

# INFOBLIEDCHEN

## Editorial

En octobre 2003, le Directeur du LTJBM, Monsieur Jean Wagner contacta par circulaire tous les parents d'élèves du lycée, afin de sensibiliser ceux-ci à la création d'un comité de parents. Une vingtaine d'intéressés se réunirent six fois avant de pouvoir convoquer l'assemblée constituante le 4 février 2004. Et enfin le travail pouvait commencer...

- réunion du Conseil d'Administration une fois par mois,
- création de groupes de travail,
- délégation de deux membres au conseil d'éducation,
- présence de deux représentants aux réunions de la FAPEL (Fédération des Associations de Parents d'Elèves du Luxembourg),
- délégation d'un membre dans la commission du restaurant scolaire,
- participation de notre comité aux différentes actions du lycée etc...

Le comité exécutif a eu des entrevues auprès de la Direction du lycée pour leur soumettre avis et critiques des parents ayant contacté notre « Eltërecomité ». La Direction est toujours à l'écoute et s'intéresse au bien-être de toutes les personnes concernées par la vie au lycée. Monsieur Wagner réagit immédiatement aux doléances et met tout en œuvre pour résoudre le problème soulevé.

Et notre souhait le plus cher est de voir que cette fructueuse collaboration avec la Direction, mais aussi avec vous les parents, se poursuive à l'avenir.

**Pour toutes vos remarques et suggestions n'hésitez pas à nous contacter auprès de notre adresse Email: [parents@pt.lu](mailto:parents@pt.lu).**

**Visitez aussi notre site Internet:**  
[www.ltjbm.lu/section/parents/](http://www.ltjbm.lu/section/parents/)

## Année scolaire 2003/2004

### « Portes Ouvertes » du LTJBM en mars 2004

Le Conseil d'Administration avait organisé un stand d'information. A la cafétéria, nous avons vendu des boissons et des gâteaux. Ainsi nous avons pu soutenir le voyage d'étude de la 7ième orientation à Texel (Pays bas) avec un apport de 150,- Euro. A la fin de l'année scolaire 2003/04, nous avons pu contribuer avec 260,- Euro aux cadeaux distribués aux élèves méritants.

### Open Space Konferenz „sech gudd spieren an der Schoul“ en mai 2004

Environ 70 participants, dont la direction, le SPOS, des enseignants, des membres du service technique et du « Eltërecomité » ainsi que deux élèves de chaque classe ont assisté à la conférence donnée par Madame Astrid Reinert, modératrice autrichienne, lors de la semaine de la santé.

Dans un premier temps, chacun prononçait librement ses idées et ses réflexions autour du sujet « se sentir mieux à l'école ». Dans une deuxième phase les participants se dispersaient selon leur intérêt au sein des différents « work shops ». Ensuite les rapports des groupes de travail ont été présentés dans une réunion. Trois grands thèmes ont été retenus : « Santé », « Communication » et « Infrastructure ». Les volontaires se regroupaient pour contribuer à leur réalisation et la Direction pour sa part, soutenait les projets. Certaines idées n'étaient pas du tout réalistes comme fumer à l'école, consommer de la drogue. Par contre d'autres idées se sont très vite concrétisées, l'accès aux cases des élèves et l'aménagement d'un espace à l'extérieur pour des activités. D'autres sont toujours en cours d'exécution comme l'aménagement d'un coin accueillant dans la cafétéria. Enfin, certains sujets tel que la violence à l'école, la motivation des étudiants, les relations entre les adultes et les adolescents doivent encore être travaillés. La direction, le personnel du lycée, des étudiants et des membres du « Eltërecomité » mettent leur temps libre à disposition en cas de nécessité.

Ainsi nous espérons qu'au courant de cette année scolaire un « Open Space » soit à nouveau organisé pour d'une part évaluer les progrès des différents projets en cours et d'autre part en déterminer très probablement d'autres à l'avenir.



