



B  *Septembre 2021 No17*
onjour
Français

Magazine mensuel de l'institut Milad

ماهنامه فرهنگ یاران فردا - شماره ۱۷ - شهریور ۱۴۰۰

بِسْمِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ
اللَّهُ



Bonjour Français

Magazine virtuel de l'institut Milad

Première année / Septembre 2021/ No 17

ماهنامه فرهنگ یاران فردا - شماره ۱۷ - شهریور ۱۴۰۰

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

Iranologie.....	4
Tourisme.....	9
Littérature.....	16
Histoire courte.....	21
Personnage du jour...	24
Lifestyle.....	27
Psychologie.....	32
Cuisine.....	38
L'actu	41
JeuX	42
Astrologie.....	44

Les nomades d'Iran Partie I



B1

ces tribus. La transhumance a toujours eu lieu au sein et en direction des régions semi-arides, là où l'on pouvait disposer de terres cultivables.

Le mode de vie iranien nomade est particulièrement marqué par les caractéristiques géographiques et géologiques hétérogènes, et par la diversité de la faune du plateau iranien.

Dès ses origines, la vie tribale et nomade de l'homme iranien a consisté à rechercher de verts pâturages pour ses animaux et des plantes sauvages pour sa propre subsistance. Ainsi, la transhumance a constitué une des dimensions majeures de la survie de

L'Iran, qui dispose à foison de ce type de terrain, est pour cette même raison resté l'un des centres les plus importants de transhumance du monde. Les premiers textes historiques concernant les tribus nomades venues en Iran remontent au premier siècle av. J.-C. Ces derniers, alors éleveurs de chevaux, entrèrent progressivement dans le pays par les régions du nord.

En revanche, les premières traces de la présence d'une tradition tribale en Iran remontent à plus de 8000 ans. Les objets trouvés au cours des diverses fouilles dans le sud-ouest iranien, ne laissent aujourd'hui planer aucun doute sur la justesse de cette datation.

Avec la domestication des animaux et l'amélioration de leurs moyens de subsistance, les nomades parvinrent à fonder de grandes dynasties dès l'époque des Mèdes et ce, jusqu'à l'invasion arabe en Iran. A chaque période, il était devenu habituel que l'une des tribus nomades, généralement et logiquement la plus puissante, prennent l'ascendant sur les autres, en prenant du même coup en main le pouvoir politique dans le pays.

Les nomades, toujours prêt à changer de lieu d'habitation, possédaient et continuent de posséder une forme de discipline semi-militaire les rendant aptes à organiser en un temps record de quelques heures, le déplacement complet de leur tribu d'une région vers une région voisine.

Cette capacité d'adaptation et de réaction a donné lieu par atavisme, à l'apparition d'aptitudes guerrières au sein de l'ensemble des tribus. L'histoire de l'Iran atteste que les nomades furent toujours très influents dans le domaine de la politique intérieure du pays et que parfois même, ils ne manquèrent pas de favoriser activement et significativement la chute, ou inversement, la prise de pouvoir d'une quelconque dynastie.



C'est pour cette même raison que certains monarques n'hésitaient pas à ordonner, en prévision d'une éventuelle ingérence nomade, leurs déplacements vers des régions plus éloignées du centre du pouvoir. Après l'arrivée de l'islam, ce furent également et majoritairement les tribus nomades iraniennes qui gouvernèrent dans le pays, et notamment les Seldjoukides, les Timourides, les Safavides, les Afshârides, les Zends et les Qâdjârs.

Les principales tribus nomades de l'Iran étaient des tribus :

- kurdes
- lors
- laks
- turkmènes
- arabes
- baloutches
- brâhuïs
- Qashqaï

A cette diversité ethnique répondaient autant de langues qui devinrent ensuite des langues régionales, comme le turkmène, l'arabe, le kurde, le lor, le lak, le fârsi, le mâzandarâni et le baloutchi.

Sous les Qâdjârs, bien qu'une grande partie de l'Iran fût placée sous l'autorité des nomades, leur influence diminua progressivement au profit du gouvernement central. A cette époque, les Britanniques les instrumentalisaient fréquemment en éveillant chez eux des sentiments patriotiques et grégaires à l'encontre de l'Etat qâdjâr. La situation inverse ne manquait cependant pas de se produire.

Bien souvent, en effet, les nomades adoptaient purement et simplement l'habit du soldat iranien en défendant les intérêts, la terre et la vie de l'ensemble de la population iranienne.

Depuis le siècle dernier, la pénétration de la culture occidentale, le renforcement de



l'économie de type capitaliste, et le besoin légitime de confort et de bien-être social ont tout naturellement entraîné le déclin de la culture nomade.

La population nomade, en comparaison avec le nombre toujours grandissant des sédentaires, représente désormais moins de 2% de la population totale du pays.



Aujourd'hui, la société nomade de l'Iran, avec ses 101 tribus, constitue un des plus grands ensembles tribaux existant.

La totalité de cette population est installée sur un terrain de 963 000 km² et possède 25 millions de têtes d'élevage, 450 000 hectares de terres cultivables et 20 000 hectares de jardin.

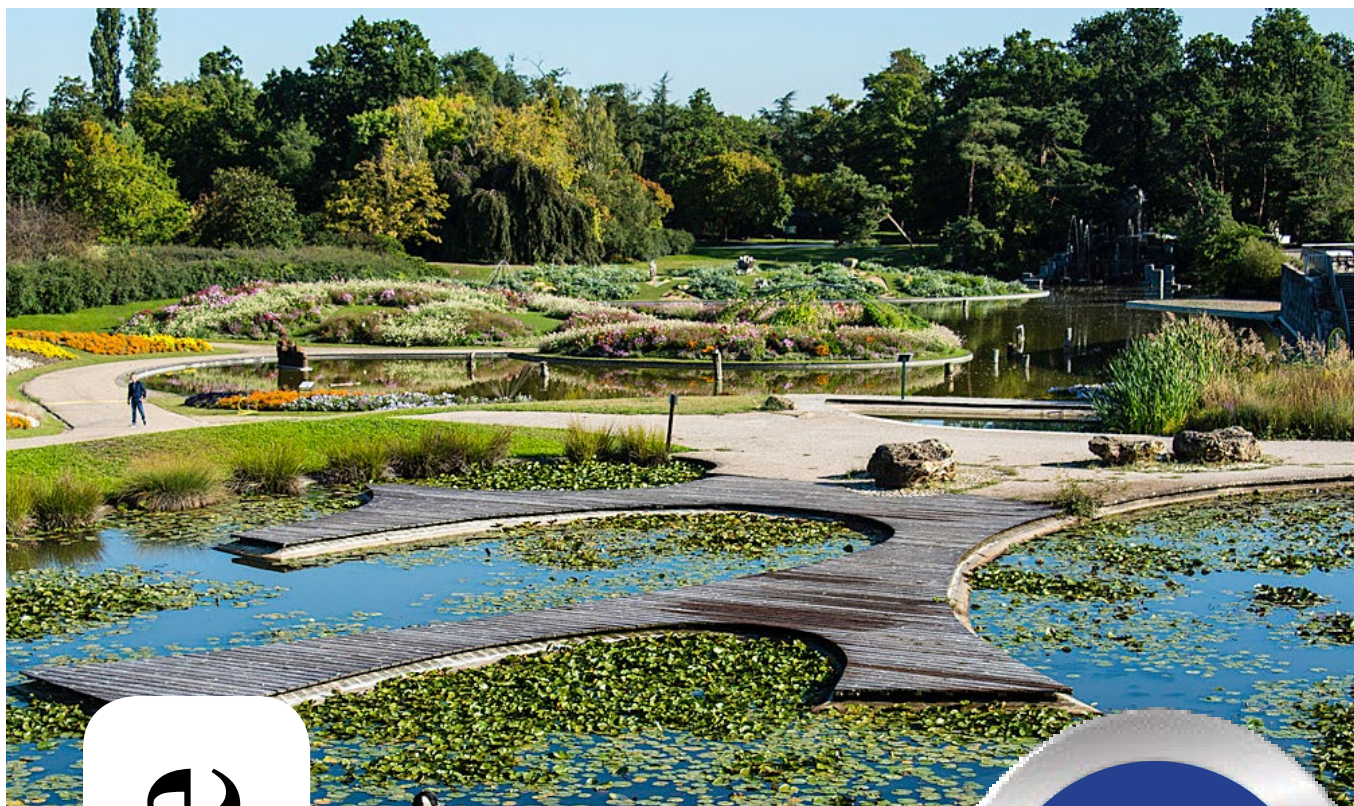
Les nomades occupent à ce titre une place extrêmement importante dans la production agricole et laitière du pays. De plus, avec plus de 300 000 types d'artisanats, ils constituent à eux seuls une source de revenus annuels de 12000 milliards de tomans pour le pays.

