

# Lettre Mensuelle

MAI 2026

NUMÉRO 5

Le mois des fleurs,  
des ponts et des retrouvailles.  
♡

Tout Faire  
Ensemble  
Association





# LA TUNISIE

## Portrait de Zeineb : la force tranquille du cœur

Zeineb a 38 ans. Elle se présente simplement, sans détour, avec cette pudeur qui en dit souvent plus long que de grands discours. Célibataire, elle avance dans la vie avec discrétion, mais aussi avec une sincérité profonde qui se ressent immédiatement.

Dans son quotidien, les joies sont simples. Elle aime se reposer, regarder des films, des séries — des moments calmes, presque suspendus, où le temps ralentit. Rien d'extraordinaire en apparence, mais une manière douce de prendre soin d'elle.

Un jour, pourtant, elle a choisi d'ouvrir une porte : celle du bénévolat. Pour rencontrer du monde, sortir de la solitude, mais surtout pour être utile. Donner un peu d'elle-même, modestement, sans prétention. Et dans ce geste, elle a trouvé bien plus qu'elle ne cherchait.

Ce qui guide Zeineb au quotidien, ce sont des valeurs simples mais essentielles : l'honnêteté, poussée au maximum, et le respect, toujours. Des repères solides, presque comme une boussole intérieure.

Peu à peu, elle a compris qu'elle avait sa place. À travers les autres, à travers ce qu'elle apporte, elle a découvert qu'elle pouvait aider, partager, transmettre. Que ses connaissances, aussi discrètes soient-elles, avaient de la valeur.

Aujourd'hui, ses envies sont modestes mais sincères : apprendre d'autres langues, découvrir d'autres pays, s'ouvrir encore davantage au monde. Et, comme beaucoup, elle garde au fond d'elle un rêve simple et universel : être bien financièrement, être en bonne santé, vivre sereinement.

Le bénévolat lui a offert quelque chose de précieux : sortir de la solitude, prendre confiance, réaliser qu'elle pouvait être utile. Elle y a aussi trouvé une forme de bonheur inattendu — celui de rendre service, d'aider, et parfois simplement de faire sourire quelqu'un. « Si je peux rendre quelqu'un heureux, rien que ça, ça me rend heureuse », confie-t-elle.

À son contact, elle souhaite avant tout que les autres se sentent à l'aise, en confiance. Sans forcément utiliser de grands mots, elle transmet naturellement une bienveillance douce, presque instinctive.

Curieuse du monde, Zeineb accorde une vraie importance à la culture. Pour elle, elle est une porte ouverte sur le passé, une richesse qui permet de comprendre, d'apprendre, de grandir. Elle aime aussi l'idée de découvrir d'autres façons de vivre, d'échanger, de partager. Une manière, peut-être, de voyager sans bouger, ou de rapprocher les distances.

Une voix l'accompagne parfois : celle de Céline Dion. Une présence musicale fidèle, simple, mais précieuse. Au fil des rencontres, elle a appris à être plus patiente, plus ouverte. Les autres lui ont offert des regards nouveaux, des leçons silencieuses, une autre manière de voir le monde.

Ce qui lui donne aujourd'hui de l'espérance, ce sont ces petits moments où elle voit quelqu'un apprendre, progresser, avancer. Ces instants où elle se dit qu'à sa manière, elle a contribué à quelque chose. Et cela suffit à donner du sens.

Zeineb ne cherche pas à briller. Elle avance doucement, avec sincérité, avec cœur. Et parfois, ce sont justement ces lumières discrètes qui éclairent le plus longtemps.

**La ponctualité** n'est pas une simple affaire d'horloge. C'est une question de considération. Et quand elle disparaît, ce n'est pas seulement du temps qu'on perd... **c'est du respect.**

Il y a ceux sur qui l'on peut compter. Ceux qui arrivent à l'heure, ou presque, et qui, en cas d'imprévu, prennent quelques secondes pour prévenir. Et puis il y a les autres. Les retardataires chroniques, les "j'arrive" qui n'arrivent jamais à l'heure... et pire encore : les absents silencieux.

