

**B**  *Février-2020 -No 9*  
**onjour**  
**Français**

Magazine bimensuel de l'institut Milad

بِسْمِ  
الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ  
اللَّهُ



## Bonjour Français

Magazine virtuel de l'institut Milad  
Première année / *Février2020/ No 9*

**Président et directeur de la publication :** Milad Asemipour

**Rédaction :** Hanieh Khosravan

**Design et réalisation :** Mahdiar Pirzadeh

**Adresse :**

Unité ٤, No 42, Rue de Vâlinejad, Ave. Vâli-e-Asr

**Site Internet :** [www.miladh.com](http://www.miladh.com)

**E-mail :** [milad.aseipour@gmail.com](mailto:milad.aseipour@gmail.com)

**Tél :** **+98(0)21 88877742 / +98(0)9013239008**

Ce numéro est gratuit et n'est pas vendable.

این شماره رایگان و غیر قابل فروش است



À Bonjour Français, il est essayé de fournir du contenu utilisable pour tous les niveaux de la langue française. Les rubriques sont présentées alors en différentes couleurs qui signifient leur niveau.

La signification des couleurs :

- Rouge: A)
- Bleu: A۲
- Blanc: B)
- Rose: B۲

Iranologie.....	6
Tourisme.....	12
Littérature.....	18
Histoire courte.....	22
Personnage du jour....	25
Articles reçus.....	30
Lifestyle.....	34
L'actu.....	38
JeuX.....	42
Astrologie.....	44

Khûzistân

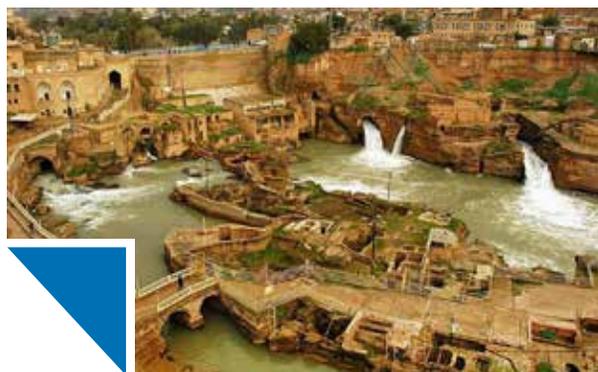
Iranologie

B1



## Khûzistân

Le Khûzistân est située au sud-ouest du pays, aux confins de l'Irak et du Golfe Persique. Sa capitale est Ahvaz. Les autres villes principales de la province sont Behbahan, Abadan, Andimechk, Khorramchahr, Bandar-e Emâm, Dezful, Chuchtar, Omidiyeh (en), Izeh, Baghmalek, Mahshahr (en), Dasht-e Azadegan (en), Ramhormoz, Shadegan (en), Chouche, Masjed Soleiman, Aghadjari, île Minu (en) et Hoveyzeh. La province du Khûzistân est un des centres de civilisation antique, basé autour de Suse. Des archéologues français comme Jacques de Morgan ont daté les traces de civilisation remontant à plus de 8 000 ans av. J.-C. dans des sites tels que Tal-i Ali-Kosh. Le premier grand empire basé dans cette région était l'Empire élamite, un royaume non sémite indépendant de la Mésopotamie.



# Culture

## Langues

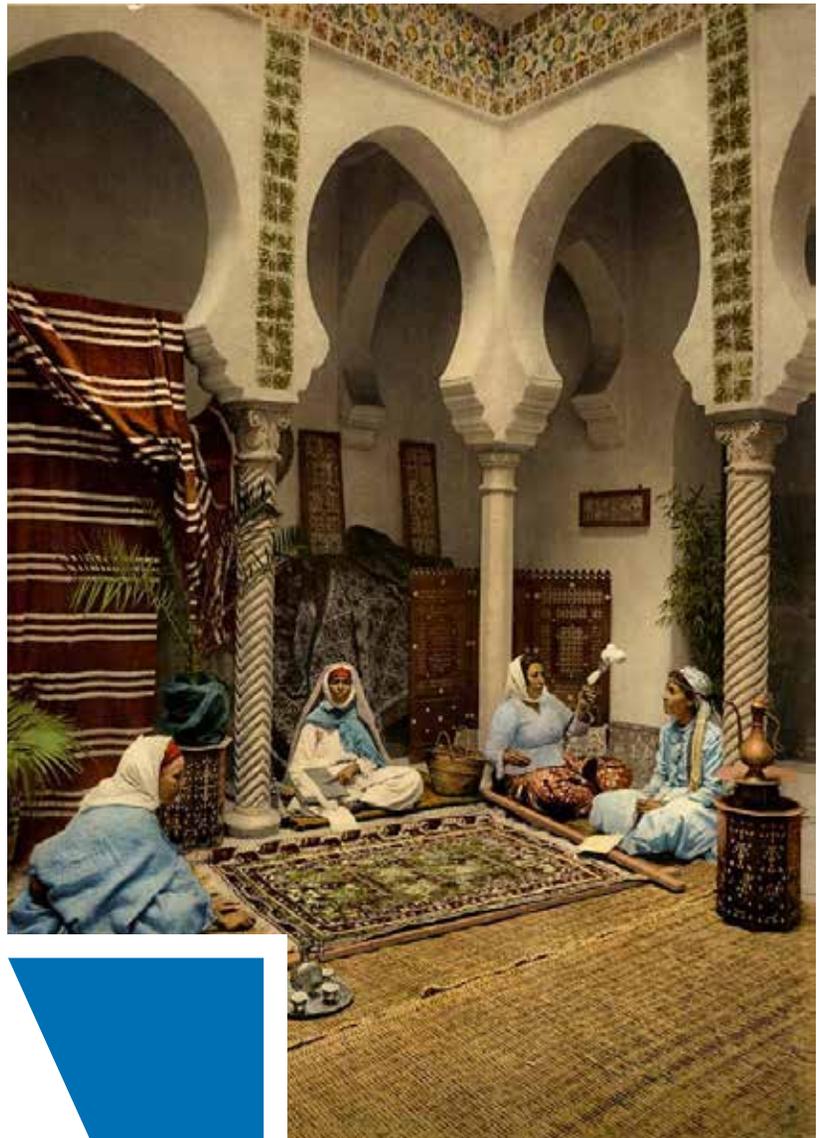
Selon un sondage du ministère de la culture iranien datant de 2010-13-14, la population du Khûzistân est composée de: 33.6% d'arabes, 31.9% de persans, 30.2% de lors et bakhtiaris. En dehors du persan, langue officielle, l'arabe khuzestâni, le bakhtiari et le lori sont d'usage au sein de la population.

## Traditions et religion

La musique folklorique khuzestâni est colorée et festive, et chaque groupe autochtone a ses propres traditions et héritage dans cette région.

Selon une enquête réalisée par le ministère de la Culture et de l'Orientation islamique, la population du Khûzistân était composée en 2010, de 33,6% d'arabes d'Iran, de 31,9% de persans, de 30,2% de lors, de 2,5% d'azéris d'Iran et de 1% de kurdes. Les habitants du Khûzistân sont majoritairement des musulmans chiites duodécimains, avec des petites minorités musulmanes sunnites, juives, chrétiennes, zoroastriennes et mandéens. Les khuzestânis sont également très appréciés pour leur hospitalité et leur générosité.

élamite, un royaume non sémite indépendant de la Mésopotamie.



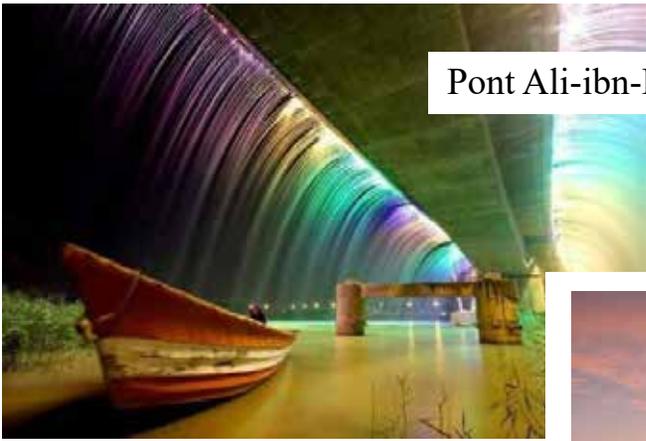
## Que faire à Khûzistân ?