À suivre ...



Bonjour
Français





Tourisme

La tour Eiffel, les champs Elysées, les tuileries, le Louvre, Notre-Dame, vous connaissez bien ces monuments parisiens. Vous avez envie d'autre chose lors de votre venue ou promenade à Paris ? Pourquoi ne pas découvrir les parcs et jardins parisiens ?

Plus que de simples espaces verts, ce sont des lieux chargés d'histoire, de romantisme et de véritables œuvres d'art à contempler. Plus de 400 espaces verts jalonnent la ville de Paris dont une vingtaine de parcs. Pour une pause nature, un pique-nique, une parenthèse à l'abri de la foule ou du bruit, je vous propose de découvrir les plus beaux parcs et jardins de Paris, à visiter sans attendre !

A2



1. LE JARDIN DU LUXEMBOURG, INCONTOURNABLE

Incontournable jardin parisien, historique et mixte avec son jardin à la française et son jardin anglais, il satisfait aussi bien les amateurs de jardins paysagers que les amateurs de jardins classiques. Le « luco », comme l'appellent les parisiens, est un jardin de 24 hectares.

Les parterres magnifiquement fleuris du jardin à la française vous emportent plusieurs siècles plus tôt, jusqu'en 1612, date de remaniement du jardin par Marie de Médicis...

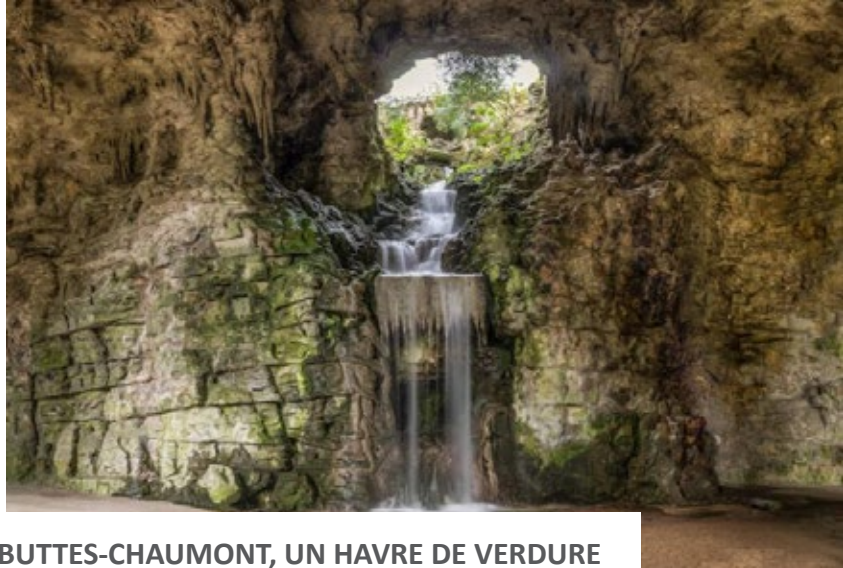
Prenez une chaise pour vous installer au soleil et feuilleter les pages d'un livre. Ne manquez pas le rucher du Luxembourg et son verger conservatoire répertorié comme collection nationale.



2.LE JARDIN DES PLANTES, INÉVITABLE

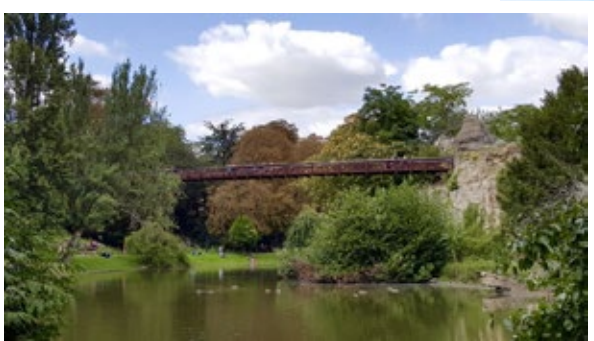
Il est impossible de rater le jardin à Plantes à Paris. Au cœur du quartier latin, au pied du muséum d'Histoire Naturelle, il est le fruit de la science, de l'histoire et des savants choix paysagers des jardiniers. Jardin alpin, gloriette, rotonde, jardin des pivoines et roseraie agrémentent ce lieu historique de 23 hectares. Des végétaux classés botaniquement pour les apprentis botanistes jusqu'aux massifs fleuris ornementaux pour les amateurs de fleurs, chacun y trouve son compte. Central dans la capitale parisienne, il est indispensable de parcourir ses allées lors d'une escapade parisienne.





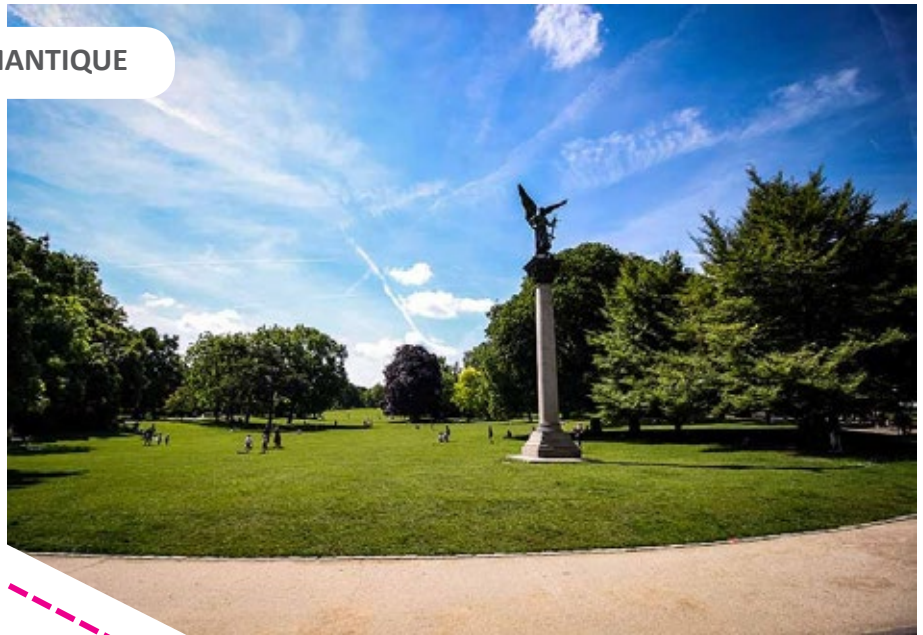
3.LE PARC DES BUTTES-CHAUMONT, UN HAVRE DE VERDURE

Cité fréquemment comme le parc préféré des parisiens, le parc des Buttes-Chaumont est un grand espace de 25 hectares où la nature domine. Arbres majestueux, grande cascade, temple, ruisseaux, lac et son île belvédère vous plongent dans un décor verdoyant en plein Paris. A l'abri du bruit de la circulation, vous n'entendez que le clapotis de l'eau, les oiseaux et les rires des enfants au Guignol ou à la pêche aux canards. Véritable havre de verdure, cette respiration est plébiscité pour tous les parisiens pour la marche, les pique-nique ou pour un coucher de soleil éclairant le Sacré-Cœur. La vue y est imprenable pour observer ce dernier!



4. LE PARC MONTSOURIS, ROMANTIQUE

Un brin romantique, le parc Montsouris est idéal pour une promenade photographique. Ses arbres remarquables, sa petite roseraie, sa cascade et surtout son lac sont les atouts majeurs de ce jardin haussmannien. Pittoresque à souhait, il n'est pas rare de croiser des peintres avec leur chevalet. Au sein de ses 16 hectares, découvrez les tableaux paysagers dessinés par les bosquets et les pelouses vallonnées. Ne repartez pas de ce parc sans avoir contemplé la vue imprenable au pied du lac : une merveille particulièrement colorée à l'automne



5.LE PARC MONCEAU, CHIC ET ROMANTIQUE

Le jardin le plus romantique et chic de la capitale est sans aucun doute le parc Monceau. Au cœur du 8ème arrondissement, ses grilles monumentales rehaussées de dorures et la



rotonde de Ledoux accueillent le visiteur du parc. D'une superficie de 8 hectares, ce jardin haussmannien présente des massifs fleuris riches, une cascade, une miniature du pont du Rialto et surtout une naumachie. Emblématique du parc, sa naumachie est un bassin agrémenté de colonnades et d'un saule pleureur. La touche 'Rome-Antique' s'y retrouve parfaitement.



