

**PROGRAMME DE
PERFECTIONNEMENT**



Journal pour l'été

4^e ÉDITION
Juillet 2026



03

Lettre de l'équipe pédagogique

04

CULTURE

Siriri : une danse traditionnelle du Brésil

Oraide Gomes da Silva Félix

08

ÉDUCATION

Les défis de l'éducation scolaire aujourd'hui

Maria Ondina Oliveira

16

PORTRAIT

Almerinda Gama et le droit de vote des femmes

Silvia Duarte

19

PORTRAIT

Marie Durocher

Silvia Duarte

22

SANTÉ

Courir pieds nus peut-il être bon pour la santé ?

Isabel Lopes

25

SOCIÉTÉ ET CIVILISATION

Réflexions sur la technologie, les comportements et son influence sur les jeunes

Elizabeth Brito

29

SOCIÉTÉ ET CIVILISATION

Vieillesse et âgisme : un débat nécessaire

Maria Aparecida Resende Ottoni

34

SPORT

La Coupe du monde et les cœurs des supporters

Odete de Jesus

TABLE DES MATIÈRES



36

TÉMOIGNAGE

Ma thèse en 180 secondes

Lucrécia Fuhrmann

39

TÉMOIGNAGE

La vie aime nous surprendre

Margoth Silenia Sierra Ramirez

42

COIN CRÉATIF

« Mamie ! »

Maria Aparecida Resende Ottoni

TABLE DES MATIÈRES



LETTRE DE L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Chers Étudiants et Membres de notre communauté,

Chaque nouvelle édition du Journal du Perfect présente à ses lecteurs le travail remarquable accompli par les étudiants du Programme de Perfectionnement. Chaque année, les Perfectionneurs et les Perfectionneuses partagent leurs idées et font vivre la langue française à travers leurs propres mots. L'édition de 2026 ne fait pas exception : cette année encore, ils vous proposent un numéro riche en découvertes.

Au fil des pages, vous voyagerez entre culture, actualité, santé et bien d'autres sujets. Vous partirez à la rencontre du siriri, danse du patrimoine culturel brésilien, avant d'explorer des questions comme les défis actuels de l'éducation scolaire, le vieillissement et l'âgisme, ou encore l'impact des nouvelles technologies sur les comportements des jeunes.

Ce numéro met également en lumière des parcours qui méritent d'être connus. Vous ferez la découverte de deux femmes qui ont marqué, chacune à sa façon, l'histoire du Brésil. De plus, vous pourrez lire deux beaux témoignages dans lesquels deux étudiantes racontent leurs expériences professionnelles et personnelles.

Les lecteurs pourront aussi s'interroger sur les liens entre santé et activité physique grâce à un article consacré à la course pieds nus, puis retrouver l'ambiance de la Coupe du monde à travers une réflexion sur les émotions qu'elle fait naître chez les supporters. Enfin, la créativité continue, comme toujours, d'avoir une place privilégiée dans le Journal du Perfect et se fait remarquer à travers un texte poétique, nous rappelant ainsi que la langue est un formidable espace de création.

Au-delà des thèmes abordés, ce journal est avant tout le reflet d'une communauté qui apprend et grandit ensemble. Nous remercions chaleureusement tous les étudiants qui ont accepté de partager leur travail.

Nous espérons que la diversité de regards vous donnera envie de découvrir de nouveaux sujets. À vous, chers lecteurs et chères lectrices, nous vous souhaitons une excellente lecture !

L'équipe pédagogique

CULTURE

SIRIRI : UNE DANSE TRADITIONNELLE DU BRÉSIL

Par Oraide Gomes da Silva Félix



Le siriri est une danse traditionnelle de l'État du Mato Grosso, situé dans la région Centre-Ouest du Brésil. Elle est surtout représentée par le groupe **Flor Ribeirinha** de Cuiabá, la capitale de l'État.

Cette danse rappelle les jeux des peuples autochtones, et son rythme et son expression comportent des influences hispano-lusitaniennes et africaines. Les chansons qui accompagnent le siriri parlent des choses de la vie de manière simple et joyeuse. Parmi les principaux instruments de musique utilisés, on trouve la **viola de cocho**, le **ganzá** et le **mocho** (ou le **tamboril**).



La viola de cocho : fabriquée à partir d'un tronc d'arbre évidé, il s'agit d'un instrument typique de la région Centre-Ouest du Brésil.

Le ganzá : instrument de percussion de type hochet.



L'origine du siriri est incertaine, tout comme celle du terme « siriri » ; le mot pourrait provenir d'une représentation scénique du XVIII^e siècle au Portugal ou encore faire référence aux termites ailés, communément appelés « siriris ». Il est également possible que la danse soit liée au processus historique et culturel de la région, mêlant des influences culturelles autochtones et africaines.

Communément dansé lors des fêtes de saints, le siriri est une danse populaire ; il constituait une forme de divertissement pour les plus pauvres et était initialement peu prestigieux. De nos jours, le siriri est encore présent dans les communautés traditionnelles de la région de la Baixada Cuiabana et dansé lors de leurs fêtes de saints.

Autrefois, les femmes portaient généralement des robes simples à motifs, tandis qu'aujourd'hui, les robes sont plus luxueuses et colorées. Les danseurs portent des costumes colorés, imprimés et très brillants. Ils sont généralement habillés avec des pantalons longs, des chemises à manches longues et des chapeaux.

Le développement des festivals et la mise en valeur de cette tradition ont permis au siriri de gagner plus d'adeptes et de se diffuser dans d'autres régions de l'État. Ainsi, la danse n'est plus limitée aux quartiers périphériques. De nombreux participants aux festivals ne sont pas issus de familles de pratiquants du siriri et n'avaient même pas connaissance de cette tradition auparavant. La promotion du siriri lui confère une plus grande visibilité au niveau régional et national, renforçant ainsi l'image de cette manifestation culturelle en tant que symbole de l'identité de l'État du Mato Grosso.



Les groupes de siriri de Cuiabá ont déjà remporté plusieurs compétitions et festivals de danse importants au Brésil et dans le monde.

- Le groupe **Flor Ribeirinha** est quatre fois champion du monde de folklore, avec des victoires en Turquie, en Pologne, en Bulgarie et en Corée du Sud.
- Le groupe **Flor de Atalaia** a été récompensé lors de présentations culturelles au Pérou. Dans l'État de Santa Catarina, au Brésil, le groupe a remporté le titre de champion au célèbre Festival de Danse de Joinville.



Sources :

- Corrêa, Silbene. **Negros de Mato Grosso: breve reflexão sobre as contribuições para a cultura.**

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

ÉDUCATION LES DÉFIS DE L'ÉDUCATION SCOLAIRE AUJOURD'HUI

Par Maria Ondina Oliveira



L'éducation traverse l'une des transformations les plus profondes de son histoire. Le grand défi actuel n'est plus seulement l'accès à l'information — aujourd'hui disponible sur n'importe quel smartphone —, mais plutôt la manière de transformer cette information en un savoir critique, créatif et applicable.

Les principaux défis de l'éducation consistent à aligner l'apprentissage sur le rythme du monde numérique et sur les exigences de la société actuelle.

Le modèle traditionnel du « un enseignant qui donne le même cours à 40 élèves » est en train de devenir obsolète. Le grand défi est d'intégrer les outils d'IA pour créer des parcours d'apprentissage personnalisés, capables de s'adapter en temps réel au rythme, aux difficultés et aux intérêts de chaque élève, sans pour autant perdre le facteur humain et la socialisation.

