

■ ■ Décembre 2019 - No 5

Bonjour Français

Magazine bimensuel de l'institut Milad

Tourisme
Luxembourg



Iranologie
Province de Semnan



lifestyle
minimaliste



Personnage du jour
Yadollah Royai



بِسْمِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ
اللَّهُ



Bonjour Français

Magazine virtuel de l'institut Milad
Première année / Décembre 2019 / No 5

Président et directeur de la publication : Milad Asemipour

Rédaction : Hanieh Khosravan

Design et réalisation : Mahdiar Pirzadeh

Adresse :

Unité 4, No 42, Rue de Vâlinejad, Ave. Vâli-e-Asr

Site Internet : www.miladh.com

E-mail : 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: A1
- Bleu: A2
- Blanc: B1
- Rose: B2



L'Édio

B1



Milad Asemipour

Internet est bien le plus grand système construit par l'Homme, et se définit comme : un réseau mondial constitué d'un ensemble d'autres réseaux nationaux, régionaux et privés.

Si l'un de ces éléments se perd, alors nous possédons d'autre chose qu'Internet. Aujourd'hui en Iran, le terme "Internet National" ou bien "Internet Vert" est entendu de plus en plus. Mais est-ce que c'est vraiment possible de couper la connexion d'Internet mondiale dans un pays ?

La réponse sera bien sûr positive, néanmoins ce dernier ne sera pas sans impact. Selon les autorités iraniennes, l'an dernier, 32 milles business virtuels ont été enregistrés. Il y en a bien sûr qui ne sont pas identifiés ou enregistrés.

Il y a également des petites affaires enlignes qui travaillent à l'aide des réseaux sociaux et elles sont donc dépendantes aux applications dont les serveurs se situent à l'étranger.

Le premier impact sera donc l'augmentation du taux de chômage qui apporte un grand nombre du peuple mécontent contre les politiques prise en charge par l'état.

D'autre part, il y a plus de 4 millions d'étudiants en Iran. La plupart des étudiant ont besoin d'Internet pour rédiger des articles, travailler sur leur travail de diplôme et etc. Si on restreint leur accès au réseau mondial, la situation devient encore plus compliquée.

Indépendamment des problèmes survenus pour l'état lui-même, nous pouvons fortement dire qu'aujourd'hui, l'état iranien n'est pas prêt pour implémenter ce projet.

Finalement tôt ou tard, Internet deviendrait une technologie inarrêtable. S'il y a des problème déduit d'Internet, il faut donc trouver une autre solution





MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند؛

Bonjour
Français

مدرس: میلاد عاصمی پور

۹ جلسه دوساعته

دوره های
سری

A

آدرس:
ولیعصر / بالاتراز ونک / خ والی نژاد / پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴
تلفن تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸



milad.institut |  |  miladinstitut

Fin de visite

Il fait nuit, il fait froid, ils sont glacés, sales. Cette fois, Manon ne parle plus, elle claque des dents, la pluie coule sur son visage. La pluie ou les larmes ? En fait, Rémi a encore plus peur qu'elle. Ils savent que si voleurs les trouvent ... Rémi regarde désespérément l'écran de son téléphone portable. Soudain le signal des messages enregistrés apparaît ... trois messages de ses parents. Le dernier message de son père est très angoissé : « Rémi, si tu ne nous rappelles pas, nous appelons la gendarmerie ; nous sommes au pied de la statue. »

Rémi regarde autour de lui, il veut protéger Manon. Il se sent responsable et sort de son sac à dos la bouteille d'eau et la tablette de chocolat et les donne à Manon. Elle mange et boit avec plaisir.

Rémi prend les choses en main :

« Tout le monde nous cherche, n'aie pas peur. Ils sont là. Tu crois que ce ne sont pas les voitures des voleurs ? »

Rémi ne répond pas. Il ne sait pas. Il lui propose :
« On va avancer vers l'esplanade et on va appeler à voix haute. »

Manon a peur :
« Attends-moi, donne-moi la main. »

Rémi lui prend la main et lui fait un petit bisou timide sur la joue. Manon rosit dans le noir. Ils se mettent à courir sur le chemin, ils crient, ils appellent.

Soudain, ils se retrouvent face à un homme immense, vêtu d'un manteau sombre. Ils font demi-tour. L'homme

A1





crie :

«Attendez ! Attendez ! ... Ils sont là ! »

Il parle dans son talkie-walkie. Ils entendent des voix qui les appellent par leur prénom.

Rémi reconnaît la voix de son père. Ils s'arrêtent et restent immobiles, main dans la main ... Ils tremblent de peur, de fatigue et d'émotion. Un chien saute sur eux : c'est Julius.

«Attendez ! Attendez !» crie le géant.

Derrière lui, les parents de Manon arrivent avec le père de Rémi. Les Matéo, Élisabeth et Jacques, suivent de père. Manon se jette dans les bras de sa mère, Rémi dans les bras de son père.

Ils comprennent que le géant est un gendarme ; il parle dans son talkie-walkie :

« Recherches suspendues. On a retrouvé les deux adolescents. Je répète : on a retrouvé les deux adolescents. Envoyez Martin pour le

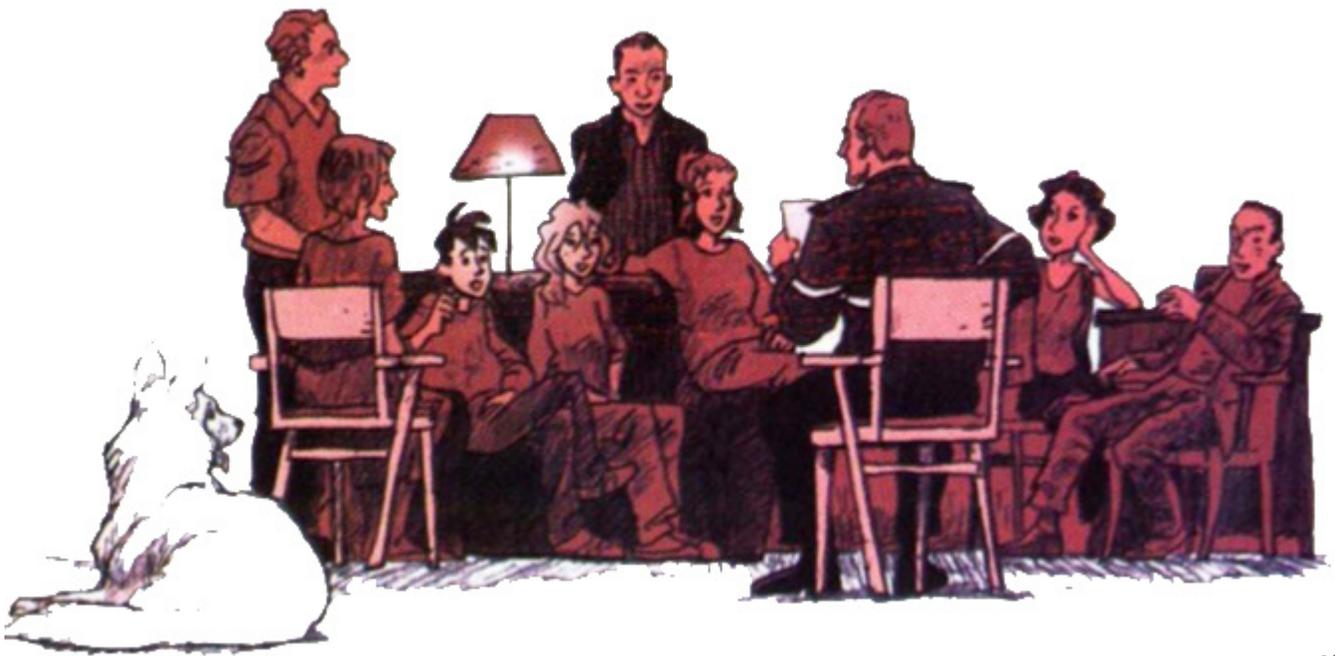
rapport, je vais les interroger.»