Ceux-là ne sont pas simplement en retard. Ils disparaissent.

Pas de message.

Pas d'appel.

Pas même une excuse après coup.

Le rendez-vous était là, fixé, clair. Quelqu'un les attendait. Peut-être même que tout était organisé autour de leur présence. Et pourtant... rien. Le vide. Comme si cela n'avait jamais existé. Comme si l'engagement n'avait aucune valeur. **Ce silence-là est violent.**

Car attendre quelqu'un, ce n'est pas anodin. C'est suspendre son temps. C'est faire de la place dans une journée déjà chargée. C'est parfois se déplacer, s'organiser, prévoir. Et face à une absence non prévue, il n'y a même pas la possibilité de comprendre. Juste une question qui flotte : *"Pourquoi ?"*

Les personnes non ponctuelles, à force, s'habituent à leurs retards. Elles les minimisent, les justifient, les banalisent. Mais l'absence non excusée, elle, franchit un cap. Ce n'est plus de la désorganisation. **C'est un manque de respect pur et simple.**

Parce que prévenir, aujourd'hui, ne coûte rien. Un message, quelques mots :

*"Je ne pourrai pas venir."*

*"J'ai un empêchement."*

*"Excuse-moi, je te tiens au courant."*

Ce n'est pas compliqué. Ce n'est pas long. **Mais c'est essentiel.**

Ne pas le faire, ce n'est pas être débordé. C'est ignorer l'autre.

Et à force, les conséquences sont bien réelles. On cesse d'attendre. **On cesse de faire confiance.** On n'invite plus. On ne compte plus sur ces personnes. Elles deviennent imprévisibles, puis secondaires, puis absentes... même quand elles sont là.

**La ponctualité, ce n'est pas être parfait. C'est être fiable.**

**Et prévenir, ce n'est pas une option. C'est la base.**

Il ne s'agit pas d'exiger l'impossible. Il s'agit d'un minimum d'attention, d'un peu de respect, d'un soupçon de conscience de l'autre.

Car au fond, tout est là :

**arriver à l'heure, c'est respecter.**

**prévenir, c'est considérer.**

**et ne rien dire... c'est mépriser.**

Dans un monde où tout va vite, où chacun protège son temps comme un trésor, ces gestes simples deviennent essentiels. Et leur absence, elle, se voit immédiatement. Elle pèse. Elle marque.

On peut pardonner un retard.

On comprend un imprévu.

Mais le silence, lui, est beaucoup plus difficile à excuser.

Et puis il y a une réalité qu'on oublie souvent : **les enfants regardent, observent, imitent.**

Un adulte qui banalise le retard, qui ne prévient pas, qui ne s'excuse pas... enseigne sans le dire que tout cela est normal. Que l'engagement est flexible, que le temps des autres compte peu.

Alors il ne faut pas s'étonner ensuite que les enfants fassent pire. On ne transmet pas l'exigence par les mots, mais par l'exemple.

**Être ponctuel, prévenir, respecter... ce n'est pas seulement pour soi. C'est aussi pour ceux qui apprennent en nous regardant.**

Le 1er mai... une date simple sur le calendrier, mais chargée de symboles, de luttes et de petits bonheurs discrets 🌿

### 🌸 Le muguet, porte-bonheur

En France, on s'offre un brin de muguet le 1er mai. Cette tradition remonte à la Renaissance, quand Charles IX aurait lancé la mode en offrant du muguet aux dames de la cour. Depuis, c'est devenu un geste tendre : un petit bouquet pour souhaiter du bonheur et de la chance.

### 👷 La fête du travail

Le 1er mai est aussi la **Fête du Travail**, née des luttes ouvrières. Tout part des manifestations pour la journée de 8 heures, notamment aux États-Unis avec les événements de Haymarket Affair.

En France, c'est un jour **férié et chômé**, souvent marqué par des manifestations syndicales.