Le parc Monceau est idéal pour une petite balade ou un pique-nique en amoureux.





MILAD INSTITUT

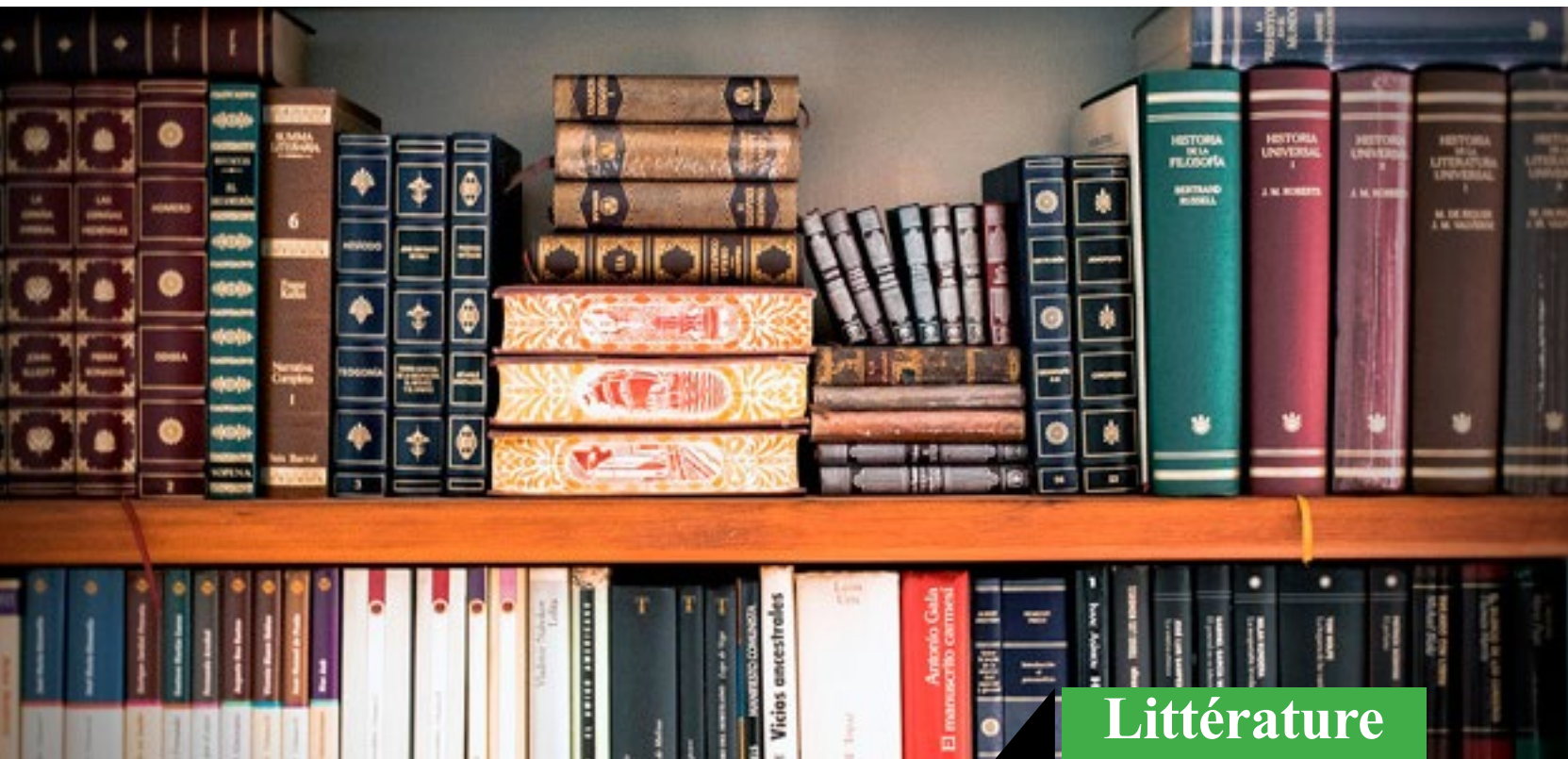
انستیتو میلاد برگزار می کند:

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



تماس: ۸۸۸۷۷۷۴۲ / ۰۹۰۱۳۳۳۹۰۰۸

milad.institut |  |  miladinstitut



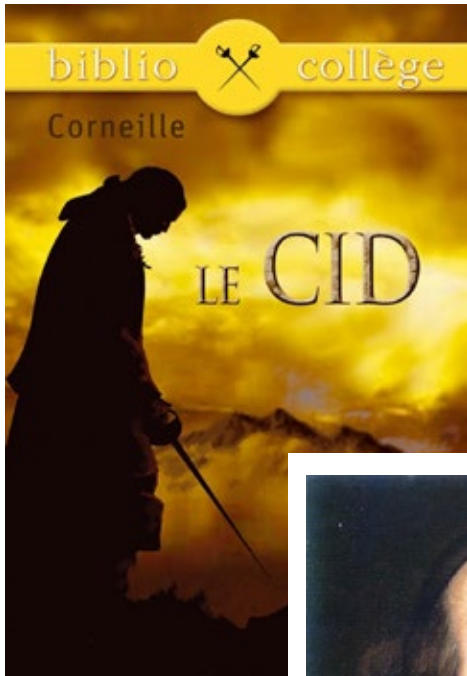
Littérature

7 classiques de la littérature française à lire au moins une fois dans sa vie

Vous souhaitez parfaire votre culture littéraire mais vous ne savez pas par où commencer ? Découvrez une sélection de 20 classiques de la littérature française à lire au moins une fois. Pour beaucoup, le succès a été tel qu'ils ont été adaptés sur grand écran. Une belle manière de prolonger l'immersion dans les différents univers présentés.

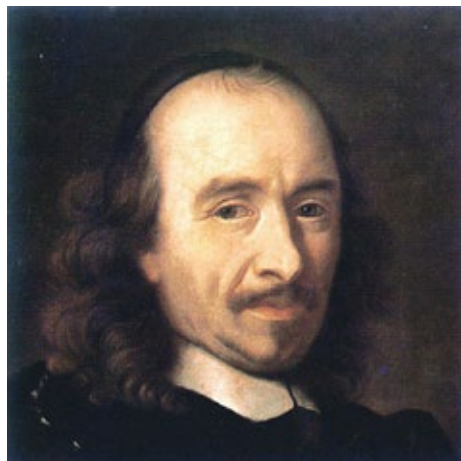


B1



Le Cid, Corneille

Le Cid est une pièce de théâtre de référence qui a la particularité d'être écrite en vers. Elle est centrée sur les tribulations de Rodrigue, un jeune homme tiraillé entre sa piété filiale et l'amour qu'il porte à sa chère Chimène. Cette pièce est pleine de péripéties et ne laisse pas de place à l'ennui. Selon vous, qui triomphera entre l'amour et le devoir ?



CLASSIQUES

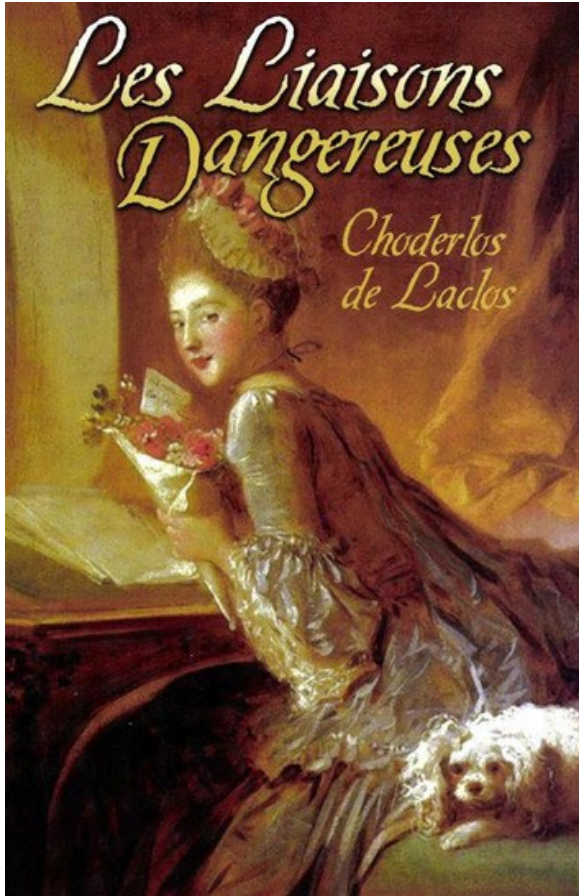
Madame de La Fayette

La Princesse de Clèves

La princesse de Clèves, Madame de la Fayette

Avec son histoire d'amour contrariée sur fond de cour royale, La princesse de Clèves offre une formidable distraction. Vous y découvrirez la vie d'une jeune mariée qui se découvre des sentiments pour un duc qui, surprise, l'aime également. Lorsqu'il apprend la nouvelle, son mari se noie dans le chagrin et finit par mourir. Sa veuve fait le serment de lui rester fidèle et s'interdit de vivre une histoire le duc. Comme nous pouvons nous en douter, son souhait est très vite mis à mal.





