode femme mélange élégance et modernité. On voit beaucoup de vêtements avec du volume, des coupes originales et des formes un peu larges. Les tissus sont légers et parfois transparents, comme la dentelle ou la soie. Le jean reste très présent, mais avec des coupes nouvelles. De plus, on opte pour des tons naturels (beige, vert doux, marron clair). Le style féminin reste charmant.



Pour la mode homme, la tendance met l'accent sur le confort avec une touche chic. En effet, les costumes sont plus souples, les pantalons plus larges et les manteaux un peu "oversize". On retrouve des vêtements pratiques comme les vestes à poches et les pantalons cargo, mais portés de façon plus élégante. Les couleurs sont plutôt simples et faciles à porter (gris, bleu, kaki, blanc). Le style général est moderne, confortable et facile à porter au quotidien.

Maëva Cren

TOURNIQUET DE L'IA

Marre d'utiliser ChatGPT ou Gemini pour tout ? Voici d'autres alternatives:



ELICIT

IA spécialisée dans la recherche scientifique, que ce soit des articles, des thèses ou des revues de maths, sciences, physique, etc.



SUDO WRITE

IA spécialisée dans l'écriture d'histoire fictive, générateur de texte et assistant d'écriture.



PLANTNET

IA spécialisée dans l'identification des plantes, des fleurs, et des végétaux en général.



Attention, l'utilisation de l'IA à répétition est défavorable à l'environnement: une réponse de ChatGPT coûte entre 20 et 50 ml d'eau pour refroidir les serveurs. L'IA ne nous dispense pas de réfléchir par nous même, à utiliser avec modération.

SCÈNE EN CRÉATION

Warren Lagoutte

Au lycée de Notre-Dame, un spectacle se prépare avec les options arts...



Mme. Dressarye: Les élèves des options artistiques du spectacle travaillent cette année pour leur commun autour d'extraits de la pièce "Pinocchio" de Joël POMMERAT. Il a été décidé de ne pas inclure d'autres textes comme nous le faisons habituellement. Cependant, les élèves des 2 options ont quand même effectué ensemble un atelier d'écriture en début d'année ainsi que des propositions graphiques autour du projet. Le premier travail: l'affiche pour la donner rapidement à Nicolas Moucquot gérant de la salle de spectacle qui nous accueille, afin qu'il puisse le mettre en ligne dans sa billetterie. (pour info, le spectacle est gratuit mais il faut réserver rapidement car les places sont limitées.) Tout d'abord, chaque élève de l'option arts plastiques a dû faire une proposition d'affiche en s'appuyant sur des exercices picturaux effectués en classe et imposés afin d'utiliser le résultat et de l'exploiter pour réaliser son affiche totalement personnelle.

Nous les avons soumis aux votes des élèves de l'option théâtre, mais aussi à ceux des visiteurs de la journée portes ouvertes de janvier. Cela nous a permis de faire un choix car toutes étaient vraiment intéressantes en matière de propositions graphiques, de couleurs et de mises en page.

En ce qui concerne le rôle des plasticiens dans le spectacle, il faut préciser, contrairement à ce qu'on pense spontanément, que nous ne nous occupons pas du "décor". Le travail consiste à ce que les réalisations soient parties prenantes du spectacle et soient mises en scène au même titre que les "acteurs". Certains plasticiens, ceux qui le souhaitent, monteront donc sur scène.

Comme d'habitude, nous nous sommes appuyés sur des éléments du texte particulièrement visuels et laissant libre champ à la créativité, nous attachant plus aux propos et aux ressentis du narrateur, qui a une part importante dans ce récit et dans la mise en scène.

Sans dévoiler la totalité de nos réalisations - suspensss-, les élèves plasticiens ont dû relever quelques défis techniques et plastiques autour du papier mâché concernant le côté visuel de certains personnages et camper des "visages" dont se saisissent les acteurs ou qu'ils devront s'approprier. Cela parle de "monstres", de "chimères", ce que je vous laisserai découvrir par vous même le vendredi 5 juin. Il faudra venir assister au spectacle au Kabaret, chemin de la Colombe à Lagarrigue.