L'idée que l'éducation se termine avec un diplôme universitaire appartient au passé. Les professions évoluent si rapidement que les établissements d'enseignement doivent se réinventer pour proposer une éducation modulaire et continue. Le défi consiste à préparer les étudiants, tant sur le plan psychologique que technique, à être des apprenants perpétuels.

Il ne suffit pas de savoir utiliser les réseaux sociaux ; il faut développer une véritable fluidité numérique. Les écoles sont confrontées au défi d'apprendre aux élèves à :

- **Discerner les faits des fake news.**
- **Utiliser les données de manière éthique.**
- **Maintenir la concentration et la profondeur de la réflexion dans un environnement numérique conçu pour fragmenter l'attention.**



Le marché du travail et la vie en société exigent aujourd'hui des compétences que les examens traditionnels ne permettent pas de mesurer. L'approche innovante consiste à concevoir des programmes qui privilégient les compétences socio-émotionnelles :

- **Résolution de problèmes complexes**
- **Pensée critique**
- **Empathie et collaboration multiculturelle**
- **Résilience et adaptabilité**

Le défi est d'introduire la mécanique des jeux (récompenses, progression, narration) et des technologies telles que la réalité virtuelle (VR) et la réalité augmentée (AR) au cœur du processus éducatif, faisant de l'apprentissage une expérience active et immersive.

La technologie n'est pas là pour remplacer l'enseignant, mais pour le libérer des tâches répétitives et bureaucratiques, lui permettant ainsi d'exercer le rôle le plus noble de sa profession : celui de mentor, de médiateur et d'inspirateur.



Les méthodes innovantes d'aujourd'hui ne cherchent plus seulement à transmettre un savoir, mais à rendre l'apprenant acteur de son propre développement. L'avenir appartient aux formats hybrides qui combinent intelligemment le meilleur de la technologie et des relations humaines.

Les 4 principaux styles d'enseignement sont :

- **Le style transmissif** : centré sur la matière. L'enseignant joue un rôle central et transmet son savoir de façon magistrale (exposés), tandis que l'apprenant a un rôle plus passif d'écoute et de mémorisation.
- **Le style incitatif** : centré à la fois sur la matière et sur l'apprenant. L'enseignant motive et guide ses élèves par le questionnement et l'interaction, favorisant ainsi la découverte et l'implication active.
- **Le style associatif** : centré sur l'apprenant. L'enseignant agit comme un facilitateur ou un accompagnateur. Il propose des projets et des travaux collaboratifs où l'élève construit lui-même son savoir.
- **Le style permissif** : très peu centré tant sur l'apprenant que sur la matière. L'enseignant adopte une posture de grande liberté, laissant une autonomie quasi-totale aux élèves sans encadrement direct.



Voici un tour d'horizon des principales méthodes d'apprentissage innovantes qui transforment l'éducation aujourd'hui :

L'Apprentissage Immersif (Réalité Virtuelle et Augmentée)

Cette approche utilise la technologie pour plonger l'apprenant dans un environnement simulé ultra-réaliste.

Le micro-apprentissage et le mobile learning

Face à la baisse du temps d'attention et aux agendas surchargés, l'apprentissage se fragmente. Les contenus pédagogiques sont très courts (3 à 5 minutes), digestes et ciblés (une vidéo, un quiz, un podcast, un flashcard), accessibles directement sur smartphone.

La Classe Inversée

L'apprenant étudie la théorie en autonomie chez lui (via des vidéos, des lectures ou des modules e-learning). Le temps de présence en classe ou en visioconférence est entièrement dédié à la pratique, aux débats, aux projets de groupe et à la résolution de problèmes avec le formateur. Le formateur passe du rôle de « diffuseur de savoir » à celui de « coach » ou de facilitateur.

L'Apprentissage par les pairs

La hiérarchie traditionnelle est supprimée pour baser l'apprentissage sur la collaboration, l'évaluation croisée et le partage de compétences entre apprenants. Ce type d'apprentissage est basé sur le concept qu'un pair est l'un des meilleurs moyens de le maîtriser soi-même. Cela développe aussi l'empathie, la communication et l'esprit d'équipe.



La Gamification (Ludo-pédagogie)

transpose les mécanismes du jeu dans un contexte sérieux d'apprentissage. Intègre des systèmes de points, de badges, de niveaux à franchir, de classements ou de récits pour rendre le parcours captivant.

L'adaptive learning (apprentissage personnalisé par l'IA)

Cette méthode du principe que, si chaque cerveau est unique, le parcours d'apprentissage doit l'être aussi. Grâce à des algorithmes d'intelligence artificielle, la plateforme de formation analyse en temps réel les réussites et les blocages de l'apprenant pour adapter instantanément le niveau de difficulté, le format du contenu et le rythme du parcours.

Aujourd'hui, la réalité quotidienne des élèves est elle aussi considérablement complexifiée. Réussir sa scolarité ne se limite plus à mémoriser des leçons ou à obtenir de bonnes notes ; les élèves font face à des défis multidimensionnels, exacerbés par les transformations sociétales et technologiques récentes.



Voici les principaux défis auxquels les élèves sont confrontés :

- **La crise de l'attention et l'omniprésence des écrans** : c'est sans doute le défi le plus visible au quotidien dans les classes. Les élèves évoluent dans un écosystème numérique (réseaux sociaux, notifications, formats vidéo ultra-courts) conçu pour capter leur attention. Cette hyperconnexion fragmente le temps d'attention profonde, rendant la lecture de textes longs ou la concentration prolongée plus difficiles.
- **La santé mentale et l'anxiété de performance** : la pression psychologique qui pèse sur les épaules des élèves est en forte hausse. L'anticipation des choix d'orientation et la peur de l'échec créent une anxiété précoce. Au-delà des résultats scolaires, les élèves doivent gérer leur image sociale (en ligne et hors ligne).
- **Le grand fossé de l'autonomie face à l'IA** : l'arrivée massive des outils d'intelligence artificielle générative (comme les générateurs de texte et d'aide aux devoirs) transforme leur manière de travailler, mais crée un piège invisible. La tentation est grande

d'externaliser totalement une réflexion, la rédaction d'un essai ou la résolution d'un problème à une IA. Le véritable défi pour l'élève est d'apprendre à utiliser l'IA comme un partenaire d'apprentissage (pour comprendre un concept mal assimilé) et non comme un substitut à l'effort. Sans effort cognitif, il n'y a pas de mémorisation ni de développement du sens critique.

- **Le déficit de sommeil et la fatigue chronique.** Le rythme biologique des enfants et des adolescents est profondément perturbé. Une grande majorité des lycéens et des collégiens ne dorment pas les heures recommandées pour leur tranche d'âge. Ce manque de sommeil chronique est directement lié à la baisse des performances scolaires, à des difficultés de gestion émotionnelle (irritabilité, baisse de moral) et à une vulnérabilité accrue au stress.
- **Le besoin de compétences "humaines" non évaluées.** Le système scolaire traditionnel évalue principalement des compétences académiques dures (mathématiques, expression écrite, sciences). Pourtant, le monde actuel exige des compétences comportementales. Apprendre à collaborer, à gérer son stress, à vérifier des sources d'information pour éviter les fake news, ou à exprimer ses émotions de manière constructive sont des compétences indispensables. Les élèves doivent souvent développer ces compétences de manière informelle, car elles sont rarement intégrées et valorisées dans les programmes scolaires classiques.





