



LETTRE
MENSUELLE

T.F.E. 91

FEVRIER 2026

NUMERO 2





Portrait de Frédéric

Frédéric a 46 ans.

Il est en couple depuis 26 ans et père d'une jeune femme de 19 ans. Une vie ancrée, fidèle, construite dans le temps long, sans bruit mais avec constance.

Ce qui le met en joie, simplement ?

La famille, les amis, et l'association dans laquelle il est engagé. Rien d'extraordinaire à première vue, et pourtant l'essentiel est là. Ce sont ces liens-là qui donnent du sens aux jours.

Quand il a un peu de temps pour lui, Frédéric aime jouer à la pétanque. Pas en compétition, non — en visiteur, pour le plaisir d'être là, de regarder, d'échanger, de partager un moment tranquille. Une façon de respirer.

S'il a un jour poussé la porte du bénévolat, c'est grâce à une amie déjà engagée. Il a essayé, par curiosité d'abord. Puis il est resté. Parce que ça lui a plu. Parce que ça sonnait juste.

Les valeurs qui l'accompagnent au quotidien sont simples et solides :

La gentillesse et l'honnêteté. Des mots parfois galvaudés, mais chez lui, ils prennent corps dans les actes.

Le moment où il s'est dit « là, je suis à ma place » ?

C'est dans le travail avec les autres. Dans cette ambiance faite de respect, d'ouverture, de relations humaines sincères. Être entouré de personnes gentilles et ouvertes, ça change tout.

En ce moment, ce qu'il souhaite, c'est que les choses avancent.

Pouvoir aider un maximum de personnes. Continuer. Aller de l'avant.

S'il regarde un peu plus loin, un rêve demeure :

Avoir un jour sa propre maison. Un lieu à soi, stable, durable.

Cette expérience de bénévolat lui a appris quelque chose d'essentiel :

Il a découvert qu'il pouvait donner aux autres ce qu'il n'avait pas toujours eu lui-même. Et ça, ce n'est pas rien.

Ce qu'il aimerait transmettre, ici comme ailleurs ?

Toujours la même chose : la gentillesse, l'honnêteté.

À ceux dont il s'occupe, il aimerait que l'on ressente, à son contact, qu'il est accessible, ouvert, à l'écoute, prêt à entendre les suggestions. Même sans mots.

L'art et la culture ont aussi leur place dans sa vie.

Il évoque le patrimoine de notre pays, la richesse des monuments, tout ce que la France offre à voir et à comprendre. Un héritage qu'il trouve précieux.

Les rencontres ont changé sa façon de voir le monde.

Parler avec les gens lui a appris beaucoup. Sur eux. Sur la vie. Sur lui aussi.

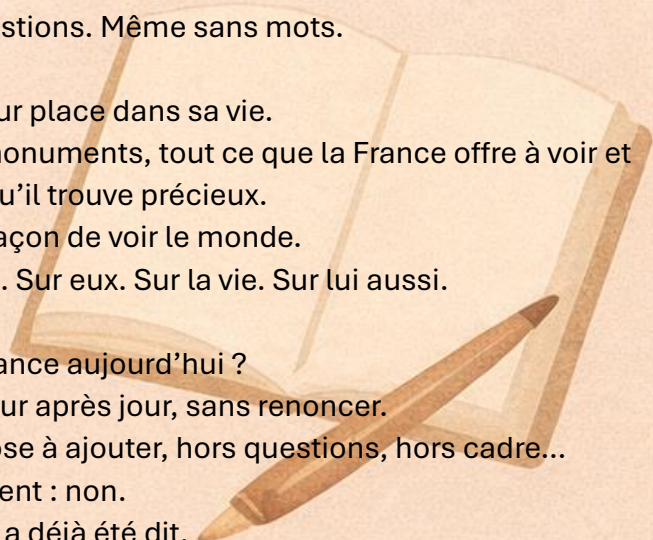
Ce qui lui donne de l'espérance aujourd'hui ?

La continuité. Le fait de poursuivre, jour après jour, sans renoncer.

Et quand on lui demande s'il a encore quelque chose à ajouter, hors questions, hors cadre...

Il répond simplement : non.

Parce que parfois, tout a déjà été dit.