Les élèves des 2 options se retrouvent de temps en temps pour voir comment l'autre groupe avance, car le travail dans les deux options se fait évidemment vraiment différemment. Même si dans les deux cas, il s'agit d'expression de soi et d'un projet à visée commune, les échanges se font au besoin et plus tard, dans les

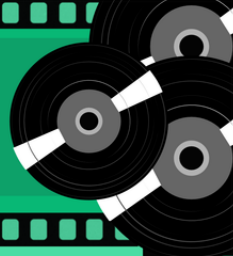
répétitions."

Julie Garcia, élève de Terminale:

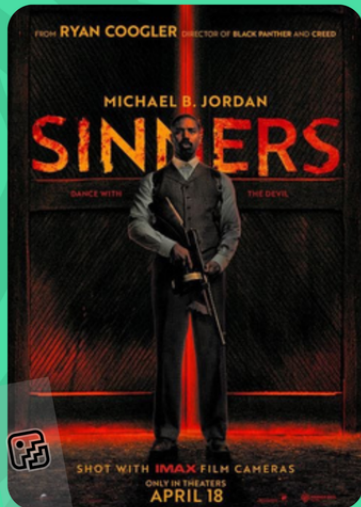
"Je pense que c'est un gros projet, très ambitieux. Il représente un travail de toute une année qui nécessite énormément d'investissement, autant du côté des comédiens que des artistes. On se donne tous à fond pour en faire quelque chose de mémorable et d'agréable pour le public qui nous fera l'honneur de venir nous regarder. En ce qui concerne mon ressenti, je dirais que c'est très gratifiant et super motivant de voir à quel point toute la troupe de théâtre est motivée à produire un travail de qualité. Notre professeur donne énormément de son temps et de sa patience pour nous transmettre son savoir-faire et elle nous permet d'améliorer notre talent de comédiens. Sentir que tous le monde est motivés à travailler ensemble pour produire quelque chose de qualitatif est très agréable et je sais qu'on réussira !"



À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER



SINNERS - 2025 ★★★★★

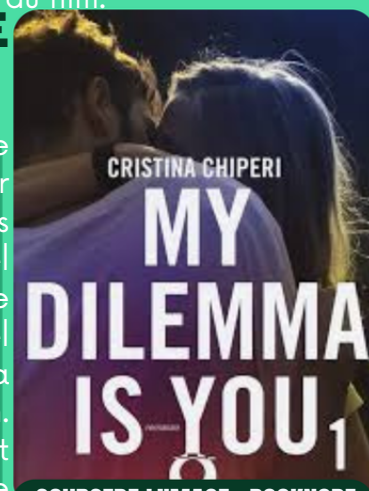


SOURCE DE L'IMAGE : Allociné

Dans Sinners, Ryan Coogler détourne le film de vampires pour proposer une métaphore politique et culturelle sur la condition des Afro-Américains au début du XX^e siècle. Dans le Mississippi ségrégationniste de l'entre-deux-guerres, le club fondé par Smoke et Stack devient un refuge où la communauté noire peut enfin se réunir, danser et affirmer une identité longtemps réprimée. La musique blues, portée par Sammie, symbolise cette résistance : issue d'un métissage culturel et d'une histoire marquée par l'esclavage et la discrimination, elle représente une manière de transformer la souffrance en création et en liberté. L'irruption des vampires, associés à l'idéologie du Ku Klux Klan, incarne alors la volonté de la société dominante d'absorber et de contrôler cette culture, de s'appropriier la musique tout en rejetant ceux qui la produisent. En opposant la vitalité du blues à ces figures de morts-vivants qui promettent une fausse libération, le film suggère que la véritable liberté réside dans la fidélité à sa voix et à son histoire. Nous vous recommandons d'écouter la bande originale du film.

