

La Rumes'heure

Prenez le TEMPS de lire...

Le quotidien de l'École Libre de Rumes

MARS 2020 n°1

L'art-thérapie :
un moyen de libérer son
esprit...
p.2-3



**Témoignage de la fille et
petite-fille
de Fabienne Vansteenkiste,
victime des attentats de Zaventem.**

Elles nous racontent l'histoire 4 ans après ...

p.4-5



A la découverte de
la permaculture
à la Ferme de l'Arbre de Vie.

p.6

Les écrans avant l'école
L'élection communale
Mode écologique
Divertissement

p.7

p.8

p.9

p.10

ÉCOLOGIE

Une ferme plus que Bio à Rumes...

Que vous ayez la main verte ou non, tout le monde aime manger des aliments sains et équilibrés.

La Ferme de l'Arbre de Vie, située à Rumes et tenue par la famille Gorts, propose des légumes et fruits en respectant le plus possible le cycle de la nature.

Comment planter et manger sainement en respectant le plus possible la nature ? C'est la question que se pose la famille Gorts dans leur ferme.

La permaculture

Cette façon de planter vise à imiter la nature. Chaque être vivant, plante, insecte...vit en harmonie. La famille Gorts laisse faire naturellement les choses.

Avant cela, il est important de connaître sa terre. Le PH (taux d'acidité) joue un rôle important, ainsi que le genre de terre (la terre argileuse supporte mieux la sécheresse, par exemple.)

La biodiversité est, à ce jour, bouleversée par la pollution. Pourtant, tout être est indispensable au bon déroulement de la nature. Ainsi, Monsieur Gorts a besoin de certains rapaces, insectes...pour en manger d'autres et éviter certaines maladies de ses légumes.

Les vers de terre, par exemple, produisent une très bonne terre fertile. *« Il faut semer des fleurs pour ramener des pollinisateurs et attirer des prédateurs naturels pour manger les insectes ou petits rongeurs qui nuisent à la culture. »*

Un projet pédagogique

Une passion doit être partagée.

A part le projet d'ouvrir le magasin sur place où les personnes pourront venir acheter la récolte du jour, Madame Gorts aimerait bientôt lancer un projet de ferme pédagogique pour transmettre les bons gestes aux enfants.

Le label « Bio »

« Nous estimons que nous faisons du Bio Intensif. ». Malgré toutes les choses mises en place, la famille Gorts n'a pas le label Bio.

C'est une décision réfléchie :

« Le label Bio a un coût... Cela se répercute sur le prix des légumes et des fruits. Nous ne voulons pas infliger cela aux

clients, ce n'est pas notre but. »



© Romain

La Ferme de l'Arbre de Vie

« L'arbre est le pilier de la vie sur terre. »

Il nous semblait logique de lui donner sa place dans le nom de notre ferme. », explique Monsieur Gorts.

Jeanne et Mathys



Le portail de l'Arbre de La Vie. ©Ezechiel

Le saviez-vous ?

- ♣ Si votre terre est trop acide (manque de calcaire), ajoutez des algues marines pour équilibrer !
- ♣ Plantez des arbres fruitiers dans votre poulailler ! Les poules mangent les insectes.
- ♣ Si vous avez une terre trop sableuse : créez de l'humus permanent pour garder de l'humidité.
- ♣ La plante des tomates n'est pas une plante grimpante à la base ! C'est nous qui la faisons grimer à l'aide d'un bâton.

PSYCHO

L'Art-Thérapie : s'exprimer autrement...

Le CentrEmergences à Tournai est une association à la disposition de votre bien-être psychologique et physique.

Tous les jours, la Docteur Toubeau oriente des patients selon leurs besoins.

Depuis septembre 2019, le Docteur Toubeau a mis en place une association qui veille à guider les personnes d'une manière personnalisée et adaptée.

