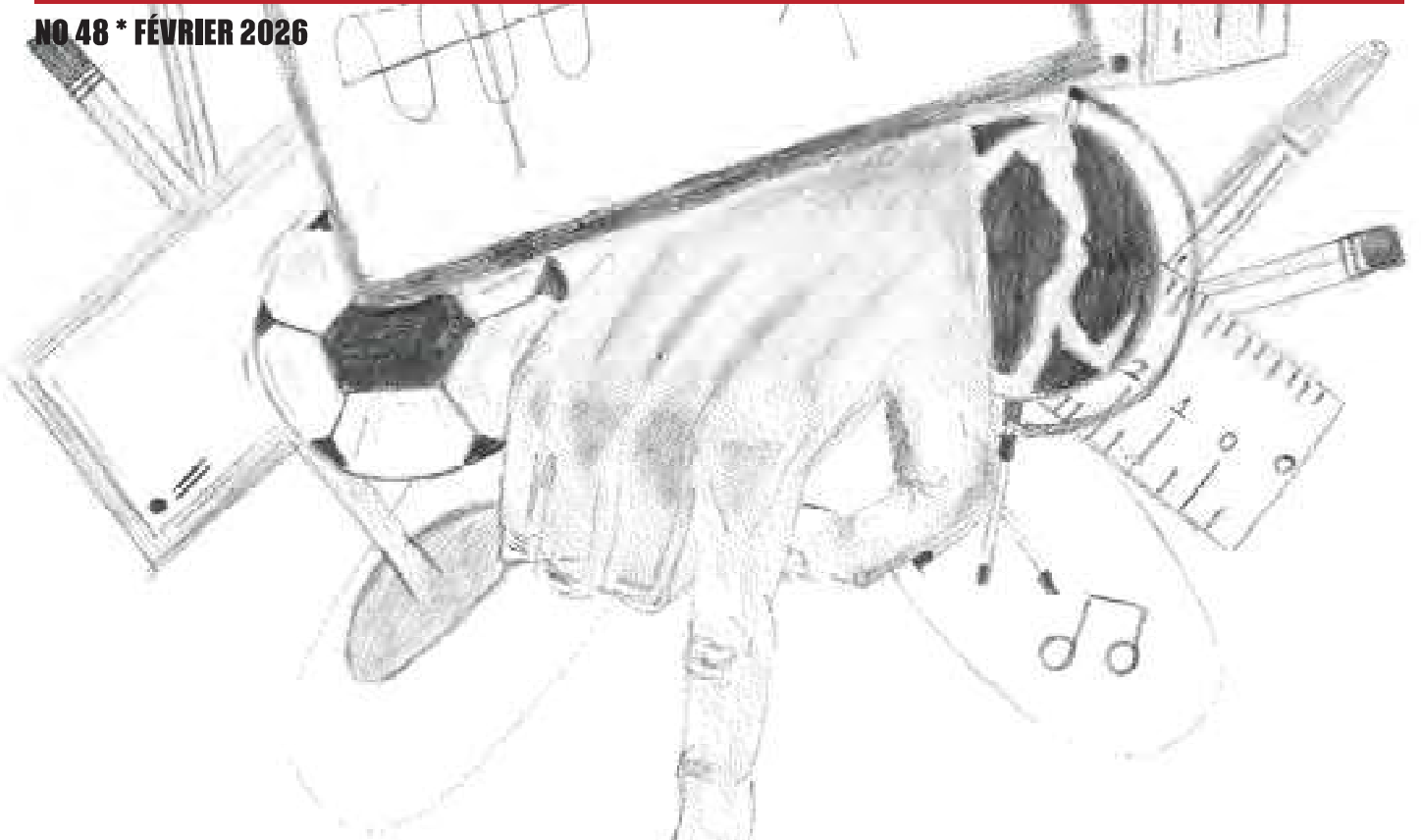




L'ÉCHO D'EUGÈNE

NO 48 * FÉVRIER 2026

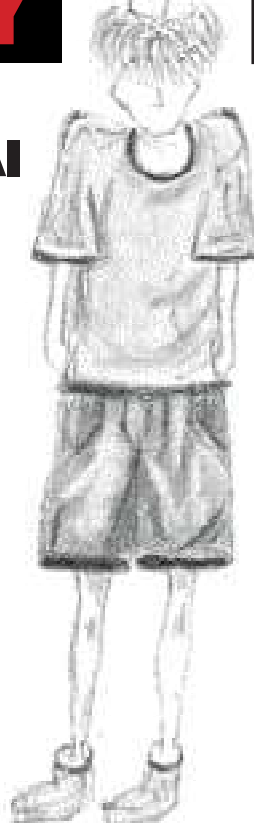


ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ

LFHED

ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν οι μαθητές του ελληνικού και του γαλλικού τμήματος πραγματικά διαφέρουν μεταξύ τους; Ή μήπως πιστεύετε πως πρόκειται για δύο κόσμους, που απλώς στεγάζονται στο ίδιο κτήριο; Παρόλο που βρίσκονται καθημερινά στον ίδιο χώρο, οι σχέσεις τους παραμένουν συχνά απόμακρες. Άραγε αυτό οφείλεται στις πολιτιστικές τους διαφορές ή στα διαφορετικά εν-



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

διαφέροντα και γούστα τους; Η Έcho d'Eugène αποφάσισε να εξετάσει αυτές τις - ίσως σοκαριστικές αλλά και ίσως αναμενόμενες - διαφορές, βασισμένη σε πραγματικά δεδομένα. Για τον λόγο αυτό, σας απευθυνθήκαμε απευθείας μέσω ενός ερωτηματολογίου.

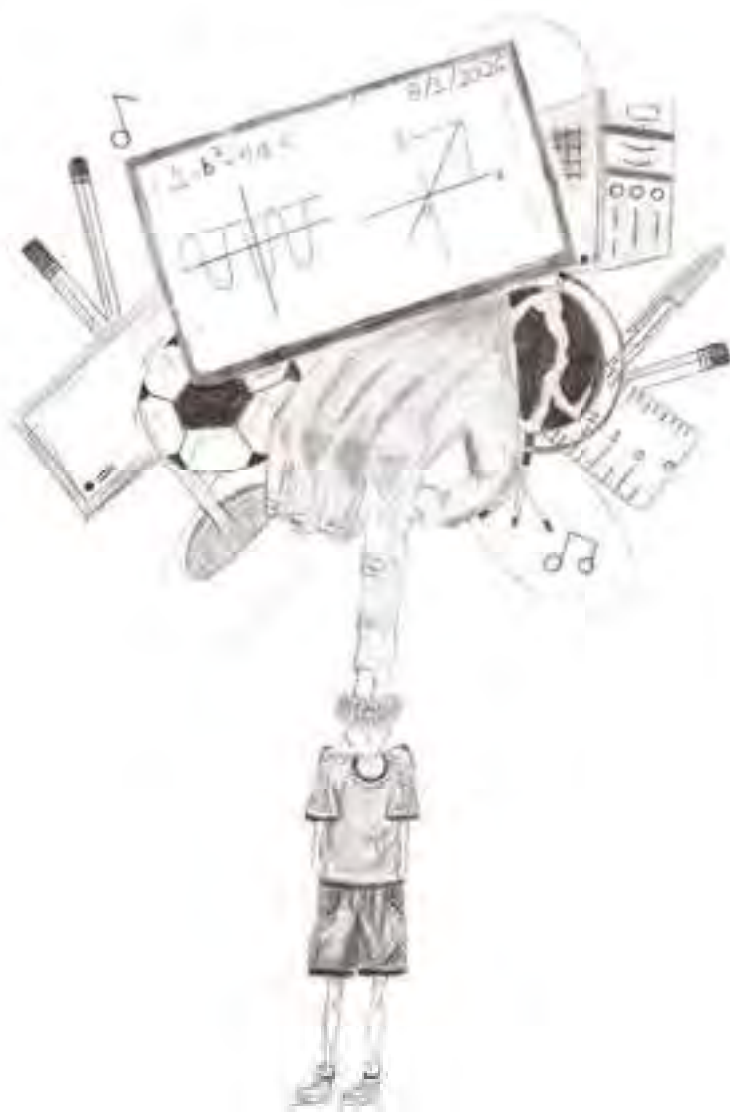
Στο παρακάτω άρθρο θα παρουσιάσουμε αναλυτικά τις απαντήσεις που μας δώσατε.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις της έρευνας στο σχολείο, παρότι το Γαλλικό και το Ελληνικό Τμήμα μοιράζονται καθημερινά τους ίδιους διαδρόμους, τις ίδιες αίθουσες και το ίδιο κουδούνι, τα πρόσφατα στατιστικά που συλλέξαμε δείχνουν πως οι μαθητές τους διαμορφώνουν δύο διαφορετικούς μικρόκοσμους, με ιδιαίτερες προτιμήσεις και χαρακτηριστικά.

Στον τομέα της μουσικής, οι διαφορές είναι ξεκάθαρες: οι μαθητές του γαλλικού τμήματος στρέφονται κυρίως προς την ποπ, με δόσεις ξένης ραπ και λίγη τραπ, αλλά και περιορισμένη ελληνική μουσική. Αντίθετα, στο ελληνικό τμήμα κυριαρχεί η τοπική σκηνή, με έντονη παρουσία ελληνικής τραπ και ραπ, δείχνοντας μια πιο «ελληνική» ταυτότητα στις μουσικές επιλογές. Αυτές οι επιλογές μένουν αναλλοίωτες στον χρόνο, αφού όλες οι ηλικιακές ομάδες πάνω κάτω διαλέγουν τα ίδια.

Εξίσου έντονη διαφορά εμφανίζεται στο στυλ ένδυσης. Το γαλλικό τμήμα προτιμά επώνυμες μάρκες, ένα πιο κλασικό αλλά και casual στυλ, ενώ η εμφάνιση φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο για τους μαθητές του. Στο ελληνικό τμήμα, αντίθετα, επικρατεί το αθλητικό και άνετο look, με τα ρούχα να θεωρούνται μεν σημαντικά, ειδικά μάρκες όπως Nike και γενικά ακριβές μάρκες αλλά σε βαθμό που περιορίζεται σε φόρμες και φούτερ. Σε αυτόν τον τομέα υπάρχουν διαφορές ανάλογα με τις τάξεις. Στη δεύτερα γυμνασίου (και του γαλλικού αντίστοιχα), δεν ενδιαφέρει τους μαθητές, τόσο πολύ η ένδυση τους και τύνονται πιο <<παιδικά>>. Τα παιδιά της πρώτης λυκείου, έχουν αρχίσει να πειραματίζονται και σιγά σιγά να βρίσκουν τα στυλ τους, με αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλές διακυμάνσεις στις απαντήσεις τους. Σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά τείνουν στα να ταυτίζονται με τους υπόλοιπους, ώστε να περνούν απαρατήρητοι. Τέλος, η Τρίτη λυκείου φαίνεται πως έχει ανακαλύψει τη διαδικασία του ντυσίματος και ο καθένας έχει την δική του προσωπική στιλιστική άποψη.

Οι στάσεις απέναντι σε συνήθειες όπως το κάπνισμα δεν παρουσιάζουν αξιοσημείωτη απόκλιση, όπως ήταν αναμενόμενο! Στο γαλλικό τμήμα η τάση φαίνεται αυξημένη όσο και στο ελληνικό που η πλειοψηφία παραμένει να καπνίζει σαν να μην υπάρχει αύριο. Όσο για το αλκοόλ, τα δεδομένα παραμένουν ασαφή και δεν μπορούμε να ξέρουμε κατά πόσο είναι αληθής, όμως με βάση αυτά που βλέπουμε, θα μαντέψουμε πως τα αποτελέσματα είναι κοντινά με αυτά του καπνίσματος. Στην Δευτέρα γυ-



Μελίνα Παπαθανασίου Ε3

μνασίου τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι περισσότεροι έχουν δοκιμάσει και τα δύο αλλά δεν κάνουν χρήση συστηματικά. Σε αντίθεση με την πρώτη λυκείου που η χρήση του καπνού και του οινοπνεύματος εμφανίζει κατάχρηση! Αν και οι μαθητές δεν καπνίζουν και πίνουν σε εβδομαδιαίο επίπεδο, όλοι έχουν δοκιμάσει πάνω από 5-6 φορές και το θεωρούν σαν ένα είδος διασκέδασης που δεν μπορεί να παραληφθεί. Στην Τρίτη λυκείου, ευτυχώς, η προτεραιότητά τους δεν είναι να γίνονται αποδεκτοί από τους συμμαθητές τους, και η χρήση τους πέφτει σε ένα όχι μεγάλο, αλλά αξιοπρεπές στατο βαθμό σε υπεύθυνη κατανάλωση.

Στην Α' Γυμνασίου, οι μαθητές του γαλλικού τμήματος αρχίζουν να ανακαλύπτουν τα ενδιαφέροντά τους και σκέφτονται το μέλλον, αν και δεν έχουν ακόμη ξεκάθαρους στόχους. Πολλοί διαβάζουν βιβλία, κυρίως λογοτε-

χνικά ή σχολικά, και αφιερώνουν περίπου μία με δύο ώρες την ημέρα στο διάβασμα. Τα αγαπημένα τους μαθήματα είναι κυρίως η γλώσσα και τα μαθηματικά, ενώ ήδη σκέφτονται ότι μπορεί να συνεχίσουν τις σπουδές τους στο εξωτερικό, όπως στην Γαλλία, την Ελβετία και την Αγγλία σε πανεπιστήμιο ή Grandes Ecoles. Αντίθετα, οι μαθητές του ελληνικού τμήματος διαβάζουν κυρίως τα σχολικά βιβλία και αφιερώνουν λιγότερο από μία ώρα στο διάβασμα. Πολλοί δεν έχουν αποφασίσει τι θέλουν να κάνουν μετά το σχολείο, και η Ελλάδα είναι η πρώτη τους επιλογή για τη μελλοντική τους εκπαίδευση.