Chaque pays structure son enseignement en fonction de son histoire, de sa culture et de ses objectifs économiques. Pour s'y retrouver au milieu de cette diversité, on peut regrouper les grands systèmes éducatifs mondiaux en quatre grands modèles philosophiques et structurels.

- **Le modèle nordique (ex : Finlande, Danemark), dont l'accent est sur le bien-être et l'équité** : Le modèle scandinave, et particulièrement le système finlandais, est régulièrement salué pour son approche humaine et individualisée. Les notes chiffrées sont souvent inexistantes durant les premières années pour éviter la compétition. On privilégie le contrôle continu et les projets collaboratifs plutôt que les grands examens nationaux stressants.
- **Le modèle asiatique (ex : Singapour, Corée du Sud, Japon, Chine)** : ces systèmes dominent systématiquement le classement international PISA (qui évalue les compétences des élèves de 15 ans en mathématiques, sciences et lecture). La réussite scolaire est perçue comme le principal moteur de l'ascension sociale et une fierté familiale. Les journées de classe sont longues et se prolongent très souvent par des cours de soutien privés le soir. Les examens d'entrée aux grandes universités ou lycées sont extrêmement compétitifs et dictent une grande partie du parcours.
- **Le modèle anglo-saxon (ex : États-Unis, Royaume-Uni, Canada)** : ici, l'école ne cherche pas seulement à valider des connaissances théoriques, mais à développer la personnalité et les compétences pratiques. Dès le secondaire, les élèves ont une grande liberté pour choisir leurs matières en fonction de leurs intérêts et de leur futur projet professionnel. Le sport, le théâtre, le débat et l'engagement associatif sont intégrés au cœur de l'évaluation et comptent énormément pour intégrer l'université.

- **Le modèle académique traditionnel (ex : France, Europe du Sud)** : héritier d'une longue tradition littéraire et scientifique, ce modèle mise sur un socle commun solide. Les programmes sont denses et très axés sur la théorie, l'abstraction et la culture générale. Tous les élèves suivent un tronc commun avant d'être orientés vers des filières générales, technologiques ou professionnelles à la fin du collège ou pendant le lycée.



En résumé, les élèves d'aujourd'hui ne manquent pas de capacités, ils manquent de repères dans un monde saturé d'informations et de stimuli. Les soutenir implique de ne plus seulement regarder leurs résultats, mais de les accompagner dans leur hygiène de vie numérique, leur gestion du stress et leur méthode de travail.

Sources :

- <https://www.france-education-international.fr>
- <https://www.lesexpress-education.fr>
- <https://eduscol.education.gouvernement.fr>
- <https://www.innovation-en-education.fr>
- <https://youtube.com>
- <https://revistaeducacao.com.br>

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

PORTRAIT

ALMERINDA GAMA ET LE DROIT DE VOTE DES FEMMES

Par Silvia Duarte

En février 2026, le Brésil a célébré le 94^e anniversaire de l'obtention du droit de vote des femmes. Bertha Lutz, fille d'Adolpho Lutz, médecin et scientifique brésilien de renom, est le nom qui ressort le plus dans l'histoire de la lutte pour le droit de vote des femmes. Pendant de nombreuses décennies, l'histoire a passé sous silence le nom d'Almerinda Farias Gama. Avocate, journaliste et syndicaliste brésilienne, elle fut la première femme noire à se battre pour ce droit.



Almerinda Gama est née à Maceió, dans l'État d'Alagoas, en 1899. Elle s'installa dans l'État du Pará alors qu'elle était enfant, après le décès de son père, et fut élevée par l'une de ses tantes. Très jeune, elle commença à écrire des chroniques pour le journal **A Província**. Au début des années 1920, elle s'est mariée et a eu un fils, qui est décédé alors qu'il était encore enfant. Son mari, quant à lui, est mort de la tuberculose en 1926. Pour subvenir à ses besoins, Almerinda travaillait comme dactylographe et, révoltée par

l'inégalité salariale entre les femmes et les hommes, elle s'est installée à Rio de Janeiro à la recherche de conditions de travail plus équitables.

Dès son arrivée à Rio de Janeiro, Almerinda a adhéré à la Fédération brésilienne pour le progrès des femmes (FBPM), présidée par Bertha Lutz, et a entamé son combat pour l'émancipation des femmes, en particulier pour le droit de vote des femmes. Elle s'est battue pour l'amélioration des salaires et des conditions de travail, notamment en qualité de présidente du syndicat des sténographes et dactylographes du District fédéral, qu'elle avait elle-même fondé. En 1934, elle a été la seule femme noire à représenter les femmes à l'Assemblée nationale constituante et y a participé en tant que représentante du syndicat.

Tout au long de sa vie, Almerinda a été à la tête des luttes en faveur des femmes salariées et s'est battue activement pour le droit de vote et d'éligibilité. Elle a été également dirigeante du Parti social prolétarien du Brésil jusqu'en 1937, année de l'instauration de l'**Estado Novo**. En 1953, elle s'est présentée aux élections législatives fédérales, mais n'a pas été élue.



En dehors de la politique, Almerinda a continué à exercer ses activités de poétesse, d'actrice, d'enseignante et de traductrice de français, d'anglais et d'espagnol. En 1942, elle a publié et illustré un recueil de poèmes. Au cours des années suivantes, Almerinda a travaillé comme secrétaire, trésorière et a également collaboré au journal **O Dia**. Elle a poursuivi son combat non seulement au sein d'organisations de défense des femmes travailleuses, mais aussi pour l'amélioration de l'éducation et contre les inégalités et l'exclusion sociale. En son honneur, une école de Rio de Janeiro a été baptisée de son nom.

Almerinda est décédée en 1999, mais son nom a été effacé de l'histoire pendant des décennies. Ce n'est qu'à partir de 2015 que son nom et son parcours ont commencé à trouver leur place dans l'histoire du Brésil, notamment grâce à la sortie d'un court-métrage réalisé par la chercheuse Cibebe Tenório, qui a également écrit la biographie **Almerinda Gama : la suffragiste noire**.

« Je me suis toujours, par instinct, rebellée contre l'inégalité des droits entre les hommes et les femmes. »

Almerinda Farias Gama



Pour en savoir plus :

- <https://revistaafirmativa.com.br/almerinda-farias-gama-a-alagoana-negra-que-marcou-a-luta-pelo-voto-feminino-no-brasil/>
- <https://almapreta.com.br/sessao/politica/almerinda-farias-a-sufragista-negra-que-a-historia-nao-consegiu-apagar/>
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Almerinda_Farias_Gama
- Livre : **Almerinda Gama: A sufragista negra**, de Cibebe Tenório

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

PORTRAIT

MARIE DUROCHER

Par Silvia Duarte



Marie Joséphine Mathilde Durocher est née à Paris en 1809. Elle est arrivée au Brésil à l'âge de 7 ans, accompagnée de sa mère, Anne Durocher, une fleuriste qui s'est installée comme commerçante de mode à Rio de Janeiro.

Après le décès de sa mère, Marie a hérité de sa boutique. Cependant, ce n'est qu'après l'assassinat de son mari Pedro David, un commerçant avec qui elle avait eu deux enfants, que Marie a décidé d'abandonner les affaires (qui périclitaient déjà depuis la mort d'Anne Durocher) pour se consacrer au métier de sage-femme. Elle fut influencée dans ce choix par deux autres sages-femmes : Madame Piplar et Madame Berghou, sage-femme qui exerçait à la Santa Casa de Misericórdia.