MY DILEMMA IS YOU (TOME 1) - 2015 ★★★★★

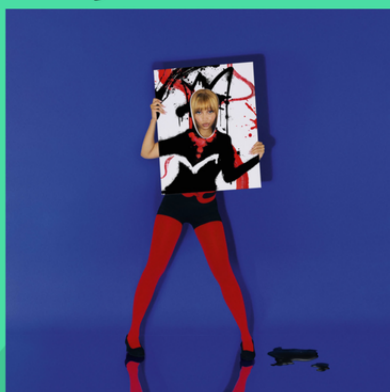
Dans My Dilemma Is You de Cristina Chiperi, Christina Evans, une adolescente de 16 ans, voit sa vie parfaite à Los Angeles basculer lorsque ses parents décident de déménager à Miami. Loin de ses meilleurs amis, Trevor et Cass, elle doit s'adapter à un nouvel environnement et à de nouvelles rencontres. Très vite, elle se retrouve confrontée à Cameron et Susan, un couple à la fois séduisant et cruel qui la prend pour cible. Malgré les humiliations et les tensions, Christina ressent pourtant une attirance de plus en plus forte pour Cameron. Partagée entre la raison, qui lui dit de s'éloigner de celui qui la fait souffrir, et ses sentiments naissants, elle doit affronter un véritable dilemme : saura-t-elle faire le bon choix et écouter son cœur sans se perdre elle-même ?



SOURCE DE L'IMAGE : BOOKNODE

PETITE ESCAPADE MUSICALE

SOURCE DES IMAGES :



FANCY SOME MORE ?



WHAT YOU WANT
ANGÈLE FEAT. JUSTICE, 2026



THE MOUNTAIN

WARREN L.

L'interview de Patrice Albouy



Journal New Days : Pourquoi avez-vous choisi de devenir surveillant au lycée ?

Patrice Albouy : Je travaille dans l'ensemble scolaire depuis 2001, donc cela fait maintenant environ 25 ans. Au départ, j'étais surveillant au collège dans le cadre d'un emploi jeune pendant 5 ans. Ensuite, je me suis occupé un peu de l'informatique pour le collège et l'école. J'ai également remplacé l'intendant pendant 1 an avant son départ à la retraite. Par la suite, je suis devenu éducateur au collège, puis, depuis trois ans, je travaille au lycée, à la demande de M. Malet.

JDN : Quelles sont vos principales responsabilités dans le lycée ?

PA : Chaque niveau a un surveillant référent. Nous sommes un peu des personnes ressources pour les élèves. S'ils ont un problème, que ce soit dans l'établissement ou en dehors, ils peuvent venir nous en parler. Nous sommes aussi responsables de la surveillance des élèves pendant les cours, les interours ou au portail. Par exemple, nous devons veiller à ce que les élèves ne sortent pas de l'établissement sans autorisation.

JDN : Qu'est-ce qui est le plus difficile dans votre métier ?

PA : Je ne rencontre pas beaucoup de difficultés dans mon travail. Mais parfois, certains élèves peuvent traverser des situations compliquées, que ce soit dans leur famille, à l'extérieur ou même dans l'établissement. Dans ces moments-là, il faut trouver le bon équilibre : avoir de l'empathie pour les aider, tout en gardant une certaine distance professionnelle. Ce n'est pas toujours facile.

JDN : En quoi consiste une journée typique pour vous ?

PA : Une journée commence souvent au portail le matin — c'est là que les élèves me voient le plus. Ensuite, je m'occupe de la surveillance des études, des devoirs surveillés, parfois des cours, et du self. Je fais également le suivi des élèves. Je suis notamment référent pour le niveau première (1ères générales, technologiques et professionnelles), ce qui signifie que je gère aussi le suivi des absences, des retards et des sanctions.



JDN : Comment décririez-vous les élèves de ce lycée ?

PA : Je pense que nous avons de la chance. Nous sommes dans une petite ville du sud de la France, dans un établissement privé assez calme. Les élèves sont globalement respectueux et il n'y a pas de difficultés particulières. J'ai l'impression qu'ils se sentent bien ici, et c'est important.



JDN : Quels sont les problèmes les plus fréquents que vous devez gérer ?



PA : Honnêtement, il n'y a pas beaucoup de problèmes. Au portail, en étude ou en cours, cela se passe généralement très bien. Les élèves sont plutôt calmes et respectent les règles. Nous n'avons pas de gros problèmes de comportement, de bagarres ou de harcèlement.



JDN : Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce travail ?



PA : Ce que j'apprécie le plus, c'est le contact avec les élèves. Au lycée, les discussions sont différentes de celles qu'on peut avoir au collège. Les élèves sont un peu plus matures et on peut échanger sur davantage de sujets, ce qui rend le travail très intéressant.



JDN : Quel conseil donneriez-vous aux lycéens ?