### 🇫🇷 Une exception étonnante

C'est le seul jour de l'année où presque tout est fermé... sauf les vendeurs de muguet 🌿 N'importe qui peut en vendre dans la rue, sans autorisation (sous certaines conditions). Une petite liberté printanière qui sent bon la tradition.

### 🌍 Ailleurs dans le monde

- En Allemagne : on célèbre aussi le printemps avec des danses autour de l'arbre de mai.
- Au Royaume-Uni : fêtes populaires, rubans, musique.
- En Italie : concerts et événements culturels.
- Aux États-Unis : la fête du travail existe aussi, mais elle est célébrée en septembre.

Au fond, le 1er mai, c'est un mélange curieux et beau : un brin de fleur fragile dans une main... et, dans l'autre, la mémoire des combats pour une vie plus juste.

# 8 Mai 1945

## Victoire & Mémoire

### La victoire de 1945

Le 8 mai commémore la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe. Ce jour-là, en 1945, l'Allemagne nazie capitule : c'est la Victoire des Alliés.

On parle souvent de la signature de la capitulation à Berlin, marquant la fin des combats en Europe.

### 🕊 Une journée de mémoire

En France, le 8 mai est un jour férié.

Mais ce n'est pas une fête au sens joyeux : c'est une commémoration.

- Dépôts de gerbes
- Minutes de silence
- Cérémonies devant les monuments aux morts
- Hommage aux soldats, résistants, déportés

Le président ravive la flamme sous l'Arc de Triomphe à Paris.

### 🕯 Entre victoire et souvenir

Ce jour porte une double émotion : la joie d'une guerre terminée...et le poids immense des vies brisées.

### 🌍 Et ailleurs ?

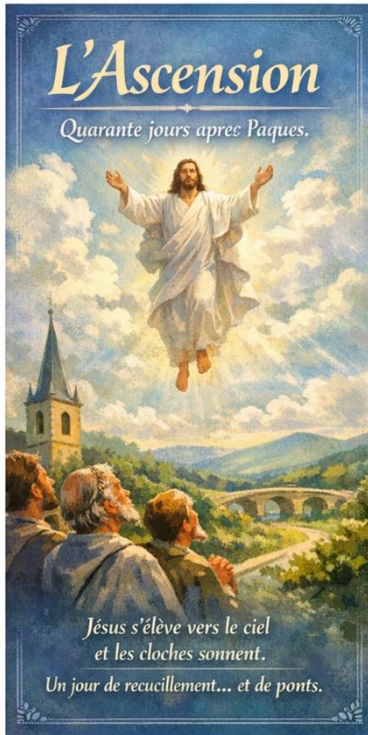
- En Royaume-Uni, on parle de "VE Day" (Victory in Europe Day).
- En Russie, la victoire est célébrée le 9 mai, avec de grandes parades.

Le 8 mai, ce n'est pas un jour qui éclate.

C'est un jour qui se tient droit, en silence.

Un jour où l'on se souvient que la paix... n'est jamais acquise.





14 mai... **Quarante jours après Pâques.**

Dans les églises, les cloches sonnent doucement. L'ambiance est paisible, presque suspendue.

L'Ascension célèbre le moment où, selon la tradition chrétienne, Jésus s'élève vers le ciel devant ses disciples.

Ce n'est pas une fête bruyante. Elle est contemplative.

Dehors, en France, c'est surtout un jeudi...

mais pas n'importe lequel : celui qui appelle le fameux « pont ». Les routes se remplissent, les valises sortent, et le pays ralentit un peu.

Entre spiritualité et pause collective,

c'est un jour à part, comme une respiration dans le printemps.



24 mai... **Dix jours après l'Ascension.**

Cette fois, l'atmosphère change.

La Pentecôte célèbre la descente de l'Esprit Saint sur les apôtres.

Dans les textes, c'est un moment de feu, de souffle, de transformation : les disciples prennent la parole, sortent, annoncent.

On pourrait dire que c'est la naissance de l'Église.

En France, beaucoup retiennent surtout le lundi de Pentecôte — parfois travaillé, parfois non, souvent discuté.

