

N°23
FÉVRIER
2018

La Gazette culturelle



Mise en page par Océane Salain



Exposition Degas Danse Dessin avec Paul Valéry

Par Alexandra Galle

À l'occasion du centenaire de la mort de Edgard Degas (1834-1917), le musée d'Orsay rend hommage à l'artiste à travers l'exposition de ses nombreuses œuvres, en écho à sa relation avec l'écrivain et dessinateur Paul Valéry (1871-1945). Peintures, photographies, sculptures mais aussi lettres et cahiers y sont présentés, et mettent en scène l'évolution simultanée des deux artistes.

Leur longue amitié développée durant près de 20 ans a en effet abouti à la publication de l'ouvrage *Degas Danse Dessin* (DDD), hommage de Paul Valéry à son ami. Mêlant esquisses et pensées, l'auteur y étudie l'œuvre d'une vie, et partage au lecteur son amitié pour « l'artiste d'une espèce profonde ».

L'exposition, association d'extraits de l'ouvrage de Valéry et d'œuvres de Degas, met en avant de nombreuses œuvres en mouvement, thème notamment privilégié par l'artiste dans ses tableaux de danseuses.

La visite est rapide (entre 30 et 45 minutes) et le musée présente une collection permanente plus longue, mais tout aussi intéressante.



Attention, l'exposition se termine le 25 février !

Adulte : 12 € avec accès aux collections permanentes et aux expositions temporaires

18-25 ans : 9 € - Gratuit pour les moins de 18 ans

Musée d'Orsay, 1 rue de la légion d'honneur, 75007 Paris.

Métro Solférino (ligne 12), Varenne (ligne 13), Tuileries (ligne 1).



La folie en tête aux racines de l'art brut

Par Angéline Salingardes

Cette exposition tout à fait surprenante nous dévoile des oeuvres d'internés créées pendant leurs sessions « d'art-thérapie ». Elles ont été récoltées au cours du XIXe par 4 psychiatres européens et sont aujourd'hui révélées au grand public dans la maison de Victor-Hugo. Elles constituent l'une des deux expositions temporaires annuelles de la maison.



Informations:

6 place des Vosges 75004 Paris
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 16h
du 16 novembre 2017 -au 18 mars 2018

Accessibilité:

ligne 1 Saint Paul
ligne 8 chemin vert

Dates :

Du 16 novembre 2017 au 18 mars 2018

Tarif

Plein tarif : 8 euros
Tarif réduit : 6 euros



MUSIQUE

« Matahari » Le premier album de L'Impératrice

Par Madeleine Azubuïke

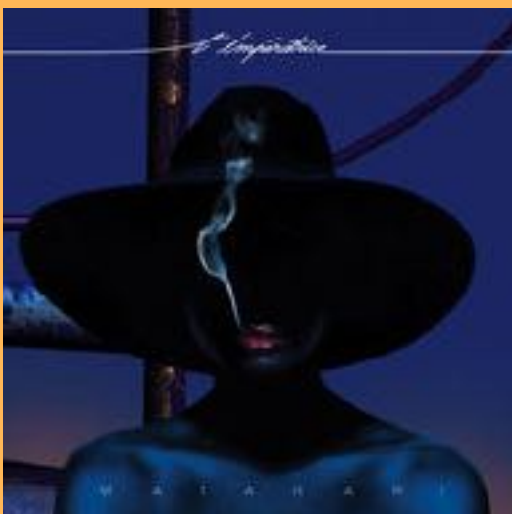
Le groupe de musique L'Impératrice nous immerge dans son univers cinématographique en alliant des mélodies disco-pop et des textes imprégnés de mélancolie. Moderne et rétro à la fois, Sa Majesté nous fait voyager sur une musique colorée, planante et dansante à la fois. Les synthés de Charles et Hagni, la batterie de Tom, la guitare de Martin, la basse de David et la voie cristalline de Flora font défiler devant nos yeux des paysages élégants, poétiques et ensoleillés.