Le groupe marche vers les voitures et les questions commencent : «Qu'est-ce qui s'est passé ? Pourquoi vous n'avez pas téléphoné ? Vous savez l'heure qu'il est ? Vous vous rendez compte ? Nous avons pensé au pire! Il y a beaucoup d'accidents dans les ruines du château, des accidents mortels... »

Soudain, Rémi aperçoit la camionnette blanche ; les gendarmes contrôlent les papiers d'identité du chauffeur, l'homme à la moustache. Rémi tire le bras de son père :

« C'est un voleur ! »

Le gendarme entend et dit :
« Rémi, il faut tout nous raconter ... »



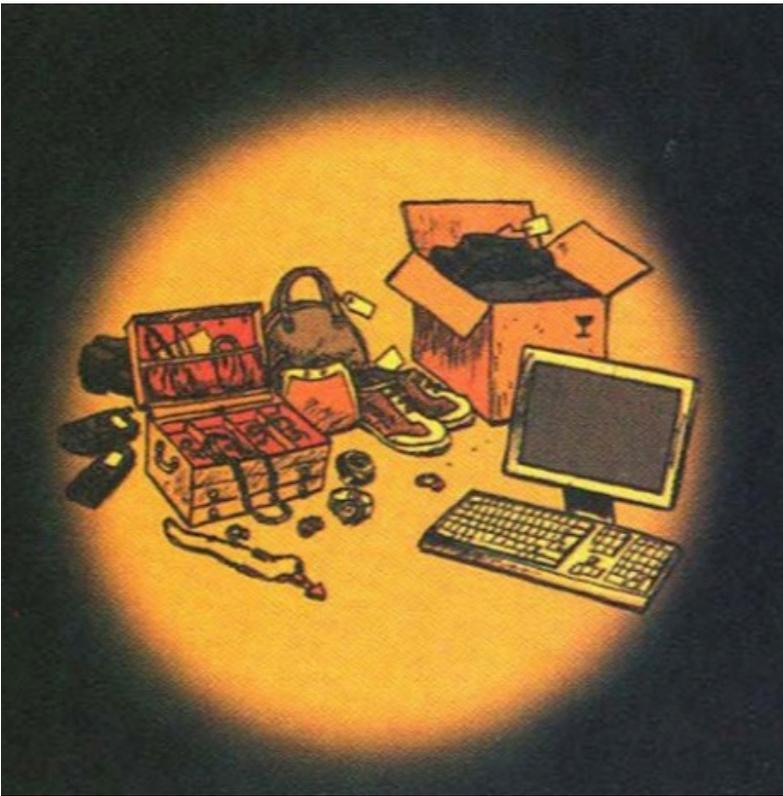
Retour à la maison

Dans le salon des Matéo, tout le monde est assis autour des deux jeunes. Le café et le chocolat les réchauffent. Le gendarme, à côté d'eux, enregistre ce qu'ils disent. Rémi et Manon racontent tout. Surtout Rémi ! Manon a eu très peur et ses yeux se ferment de fatigue. Rémi, lui, n'a pas sommeil, il veut parler, parler ... pour ne plus penser à son angoisse. Le chef de la gendarmerie répète les paroles de Rémi au téléphone.

Le soir même, sur l'esplanade de la statue, la police spéciale antigang commence à entrer dans les ruines du château et une vingtaine de policiers les entourent. Ils se placent devant l'auberge, entrent dans le souterrain, bloquent les carrefours des routes.

Depuis un an, les policiers surveillent cette bande de trafiquants. Ils volent dans la région, dans les villes de Valence et de Romans : bijoux, vêtements, chaussure, matériel informatique ... Mais la difficulté est de cacher les marchandises : il faut un lieu assez grand, facile d'accès et loin des regards ; le passage des voitures ne doit pas alerter les voisins. Le sous-terrain du château est vraiment un lieu idéal pour la sécurité, au milieu d'un petit village tranquille entouré de vignobles célèbres. La description des hommes est plus difficile pour Rémi : le jeune homme à rollers aux cheveux décolorés est le

plus facile à décrire avec des téléphones de couleur vert pomme, mais pour l'homme aux cheveux blancs : est-ce qu'il a des lunettes ? Quel est son âge : quarante ans ? soixante ans ? Rémi ne sait plus. Tout se mélange dans sa tête ... Il tombe de sommeil. Il est tard quand un policier sonne chez les Matéo. Il est très content ; ils viennent d'arrêter le chef des voleurs et cinq personnes en plein travail, en train de transporter des objets volés : pris sur le fait ! Ils ont découvert la dernière entrée grâce à Rémi et Manon. Le policier explique que les énormes pierres dans le tunnel sont des portes cachées ; elles tournent et permettent le passage. Un homme ou une femme peut surveiller l'esplanade et l'autre sortie derrière l'auberge. Tout est clair maintenant. Les parents sont heureux, ils regardent Manon et Rémi en train de dormir comme des anges ... Demain ce sera dans le journal.



Après une courte nuit, Rémi et ses parents prennent le petit déjeuner. Ils sont très contents de la fin heureuse de cette aventure.

On sonne à la porte. Le père de Rémi va ouvrir. C'est un journaliste du journal régional. Il vient interviewer Rémi pour son article. Rémi est très content, il pense qu'à son retour à Lyon, il pourra faire son propre article.

« Quel âge avez-vous ?

- Douze ans.
- Où habitez-vous ?
- J'habite à Lyon.
- Vous êtes au collège ?
- Oui monsieur, et je participe aussi à un atelier de journalisme. »

Le journaliste fait des commentaires :

« Ah bon ! Formidable ! Mais comment avez-vous découvert les objets volés ?

- Avec Manon, nous avons trouvé l'entrée d'un souterrain et nous sommes descendus. »

Le journaliste veut des détails :

« Vous êtes descendus où ?

- Jusqu'à de gros blocs de pierre et nous avons vu une grande salle.

- Vous dites : « avec Manon ». Qui est Manon ?