Les liaisons dangereuses, Choderlos de Laclos

Paru en 1782, Les Liaisons dangereuses est l'un des romans épistolaires les plus connus de la littérature française. Il nous raconte les stratagèmes employés par deux libertins, le Vicomte de Valmont et la marquise de Merteuil. Pervertir la jeune et dévote Cécile Volanges dont le mariage approche, séduire une femme pieuse dont le mari est éloigné, charmer un chevalier et bien plus encore : ils ne reculent devant aucune opportunité de jouer avec leur entourage, par envie de vengeance ou simple plaisir. Un classique de la littérature française résolument haut en couleurs !

Le Père Goriot, Honoré de Balzac

Une pension parisienne miteuse, des pensionnaires mystérieux et intrigants, un jeune ambitieux qui souhaite gravir les échelons de la société... Ces trois éléments constituent la base de ce roman culte paru en 1835. À travers les histoires des protagonistes, c'est tout un portrait de Paris que l'on découvre.



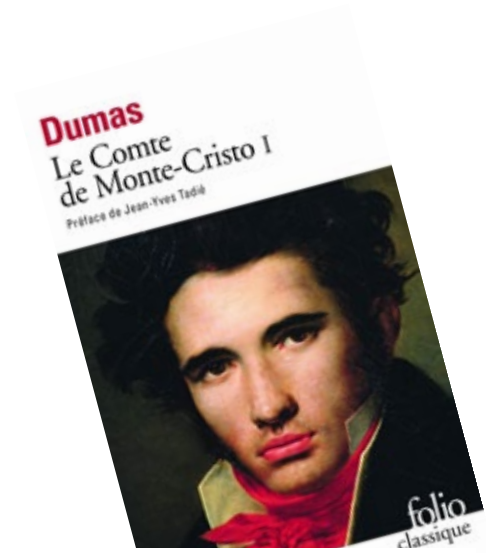
HONORÉ DE BALZAC

NOUVEAUX PROGRAMMES

Le Père Goriot



folio+
LYCÉE

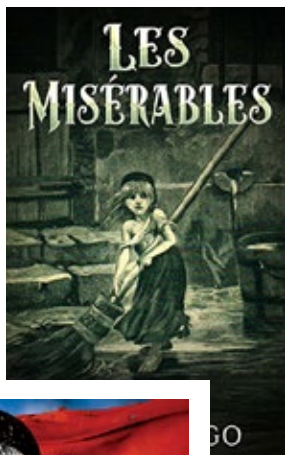
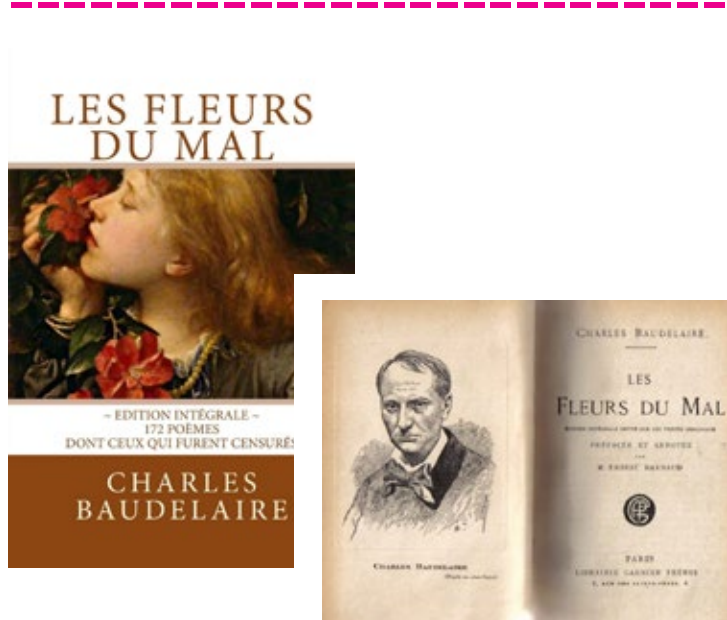


Le comte de Monte Cristo, Alexandre Dumas

Le comte de Monte Cristo est un roman passionnant qui a connu un succès mondial. Le lecteur suit le parcours du marin Edmond Dantès, qui se retrouve emprisonné la veille de son mariage sans qu'il sache pourquoi. S'ensuivent une multitude d'aventures épiques teintées de rancœur et de désir de vengeance. Vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer.

Les fleurs du mal, Baudelaire

Ce classique de la littérature française est un recueil de poèmes qui, dans sa première version publiée, a choqué l'opinion. Il aborde avec finesse des thèmes aussi variés que l'amour, le voyage, le spleen, la prostitution, la mort, la figure du poète maudit, mais aussi Paris, pour ne citer que cela. Les fleurs du mal a la particularité de marquer les débuts de la poésie moderne.

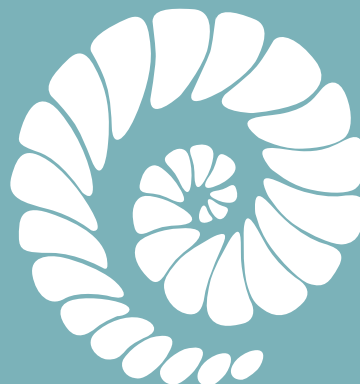


Les Misérables, Victor Hugo

Autre grand classique de la littérature française, Les Misérables est un roman né sous la plume de Victor Hugo, à qui l'on doit aussi le célèbre Notre-Dame de Paris. Le roman publié en 1862 dépeint le destin tragique de personnes issues de bas peuple dans la France du XIXe siècle. On y suit notamment le parcours de Jean Valjean, un échappé du bagne en quête de repentir.



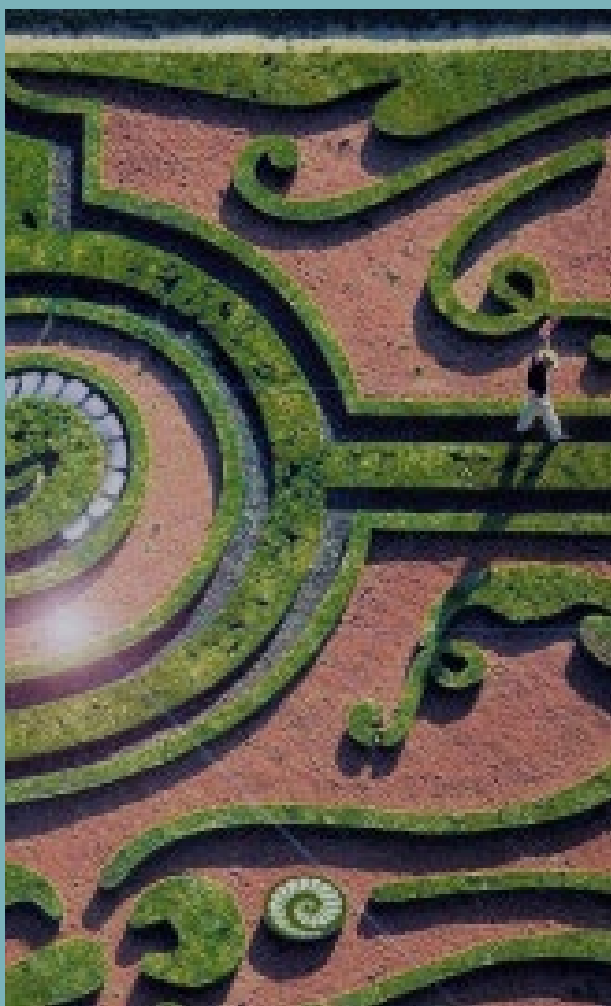
À mi-chemin entre le roman historique, l'essai social et le roman philosophique, Les Misérables constitue une œuvre exceptionnelle.