« Matahari » sortira le 2 mars 2018 et L'Impératrice sera en concert le 4 avril au Casino de Paris.

Quelques titres sont déjà sortis en guise d'avant-goût :

Erreur 404 est une ballade romantique illustrée par un court métrage d'Olivier Patté. On y voit un montage d'images extraites de romans-photos des années 70.



Matahari est le single qui a donné son nom à l'album. Il nous plonge dans un univers disco sophistiqué et énergisant.

Là-haut est un titre sans paroles à la mélodie minimaliste qui nous transporte dans une atmosphère aérienne.

À vos écouteurs !

**La Gazette
culturelle**



FILM

LE RETOUR DES CLASSIQUES

Par Valentine du Peloux



À l'approche des grands festivals de cinéma (Césars et Oscars), il est bon de ressortir les vieux classiques qui, en leur temps, ont décroché pas mal de prix ! Si vous ne l'avez pas déjà vu, il s'agit ici de « Vol au-dessus d'un nid de coucou », réalisé par Milos Forman, avec le grand Jack Nicholson dans le rôle principal. Adapté d'un livre, ce film nous montre avec beaucoup de cruauté mais pas mal d'humour (pour alléger le côté pesant) l'histoire d'un hôpital psychiatrique. On assiste aux liens tissés entre les différents patients, qui ont tous des personnalités assez singulières et passionnantes, et à leur tentative de rébellion entraînée par le

nouveau patient (joué par Jacky). C'est donc l'occasion de voir l'univers des hôpitaux psychiatriques dans la seconde moitié du 20^{ème}, le travail des infirmières, et l'envie de liberté des patients. Mais l'idée est aussi de suivre l'aventure folle et plutôt comique des patients qui sont prêts à tout pour fuir l'enfer. Si le résumé ne suffit pas à vous convaincre, sachez que le film a remporté 5 Oscars et 6 Golden Globes !

PS: A ne pas regarder seul chez soi, car certains passages sont assez durs...



BONS PLANS

TATA BURGER

Par Juliette Rainha



Vous cherchez un resto sympa, original avec une bonne ambiance ? Nous avons la bonne adresse !

Comme son nom l'indique, vous pourrez trouver à Tata Burger de super hamburgers, salades et tout ce qui va avec, le tout à un prix très raisonnable. L'ambiance est au top et les menus sont très riches.

Situés dans le marais, il convient très bien à l'atmosphère générale du quartier : caleçons sexy dans les tables, lumière rose et cartes très originales...regardez sur la photo ! ;)

Honnêtement, c'est un super endroit pour passer un bon moment avec ses amis ou son/sa chéri(e).

En plus, le resto ré-organise même sa décoration à l'occasion de la Saint-Valentin avec des petites annonces...particulières !



ADRESSE : 54, rue Sainte Croix de la Bretonnerie, 75004, Paris

HORAIRES : Service continu de 11h à 23h30 (tous les jours)

TRANCHE DE PRIX : Environ 20 € pour un menu bien complet !