### Rivière Karun

Le Karoun est un fleuve iranien de 725 km de long se jetant dans le Chatte-el-Arabe (partie commune des fleuves Tigre et Euphrate). Le Karoun est la seule rivière en partie navigable d'Iran. Elle draine les eaux d'une importante portion de la partie centrale des monts Zagros de l'Iran occidental.





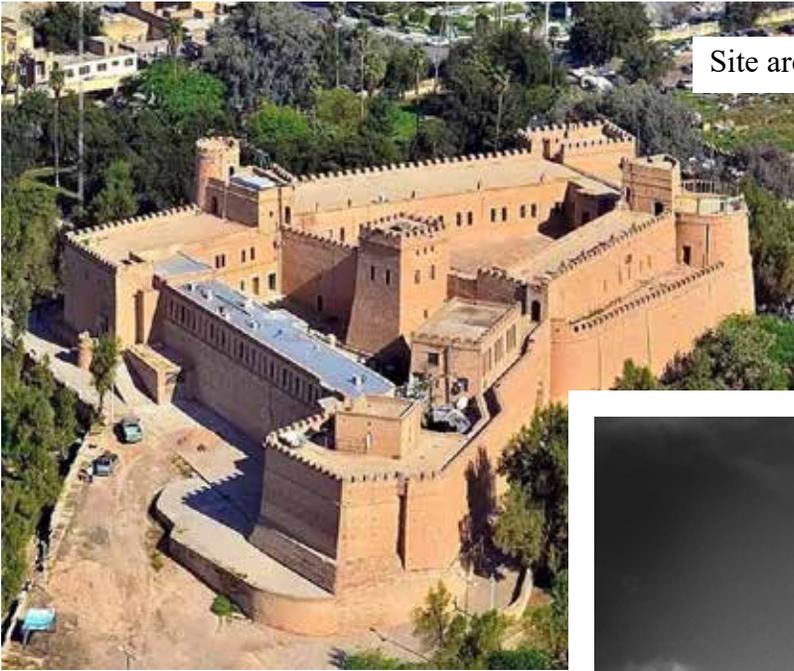
Pont Ali-ibn-Mahziar Ahvaz



Pont blanc

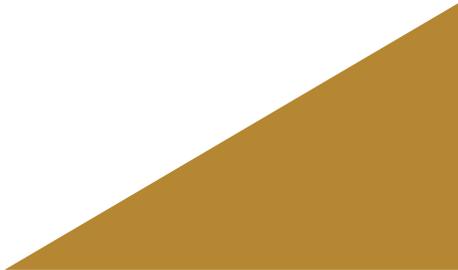
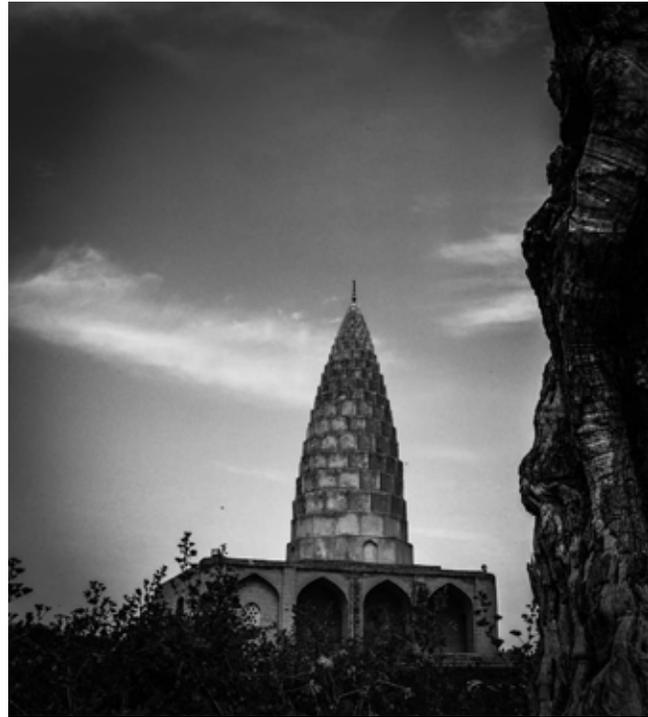
Tiznoo maison Dezful





Site archéologique de Shush

Tomb de  
Yaghub Leys Safari Dezful





# MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند:

Bonjour  
Français

مدرس: میلاد عاصمی پور

۹ جلسه دو ساعته

دوره های  
سری

A

آدرس:  
ولیعصر / بالاتراز و تک / خ والی نژاد / پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴  
تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / مدیریت: ۰۸۰۱۳۲۳۹۰۰۸

milad.institut  |  miladinstitut



**B1**



# Tourisme

**SUISSE**

**Tourisme**

La Suisse, est un pays d'Europe centrale et, selon certaines définitions, de l'Ouest, formé de 26 cantons, avec Berne pour capitale de facto, parfois appelée « ville fédérale ». La Suisse est bordée par l'Allemagne au nord, l'Autriche et le Liechtenstein à l'est-nord-est, l'Italie au sud et au sud-est et la France à l'ouest. La Suisse comporte quatre régions culturelles et linguistiques et possède donc

quatre langues nationales : l'allemand, le français, l'italien et le romanche. Alors que les trois premières langues sont officielles, le romanche ne l'est que partiellement



## Culture

La Suisse, par sa situation géographique et son histoire, est imprégnée des cultures latines et germaniques ; les coutumes locales cohabitent selon les régions linguistiques du pays. En effet, le pays possède quatre langues nationales (l'allemand (64 %), le français (20 %), l'italien (6 %) et le romanche (<1 %)). Cette diversité culturelle, essentielle pour la cohésion du pays, participe de l'identité de la Suisse.



## Jeux

Les jeux nationaux, qui se pratiquent notamment lors de fêtes fédérales ou cantonales, sont la lutte suisse, le lancer de la pierre et le Hornuss. La pratique du tir est élevée au rang de sport national. En plus des obligations de tir prévues dans le cadre du service militaire, donc de nombreuses fêtes de tir lors de fêtes locales, cantonales et fédérales. Parmi d'autres jeux traditionnellement pratiqués en Suisse, il existe le Jass, très populaire, le Eisstock et les combats de reines



## Cuisine

Il y a peu de plats nationaux. Les nombreuses spécialités locales reflètent la diversité linguistique et géographique de la Suisse. Les traditions culinaires d'origine paysannes proposent des plats robustes et riches en calories, justifiés en partie par la nature montagneuse de la Suisse avec ses hivers longs et rudes. Les plats représentatifs du pays sont les röstis ainsi que ses repas traditionnels au fromage comme la fondue au fromage et la raclette. Parmi les spécialités locales connues dans l'ensemble du pays, on trouve les Basler Lächerlis, la tarte aux noix des Grisons, la tourte au Kirsch de



Zoug, l'émincé de veau à la zurichoise, le gratin de cardons genevois, le totché jurassien, la taillaule neuchâteloise, le papet vaudois ainsi que la polenta et le risotto à la tessinoise



## Les 5 plus beaux endroits à visiter en Suisse

En plein cœur de l'Europe, la Suisse n'est pas seulement le pays du chocolat mais aussi celui des montagnes et des panoramas saisissants. Dans ce pays montagneux d'Europe centrale, on peut effectuer une multitude d'activités : placer de grosses sommes d'argent sur un compte, déguster une fondue, aller saluer les vaches dans les prairies verdoyantes ou découvrir des paysages mirifiques, quelle que soit la saison envisagée pour votre séjour.