Après avoir obtenu la nationalité brésilienne, Marie Durocher s'est inscrite au cursus d'obstétrique de la Faculté de médecine de Rio de Janeiro en 1833. Outre sa formation universitaire, elle a suivi les cours et bénéficié du soutien du Dr Joaquim Cândido Soares de Meireles, un homme noir qui avait, lui aussi, défié les préjugés de son époque : il avait obtenu un doctorat à l'université de Paris et est devenu médecin de la Cour impériale. Il fut également le fondateur de l'Académie nationale de médecine, institution équivalente, dans le domaine de la santé, à l'Académie brésilienne des lettres.

À l'université, Marie a été victime des préjugés de ses camarades de classe (qui étaient tous des hommes) ainsi que de ses professeurs. Un soir, alors qu'elle rentrait chez elle, elle a été agressée dans la rue par un homme parce qu'elle se trouvait seule. À partir de ce moment-là, elle s'est mise à porter des vêtements masculins afin de ne pas attirer l'attention, de s'affirmer en tant que professionnelle de santé et d'inspirer confiance à ses patientes. Ce type de tenue lui permettait également, lorsqu'elle devait exercer la nuit, de ne pas être prise pour une prostituée. En effet, à cette époque, les femmes n'avaient pas le droit de sortir seules, surtout la nuit.

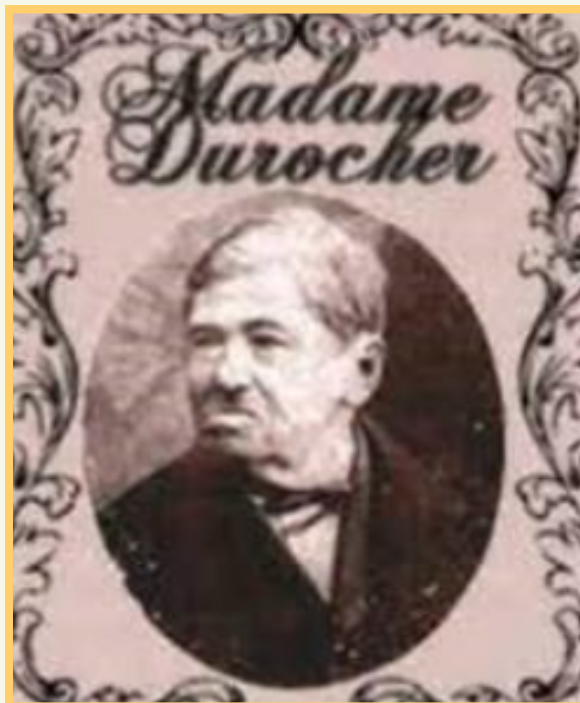
Elle s'occupait de toutes les femmes, sans distinction sociale, qu'il s'agisse d'esclaves ou de femmes de la noblesse. En 1866, elle fut nommée sage-femme de la Maison impériale ; elle assista l'impératrice Thérèse-Christine lors de la naissance de la princesse Léopoldine, fille de Don Pedro II. Marie maîtrisait les principales techniques obstétricales de son époque, prenait soin des nouveau-nés, choisissait des nourrices, traitait la fièvre jaune et le choléra, et donnait des avis sur des questions liées à la défloration.

Marie Durocher a aussi joué un rôle important dans les politiques de santé publique, en approuvant ou en condamnant certains médicaments. Elle a publié plusieurs articles consacrés à l'obstétrique dans la revue de l'Académie impériale de médecine, parmi lesquels se distingue « **Considérations sur la clinique obstétricale** », considéré comme l'étude la plus complète sur la pratique obstétricale au Brésil au XIXe siècle.



Au cours de ses soixante ans de carrière, elle a assisté à plus de 5 000 accouchements. Marie Durocher incarne la lutte des femmes pour l'égalité des droits au sein de la société brésilienne, et a ouvert la voie à d'autres femmes, contribuant à leur accès à la médecine ainsi qu'à d'autres domaines où, auparavant, seuls les hommes étaient admis.

Elle est décédée le 25 décembre 1893, à l'âge de 84 ans, à Rio de Janeiro.



Pour en savoir plus :

- <https://super.abril.com.br/historia/quem-foi-madame-durocher-primeira-mulher-na-academia-nacional-de-medicina/>
- <https://www.anm.org.br/marie-josephine-mathilde-durocher/>
- Film : **Madame Durocher** – Netflix

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

SANTÉ

COURIR PIEDS NUS PEUT-IL ÊTRE BON POUR LA SANTÉ ?

Par Isabel Lopes

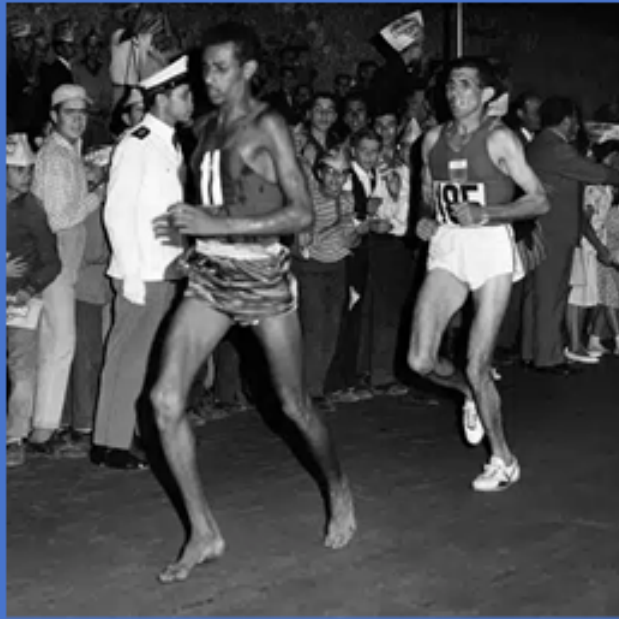


Couramment, on entend dire que les blessures liées aux exercices et aux sports d'impact, comme la course, peuvent être liées à l'utilisation de mauvaises chaussures ou de chaussures inappropriées. Mais, et si on disait que le grand vilain pouvait être la chaussure elle-même ?

Une recherche réalisée en 2018 a trouvé des différences dans la structure et la fonction des pieds dans les populations qui marchent pieds nus, en comparaison avec celles qui utilisent des chaussures. Les résultats montrent que l'usage de chaussures modernes et conventionnelles est associé à l'affaiblissement intrinsèque des muscles des pieds. Cela est dû au fait que les chaussures plus modernes, comme celles de course, immobilisent le mouvement du pied ; et c'est ce qui affaiblit sa musculature.

Le saviez-vous?

Dans les Jeux olympique de 1960, à Rome, le marathonien éthiopien Abebe Bikila est devenu célèbre pour avoir conquis la médaille d'or et battu le record du monde de l'épreuve en courant - devinez quoi? - pied nus!



Une autre recherche en Nouvelle-Zélande, la même année, a conclu que les enfants de 12 à 19 ans qui courent pieds nus (épreuves de vitesse et de demi-fond) avaient une moindre prévalence de douleurs aux membres inférieurs (les genoux, les chevilles et les pieds), en comparaison avec des enfants du même âge d'autres pays.

Compte tenu de ces résultats, l'un des chercheurs de la dernière étude, Peter Francis, ainsi que d'autres chercheurs, ont mené une revue globale des lésions liées à la course chez les hommes et les femmes ; et ils ont découvert que 35 à 50 % des coureurs sont blessés au moins une fois dans leur vie. Les lésions les plus fréquentes se situaient au niveau des genoux, des tibias, des chevilles et des pieds ; elles étaient surtout liées aux os et au tissu conjonctif, dont la fonction principale est d'aider à transmettre la force aux muscles pour permettre le mouvement.