ACCÈS : Métro **Hôtel de Ville**

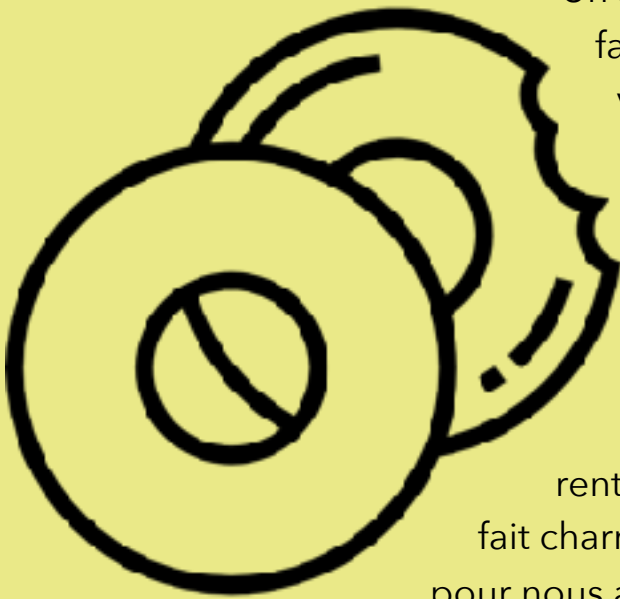


BONS PLANS

Le BBG

Bagel Baget Café

Par Aurélie Balland & Marie Arnoux



Un soir où nous déambulions dans le marais, la faim a commencé à se faire sentir. Après avoir vainement recherché un fastfood nous nous sommes résolues à regarder les restaurants et boulangeries du coin. Et tout d'un coup le BBG se présente à nous, comme une révélation. Il ne nous a pas fallu beaucoup d'hésitation pour se laisser tenter par un bagel. La faim au ventre nous sommes rentrées dans ce café. Aussitôt un patron, tout à fait charmant et bienveillant, vient à notre rencontre pour nous accueillir et nous aider à choisir. Il y en avait pour tous les goûts, des bagels végét' ou non, des sandwiches, des accompagnements fait-maison et des desserts. Ni une ni deux, ça part sur un Bagel Légumes grillés-Mozza-pain sésame et un autre poulet-cheddar-pain au pavot, des pommes amandines grillées au four et un coulant au chocolat. Les bagels sont succulents et en plus on peut choisir le type de pain que l'on veut.

Les prix sont abordables, pas plus de 7 euros le Bagel et 2euros l'accompagnement. La décoration est charmante et conviviale. Nous sommes sorties de là le ventre plein en nous félicitant de cette idée de génie de manger dans cet endroit.

On recommande à tout le monde d'y aller, vous ne serez pas déçu.

Adresse : 91 rue de la Verrerie, 75004 Paris, France



EFT ou technique de libération des émotions

Par Gwendoline Konc - Psychologue clinicienne

Nous entendons aujourd'hui d'avantage parler de psychologie énergétique. De quoi s'agit-il ? Est-ce une science ? Une philosophie « perchée » ou ésotérique ?

L'objet de cet article n'est pas de définir cette branche particulière de la psychologie, mais d'en présenter une des méthodes: l'EFT.

Présentation et principe d'action

L'EFT (*Emotional Freedom Technique*) est une technique de libération des émotions.

Cette technique est classée dans la catégorie des thérapies brèves, au même titre que l'EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*). Elle permet de travailler à la fois sur le psychisme et sur le corps, afin de mieux intégrer les informations qui peuvent rester bloquées à différents degrés de conscience. En passant par le corps et le système énergétique, le patient peut ainsi nettoyer plus en profondeur.

L'EFT, comme de nombreuses autres techniques, a été mise au point par un américain. A la différence de la plupart des découvertes, celle-ci ne porte pas son nom et n'est pas brevetée. Gary Craig a ainsi souhaité mettre cette technique à la portée de tous.

L'EFT s'apparente à une forme d'acupuncture sans aiguille, puisque le patient vient stimuler des méridiens, en tapotant simplement une dizaine de points sur son corps.

Ces tapotements (ou *tapping*) se font en répétant des mots-clés, voire des phrases, liés à la demande du patient et à ses ressentis par rapport à une situation donnée. Le fait de répéter les émotions négatives tout en tapotant permet ainsi de les amener à un niveau de conscience à la fois psychique et corporel.

Contrairement à la méthode Coué, en EFT nous travaillons sur les aspects négatifs des ressentis et le premier objectif est de reconnaître ces émotions qui sont en nous et de les accepter, avec leur cause. Bien que l'EFT paraisse « bizarre » à première vue, elle se base sur de réels fondements scientifiques. L'idée sous-jacente est que nos émotions (comme certains de nos maux physiques) sont des « alertes » pour nous faire prendre conscience de quelque chose. Si nous les entendons et prenons conscience de ce que notre corps et notre inconscient veulent nous montrer, ces symptômes n'ont souvent plus lieu d'être.