Les démarches administratives pour l'installation en France :

- **Obtenir un visa pour s'installer en France**
 - Chaque type de visa a des critères spécifiques et des documents requis. Par exemple, un visa de travail nécessitera une offre d'emploi en France, tandis qu'un visa étudiant demandera une inscription dans une institution éducative française.
 - Pour faire une demande de visa, rendez-vous sur le site de [France-Visas](#). Vous y trouverez les informations détaillées et les formulaires nécessaires pour chaque type de visa. Préparez les documents requis, tels que le passeport, une preuve de ressources financières, et une lettre de motivation expliquant votre projet de vie en France. Cette préparation minutieuse est essentielle pour vous installer en France en toute légalité et sérénité.
- **Demander un titre de séjour**
 - Pour obtenir un titre de séjour, vous aurez besoin de présenter plusieurs documents essentiels : votre visa, votre passeport, un justificatif de domicile (comme un contrat de location ou une facture récente), et une preuve d'assurance maladie. Ce dernier est crucial car il garantit que vous serez couvert en cas de besoin médical.
 - Le titre de séjour est non seulement nécessaire pour vous installer en France légalement, mais il vous permet également d'accéder à divers services publics, comme l'inscription à la sécurité sociale et l'ouverture d'un compte bancaire. Assurez-vous de respecter les délais et de fournir des documents complets pour éviter des retards dans le traitement de votre demande.
- **S'inscrire à la sécurité sociale**
 - Pour compléter votre inscription, préparez les documents suivants : votre titre de séjour, un justificatif de domicile (comme une facture de services publics ou un contrat de location), et votre acte de naissance. Ces documents sont indispensables pour prouver votre identité et votre résidence en France.
 - Une fois inscrit, vous aurez accès à l'assurance maladie, qui couvre une grande partie des frais médicaux, ainsi qu'à d'autres prestations sociales, telles que les allocations familiales et les aides au logement. Cette couverture est essentielle pour garantir votre bien-être et faciliter votre intégration lorsque vous choisissez de vous installer en France. Assurez-vous de suivre les étapes correctement pour bénéficier rapidement de ces services.
- **Ouvrir un compte bancaire**
 - Pour vous installer en France et gérer vos finances, il est nécessaire d'ouvrir un compte bancaire. Cela vous permettra de recevoir des salaires, de payer des factures et de gérer vos dépenses quotidiennes. Les banques françaises exigent généralement les documents suivants : un passeport, un justificatif de domicile (comme une facture de services publics ou un contrat de location), et un justificatif de revenus (comme un contrat de travail ou des relevés bancaires).
- **Trouver un logement**
 - Pour louer un logement, vous aurez généralement besoin de fournir un contrat de location, une attestation d'assurance habitation, et un justificatif de revenus, comme des fiches de paie ou un contrat de travail. Ces documents sont essentiels pour prouver votre capacité à payer le loyer et garantir votre engagement.
 - Utiliser des sites de petites annonces comme [Leboncoin](#) ou [SeLoger](#) peut faciliter votre recherche, tandis que les agences immobilières offrent un accompagnement plus personnalisé. N'oubliez pas de vérifier les termes du contrat de location et de bien comprendre vos obligations et droits en tant que locataire.
- **S'inscrire aux services publics**
 - Pour vous inscrire, contactez les fournisseurs de services dans votre région. Par exemple, EDF et Engie pour l'électricité et le gaz, et Veolia ou Suez pour l'eau. Vous devrez généralement fournir des documents tels que votre contrat de location ou de propriété, un justificatif de domicile, et une pièce d'identité.
 - Ouvrir des comptes à votre nom permet de garantir que vous serez facturé correctement pour votre consommation. Avoir ces services activés dès votre arrivée est essentiel pour vivre confortablement en France. Assurez-vous de vérifier les tarifs et les offres des différents fournisseurs pour choisir les options les plus adaptées à vos besoins.
 - S'inscrire aux services publics est une étape incontournable pour s'installer en France. Cela garantit que vous avez accès à tous les services nécessaires pour mener une vie stable et confortable.
- **Enregistrer les enfants à l'école**
 - Les démarches se font auprès de la mairie de votre lieu de résidence ou directement auprès des établissements scolaires. Vous devrez fournir plusieurs documents indispensables : le livret de famille, le carnet de santé de l'enfant avec les vaccinations à jour, et un justificatif de domicile. Ces documents permettent de vérifier l'identité de l'enfant et son lieu de résidence, assurant ainsi son inscription correcte.
 - En France, l'éducation est un droit fondamental et une obligation pour les enfants âgés de 3 à 16 ans.

Ah, **les crêpes**... poésie de la cuisine, soleil dans la poêle 🍳
Voici une des nombreuses recettes (simplifiée), inratable, sans chichis.

Ingrédients (environ 12 crêpes)

- 250 g de farine
 - 3 œufs
 - 50 cl de lait
 - 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à s. de sucre (si crêpes sucrées)
 - 1 c. à s. d'huile ou 30 g de beurre fondu

Préparation

1. Dans un saladier, mets la farine et le sel.
2. Ajoute les œufs, mélange doucement.
3. Verse le lait petit à petit en fouettant (clé du succès, sinon grumeaux et drame).
4. Ajoute le sucre et l'huile ou le beurre fondu.
5. Laisse reposer 30 minutes si tu peux... si tu ne peux pas, ce n'est pas un crime.