Dans une revue narrative, Francis explique que, quand le pied entre en contact avec le sol, la peau, les ligaments, les tendons et les nerfs transmettent beaucoup d'informations au cerveau et à la moelle épinière sur la position exacte du pied (tension, étirement et pression). La qualité de ces informations est ce qui permet le contrôle précis des muscles pour amener nos articulations dans une position qui absorbe l'impact et limite les dommages. C'est pour ça que la recherche suggère que courir pieds nus est préférable à courir avec des chaussures spécialisées dans la course.

De plus, même l'usage quotidien de ce type de chaussures mène à des pieds plus « faibles » et, par conséquent, à un affaissement de la voûte plantaire. Toutefois, ce dommage peut être réversible. Une autre recherche, en 2019, a découvert que la taille et la force des muscles des pieds ont augmenté après seulement huit semaines d'utilisation de chaussures minimalistes – qui n'amortissent pas l'impact. On remarque qu'elles ne sont pas la même chose que d'être pieds nus, même si la mécanique est similaire ; toutefois, le dommage est déjà moindre.

En somme, marcher ou courir pieds nus est l'une des façons les plus simples d'entraîner la musculature des pieds, tout en améliorant la proprioception, c'est-à-dire la conscience de la position et des mouvements de notre corps. Alors, si vous avez l'occasion de marcher ou de courir pieds nus, comme chez vous, au bord de la plage, etc., profitez-en ! Vos pieds vous remercieront !

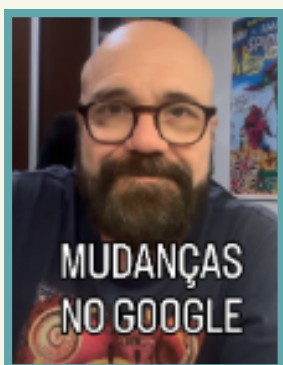
Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francès Ativo.

SOCIÉTÉ ET CIVILISATION

RÉFLEXIONS SUR LA TECHNOLOGIE, LES COMPORTEMENTS ET SON INFLUENCE SUR LES JEUNES

Par Elizabeth Brito

Début juin 2026, je parcourais Instagram sur mon portable lorsque je suis tombée sur plusieurs publications intéressantes et pertinentes du professeur Mauricio Ricardo, cofondateur d'une école de technologie appelée @techers. Il nous parle de l'influence de la technologie sur les jeunes et sur notre comportement.

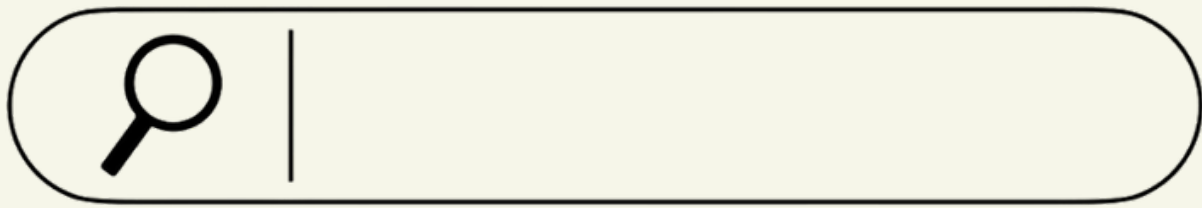


Ci-dessous, en reprenant le même style narratif que le sien, je vais partager l'une de ses publications intitulée « **Changements chez Google** ».

À l'heure actuelle, Google apporte un changement révolutionnaire à son moteur de recherche. Il ne souhaite plus fournir un lien, mais plutôt proposer une réponse toute prête, générée par l'intelligence artificielle, en haut de la page.

En réalité, aujourd'hui, lorsque l'on saisit une question ou un texte, on obtient déjà une réponse toute prête, mais la nouvelle version étend cette fonctionnalité et ce changement soulève des problèmes très graves.





Le premier problème, c'est la fin de la découverte. Autrefois, notre processus de recherche fournissait une liste de liens pouvant mener à un blog intéressant ou à un point de vue totalement différent et original, offrant ainsi un autre angle d'approche. De cette manière, l'utilisateur jouait encore un rôle, même s'il était minime, dans la recherche. La nouvelle version fournira une synthèse statistique des informations disponibles sur Internet, ce qui peut donner l'illusion qu'il n'existe qu'une seule réponse à certaines questions qui, en réalité, peuvent avoir différentes interprétations et nuances. **En d'autres termes, cela nuit à la diversité de pensées et d'esprit critique.**

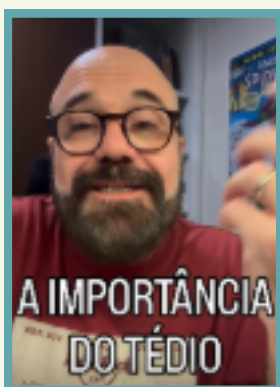
Le deuxième problème est que ce changement rompt le pacte avec les créateurs de contenu. Les sites spécialisés et de nombreux portails ont passé des années à produire du contenu de qualité et à le diffuser gratuitement à ceux qui cliquaient sur Google. Comme le moteur de recherche affichait le lien, l'utilisateur cliquait et cela permettait de gagner en audience et générer des revenus grâce aux publicités. Désormais, Google s'approprie le travail du créateur, le résume directement à l'écran et nous ne connaissons même pas le site d'origine, si bien que nous ne cliquons plus sur le lien.

Le troisième problème découle du deuxième. Si ce processus empêche de rémunérer ceux qui créent du contenu, d'où l'outil tirera-t-il ses nouvelles informations et quelle en sera la qualité dans quelques années ? L'outil n'aura pas de réponses et ne dira pas qu'il n'en a pas. « Il hallucinera et inventera une réponse. »



Le quatrième problème est **l'alimentation de notre passivité cognitive**. Lorsque nous menions des recherches selon l'ancien modèle, il était courant de recouper les données, de vérifier la source de l'information et de faire preuve d'un esprit critique. Lorsque nous recevons tout prédigéré par l'IA, sur un ton péremptoire, même lorsque l'IA invente des réponses, nous réfléchissons moins, acceptons tout et, par conséquent, commettons davantage d'erreurs. De plus, **nous**

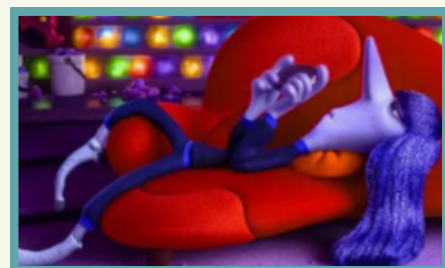
devenons à la merci des intérêts économiques des propriétaires des plateformes, ce qui est particulièrement préoccupant, surtout pour les nouvelles générations.



Sur le compte Instagram du professeur Maurício, on trouve une autre publication extrêmement intéressante sur « **L'importance de l'ennui** ». En voici quelques réflexions très pertinentes tirées de cette publication.

Les algorithmes modifient insidieusement notre rapport à l'ennui, sans que nous en mesurons l'ampleur.

Quand nous étions enfants, l'ennui faisait partie de la vie et il en naissait parfois de la curiosité, des jeux, des idées, des centres d'intérêt et des relations avec nos camarades. Aujourd'hui, les fils d'actualité



(« timeline ») sont infinis et les plateformes tentent de garder tout le monde en ligne sans que les utilisateurs n'aillent sur l'application concurrente.