De vrais professionnels



Docteur Claire-Anne Toubeau © Victor

Parfois, nous nous posons des questions sur la vie : « Pourquoi je suis là ? », « J'ai un coup de mou, que dois-je faire ? », « J'ai perdu un être cher, comment gérer cela ? » etc.

Le Docteur Toubeau centralise les demandes des enfants, adolescents ou adultes et les oriente vers un professionnel qui pourrait les aider au mieux.

L'hypnose permet de soulager l'inconscient, la thérapie systémique permet de communiquer sur des soucis de famille, l'approche psychocorporelle détend le corps et l'esprit...

Le centre vous proposera le bon « outil » pour votre bien-être.

L'Art-Thérapie

Une de ces méthodes exercées par le CentrEmergences est l'Art-Thérapie.



Christelle Carlier, art-thérapeute
© Romain

« Aider les personnes à aller mieux malgré tout... »

Christelle Carlier nous a fait l'honneur de nous mettre dans la peau de ses patients. Elle explique que l'Art-Thérapie permet d'exprimer ce qui va et ce qui ne va pas par moyen de l'art.

Il ne faut pas être un artiste pour faire de l'Art-Thérapie ! Tout ne doit pas être beau... il s'agit d'exprimer ce que l'on a au fond de soi... c'est ça, la beauté !

« Tout ce qui se dit ici, reste ici... »

Nous sommes arrivés dans une pièce colorée. Partout dans la pièce, des crayons, de la peinture, des pastels... une ambiance chaleureuse et familiale y règne.

Tout d'abord, Madame Carlier nous présente chacun une photo représentant une situation. Nous concluons ensemble qu'il s'agissait d'un thème spécifique :

le masque que l'on porte tous les jours et la vérité qui se cache derrière celui-ci...

Madame Christelle Carlier nous présente alors des masques blancs. A notre grande surprise, nous sommes libres de notre créativité. Nous devons représenter le masque que nous portons tous les jours à l'extérieur et ce que l'on ne montre pas aux autres, à l'intérieur du masque... Un silence apaisant règne... Il n'y a pas de jugement, pas d'obligation...

Uniquement donner le droit à notre esprit d'être libre...

Victor et Mathys



©Adrien



L'ART-THERAPIE EN QUELQUES MOTS...

« C'est exprimer ses sentiments sans que personne ne se moque de vous »
Ezechiel

« Mettre tous nos sentiments sur une œuvre : par exemple, notre tristesse, notre colère ... On est libre de faire ce qu'on veut . »

Léna

« C'est exprimer ses sentiments, ce qui ne va pas et ce qui va. On s'exprime avec de l'art »

Romain

© Jeanne

Adrien



« Je me suis senti bien !
J'ai pensé à des choses que je n'aurais jamais su ressentir moi-même.
Grâce à ça, je me suis rempli de bonheur car j'ai pensé à plein de personnes de ma famille. »

Jeanne



« Pendant l'activité, je suis restée silencieuse car j'étais plongée dans l'art. J'étais détendue et relâchée. Cela m'a vraiment fait du bien ! En gros, j'étais dans mon élément ! »

ENVIE DE JOUER ?

Oika Oika
Jeux et loisirs créatifs à domicile

Laura & Guillaume
Animateurs jeux et loisirs
Tournai - Belgique
Facebook: Laura et Guillaume - Oika Oika - Tournai
Telephone : 0497 15 37 39
Mail : laura.guillaume.oikaoika@gmail.com

BELGIQUE

« Je pensais
que ma
« Moeke » se
cachait pour
les
méchants... »
Loes, 8 ans



archive

Le 22 mars 2020, cela fera 4 ans que les attentats de Zaventem ont eu lieu. Loes (8 ans) et Jesca Van Calster (33 ans) y ont perdu Fabienne Vansteenkiste (52 ans).

Pour beaucoup de personnes, cette date reste dans les souvenirs. La Belgique était en deuil. Nous avons eu l'occasion de rencontrer la fille et petite-fille d'une victime décédée à Zaventem ce jour-là.