Στην Α' Λυκείου, οι μαθητές του γαλλικού τμήματος αρχίζουν να βλέπουν πιο ξεκάθαρα τους στόχους τους και οργανώνουν το διάβασμά τους σε δύο έως τρεις ώρες καθημερινά. Η ανάγνωση βιβλίων συνεχίζεται και τα αγαπημένα τους μαθήματα εξακολουθούν να συνδέονται με μελλοντικούς στόχους. Στο ελληνικό τμήμα, η εικόνα παραμένει πιο ασαφής. Οι μαθητές διαβάζουν κυρίως για τις σχολικές υποχρεώσεις, μερικοί πάνω από τρεις ώρες λόγω φροντιστηρίων, ενώ άλλοι λιγότερο από μία ώρα, και τα αγαπημένα μαθήματα επηρεάζονται από την πίεση των εξετάσεων. Στη Γ' Λυκείου, οι μαθητές του γαλλικού έχουν σαφείς στόχους και σκέφτονται κυρίως σπουδές στο εξωτερικό. Διατηρούν την ανάγνωση βιβλίων, αν και λιγότερο λόγω φόρτου εργασίας, και αφιερώνουν περίπου τρεις ώρες

ή περισσότερες καθημερινά στο διάβασμα. Τα αγαπημένα τους μαθήματα παραμένουν συνδεδεμένα με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και τους στόχους τους. Στο ελληνικό, η πίεση των πανελληνίων αυξάνει το διάβασμα, αλλά η συνέπεια είναι μικρότερη, η ανάγνωση βιβλίων εκτός σχολείου μειώνεται και πολλοί μαθητές εξακολουθούν να μην έχουν σαφή εικόνα για το μέλλον τους.

Μία ακόμη έντονη διαφορά ανάμεσα στο ελληνικό και το γαλλικό τμήμα αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους μετά το σχολείο, με το χάσμα να μεγαλώνει ξεκάθαρα όσο προχωρούν οι τάξεις. Στην Α' Γυμνασίου, τα κορίτσια του γαλλικού τμήματος δηλώνουν σε ποσοστό περίπου 60% ότι ασχολούνται με μουσική και δημιουργικές δραστηριότητες, ενώ σχεδόν τα μισά παιδιά συμμετέχουν και σε κάποιο άθλημα· αντίστοιχα, τα αγόρια του γαλλικού δείχνουν από νωρίς μια πιο «δραστήρια» καθημερινότητα. Στο ελληνικό τμήμα της ίδιας ηλικίας, όμως, αγόρια και κορίτσια περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους κυρίως μπροστά σε οθόνες, με περίπου 70% να δηλώνει TikTok, gaming και social media ως βασική απασχόληση μετά το σχολείο. Στην Α' Λυκείου, οι διαφορές γίνονται ακόμη πιο εμφανείς: οι μαθητές του γαλλικού τμήματος συνεχίζουν σε μεγάλο ποσοστό (περίπου 65%) τον αθλητισμό και τη μουσική, ενώ τα κορίτσια βγαίνουν συχνότερα σε σπίντα φίλων ή μικρές εξόδους, σε αντίθεση με το ελληνικό τμήμα, όπου σχεδόν 8 στους 10 μαθητές -ανεξαρτήτως φύλου- κατευθύνονται από το σχολείο στα φροντιστήρια και μετά στο σπίτι. Στη Γ' Λυκείου, παρότι τα social media και οι έξοδοι εμφανίζονται πάνω κάτω ίδια και στα δύο τμήματα, στο γαλλικό τμήμα αγόρια και κορίτσια φαίνεται να προστατεύουν περισσότερο τον προσωπικό τους χρόνο, διατηρώντας δραστηριότητες και κοινωνική ζωή, ενώ στο ελληνικό ο ελεύθερος χρόνος συχνά συμπιέζεται και περνά σε δεύτερη μοίρα μπροστά στις σχολικές υποχρεώσεις της τελευταίας χρονιάς και των εξετάσεών τους.

Η πρώτη ερώτηση που σας θέσαμε σχετικά με τις μεταξύ σας αντιλήψεις ήταν το πώς θα περιγράφατε «το τυπικό παιδί» του άλλου τμήματος. Σύμφωνα με τις απαντήσεις, το ελληνικό τμήμα -ανεξαρτήτως ηλικίας- θεωρεί ότι ένα «τυπικό παιδί» του γαλλικού τμήματος είναι κοινωνικό, εξωστρεφές, κάπως σνομπ αλλά και αρκετά διαβαστερό. Αντίστοιχα, το γαλλικό τμήμα ανέφερε ότι αντιλαμβάνεται τους μαθητές του ελληνικού τμήματος ως ιδιαίτερα κοινωνικούς και εξωστρεφείς. Στη συνέχεια, σας ρωτήσαμε ποιο από τα δύο τμήματα θεωρείτε ότι είναι το πιο αυστηρό. Προς μεγάλη μας έκπληξη, οι απαντήσεις των δύο πλευρών ήταν απολύτως συμμετρικές: το γαλλικό τμήμα δήλωσε ότι θεωρεί αυστηρότερο το ελληνικό, ενώ το ελληνικό τμήμα απάντησε ακριβώς το ίδιο για το γαλλικό. Το εύρημα αυτό αποκαλύπτει ότι οι μαθητές αντιλαμβάνονται την «αυστηρότητα» κυρίως ως χαρακτηριστικό του άλλου τμήματος, γεγονός που ίσως αντανακλά στερεότυπα ή μια αίσθηση απόστασης μεταξύ των δύο ομάδων. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τις δικές μας παρατηρήσεις, φαίνεται πως το ελληνικό τμήμα λειτουργεί με ελαφρώς πιο αυστηρό πλαίσιο — αν και η διαφορά δεν είναι τόσο μεγάλη όσο πιστεύουν οι μαθητές. Η επόμενη ερώτηση αφορούσε το αν νιώθετε πως μεταξύ των δύο τμημάτων υπάρχει περισσότερο ανταγωνισμός ή συνεργασία. Η απάντηση που λάβαμε ήταν εντελώς απρόσμενη: η πλειονότητα των μαθητών, και από τα δύο τμήματα, δήλωσε ότι δεν αισθάνεται ούτε ανταγωνισμό ούτε συνεργασία. Το αποτέλεσμα αυτό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό, καθώς υποδηλώνει όχι απλώς έλλειψη σύγκρουσης, αλλά κυρίως έλλειψη επαφής. Φαίνεται πως οι δύο ομάδες δεν έχουν ουσιαστικές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης, γεγονός που ενδέχεται να ενισχύει την απόσταση και τα στερεότυπα που ήδη υπάρχουν.

Η επόμενη ερώτηση που σας θέσαμε -και ομολογουμένως μία από τις αγαπημένες μας- ήταν άμεση: κάνετε παρέα με παιδιά του άλλου τμήματος και, αν όχι, θα θέλατε να κάνετε; Οι απαντήσεις που λάβαμε διαφοροποιήθηκαν σημαντικά ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την εθνικότητα των μαθητών. Ξεκινώντας ηλικιακά, οι μαθητές της Α' Γυμνασίου, αγόρια και κορίτσια, απάντησαν πως γνωρίζουν ελάχιστα παιδιά από το άλλο τμήμα και, στην πλειονότητά τους, δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα να αποκτήσουν επαφές. Στη συνέχεια, τα γαλλόφωνα παιδιά της Α' και της Γ' Λυκείου δήλωσαν επίσης ότι δεν έχουν φίλους στο ελληνικό τμήμα, και ότι προς το παρόν δεν τους ενδιαφέρει να δημιουργήσουν τέτοιες φιλίες. Κάτι που είναι απόλυτα φυσιολογικό, αφού δεν μιλούν την ίδια γλώσσα. Αντιθέτως, τα ελληνόφωνα παιδιά του γαλλικού τμήματος ανέφεραν ότι έχουν ήδη μερικούς φίλους στο ελληνικό τμήμα. Στην ερώτηση εάν θα ήθελαν να κάνουν κι άλλους, τα κορίτσια απάντησαν σαφώς πιο θετικά από τα αγόρια. Στο ελληνικό τμήμα, οι μαθητές της Α' και της Γ' Λυκείου δήλωσαν σε μεγάλο ποσοστό ότι έχουν φίλους στο γαλλικό τμήμα. Επιπλέον, αρκετοί ανέφεραν ότι, ακόμη κι αν δεν είναι στενοί φίλοι, γνωρίζονται και διατηρούν κάποια βασική επαφή με τα παιδιά του άλλου τμήματος. Και σε αυτή την κατηγορία, τα κορίτσια φάνηκαν πιο πρόθυμα να αποκτήσουν νέες φιλίες με μαθητές του γαλλικού τμήματος. Από την άλλη πλευρά, δεν έλειψαν και οι μαθητές που δήλωσαν ότι δεν τους ενδιαφέρει ιδιαίτερα να δημιουργήσουν νέες φιλίες με το γαλλικό τμήμα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα στερεότυπα που έχουν τα δύο τμήματα το ένα για το άλλο, καθώς και τα πρότυπα που δηλώνουν ότι θαυμάζουν οι μαθητές τους. Το ελληνικό τμήμα χαρακτηρίζει συχνά τους μαθητές του γαλλικού ως πιο οργανωμένους, διαβαστερούς και «κουλτουριάρηδες», αλλά και κάπως σνομπ. Αντίθετα, το γαλλικό τμήμα βλέπει το ελληνικό ως πιο κοινωνικό και χαλαρό, αλλά λιγότερο προσηλωμένο στο σχολείο. Όσον αφορά τα είδωλα, στο γαλλικό τμήμα αναφέρονται συχνά διεθνή πρόσωπα, όπως ο Kylian Mbappé, η Marie Curie, η Taylor Swift ή τον Albert Einstein, ενώ στο ελληνικό κυριαρχούν Έλληνες καλλιτέχνες και influencers, όπως ο Light, ο Snik και γνωστά πρόσωπα των social media.

Συνοψίζοντας, η έρευνά μας επιβεβαιώνει πως το Γαλλικό και το Ελληνικό τμήμα λειτουργούν πράγματι **ως δύο παράλληλοι μικρόκοσμοι**. Αν και οι μαθητές μοιράζονται το ίδιο κτήριο και τις ίδιες αίθουσες, οι διαφορές τους -από τις μουσικές προτιμήσεις και το στυλ ένδυσης μέχρι τον τρόπο που διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους- παραμένουν έντονες και συχνά αναλλοίωτες στον χρόνο. Το πιο εντυπωσιακό αλλά και ανησυχητικό εύρημα της έρευνας δεν είναι οι πολιτισμικές διαφορές, αλλά η **έλλειψη ουσιαστικής επαφής**. Η διαπίστωση ότι οι περισσότεροι μαθητές δεν αισθάνονται ούτε ανταγωνισμό αλλά ούτε και συνεργασία, υποδηλώνει μια απόσταση που τροφοδοτείται από στερεότυπα για το «τυπικό παιδί» του άλλου τμήματος και την «αυστηρότητα» της απέναντι πλευράς. Παρόλο που υπάρχουν εξαιρέσεις -όπως τα ελληνόφωνα παιδιά του γαλλικού τμήματος ή τα κορίτσια που εμφανίζονται πιο πρόθυμα για νέες φιλίες- η γενική εικόνα δείχνει δύο ομάδες που, αν και γειτονεύουν, επιλέγουν να παραμένουν απομονωμένες στις δικές τους συνθήκες. Ίσως τελικά, το μεγάλο στοίχημα για το σχολείο μας να μην είναι η εξάλειψη των διαφορών μας, αλλά η δημιουργία εκείνων των ευκαιριών που θα μας επιτρέψουν να μετατρέψουμε την απλή συνύπαρξη **σε πραγματική αλληλεπίδραση**. Μέχρι τότε, θα συνεχίσουμε να διασταυρωνόμαστε στους διαδρόμους ως δύο διαφορετικοί κόσμοι που, προς το παρόν, απλώς στεγάζονται κάτω από την ίδια στέγη.



ADOLESCENCE ET SANTÉ MENTALE :

UN ÉQUILIBRE FRAGILE

Chaque année, environ 900 000 personnes en France souffrent de troubles alimentaires, tandis qu'en Grèce, environ 1 000 adolescents sont touchés. Selon l'OMS, le suicide reste la troisième cause de décès chez les 15-29 ans. Autant de données très inquiétantes.

L'adolescence est une période très particulière et très importante

C'est pourquoi, l'individu doit avoir un bon soutien tout au long des difficultés qu'il pourra rencontrer. C'est très facile de tomber dans des écueils et de rencontrer des obstacles ; il est essentiel de savoir comment les envisager pour ne pas se retrouver noyé avec des problèmes mentaux plus profonds, par exemple la dépression, les troubles alimentaires, les troubles bipolaires, l'anxiété, etc...