Nos moments de loisirs sont devenus des occasions pour les adultes de se plonger dans les écrans en permanence. Nous sommes submergés par une avalanche de courtes vidéos qui « peuvent même être éducatives, comme celle-ci se veut l'être », mais

qui sont si nombreuses que nous n'en retenons même pas 10 % du contenu et, lorsqu'on s'en rend compte, des heures se sont écoulées, notre attention rivée étant sur ces écrans.

Il y a un point important qui est parfois négligé dans le débat : **le problème ne réside pas dans la présence de la technologie, mais dans la passivité que nous adaptons face à celle-ci, dans l'absence d'intention lorsque nous l'utilisons, et dans l'absence d'un objectif précis et ciblé.**

Il y a une énorme différence entre un enfant ou un adolescent qui utilise un écran pour créer ou apprendre avec concentration et détermination et un enfant ou un adolescent conditionné à ne plus jamais tolérer un seul instant d'ennui. La créativité et l'apprentissage exigent de l'initiative et de la concentration et cet effort nécessite des pauses. **Pour acquérir de l'autonomie, il est important de passer du temps sans que personne ne vienne vous distraire.**

Enfin, si ces analyses vous ont plu et que le sujet vous intéresse, je vous recommande de découvrir le travail du professeur Mauricio Ricardo et ses publications sur Instagram : <https://www.instagram.com/omauricoricardo/reels/>

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francès Ativo.

SOCIÉTÉ ET CIVILISATION

VIEILLISSEMENT ET ÂGISME : UN DÉBAT NÉCESSAIRE

Par Maria Aparecida Resende Ottoni



Il est largement reconnu que les progrès scientifiques et technologiques ont contribué à l'augmentation de l'espérance de vie. Associé à la baisse des taux de natalité, ce phénomène a entraîné une croissance de la population âgée dans le monde entier. Selon l'ONU, cette population continuera d'augmenter de manière significative au cours des prochaines décennies. Cette évolution met en évidence la nécessité de renforcer les politiques de protection, de valorisation et de garantie des droits des personnes âgées.

Sans aucun doute, vivre plus longtemps constitue une grande conquête de l'humanité. Cependant, cette avancée soulève

également de nouveaux défis. Parmi eux, figure un problème encore insuffisamment débattu : l'âgisme, un phénomène social complexe défini comme « les stéréotypes (la manière dont nous pensons), les préjugés (la manière dont nous ressentons) et la discrimination (la manière dont nous agissons) envers les autres ou envers nous-mêmes en raison de l'âge » (**Organisation panaméricaine de la Santé**, 2022, p. 2 ; ma traduction).

Pendant la pandémie de Covid-19, les préjugés, les stéréotypes et les discriminations fondés sur l'âge se sont intensifiés, ce qui a eu un impact particulièrement dévastateur sur les personnes âgées, comme le montre le Rapport mondial sur l'âgisme, publié par l'Organisation mondiale de la Santé en 2021 et traduit en portugais en 2022 (**World Health Organization**, 2021 ; **Organisation panaméricaine de la Santé**, 2022).

Les récits concernant les différentes classes d'âge, diffusés dans divers médias, ont mis en évidence l'âgisme, en particulier à l'égard des personnes âgées. Ces récits représentaient les personnes âgées comme fragiles, vulnérables et incapables de comprendre la situation ou d'évaluer les risques auxquels elles étaient confrontées, sans tenir compte de l'hétérogénéité de cette population.

Ce rapport s'inscrit dans le cadre de la Campagne mondiale contre l'âgisme, lancée par l'ONU en 2021. Cette campagne constitue l'une des actions prévues dans le cadre de la Stratégie et du Plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé (2016-2030), ainsi que de l'Agenda 2030 pour le développement durable, à savoir : la Décennie du vieillissement en bonne santé (2021-2030). La lutte contre l'âgisme figure parmi les quatre domaines d'action prioritaires de cette Décennie.





Pour combattre l'âgisme, trois actions principales sont recommandées :

- investir dans des stratégies fondées sur des données scientifiques afin de prévenir et de combattre l'âgisme ;
- améliorer les données et la recherche pour mieux comprendre ce phénomène et les moyens de le réduire ;
- instaurer un mouvement visant à changer le discours sur l'âge et le vieillissement (**Organisation panaméricaine de la Santé**, 2022).

Dans cette perspective, l'Observatoire de l'âgisme (**Observatório do Idadismo**) a été créé en 2021. Il est coordonné par le professeur Marcus Vinicius Borges Oliveira, de l'Université fédérale de Bahia, et par la professeure Larissa Picinato Mazuchelli, de l'Université fédérale d'Uberlândia. Cet Observatoire est un projet d'extension universitaire qui se propose d'être « un espace en faveur de la démocratisation de l'information et de la participation sociale dans la construction et la promotion d'une réflexion critique sur l'âgisme et le vieillissement » (Oliveira et al., 2023, p. 4 ; ma traduction).

En 2023, j'ai commencé à participer à l'Observatoire, une expérience qui m'a encouragée à réaliser un projet de longue date : consacrer mes recherches au vieillissement.

C'est dans ce contexte qu'en janvier 2025, j'ai soumis au Conseil national pour le développement scientifique et technologique (CNPq) un projet de recherche intitulé « Vieillissement et âgisme au Brésil : la voix des personnes âgées dans la presse numérique ».



Ce projet s'inscrit dans le champ de l'Analyse Critique du Discours, de la Linguistique Systémique Fonctionnelle et, plus largement, de la Linguistique Appliquée. Il porte sur le traitement discursif du vieillissement et de l'âgisme à l'égard des personnes âgées dans la production journalistique électronique post-pandémie (2023-2024) de deux journaux brésiliens : **Folha de S. Paulo**, leader national en termes de diffusion et d'abonnements payants, et **Estado de Minas**, principal portail d'information de l'État du Minas Gerais.

Le projet, que je coordonne et qui est développé depuis août 2025 par une équipe composée de neuf chercheuses et d'un chercheur issus de différentes institutions, a été approuvé (dossier n° 307847/2025-0) dans le cadre de l'appel à projets CNPq n° 18/2024 – Bourses de Productivité en Recherche (PQ).

Cette recherche repose sur l'idée que le vieillissement est un phénomène universel, naturel, complexe et profondément hétérogène, influencé par une multitude de facteurs. Il est donc indispensable de prendre en compte la dimension multidimensionnelle et située de ce processus, tout en remettant en question certains modèles, comme celui du vieillissement actif, qui tendent à effacer cette diversité. En effet, ce modèle homogénéise les personnes âgées, individualise le processus de vieillissement et minimise l'importance des conditions structurelles, sociales et matérielles, au profit des choix individuels.

Dans cette perspective, le projet vise notamment à analyser : la manière dont les personnes âgées, dont la parole est rapportée dans les articles des deux journaux étudiés, parlent de leur propre vieillissement ; la façon dont elles le représentent et l'évaluent ; la manière dont elles se représentent elles-mêmes et construisent leur identité ; ainsi que les éventuelles expériences d'âgisme qu'elles évoquent, la manière dont elles les interprètent et les évaluent, et les effets de ces expériences sur leur perception de leur propre vieillissement.

Cette analyse permettra de mettre en évidence les multiples dimensions du vieillissement ainsi que leurs liens avec les inégalités socio-économiques, raciales, territoriales et de genre.