Mais derrière cela, il y a une idée forte :

celle d'un élan, d'un mouvement, d'une parole qui se met en route.

## Dimanche 31 mai 2026 : La Fête des Mères

C'est un dimanche matin un peu différent.

Dans les cuisines, ça chuchote, ça cache des dessins, ça prépare parfois un café maladroit mais plein d'amour.

La fête des mères, en France, n'est pas qu'une tradition commerciale. Elle a été encouragée après la Première Guerre mondiale pour rendre hommage aux mères, notamment celles qui avaient perdu des enfants ou contribué à reconstruire le pays.

Aujourd'hui, elle s'est adoucie.

On offre des fleurs, des mots, parfois juste une présence.

Les enfants récitent des poèmes appris à l'école, les adultes appellent... et certaines mamans, en silence, pensent à ceux qui ne sont plus là.

C'est une fête simple, mais profonde :  
on ne célèbre pas seulement une personne,  
on célèbre ce lien invisible qui tient toute une vie.



*Fleurs, poèmes & câlins.  
Pour célébrer nos mamans  
avec tendresse.*

# LES PRONOMS PERSONNELS COMPLÉMENTS

Remplacent un nom ou un groupe nominal pour éviter les répétitions.

## 1 PRONOMS COMPLÉMENTS D'OBJET DIRECT (COD)

Remplacent un complément **SANS PRÉPOSITION**

PERSONNE	SINGULIER	PLURIEL
1 <sup>re</sup> pers.	me / m'	nous
2 <sup>e</sup> pers.	te / t'	vous
3 <sup>e</sup> pers. masculin	le	les
3 <sup>e</sup> pers. féminin	la / l'	les

### EXEMPLES :

- ✓ Je vois Marie → Je **la** vois.
- ✓ Il mange les pommes → Il **les** mange.
- ✓ Tu me regardes → Tu **me** regardes.

## 2 PRONOMS COMPLÉMENTS D'OBJET INDIRECT (COI)

Remplacent un complément introduit par **A**

PERSONNE	SINGULIER	PLURIEL
1 <sup>re</sup> pers.	me / m'	nous
2 <sup>e</sup> pers.	te / t'	vous
3 <sup>e</sup> pers. (m/f)	lui	leur

### EXEMPLES :

- ✓ Je parle à Jean → Je **lui** parle.
- ✓ Elle écrit à ses parents → Elle **leur** écrit.
- ✓ Tu me réponds → Tu **me** réponds.

## 3 PRONOMS "Y" ET "EN"

**Y** Remplace un lieu ou "à + chose"

### EXEMPLES :

- ✓ Je vais à l'école → J'**y** vais.
- ✓ Je pense à mon travail → J'**y** pense.
- ✓ Il répond à la question → Il **y** répond.

**EN** Remplace "de + chose" ou une quantité

### EXEMPLES :

- ✓ Je parle de ce livre → J'**en** parle.
- ✓ Je veux deux pommes → J'**en** veux deux.
- ✓ Il a du pain → Il **en** a.

## 4 PLACE DES PRONOMS

### AVANT LE VERBE (cas général)

- Je **le** mange. **VERBE**
- Nous **leur** parlons.
- Elle **nous** voit.

### AVEC UN INFINITIF

- Je vais **le** voir. **INFINITIF**
- Tu peux **me** parler.
- Nous voulons **les** aider.

### À L'IMPÉRATIF (ordre)

- Donne-**le** ! **IMPÉRATIF**
- Parle-**lui** !
- Aide-**nous** !

## 5 ORDRE DES PRONOMS (IMPORTANT)

Quand il y a plusieurs pronoms, on suit cet ordre :

1 me / te / se

2 le / la / l' / les

3 lui / leur

4 y

5 en

### EXEMPLES :

- ✓ Je donne le livre à Marie → Je **le lui** donne.
- ✓ Tu vas **y** penser et tu **en** parleras → Tu **y en** parleras.
- ✓ Ils parlent de cette histoire → Ils **en** parlent.