Cuisson

- Poêle bien chaude, légèrement graissée.
- Une louche de pâte, tu tournes la poêle avec grâce.
 - Quand ça se décolle, tu retournes.
 - 30 secondes de l'autre côté, et hop.

Astuces de grand-mère (qui a toujours raison)

- Trop épais ? Un peu de lait.
- Trop liquide ? Une cuillère de farine.
- Pour des crêpes encore plus parfumées : un soupçon de fleur d'oranger ou de rhum.
Sucre, confiture, citron, fromage, jambon...
La crêpe ne juge pas, elle accueille tout 🍷 🍞



les fruits

abricot
cassis
citrouille
figue
kaki
marron
pamplemousse
pomme

amande
cerise
clémentine
fraise
kiwi
melon
pastèque
prune

ananas
châtaigne
coing
framboise
mandarine
myrtille
pêche
raisin

banane
citron
datte
grenade
mangue
orange
poire
tomate

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

La phrase : En français, le schéma de base d'une phrase suit souvent l'ordre **Sujet-Verbe-Complément** (SVC). Par exemple, dans "Paul mange une pomme", "Paul" est le sujet, "mange" est le verbe, et "une pomme" est le complément. Il est essentiel de respecter cet ordre pour garantir que votre message soit compris correctement.

À quoi servent les synonymes ? L'utilisation de **synonymes** est utile à plusieurs égards : elle permet d'éviter les répétitions d'un même terme et donc de varier l'expression dans un texte, elle permet aussi d'introduire des nuances qui permettent d'exprimer sa pensée avec le plus de justesse.

Exemples de synonymes :

Acheter	Acquérir / s'offrir / se payer / avoir / soudoyer (des gens) / corrompre (quelqu'un) ...
Accueillir	Recevoir / héberger / Abriter ...
Affection	Amour / tendresse / amitié / inclination envers / attachement / coup de foudre...
Agriculteur	Producteur (de fruits et légumes) / Cultivateur / Exploitant agricole...
Aider	Donner 1 coup de main / secourir / assister / soutenir / épauler / favoriser / appuyer / dépanner...

Etc...

A quoi servent les antonymes ? un **antonyme** est littéralement un nom opposé ou contre un autre, servant à désigner un mot qui a un sens opposé à celui d'un autre mot.

Exemples d'antonymes :

Gentil → Méchant Petit → Grand Riche → Pauvre Idiot → Intelligent etc...

Qu'est-ce qu'un **homonyme** ? (Mots de même orthographe, mais pas nécessairement de prononciation identique). Mais dans l'usage courant, homonyme est devenu un synonyme d'homophone. L'homonymie est source de nombreuses fautes d'orthographe : un mot est souvent employé à la place de son homonyme, d'orthographe différente.

Exemples d'homonymes :

- Un seau (récipient), un sceau (cachet sur un pli), un sot (un idiot)
- Le sang (qui coule dans nos veines), Cent (nombre), Sans (dépourvu de)
- Le porc (l'animal), le port (avec des bateaux), le pore (de la peau)
- Le lait (la boisson), la laie (femelle du sanglier), il est laid (adjectif signifiant moche)
- Le verre (pour boire), le ver (de terre) le vert (couleur), le vair (fourrure), vers (préposition)
- Fois (multiplié par), Foie (organe humain), Foi (croyance), Foix (Ville Française)

Qu'est-ce qu'un **paronyme** ?

Se dit de mots dont la prononciation ou la graphie se ressemblent, mais dont l'origine et le sens sont différents.

Exemples de paronymes :

Accident / incident

Adresser / Agresser

Adsorber / Absorber

Allocation / Allocution

Aménager / Emménager

Amener / Emmener

etc...















Pique-Nique le samedi 6 juin 20226 à partir de 11h30

Port aux cerises

Vers la piscine (Derrière Intermarché Vigneux)

Pour toute information : Joëlle (de l'alphabétisation)



	A	DURÉES DE 4 SAISONS 		PETITS OS 	P	TRAIN RAPIDE DE PARIS
			G			
TRÈS FATIGUÉ 			BONNE À CHANGER LA MIENNE			
		CONTIENT		FIGURINE DE GALETTE DES ROIS	S	CONNUT
						CONSONNES DU MOT SOUS
			NOMMÉS PAR UN VOTE ALTESSE ROYALE			
	DES LÉGUMES MALIN			V		
C					POSÉE SUR LA BALANCE	
				SOCIÉTÉ POUR ANIMAUX 		
PARTIES D'UN TOUT EXCESSIVEMENT 		R			AS UNE EXISTENCE	
					T	APRÈS DO
SUPPRIME	OBTENUE				FIN DE VERBE	
		