Photo: charles caratini

## **Année scolaire 2004/2005**

### **Randonnée contre le racisme et la xénophobie**

Eisen 1. Projet d'été Joër war d'« Randonnée contre le racisme et la xénophobie » vum 11. Oktober 2004 an zesummenaarbecht mam Här Steve Kayser, Prof an Historiker, de Lycéen vu Bouneweg an Diddeléng, wou den „Eltërecomité vum Mamer Lycée“ sech un der Organisatioun bedeelegt huet.

Den Dag selwer ass eng Delegatioun vun eise Comité mat de Schüler an de Proffen aus dem Mamer Lycée mam Velo an Stadt gefuer. Eng Escorte vun der Police Capellen huet de ganze Wee fir eis Sécherheet gesuert. Op der Place Winston Churchill hu mer eis mat de Schüler vum Bouneweger a vum Diddelénger Lycée Technique getraff. Zesumme sin mer du bis op de Lampertsbiërg bei d'Hinzerter Kraiz pedaléiert. Do goufe mer un déi erënnert, déi am Krich an de KZ-Lageren ëmkommen sin. Duerno si mer mam Velo iwwert de Glacis erof an d'Stadt, durch d'Groussgaass bis bei d'Gëlle Fra gefuer. Den Direkter Jean Wagner ass mat Kaffiskichelcher dohi kouw an jidderee konnt sech zervéieren. D'Schüler aus den anere Lycée woren neidesch op dëse léiwe Gest vun eise Direkter. Duerfir nach eng Kéier en

härzleche Merci un den Här Wagner. E bëssche kal si mer du schons gin, wéi mer op d'Madame Ministesch an den Här Ambassadeur gewaart hun. D'Schüler aus deenen dräi Lycéen hun als Undenken, Texter iwert de Krich a Friemenhaass gelies. Als Ofschloss huet all Schüler eng Rous bei der Gëlle Fra als Zeeche vun Sympathie mat den Affer nidergeluegt.

Gläich drop si mer nees mam Velo zeréck op Mamer gefuer. Een Erliewnis war et bestëmmt fir jidderen deen derbäi war.

### ***Le restaurant scolaire***

Suite aux différentes réclamations émanant des élèves ou de leurs parents quant au fonctionnement et à la qualité du restaurant scolaire, la société Eures, responsable de la cantine, a invité les membres du « Eltërecomité » à déjeuner les 18 et 19 novembre derniers. Après avoir choisi leur menu parmi les 6 différents plats décrits sur le site Internet du lycée et affichés au-dessus des bornes de commande, ils se sont présentés à la cantine. Le menu complet coûte 3,80 Euros, et donne droit à une entrée ou un potage du jour, un plat principal et un dessert. La boisson coûte 1 Euro.

Nos membres ont choisi plusieurs plats différents et ont goûté chez chacun pour une impression plus générale.

Nos membres, au départ sceptiques, ont été agréablement surpris par la variété et la qualité dans l'ensemble des plats dégustés. Monsieur Wagner nous a confirmé qu'un nouveau cuisinier était en charge depuis septembre et que la qualité s'était améliorée.

Notre petite délégation a émis les suggestions suivantes :

- Il est difficile pour les enfants de se faire une idée du menu à choisir le matin au vu de l'intitulé sophistiqué de certains plats. Nous proposons une description simple du plat en des termes connus. Le terme culinaire exact pourrait figurer entre parenthèses.
- La présentation des plats à l'entrée du restaurant est intéressante mais trop tardive, vu qu'on ne peut plus changer son choix du matin. Nous avons



## **Autorisation d'accès au restaurant du LTJBM**

**Nom/Prénom de l'enfant.....**

**Classe.....**

- proposé des photos affichées près du menu.
- D'autre part, les boissons sucrées qui ne sont certainement pas toujours bonnes pour la santé pourraient être complétées par des jus. Il faut remarquer que des cruches d'eau sont mises gratuitement à disposition sur les tables.