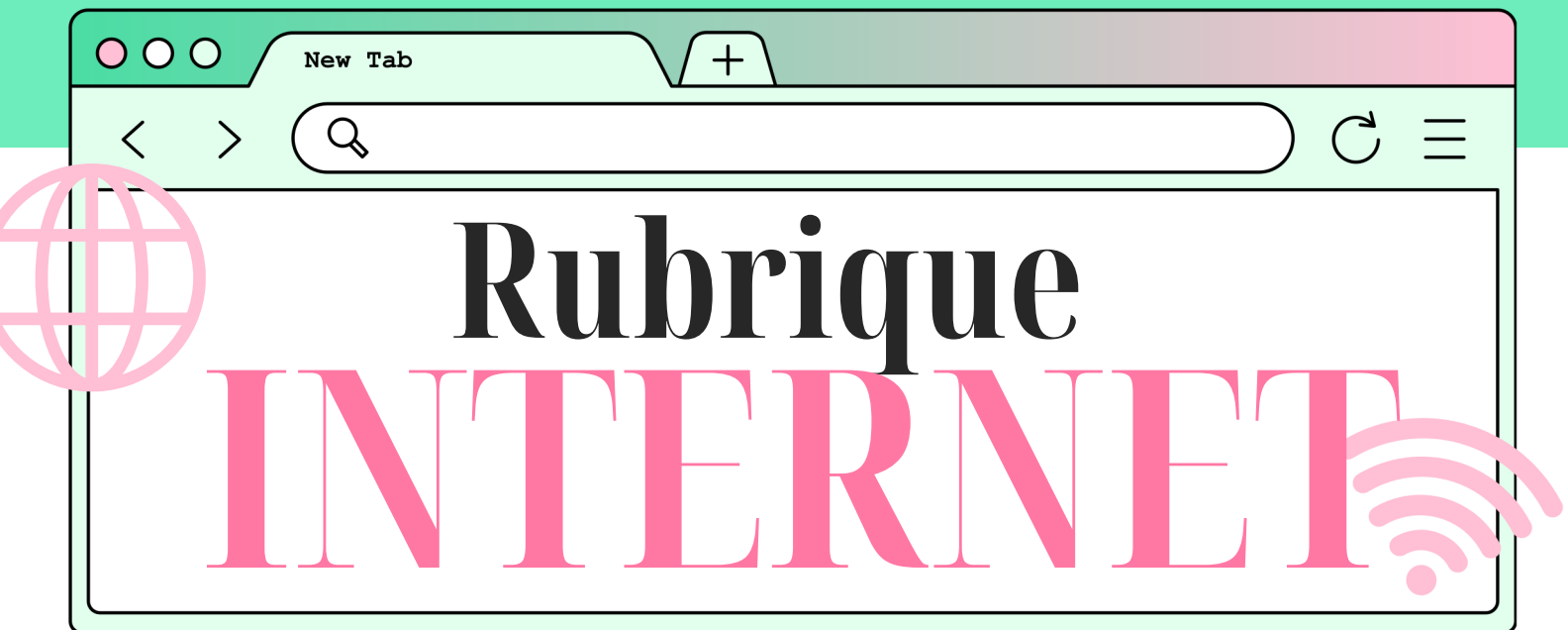
PA : Je dirais de travailler avant tout pour soi. Souvent, les élèves ont l'impression de travailler pour leurs parents, parce qu'ils sont derrière eux. Mais l'important, c'est de travailler pour construire son propre avenir et mettre toutes les chances de son côté pour réussir sa vie professionnelle. Et bien sûr, il faut aussi profiter de sa vie de lycéen.



JDN : Avez-vous une anecdote drôle ou marquante avec des élèves ?