Je considère que comprendre la manière dont la société représente le vieillissement constitue une étape essentielle pour transformer notre façon de penser, de ressentir et d'agir à l'égard de l'âge et du vieillissement. Un tel changement est incontestablement bénéfique, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble. Lutter contre l'âgisme, c'est contribuer à bâtir une société plus juste et plus inclusive, où chaque étape de la vie est reconnue et valorisée. Après tout, vieillir est un privilège que nous souhaitons tous partager.

Dans la prochaine édition de ce journal, j'apporterai plus d'informations sur cette thématique, sur cette recherche et sur ses résultats.

D'ici là, j'invite toutes les personnes intéressées par les questions liées au vieillissement et à l'âgisme à suivre l'Observatoire de l'âgisme (Observatório do Idadismo) sur Instagram. Vous y trouverez des informations, des travaux de recherche et des initiatives consacrés à la lutte contre les discriminations fondées sur l'âge.

Sources :

- OLIVEIRA, M. V. B.; MAZUCHELLI, L. P.; SOUZA, A. R.; MENEZES, A. S. M. S.; SANTOS, E. B. F. Observatório do idadismo: primeiras experiências de combate ao preconceito etário. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, vol. 4, e14224, p. 1-17, 2023.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Washington, D.C., 2022. Version portugaise officielle du Global Report on Ageism.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Active Ageing: A Policy Framework**. Geneva, 2002.

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

SPORT

LA COUPE DU MONDE ET LE CŒUR DES SUPPORTERS

Par Odete de Jesus



**Les émotions
qui unissent les
supporters du
monde entier**

Tous les quatre ans, le monde entier se pare de couleurs, de drapeaux et d'espérance. La Coupe du Monde n'est pas seulement un tournoi de football : c'est un spectacle d'émotions qui unit les peuples et les cultures.

Dans les rues, on voit des enfants se peindre le visage, des familles réunies devant la télévision et des amis transformant les bars et les places en véritables stades improvisés. Les cris de joie après un but résonnent comme un soulagement collectif, et la défaite apporte des larmes partagées par tous.

Au-delà du résultat sur le terrain, ce qui marque cette période, c'est le sentiment d'appartenance. Encourager son équipe nationale, c'est se sentir partie prenante de quelque chose de plus grand ; c'est croire que, pendant quelques instants, tout le monde vibre ensemble pour le même rêve.



La Coupe du Monde, c'est l'émotion à l'état pur : c'est le frisson avant le coup d'envoi, c'est l'explosion de joie lors d'un but inattendu, c'est l'espérance qui renaît à chaque match. Et même lorsque le score n'est pas favorable, il reste la certitude que le football a le pouvoir d'unir les cœurs.



Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

TÉMOIGNAGE

MA THÈSE EN 180 SECONDES

Par Lucrécia Fuhrmann

Quand je suis arrivée au Canada, je ne savais pas que le français pouvait être une langue possible pour moi. Après quelques cours à l'Université de Regina et une consultation avec une conseillère en immigration canadienne, elle m'a dit que cette langue pouvait m'offrir de nombreuses opportunités. J'ai donc décidé d'étudier le français et d'en profiter pleinement. J'ai découvert un monde d'opportunités que le français peut offrir à celles et ceux qui l'apprennent. L'une de ces opportunités est la participation au concours **Ma thèse en 180 secondes**. Comme le titre le suggère, il faut présenter son étude en 3 minutes ou moins, avec une diapositive simple, sans éléments multimédias.

Voici une photo où il est possible de voir la diapositive :



Un détail très important : pendant la fin de semaine du concours, j'ai vécu une véritable immersion en français, parce que l'une des conditions pour participer était d'assister au congrès de l'Acfas, un organisme à but non lucratif qui contribue à l'avancement des sciences au Québec, dans la francophonie canadienne et sur la scène francophone. Maintenant, je suis membre de cet organisme. J'ai participé à la finale provinciale de la Saskatchewan, à l'Université de la Saskatchewan, les 28 et 29 mars de cette année, et j'ai obtenu la deuxième place. Voici mon discours :



Imaginez : vous venez du Brésil, un pays chaud, et vous arrivez ici, en hiver, face à un froid glacial de -40°C ... sans manteau. Le froid vous coupe le souffle. Imaginez maintenant apprendre une nouvelle langue dans un pays froid et inconnu, sans aucune aide. Et là, supporter le froid serait la partie la plus facile. Vous pensez peut-être que j'exagère... mais c'est exactement ce que certains participants à mon étude m'ont confié.

Ma question de recherche vise à comprendre quelles sont les expériences des immigrants brésiliens adultes qui apprennent l'anglais à Regina et comment ils s'orientent et s'harmonisent afin de faire face à leurs défis d'apprentissage. J'ai examiné l'histoire du Brésil en tant que pays colonisé et la façon dont cette histoire influence l'apprentissage de l'anglais. Mon étude montre aussi comment les idées de s'orienter et de s'adapter peuvent aider les immigrants brésiliens à apprendre l'anglais en dehors de la salle de classe.

J'ai commencé par une enquête en ligne auprès de Brésiliens vivant ici. À partir de cette enquête, j'ai choisi quatre personnes pour des entretiens plus approfondis. Je leur ai aussi demandé d'écrire l'histoire de leur apprentissage de l'anglais... et même de la représenter par un dessin.

Le résultat le plus frappant de mon étude, c'est que des immigrants se retrouvent souvent dans une position de vulnérabilité, liée à leur statut d'immigrants et à l'histoire coloniale du Brésil. Comment vous sentiriez-vous dans une telle situation ? Mes participants m'ont expliqué que leur façon d'apprendre l'anglais dépend de la manière dont ils s'adaptent et des stratégies qu'ils utilisent pour s'orienter dans leur nouvelle vie. Et, au fil du temps, ils conservent leurs origines en portugais brésilien tout en reconnaissant qu'ils parlent aussi anglais.

D'après mes conclusions, mon étude aide à comprendre comment on apprend une langue en s'orientant, en s'adaptant et en tenant compte du contexte social.

Naviguer à -40 °C à Regina, c'est précis. Apprendre l'anglais, ce ne l'est pas. Il n'y a pas de GPS pour montrer le « bon » chemin. Alors, on doit s'ajuster tout au long du parcours. Et c'est ainsi qu'on en vient à reconnaître et à apprécier l'apprentissage de l'anglais, même dans les Prairies glacées.



Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

TÉMOIGNAGE

LA VIE AIME NOUS SURPRENDRE

Par Margoth Silenia Sierra Ramirez



Personne ne nous apprend vraiment à vivre. Nous avançons comme nous pouvons, avec nos rêves, nos erreurs, nos peurs et nos espoirs. Avec le temps, j'ai compris que la vie ne suit pas toujours les chemins que nous avions imaginés, mais qu'elle peut nous conduire vers des endroits encore plus beaux.

À l'âge de trente-huit ans, j'ai dû recommencer ma vie. Je suis retournée vivre chez mes parents avec mes trois enfants. J'avais un diplôme, beaucoup de responsabilités et plus de questions que de réponses. Pourtant, je n'ai jamais cessé de croire qu'un nouveau départ était possible. Ma mère nous répétait souvent : **"En plus d'un diplôme, apprenez un métier"**.

Lorsque j'étais enfant, j'ai appris à faire du pain. Je ne savais pas encore que ce geste, si simple à l'époque, deviendrait un jour une véritable force. Je me levais à trois heures du matin pour préparer du pain avant d'aller le vendre avec ma fille. Ces journées étaient difficiles, mais elles m'ont appris qu'aucun rêve ne se construit en un seul jour. Les grandes réussites naissent de petits efforts accomplis avec fidélité.