Eurest, représenté par Madame Lapointe a accepté avec enthousiasme notre proposition d'offrir à chaque parent d'élève la possibilité de venir déjeuner au restaurant scolaire du lycée (contre paiement et muni du bon ci-dessous) et cela quand il le désire. En effet, nous sommes tous d'accord pour affirmer que cet esprit de transparence ne peut être que bénéfique tant pour les parents, que pour les élèves, le lycée et la firme Eurest. Une boîte à suggestion attend vos commentaires à l'entrée du restaurant.

Le « Eltêrecomité vum Mamer Lycée » espère que vous serez nombreux à profiter de cette occasion.

## **POSITIV DENKEN**

Quelle : Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG. 2004

### **Geschichte und Konzept**

Die Wurzeln des Positiven Denkens lassen sich bis ins Jahr 1750 zurückverfolgen. Schon da beschrieb der Philosoph Immanuel Kant *die Kraft der Gedanken*, mit denen Menschen sich selbst Mut zusprechen. Im 19. Jahrhundert entstanden parallel und unabhängig voneinander in den USA und in Europa Richtungen positiven Denkens.

Der französische Apotheker Emile Coué (1857-1926) glaubte, mit Selbstsuggestionen alle körperlichen und seelischen Krankheiten heilen zu können. Dies hat sich als Irrtum herausgestellt, doch die Beobachtung, dass Autosuggestionen entspannende Wirkung zeigten, war wegbereitend für die Entwicklung des Autogenen Trainings.

### **„Sorge dich nicht, lebe!“**

heißt das Motto laut dem Münchner Heilpraktiker Erhard Freitag (\*1940) der spezielle Suggestionenformeln (Affirmationen) für jede nur denkbare psychische oder körperliche Störung entwickelt hat. Die Formeln müssen täglich und möglichst oft aufgesagt werden. *Positives Denken* wird zur *Selbsthilfe* empfohlen und in verschiedenen Heilpraxen durchgeführt.

### **Positives Denken**

Jeden Morgen nach dem Aufwachen sage ich den Spruch auf: „Es geht mir jeden Tag besser und besser.“ Zehnmal, zwanzigmal. Das soll meine Stimmung heben. Ich bemühe mich, diese Sätze ganz

automatisch herzusagen, wie wir es im Kurs gelernt haben. Gemeinsam mit den anderen Menschen fiel mir das nicht so schwer, wie nun allein daheim. Aber ich werde es nicht aufgeben und ich hoffe, dass mir die Übung eines Tages vielleicht doch die trüben Gedanken vertreiben wird.

### **Es gibt verschiedene Methoden zum „Positiven Denken“:**

#### **\*Subliminal Tapes**

Eine technische Besonderheit des Positiven Denkens sind *Tonbandkassetten*, auf denen die Suggestionen angeblich so in *Musik oder Naturgeräusche* „eingewoben“ sind, dass man sie nicht bewusst wahrnehmen kann. Die Botschaften sollen sich dem Unterbewussten einprägen und daher umso wirksamer Einfluss nehmen können. Nach Angaben der Hersteller sind die Heilsuggestionen gelegentlich sogar im Zeitraffer oder Rückwärts gesprochen aufmoduliert. Es gibt über 200 subliminale Tonbandprogramme auf dem Markt.