PA : Il y a deux ans, lors du bal de fin d'année des élèves de terminales, certains ont eu une idée qu'ils trouvaient absolument géniale "et c'est très joli quand tout se passe bien..." terminer la soirée par un lâcher de lanternes volantes. Pour ceux qui ne connaissent pas le principe, imaginez une petite montgolfière en papier avec un combustible au milieu... qu'on allume avec un briquet avant de la laisser s'envoler. En gros : un petit feu qu'on envoie dans le ciel. Sauf qu'au moment du lâcher... une petite brise sournoise a décidé de s'inviter à la fête. Résultat : trajectoire ~~propre~~ lanternes ont pris une parfaitement calculée pour aller se directement dans les conifères du parc du lycée. Là, en tant que sapeur-pompier volontaire, j'avais déjà le téléphone dans la main, prêt à composer le 18. Je me voyais déjà devoir expliquer la situation à mes collègues... et j'aurais été franchement gêné. Je pense que les Sœurs n'auraient pas été ravies de voir partir en fumée une partie du parc historique du lycée pour finir la soirée en barbecue géant. Finalement, après quelques secondes de grande solitude et de surveillance très attentive des arbres, les lanternes se sont éteintes toutes seules. Le lycée n'a pas brûlé, les conifères non plus... et je n'ai pas eu à appeler mes collègues. Bref, une fin de soirée très lumineuse... mais heureusement pas trop enflammée.



COMMENT DÉTECTER L'IA ET SON IMPACT SUR LES RÉSEAUX ?

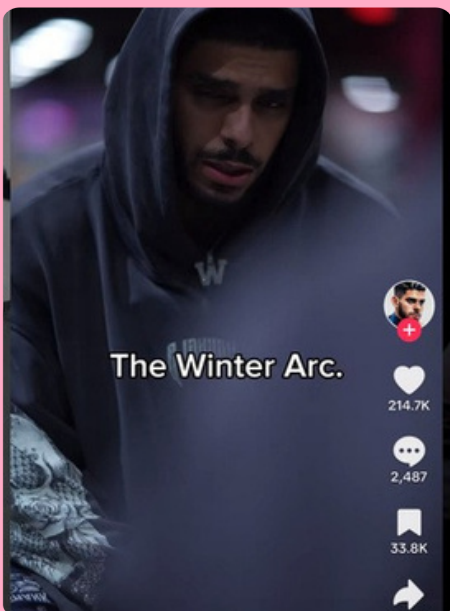
Pour détecter l'IA, il faut observer certains indices :

Des images **trop** parfaites (peau lisse, détails flous en arrière plan, mains étranges), des textes très structurés mais un peu "vides" où on retrouve beaucoup d'informations assez générales mais manquant d'expériences personnelles, ou encore des vidéos **deepfake** où les expressions du visage semblent légèrement décalées (par exemple une vidéo où la voix n'est pas synchronisée avec le mouvement des lèvres de la personne qui parle). La régularité du contenu influe aussi. Le montage, l'animation et les voix par dessus les vidéos prennent du temps. Ainsi, des vidéos, même courtes, qui sont postées tous les jours sont définitivement plus enclin à avoir recours à l'IA. De même, on note aussi que les contenus et comptes utilisant l'IA ont un **contenu très similaire** d'un post à l'autre avec des **interactions massives avec peu d'abonnés réels**. C'est-à-dire beaucoup de commentaires et likes, comparés à un nombre d'abonnés qui ne représentent pas un tiers de ceux-ci.

Des outils en ligne existent aussi pour analyser les images ou repérer les textes générés automatiquement tels que GPTZero, Originality.ai ou encore Turnitin. Cependant il est important de noter qu'aucune IA de n'importe quel genre est 100% fiable.

L'impact de l'IA sur les réseaux quant à lui est **énorme**. L'IA permet de créer du contenu rapidement et de personnaliser les recommandations. Mais elle pose aussi des problèmes tels que la **désinformation, manipulation, des fausses images, du cyberharcèlement et/ou perte de confiance dans ce qu'on voit au quotidien**.





Le **winter arc** est un concept qui a gagné en popularité sur le TikTok américain durant l'hiver 2025 et qui consiste à profiter de l'hiver pour "**se transformer**" : glow up physique, discipline, sport, travail scolaire, développement personnel, etc...

L'idée, c'est de disparaître un peu des réseaux pendant les mois froids pour revenir "meilleur" au printemps, comme une chenille qui devient un papillon.

En théorie, c'est une bonne chose: ça permet de gagner en motivation, moins de sorties, plus de focus, ambiance introspective, etc... Mais il y a des points négatifs: le winter arc peut vite devenir **toxique** à cause de la pression de la performance, l'obsession du corps et son apparence physique, la comparaison constante avec les autres, les routines extrêmes impossible à tenir où on se lève à 4h du matin pour faire du footing, etc... Cela peut aussi encourager une mentalité "si je ne suis pas productif, je ne vauds rien", ce qui est très dangereux pour la santé mentale, surtout à l'adolescence.