L'anorexie nerveuse, la boulimie nerveuse, l'hyperphagie, l'orthorexie, tous sont des troubles alimentaires qui peuvent nous donner une sensation de réconfort au début mais peuvent devenir grave très rapidement. Ces troubles alimentaires sont comme une voix dans le cerveau qui essaye de contrôler l'adolescent, qui croit être la personne qui contrôle la maladie, mais c'est l'inverse. Le miroir n'est pas l'ennemi mais c'est la personne elle-même, c'est son cerveau qui l'empêche de voir la réalité et ne lui montre qu'une image déformée. Ces comportements peuvent être utilisés comme des mécanismes d'adaptations pour éviter l'automutilation et faire face à une souffrance émotionnelle intense. Avec cela l'adolescent désactive ses émotions et ignore les problèmes qu'il n'a pas envie d'envisager. Cela peut devenir une addiction pour l'adolescent qui va être difficile à gérer. Ces troubles alimentaires se manifestent la plupart du temps avec des cycles où la personne mange moins ou plus.

La dépression touche en moyenne chaque année environ 1,6 millions en France et 30 000 d'adolescents en Grèce. C'est quoi exactement ? Ce n'est pas seulement être triste un jour ou deux. C'est une tristesse profondément persistante, un manque d'énergie et de motivation qui peut durer des semaines, des mois ou même des années dans des cas plus graves. Parfois, c'est causé par des facteurs biologiques, un déséquilibre dans le cerveau ou des antécédents familiaux.

Parfois, ce sont des facteurs psychologiques, stress intense, harcèlement, pression scolaire, agression sexuelle, etc... Et parfois ce sont des facteurs liés à l'environnement social, conflits familiaux, isolement, etc... Les adolescents qui n'ont pas d'aide particulière par d'autres personnes peuvent se retrouver dans des cas où ils s'automutilent, commencent à prendre des substances... tout pour échapper à leur réalité.

La santé mentale des adolescents est fragile et peut être influencée par de nombreux facteurs

Le cerveau humain est l'organe le plus complexe dans le corps humain, il contrôle toutes nos pensées, nos mouvements et notre mémoire. Des recherches montrent que le cerveau peut bloquer certains souvenirs traumatiques pour nous protéger. Mais le corps ressent tout le stress et ses conséquences, même si nous ne nous en rendons pas compte, et cela peut apparaître chez les adolescents sous forme de maladies psychosomatiques comme l'hypertension, les troubles digestifs et les douleurs chroniques.

Chaque pression, chaque conflit ou chaque sentiment d'isolement peut peser sur leur bien-être et augmenter le risque de troubles comme la dépression ou l'anxiété. C'est pourquoi il est important de les écouter, de les soutenir et de créer un environnement sûr et compréhensif. Les aider à prendre soin de leur santé mentale, c'est leur donner les clés pour grandir, s'épanouir et faire face aux défis de la vie.

Vous êtes-vous déjà demandé quel rôle joue votre environnement (famille, amis, école) dans votre bien-être mental ? C'est l'un des facteurs le plus important pendant le développement du cerveau de l'adolescent/e. Toute chose comme la négligence, la violence domestique, l'usage de substances par l'entourage de l'enfant, peuvent avoir des conséquences négatives sur le développement de l'individu qui pourront l'affecter tout au long de sa vie.

Témoignages

Voici quelques histoires d'élèves du Lycée franco-hellénique Eugène Delacroix qui ont partagé avec nous des moments difficiles vécus et qui montrent l'importance de parler de sa santé mentale :



« À 15 ans, j'ai traversé une période très difficile sans vraiment m'en rendre compte sur le moment. Avant ça l'école n'était pas ma priorité. J'étais heureuse, je profitais de la vie sans me poser mille questions. Puis petit à petit j'ai développé une obsession pour l'école. Réussir mes études est devenu mon unique objectif, comme si toute ma valeur en dépendait. Je voulais être celle qui excelle, celle qui ne déçoit personne. Dès le vendredi soir je travaillais déjà pour la semaine suivante et le week-end, je ne sortais presque plus. Sans m'en rendre compte je me suis isolée et mentalement épuisée. La nuit, je pleurais souvent envahie par la peur de l'échec scolaire et par l'angoisse de ne pas réussir plus tard à avoir une vie « correcte », à la hauteur de ce que mes parents m'avaient offert. Cette pression constante m'a menée à bout au point où j'ai dû prendre des médicaments pour réussir à me calmer. Aujourd'hui, quelques années plus tard et avec du recul, je réalise à quel point je me suis oubliée en voulant trop bien faire. J'ai compris que ce n'est pas parce qu'on est moyen à l'école qu'on ne peut pas s'offrir la vie dont on rêve. Les notes et les résultats scolaires ne définissent pas qui nous sommes ni notre avenir. Maintenant j'essaie d'arrêter de vivre dans le stress. Je me concentre plus sur moi à ce qui me rend heureuse et j'avance à mon rythme. Parce qu'au final réussir sa vie ce n'est pas seulement réussir à l'école, c'est surtout ne pas se perdre soi-même. »

« À seulement douze ans, la dépression a envahi ma vie, à un âge où l'on devrait connaître l'insouciance et la joie. Le viol d'un de mes proches a brisé mon enfance et laissé une douleur profonde qui m'a hantée pendant des années. Très jeune, j'ai dû affronter des pensées sombres, parfois suicidaires, et me battre chaque jour pour survivre. Aujourd'hui, je suis encore là. J'ai tenu bon, portée par ma foi en Dieu, qui m'a donné la force de traverser l'obscurité. Même si certains n'y parviennent pas, je veux rappeler que l'on est souvent plus fort qu'on ne le croit, même au cœur de la souffrance. »

« En général, depuis que j'étais petite, j'ai eu des problèmes avec mon poids parce que mon type de corps est plutôt rond. Cela a causé beaucoup de problèmes dans ma vie, et tout a commencé quand j'avais 13 ans. Le jour où je suis entrée au collège, en dehors des amis que j'avais déjà, la moitié des élèves me regardaient de travers. Je ne savais pas si c'était à cause de mon poids, alors que, soit dit en passant, j'en avais déjà perdu une grande partie ou simplement parce que j'ai un PTSD (Trouble de Stress Post-Traumatique), lié à l'école primaire, où j'ai subi du harcèlement à cause de ça. Mais ça, c'est une autre histoire. Bref, tout le monde me regardait bizarrement et je ne savais pas comment me sentir intérieurement, car à cette période je traversais une dépression à

cause d'autres problèmes personnels et familiaux. Après quelques jours, j'ai entendu une fille dans les toilettes me traiter de grosse. Après ça, tout a commencé. Pendant un an, je ne mangeais pas correctement. J'ai commencé à montrer des signes de chute de cheveux et, en général, je n'avais pas un mode de vie sain. Finalement, j'ai perdu du poids, mais durant toute cette période, j'ai fait des choses nocives pour moi-même, comme l'automutilation, le tabagisme, et j'avais des insomnies. Et tout cela à cause d'une fille et de deux garçons qui me qualifiaient de « ronde », de « grosse » et d'autres mots du même genre. »

« J'ai 15 ans et je lutte contre des troubles alimentaires depuis 4 ans. Cela n'a pas commencé soudainement, mais petit à petit, à une période où j'avais l'impression que rien n'était jamais suffisant. Les commentaires sur mon apparence, les comparaisons avec les autres et le besoin de contrôler quelque chose dans ma vie m'ont fait me concentrer sur la nourriture de mauvaise manière. Au début, je pensais que ce n'était qu'une phase difficile, mais avec le temps, cela a commencé à affecter ma façon de penser et ce que je ressentais au quotidien. J'ai eu beaucoup de hauts et de bas psychologiques, ce qui a entraîné la prise de médicaments, la chute de mes cheveux, de l'anxiété, etc. C'est quelque chose contre lequel je lutte pour m'en sortir, et peu à peu, avec la bonne aide, cela devient possible. »

Tous les élèves ont une histoire à partager, toutes les voix sont importantes, car ça leur montre qu'ils appartiennent à une communauté, qu'ils sont écoutés et qu'ils ne sont pas seuls. Ils ont surmonté tous ces obstacles et sont sortis plus forts, d'autres seuls et d'autres avec de l'aide.

Anastasia Kalofolia T2

Sources :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

<https://www.info.gouv.fr/actualite/les-troubles-des-conduites-alimentaires-sont-complexes-durables-et-multiformes?utm>

<https://www.senat.fr/seances/s202401/s20240117/s20240117008.html?utm>

<https://pure.psu.edu/en/publications/depression-and-anxiety-symptoms-in-adolescents-and-young-adults-i/?utm>

Ο ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Απλά και καθαρά τα λόγια μίλησαν, σάμπως μπορούσαν να διαμαρτυρηθούν από μόνα τους μέσα στην ειλικρίνεια των λέξεων και να κωθούν μέσα τους σαν ξεχασμένες σκέψεις έτοιμες να τις κατασπαράξουν! Τα λόγια τρίξανε ολίγο, περιέργως και ανακάθισαν αποσβολωμένα στον τάπητα του κτιρίου. Μετά κόντεψαν να λυπηθούν και αναστέναξαν τα χάρδια ενός αλλιώτικου ουρανού που ήλπιζαν να ελέγξουν... Κάποτε.

- Από όλα τα πράγματα που θα μπορούσα να φοβάμαι, φοβάμαι ανθρώπους περισσότερο!

Η σιγαλιά της ατμόσφαιρας τυλιγόταν πάνω του και δεν μπορούσε να την σπρώξει. Φώναζε στα αυτιά του σαν αγέρας σε κλαδιά... Εκείνος απέναντι του αμίλητος στράφηκε στα μάτια του. Ένωθε λες και η δύση του ήλιου επιτάχυνε τον ρυθμό της για αυτούς και μόνο για αυτούς .

- Φοβάμαι ανθρώπους, κύριε! Τους φοβάμαι όσο τίποτε άλλο. Και την λησμονιά ποιος την χάρη της δεν την φτάνω...

Έκανε τα μάτια του να γέρνουν στα μάτια του άντρα .Να κυματίζουν τις ρυτίδες στο πρόσωπο του. Τα εξοντωμένα του μάτια που φλέγονταν στα σύνορα μιας ατελής πραγματικότητας που μόνο δεν έριχναν βλέμματα πάνω στις λέξεις στον αέρα που σφαδάζονταν τολμηρά...

- Με φοβάμαι κύριε. Όμως πάνω από όλα φοβάμαι τους άλλους ανθρώπους. Πάνω από όλα...

Γινόταν ο πανζουρλισμός στην γειτονιά, στην χώρα, στη γη... Γινόταν ο κόσμος που δεν αναγνώριζε, που οι περισσότεροι δεν θυμούνταν για να αναγνωρίσουν. Πήγε να ανοίξει το στόμα του απέναντι από τον άντρα που δεν άντεχε τους ανθρώπους, που οι λέξεις του ισοπεδώνονταν μαζί με την καρδιά του... Τότε αποφάσισε να συνεχίσει να μιλάει, να ορμάει σαν λύκος με λόγια... Απάνω πού όμως τα λόγια ορμάνε;

- Δεν μου έχουν μείνει δάκρυα .Δεν μας μένει αίμα. Δεν μας περισσεύει χρόνος. Δεν μπορώ να διακρίνω το μέλλον μας, πίσω από κάθε κάγκελο του χρόνου. Οι άνθρωποι πεθαίνουν. Ο κόσμος μας ξεριζώνεται από τα άνθη των καρδιών μας. Και το χειρότερο! Θα με δω να πεθαίνω μπροστά στα μάτια μου... Μπροστά στα μάτια μου.

Ήδη βλέπω κάθε πληγή που μου αφήνει αυτός ο κόσμος. Ήδη βλέπω κάθε χτύπημα, μελανιά στο μπράτσο όταν προσπαθώ να νιώσω. Κάθε μέρα σηκώνομαι από το κρεβάτι μου μήπως ξύπνησα σε άλλον κόσμο... Και κάθε μέρα αυτή η σκέψη με απογοητεύει, με σκοτώνει άγρια, άσπλαχνα, δίχως έλεος...

Πήγε να αγγίξει τον ώμο του. Ήθελε να τον χώσει στην αγκαλιά του. Τότε ένα τράνταγμα έκανε το σπίτι να κουνηθεί. Τοποθέτησε το χέρι του στο μέτωπό του. Νόμιζε πως κρυβόταν. Τον έβλεπε όμως... Τον έβλεπε μέσα από κάθε σημάδι που του έχει αφήσει ο πόλεμος...

Κάποιος χτύπησε την πόρτα. Μέσα του κάποιος ούρλιαζε. Κάποιος που δεν μπορούσε να φανερωθεί και έτσι έπρεπε να κρυφτεί, πίσω από αγκάθια να ξεχαστεί...

Του πήρε δευτερόλεπτα να κρύψει τον εαυτό του στην κρυψώνα. Δεν έπρεπε να τον βρουνε. Μονολόγησε στον εαυτό του. Άκουσε τις φωνές να τρυπώνουν στα αυτιά του. Οι στρατιώτες μπήκαν μέσα. Έπειτα άρχισαν να κοιτάνε διερευνητικά τον χώρο. Οι καρδιές πήγαιναν να σπάσουν! Χτυπούσαν γρήγορα χωρίς ανάσα.