## RÉCAPITULATIF

FONCTION	PRONOMS
COD (sans préposition)	me, te, le, la, l', nous, vous, les
COI (avec "à")	me, te, lui, nous, vous, leur
Y (lieu ou à + chose)	y
EN (de + chose, quantité)	en





### Précrastinatrices

personne qui veut tout faire tout de suite



### Procrastinatrices

personne qui remettent tout au lendemain



### Magnanime

personne qui pardonne les choses graves sans garder de rancœur



### Pateline

personne douce et hypocrite



### Nyctophile

Une personne qui aime la nuit.



### Bibliophile

Une personne qui aime les livres.



### Claustrophobe

Une personne qui a peur des espaces fermés.



### Insomniaque

Une personne qui ne peut pas dormir



### Somnambule

Une personne qui marche pendant son sommeil.



### Cynophobe

(Personne qui a une peur intense des chiens)



### Ophidiophobe

(Personne qui a une peur excessive des serpents)



### Globophobe

(Personne qui a une peur des ballons (et de leur explosion))



### Trypophobe

(Personne qui a une peur ou un dégoût des motifs à trous)



### Arachnophobe

(Personne qui a une peur irrationnelle des araignées)



### Patelin/ne

(Une personne douce et hypocrite)



### Désinvolte

(Une personne qui est "sans gêne")



### Perspicace

(Une personne qui comprend très vite même ce qui n'est pas dit)



### Altruiste

(Qui se dévoue pour les autres)

ALBERT														
CLEMENT														
ERMELINE														
JADE														
MELANIE														

15 €														
20 €														
25 €														
28 €														
30 €														

vampire														
sorcière														
fantôme														
loup-garou														
momie														

L'enfant de 8 ans, dont le costume a couté PLUS de 20€ et qui n'est NI ALBERT, NI MELANIE, est déguisé en FANTOME

Le costume de MELANIE, qui N'est PAS une SORCIERE, est + CHER que celui de JADE qui a couté 25€

ERMELINE est la + AGEE, elle N'EST ni MOMIE, ni VAMPIRE

le GARCON qui est VAMPIRE et qui n'a PAS couté 20€, a MOINS de 10 ans

la FILLE de 11 ANS déguisée en MOMIE a payé son costume + CHER que celui de LOUP-GAROU d'ALBERT mais - CHER que celui de SORCIERE

## BULLETIN D'INSCRIPTION – PIQUE-NIQUE DU 6 JUIN 2026

L'inscription au pique-nique implique l'acceptation des conditions ci-dessous.

---

### 1. Participants

Nom et prénom du responsable : \_\_\_\_\_

Téléphone obligatoire : \_\_\_\_\_

Nombre de participants :

- Adultes (14 ans et +) : \_\_\_\_\_
- Enfants de 6 à 13 ans : \_\_\_\_\_
- Enfants de 0 à 5 ans : \_\_\_\_\_

*(Toute personne de plus de 14 ans est considérée comme adulte seulement pour cet événement.)*

---

### 2. Participation financière

Une participation forfaitaire de 2 € par personne inscrite est demandée.

⚠ À défaut de règlement, l'inscription ne pourra pas être validée.

Le montant total est de : \_\_\_\_\_ €

La somme sera remboursée le jour de l'événement uniquement si la personne inscrite est présente.

---

### 3. Désistement

En cas de désistement de dernière minute ou d'absence le jour J, aucun remboursement ne sera effectué.

---

### 4. Participation au repas

Afin d'organiser un buffet partagé, merci d'indiquer votre contribution :

- Plat froid
- Plat chaud
- Salé
- Sucré
- Boissons sans alcool
- Autre : \_\_\_\_\_

# URGENT

### 5. Règles de l'événement

- L'alcool FORT n'est pas autorisé
  - Chaque participant s'engage à respecter les règles de convivialité et de sécurité.
- 

Date : \_\_\_\_\_

Signature (précédée de la mention *Lu et approuvé*) :