- Manon est mon amie. »

Le journaliste continue :

« Qu'est-ce que vous avez vu dans la grande salle ?

- Beaucoup de monde, plein de marchandises : des vêtements, du matériel informatique, des téléviseurs ...

- Vous n'avez pas eu peur ?

- Si, un peu ...

- Vous êtes très courageux ...

- ... »

Le journaliste continue à poser des questions à Rémi. Manon arrive et Rémi, très fier, s'arrête pour la présenter. Le journaliste les félicite tous les deux.

Les Renoir vont rentrer à Lyon. Le journaliste a promis de leur envoyer son article. Rémi et Manon vont voir leur nom à la une et devenir célèbres dans la région. Rémi va faire le récit de leur aventure dans le journal du collège. Il va avoir besoin de communiquer avec Manon ... Il veut venir passer un nouveau week-end à Saint-Péray.

- En attendant, tu veux bien me donner ton adresse mél ?

- Bien sûr ! répond Manon avec un large sourire.

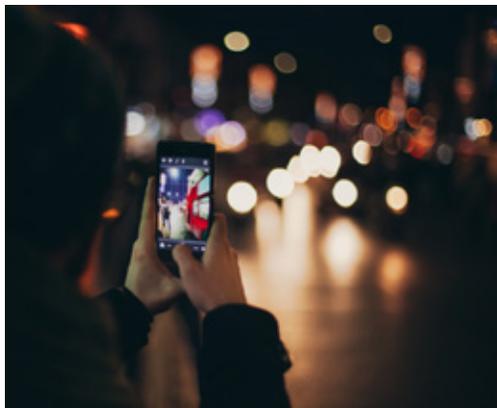
Fin





PHOTO RALLYE

1. Toi et tes amis, choisissez un circuit. Par exemple : de chez toi jusqu'au parc, puis de retour chez toi par un autre chemin.
2. Choisissez une série d'objets à photographier. Par exemple : une auto rouge, un écureuil, un camion de livraison, un chien, une poussette, des fleurs jaunes, etc. Les possibilités sont infinies !
3. Fixez-vous une limite de temps réaliste. Pas trop long, car tes amis vont se fatiguer d'attendre! À tour de rôle, parcourez le circuit muni de la liste et d'un appareil photo.
4. Lorsque tout le monde est de retour, regardez les photos. Le gagnant est celui qui a réussi à photographier le plus grand nombre d'objets sur la liste!





BOB L'ÉPONGE

1. Formez deux équipes.
 2. Disposez deux bassines (l'une vide et l'autre remplie d'eau). Disposez-les à l'opposé l'une de l'autre.
 3. Tremper l'éponge et mettre l'éponge entre vos deux fronts. Il faut atteindre la bassine vide disposée de l'autre côté et verser l'eau de l'éponge dedans en la pressant entre vos deux fronts. Il ne faut jamais utiliser leurs mains pour cette étape.
 4. Retournez en courant et donner l'éponge aux deux autres joueurs.
- Le jeu se termine lorsqu'une des équipes a vidé sa bassine d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à remplir le premier la bassine.

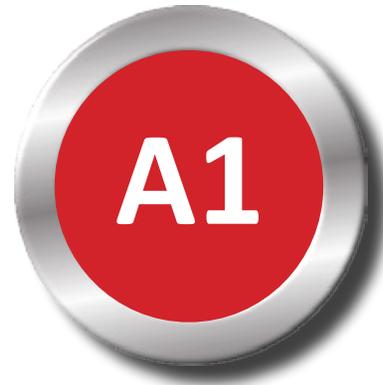




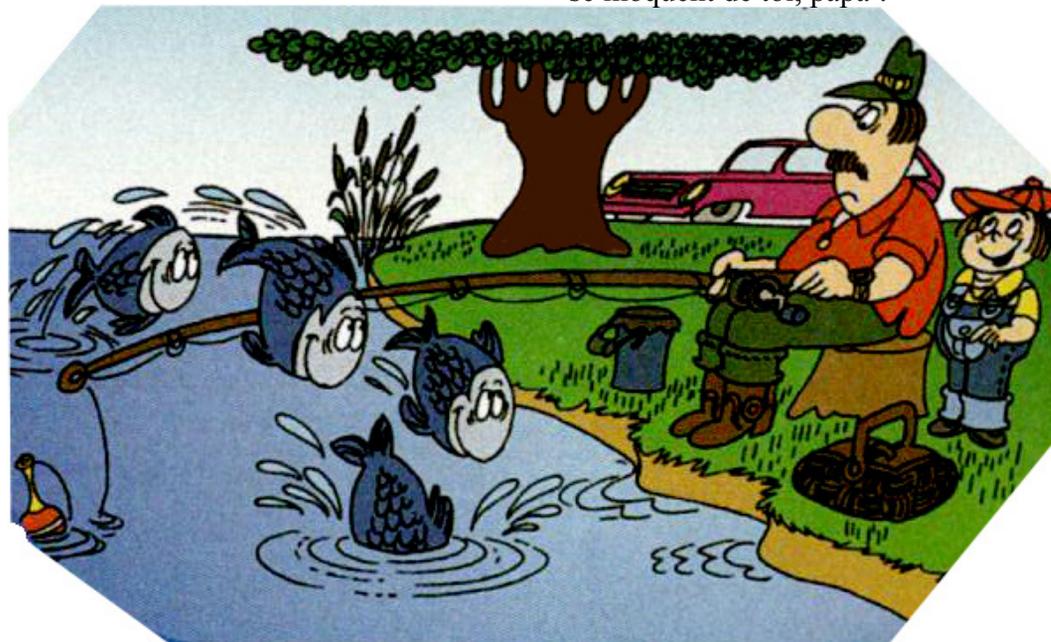
Non, pas celui-ci, Je veux celui qui est tout en haut derrière toi !



S'évader maintenant ? T'es fou ! Bouchons sur les autoroutes, trains bondés, prix surfaits dans les hôtels !



Je crois bien que les poissons se moquent de toi, papa !



Persian Handmade



Artirani



Artirani

NEW COLLECTION

 ARTIRANI.GROUP

 ARTIRANIGROUP

Luxembourg



B1

Le Luxembourg, est un pays d'Europe de l'Ouest sans accès à la mer. Il est bordé par la Belgique à l'ouest et au nord, l'Allemagne à l'est, et la France au sud. Le Luxembourg est le plus petit membre fondateur de l'Union européenne, de la zone euro, de l'OTAN, de l'OCDE, de l'ONU, de l'OSCE, du Conseil de l'Europe et du Benelux, reflétant son consensus politique en faveur de l'intégration économique, politique et militaire. En raison de sa position géographique, la culture luxembourgeoise est une fusion de l'Europe germanique et romane, intégrant chacune des deux. De ce fait, le Luxembourg est un pays trilingue : le luxembourgeois, le français et l'allemand sont les trois langues officielles et, depuis 1984, le luxembourgeois a légalement le statut de « langue nationale ».