Όταν τελείωσαν δίχως να βρουν το παραμικρό σημάδι μυστικής ζωής μέσα στο σπίτι βγήκαν δίχως να πουν κουβέντα παρά μόνο ανταλλάζοντας μερικές λέξεις στα γερμανικά. Η πόρτα έκλεισε. Σημάδι καταλάγιασης τον ψυχών. Άφησε ένα σημάδι εξόντωσης αναστενάζοντας βαθιά και έκανε ένα νεύμα στον κουρασμένο άνθρωπο, να βγει έξω...

-Σάμουελ! Είπε ψιθυριστά.

Τίποτε...

Έπειτα ξανά. Και ξανά.

Άνοιξε την πόρτα της αποθήκης. Το σπίτι σείστηκε. Το κορμί του στο δάπεδο. Εξοντωμένο, δίχως αναπνοές. Ρίχτηκε πάνω του. Δεν είχε ακουστεί κανένας πυροβολισμός. Όμως το κορμί του έπλεε πάνω στην θάλασσα των δακρύων. Το αγκάλιαζε. Έμεινε να κοιτάει. Όμως δεν είχε πεθάνει πραγματικά... Απλώς έμενε ακίνητο σαν πεθαμένο στο μυαλό του κόσμου. Στο μυαλό του άλλου άντρα. Ακόμη και στο δικό του μυαλό!

Ποιος «σκοτώσε» τον άντρα; Ρώτησε ο αέρας. Οι άνθρωποι αποκρίθηκε ο άντρας από πάνω του. Ο φόβος του...

Άξαφνα ένωσε μια σκουντιά στον ώμο. Γύρισε απότομα.

- Κύριε; Φώναζε ο αέρας

Είμαι κουρασμένος... Μίλησε.

- Ναι το ξέρω, και γω είπα. Ένα σκοτάδι έκκληξης κατάπιε το πρόσωπό του.

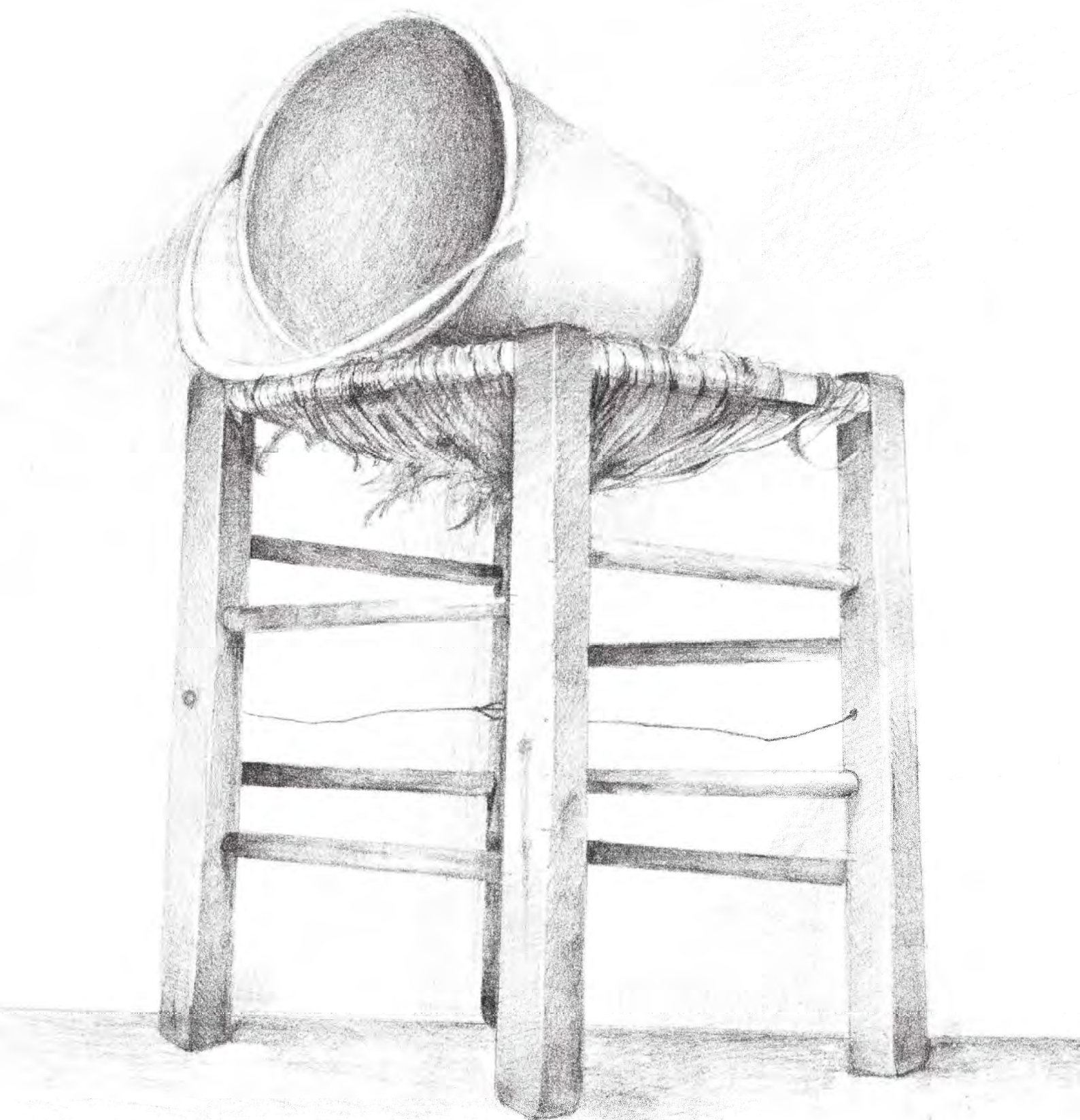
Ναι το ξέρω .Επανάλαβε στον εαυτό του... Οι φωνές από έξω σταμάτησαν.

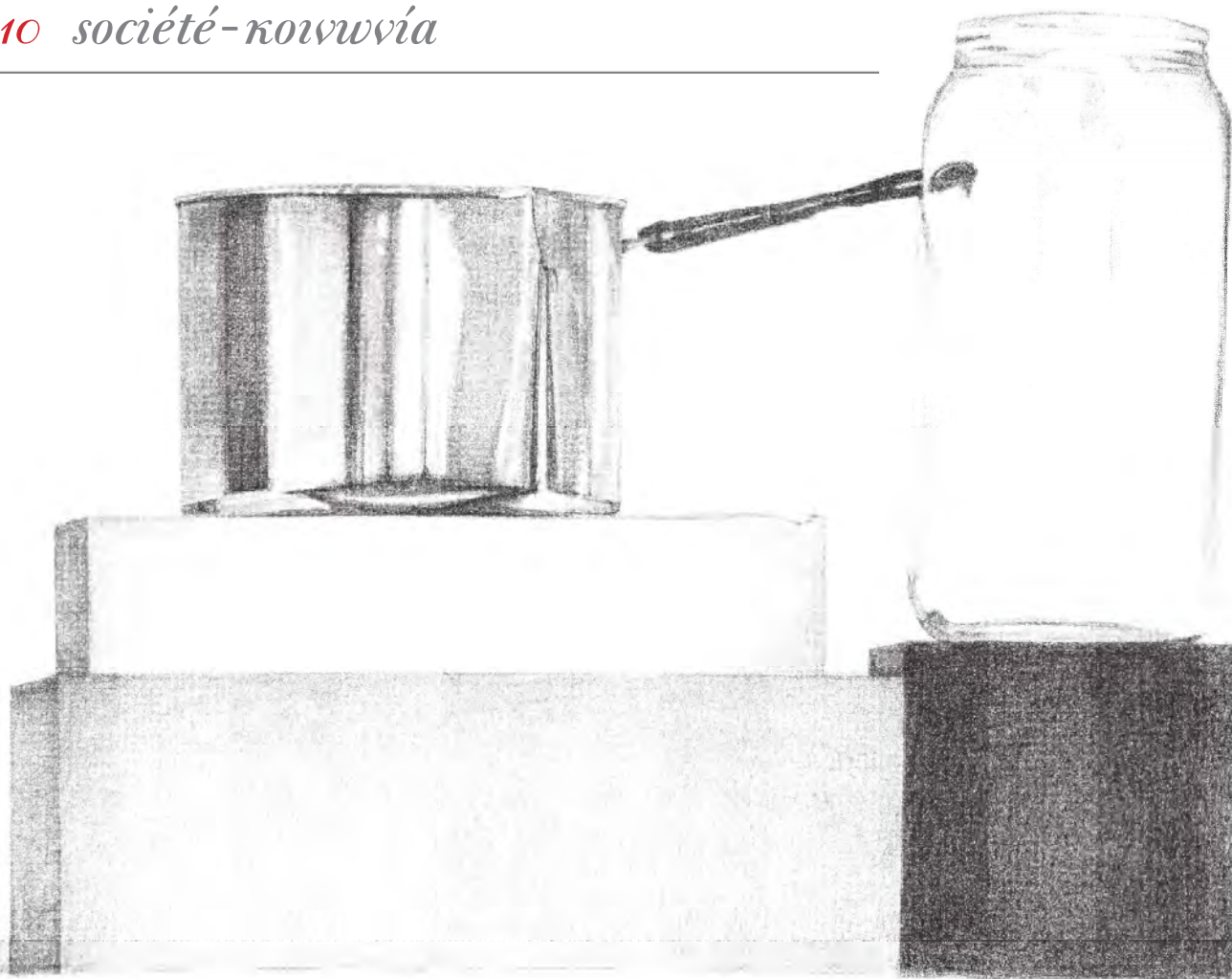
- Επιτέλους λίγη ησυχία !Είμαι κουρασμένος! μονολόγησε. Έπεσε στο κρεβάτι του.

Το σπίτι θαρούσε πως πετούσε όσο εκείνος κοιμόταν. Πετούσε μακριά. Χανόταν στα γκρίζα σύννεφα. Αυτό ήταν αρκετό για να τον ξυπνήσει. Έτρεξε στο μπαλκόνι. Ηλιαχτίδες βούλιαξαν, το χρώμα που δεν είχε ξαναδεί. Ξύπνησε πραγματικά, ξύπνησε.

- Σάμουελ! ψιθύρισε.

- Ναι κύριε;





Βασιλική Μπαλατζή ΣΤ2

LE CAFÉ : SON AUTRE GOÛT

Le café est un produit extrêmement populaire : environ 2 milliards de personnes en consomment chaque jour ; il fait partie de notre quotidien ; il influence notre société et façonne nos vies, notre monde.

Dans cet article, je voudrais mettre en évidence les conséquences de la consommation abusive du café quand nous sommes abreuvés d'une boisson stimulante, au seul nom du profit. Essayons de comprendre comment le café agit sur notre monde. Et comment il maintient un système qui nous épuise physiquement et mentalement.

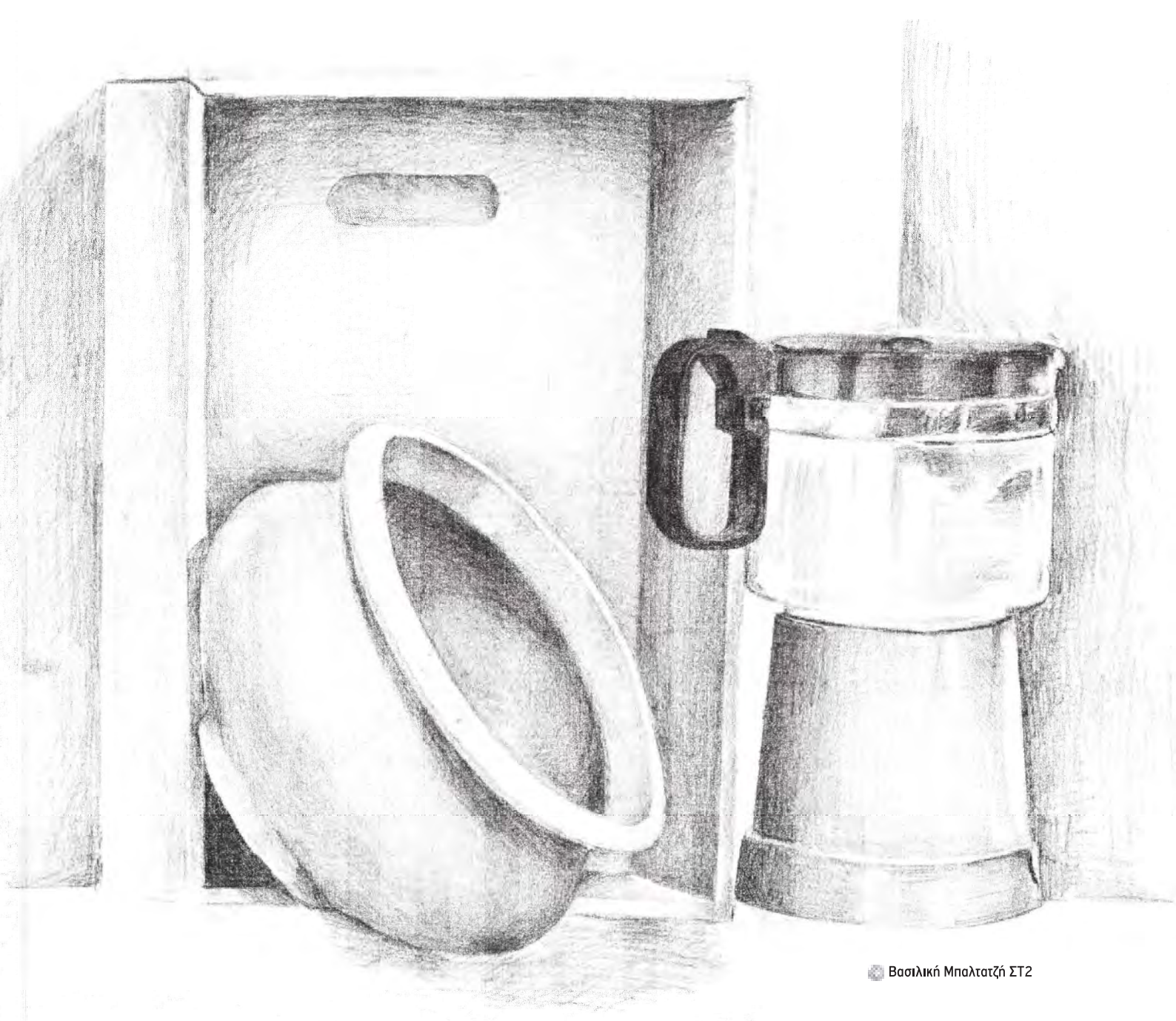
Un marketing efficace

Il me semble peu probable que le fait que l'on néglige d'évoquer les attributs addictifs du café soit dû au hasard. En effet, cette consommation de masse permet à des grandes entreprises et à

une multitude d'autres acteurs du quotidien de s'enrichir, avec une substance active accessible à volonté, mais qui n'a toutefois rien d'anodin. Les techniques les plus subtiles existent pour attirer puis fidéliser - pour ne pas dire enchaîner les consommateurs : les publicités en ligne ou télévisuelles, le marketing abusif auprès de chaque partie de la société et une catégorisation des types de café sur des critères sociaux et culturels.