Accepteriez-vous de nous dire comment votre maman est décédée ?

Jesca : Oui. Quand la première bombe a explosé près de la sortie, ma mère a essayé de fuir pour prendre les escalators. Malheureusement, la deuxième bombe a explosé tout près. Elle a reçu un bout de métal de la bombe dans le bas du dos. Ce bout a coupé une artère et elle

a perdu rapidement son sang. Il a fallu plus ou moins 40 secondes avant qu'elle ne décède. Cela paraît rapide mais quand on souffre, cela doit durer une éternité.

Que faisait votre mère à l'aéroport ?

Jesca : Elle travaillait chez Avia Partner en tant qu'hôtesse au sol. C'est-à-dire qu'elle s'occupait de l'embarquement des touristes. Normalement, elle devait travailler jusque 6h mais a remplacé une collègue malade jusque 8h. Elle terminait donc le travail quand la bombe a explosé. Elle était presque sortie...

Comment vous avez appris la nouvelle ?

Jesca : Il faut savoir que nous l'avons cherchée pendant 4 jours... Au début, elle avait disparu. Il y avait 50 personnes dans le coma et 35 morts.

Je pensais qu'elle était dans un hôpital dans le coma. J'avais de l'espoir. Un jour, mon parrain (le frère de ma mère) a reçu un coup de fil annonçant sa mort. Je me souviens que j'étais chez les parents de ma mère et que j'essayais de dormir dans le canapé. Il faisait noir. Et j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps.

Vous y pensez encore souvent ?

Jesca : J'y pense tous les jours mais je ne le montre pas. J'essaie de me montrer forte mais je fais beaucoup de cauchemars. Je pleure quand je suis toute seule. Jamais devant les enfants ou les autres personnes.

Avez-vous dû aller en justice ?

Jesca : Nous avons été invités à aller voir le procès des

terroristes mais je n'en suis pas capable. Je suis trop en colère.

Vous allez à la commémoration le 22 mars ?

Jesca : *Oui même si cela risque d'être annulé suite au coronavirus. Nous verrons... Mais j'y vais chaque année. J'en ai besoin. C'est la tombe de ma mère. Si c'est annulé, je serais très déçue. J'ai besoin de voir ma famille ce jour-là, de passer du temps avec eux surtout avec mon frère, mon parrain et les parents de maman. J'aime aussi voir les collègues de ma mère qui étaient sur place.*

Loes : *Moi aussi, ça me fait du bien ! On va déposer des fleurs près de « Moeke » à l'aéroport (c'est un petit nom flamand. Loes appelle sa mamie ainsi)*

On voit aussi d'autres personnes qui ont été blessées. Je peux leur parler, c'est chouette.

J'aime bien revoir aussi les militaires.

Loes, te souviens-tu de ce jour ?

Loes : *Je me souviens que mon papa et Laurens (le frère de Jesca) sont allés chercher Moeke dans tous les hôpitaux et qu'ils pleuraient car ils ne l'ont pas trouvée. Je pensais que Moeke se cachait pour les méchants et qu'elle attendait qu'ils soient partis.*

« Ma mère est décédée devant une caméra non-explosée. J'ai donc pu voir les images de ses derniers moments. »

Tu as vu le corps de ta Moeke après sa mort ?

Loes : *Non. Maman me disait que c'était compliqué. Mais j'ai demandé de voir une photo quand j'avais 7 ans. Elle était triste et pas très belle. Mais je voulais la voir.*

Pourrais-tu nous raconter quelques souvenirs avec ta Moeke quand elle était vivante ?

Loes : *Oui ! Elle habitait à Namur mais j'allais souvent dormir chez elle. Parfois avec ma cousine. On allait à la mer ou dans les bois. On donnait à manger aux chevaux du voisin... Et Moeke me coupait toujours les croutes de mes tartines !*

Victor, Romain, Ezechiel et Mathys



Un mot de Philippe Vansteenkiste , fondateur de l'association V-Europe et frère de Fabienne Vansteenkiste.