Symboles nationaux

•Drapeau national

le drapeau luxembourgeois se compose de trois bandes rouge, blanc et bleu ciel, disposées horizontalement. La majorité des drapeaux tricolores modernes est plus ou moins dérivée de la tricolore de la 1ère République française.

•Hymne national

L'hymne national est constitué de la première et de la dernière strophe du chant *Ons Heemecht* (Notre Patrie en français) de 1859. un texte du poète Michel Lentz, mis en musique par Jean Antoine Zinnen. L'hymne national luxembourgeois lance un vibrant appel à la paix. Il exprime toute la joie du pays d'être parvenu à trouver son indépendance en 1839, dans la quiétude et la prospérité.

•Fête nationale

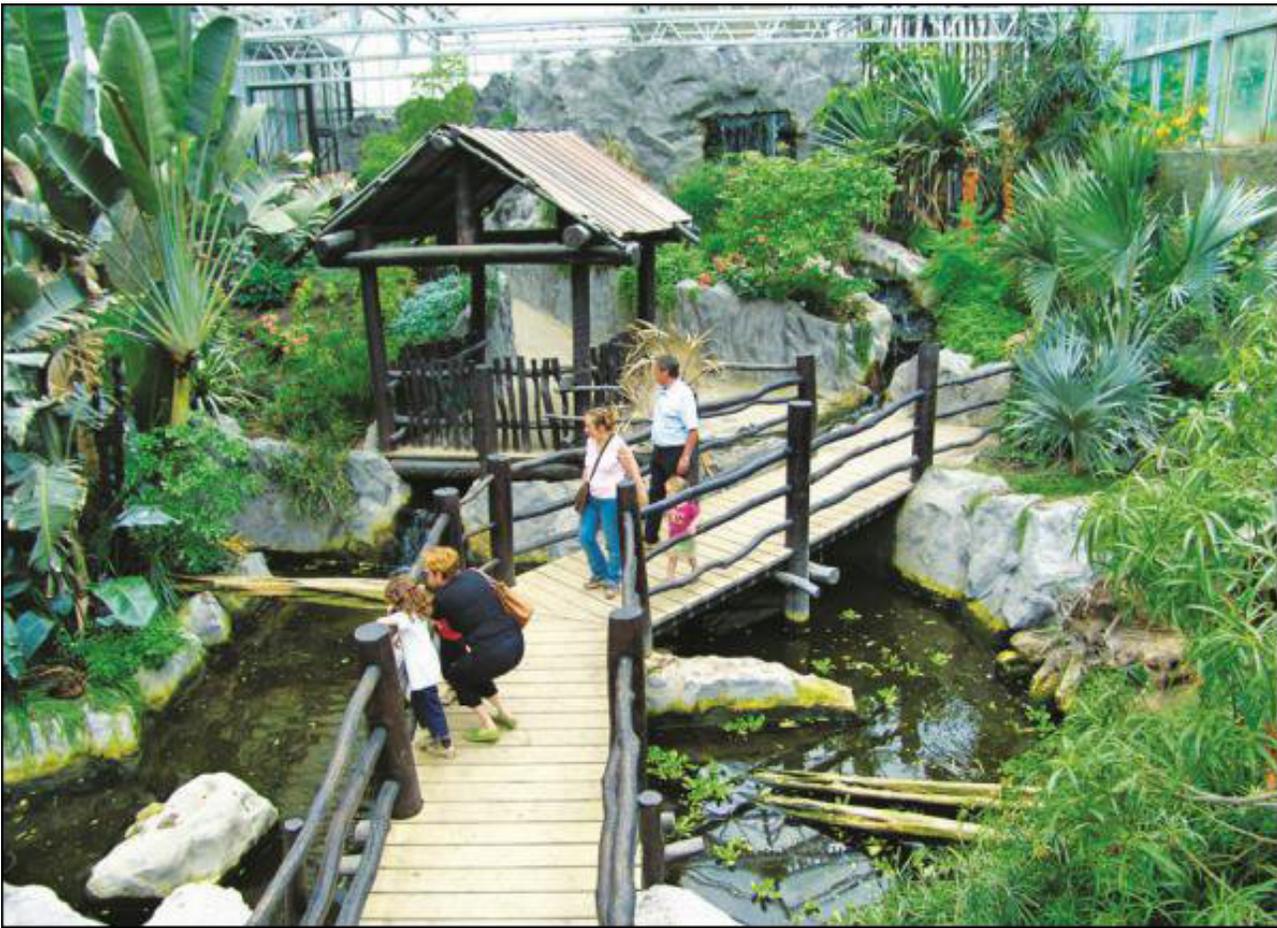
Depuis la fin du XVIII siècle, il est de coutume de célébrer l'anniversaire de la naissance du souverain. Sous le long règne de la Grande-Duchesse Charlotte (1919-1964), cette célébration avait lieu en plein hiver, le 23 janvier, le jour de l'anniversaire de la souveraine. Par arrêté grand-ducal du 23 décembre 1961, la date de la célébration publique de l'anniversaire du souverain et, de là, la fête nationale, a été fixée au 23 juin de chaque année, notamment pour des raisons météorologiques. Les festivités commencent la veille au soir.

Le top 5 des attractions touristiques de Luxembourg

Le château de Vianden

Les premières traces de construction du château de Vianden remontent vers le milieu du V siècle de notre ère. Sa construction a donc démarré à l'époque romaine et s'est poursuivie à l'époque carolingienne. La majorité des bâtiments fut érigée entre le XI siècle et le XIV siècle.





Le Parc Merveilleux de Bettembourg

Le Parc merveilleux est un parc de loisirs et zoologique ouvert le 17 mai 1956 et situé à Bettembourg au Grand-Duché du Luxembourg.





Les casemates de Luxembourg

Le Mullerthal Trail conduit vers des points de vue et des sites culturels et naturels de sorte à offrir de la diversité pour tout le monde. Les formations rocheuses invitent à l'escalade ce qui rend la région très intéressante pour familles avec enfants.





Le Mudam

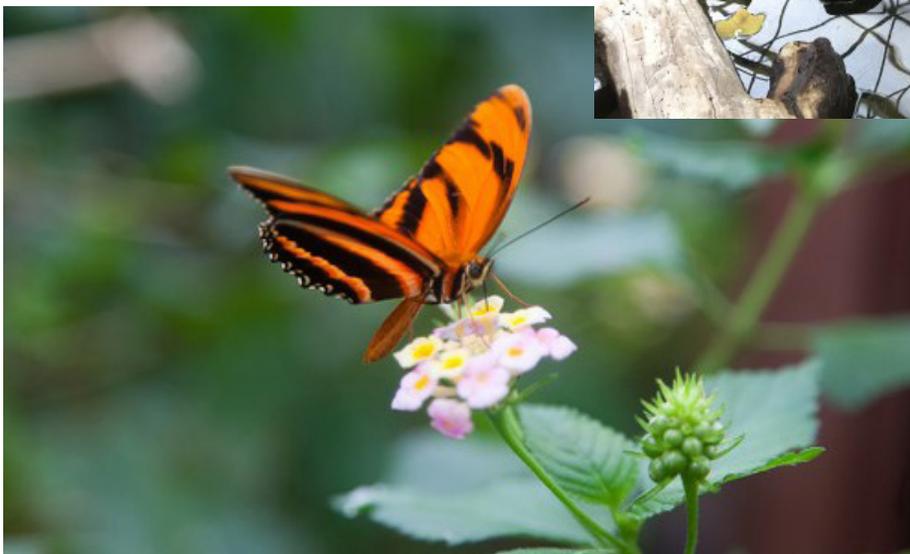
Le musée d'art moderne Grand-Duc Jean (forme abrégée : Mudam) est un musée luxembourgeois dédiés aux arts modernes, situé dans le quartier du Kirchberg, à Luxembourg-ville.