Applications thérapeutiques

L'EFT peut être très efficace dans les cas de PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), de dépendances ou d'addictions fortes et de phobies. Mais aussi pour d'autres problématiques liées à l'attachement, la répétition de schèmes familiaux, l'auto-sabotage ou plus largement, les émotions négatives du quotidien (stress, tristesse, culpabilité, colère, etc.). Le fait de travailler en parallèle sur le corps permet d'avoir une approche plus globale ciblant également les problématiques physiques comme la perte de poids, des douleurs récurrentes (comme les migraines), et les troubles du sommeil.

Contrairement aux idées reçues, l'EFT n'est pas une méthode miracle. Cela fonctionne de façon variable d'une personne à l'autre et ne remplace en rien un suivi médical spécialisé. Néanmoins, l'EFT permet de redéfinir en profondeur le système énergétique du patient en fonction de sa demande. Cela facilite donc l'accès au changement conscient et à l'intégration des traumatismes.

Un grand principe de l'EFT est de « vider les cabinets ». En ce sens, elle propose au patient d'acquiescer lui-même les outils de sa guérison. L'EFT peut se pratiquer très simplement à la maison. Le professionnel n'est pas nécessaire mais peut être utile lors de gros traumatismes ou si le travail à domicile ne suffit pas. Cette technique est donc très accessible pour le patient, mais peut aussi s'ajouter simplement dans la boîte à outils du thérapeute.

A vous d'essayer pour vous faire votre propre avis !

Quelques références et liens (liste non exhaustive)

<https://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/>

<https://technique-eft.com/apprendre-eft-en-ligne/presentation-eft.html>

<https://www.emofree.com/>

<https://official-eft.com/>

Gary CRAIG, *Le manuel d'EFT*, éditions Dangles, Escalquens, 2012.

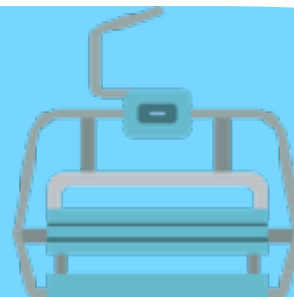
Geneviève Gagos, *Le petit tapping : l'EFT pour les enfants !*, éditions Action Bien-Être, 2015.



HISTOIRE

L'histoire du ski

Par Alice Bouët



Un petit article pour se cultiver ce mois-ci. Février est le mois du ski pour de nombreux chanceux, mais connaissez-vous l'histoire du ski ?

4000 avant JC, les skis étaient déjà utilisés pour se déplacer du fait des faibles températures et des grandes distances à parcourir. Puis le ski se répand au Xème siècle dans les pays scandinaves. Des sources officielles au XVIème siècle démontrent la place déterminante que le ski a eu dans le soulèvement organisé par Gustave VASA pour la libération de la Suède. Mais aussi, son utilité pour les finlandais dans de nombreux combats ayant eu lieu fin XVème siècle.

C'est au XIXème siècle dans la région du Telemark en Norvège qu'est organisée la première compétition de ski.

L'expédition de Nansen au Groenland en 1888 est l'une des dates qui marque l'évolution du ski. Elle provoque le besoin de connaissance du matériel de ski. Les militaires sont les plus intéressés par ce matériel permettant de se déplacer rapidement et discrètement.

Fin XVIIIème siècle, les français font appel aux productions norvégiennes et commandent plusieurs milliers de skis pour en équiper leurs soldats. Leur technique se perfectionne et quelques soldats français forment le premier bataillon de chasseurs alpins.

Au quotidien le ski commence à prendre sa place : pour des expéditions, mais aussi pour se déplacer dans la montagne (pour les médecins par exemple). Avec le tourisme et la nouvelle loi obligeant des congés payés, les français partent de plus en plus à la montagne et les plus sportifs profitent du ski. Les écoles de ski s'organisent et le ski devient une véritable institution.



**La Gazette
culturelle**



12 !

Par Inès Delpierre

12 ! C'est le nombre de crêperies bretonnes rue du Montparnasse ! 12 enseignes proposant la même spécialité délicieuse et intemporelle nous venant des terres de l'ouest. Mais pourquoi y en a-t-il autant dans un même quartier ?