SEPANJ STUDIO

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

Le jugement de la bouteille





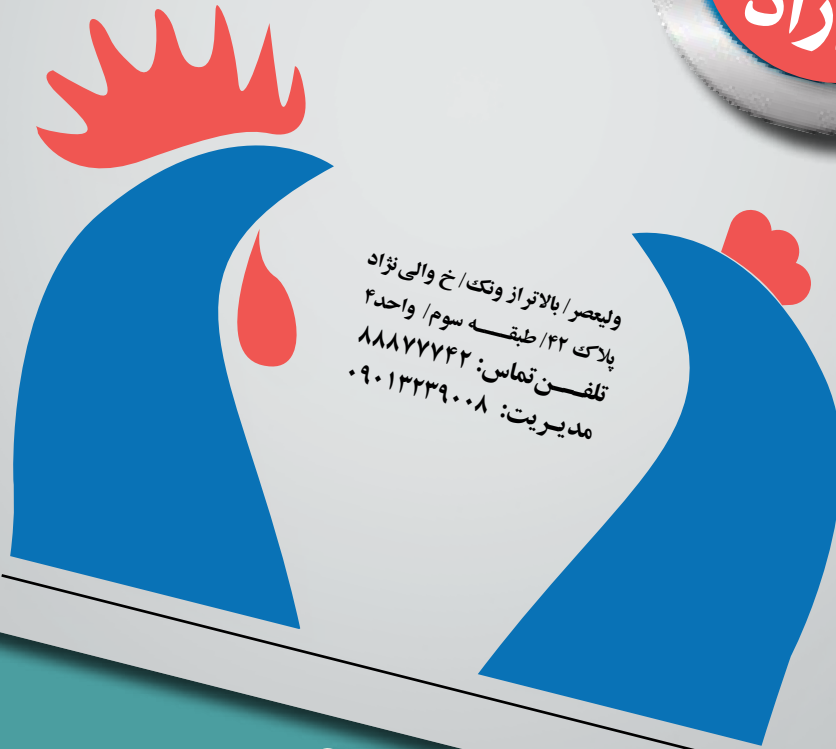
*St Erasme de Formia, saint patron des marins



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: ۸۸۸۲۲۲۴۲
مدیریت: ۰۹۰۱۳۲۳۹۰۰۸

milad.institut  |  miladinstitut

Personnage du jour

Mansooreh Hosseini

Mansooreh Hosseini, était un artiste contemporain iranien et l'un des pionniers de l'art moderne du pays.

La vie

À un jeune âge, on a découvert qu'elle avait un talent pour le dessin, ce qui a obligé son père à embaucher un professeur de peinture pour l'aider à travailler à son potentiel. Plus tard, elle a fait ses études à l'Université de Téhéran à la Faculté des beaux-arts, dont elle a obtenu son diplôme en 1949. Mansooreh a quitté l'Iran au début des années 1950 pour vivre en Italie, où elle a poursuivi ses études à l'Académie des beaux-arts de Rome, menant jusqu'à ses débuts artistiques à la 28e (XXVIII) Biennale de Venise en 1956.

Après une période de succès modéré en Italie, Mansooreh est retournée en Iran en 1959 et a remporté plusieurs prix à la Biennale de peinture de Téhéran. En 2004, elle expose au Musée d'art contemporain de Téhéran.



B1



Modes

Mansoureh est connu pour avoir produit des œuvres dans des styles à la fois figuratifs et abstraits. Ses œuvres ont souvent inclus des éléments d'écriture coufique. Elle est connue, avec Behjat Sadr, pour utiliser des éléments traditionnels de la culture persane et de celle des Européens contemporains. Elle est considérée comme une expérimentatrice. Elle est membre permanent de l'Académie des arts de la République islamique d'Iran.



Écrivain

Mansoureh a également écrit de nombreuses critiques d'art dans divers médias iraniens. Dans ses critiques, elle était impartiale, informative et analytique.

Décès

Le corps de Mansoureh Hosseini a été retrouvé chez elle par des voisins le 28 juin 2012, 15 jours après sa mort. Elle avait 86 ans. Plus tôt en 2012, elle a été transférée à l'hôpital en raison de sa maladie cardiaque et de son âge.







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



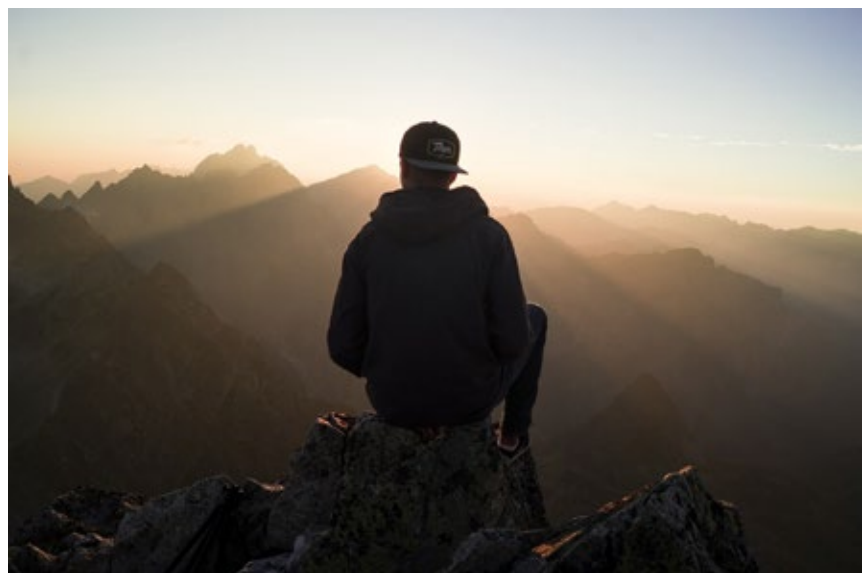
B1

La motivation, ça vient, ça va...

Quand vous vous fixez un nouvel objectif, elle est à son MAX. Vous vous réveillez avec une pêche d'enfer, prêt à affronter les défis du quotidien. Vous avez une vision claire de votre but et vous vous donnez à 110% pour l'atteindre. Bref, vous êtes inarrêtable ! Un vrai super-héros. Malheureusement, il y a des matins plus compliqués. Vous vous dites alors : « Je ferai ça demain. Ça peut bien attendre un peu ». Et les demains deviennent des surlendemain, puis des semaines, et des mois. Vous perdez le cap.

Votre paire de baskets prend la poussière, les bonnes résolutions alimentaires tombent aux oubliettes, vous passez votre

journée scotchée sur votre smartphone... Le truc, c'est que vous avez besoin d'un bon petit shoot de motivation. Ou d'un bon coup de pied aux fesses, au choix ! Mais vous savez quoi ? Des applications géniales existent aujourd'hui pour rester motivé. Votre Chasseur a testé plusieurs d'entre elles pour vous proposer une sélection des 4 meilleures applications gratuites de motivation.



1.Fabulous



Fabulous est une application qui vous accompagne pour atteindre 4 objectifs clés : gagner de l'énergie, développer votre concentration, perdre du poids et mieux dormir. Cette application vous aide à adopter les bonnes pratiques, à votre rythme, en construisant des rituels. Vous commencez avec des actions faciles (ex : le premier défi consiste à boire de l'eau au réveil pendant 3 jours consécutifs) et le niveau augmente petit à petit. Vous recevez

chaque semaine un message qui vous explique simplement comment ces nouvelles habitudes impactent positivement votre santé physique et psychologique.

Fabulous utilise la puissance du rituel pour vous rendre meilleur, et ça marche ! L'application vous embarque dans un univers fantastique, ce qui ne gâche rien au plaisir que vous aurez à l'utiliser au quotidien. Fabulous est l'une des applications gratuites de motivation les plus accessibles à tous.