Une consommation devenue indispensable

Boire du café donne un sacré coup de fouet - souvent essentiel pour s'en sortir de journées frénétiques et fatigantes, mais cet usage du breuvage progresse au point de devenir indispensable dans notre vie quotidienne, aux dépens de notre capacité à nous concentrer. Et réfléchissons un instant. Quel buveur de café ne répète-t-il pas que sans sa première tasse de café, la journée ne peut pas commencer ?



Βασιλική Μπαλατζή ΣΤ2

On observe cela très clairement chez les étudiants : des études montrent que 92% des étudiants consomment du café et d'autres produits contenant de la caféine, l'utilisant pour rester éveillés pendant le jour et souvent la nuit, une mauvaise habitude qu'ils traînent avec eux dans leur âge adulte, incapables de s'en débarrasser. Des étudiants se trouvent dans l'impossibilité de ne pas consommer ce breuvage pour la stimulation qu'il offre. Cela dit beaucoup de choses de certains systèmes éducatifs.

Domages physiques

Le café crée une dépendance. Une consommation régulière peut entraîner une personne à dépendre du café (physiquement ou psychologiquement). Les consommateurs ont besoin de la caféine pour fonctionner et à l'arrêt de leur consommation, peuvent souffrir de symptômes de sevrage : ils deviennent irritables, leur énergie s'épuise et des migraines surviennent. D'un autre côté, les conséquences que subissent les personnes qui vivent au quotidien sous l'influence d'une substance phycoactive sont tout de même douloureuses : cela peut être des douleurs phy-

siques, des tensions musculaires qui s'accumulent, l'hormone régulatrice du stress se fragilise, produisant de l'anxiété. Consommer du café c'est aussi ignorer les besoins de notre corps : on préfère manger sur le pouce, acheter des produits ultra transformés (qui d'après des études récentes ont plus de choses en commun avec les cigarettes qu'avec les fruits) et on choisit de boire du café, plutôt que de manger. La consommation excessive de café peut aussi mener à un manque de sommeil. Cela ne semble pas être une conséquence si inoffensive. D'après la neuropsychologue Konstantina Ortaxidou le sommeil - ce dont le café nous prive - est un des régulateurs indispensables pour notre corps : dormir suffisamment est vital pour le fonctionnement de l'être humain. Comment serions-nous capables de réfléchir clairement sans un cerveau reposé ? Je lui ai posé la question : « À quoi cela nous amènera individuellement et comme une société, cette façon de vivre ? » La neuropsychologue Konstantina Ortaxidou a répondu : l'épuisement mental et physique entraîne un ensemble de problèmes et détériore notre santé mentale : le sentiment de frustration, par exemple s'intensifie : une colère, sans logique, parvient à s'installer dans notre



Βασιλική Μπαλατζή ΣΤ2

quotidien. Puis, sur le long terme, sans temps ou énergie consacrés aux sentiments, on se déconnecte de soi-même, et on perd partiellement notre capacité à ressentir nos sentiments primaires, la joie et la tristesse. Et comment serions-nous capables de nous connecter avec les personnes autour de nous, si on ne peut même pas le faire avec soi-même ? Cette détérioration des liens entre les personnes conduit à des relations superficielles sans vraie connexion et affaiblit leurs liens sentimentaux. »

Le café au service de la société

Vers 1652 déjà, le marchand de café originaire de Smyrne, Pasqua Rosee, affichait à Londres la première publicité pour le café devant son établissement, déconseillant d'en boire après le dîner car il pourrait empêcher de dormir. L'annonce précisait qu'il ne fallait pas en boire après le souper, car cela pouvait perturber le sommeil. L'idée que le café est là pour nous donner de l'énergie provient des soldats américains de la Seconde Guerre mondiale qui consommaient du café pour rester alertes pendant la bataille. Une fois revenus du

front, les industries du café ont exploité leur addiction et ont commencé une campagne publicitaire persuadant les gens que toutes les femmes dignes de respect et qui voulaient rendre leur mari heureux devraient savoir faire du café : c'est ainsi que la culture du café instant (café comme stimulant) est née. Dans plusieurs sociétés à travers le temps, le café était un prétexte pour se rencontrer : c'était notamment une des raisons pour lesquelles le café a été une substance interdite dans quelques régions, leurs dirigeants craignant qu'un endroit comme les cafés, ouverts aux discussions, provoquerait l'écroulement de leurs empires. Plusieurs fois, les cafés ont réussi à réunir des gens menant à des changements sociaux révolutionnaires. Les cafés du XVIIIème siècle par exemple ont été le lieu de naissance des idées des Lumières. Pourrions-nous transformer la culture du café en quelque chose qui ressemble à ça et se débarrasser des mauvais attributs de ce breuvage ?





ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Υπάρχει ένα σημείο καμπής στην ιστορία. Είναι εκείνη η στιγμή που το φως νικάει το σκοτάδι, το καλό υπερσχύει του κακού και η ειρήνη υπερφαλαγγίζει τον πόλεμο. Πολλοί θα έλεγαν ότι η Δίκη στην Νυρεμβέργη, στις 20 Νοεμβρίου του 1945, ακριβώς οκτώ δεκαετίες πριν, ήταν ένα από αυτά.

Στον απόηχο του Β Παγκόσμιου Πολέμου, μέσα στην τόσο μεγάλη οικουμενική αγανάκτηση και αποτροπιασμό, άρχισε να ωριμάζει μεταξύ των νικητών η ιδέα μιας διεθνούς δίκης για την τιμωρία των κορυφαίων στελεχών της ναζιστικής μηχανής. Ως τόπος διεξαγωγής της δίκης ορίστηκε η Νυρεμβέργη, πρώην κοιτίδα της ναζιστικής Γερμανίας.

Στο δικαστικό μέγαρο της πόλης, που σαν αιώνος, γλίτωσε από την αεροπορικές επιθέσεις που ισοπέδωσαν την αγαπημένη πόλη του Λουθήρου, έλαβε χώρα η περίφημη δίκη, διάρκειας 218 ημερών. Σε αυτές τις 218 ημέρες, κατέθεσαν περισσότεροι από 230 μάρτυρες, ενώ διαβάστηκαν 300.000 έγγραφα και καταθέσεις.

Στην δίκη αυτή, για πρώτη φορά στην παγκόσμια ιστορία, ανώτατα πολιτικά και στρατιωτικά στελέχη της ναζιστικής ιεραρχίας κλήθηκαν να λογοδοτήσουν για τις πράξεις τους ενώπιον ενός Διεθνούς Στρατιωτικού Δικαστηρίου, αλλά και της Ανθρωπότητας. Όλος ο κόσμος είδε, άκουσε και έμαθε, έγινε μάρ-

τυρας των φρικαλεοτήτων που διαπράχθηκαν στην διάρκεια του πολέμου, με αποκορύφωμα το Ολοκαύτωμα.

Φωτογραφίες, φιλμάρια από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης, διαταγές, καταθέσεις επιζώντων και σωρεία συγκλονιστικών μαρτυριών προκάλεσαν πραγματική οργή και αγανάκτηση.

Για πρώτη φορά ο κόσμος αντίκρισε τις βδελυρότητες του Άουσβιτς, του Μπούχενβαλντ, του Μπέργκεν-Μπέλζεν... Έτσι, τέθηκαν επί τάπητος ζητήματα ατομικών ευθυνών, ηθικών αρχών, αξιών και παραβίασης ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Εύλογα θα μπορούσαμε να πούμε, λοιπόν, πως η Νυρεμβέργη ενέπνευσε μεταξύ άλλων, την διατύπωση της Οικουμενικής Διακήρυξης των δικαιωμάτων (1948), αλλά και της ηθικής συνείδησης του σύγχρονου κόσμου.

Ογδόντα χρόνια μετά, η μνήμη έχει χρέος να διατηρεί ακέραια τα γεγονότα. Είναι η μόνη ελπίδα, ώστε να μην επαναληφθούν. Έχουν περάσει οκτώ δεκαετίες από τη Δίκη της Νυρεμβέργης και το ερώτημα που προκύπτει είναι «πρέπει άραγε αν θυμόμαστε;». Είχε δίκιο, άραγε, ο Νίτσε που χαρακτήριζε τη λήθη «υπέροχη μορφή ευτυχίας»;

Ο συγγραφέας Χόρχε Σεμπρούν υπογραμμίζει την ανάγκη να διασωθεί και να αναδειχθεί το παρελθόν,



χωρίς αυτό να συνεπάγεται «αναμόχλευση των πολιτικών παθών. Αναμφισβήτητα, εκείνοι που δεν γνωρίζουν την ιστορία τους, είναι καταδικασμένοι να την επαναλάβουν. Ο Κικέρωνας, εξάλλου, αναφέρει «Φως της αλήθειας, μάρτυρας των καιρών, δάσκαλος της ζωής είναι η Ιστορία».

Οφείλουμε λοιπόν, να μαθαίνουμε για όσα έχουν γίνει. Έχουμε υποχρέωση να θυμόμαστε και να μιλάμε για αυτά, γιατί η σιωπή είναι επίσης ένα έγκλημα κατά της ανθρωπότητας. Μόνον εάν γνωρίζουμε, μπορούμε να αποτρέψουμε το σκοτάδι να νικήσει.

Νεφέλη Μωυσιιάδη ΣΤ1



Με αφορμή τη συμπλήρωση 80 χρόνων από τη λήξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου - Σάββατο 8 Νοεμβρίου 2025 - φυτεύτηκαν συμβολικά 80 κυπαρίσσια στο Κοιμητήριο των Καλαβρύτων, με πρωτοβουλία της Ένωσης Θυμάτων Καλαβρυτινού Ολοκαυτώματος (ΕΘΚΟ) και την υποστήριξη του Δήμου Καλαβρύτων.

Στη φωτογραφία απεικονίζονται τρεις γενιές απογόνων, που συμμετέχουν στη δράση και αποτελούν και μέλη της κοινότητας του σχολείου: η μαθήτρια Αντιόπη Στραταντωνάκη, η κα Νάντια Στραταντωνάκη - Κωνσταντίνου μαμά της, η κα Αντιόπη Κωνσταντίνου - Καρκούλια γιαγιά της.

ISRAËL ET PALESTINE : UNE PAIX DIFFICILE À CONSTRUIRE

LES ORIGINES DU CONFLIT ISRAËLO-PALESTINIEN

Au XIX^e siècle, Theodor Herzl, journaliste autrichien de confession juive, développe l'idée du sionisme. Selon lui, le peuple juif ne pourra vivre en paix que s'il crée son propre État, qui ne peut se situer qu'en Palestine, Terre promise par Yahvé ("dieu") selon la Torah. À la suite de cette théorie, de plus en plus de Juifs victimes de nombreux pogroms et de l'antisémitisme, comme le montre l'affaire Dreyfus en France, quittent l'Europe. Après la Shoah, le génocide organisé par les Nazis durant la Seconde Guerre mondiale, beaucoup d'entre eux s'installent également en "Terre promise". À la suite de la Première Guerre mondiale, dans le contexte de l'effondrement de l'Empire ottoman, le Royaume-Uni prend le mandat de la Palestine, territoire peuplé majoritairement d'Arabes musulmans et d'une minorité juive croissante. Chacune de ces deux communautés demande au Royaume-Uni de créer en Palestine un État pour elle. En 1917, le ministre britannique Arthur Balfour déclare soutenir l'idée d'un foyer national juif dans cette région. En 1939, le Royaume-Uni promet également un État musulman. Pourtant, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, la question de la sécurité des Juifs devient cruciale. Le Royaume-Uni, conscient de ses promesses contradictoires, demande alors à l'ONU de régler le problème.

En 1947, l'ONU propose un plan de partage : la création d'un État juif, d'un État arabe et Jérusalem comme ville internationale. Les dirigeants juifs acceptent, même si la carte est imparfaite et complexe. En revanche, les dirigeants arabes refusent, estimant qu'il est injuste de partager un territoire où les Arabes sont encore majoritaires.