A la fin du XIXème siècle, la ligne de chemin de fer Paris-Brest est achevée, des milliers de bretons en profitent pour tenter leur chance à la capitale. C'est autour de la Gare Montparnasse, leur gare d'arrivée à Paris, que beaucoup d'entre eux s'installent et y recréent une véritable petite Bretagne.

Il n'est donc pas rare encore de nos jours de croiser un Erwan ou un Loïc dans la rue et d'apercevoir à un coin de rue du quartier du Montparnasse le fier emblème breton, car ce peuple est champion au dégainement de drapeau.





Pourquoi ne sommes-nous pas heureux ?

Par Marie Arnoux

Pourquoi beaucoup de personnes à qui l'on demande si elles sont heureuses ont du mal à l'affirmer ?

Comme s'il manquait un petit truc à leur bonheur. Souvent pas grand chose : un peu de recul, un peu moins de galères...

Peu importe les raisons peut être nous trompons nous sur la manière d'être heureux.

La société peut nous amener à penser que ce sera une révélation, que le bonheur sera là quand on aura plus d'argent, de popularité, lorsqu'on sera plus maigre, plus gros, plus beau, plus à la mode ou lorsqu'on aura le dessus sur nos pires ennemies.

Pourtant tout ces éléments qui sont plaisir et satisfaction, (voir sadisme?) nous le savons bien ne suffisent pas à une personne pour qu'elle se dise heureuse.

Que nous manque t-il ? La liberté, le recul, la confiance ? Comment briser ces chaînes ?

Voici le début d'une liste de choses pouvant nous guider vers l'affirmation du bonheur, à compléter et modifier sans cesse au fil de notre quête.

- **Osez être nous-même sans crainte** : Oser tout dire, regarder nos émotions, nos motivations profondes en face. Pourquoi garder pour soi des ressentis et en avoir honte, pourquoi ne pas exprimer des pensées qui vont à l'encontre des autres même si elles sont vraies ?



RÉFLEXION

- Toute notre vie nous avons eu le besoin d'être aimé par les autres, de plaire, d'être admiré. Mais cette envie peut être un frein à l'expression de nous-même. Osons être nous et franc, **cessons d'être pour être à travers les yeux d'autrui.**
- Miguel Ruiz enseigne dans son livre *Les accords Tolteque* **4 règles d'or** essentiels à rechercher, au quotidien afin d'être soi, libérer et d'atteindre le bonheur ultime:
 - « Ne faisons aucune supposition »
 - « Quoi qu'il arrive ne pas en faire une affaire personnelle »
 - « Faisons toujours de notre mieux »
 - « Que notre parole soit impeccable »
- **Se débarrasser de ces croyances qui nous empêchent d'agir.** Déterminons d'abord comment devenons nous notre propre prison ? Beaucoup d'entre nous avaient des rêves étant enfant. Beaucoup d'entre nous continuent à avoir des rêves d'enfant : apprendre à jouer d'un instrument de musique, partir dans tel pays, rencontrer telle personne... Le temps nous assagit et nous avons tendance à nous enfermer dans une certaine facilité qui nous est confortable. La routine, les habitudes, forment une bulle de tranquillité autour de nous et nous empêchent de prendre de trop gros risques. Cependant risquer n'est-ce pas vivre ? Risquer de devenir qui l'on veut être et bousculer ce que les autres veulent que l'on soit. Osons nous faire ce qui nous demandera un effort d'apprentissage et du courage ? Ce qui nous poussera à nous confronter aux regards des autres et de nous même. Osons la TRANSFORMATION.
- Laurent Gounelle dans son livre *L'Homme qui voulait être heureux* approfondi l'idée que notre volonté a tout pouvoir sur nos croyances et sur notre devenir.
- Pour finir, **il n'y a que vous qui puissiez trouver votre propre bonheur.** C'est en exprimant vos convictions qu'il apparaîtra.