« J'ai créé l'association V-Europe tout de suite après le décès de ma sœur... Nous étions envahis de papperasses et de médias. Les victimes n'arrivaient pas à gérer toute la pression et étaient perdues. Les blessés et la famille des personnes décédées n'étaient pas suivis comme il fallait. Il n'y avait pas de soutien psychologique. Je voulais faire changer les choses pour les victimes actuelles et les prochaines... J'ai arrêté de travailler pour me consacrer pleinement à ce bénévolat. Je travaille 24h/24h pour être à l'écoute de tous, pour changer les lois avec les ministres et rencontrer des gens qui se battent tous les jours pour nous. »

Pour nous soutenir ou nous suivre :

<http://www.v-europe.org>

MODE

En mode « écologique » !

On nous parle beaucoup d'écologie et de recyclage. Nous nous sommes intéressés, en tant que jeunes, à ce que nous pouvons mettre en place dans le domaine de la mode.

Transformer un vieux legging en t-shirt !

Fabriquer soi-même du baume à lèvres



©Juliette

INGREDIENTS

- 10g de cire d'abeille en pépites
- 15g d'huile de coco
- 3 gouttes d'huile essentielle au choix

PREPARATION

1. Faites fondre 10g de cire d'abeille et 15g d'huile de coco au bain-marie, puis mélangez et retirez le bol du feu.
2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle.
3. Ensuite, colorez le mélange avec du fard à paupière jusqu'à l'obtention de la couleur désirée.
4. Puis, versez le contenu dans un petit pot de crème ou tube de rouge à lèvres vide.
5. Attendez de le voir durcir : vous verrez une légère couche supérieure se durcir. Ensuite, mettez-le au frigo 5 à 10 minutes.

Juliette, Jeanne et Méline



©Jeanne

1. Prenez un legging usé de votre taille ou une taille plus petite. Pliez en 2.



2. Mesurez le bras comparez au legging.



3. Faites un trait à la longueur souhaitée. Découpez sur les traits avec une bonne paire de ciseaux. Découpez un morceau de l'entre jambe.

Et le tour est joué !



4. Ne jetez pas les restes ! Faites-en un chichi pour les cheveux ou encore des chauffe-jambes !



Juliette, Jeanne et Loes
Photos par Jeanne

MULTIMEDIA

Est-ce que les enfants regardent l'écran avant d'aller à l'école ?

Avant d'aller à l'école, nous avons parfois un peu de temps devant nous. Comment est-ce que les jeunes d'aujourd'hui s'occupent à ce moment-là ? Nous avons interrogé les élèves de primaire de l'École Libre de Rumes par rapport à leurs habitudes.

Selon notre sondage, il y a plus d'enfants entre 6 et 9 ans qui regardent la télévision par rapport aux enfants de 10 à 12 ans.

Il s'agit surtout de dessins animés sur Netflix.

Par rapport aux jeux-vidéos, ce sont plutôt les « grands » qui jouent avant l'école.

Chez les 6 à 9 ans, 43% des enfants qui regardent l'écran se sentent fatigués contre 35% chez les enfants de 10 à 12 ans.

En parlant avec nos camarades de classe, nous avons constaté que les « adolescents » sont plutôt attirés par leur GSM.