Le Jardin des papillons de Grevenmacher

Le Jardin des Papillons est l'endroit idéal pour tous les amoureux de la nature et des beautés qu'elle recèle. Situé dans la métropole du vin à Grevenmacher, vous pouvez vous promener dans son jardin tropical et admirer des centaines de papillons exotiques sur une superficie de plus de 600 m2.



Province de Semnan

Province de Semnan

La province de Semnan est située au Nord-Est du pays. Elle s'étend le long de la chaîne de montagnes de l'Elbourz et limite le désert du Dasht-e Kavir au sud.

L'histoire de la province de Semnan peut être divisée en 16 périodes depuis les jours anciens de l'Avesta. Pendant les périodes Mèdes et Achéménides, la province passait pour être une des plus vastes de l'empire. L'organisation de l'héritage culturel de l'Iran répertorie 470 sites historiques comme des palais, des forts, des châteaux, des caravansérails, ab anbar et badgir dans la province.



B1





Que faire dans la province de Semnan ?

La mosquée Tarikhaneh

Ingénieux mélange entre l'architecture arabe et Sassanide, la mosquée Tarikhaneh, situé à Damghan, est la plus ancienne mosquée encore existante en Iran. Placée sur l'ancienne Route de la Soie, c'est une mosquée qui vaut bien un petit coup d'œil.





A voir dans la province de Semnan :

Le bazar



Les mausolées de Damghan



Les caravansérails de la route de la Soie



Cuisine iranienne

La cuisine d'Iran est diverse, chaque province ayant ses propres plats aussi bien que ses styles et traditions culinaires, distincts selon leurs régions. Cela inclut une grande variété de plats comme le tchelou kabab (du riz pilaf avec des brochettes de viandes), tchelou khoresh (du riz blanc servi avec un ragoût) comme ghormeh sabzi, gheimh et autres), koukou (une sorte de tarte-omelette à base de légumes et/ou de viande). La liste des recettes iraniennes, des entrées et des desserts, est extensive.



Recettes de Ragoût de viande aux carottes et au riz

Liste des ingrédients

- 1 bon kg d'échine de la viande
- 1 botte de carottes
- 2 gros oignons
- 1 petit bol de raisins secs
- 1 cs de pistaches
- 1 bol de riz
- sel et poivre
- de l'huile



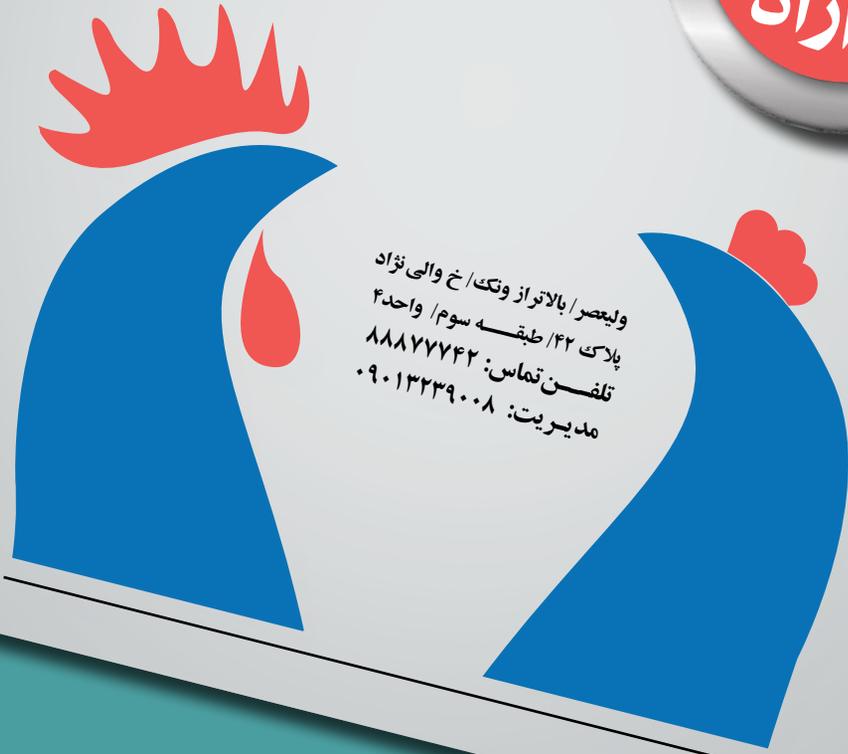
1. Faites revenir dans un peu de matière grasse l'échine coupée en morceaux une bonne dizaine de minutes. Salez la viande.
2. Ajoutez les oignons émincés et poursuivez 20 minutes à la cuisson à l'étouffée.
3. Épluchez, lavez et râpez les carottes. Ajoutez les carottes et mélangez l'ensemble. Continuez la cuisson 15 minutes.
4. Ajoutez les raisins, les pistaches, le riz (quantité à ajuster en fonction de vos goûts et des appétits) et de l'eau à hauteur. Poursuivez la cuisson le temps de cuire le riz (regardez sur l'emballage du riz, le temps de cuisson est indiqué).



MILAD INSTITUT

انستیتو میلاد برگزار می کند:
ویژه تقویت مکالمه، درک شنیداری و رفع
ایرادات گرامری / مناسب سطح A2 به بالا

Bonjour
Français



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

milad.institut



miladinstitut



B2

Yadollah Royai

Yadollah Royai né à Damghan (Iran), a fini ses études de doctorat en droit international à Téhéran, il vit et travaille actuellement à Paris. L'une des figures majeures de la poésie persane dont le domaine embrasse l'Iran, l'Afghanistan, le Tajikistan et les régions persanophones d'Asie centrale : Ouzbékistan etc. il a publié, en Iran et en France, de nombreux recueils de poèmes ainsi que quatre grands essais comportant ses réflexions sur la poétique. Auteur de fameux manifeste de « poésie de volume, poésie d'espacement » (Téhéran 1969), il est aujourd'hui considéré comme chef de file d'un mouvement qui porte le nom « Espacementalisme » (ou poésie de volume), animé par les poètes de la jeune génération.