LE BILLET APPLI
DE TITI

MEETUP

Par Thibert Joseph Fontugne

Salut à tous, nouveau mois, nouvelle appli. Dans la continuité de Shapr, je vous propose aujourd'hui de vous présenter l'application Meetup.

Les Meetup c'est quoi ? Des rendez-vous tous les jours sur des sujets divers et variés. Sur Paris, il existe de nombreux espaces de partage de connaissances et sur Meetup nous y avons tous accès. Comment ça marche ? C'est assez simple après le téléchargement de l'appli il suffit de vous connecter et de rentrer les mots clés qui vous intéressent. Il existe des grands thèmes (Nature & Aventure, Formation, Croyances...) sur lesquelles vous pouvez trouver des réunions qui vous correspondent.

L'argent dans tout ça ? La plupart des Meetup sont gratuits et dans des lieux atypiques, il en existe des payants, cela est toujours bien marqué dans la présentation.

Pour ma part, je me suis rendu à trois Meetup dans des espaces de coworking type Station F où après la présentation nous avons accès à un apéro offert pour discuter avec les intervenants et les personnes intéressées.

Que ce soit pour vos futurs stages ou pour découvrir de nouveaux domaines cette application est fait pour vous

À bientôt

**La Gazette
culturelle**





SAINT VALENTIN

Par Dorine Arachtingi et Théa Mayoux

Aux éperdument amoureux :

Amour, bougies parfumées et chocolats sont au grand jour pour ce mois de Février que tu attendais tant. Ta semaine de révision t'a incontestablement servi à organiser à la perfection ta soirée du 14. Quand on aime, on ne compte pas, cependant ta banquière ne t'aime pas, donc tu économises depuis des mois et profite discrètement des promos « un ensemble acheté un boxer offert ». Un maximum de romantisme pour un minimum d'endettement ! Ta niaiserie contagieuse commence à taper sur les nerfs de ces êtres étranges atteints du célibat, mais tu t'en fous, car toi au moins, tu ne passeras pas ta soirée seul(e).

Aux célibataires avertis :

Vous commencez à être habitués ! Ce n'est toujours pas cette année que vous passerez ce jour accompagnés. Alors vous allez faire comme d'habitude, dire que c'est un choix personnel " qu'il vaut mieux être seul que mal accompagné " et vos potes feront une nouvelle fois semblant de vous croire.

Le jour J vous ferez comme si vous aviez oublié que c'était la St Valentin tellement cela est futile ! Par chance toute la journée vous aurez normalement cours à Psychopratt et si vos potes sont sympas ils vous feront oublier que ça fait plus de 5 ans que vous passez seul votre 14 Février.

Ce soir, étonnement vous aurez une drôle d'envie de vous avancer dans votre travail car vous faites partie de ces intellectuels incompris ! Autrement, vous êtes un éternel branleur et cette excuse ne fonctionnera pas. Dans ce cas allez-y, vous êtes autorisés à prendre votre ordi et mater 15 épisodes de votre série pour attendre patiemment minuit que cette journée pourrie s'achève.



SAINT VALENTIN

A tout ceux qui s'en foutent :

Bienvenue à vous, sachez que célibataires ou en couple, c'est vous que l'on aime le plus !

Accompagnés, vous profiterez probablement d'une boîte de nuggets à partager, que vous vous ferez croquer bras dessus bras dessous sur le canap' pour un maximum de chill ! Vous aurez le droit, avec un peu de chance, à un petit bisou avant la première mi-temps du PSG-Real puis, à la 88^{ème} minutes vous ferez bouillir l'eau de votre tisane camomille avant d'aller vous coucher.

Seul, vous profiterez de cette journée comme de toutes les autres. Vous irez boire un café caramel à toutes les pauses de la journée et rentrerez chez vous tard le soir en réfléchissant à ce que vous allez bien pouvoir manger pour ce jour aussi sans saveur que les autres.