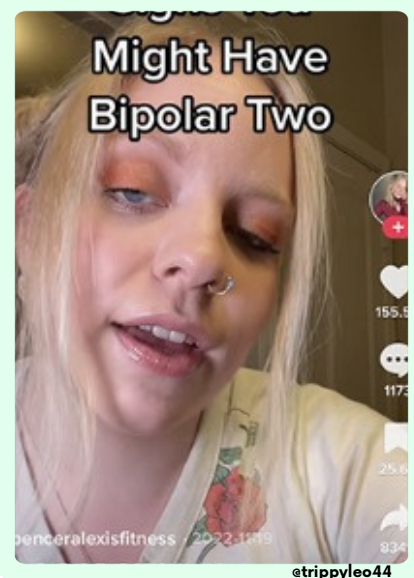
En réalité, chacun avance à son propre rythme, les routines et exercices conseillés durant le winter arc peuvent d'ailleurs ne même pas correspondre à votre endurance physique ou morphologie. De plus, les changements importants prennent du temps. Une perte de poids ou une prise en masse importante ne peut pas se réaliser seulement en 2-3 mois. De plus, il faudrait ensuite la maintenir dans le temps.

Se comparer constamment aux autres sur les réseaux ne peut être que mauvais pour la santé mentale. Il est donc important de prendre du recul face à ce genre de tendances et se rappeler que le bien-être et la progression personnelle ne suivent pas toujours les défis viraux d'internet, aussi bien qu'ils puissent paraître.

Sur les réseaux sociaux, on retrouve souvent des vidéos du type : "**Si tu réponds oui à ces 5 questions, tu es autiste/bipolaire/TDAH.**"

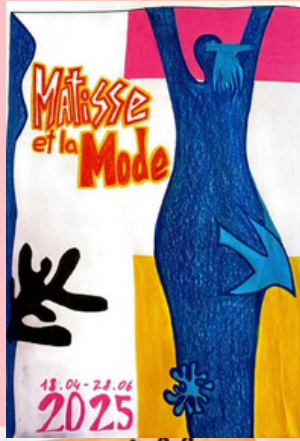
Le problème, c'est que les troubles mentaux sont bien plus complexes que quelques critères rapides. Ce genre de contenu peut banaliser des réalités parfois très difficiles à vivre et encourager l'auto-diagnostic sans accompagnement. Un vrai diagnostic demande du temps, une évaluation complète et l'avis d'un professionnel de santé. Les médecins n'auraient pas lieu d'être si tout le monde pouvait se diagnostiquer soi-même.

De plus, souffrir d'un handicap ou d'une maladie mentale est compliqué, tous les jours en France et partout dans le monde des gens en meurent. Ce n'est pas quelque chose dont on doit se vanter pour attirer l'attention, et encore moins prétendre avoir.



Certaines personnes vont aussi jusqu'à "mettre en scène" des troubles pour attirer l'attention. Cela peut aussi rendre les gens moins enclins à croire ou à soutenir ceux qui en souffrent réellement. Les personnes malades risquent alors d'être jugées, moquées ou prises moins au sérieux lorsqu'elles demandent de l'aide. En plus de propager de fausses informations sur la santé mentale, cela peut renforcer les stéréotypes et rendre encore plus difficile la compréhension de ces troubles ce qui est très dangereux.

GGALLERIE D'ART



L'horoscope



Bélier 21/03 - 19/04

Ce trimestre, vous foncez tête baissée comme d'habitude. Bonne nouvelle, votre énergie est contagieuse. Mauvaise nouvelle, pensez quand même à freiner avant le mur.



Taureau 20/4 - 20/05

Stabilité, confort et petit plaisir sont au rendez-vous. Si on vous cherche, on vous trouve sur un canapé avec un bon goûter et franchement vous avez raison.



Gémeaux 21/05 - 20/06

Vous avez cent idées à la minute et aucune envie d'en choisir une seule. Ce trimestre, votre super-pouvoir reste intact : briller et changer d'avis au même instant.