En mai 1948, Israël proclame son indépendance. Dès le lendemain, cinq pays arabes (Égypte, Jordanie, Syrie, Liban, Irak) attaquent. Israël finit par gagner et élargit son territoire au-delà des frontières proposées par l'ONU. Pendant la guerre, environ 700 000 Palestiniens fuient ou sont expulsés : c'est la Nakba ("catastrophe"), un événement central pour l'identité palestinienne. La Cisjordanie est prise par la Jordanie et Gaza par l'Égypte.

En 1956, une nouvelle crise éclate lorsque Israël cherche à affaiblir l'Égypte en soutenant les Français et les Anglais dans le contexte de la nationalisation du canal de Suez. L'Égypte est cependant soutenue par les États-Unis et l'URSS, ce qui marque un échec pour Israël.

En 1967, une nouvelle guerre se prépare. L'Égypte ferme le détroit de Tiran aux navires israéliens et mobilise ses troupes dans le Sinaï. Israël considère cela comme une menace immédiate et lance une attaque préventive, déclenchant la guerre des Six Jours. Israël gagne largement et occupe la Cisjordanie, Gaza, le

Sinaï, le Golan et Jérusalem-Est. La question des territoires occupés devient alors le cœur du conflit israélo-arabe.

En 1973, l'Égypte et la Syrie cherchant à récupérer ces territoires, lancent une attaque contre Israël lors du Yom Kippour, jour de la fête juive. Israël, surpris au début, finit par reprendre l'avantage et considère la guerre comme une victoire militaire. Après ce conflit, l'Égypte comprend qu'elle ne pourra pas récupérer le Sinaï par la force. Cela conduit aux accords de Camp David en 1978, où l'Égypte signe la paix avec Israël, récupérant le Sinaï grâce à la diplomatie. Les pays arabes cherchent à récupérer leurs territoires perdus, et pour la première fois, une paix durable est signée.

Pendant ce temps, la cause palestinienne reste sans solution. L'OLP (Organisation de Libération de la Palestine), dirigée par Yasser Arafat, mène une lutte armée contre Israël. Ses actions incluent des opérations terroristes : de nombreux détournements d'avions dans les années 1960-70, des prises d'otages, et surtout l'attentat contre la délégation israélienne aux Jeux olympiques de Munich en 1972. Israël répond par des opérations militaires contre l'OLP. En 1982, il envahit également le Liban pour tenter de capturer Yasser Arafat, réfugié à Beyrouth, et pour anéantir certains camps de réfugiés palestiniens.

En 1987, les Palestiniens de Cisjordanie et Gaza lancent la première Intifada (guerre de pierres), une guerre opposant des jeunes sans armement à l'armée israélienne. Parmi ces jeunes sont ceux qui se tournent vers un nouveau groupe revendiquant la libération de la Palestine, le Hamas. Contrairement à l'OLP, le Hamas est un mouvement islamiste qui adopte lui aussi le terrorisme comme mode d'action. En 1988, l'OLP renonce au terrorisme et accepte de négocier avec l'Israël. En 1993 Israël et Palestine signent les accords d'Oslo : l'OLP reconnaît Israël et Israël reconnaît les terres palestiniennes ainsi qu'une Autorité Palestinienne. Mais pendant ce temps, les colonies israéliennes en Cisjordanie continuent de s'étendre. Beaucoup de Palestiniens y voient donc la preuve qu'Israël ne se limite plus à défendre son existence mais cherche à contrôler davantage le territoire. Israël, de son côté, affirme que c'est une question de sécurité et d'histoire.

Au début des années 2000, une seconde Intifada éclate, bien plus violente que la première, avec des attentats-suicides côté palestinien et des opérations militaires massives côté israélien. Le Hamas, apparaît comme rival de l'OLP. La méfiance se renforce encore.

Ainsi, même si Israël signe des traités de paix avec certains pays arabes, la relation israélo-palestinienne reste bloquée. Les pays





Αυδία Ζερβή

arabes ne soutiennent plus la Palestine depuis la guerre des Six Jours en 1967. L'ONU se montre impuissante face à ce problème, et la politique pro-israélienne menée par les États-Unis bloque tout processus de mise en place d'une paix durable.

Le conflit Israélo-Palestinien aujourd'hui

Le 7 octobre 2023, le Hamas qui dirige la bande de Gaza, ainsi que d'autres groupes armés palestiniens, ont lancé des attaques importantes contre Israël. Ces attaques ont principalement visé des populations civiles et ont constitué l'élément déclencheur d'une nouvelle guerre entre l'Israël et la Palestine.

Le bilan du 7 octobre 2023 a été tragique : 1 200 personnes ont été tuées, 4 000 ont été blessées, plus de 800 d'entre elles étant des civil-es, dont au moins 36 étaient des enfants. Des ONG tels que Human Right Watch ou Amnesty International ont analysé ces attaques et ont conclu que des crimes de guerre et des crimes contre l'humanité avaient été commis par les militants palestiniens.

Par suite de ces attaques, Israël a déclaré la guerre au Hamas le 8 octobre 2023. Les Forces de défense israéliennes ont lancé des bombardements massifs sur Gaza ainsi qu'une invasion terrestre dans le but de démanteler le Hamas.

Le 13 octobre 2023, l'armée israélienne, Tsahal a ordonné aux Palestiniens vivant dans le nord du territoire d'évacuer afin de lancer une offensive terrestre. Cet acte a entraîné des déplacements massifs de civils, de lourdes pertes humaines et une grave crise humanitaire, notamment dans la bande de Gaza.

En novembre 2023, un premier cessez-le feu a été négocié entre le Qatar, L'Égypte et les États-Unis, mais il ne dura que sept jours. Le 1er décembre 2023, Israël rompt le

cessez-le-feu en menant des bombardements et le conflit reprend. Durant l'année 2024, le conflit s'intensifie, comptant de nombreuses victimes, civiles comme militaires et aucune solution n'est trouvée. En janvier 2025, un accord négocié par le Qatar, l'Égypte et les États-Unis est mis en œuvre prévoyant la libération de 33 otages du côté palestinien contre 2.000 prisonniers palestiniens du côté d'Israël. Cet accord est cependant à nouveau rompu par Israël, en lançant une campagne aérienne et terrestre contre Gaza. En mai 2025, un rapport des Nations Unies a estimé qu'Israël avait commis des crimes de guerre, notamment en restreignant l'accès à l'aide humanitaire et en utilisant la famine comme méthode de guerre.

En septembre 2025, une commission d'enquête internationale associée à l'ONU a déclaré que les actions israéliennes à Gaza constituaient un génocide contre les Palestiniens. La commission a affirmé que les éléments du génocide étaient présents mais cette déclaration ne constitue pas encore une décision de justice internationale. Durant toute l'année, Israël lance de vastes opérations militaires dans la bande de Gaza. Au mois d'octobre, un accord principal de cessation des hostilités est mis en vigueur à la suite de longues années de guerre, sous condition de libération d'otages, du retrait de certains groupes et de l'ouverture à l'aide humanitaire. Le 13 décembre, Israël tue un haut commandant du Hamas ce qui crée à nouveau des tensions autour du cessez-le-feu.

Si le conflit Israélo-Palestinien présente aujourd'hui quelques avancées, il est pourtant loin d'être résolu. On parle souvent de "paix impossible" en raison des colonies Israéliennes sur les territoires palestiniens, de la division du peuple palestinien et du manque de volonté politique qui bloquent tout processus de paix durable.

le comité de rédaction



ΗΡΩΑΣ, ΑΥΤΟ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΓΙΝΩ!

Εκεί που χάθηκα πάνω σε ένα βου-
νό πολυκατοικιών. Κρυμμένος από
σκιές. Σε μια στιγμή που την έσκιζαν
μέσα στην θάλασσα ανθρώπων. Θα
μπορούσα να είμαι εγώ μέσα στους ανθρώ-
πους και όχι εκείνοι και εγώ παγιδευμένη
μέσα τους.

Αλλάζω, αλλάζω γρήγορα μέσα σε μια
υπερφόρτωση σκιών, μέσα σε μια καυτή
σφαίρα παγωμένη από τα μάτια μου σε ένα
σημείο του ουρανού που δε θα φτάσω ποτέ.
Θα μπορούσα να ακούσω τους ανθρώπους
να καλούν το όνομα μου.

Μέσα από τις κόρνες των αυτοκινήτων, μέσα
από τις φωνές των ανθρώπων. Δε θα ήταν
το όνομα μου αυτό που θα φώναζαν. Δε θα
ήταν ακλόνητες συλλαβές που με χαστούκι-
ζαν στο πρόσωπο. Μια κραυγή για βοήθεια
με συγκλονίζει καρφώνοντας το μέτωπό
μου. Συντετριμμένη από την ευλυγισία των
σκιών που με καρφώνει.

Θα ήταν η κατάλληλη ώρα να ουρλιάξω εάν
δεν φοβόμουν πως θα γινόμουν ντροπια-
σμένη που φώναξα γιατί κανένας δεν ουρ-
λιάζει στον δρόμο. Οι φωνές μια μετά την
άλλη ξεσκίζουν το κορμί μου πετώντας με
στον αέρα. Ήταν κραυγές. Γιατί τόσο φοβι-
σμένες φωνάζουν;

Τα βάζω στα πόδια. Όχι επειδή φοβάμαι μα

επειδή τρομάζω στιγμιαία και η ψυχή μου
επιστρέφει στο κορμί μου. Άνοιξα τα μάτια
μου. Ο αέρας με αφήνει από τα χέρια του και
με σέρνει.

Οι άνθρωποι σταματάνε να κινούνται στους
δρόμους. Είναι πολλοί. Πρόσεξα και τώρα
πια με κοιτάζουν. Πρέπει να είναι αυτό που
ήθελαν. Να απελευθερωθούν από ό,τι τους
βασάνιζε και εγώ να τους σώσω. Να σώσω
εκείνους. Κάθε άνθρωπο. Κάθε μα κάθε
φωνή.

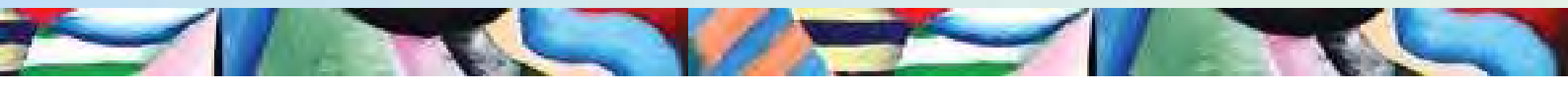
Με κοιτάνε. Τους βλέπω. Αρχίζω να τρέχω
ξανά και αυτή την φορά δεν σταματώ. Με ζη-
τάνε. Οι άνθρωποι με χρειάζονται. Οι φωνές
δεν καταλαγιάζουν, μόνο γίνονται πιο δυνα-
τές και ορμητικές σαν χείμαρρος.

Νομίζω θα με λυγίσουν. Καθήκον μου να
τους βοηθήσω...

Η εικόνα διαλύεται...

Θα αλλάξω την καρδιά μου όχι την ψυχή μου.
Θα αλλάξω την καρδιά μου χωρίς να ξέρω
αν θα αλλάξουν όλες οι καρδιές του κόσμου
για να χωρέσουν στη γη. Έχω μια υποψία
πως ο κόσμος πονάει και πρέπει να βοηθή-
σω για να αλλάξω την καρδιά μου οριστικά.

Μπαίνω στο σπίτι μου, στην πολυκατοικία
μου, στο κτίριο, μόνο ένα κτίριο...



Στο μυαλό μου τρέχω, να σώσω ότι μπορώ να σώσω.

Βγάζω το μπουφάν μου. Περιμένω τον νικητή να με κοιτάξει κατάματα. Έναν νικητή που δεν υπάρχει...

Είμαστε και θα μαστέ πάντα εμείς, σωστά;

Κάποτε όλοι θέλαμε να σώσουμε τον κόσμο. Εγώ όμως θα τον σώσω πραγματικά. Θα βρω τον τρόπο.

Αφού έβγαλα τα παπούτσια μου, άλλαξα ρούχα, κάθησα πάνω στον καναπέ. Άρπαξα το τηλεκοντρόλ. Πάτησα το πάνω πάνω κουμπί. Η τηλεόραση άνοιξε άξαφνα. Ήταν προσγειωμένο σε ένα δελτίο ειδήσεων και εγώ έμεινα να αποχρωματίζω την οθόνη.

Πάλι τα ίδια σκέφτηκα...

Θα τους σώσω. Πρέπει να τους σώσω για να σώσω τον εαυτό μου... Τον μοναδικό μου εαυτό.

Αποφάσισα πως στην τελική θα γινόμουν ήρωας.

Δεν ξέρω όμως πως. Πάω στο δωμάτιο μου γρήγορα χώνομαι, βάζω μια στολή από τις Αποκρίες, μια κόκκινη μπέρτα, μια μάσκα.

Και τότε ένιωσα έτοιμος. Τόσο έτοιμος που

φοβήθηκα.

Οπότε βγαίνω έξω. Αποφάσισα πως αυτό θα ήταν δύσκολο. Θα είχα να κάνω με τα βλέμματα των πολιτών. Όμως δεν θα με πείραζε. Γύρισα πίσω και ακόμα σκούνταγαν το όνομα μου στα σύννεφα. Ήξερα όμως πως δεν θα μπορούσα να τους σώσω όλους...