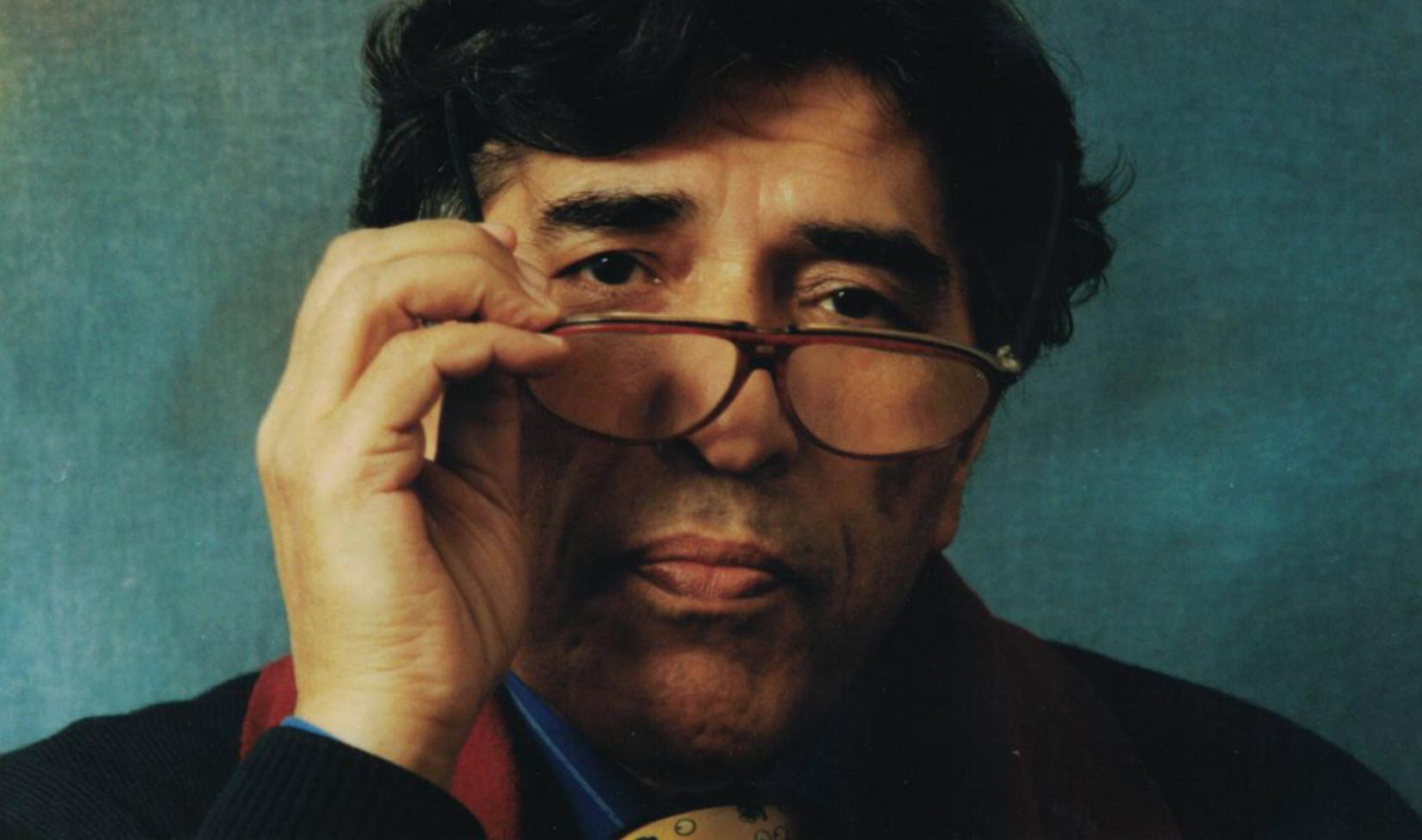
« Je convoque l'indicible en appliquant la technique de mettre entre parenthèses mes visions reçues, système husserlien de la phénoménologie que je personnalise dans le domaine de ma poétique : Ainsi par la mise en suspens de l'objet et de l'apparence visuelle, le poète trouve l'occasion de faire un second retour à la chose. Et dans cette attente,

l'invocation de l'indicible se produit. C'est-à-dire que tout irréel, ayant un point de départ réel, glisse dans notre pensée à partir de sa réalité d'origine, et y affiche une finalité de celle-ci. La finalité des choses, nous la découvrons sinon l'inventons, alors qu'en pratique elle se révèle à nous dans l'espacement de notre retour à la parenthèse, où, l'apparence absorbée par le mental, finalité la supplante. « Il faut d'abord perdre le monde par Epokhé pour le trouver ensuite dans une prise de conscience universelle de soi-même » (Husserle).

Cette finalité de l'objet (la chose) prend corps ainsi sur la page par les mots qui la concrétisent au sein d'un langage qu'ils sont capables de créer, et est le produit d'une combinaison antérieure à notre corps. »

« Je n'écris pas ce que je pense. J'écris ce que l'écriture me fait penser. C'est plutôt la combinaison des mots qui me pense, et qui m'apprend la pensée ».





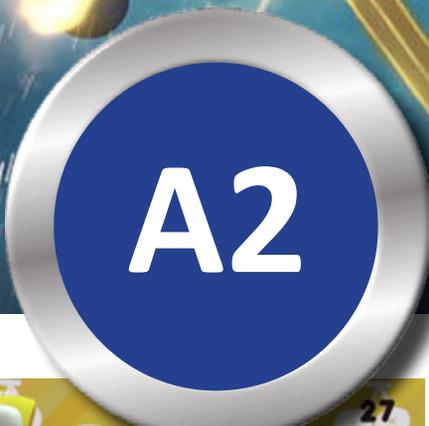
Publications en persan

- De je t'aime 1969
- Le Passé en je signature 2003
- En quête de ce mot solitaire 2009

Publications en français

- Dans les années Yadollah Royai, traduit par Dominique Preschez et l'auteur, L'Œil écoute, 1994
- Signatures, éd. Dana, 2001, traduit par Christophe Balay
- Espacement(al)s, éd. L'inventaire, traduit du persan par un collectif de traducteurs dont l'auteur lui-même, 2006

Prochaines sorties de jeux du mois de décembre



A2

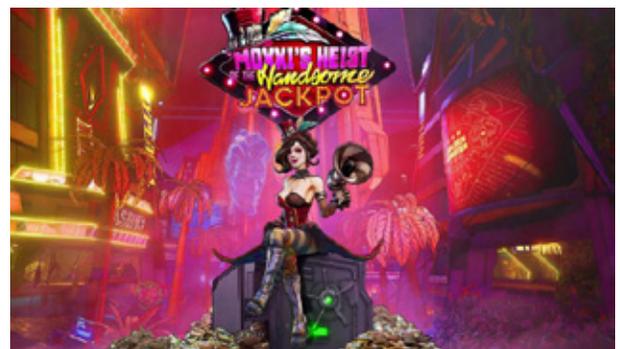
Wattam

Wattam est le nouveau jeu des créateurs de Katamari Damacy. Il s'agit d'un jeu d'aventure grouillant de personnages fascinants placés sous la surveillance du maire et de ses adjoints. Plus vous encouragerez des joueurs à vous rejoindre, plus cela déclenchera des événements uniques. (Sortie 17 déc)



Borderlands 3 : Le Casse du Beau Jackpot

Le Casse du Beau Jackpot est le premier DLC de Borderlands 3. Le joueur va devoir prendre le contrôle d'un casino spatial appelé le Beau Jackpot. Le Beau Jack (antagoniste du deuxième épisode) l'a récupéré au moment de sa séparation avec Moxxie. C'est cette dernière qui vous envoie en première ligne. Au programme, une nouvelle destination spatiale, de nouveaux loots légendaires ainsi que de nouveaux skins. (Sortie 19 déc)





Tamarin

Contrôlez un petit tamarin qui essaie de sauver sa famille d'une invasion d'insectes. Vous alternez entre des phases de shoot sur des insectes et des phases de plateforme. Vous devrez aussi aider les autres animaux victimes de cette invasion.