Si vous êtes un mec, un bon plat de pâtes sur lequel vous ferez un bonhomme sourire avec du Ketchup vous fera le plus grand bien. Bien sûr, vous le mangerez devant le match affalé sur l'entièreté du canapé puis vous irez bien dormir car faut pas déconner y'a coco le lendemain à 9h.

Si vous êtes une nana jemenfoutiste c'est d'autant plus drôle, toutes vos copines sont avec leurs mecs et vous n'aimez pas le foot. Mais vous gardez le smile parce que vous allez vous lécher les babines devant un tofu à l'ail des ours accompagné d'un petit bol de riz en matant alerte à Malibu.



Dans tous les cas respectons-nous, aimons-nous, faisons-nous des bisous !

**La Gazette
culturelle**



SAINT VALENTIN

Par Loucas Obligi

À l'approche de la Saint-Valentin, tu t'es dit avec ton/ta meilleur(e) pote que vous le passeriez tous les deux. Le seul problème c'est qu'il/elle a trouvé quelqu'un entre temps... Te voilà laissé pour compte mais ne t'inquiète pas, avec le nouveau questionnaire « **Quels types de célibataire êtes-vous ?** » Vous relativisez peut être sur votre situation ! ;-)

Pour savoir quel type de célibataire vous êtes, regardez votre couleur de réponse dominante et regardez sa signification.

Quel regard portez-vous sur vos amis casés ?

- 1) **J'exerce une haine gigantesque envers eux**
- 2) **Je les soutiens dans leurs nouvelles relation**
- 3) **Je sabote leur couple**

Pour toi une soirée idéale c'est ?

- 1) **Saucisson et rigolade**
- 2) **Je propose de les voir**
- 3) **Je raconte des insanités sur les gens en couple**

Pour toi l'apéro c'est ?

- 1) **Une occasion de passer une bonne soirée alcoolisée.**
- 2) **Un lieu de nouvelles rencontres**
- 3) **Un lieu ostentatoire de bonheur mais jamais du sien**

Le couple c'est pour toi ?

- 1) **Une partie de jambes en l'air**
- 2) **Un échange entre deux personnes qui s'aiment**
- 3) **L'obligation de faire à manger pour tout**

La rupture c'est pour toi ?

- 1) **La libération**
- 2) **Domage je pensais que c'était la personne idéale**
- 3) **Une étape dans la vie**



SAINT VALENTIN

Tu as beaucoup de :

- 1) Tu es le célibataire beauf,** tu as réussi à te convaincre qu'il n'y aurait que ta bière qui t'accompagnerait dans ta tombe. Le couple est pour toi plus encombrant qu'autre chose. Mais on le sait tous les deux, tu rêves de trouver celle qui saura faire battre ton coeur et être là dans tes parties de boules interminables.
- 2) Tu es le célibataire idéaliste,** pour toi chaque couple ne peut être qu'un arc-en-ciel. C'est un moment de partage avec la personne que tu a tant désirée. Fais attention car tu es considéré comme la personne « gentille » auprès de ton entourage. Cette gentillesse t'empêche de faire des rencontres qui pourraient aboutir sur quelque chose de sérieux.
- 3) Tu es le célibataire égocentrique,** il n'y a que toi qui compte et le reste du monde te passe au dessus de la tête. Si tu étais dans un menu tu serais le plat et le reste un simple accompagnement à ta personne. Pour te caractériser, tu t'es appelé « la/le plus beau/belle » dans ton propre téléphone. Bref tu as intérêt à changer si tu veux rencontrer quelqu'un.

Nous vous rappelons que le concours dessin est toujours ouvert,
n'hésitez pas !

CHANGEMENT : les dessins sont **à rendre pour le 16 Février**, afin
que vous ayez le temps nécessaire de laisser cours à votre
imagination !

Ne soyez pas timide !



Concours de dessin

Thème : La Nature

Les dessins sont à rendre aux membres du BDA
avant le 11 février au format de votre choix (maximum A3) !
Tous les supports et outils sont permis, alors soyez créatifs !
A la clé : une récompense pour le gagnant...

A vos crayons !