### Le lac de Biene

Biene est une ville un peu à part : située à l'ouest du pays, la ville est connue pour être une 100% bilingue. Suisses francophones et alémaniques y partagent la commune en harmonie, faisant de la ville un emblème du mélange linguistique propre au pays, qui étonne tous ceux qui souhaitent visiter la ville ! Le lac de Biene est un endroit

à découvrir, connu par les amateurs de pêche qui viennent y profiter des eaux calmes et qui regorgent de poisson frais. Familial, convivial, notamment l'été, il serait dommage de chercher que faire en Suisse en passant à côté de ce lieu paisible et accueillant lors de la saison estivale !



### La pointe Dufour

Peu connue, la pointe Dufour est avec ses 4634 mètres d'altitude, le plus haut sommet de Suisse et le deuxième plus élevé de la chaîne alpine après notre Mont Blanc ! Dominant le mont Rose près de Zermatt, on y accède à l'Italie -sous réserve d'être un alpiniste chevronné- qui ne se trouve qu'à quelques centaines de mètres. Alors, prêts à gravir une des plus belles montagnes helvétiques ?



### Les gorges de l'Aar

L' Aar? Cette rivière de Suisse longue de 288 km, affluent du Rhin, propose tout près de la commune de Meringen, dans le canton de Berne, de splendides gorges en calcaire comportant un ingénieux -et ludique- ensemble de tunnels et de passerelles permettant d'explorer le lieu à fond : idéal lorsqu'on veut visiter la Suisse en profitant d'une activité vraiment originale !

## La Kleine Scheidegg

La Kleine Scheidegg est, en fait, un col ferroviaire reliant, au sein de l'Oberland bernois et à plus de 2061 mètres d'altitude, les montagnes de l'Eiger et de Lauberhorn. Entre Lauterbrunnen et Grindelwald, villes appréciées des amateurs de base-jump et de parapente, on peut donc profiter d'une jolie balade en train lorsqu'on cherche à se déplacer quand on vient visiter la Suisse !



## Le Titlis

Ce sommet des Alpes uranaises, culminant à près de 3238 mètres d'altitude, n'est certes pas le plus grand ni le plus prestigieux du pays mais offre l'occasion de s'adonner aux joies des sports d'hiver puisqu'il fait partie intégrante du domaine skiable du Titlis, considéré par d'aucuns comme un des meilleurs d'Europe. Idéal lorsque vous cherchez que faire en Suisse durant la saison hivernale.



## MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند:

دوره مجازی آموزش زبان فرانسه در همه ی سطوح  
از طریق تماس تصویری  
به صورت خصوصی  
از هر نقطه دنیا



تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

milad.institut |  |  miladinstitut



# La Poésie persane contemporaine

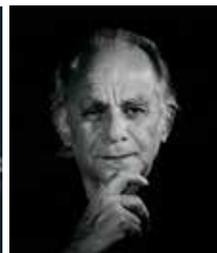
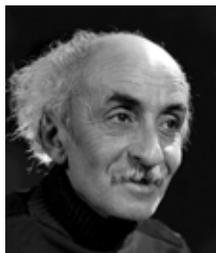
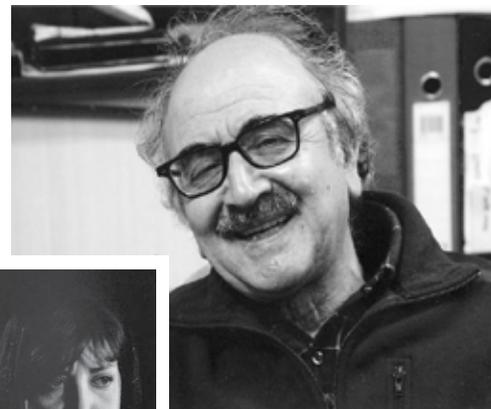
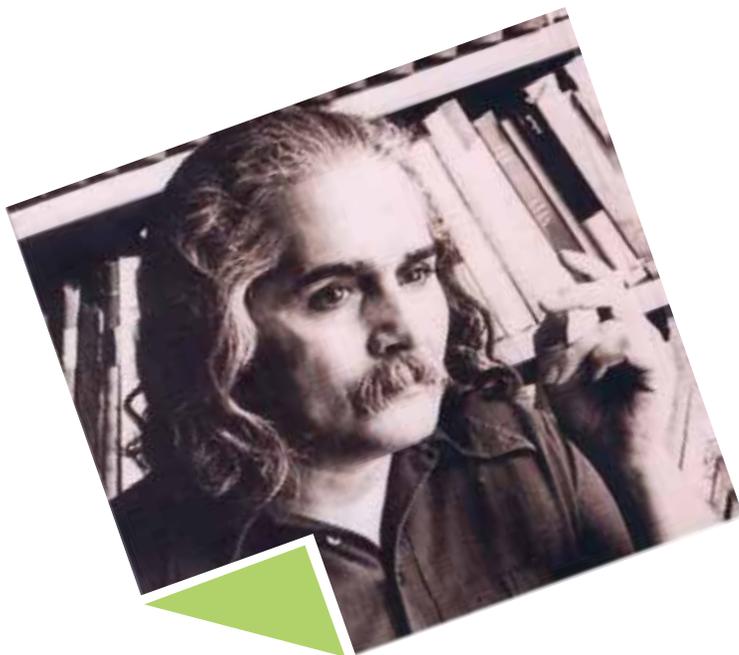
## Littérature

La poésie, il va sans dire, constitue un élément fondamental de la culture iranienne, et caractérise les aspects divers de la vie sociopolitique et culturelle persan. La poésie a effectivement été, cela depuis longtemps, la forme artistique de la culture et de la littérature persanes, la preuve en est le grand nombre de scientifiques, philosophes et mystiques iraniens qui s'occupèrent également de poésie. On fait souvent débiter la poésie persane contemporaine en 1301 de l'hégire solaire (en 1921 de l'ère chrétienne), l'année de la publication d'un long poème de Nimâ, Afsâneh (La légende), qui est aujourd'hui considéré comme le manifeste de la Nouvelle poésie.

B2

## Les poètes iraniens contemporains

- Nima Yushij (1895-1958)
- Ahmad Shamlou (1925-2000), Aléf-Bâmdâd
- Fereydoon Moshiri (1926-2000)
- Simin Behbahani (1927-2014)
- Bijan Jalali (1927-2000)
- Sohrab Sepehri (1928-1980)
- Mehdi Akhavan-Sales (1928-1990)
- Manouchehr Atashi (1931-2005)
- Forough Farrokhzad (1935-1967)
- Mohammad Reza Shafiei-Kadkani (1939-)



# Ahmad Shamlou

## Toi et moi, l'arbre et la pluie...

Je suis le printemps, toi, la terre  
Je suis la terre, toi, l'arbre  
Je suis l'arbre, toi, le printemps.

La caresse de tes doigts de pluie  
Me fait jardin parmi les forêts  
Elle me rend unique.



Tu ressembles au velours  
Des nuages  
A l'odeur de l'herbe  
Tu es mousseline transparente  
Mousseline de brume  
Posée sur le parfum des herbes,  
Comme une incertitude ébahie :

Tu es grande  
Comme la nuit.  
Noyée dans le clair de  
lune ou pas  
Tu es grande  
Comme la nuit.  
Tu es le clair de lune  
La lune même.  
Si la lune disparaissait  
Et si  
La nuit seule devait  
parcourir  
Sa longue route  
jusqu'à la porte du  
jour,  
Tu es comme la nuit  
Grande et profonde,  
comme la nuit.  
Même à la naissance  
du jour,  
Tu es pure  
Comme la rosée  
Comme le matin.

Aller ou rester...  
Vivre ou mourir ?  
Tu ressembles aux neiges  
Même lorsque les neiges ont fondu  
Et que la montagne est nue.  
Tu ressembles à cette cime haute et fière  
Toi qui souris aux nuages de l'ombre  
Et aux vents du mal...  
Je suis le printemps, toi, la terre  
Je suis la terre, toi, l'arbre.  
Je suis l'arbre, toi, le printemps.  
La caresse de tes doigts de pluie  
Me fait jardin parmi les forêts  
Elle me rend unique.