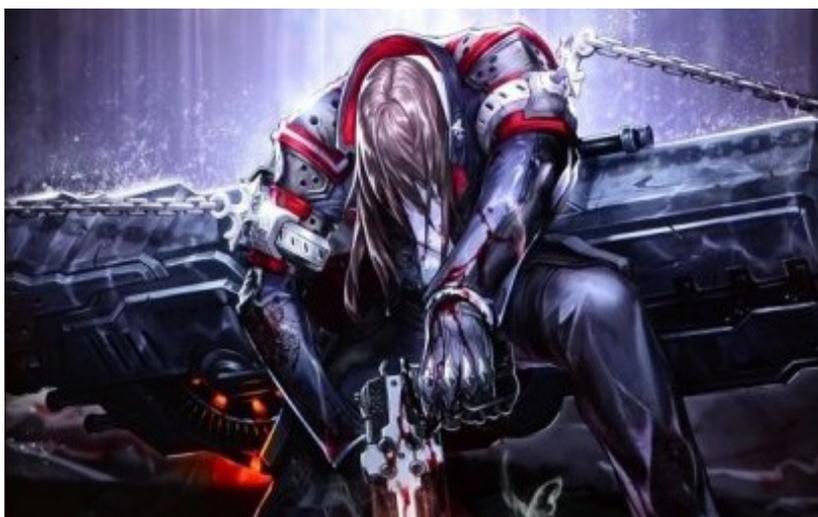
Rugby Challenge 4

Rugby Challenge 4 reprend les bases de son prédécesseur pour y apporter des améliorations notamment au niveau du contenu, avec des modes solo et multijoueur plus fournis. Un mode "Créer un pro" sera de la partie. Pas moins de 300 joueurs et 25 équipes seront sous licence.



ARK : Genesis est un season pass

ARK : Genesis est un season pass donnant accès à deux extensions, ARK : Genesis partie 1 et partie 2. Vous pourrez ainsi progresser dans l'histoire de Ark grâce à un mécanisme de mission. Vous ferez aussi la rencontre de nouvelles créatures mystiques.



Gungrave G.O.R.E

Gungrave G.O.R.E est un jeu développé par Red Entertainment qui s'inscrit dans la série des Gungrave, jeu de tir à la 3ème personne où vous pourrez vous défouler avec vos différentes armes sur des ennemis toujours plus nombreux.

Littérature Française

La littérature française comprend l'ensemble des œuvres écrites par des auteurs de nationalité française ou de langue française, elle peut également se référer aux littératures écrites par des citoyens français qui écrivent dans des langues de France telles que le basque, le breton, etc. La littérature écrite en langue française par les personnes d'autres pays tels que la Belgique, la Suisse, le (surtout au Québec) Canada, le Sénégal, l'Algérie, le Maroc, etc. Son histoire commence en ancien français au Moyen Âge et se perpétue aujourd'hui.

Top 5 des grands classiques de la littérature française

On connaît la France pour sa cuisine, ses monuments, son goût en matière de mode mais aussi pour sa littérature. Véritable fierté nationale, découvrez les chefs d'œuvres indémodables...

Le Petit Prince Antoine de saint exupéry





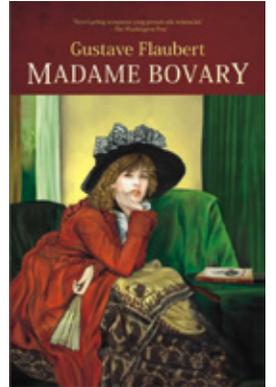
Baudelaire
Les Fleurs du Mal



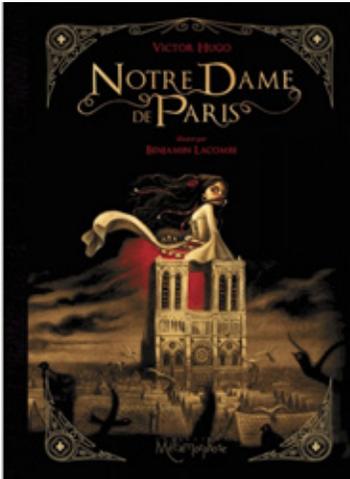
Les Fleurs du Mal Charles Boudelair



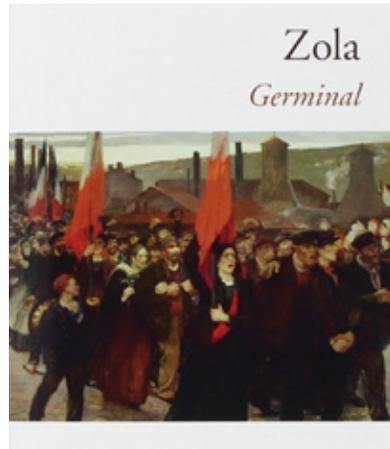
Madame Bovary Gustave Flaubert



Notre Dame De Paris Victor Hugo



Germinal Zola



Zola
Germinal



Vivre sans objets : qui sont les « minimalistes » ?



B2

Un jean, trois T-shirts, une brosse à dent, un laptop et un smartphone. Voilà, à peu de choses près, la liste des objets dont vous avez besoin pour vivre à la mode minimaliste.

Une tendance qui s'affirme, quelque part entre refus du consumérisme, écologie sociale et hyperconnexion.



Comment commencer une vie minimaliste?

De plus en plus de gens s'intéressent au minimalisme et c'est une très bonne chose! Car être minimaliste, c'est avant tout simplifier sa vie. C'est choisir de se délester du superflu pour vivre uniquement avec ce qui nous est essentiel. Adopter un mode de vie minimaliste, c'est choisir de moins consommer, vivre mieux avec moins de choses pour se concentrer sur ce qui compte vraiment pour nous.

Mais comment devient-on minimaliste ? Quelles sont les étapes à franchir pour transformer complètement sa façon de vivre et de consommer ? Comment adopter un nouveau mode de pensée et laisser tomber ses vieilles habitudes ? Quels sont les obstacles qui peuvent se présenter à nous et comment les dépasser ?