2.HabitBull



Habitbull vous permet de définir vous-même les nouvelles habitudes que vous souhaitez mettre en place dans votre vie. Vous accédez à une liste exhaustive de catégories pour fixer vos propres objectifs : sport, alimentation, études, gestion du temps, lecture, méditation, hygiène personnelle... Une fois la catégorie sélectionnée, vous fixez la fréquence de l'action (ex : 4 séances de sport par semaine) et déterminez comment évaluer si l'objectif a

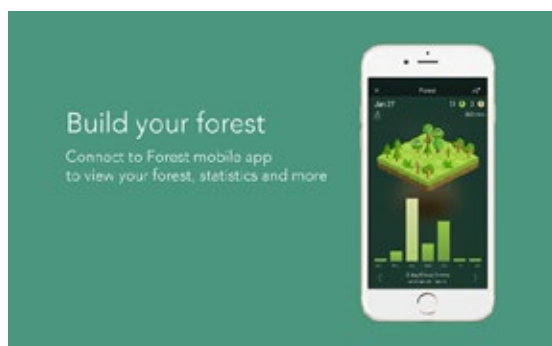
été atteint ou non (ex : une simple réponse oui/non, la saisie d'un nombre, importer des données via Google Fit, etc.)

Sachez qu'une nouvelle action doit être accomplie 66 jours de manière consécutive pour devenir une habitude. Cette application produit un effet psychologique intéressant : une fois que votre chaîne de succès commence à s'allonger, il vous est de plus en plus difficile mentalement de la briser, ce qui vous pousse à donner le meilleur de vous chaque jour.

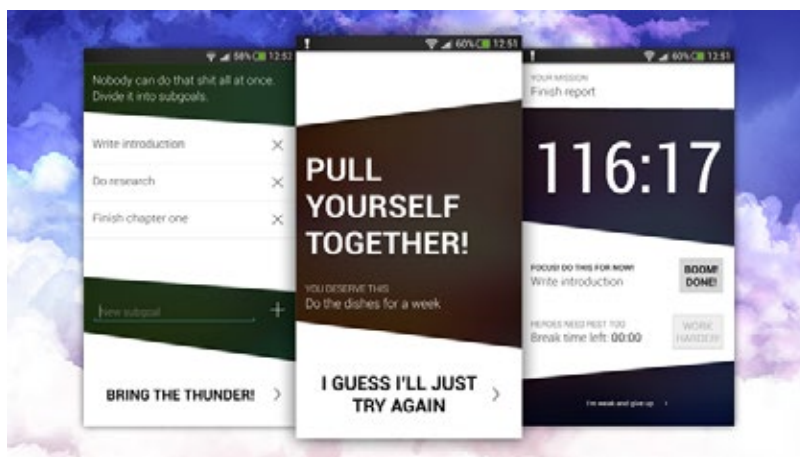


3.Forest

Vous êtes du genre à consulter votre smartphone toutes les 10 secondes, ce qui vous empêche de vous concentrer longtemps sur une tâche ? Votre Chasseur a testé pour vous l'application Forest. Son principe est extrêmement simple : dès que votre travail nécessite 100% de votre concentration, vous ouvrez l'application et plantez un arbre. Pendant que vous travaillez, l'arbre va pousser. Mais attention, l'arbre sera littéralement tué si vous quittez l'application avant la fin du temps imparti ! Et psychologiquement, ça fait mal de tuer un arbre, même fictif.



Une fois que vous aurez utilisé cette application plusieurs fois avec succès, vous pourrez contempler une sublime forêt, fruit de votre volonté et détermination infaillible. De quoi booster votre motivation dans les moments importants : un dossier à clôturer, un examen à préparer, une réunion au sommet, etc.



4.Get Shit Done !

Get Shit Done est une application de motivation au ton plutôt très « direct ». Âmes sensibles s'abstenir. Cette application s'adresse à toutes les personnes qui ont tendance à repousser les choses importantes et qui ont besoin... d'un vrai coup de pied au cul ! Pour éviter de procrastiner, Get Shit Done vous demande de définir votre tâche à réaliser, de la découper en sous-action et de fixer un délai maximum pour y arriver. Ensuite, vous devez définir une punition bien cruelle si vous n'atteignez pas votre objectif et, a contrario, une récompense extraordinaire si vous y parvenez !

Pour accomplir votre mission, 3 modes sont disponibles : « Pussy mode » avec des pauses illimitées, « Tough mode » avec des pauses à gagner et « Superawesome mode » pour y aller sans pause. Les notifications sont à mourir de rire et vous n'aurez d'autre choix que d'accomplir cette chose que vous repoussez depuis si longtemps...

Passez à l'action

Maintenant, vous êtes prêts à tester ces nouvelles applications gratuites de motivation. Choisissez-en une ou plusieurs et passez à l'action. Allez-y, lancez les téléchargements maintenant ! Je suis persuadé qu'elles vous aideront à atteindre vos objectifs



Bonjour Français



Créativité: les-six-chapeaux de Edward de bono

Abstract:

Idéation ou les idées créatives peuvent être découvertes ou créées. Dans cette article, nous apprenons les compétences liées à découverte d idées. Nous allons créer des idées et des solutions pour le développement des compétences. Ici, le lecteur est initié a la techniques des six chapeaux de réfléchis. Les compétences créatrices d'idées sont également examinées du point de vue d'Edward de Bono , et les compétences nécessaires sont acquises par la pratique et les activités pratiques. Les six chapeaux de Bono, qu'est-ce-ce que c'est ? À la fin , nous attendons du lecteur qu'il se familiarise avec ces manière de créer ou de construction d'idées, qu'il connaisse leurs fonctions et qu'il soit capable de les appliquer dans leur vie personnelle et professionnelle:

Introduction

Les six chapeaux : à l'origine de cette méthode, Edward de Bono, un psychologue maltais spécialiste en sciences cognitives. C'est au milieu des années que de Bono a développé « les six chapeaux » suite à constat plutôt simple : nous tentons toujours d'en faire trop à la fois, et lorsque nous réfléchissons, nous avons tendance à laisser venir naturellement nos pensées dans l'ordre où elles nous apparaissent. Notre flux de pensées prend alors le dessus sur notre bon sens et nous mélangeons tout : émotion, information, logique, critique. Résultat : nous sommes dans le flou, et notre pensée n'est ni construite, ni constructive. Pour Edward de Bono, le secret est de séquencer notre pensée : nous pouvons alors nous concentrer sur une chose à la fois et nous empêchons la censure automatique d'éliminer



d'emblée des idées qui nous déconcertent : la « pensée latérale », ou « lateral thinking » est née . Très vite popularisée grâce à son usage dans les groupes de brainstorming, la méthode peut aussi s'utiliser individuellement.



La technique des six chapeaux de réflexion

Cette technique a été suggérée par Edward De bono, l'auteur du concept de "pensée latérale" dans son livre "Six chapeaux pour la réflexion". Dans cette technique, le sujet ou le problème est généralement examiné à l'aide de six styles de pensée, chacun étant identifié par un chapeau de couleur. En fait, la couleur des chapeaux reflète la façon de penser et l'attitude des gens. Cette technique peut être pratiquée aussi bien en groupe qu'individuellement. Dans la méthode de groupe, une ou plusieurs personnes peuvent être dans un groupe de couleur et peindre le sujet avec une attitude spécifique envers la même couleur, ou une personne avec des attitudes différentes et appropriée à chaque couleur à un moment donné pour examiner la question et enfin, avec une coordination minutieuse, catégorisez et hiérarchisez les résultats et trouvez des moyens créatifs de prendre une

décision valable. De bono compare cette méthode à l'impression couleur, dans laquelle les couleurs sont imprimées séparément et finalement fusionnées (De bono, 2016 : 181). En mettant chacun des chapeaux sur la tête, les gens changent leur style de pensée en fonction de la couleur du chapeau. De bono décrit le style de pensée de chaque chapeau coloré comme suit :



Un chapeau, un rôle, un mode de pensée

Chapeau Blanc : Le blanc est une couleur neutre et passive. Le penseur énonce des faits purement et simplement. Le chapeau blanc traite de thèmes et de formes passifs. Celui qui porte ce chapeau lit les faits comme un ordinateur sans aucun jugement. Dans ce type de pensée, les faits et les chiffres sont examinés de manière neutre et objective, loin du jugement émotionnel. Le but de ce type de réflexion est d'obtenir des informations en comblant les lacunes de l'information. Avec ce genre de pensée, il ne faut pas prêter attention aux inspirations, aux jugements basés sur des expériences passées, des émotions, des sentiments et des croyances. Il donne au groupe des informations objectives. Il représente la neutralité et répond à la question suivante : quels sont les faits?