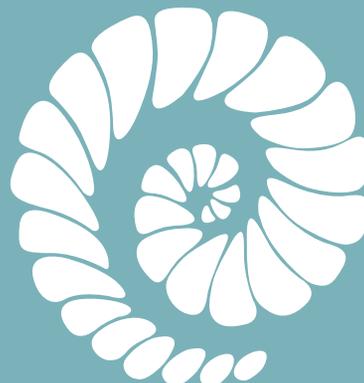
## Forough Farrokhzad



« La vie est peut-être une rue sans fin où  
Passe tous les jours une femme avec un  
panier.  
La vie est peut-être une corde  
Avec laquelle un homme se pend à un  
arbre.  
La vie est peut-être un enfant rentrant de  
l'école.  
La vie est peut-être allumer une cigarette  
À un moment d'assoupissement  
Entre deux étreintes,  
Ou peut-être le regard distrait d'un  
passant  
Qui soulève son chapeau

Et qui, avec un sourire absurde, dit : "Bonjour !" »





SEPANJ STUDIO

[www.sepanjstudio.com](http://www.sepanjstudio.com)

استودیو طراحی و برندسازی سپنج



"سپنج" خدمات یکپارچه‌ی خود را با توجه به نیاز مشتریان، از سازمان‌های کوچک و متوسط تا بزرگ به اثر گذارترین شکل ممکن ارائه می‌دهد که شامل موارد زیر است:

- تدوین استراتژی بازاریابی
- بخش بندی بازار و تعیین موقعیت کسب و کار و هدف گذاری
- برند سازی و طراحی المان‌های برند
- تدوین و اجرای استراتژی پیام
- طراحی و تدوین محتوا و متن تبلیغاتی
- طراحی کمپین‌های خلاقانه بر اساس استراتژی تعیین شده
- هویت سازی یکپارچه برای مشتریان بر اساس استراتژی
- دیجیتال مارکتینگ
- توسعه‌ی برند در شبکه‌های اجتماعی
- طراحی گرافیک تجاری، طراحی سایت و تهیه و تولید مستندهای تبلیغاتی

Slow

Histoire courte



**L**a première fois que j'ai dansé le slow sur « Bridge over troubled water » c'était un samedi après-midi, chez les Morin, au 35 de la rue Tête d'or.

J'étais censé faire un devoir de maths chez mon amie Carole. Nous avons monté ensemble ce plan à nos parents respectifs. C'était une demie-vérité, car les maths nous avaient occupées effectivement jusqu'à 4 heures. La boum ne devait commencer qu'à 4 heures et demie. Le moment le plus périlleux avait été le trajet entre le 50 de la rue Vendôme où habitait Carole et le 35 de la rue Tête D'or. Quelques centaines de mètres à peine, mais dans une zone à haut risque, car nous pouvions y croiser nos mères, dont l'intuition était plus efficace qu'un détecteur de mensonges.

À notre arrivée, il y avait déjà une quinzaine de garçons et fort peu de filles ce qui m'intimida et me fit plaisir à la fois. Ainsi je courrai moins le risque de faire tapisserie. Mais pour l'instant, presque personne ne dansait.

La plupart des garçons étaient agglutinés vers la table où se trouvaient les boissons. C'est Rémi qui s'occupait de la musique. Je fus contrariée de le voir s'affairer aux platines, car j'étais surtout venue

A2

pour lui. Des mois de rêveries sans grand support dans la réalité, un vague sourire par ci, un regard à peine plus appuyé par-là n'avaient pas découragé mon attente amoureuse. J'espérais bien qu'un de ses frères ou cousins prendrait le relai musical et qu'il nous rejoindrait plus tard sur la piste. Je m'approchai pour lui faire la bise, le cerveau ramolli par l'émotion. Étant incapable d'engager la conversation, je fis semblant de m'intéresser aux piles de disques. Je vis arriver sur ma gauche un grand type un peu

filles ? Je ne connais pas grand monde ici à part tes cousins ».  
J'appris ainsi qu'il se prénomme Marc, qu'il était étudiant à Sciences Po à Paris, qu'il avait vingt ans (J'en avais presque seize) qu'il était comme un cousin pour Rémi. Il le justifia en me racontant une histoire d'amitié entre leurs pères, née dans un maquis pendant la guerre, je faisais mine de m'intéresser, mais, du coin de l'œil, je surveillais encore Rémi. D'emblée, Marc se montra charmeur, me fit des compliments sur mon sourire et mes yeux pétillants. Il sembla s'intéresser

massif, avec des cheveux blond vénitien, paraissant plus âgé que nous, dont le regard vert d'eau et les taches de rousseur lui conservaient un air d'enfance un peu espiègle. Il apostropha Rémi familièrement, ces deux-là semblaient bien se connaître, je faisais celle qui regardait ailleurs, dissimulant mon intérêt, mais espérant fort qu'ils allaient m'intégrer dans leur conversation. L'ami de Rémi intervint « Dis tu me présentes à cette charmante jeune

sincèrement à ma vie de lycéenne, me posa des questions sur mes goûts, sur la vie à Lyon, je n'en revenais pas ! À côté, mes copains Morin et Cie devenaient d'horribles ados machos et presque maltraitants pour les filles énamourées que nous étions. J'en oubliais de boire, de danser, la conversation avec Marc se prolongeait et je voyais Carole passer et repasser devant moi avec un air un peu dépité. Elle n'osait pas nous interrompre, car je m'étais

rapprochée de lui, suffisamment pour empêcher toute intrusion dans notre échange. J'étais dans une espèce de bulle, j'avais le sentiment d'exister, captée par son regard vert clair, encouragée à poursuivre mon bavardage par ses sourires. Je crois bien que son âge et sa brillante condition d'étudiant participaient à ma griserie. J'avais le sentiment de prendre une revanche sur Carole dont la plastique attirait à elle la plupart des garçons. Marc était différent, il voyait l'âme avant de voir le corps ! Il avait décelé en moi un potentiel non immédiatement visible, Rémi m'apparaissait désormais terne, pas drôle et tellement grognon ! Le jour baissait, je n'avais aucune conscience de l'heure et du temps écoulé, mais je vis que déjà, le salon s'était vidé. Je n'avais pas envie de partir, et j'essayai d'échafauder dans ma tête une stratégie pour prolonger de manière crédible cette après-midi supposée consacrée aux maths. Lorsque j'entendis l'intro de « Bridge over troubled water » je me tus, et me mis dans les bras de Marc

sans un mot, c'était une évidence pour nous deux. Je perçus sa hauteur, ma tête n'arrivait qu'à la base de son cou, je perçus sa largeur confortable, il m'entourait de ses bras, je m'y sentais petite et protégée, je perçus son odeur, un peu d'acidité mêlée au parfum du bois de santal, je perçus les battements de son cœur qui faisaient écho aux miens, je fermais les yeux portés par la douceur de la voix de Paul Simon, bercée dans ces bras auxquels je m'abandonnais avec confiance. Je lui fus reconnaissante de ne rien tenter de plus, j'étais très précisément sur cette frontière, à la fois troublée, mais hésitante, curieuse de plus et craintive en même temps d'être dépassée par le désir de l'autre. Ces cinq minutes dans une sorte de pureté qui ne fût pas ternie, même lorsque j'appris plus tard que j'avais été l'objet d'un pari entre Marc et Rémi, Marc ayant été mis au défi par son ami d'arriver à « m'emballer ».

**Auteur : Plumette Poulette**

Persian Handmade



# André Hossein

## Personnage du jour



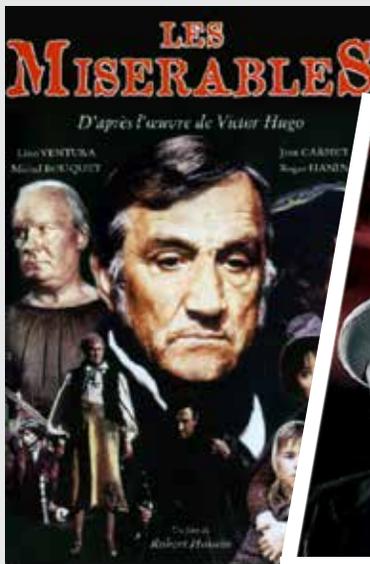
A2



André Hossein (né Aminoullah Hosseinoff) est un compositeur français, d'origine persane ou azérie, né sujet de l'Empire russe en 1905 à Samarcande (aujourd'hui en Ouzbékistan), mort le 9 août 1983. Il est le père de Robert Hossein.