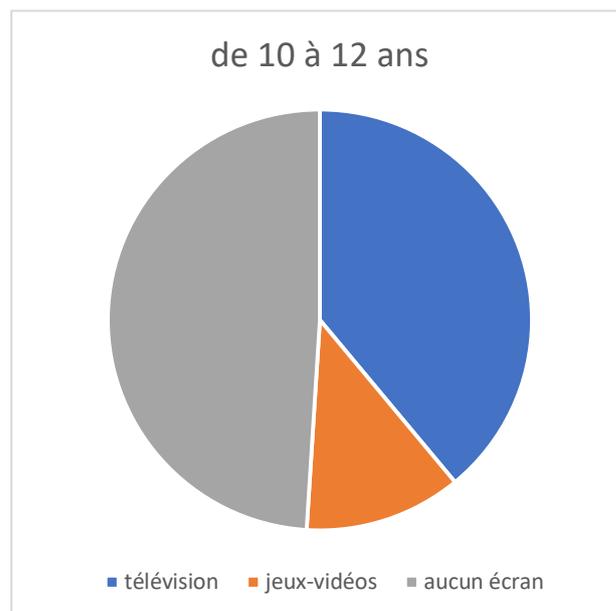
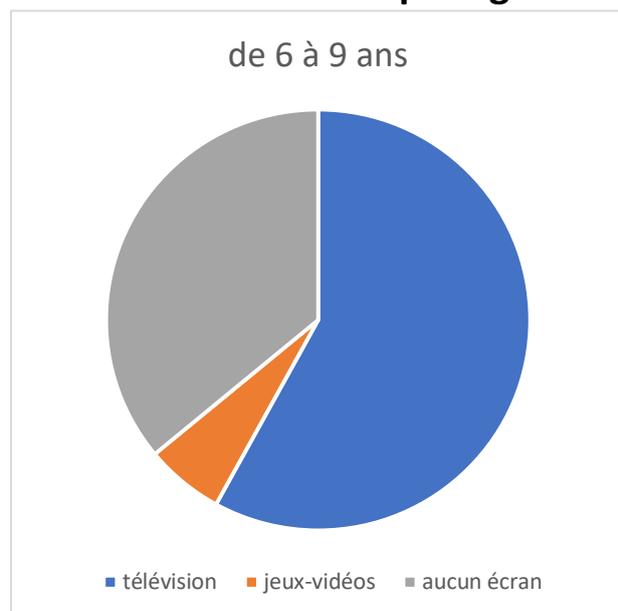
Ils ont besoin d'aller voir leurs notifications, notamment sur Tik Tok et de voir s'ils ont reçu des messages.

A la question « Est-ce que nous pourrions nous en passer, si jamais on nous enlève notre GSM le matin ? », la réponse est « oui, mais à condition de le récupérer dès que nous rentrons de l'école ! Ce sont donc plutôt les notifications qui incitent les enfants à regarder leur GSM dès le réveil.

Ceux qui regardent les écrans (télévision ou jeux-vidéos) nous disent que la principale raison qu'ils regardent, c'est l'ennui... Par contre, d'autres enfants ont bien envie de bricoler, colorier... mais ce sont les parents qui se fâchent car ils ne veulent pas le désordre avant de partir au travail !

Méline et Léna

Le nombre d'enfants qui regardent l'écran AVANT d'aller à l'école.



Nina et Léna

POLITIQUE



Gauche : Nathan Olivier Droite : Mathis Fourmy. ©Isaac

Un nouveau délégué d'école à la commune.

Comme chaque année, la 5^{ème} et 6^{ème} primaire de l'École Libre de Rumes ont procédé aux votes pour élire le nouveau représentant de nos élèves à la Commune de Rumes.

Un acte de citoyenneté

Ce 20 novembre 2019, des urnes ont été installées dans l'école libre de Rumes. Chaque élève apprend, ce jour-là, le système des votes et de la démocratie.

Un seul vainqueur

Deux adversaires, Nathan Olivier et Mathis Fourmy se sont affrontés pendant des semaines. Le but étant de convaincre les camarades de classe, ils ont réalisé des affiches de campagne



Urne électorale ©Isaac

électorale qu'ils ont, ensuite, présentées à l'assemblée. Sous le regard vigilant de Ophélie Cuvelier, Echevin de Rumes, les votes ont été comptés.

Les résultats étaient très serrés ! Finalement, c'est Nathan Olivier qui remporte la bataille.