Cancer 21/06 - 22/07

Émotif mais attachant, vous apportez la douceur dont tout le monde a besoin ce trimestre. N'oubliez pas que c'est pas parce que vous êtes sensible que vous êtes fragile, mais un peu quand même.



Lion 23/07 - 22/08

On vous remarque avant même que vous entriez dans la pièce. Bonne nouvelle, votre charisme fait des merveilles. Conseil du trimestre : laissez aussi un peu de lumière aux autres étoiles.



Vierge 23/08 - 22/09

Organisé, précis, efficace et un brin perfectionniste. Ce trimestre, essayez un truc fou : acceptez que tout ne soit pas parfait (spoiler le monde ne s'écroulera pas!)



Balance 23/09 - 22/10

Ce trimestre, vous cherchez l'équilibre parfait entre les cours et la fête. Bonne nouvelle, votre diplomatie fait des miracles. Mauvaise nouvelle, vous allez finir par rater le bus à force de peser le pour et le contre sur le trottoir.



Scorpion 23/10 - 21/11

Mystérieux, intense, passionné, ce trimestre vous protège, rassurez-vous. Nul n'est censé percevoir à jour tout ce que vous gardez en vous.



Sagittaire 22/11 - 21/12

Envie de liberté, d'aventures et de nouvelles idées ce trimestre. Votre optimisme est au top. Attention cependant à ne pas promettre la lune, surtout si vous avez déjà un contrôle demain.



Capricorne 22/12 - 19/01

Sérieux, motivé et ambitieux, vous avancez lentement, mais sûrement ce trimestre. Rappelez-vous qu'on peut réussir tout en souriant, oui c'est autorisé.



Verseau 20/01 - 18/02

Original, créatif, un peu dans votre monde, ce trimestre. Vos idées surprennent parfois même vous-même ! Continuez, le monde a besoin de gens qui pensent différemment.

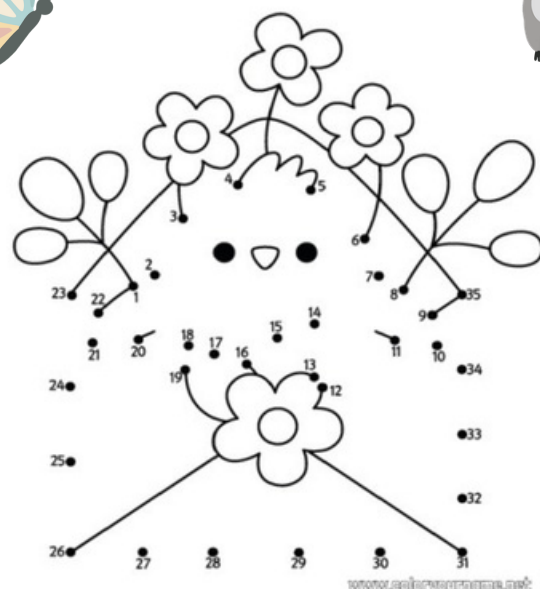


Poisson 19/02 - 20/03

Rêveur et plein d'imagination, ce trimestre, vos pensées vagabondent loin. Pensez juste à revenir sur terre de temps en temps, on s'inquiète.



LUCAS SREY



PÂQUES

U R E T E F F A A D
A P U U C X W E R V
E O N B C X J U Q Y
V W C E L E B R E E
U D P P J C B U G D
O P R I N T E M P S
N E J S E U Q A P R
E R C M P D Z G C C
R B D I M A N C H E
W E F G P T R D R X

(?) PAQUES
(?) CELEBREE
(?) DIMANCHE
(?) FETER
(?) RENOUVEAU
(?) PRINTEMPS



**Lycée polyvalent
Notre-Dame**
17 avenue d'Hauterive,
81100, Castres

 @journal_notre_dame

 journalnewdays.wixsite.com/accueil

Directrice de publication : Mme Natalie ELHAGE
Imprimeur : Imprimerie du Progrès

Rédaction : Zoë Kelly, Johnny Brassac, Yuri Boni,
Lucas Srey, Luck Lagrave.

Rédacteurs en chef : Maéva Cren, Warren Lagoutte

Encadrante : Mme Marie-Camille CARAYON