## Biographie

Sa mère l'initia à la musique et son père était un riche marchand. À partir de 1958, André Hossein a beaucoup composé pour les films réalisés par son fils, avec une certaine prédilection pour les petits ensembles inspirés du Modern Jazz Quartet (vibraphone, piano, basse et percussions), parfois enrichis de cuivres. Outre ses compositions pour le cinéma, il laisse une œuvre symphonique intéressante et fut un improvisateur extraordinaire tant au tar (luth perse) qu'au piano. Il se convertit au zoroastrisme, religion qui influencera nombre de ses œuvres. Il s'est marié avec Anna Mincovschi, une actrice de comédie juive de Soroca (Bessarabie), qui avait immigré à Paris avec ses parents après la révolution d'Octobre<sup>3</sup>. Le metteur en scène Robert Hossein est leur fils.



## Filmographie (compositeur)

- 1956 : Pardonnez nos offenses, de Robert Hossein
- 1960 : Une gueule comme la mienne, de Frédéric Dard
- 1961 : Le Goût de la violence, de Robert Hossein
- 1962 : La Loi des hommes, de Charles Gérard
- 1963 : Shéhérazade, de Pierre Gaspard-Huit
- 1964 : Gibraltar, de Pierre Gaspard-Huit
- 1965 : Le Vampire de Düsseldorf, de Robert Hossein
- 1967 : J'ai tué Raspoutine, de Robert Hossein
- 1973 : Un certain Richard Dorian, feuilleton télévisé d'Abder Isker
- 1982 : Les Misérables, film de Robert Hossein (version courte)



## Divers

La musique du film Schéhérazade fut choisie, en 1975, pour remplacer la musique – perdue – du ballet Schéhérazade, initialement créée par George Skibine, danseur et chorégraphe de la troupe de Diaghilev, ballet pour lequel ne subsistait que le livret. Le ballet de 1975, mis en scène et chorégraphié par Nima Kiann pour les Ballets Persans, fut représenté à l'Opéra de Paris.





## MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛

دوره مجازی آموزش زبان فرانسه در همه ی سطوح  
از طریق تماس تصویری  
به صورت خصوصی  
از هر نقطه دنیا



تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

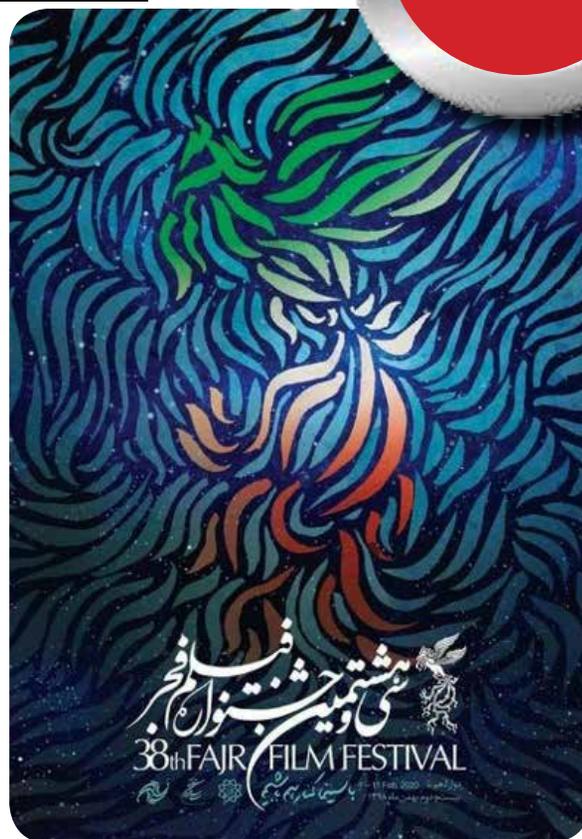
milad.institut | miladinstitut

# Le 38 Festival du film de Fajr

A1

## Articles reçus

Le Festival du film de Fajr est l'un des événements culturels et artistiques les plus importants d'Iran. Cette année est le trente-huitième anniversaire du festival. Il a lieu chaque année au milieu de l'hiver à Téhéran et dans certaines villes d'Iran, mais le siège principal du festival est à Téhéran. De nombreux artistes aimeraient y participer mais ce n'est pas possible. Pour cette raison, un comité s'occupe de la sélection des meilleurs films pour la compétition principale du festival. Il s'appelle le jury de sélection, qui devient actif depuis un certain temps avant le début officiel du festival. Finalement, une trentaine de films est sélectionnée pour la compétition principale. La partie compétitive principale du festival est appelé "Sodaye- Simorgh".

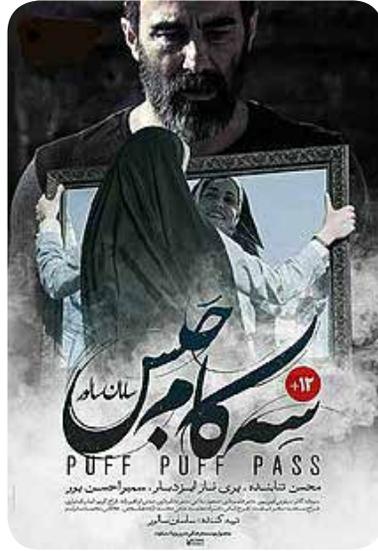


Les artistes, les journalistes et également le public peuvent regarder les films sélectionnés dans différents cinémas de Téhéran et d'autres villes.

Il y a généralement un cinéma pour les reporters et un cinéma pour les artistes, mais ils peuvent également regarder des films avec d'autres personnes dans d'autres cinémas. Comme les dernières années, les responsables du festival ont sélectionné le salon du "Cinéma Charsu" à Téhéran pour les artistes et celui du "Cinéma Mellat" pour les journalistes. Cette année, les films étaient de différents genres. Genre social, drame, psychologique, fiction, effrayant, police-sécurité, politique, et ....

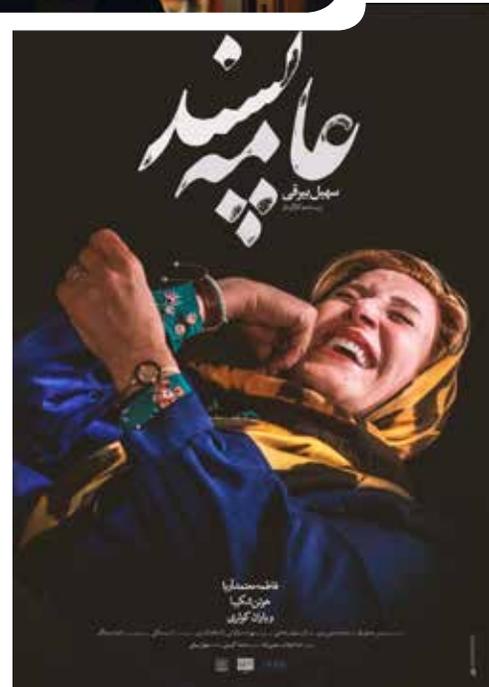
Mais comme les dernières années, les films sociaux sont généralement plus nombreux au festival.





Il existe de nombreux réalisateurs, acteurs, écrivains et artistes avec des tendances, âges et expériences différents. Par exemple, il faut que les artistes expérimentés rivalisent avec des ceux très jeunes et moins expérimentés qui établit l'une des plus belles parties du festival. Un autre point important est le progrès des artistes iraniens dans différentes parties du cinéma telques le théâtre, le cinéma et d'autres domaines spécialisés du cinéma. Chaque année, des artistes jeunes et talentueux sont présents au festival, et le festival Fajr est l'une des meilleures opportunités pour les promouvoir et les initier au cinéma mondial.