Ένας άντρας όταν βγήκα με κάρφωσε με το βλέμμα του.

Οπότε σκέφτηκα πως θα είχε νόημα να συνεχίσω μήπως βοηθήσω και αυτόν. Ακόμα και όταν δεν το ζητάει...

Τα φύλλα τραγουδούσαν όταν έπεφταν κάτω. Όμως εμείς τα βλέπαμε και αναπολούσαμε τις μέρες που ήταν πάνω στα κλαδιά τους.

Θα αλλάξω τον κόσμο επιμένω...

Για μένα. Για όλους μας... Ξέρω ότι ίσως είναι δύσκολο. Το ένιωθα.

Ένα παιδί κοίταξα απέναντι από τον δρόμο. Στο απέναντι πεζοδρόμιο. Ανταλλάξαμε βλέμματα.

- Μαμά! Ο σουπερμαν! είπε από απέναντι στην μαμά του με την μικρή φωνούλα του. Εκείνη γέλασε λίγο. Το μικρό αγόρι έκανε την παλάμη του γροθιά και προσποιήθηκε τον υπέρ ήρωα, πως πετάει.



Μου ξέφυγε μια μικρή γκριμάτσα σούπερ ήρωα. Η μπτέρα του τον μάζεψε λίγο πιο κοντά της.

Εάν θέλω να γίνω υπέρ-ήρωας δεν πρέπει να φοβίζω τους ανθρώπους.

Έκανα το ένα γενναίο βήμα μετά το άλλο.

Όταν βράδισσε πια και εγώ ήμουν ακόμα έξω, επικρατούσε ψυχιά. Δεν κατάλαβα πως πέρασαν οι ώρες. Ίσως το βάδισμα μου να με παρέσυρε. Οι πολυκατοικίες έμοιαζαν σαν σκοτεινά βουναλάκια. Τα φανάρια της φώτιζαν λίγο. Ήταν όλες μουντές και έστεκαν αγέρωχα στον κρύο αέρα.

Διέκρινα μια φιγούρα πίσω μου να περπατά. Ένωσα ένα χέρι να με τραβάει πίσω... Μια κοφτερή λεπίδα να με απειλεί, με μια φωνή. Και βρυχήθηκε από πίσω μου.

- Θα κάνεις ότι σου λέω εάν θες να την βγάλεις ζωντανός.

Πανικοβλήθηκα! Ένωσα το σώμα μου να τρέμει. Τα χέρια μου έκαναν σαν βάρκα σε παραγμένα νερά. Πνίγονταν στο τρέμουλό τους.

Οπότε έκανα ότι μου είπε... Έβγαλα μερικά μετρητά από το μπουφάν μου. Όσα είχα.

- Δεν έχεις άλλα;

Κοίταζε το τάλτρο στα χέρια μου.

Τι ήρωας είσαι εάν δεν μπορείς να σώσεις τον εαυτό σου. Αναρωτήθηκα... Μέσα μου πονούσα. Δεν μπορούσα να κουνηθώ. Το μαχαίρι

στραμμένο πάνω μου.

- Ποιος θα σε σώσει, ήρωα; Αποκρίθηκε ειρωνικά στις σκέψεις. Ακόμα και εάν δεν τις άκουσε. Ακόμα και εάν δεν τις ξέρει...

Το άρπαξε και έφυγε γρήγορα, γρήγορα. Παράξενο που είμαι ζωντανός.

Μάλλον με φοβήθηκε! Ποιον; Έναν κοτζάμ μαντράχαλο σε μια στολή σούπερμαν και ένα μπουφάν...

Το ήξερα πως είχα αποτύχει... Και ποιος θα σώσει τον ήρωα εάν δεν σώσει εκείνος τον εαυτό του; Ένωσα τυχερός που ήμουν ζωντανός. Όλοι μας έχουμε έναν ήρωα μέσα μας. Εγώ δεν ξέρω πότε θα τον φανερώσω... Το σκοτάδι έκανε περίεργους ήχους πάνω στον μαύρο θόλο του. Περπατούσα μέσα του...

Άξαφνα κάποιος πέρασε από δίπλα μου μαζί με τα λιγοστά αμάξια και τα φωτάκια που πετούσαν. Ένωσα ένα άγγιγμα στον ώμο μου.

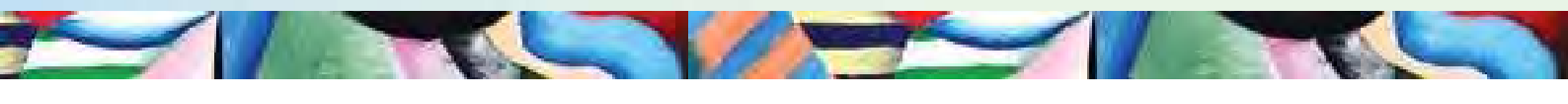
Δεν ένιωθα μόνος...

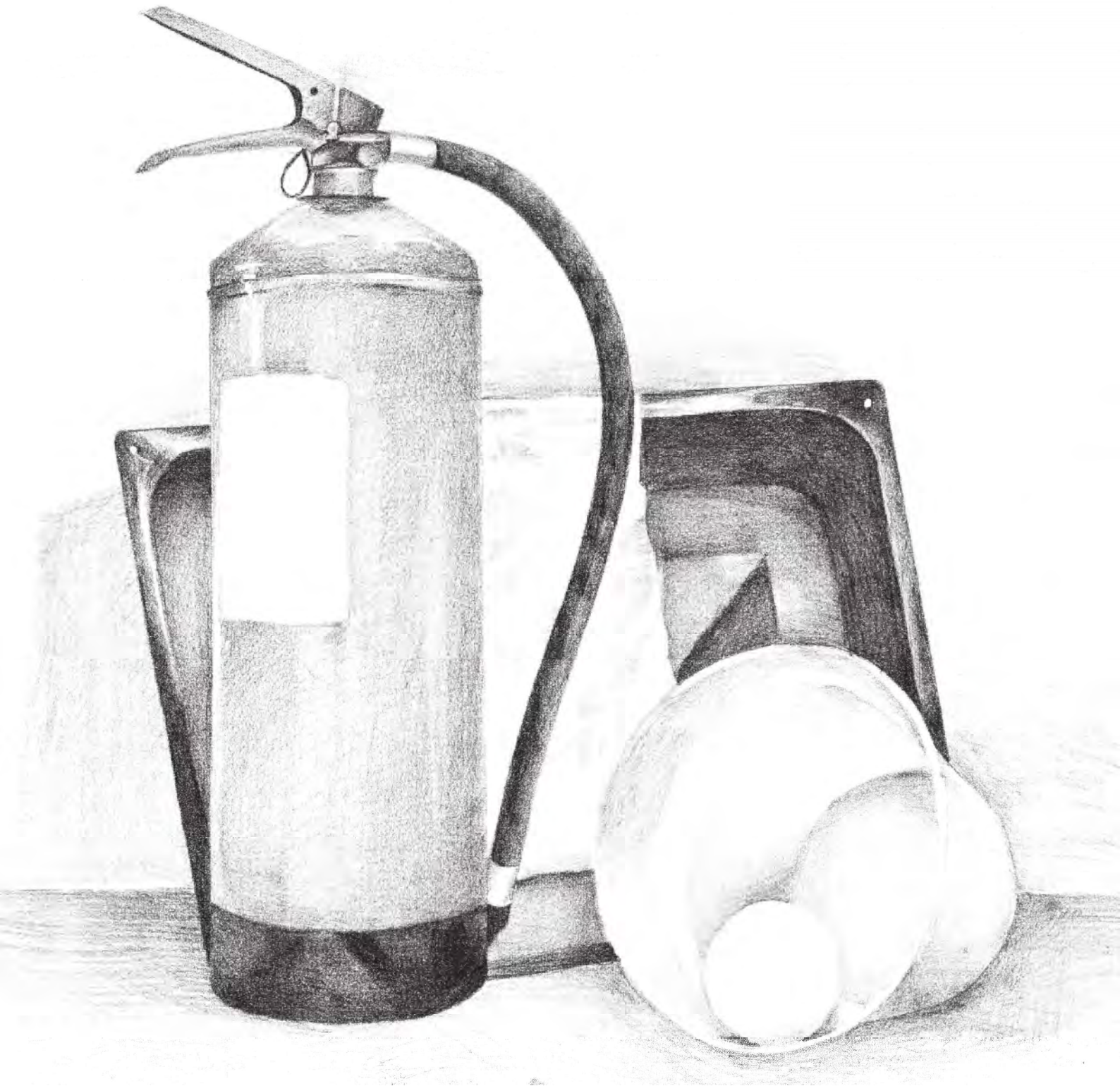
Όταν ήρθε το πρωί, ο κόσμος έτρεχε. Βγήκα έξω με τα κανονικά μου ρούχα.

Περιμένουμε κάποιον να μας σώσει. Δεν ξέρω από τι. Σκέφτηκα καθώς περπάτησα πιο βαθιά στο δρόμο καλύπτοντας τον δρόμο με μια τεράστια κάπα ενός σούπερ-ήρωα.

Ήταν κόκκινη και με κάλυψε, τόσο που ήθελα να πετάξω....

Σοφία Τσουρού Δ4





ΕΝΑΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ «ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΕΛΠΙΣ»

Αγαπητό μου Ημερολόγιο,
Σήμερα, μία μέρα όπως τις άλλες, κλωμή, σκοτεινή και ζοφερή, ένας άντρας ήρθε με μία περίεργη αγγελία για δημοσίευση: «Ζητείται ελπίς», στην αρχή μου φάνηκε παράξενη και αλλόκοτη, αλλά έπειτα από λίγη καθαρή σκέψη, δεν με παραξένευε πια.

Δεδομένων των συνθηκών, αυτή η αγγελία ήταν η μόνη που έβγαζε νόημα, που περιέγραφε το σήμερα απλά, σύντομα αλλά ολοκληρωτικά και περιεκτικά.

Συνέχισα να την επεξεργάζομαι όλη νύχτα, στριφογύριζα στο κρεβάτι με μια σκέψη μονάχα στο μυαλό, Ζητείται Ελπίς, Ζητείται Ελπίς, Ζητείται Ελπίς...

Παρότι δεν είχε φασαρία τη νύχτα, είχα ξεκουραθεί, είχα ιδρώσει, ενώ δεν έκανε ζέστη, είχα αγχωθεί μονάχα από μία φράση: Ζητείται Ελπίς. Η λέξη Ελπίς όλο και αντηκούσε πιο δυνατά στο μυαλό μου, σαν ένα αυτοκίνητο που σιγά σιγά πλησιάζει.

Το επόμενο πρωί, όταν σηκώθηκα και ήπια μια γουλιά από έναν άγευστο καφέ, πήγα στην ανιαρή δουλειά, συναναστράφηκα με απελπισμένους σαν εμένα ανθρώπους, σκέφτηκα την αγγελία. Έψαξα σε μία στοίβα από δυστοπικές αγγελίες και ειδήσεις και την βρήκα.

Ήταν σαν να κρατάω τις ψυχές όλων των ανθρώπων στα χέρια μου. Χωρίς δεύτερη σκέψη την έδωσα για δημοσίευση και περίμενα, περίμενα κάτι, δεν ξέρω τι ακριβώς, αλλά ανυπομονούσα.

Αποστόλης Παπαϊωάννου Γ3

ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ

Η μέρα είναι σκοτεινή κι
ο ουρανός συννεφιασμένος.
Σιωπή βαθιά,
σκιές μεσ' την καρδιά.

Τα άνθη όλα μαραμμένα
Όλα τα χρώματα θαμπά
Τα όνειρά μας σβήνουν
στην απέραντη αμμουδιά.

Πόνος και μοναξιά,
Τα σύννεφα βαριά.
Ομίχλη στον ορίζοντα,
τα βήματα τυφλά.

Όλη η γη είναι μουντή,
η μικρή αυτή ελπίδα έχει εξαφανιστεί.
Για ένα κόσμο καλύτερο,
για ένα αύριο που έχει και δεν έχει
χαθεί.

Όσο και να προσπαθείς,
ξέρεις ότι δεν μπορείς.
Όλοι μόνοι μας δουλεύουμε,
στο σύνολο κανείς.

Θεοδώρα Ουσαντζοπούλου Δ1





ΕΝΑ ΔΙΛΗΜΜΑ

Τι να πω;
Τι δίλημμα είναι αυτό;
Μα πρέπει να ακολουθήσω αυτό
που αγαπώ
Οι ρίμες ρέουν απ' το δικό μου το
μυαλό
Εσένα αγαπώ
Εσένα
Και θυμάμαι ξύπνησα μια μέρα
Και είδα το πρόσωπό σου
Η όψη σου όμορφη και λαμπερή
Μακάρι να μ' είχες φυλακτό σου

Πολλές πληγές
Άλλες είναι διαφορετικές
Το σχισμένο μου δέρμα
έλα και δεσ
Γιάτρεψε τις πληγές
Δες όλα αυτά που αγάπησα.

Βγάλε με από τη θάλασσα,
Εγώ πνιγόμενος εκεί
Πάλευα με τα κύματα
Έλα και πάρε από πάνω μου
όλα τα αμαρτήματα.

Κατακλυσμός
και στην καρδιά μου εγκλεισμός
Και θέμα το δίλημμα
να ακολουθήσω το Φως;
Μπορεί να αποτύχω
Μήπως πρέπει να παραιτηθώ
μα η φανίλια και οι φίλοι μου μου
έμαθαν μέχρι το τέλος να προσπαθώ
να παλεύω γι' αυτά που αγαπώ

Το άγχος μου πνίγει το λαιμό
Φοβάμαι πως θ' αποτύχω
Και το δίλημμα είναι ξανά εδώ.