Nathan proposait, entre autres, de mieux veiller sur la propreté dans l'entité et d'organiser régulièrement des tours de ramassage de déchets. Un programme 100% écologique !

Chaque mois, Nathan représentera nos élèves à la Commune pour y soumettre nos idées pour améliorer le quotidien.

Ezechiel et Mathys

DIVERTISSEMENT

CONCOURS DE DESSIN SUR LE THEME DU « CARNAVAL »

Bravo à tous les participants du P1 au P5 !
Voici les gagnants :



Lisa (P5)

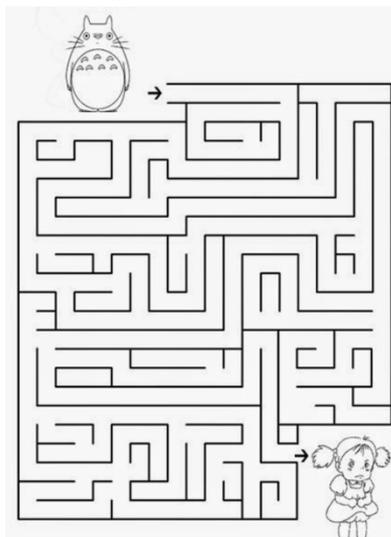


Séraphin (P4)



Firmin (P2)

Un labyrinthe...



<http://lejournaldechrys.blogspot.com>



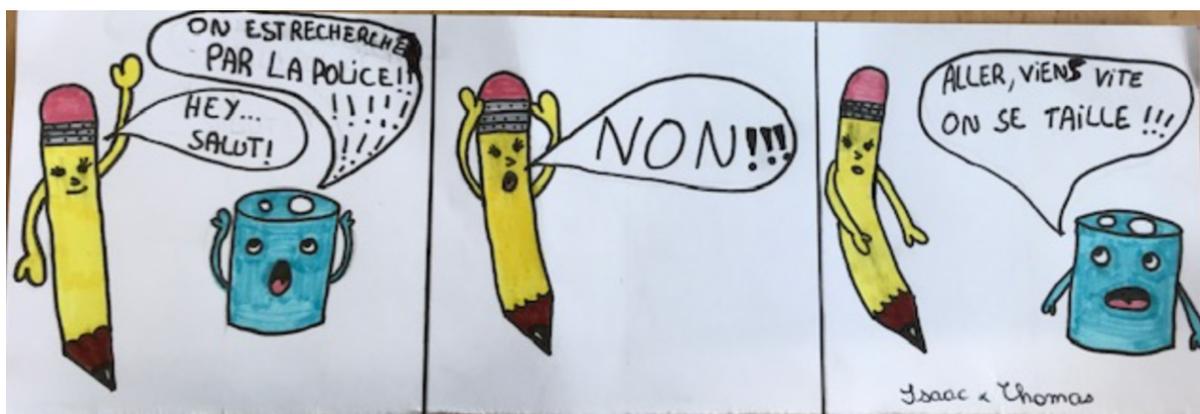
Des mots-mêlés...

C	O	S	T	U	M	E	P	F	O
O	B	A	O	C	N	N	E	A	R
N	B	M	R	M	L	I	A	P	A
F	U	I	A	E	E	O	I	B	N
E	A	V	N	W	N	F	W	E	G
T	R	A	G	C	Q	E	U	N	E
T	L	Q	E	M	H	T	Q	U	E
I	E	F	D	N	D	E	A	D	T
A	Q	M	U	S	I	Q	U	E	N
D	U	M	D	A	N	S	E	I	H
H	I	E	F	W	N	I	A	Q	E
A	N	C	O	T	I	L	L	O	N

FETE
CONFETTI
COTILLON
ARLEQUIN
COSTUME

ORANGE
BINCHE
ORANGE
MUSIQUE
DANSE

Une petite blague...



Isaac x Thomas