Par : Aref Afshar Documentariste et étudiant en cinéma (Apprenant de la langue française)



A M P H I B I O U S

جواد عزتی  
هادی حجازی فر  
ستاره پسیانی  
مجید نوروزی  
بامعرفی الهام اخوان  
با حضور  
سعید پورصمیمی  
مانی حقیقی  
و  
پژمان جمشیدی

نویسنده و کارگردان  
**برزونیک نژاد**

مدیر فستیوال‌های فیلم‌ها بی‌زبان  
محرری طرح و مدیر تولید قصه‌ها حجازی  
تولید مهدی سعیدی  
گرم ایوان آنتونواری  
طراح تصویر امیر حسین قنسی  
نقاش و ترکیب‌بندی فیلم‌ها علویان  
موسیقی آرمین موسی پور  
جلوه‌های ویژه بهزی و وحید قطعی زاده  
مدیر صداگردانی مهدی صالح کرمان  
طراح لباس علویان  
جلوه‌های ویژه میدانی آرمان آقا بنگ  
برنامه ریز آنتونین رزاییان  
بستکاران کارگردان نوید صلاحی  
حاجت‌نشین تولید فیلم‌ها اصلاص  
مدیر تدارکات فرامرز رزاییان  
نقاش مجید طاهری

# روز بی‌زبان

تهیه کننده  
**سعید خانی**





**B2**

## **7 Choses Que Font Les Gens Qui Réussissent**

**LifeStyle**

Les secrets de la réussite ? Il n'y en a pas, évidemment. En revanche, les gens qui réussissent ont de nombreux points communs. Dans leur dernier ouvrage, « Ils ont osé réussir » (l'Harmattan, Antidotes 2018), Evelyne Chabrot et Bénédicte de Cibon, deux expertes des ressources humaines nous livrent les 7 bonnes pratiques des gens qui réussissent.

## 1. Apprendre à se connaître tôt

L'expérience nous a démontrés que les personnes qui réussissent identifient très tôt leurs propres moteurs de réussite et savent capitaliser dessus. Ceci encourage donc chacune et chacun à mieux se connaître, à comprendre quels sont ses moteurs de réussite, à identifier ses propres leviers et forces pour poursuivre et atteindre ses objectifs. Bien sûr, ce travail de connaissance de soi, permet également d'identifier ses vulnérabilités, pour apprendre à les assumer pleinement et à « vivre avec ». Mieux se connaître, cela veut dire mieux interagir avec les autres, mieux s'adapter, et aussi savoir ce que l'on a envie de faire de sa vie et sur quoi on peut compter pour y parvenir. Pour mieux se connaître, il est nécessaire de demander du feedback, de ses collaborateurs, de ses hiérarchiques, de ses proches. Mener un travail d'introspection de type coaching permettra d'aller plus loin encore dans la compréhension de ses modes de fonctionnement et de la perception que les autres ont de soi.

## 2. Apprendre à s'aimer soi

L'expérience nous a démontrés que les personnes qui réussissent identifient très tôt leurs propres moteurs de réussite et savent capitaliser dessus. Ceci encourage donc chacune et chacun à mieux se connaître, à comprendre quels sont ses moteurs de réussite, à identifier ses propres leviers et forces pour poursuivre et atteindre ses objectifs. Bien sûr, ce travail de connaissance de soi, permet également d'identifier ses vulnérabilités, pour apprendre à les assumer pleinement et à « vivre avec ». Mieux se connaître, cela veut



dire mieux interagir avec les autres, mieux s'adapter, et aussi savoir ce que l'on a envie de faire de sa vie et sur quoi on peut compter pour y parvenir. Pour mieux se connaître, il est nécessaire de demander du feedback, de ses collaborateurs, de ses hiérarchiques, de ses proches. Mener un travail d'introspection de type coaching permettra d'aller plus loin encore dans la compréhension de ses modes de fonctionnement et de la perception que les autres ont de soi.

## 3. Faire preuve de discipline

Réussir n'est pas qu'une question de chance. Engagement, constance et répétition, faire preuve de détermination tout cela est essentiel pour atteindre l'objectif fixé. Être rigoureux et discipliné, cela veut dire poursuivre son objectif initial quels que soient les obstacles et être exigeant vis à vis de soi-même. Surmonter le découragement et la fatigue. Car la discipline est une décision qui nous incombe. Thomas Edison « *Le génie est fait d'1% d'inspiration et de 99% de transpiration* ».

#### 4. Développer son humilité

Réussir c'est avoir confiance en soi. Et cela peut se transformer en ego ! D'où l'importance de l'humilité. Être humble, cela veut dire accepter ses limites et fournir des efforts sans attendre de reconnaissance. Les personnes humbles sont naturellement optimistes. Elles apprennent à être reconnaissantes de ce qu'elles ont tout en

#### 5. Se montrer authentique, en phase avec ses valeurs

Se montrer vrai, tel que l'on est, en toutes circonstances, c'est être authentique. Les paroles et les actes d'une personne authentique sont en accord avec ce qu'elle est, sa personnalité. Une personne



étant conscientes que les bonnes choses ne se produiront que si elles travaillent pour les obtenir. Être humble cela veut dire aussi accepter qu'il y ait toujours quelqu'un de meilleur que soi. Pour aller à la recherche de meilleur que soi, une option est de se former en permanence. L'un des dirigeants interviewés a partagé : « pour avancer, je me forme et cela m'aide à apprendre à progresser et à rester humble »

authentique fait preuve de transparence. Elle dit ce qu'elle est, fait ce qu'elle dit, et communique sans arrière-pensée. Être authentique, c'est finalement s'assumer, et arrêter de se battre pour devenir ce que l'on n'est pas. Parler vrai au "boulot" pas si facile ! Dans toute relation peuvent survenir des difficultés à dire les choses, à nommer ce qui ne va pas ou plus. Et les raisons ne manquent pas de se murer dans un silence.



Sans être parfait, le dirigeant authentique accorde ses actes à son discours et à sa personnalité profonde. Il s'assure en permanence que tout le monde soit bien tout en fixant des règles claires.

## 6. Se remettre en question

de réussite sans remise en question. Oui mais comment faire ? C'est finalement un peu de chacun des points précédents. Apprendre à se connaître, en allant rechercher du feedback, en écoutant ce que les autres ont à dire de soi. Apprendre à s'aimer soi, tel que l'on est, en prenant conscience de ses qualités, mais plus difficile, de ses vulnérabilités, et apprendre à vivre avec. Ne pas considérer comme acquis les premiers succès, mais conserver une discipline tout au long de son parcours. Définir des objectifs, s'y tenir, faire face au découragement mais toujours continuer parce que, dès le départ, on s'est fixé une discipline personnelle. Développer son humilité en allant toujours chercher différent de soi car oui, le succès et la réussite galvanisent, peuvent isoler la personne, l'éloigner de la réalité.

## 7. Savoir garder sa liberté

Pas Les personnes qui réussissent ont toutes, d'une façon ou d'une autre, trouvé une façon de garder leur liberté de penser, d'agir, de faire des choix. En se formant toujours plus, en prenant des décisions à contre-courant des modes de pensée dominants, en faisant le choix de nommer des « outsiders » à des moments critiques, en prenant des virages stratégiques à 180°. Si l'on interroge les uns et les autres, chacun a su écouter sa petite voix intérieure, se faire confiance et poursuivre ses convictions profondes lors des moments décisifs. Finalement, le plus important est sans doute de ne pas laisser les autres décider ou agir à sa place et de rester maître à bord pour réussir sa vie.

# Une journée de méditation modifie

L'actu

l'épigénome



B2

L'exposition au stress augmente le risque de maladies chroniques par la modification de l'épigénome. Mais une récente étude suggère qu'une journée de méditation intensive suffit à remanier l'épigénome et à contrer les effets du stress.