Φώτης Κωσταρίδης Γ3

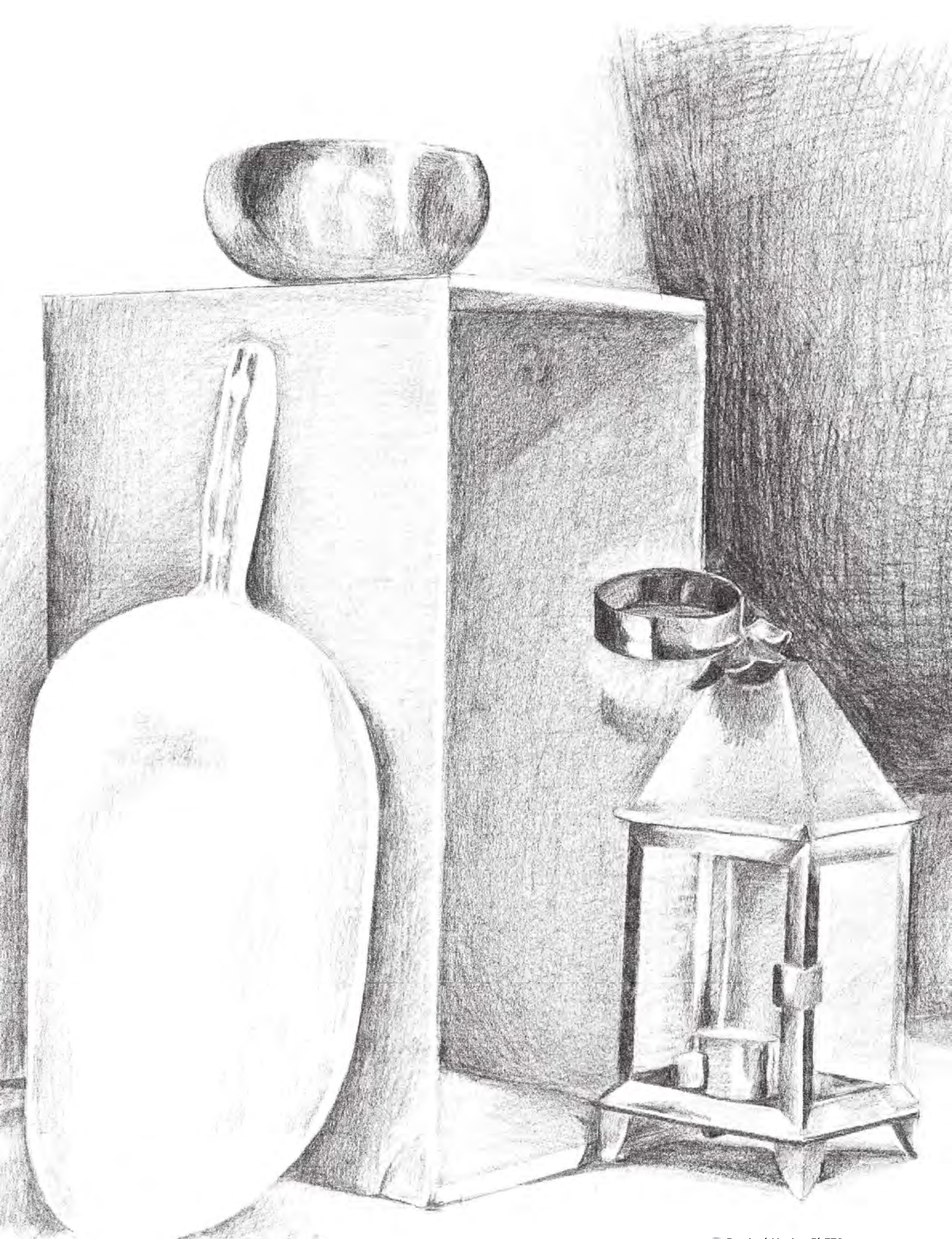
ΘΥΣΙΑ

Η θυσία είναι δρόμος φωτεινός,
που βαδίζει όποιος αγαπά
αληθινά.
Δεν μετράει το κέρδος,
δεν ζητά ανταμοιβή,
μόνο προσφέρει.

Σαν το κερί που λειώνει
για να δώσει φως σε άλλους,
σαν τη μάνα που ξαγρυπνά
για το παιδί της,
σαν το φίλο που μένει δίπλα
στις πιο δύσκολες στιγμές.

Η θυσία είναι σιωπηλή δύναμη,
για πράξη αγάπης καθαρής,
που αφήνει πίσω της ελπίδα
και φτιάχνει έναν κόσμο
πιο ανθρώπινο.

Ειρήνη Μπολίκια Γ2



Η ΠΑΛΗ

Κάθε μέρα είναι μια πάλη με το αδύνατο. Στιγμές να γίνονται παλαιστές σε ένα αδύνατο. Αδύνατα προπονοούνται οι λέξεις και τις σκουντάω να δυναμώσουν τις φωνές τους για να παλέψουν, να μην λυγίσουν. Σκουντάω το κορμιά, και κινώ το μυαλό μου να ζυγίσει τις στιγμές.

Κάνω τις φωνές ισχυρές, τα βήματα τους φορτισμένα με δύναμη. Κάτι ψιθύριζε, κάτι καλούσε, φορές ψύχαζε. Φορές σκίαζε, φορές γυρνούσε. Όσους ήρθαν στην μάχη, στην ζωή τους, όσοι ήρθαν δαίμονες να παλέψουν, καρδιές να αγγίξουν. Και ο ψίθυρος να γίνει ασήκωτος στο βλέμμα απέναντι από τον ήλιο.

Όσα άφησαν να σημαδέψουν τον ιδρώτα του κόσμου που ναυάγησε... Μετρώ τον χρόνο πληγές και ελπίδες. Μαζί είμαστε, και ο εχθρός μπρος σημάδι στο κούτελο του αδειανού, του αορίστου.

Αποφασίζω να δω τον αντίπαλο μέσα από τα μάτια ενός αλλιώτικου χορού, ενός παλαιότερου εχθρού. Έξω ο κόσμος σπαράζει. Όλοι οι άνθρωποι τον εχθρό μας έχουμε... Ζω όσο μπορώ και παλεύω. Τον άγγελο μου να βρω.

Φτάνω στο ρινγκ. Οι φιλαθλοι ουρλιάζουν θαρρώ και τα πρόσωπα τους αναγνωρίζω. Παλεύω θαρρώ, παλεύω. Πέρασα μια δύσκολη μέρα. Παλεύω θαρρώ. Παλεύω. Συνέβη κάτι φριχτό. Παλεύω θαρρώ,

παλεύω. Η φωνή μου ακούστηκε. Το κορμί μου δεν χάθηκε στον κόσμο. Παλεύω θαρρώ, παλεύω.

Και εάν η μέρα θνητή ριγμένη στην μάχη σβήνει με ένα δάκρυ:

Και εάν νιώθω μόνη και η πραγματικότητα, τα θέλω δεν συνάδει:

Εάν η πραγματικότητα με απογοτεύει: Οι ανεκπλήρωτες ευχές μου ακόμα περισσότερο και το τέλος νιώθω πως υπάρχω.

Υπάρχω. Παλεύω. Νικάω.

Παλεύω. Νικάω. Τις συμφορές κραδαίνω, ρίχνω, πετάω.

Εάν ο αντίπαλος νιώσει πως τα μπράτσα του φουσκωτά θα σε λιώσουν, οι μύς του θα σε εξοντώσουν; Φαίνεται πως χάνεις. Να τα παρατήσεις στο ελάχιστο σκέφτεσαι να χάνεις.

Παλεύω. Ακόμα παλεύω. Αύριο θα παλεύω. Θα παλεύω όσο μπορώ. Νικάω. Θαρρώ νικάω. Θα νικήσω. Αύριο νικάω. Όσο παλεύω νικάω. Αφήστε με νικάω... Θα μπω στην πάλη, όλο το φόβο θα τον πω. Θα έρθω σε όλο το φως που υπάρχει! Θα με ακούσει. Θα περάσει. Όλο το φως υπάρχει!

Σοφία Τσουρού Δ4



Ταυτότητα

 L' ECHO D' EUGÈNE

NO 48 * FÉVRIER 2026

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Miguel Tesson, Proviseur du Lycée Franco-Hellénique Eugène Delacroix

PROFESSEURS

Irène Antonopoulou, Irène Sanchez

EQUIPE DE RÉDACTION

Anna Akridas Fili, 2nde
Λήδα Αρμπιλιά, Δ1
Sofia Deligianni, 2nde
Pelonis Georges, T2
Mariana Georgiadi, 2nde
Λυδία Ζερβή
Anastasia Kalofolia, T2
Φώτνης Κωσταρίδης, Γ3
Efthymia Spahi, 4e 1
Βασιλική Μπαλατζή, ΣΤ2
Ειρήνη Μπολικά, Γ2
Νεφέλη Μωυσιάδη, ΣΤ1
Θεοδώρα Ουσαντζοπούλου, Δ1
Ανδριάννα Παναγιωτοπούλου
Μελίνα Παπαθανασίου, Ε3
Αποστόλης Παπαϊωάννου, Γ3
Οδυσσεάς Σπηλιόπουλος
Αντιόπη Στραταντωνάκη, ΣΤ3
Ioli Taskari, T1
Σοφία Τσουρού, Δ4
Χάρης Ψυρής

L'équipe de rédaction remercie chaleureusement Mme Hélène Sobolak pour sa patience et sa collaboration précieuse ainsi que Mme Caroline Capsalas pour son aide efficace et sa disponibilité. Nous remercions également, Mme Areti Douka de nous avoir confié le texte d'un de ses élèves

LOGO DU JOURNAL

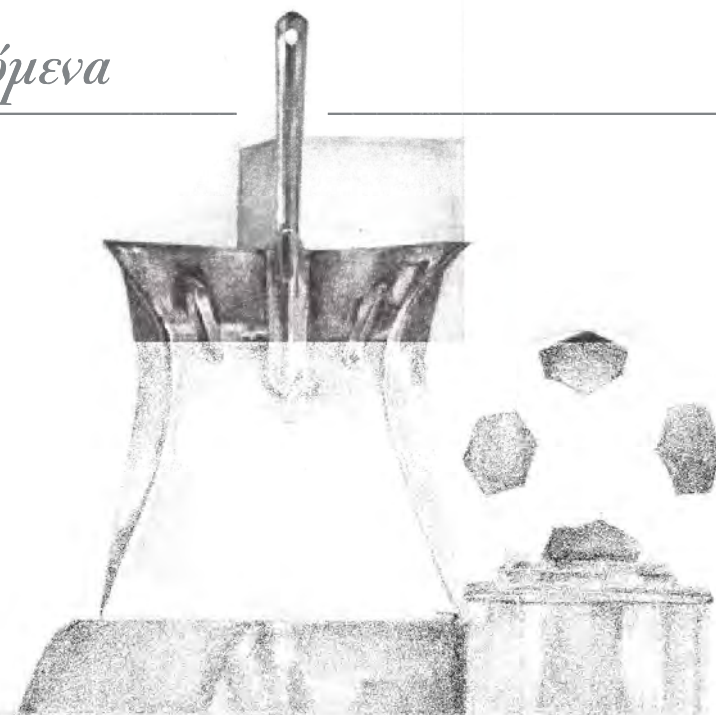
Eric Schaal

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Χριστιάνα Μικελοπούλου

ΠΑΡΑΓΩΓΗ

MBike Creative



Βασιλική Μπαλατζή ΣΤ2

SOMMAIRE • ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Όψεις του LFHED:
Ομοιότητες και διαφορές των μαθητών των δύο τμημάτων
Anna Akridas Fili, 2nde
Λήδα Αρμπιλιά, Δ1
Sofia Deligianni, 2nde
Mariana Georgiadi, 2nde
- Adolescence et santé mentale :
un équilibre fragile
Anastasia Kalofolia, T2
- Ο κουρασμένος άνθρωπος
Σοφία Τσουρού, Δ4
- Le café : son autre goût
Efthymia Spahi, 4e 1
- Ιστορική Μνήμη
Νεφέλη Μωυσιάδη, ΣΤ1
- Israël et Palestine :
une paix difficile à construire
- Les origines du conflit Israélo-Palestinien
Le conflit Israélo-Palestinien aujourd'hui
Le comité de rédaction
- Ήρωας, αυτό ήθελα να γίνω!
Σοφία Τσουρού, Δ4
- Ένας πειραματισμός στο «Ζητείται Ελπίς»
Αποστόλης Παπαϊωάννου, Γ3
- Μόνοι μας δουλεύουμε
Θεοδώρα Ουσαντζοπούλου, Δ1
- Ένα δίλημμα
Φώτνης Κωσταρίδης, Γ3
- Θυσία
Ειρήνη Μπολικά, Γ2
- Η πάλη
Σοφία Τσουρού, Δ4



Ευγένιος Νικολακρόυ
Lycée Franco-Hellénique



aefe
Agence Française
de Coopération et de Développement
Éducatif

Envoyez-nous vos remarques, vos réactions, vos commentaires ou vos articles qui seront publiés dans le prochain numéro de L'Echo d'Eugène: atelierjournallfhed@gmail.com