#### **\*Mentales Training**

Experimente von Psychologen in den 60er Jahren zeigten, dass sich sportliche Leistungen verbessern lassen, wenn man sich in konzentriertem Zustand den *körperlichen Bewegungsablauf* intensiv vorstellt. Der psychologische Fachbegriff „Mentales Training“ bedeutet heute sich an einen solchen positiven Gefühlzustand zu erinnern und ihn automatisch wieder hervorzurufen. Verfechter(innen) des Positiven Denkens benutzen ihn heute noch in seiner ursprünglichen Bedeutung und verstehen darunter, dass allein die wiederholte (Wunsch-)Vorstellung, der Beste oder die Siegerin zu sein, ausreicht, um tatsächlich in einer sportlichen Konkurrenz oder einem geistigen Leistungswettbewerb einen Spitzenplatz zu erringen. Forschungen haben ergeben, dass dies nicht stimmt. Tatsächlich sind Formeln wie „ich kann es, ich schaffe, ich bin der Größte,“ nur wirksam, wenn sie für die jeweiligen Sportlerinnen psychologische individuelle ermittelt werden.

#### **\*Silva-Mind-Control**

Diese Methode zur *Steigerung der Kreativität und Leistungsfähigkeit* des menschlichen Gehirns wurde in den frühen 50ern von dem Texaner José Silva (\*1914) entwickelt. Er stellte fest, dass das Gehirn in entspanntem Zustand (dieser zeigt sich in der Form von Alpha-Wellen) besondere *Wahrnehmungs- und Problemlösefähigkeiten* freisetzt. Heute gehört Silva Mind Control zu Programm mancher Kureinrichtungen und kann zur Selbsthilfe aus Büchern erlernt werden. Es soll sich angeblich zur Stressbewältigung, aber auch zur Behandlung von

Depression und Suchtverhalten eignen. In der Übung kann ein gewisser Entspannungseffekt eintreten, einen Vergleich mit anderen Entspannungsmethoden hält Silva-Mind-Control allerdings nicht stand und ist für psychotherapeutische Zwecke nicht geeignet.

### Literatur zum Thema „Positives Denken“ findet man z.B.:

- Martin Alfred Larson The philosophy of health, happiness and prosperity  
Philosophical Library Inc. (Januar 1985)
- Dr. Joseph Murphy Die Macht Ihres Unterbewusstseins (a.d.Amer. Genf 1995)  
Ariston Verlag
- Erhard E. Freitag Kraftzentrale:  
Unterbewusstsein – Der Weg zum Positiven Denken Goldman M. (1986)

Diese Bücher sind bei Amazon.de zu beziehen.

Wir werden in unserer nächsten Ausgabe weitere Möglichkeiten zum Thema „Positives Denken“ an Sie weiterleiten.

### **Quelques perles du bac...**

- Les rivières coulent toujours dans le sens de l'eau
- On dit que l'eau est potable quand on ne meurt pas en la buvant
- Un prévenu est quelqu'un qu'on a mis au courant
- L'eau de mer sert à remplir les océans

### **et quelques perles des profs ...**

- Des progrès, mais toujours nul
- Avec les prétentions d'un cheval de course et les résultats d'un âne
- Participe beaucoup ... à la bonne ambiance de classe
- Sèche parfois le café pour venir en cours
- Élève brillant ... par son absence

### **Eng flott Vakanz fir de Schüler**

- Wintersport zu Axams (Tirol) vum 04.02 – 12.02.2005 (info snj.lu)
- Highlights of the Highlands & London Trip vum 28.03 – 09.04.2005 (info snj.lu)

### **Datumen fir Eltären**

- 19.01.2005:  
Ët gët ee nët als Eltere gebuer ...  
Hihof, Echternach (19.30 Auer)
- 25.01.2005:  
Typisch Mädchen, typisch Junge  
Hôtel de Ville, Dudelange (20.00 Uhr)

Soutenez nos actions et devenez membre du Elterecomité du LTJBM en versant le montant de 10,00 € à titre de cotisation sur notre compte

no. LU66 0090 0000 0388 0754 auprès de la Banque Raiffeisen.

Si notre petit bulletin vous a plu ou si avez des suggestions à nous faire, n'hésitez pas à nous le faire savoir à notre adresse

E-mail: [parents@pt.lu](mailto:parents@pt.lu)

Adresse postale: Tossebiërg - L-8268 Mamer