Le stress transforme l'épigénome humain. Cela signifie qu'il induit des marques épigénétiques, c'est-à-dire une sorte de petits accessoires qui viennent décorer notre ADN et modifier la lecture que la cellule fait du code génétique. Elles peuvent avoir diverses conséquences. Un des effets épigénétiques du stress est l'accélération du vieillissement de l'individu. Généralement, les marques dues au stress augmentent les risques

de psychopathologies et de maladies chroniques. Mais si les marques épigénétiques peuvent être déposées sur l'ADN, elles peuvent également en être retirées ou changer d'emplacement.



Une étude publiée dans la revue Brain, Behavior and Immunity vient renforcer cette idée. Les chercheurs ont évalué l'impact d'une journée de méditation intensive sur l'épigénome de 17 pratiquants expérimentés. Ceux-ci méditaient depuis au moins trois ans, à raison de 30 minutes minimum par jour. Les résultats ont été comparés à ceux d'un groupe témoin, composé de 17 personnes n'ayant jamais médité, et qui ont effectué différentes activités de loisirs durant une journée.

### Des effets significatifs... à méditer

Après une journée de méditation intensive, plus de 60 sites de méthylation (une forme de modification épigénétique) ont subi des changements significatifs ! Les sites concernés sont majoritairement associés au métabolisme et au vieillissement des cellules immunitaires. Ainsi, l'étude suggère que des marques épigénétiques peuvent être remaniées par des thérapies de très courte durée.

Néanmoins, un bémol est à signaler et invite à prendre ces résultats avec des pincettes. En effet, l'étude se base sur deux groupes : l'un composé de pratiquants assidus de la méditation depuis trois ans et l'autre de non pratiquants oisifs. Il aurait été pertinent d'ajouter un groupe comportant des non pratiquants mais effectuant tout de même une méditation intensive d'une journée. Cela aurait permis de constater si l'effet demeure chez des novices, ou si, avant qu'une journée de méditation ne fasse effet... il est nécessaire de pratiquer durant trois longues années.

## Méditation de pleine conscience : comment agit-elle sur le cerveau ?



Augmentation du taux de connectivité dans le cortex préfrontal et diminution du taux d'interleukine-6, un marqueur de l'inflammation : ce serait les bénéfices tirés de la méditation de pleine conscience, selon une expérience menée aux États-Unis.

La méditation de pleine conscience, mindfulness en anglais, consiste à se concentrer sur ses sensations ou perceptions, en les laissant passer, sans porter de jugement. Elle semble présenter des bénéfices pour la santé, comme la réduction de la douleur. Mais de quelle manière ?

Pour le savoir, des chercheurs américains ont mené un essai randomisé contrôlé sur 35 adultes en recherche d'emploi, avec un niveau de stress élevé. Ils ont été répartis en deux groupes : certains ont suivi un entraînement intensif à la méditation de pleine conscience pendant trois jours, et d'autres ont fait de la relaxation classique.

Tous ont eu un scanner cérébral au repos avant et après leur programme. Les participants ont aussi fourni des échantillons sanguins avant le programme et pendant quatre mois, afin que soit mesurée l'interleukine-6, un biomarqueur de l'inflammation. Les résultats de cette étude paraissent dans *Biological Psychiatry*.

Les scanners du cerveau ont montré que l'entraînement à la méditation de pleine conscience augmentait la connectivité d'un réseau cérébral au repos : dans des aires importantes pour l'attention et le contrôle exécutif (le contrôle du comportement), à savoir dans le cortex préfrontal dorsolatéral. La relaxation n'avait pas ces effets.

Les bénéfices de la méditation mindfulness pour la santé sont donc dus au fait qu'elle modifie les réseaux cérébraux ; ces changements dans la connectivité cérébrale expliquent les améliorations au niveau de l'inflammation : « Ce nouveau travail éclaire comment cet entraînement de pleine conscience agit sur le cerveau pour produire ces avantages inflammatoires pour la santé ».

## Une baisse de l'interleukine-6, biomarqueur de l'inflammation

De plus, les participants qui ont suivi le programme de méditation de pleine conscience ont aussi eu une réduction de leur taux d'interleukine-6. D'après les auteurs, les modifications au niveau du cerveau expliqueraient 30 % de l'effet de la méditation de pleine conscience sur l'interleukine-6. La méditation de pleine conscience permettrait donc de nouvelles connexions dans le cerveau et cette réorganisation neuronale favoriserait une meilleure gestion du stress et de ses conséquences, comme l'inflammation.

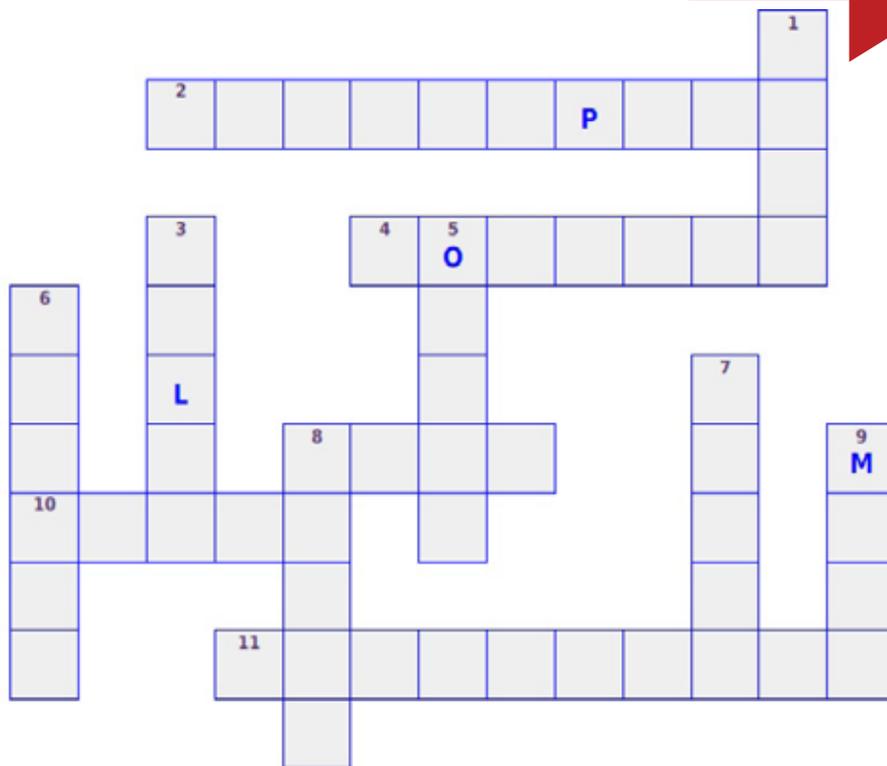


# La Famille

## JeuX

### Verticalement

1. C'est un homme qui a un enfant.
3. C'est un enfant de sexe féminin.
5. C'est le frère de mon père ou de ma mère. C'est mon ...
6. C'est le fils de mon oncle ou de ma tante. C'est mon ...
7. C'est la sœur de mon opère ou de ma mère. C'est ma ...
8. C'est le fils de ma mère et de mon père. C'est mon ...
9. C'est une femme qui a un enfant.