Quelques années plus tard, j'ai ouvert ma propre pizzeria. Je n'avais ni grand capital ni matériel complet. J'ai commencé avec très peu de choses, mais je n'étais pas seule. Ma famille, mon équipe de travail et les personnes qui ont cru en moi ont tous fait partie de cette aventure.

Aujourd'hui encore, lorsque je ferme la porte de mon restaurant, je souris avec gratitude. Derrière chaque pizza, il y a des années de travail, de persévérance et de confiance.

Ma plus grande réussite ne se mesure pourtant pas en tables, en fours ou en chiffres. Elle se trouve avant tout chez les personnes. Voir mes enfants devenir des adultes responsables est l'une des plus grandes joies de ma vie. Depuis mon enfance, ma grand-mère m'a appris qu'un morceau de pain, un sourire ou un peu de temps offert à une personne âgée peuvent avoir une valeur immense. C'est pourquoi je continue, chaque mois, à rendre visite à des résidents de maisons de retraite. Servir les autres me rappelle d'où je viens et m'aide à ne jamais oublier l'essentiel.

La vie a continué à me surprendre. Je n'aurais jamais imaginé apprendre le français. Pourtant, cette langue est entrée dans ma vie grâce à une belle histoire d'amour. Aujourd'hui, elle me permet de découvrir une autre culture, de rencontrer des personnes extraordinaires et d'ouvrir mon cœur à un nouveau pays sans jamais cesser d'aimer profondément la Colombie.

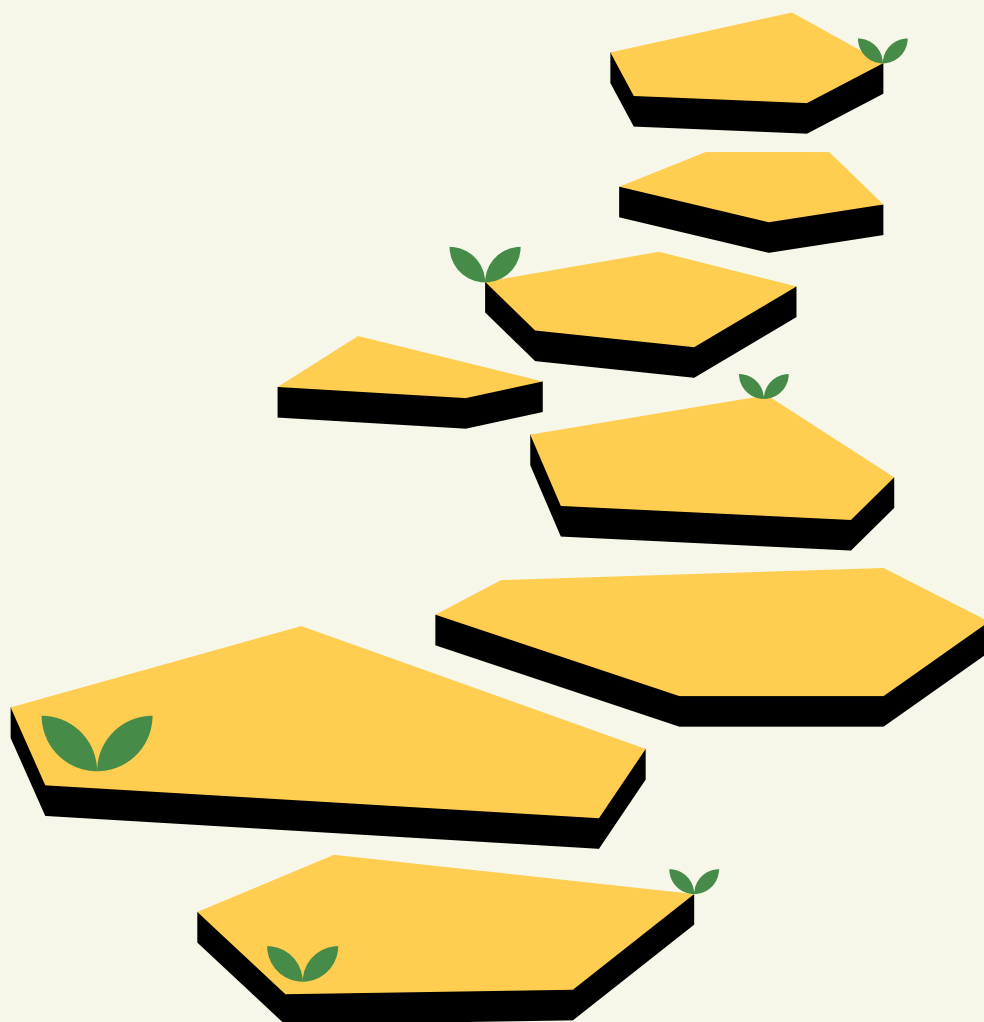
Dans les moments les plus difficiles, je n'ai jamais cessé de croire que Dieu marchait à mes côtés. Ma foi ne m'a pas épargné les épreuves, mais elle m'a toujours donné la force de continuer lorsque je ne pensais plus en avoir.



Aujourd'hui, lorsque je cuisine tranquillement pour ma famille, lorsque je contemple mon jardin en Colombie ou lorsque je découvre un nouveau paysage en France, je prends le temps de remercier la vie. Le bonheur ne réside pas seulement dans les grandes victoires. Il se cache aussi dans les gestes simples, les personnes fidèles, les rêves accomplis et les nouveaux rêves qui nous attendent encore.

S'il y a un message que j'aimerais partager, c'est celui-ci : il n'est jamais trop tard pour recommencer. Nous ne pouvons pas choisir toutes les épreuves que la vie nous réserve, mais nous pouvons choisir la manière de les traverser. Avec du courage, de la gratitude, de l'amour et de l'espoir, les chemins les plus difficiles peuvent devenir les plus beaux.

Aujourd'hui, la vie me sourit. Et, avec un cœur profondément reconnaissant, je lui souris aussi.



Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

COIN CRÉATIF

« MAMIE ! »

Par Maria Aparecida Resende Ottoni



Dans le quotidien intense, qui vole et dévore ma sensibilité, une pause, une lumière, un soupir, une joie, un câlin, une énergie, un sourire, une "MAMIE!"

C'est lorsque vous arrivez et que vous me caressez avec votre présence, votre compagnie, votre amour. Ah, l'amour qui me remplit, me comble, me donne la vie !

C'est une plongée affectueuse dans un univers de possibilités d'être et d'exister ; d'être mamie et d'être mamie avec vous.

C'est une caresse pour l'âme ; c'est un renouveau sur la peau, dans le corps, dans l'esprit. C'est un renouveau en moi. C'est la vie ! Ma vie !

C'est tout !

Ce texte est sous la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement les idées de l'entreprise Francês Ativo.

CONNAISSEZ-VOUS LE PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT ?

Il s'agit d'un cours en ligne qui vous permet de continuer de progresser et perfectionner votre français dans les quatre compétences (lire, écrire, parler et comprendre) avec la méthode du Français Actif.

Ce programme vous permet de participer de 12 cycles par an et toujours renouvelables, afin que vous puissiez maintenir le contact actif avec la langue française dans une communauté passionnée de la langue et culture française.

Le Perfect, comme on l'appelle, est un programme qui vous fait découvrir tout l'univers de la francophonie et surtout qui vous fait évoluer dans vos compétences dans la langue avec un accompagnement constant.

Si vous souhaitez franchir une nouvelle étape dans votre apprentissage du français ou obtenir plus d'informations sur le Perfectionnement, contactez-nous !