Chapeau Rouge. Le rouge est un signe de colère, d'excitation et d'excitation, et est l'exact opposé de la pensée chapeau blanc. Dans le chapeau rouge, la perspicacité émotionnelle et les aspects émotionnels et non argumentatifs sont pris en compte. En fait, cette couleur de chapeau est un bon outil pour exprimer des émotions. La pensée rouge justifie les sentiments, les émotions et les problèmes intuitifs qui peuvent inspirer une personne en tant que partie importante de la réflexion. En pensant à cette couleur, les émotions les plus fortes telles que la peur et la haine ou les émotions subtiles telles que le doute et la suspicion sont prises en compte, et selon De bono, nous devrions devenir comme un miroir où les émotions s'expriment dans toute leur complexité. Il représente la passion et répond à la question suivante : **que ressentez vous ?**



Chapeau Noir. Le noir est un signe de négativité et de dépression. Par conséquent, la personne qui assiste à la réunion avec un chapeau noir exprime les aspects négatifs et pessimistes de la question. Il convient de noter que la négativité émotionnelle est le rôle du chapeau noir, et dans cette vision pessimiste, il faut faire attention à la partie logique. En mettant ce chapeau sur la personne, elle devrait exprimer ses opinions négatives sur le problème ou la question de manière logique. Avec l'utilisation correcte de ce chapeau, on peut voir les dangers qui existent dans un projet problématique et concevoir un plan plus précis pour le résoudre. Sa réflexion, toujours logique, aide à repérer les éventuels freins et obstacles.

Il est « l'avocat du diable » et répond à la question suivante : pour chacune de ces solutions: quels sont les risques? Les avantages et inconvénients?

Pour De bono, la pensée négative est attrayante car ses réalisations sont visibles immédiatement et créent un sentiment de supériorité chez la personne



Chapeau Jaune. Le jaune est un signe positif du soleil. Le penseur se confie sur ses rêves et ses espoirs. La personne au chapeau jaune examine les aspects positifs et optimistes de la question et, en quelque sorte, contraste avec la couleur noire. La pensée chapeau jaune est à la recherche de valeur et d'avantages qui ont une base rationnelle et évite tout optimisme infondé. Il représente

l'optimisme et répond à la question suivante : **pour chacune de ces solutions, que mettre en oeuvre?** Pour De bono, le but de la réflexion du chapelier jaune est d'être efficace .



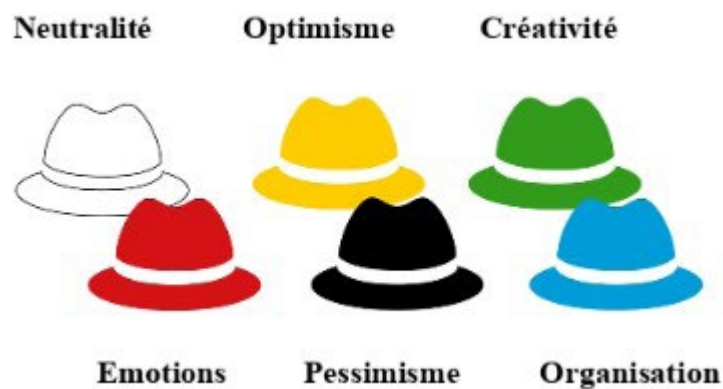
Chapeau Vert. C'est un signe de croissance et de fertilité. C'est pourquoi le chapeau vert est utilisé pour exprimer des idées de nouvelles solutions, de nouvelles pensées et idées, et en un mot, une pensée créative. La motivation est une partie importante de la pensée du chapeau vert. Abandonner les schémas, les conceptions habituelles ou habituelles de la pensée, puis créer des concepts, des moyens nouveaux et innovants avec des moyens créatifs de découvrir des idées créatives est l'un des objectifs du chapeau vert.

La couleur de pensée du chapeau vert est directement liée au mot créativité. Penser avec un chapeau vert est l'occasion de s'éloigner de la vie quotidienne et rechercher des choses inconnues, afin que des nouvelles idées soient créées à **l'ombre de ce chapeau**. chapeau vert peuvent répondre aux critiques du chapeau noir. Il représente la créativité sans limite et la fertilité des idées, et répond à la question suivante : **Quelles sont les solutions possibles, y compris les plus farfelues ?**



Chapeau Bleu : La couleur bleue est cool. Ce chapeau contrôle et organise les pensées. La personne qui met cela en place doit être capable d'organiser et de diriger les pensées actuelles de la réunion comme un directeur. Le penseur est l'animateur de la réunion, le meneur de jeu. En fait, Il représente l'organisation et la canalisation des idées et arrive enfin à une conclusion appropriée. Chaque membre du groupe peut emprunter un chapeau bleu et jouer ce

rôle. Dans les sessions de création d'idées de groupe, de cette façon, la position des gens peut être modifiée en portant différents chapeaux et les gens peuvent découvrir les couleurs et les caractéristiques de chaque étape. Avec cet arrangement, une personne ne peut pas simplement penser spécifiquement à un chapeau, comme un chapeau noir ou rouge, et assister à une réunion. Il est préférable que tous les membres fassent l'expérience de la réflexion avec ces six chapeaux et donnent leur avis. Il est très important car il maintient la discipline et veille à ce que les participants utilisent bien leurs chapeaux. Il répond aux questions suivantes : **Quelle est la solution à retenir ? Comment organiser sa mise en œuvre?**



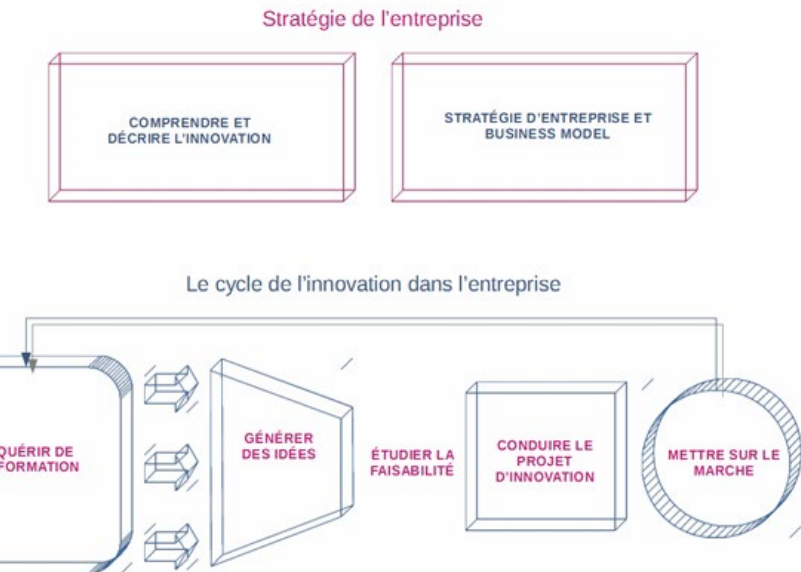
Les six chapeaux, quels bénéfices attendre de la méthode ?

Utiliser la méthode des six chapeaux de Bono lors d'une séance de résolution de problèmes ou de créativité permet de :

- Voir la situation sous des angles différents
- Admettre la multiplicité des points de vue
- S'autoriser à explorer des champs de réflexion inhabituels pour nous
- Construire une vision à la fois globale et détaillée de la situation
- Surmonter les difficultés liées aux modes de communication, aux rôles relationnels
- Prendre des décisions éclairées
- Identifier des solutions cohérentes
- Gagner du temps et donc de l'argent
- Eviter de sombrer dans la spirale des conflits basés sur l'absence d'accord à un instant

Conclusion :

Souvenez-vous de la loi de conservation de l'énergie : l'énergie n'est ni produite ni détruite, mais change d'une forme à l'autre. Ne peut-on pas en dire autant des idées ? La création d'une idée n'est-elle qu'une illusion ? Étant donné qu'une partie importante des idées découlent de la combinaison ou de la transformation d'idées antérieures, peut-on dire qu'il n'y a rien d'autre que la découverte d'une idée ? Certainement pas. Même si vous n'arrivez pas à trouver quelque chose qui sort de l'ordinaire, alors ils doivent repenser leur position. Si la découverte d'une idée demande de l'ingéniosité et de l'acuité par rapport à l'univers et au monde qui l'entoure, la création d'une idée demande une participation plus active et plus de pratique. Cependant, en faisant les exercices de cet article, nous avons acquis la deuxième compétence majeure dans la génération d'idées. Il reste à connaître les facteurs qui provoquent le blocage ou la mort des idées, ainsi que se familiariser avec une étape importante dans le processus de mise en œuvre d'une l'idée, à savoir l'évaluation des idées.