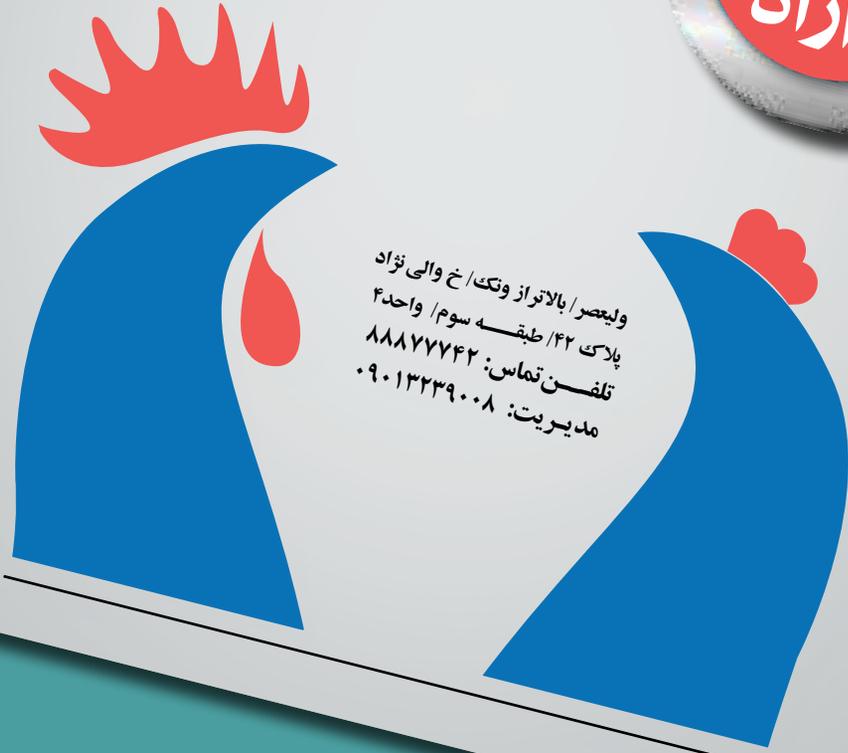
### Horizontalement

2. C'est le père de mon père ou ma mère. C'est mon ...
4. C'est la fille de mon oncle ou de ma tante. C'est ma ...
8. C'est un enfant de sexe masculin.
10. C'est la fille de mon père et de ma mère. C'est ma ...
11. C'est la mère de mon père ou me mère. C'est ma ...

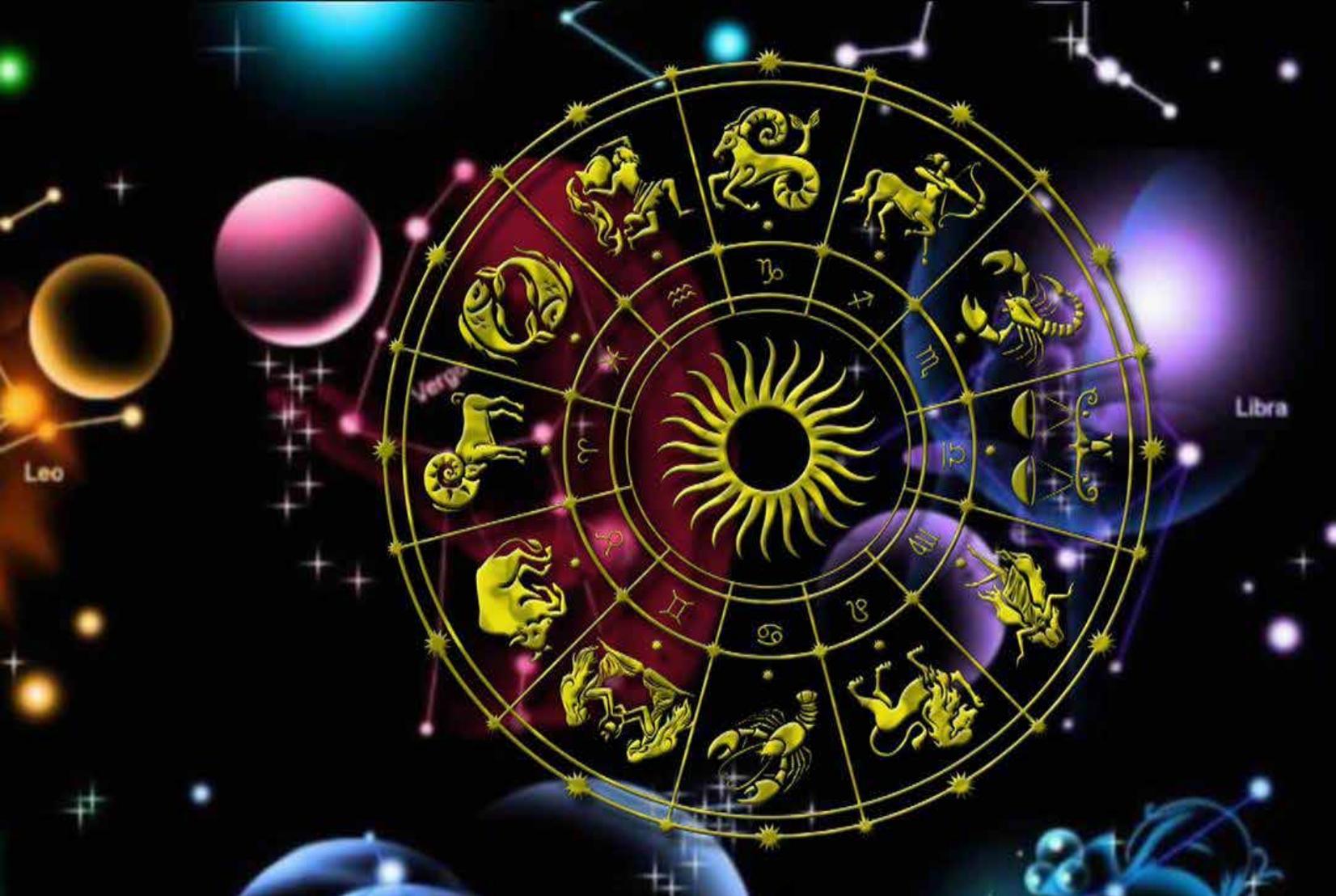


# MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛  
ویژه تقویت مکالمه، درک شنیداری و رفع  
ایرادات گرامری / مناسب سطح A۲ به بالا



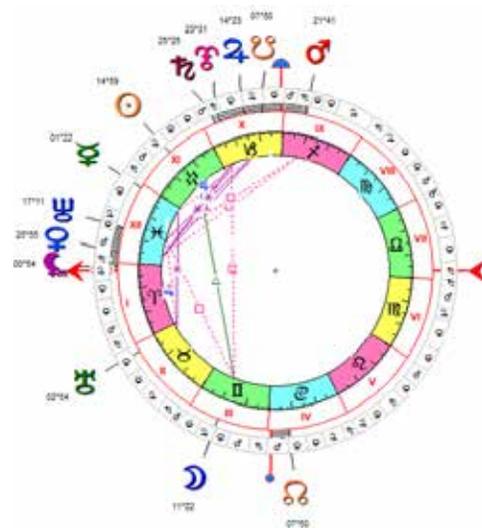
ولیعصر / بالاتراز وتک / خ والی نژاد  
پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴  
تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۲۴۲  
مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸



## LES CARACTÉRISTIQUES D'UN INDIVIDU NÉ EN FÉVRIER

### Astrologie

Un individu né en février est béni d'une intuition et d'un bon sens précis. Il n'est pas très patient lorsqu'il exprime ses idées. S'il écoute les idées des autres, il pense qu'à exprimer ce qu'il a en tête. Il peut gérer ses problèmes avec un sourire sur le visage. Les femmes de ce mois sont belles, intelligentes et indépendantes.



**A1**

# Personnages célèbres nés en février



*Rihanna*  
Chanteuse barbadienne  
ans 31 ÂGE



*Jules Verne*  
Ecrivain français  
ans 77 Mort à



*The Weeknd*  
Chanteur canadien  
ans 29 ÂGE



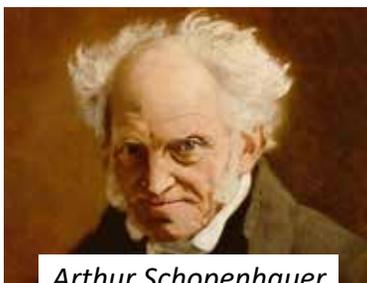
*Jennifer Aniston*  
Actrice américaine  
ans 50 ÂGE



*Cristiano Ronaldo*  
Footballeur portugais  
ans 35 ÂGE



*Jeanne Mas*  
Chanteuse française  
ans 61 ÂGE



*Arthur Schopenhauer*  
Philosophe allemand  
ans 72 Mort à



*Steve Jobs*  
Homme d'affaire  
américain  
ans 56 Mort à



**B**onjour  
Français