Identifiez, comprenez et acceptez qu'il y a un problème

Dans un salon par exemple, à quoi servent toutes ces décorations ? Certes, les chaises, les tables basses, les canapés ont leur utilité. Mais toutes ces vases, ces bougeoirs, ces cadres... A l'exception d'un bon rendu esthétique, à quoi servent-ils ? Cette télé dans votre chambre ? Une dans le salon, c'est compréhensible. Mais dans une pièce où vous allez dormir, elle ne servira strictement à rien d'autre qu'à déranger votre sommeil ! Si vous faites cet exercice dans toutes les pièces dans votre maison, vous vous rendrez compte que plus de la moitié de ce qui s'y trouve ne sont pas vitaux, et ne vous servent pratiquement à rien. Vous l'aurez compris, c'est du grand gaspillage, de l'argent durement gagné et dépensé pour rien. Le premier pas vers le minimalisme, c'est cela. C'est se rendre compte de la situation et accepter que cela ne peut plus durer.





Faites le tri, c'est l'heure du grand ménage !

Le désencombrement est l'étape la plus difficile, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Vous découvrirez qu'en réalité, vous aviez gardé certains de ces objets parce que vous y étiez attaché sentimentalement. Ou parce qu'ils vous rappellent de bons souvenirs d'enfance. Vous en séparer va donc être difficile, et c'est tout à fait normal. Pour réussir cette étape et devenir minimaliste en conséquence, ne brusquez pas les choses. Commencez par faire la liste de tout ce qui n'est pas nécessaire. Puis, débarrassez-vous en premier de ceux auxquels vous ne tenez pas. Pour le reste, faites de nouveau une liste de ceux que vous tenez absolument à garder en faisant quand même un compromis : limitez leur nombre. Si cela peut vous aider, dites-vous que ces objets auxquels vous êtes attachés seront plus utiles à ceux à qui ils vont être donnés qu'à vous.





Changez vos habitudes de consommation

Vous vous êtes débarrassé des objets accumulés depuis des années ? C'est bien, mais ça ne suffit pas. Reste maintenant à faire en sorte que cela ne se reproduise pas. Sinon, vous vous retrouverez à faire la même chose dans 5 ans. Vous devez donc changer vos habitudes de consommation. Au début, ça va être un peu difficile, car chaque fois que vous vous apprêtez à acheter quelque chose, vous vous demanderez :

« est-ce que c'est vraiment nécessaire ? », mais ça ne fait rien. C'est même recommandé. Méfiez-vous particulièrement de la nourriture. Savez-vous que les Français gaspillent 10 milliards de kilos de nourriture chaque année ? Ce chiffre est effarant quand on sait qu'on lutte encore contre la malnutrition en France où une personne sur six est malnutrie.

Méfiez-vous des publicités

Les publicités sont les ennemis principaux du minimalisme. Aussi, évitez-les autant que faire se peut. Car ils peuvent susciter en vous des besoins que vous n'aviez même pas, soit des « faux besoins ».

Comment éviter les publicités ? Un minimaliste convaincu se débarrassera tout bonnement de sa télé ! Mais vous n'avez pas besoin d'en arriver là. Zappez les publicités, arrêtez de vouloir absolument acheter toutes les « bonnes affaires » du web. Mais surtout, arrêtez de survoler le net à la recherche de soldes. Ce n'est pas Parce qu'un jeans est en promotion et est vendu avec une réduction de 50% que vous en avez forcément besoin. Cela ne change strictement rien au fait que vous ayez déjà des pantalons en quantité suffisante chez vous. Retenez aussi ceci : la meilleure manière de combattre la tentation, n'est pas de vous y confronter. Non, parce qu'à un moment à un autre, vous allez finir par céder. Si vous ne voulez pas être tenté pour devenir minimaliste, évitez tout simplement l'objet de votre convoitise. N'allez pas sur internet, ne regardez pas les téléachats, et minimisez au maximum vos détours dans les centres commerciaux !





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



A2

LES CARACTÉRISTIQUES D'UN INDIVIDU NÉ EN DÉCEMBRE

Un individu né en décembre est un enseignant par nature ! Il partage toujours les connaissances qu'il possède avec tout le monde, essayant d'aider les gens de toutes les manières possibles. L'honnêteté est la première et la plus importante chose dans leur vie ; vous ne trouverez jamais quelqu'un aussi véridique. Ils sont très sportifs et actifs. Ils sont organisés et peuvent facilement gérer des situations complexes. Les gens nés en décembre sont divisés en quatre catégories pour obtenir des informations plus précises.

Personnages célèbres nés en novembre



Denzel Washington
Acteur américain
ÂGE 64 ans



Emmanuel Macron
Homme politique français
ÂGE 41 ans



Kit Harington
Acteur britannique
ÂGE 32 ans

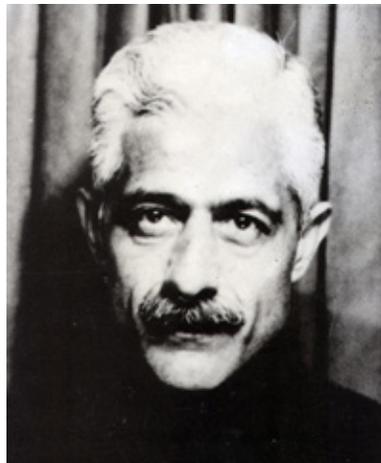
Ludwig van Beethoven
Compositeur classique allemand
Mort à 56 ans



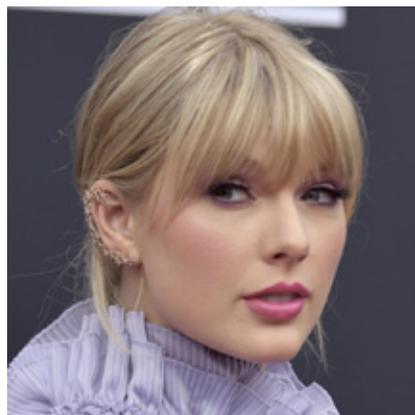
Ali Mossafa
Acteur et réalisateur iranien
ÂGE 52 ans



Jalal Al-e-Ahmad
Ecrivain iranien
Mort à 45 ans



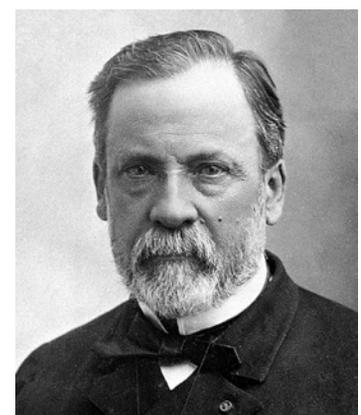
Jared Leto
Acteur américain
ÂGE 47 ans



Taylor Swift
Chanteuse américaine
ÂGE 29 ans



Édith Piaf
Chanteuse française
Morte à 47 ans



Louis Pasteur
Chimiste français
Mort à 72 ans



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



Bonjour
Français