Sources:

- Edward de Bono, 1999 Six Thinking Hats, Paperback – August 18
- Edward de Bono, 1985 Six Thinking Hats. The multi-million-copy bestseller. de bono never ceases to amaze, sir Richard brason
- Edward de Bono, 2016. Six Thinking Hats, trs mazda sadri afshar. Akhtaran.
- Edward de Bono, 2014. Lateral thinking. Trs:morteza naderi dare shori. pejvak.
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Edward_de_Bono



Par : Sara Nouri

La recette de nouilles chinoise aux légumes

Ingrédients :

- 3 grosse carottes



- 2 blancs de poulet



- 3 grosse courgettes



- Quelques fleurs de brocoli



- 1 gros oignon



- 300 g de nouilles chinoises



- Un peu de sauce soja



- 4 gousses d'ail



- Un peu d'huile d'olive



- 400 g de champignons



- Un peu de gingembre frais haché



- 1 poivron vert, 1 poivron rouge, un poivron jaune



- Sel, poivre, Safran (selon vos goûts)



A2

1. Coupez les carottes, les courgettes, les blancs de poulet, l'oignon et les poivrons en julienne

2. Dans un Wok ou une poêle profonde, versez un peu d'huile d'olive, faites revenir les préparations au-dessus

3. Ajoutez le gingembre et l'ail

4. Laissez cuire à feu moyen quelques minutes

5. Versez un peu de sauce soja et laissez caramélisés et ajoutez un peu de Safran

6. Saupoudrez le sel et le poivre mais il faut goûter d'abord

7. Plongez les nouilles chinoises dans l'eau bouillante pendant 5 minutes

8. Ajoutez les nouilles et les fleurs de brocoli

9. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes

Par : Elham Nourkeyhani





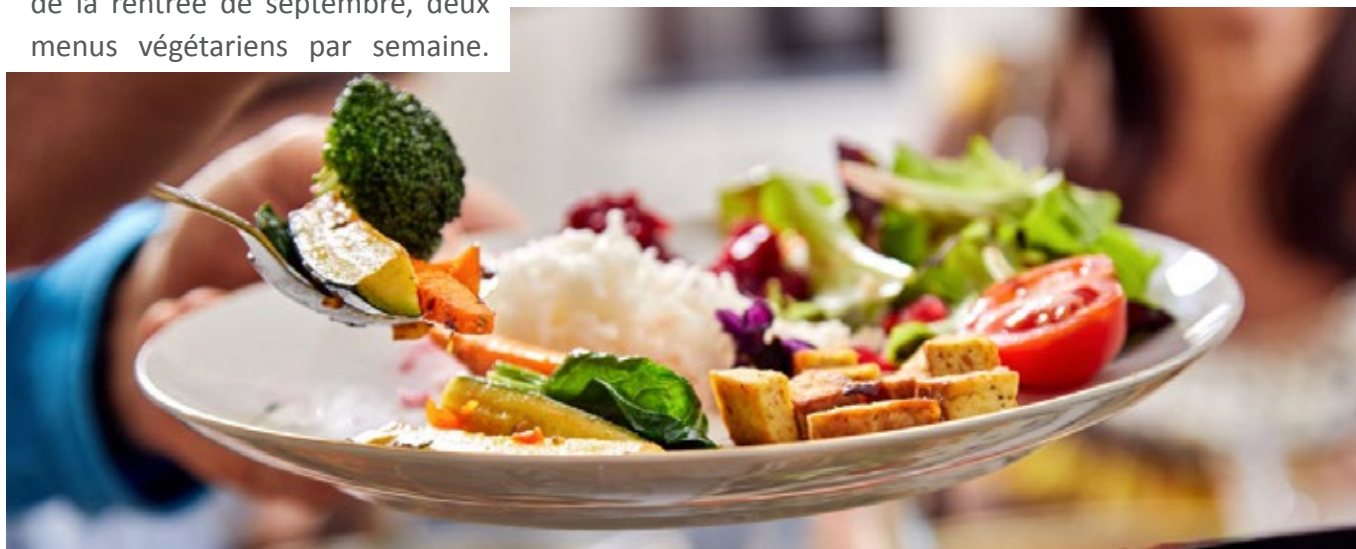
WWW.ARTIRANI.COM

TEL 09122129733

Persian Handmade

Les cantines scolaires passent à deux repas végétariens par semaine

Sauce bolognaise végétale, curry de pois chiches bio, chili de légumes... D'ici à quelques jours, voilà ce que les écoliers nantais retrouveront de plus en plus fréquemment dans leurs assiettes. La mairie (PS) de Nantes a en effet décidé de proposer, à partir de la rentrée de septembre, deux menus végétariens par semaine.



Jusqu' alors, les 88 restaurants scolaires n'en proposaient qu'un, en plus du repas sans viande (avec poisson ou œufs) hebdomadaire.

Une mesure qui va donc plus loin que la loi Egalim, dont l'expérimentation de proposer une fois par semaine aux élèves un menu végétarien a été prolongée (et non pérennisée) pour encore deux ans. A Nantes, la question devrait cependant avancer plus vite puisque la maire Johanna Rolland s'est engagée pendant sa campagne à ce que tous les enfants puissent avoir tous les jours le choix entre deux menus, dont un végétarien, d'ici à la fin du mandat.

Produits bio et compostage

Par ailleurs, afin d'améliorer la qualité des 15.000 repas servis par jour, la ville de Nantes annonce avoir atteint la proportion de 28 % de produits issus de l'agriculture biologique (objectif : 75 % de produits bio et locaux d'ici à 2026). La mairie annonce aussi continuer ses essais pour troquer les contenants en plastique contre de l'inox. Enfin, la collecte et le compostage des déchets alimentaires est en test dans une vingtaine d'écoles.



Échauffe-toi !
 À quelle température
 la glace se transforme-t-elle
 en eau liquide ?

Noa veut ranger sa collection de cartes. Chacune d'entre elles appartient à l'une des deux catégories : solide et liquide. Colorie le contour des cartes en bleu lorsque l'eau est à l'état solide et en vert lorsqu'elle est à l'état liquide.

JeuX
Cartes à collectionner



État solide, liquide, gazeux

- L'eau peut avoir 3 états différents :
 - **liquide** : la pluie, la mer, l'eau du robinet.
 - **solide** : les glaçons, la banquise, la neige.
 - **gazeux** : la vapeur d'eau.
- L'eau liquide devient solide en-dessous de 0 °C.
- L'eau liquide devient gazeuse au-dessus de 100 °C.



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 وتک / خ والی نژاد
پلاک ۴۲ / طبقه سوم / واحد ۴
تلفن تماس: ۸۸۸۲۷۷۴۲
مدیریت: ۰۹۰۱۳۳۳۹۰۰۸

milad.institut  |  miladinstitut

Horoscope de Septembre 2021

Une rentrée des classes où vous devrez vous efforcer de gérer en conscience vos énergies afin d'agir à bon escient, dans votre intérêt, sans vous laisser déstabiliser par des forces intérieures ou collectives qui risquent de troubler le jeu ! Mettez sur votre charme, votre désir de briller, d'aimer et de l'être mais également de construire sur du solide pour faire œuvre utile plutôt que d'abuser de vos atouts pour trop attirer l'attention sur vous ! Un équilibre à trouver donc entre la défense, la préservation de vos intérêts personnels et l'aspiration à rester populaire et en lien positif avec le monde qui vous entoure !

C'est la rentrée ! Chacun reprend ses bonnes habitudes en gardant dans un coin de sa tête les bons souvenirs de l'été. Chers natifs du zodiaque ce mois-ci tout est permis à condition de respecter certaines règles. Les influences astrales poussent certains d'entre vous à revoir leurs priorités, pour les autres, ils visent plus haut leurs objectifs, qu'ils soient personnels, affectifs ou professionnels. Au début du mois, les planètes boostent les carrières, enfin les affaires prennent de l'ampleur,



à votre grand étonnement. Certains natifs sont plus réceptifs que d'autres. Septembre rime avec nouveautés, les plus sensibles connaîtront une franche révolution sur le plan de leurs amours. Ce joli mois de septembre vous fera vivre des belles journées ensoleillées, certains natifs gardent secrètement les promesses échangées pendant l'été dans l'espoir de voir leurs vœux s'exaucer. Sur les grandes lignes, septembre ouvre le bal grâce à de belles perspectives d'avenir.





Bonjour
Français