

## LFS NEWSLETTER | NOVEMBER 2025



### A VOS AGENDAS | SAVE THE DATE!

#### Décembre | December

- 1** Journée de lutte contre le VIH | Yangpu  
*HIV Awareness Day | Yangpu*
- 3** Rencontres parents-professeurs du CP au CM2 | Qingpu-Yangpu  
*Parent-Teacher Meetings for Grades 1 to 5 | Qingpu-Yangpu*
- 4** Course Eurocampus Jingle Bell **[Sur inscription]** | Qingpu  
*Eurocampus Jingle Bell Run **[Registration Required]** | Qingpu*
- 6** Marché de Noël Eurocampus organisé par le BDA de 11h à 19h | Yangpu  
*Eurocampus Christmas Market organized by the Events Committee from 11 AM to 7 PM | Yangpu*
- 6** Bal d'Hiver des Lycéens, organisé par le CVL et la MDL | Qingpu  
*Winter Bal for High School Students organized by the CVL and MDL | Qingpu*
- 6** Performance de la Chorale du LFS au gala de la CCIFC | Centre-ville  
*Shanghai French School Choir Performance at the CCIFC Gala | Downtown*

- 6** Départ de nos footballeurs pour le Championnat Asie Pacifique de Football (prozap) |  
Bangkok  
*Departure of our football players for the Asia-Pacific Football Championship (PROZAP) |  
Bangkok*
- 8** Rencontres parents-professeurs de 2nde, 1ère, Terminale | Qingpu-Yangpu  
*Parent-Teacher Meetings for Grades 10, 11, 12 | Qingpu-Yangpu*
- 9** Rencontres parents-professeurs de 6ème et 3ème | Qingpu-Yangpu  
*Parent-Teacher Meetings for Grades 6, 9 | Qingpu-Yangpu*
- 10** Rencontres parents-professeurs de 5ème et 4ème | Qingpu-Yangpu  
*Parent-Teacher Meetings for Grades 7, 8 | Qingpu-Yangpu*
- 11** Conférence de Mme Laurence DANEAU de 17h à 18h30 « La dynamique du transfert de technologie navale française vers la Chine et le Japon (1865-95) » - en français | Grand Théâtre de Qingpu **[Sur inscription - <https://jsj.lyceeshanghai.cn/f/nPkbLa>]**  
*Conference by Mrs. Laurence DANEAU from 5:00 to 6:30 PM: " "The Dynamics of French Naval Technology Transfers to China and Japan (1865–1895)" - in French **[Registration Required - <https://jsj.lyceeshanghai.cn/f/nPkbLa>** | Qingpu Grand Theatre*
- 13** Marché de Noël organisé par le BDA de 11h à 18h | Qingpu  
*Christmas Market organized by the Events Committee from 11 AM to 6 PM | Qingpu*
- 16** Commission ASC à 11h | Yangpu  
*ASC (extra-curricular activities) Committee at 11 AM | Yangpu*
- 18** Spectacle de Noël des maternelles et élémentaires **[Ouvert aux parents]** | Yangpu  
*Christmas Show for Kindergarten and Primary Students **[Open to parents]** | Yangpu*
- 19** Journée d'ASC ajoutée au planning | Qingpu-Yangpu  
*Additional Extra-Curricular Activities Day | Qingpu-Yangpu*
- 19** Spectacle de Noël des maternelles et élémentaires **[Ouvert aux parents]** | Qingpu  
*Christmas Show for Kindergarten and Primary Students **[Open to parents]** | Qingpu*
- 19** Vacances de Décembre | Pour tous  
*December Holidays | For all*

## Janvier | January

---

- 5** Rentrée des Classes après les vacances de Décembre | Pour tous  
*Back-to-School after December Holidays | For All*

**LE MOT DE LA DIRECTION | WORDS  
FROM THE SCHOOL LEADERSHIP**

---

Chers parents,

Cette fin d'année concentre ce qui fait la force de notre école : une communauté engagée, une école vivante et des projets qui donnent du sens à l'apprentissage. Les journées "Non au harcèlement", le concert des Solistes, les rencontres inspirantes avec Xu Jingkun ou Jacques Malaterre ou encore les commémorations du 11 novembre ont été autant de moments qui illustrent une conviction simple : éduquer, c'est offrir aux élèves des expériences qui développent leur curiosité, leur empathie et leur capacité à agir.

Côté sport, les élèves de nos deux campus se préparent activement aux PROZAP, ces championnats de la Zone AEFE Asie-Pacifique. Les sélections sont exigeantes, mais l'envie de défendre les couleurs du Lycée français de Shanghai est forte et l'énergie est au rendez-vous.

Et pendant que nos athlètes montent en puissance, décembre marque aussi le début des premiers bilans pédagogiques : conseils de classe et rencontres parents-professeurs s'enchaîneront à tous les niveaux.

Dans quelques jours, les campus se transformeront avec les célébrations de fin d'année : spectacles des élèves de la maternelle et de l'élémentaire, course de noël de l'Eurocampus (Jingle Bell Run) et marchés de Noël organisés par nos parents volontaires du bureau des animations, avec de très nombreuses activités pour toutes les familles. Ces événements ne sont pas seulement festifs, ils créent des occasions de partage et rappellent que l'école se construit aussi dans ces temps collectifs.

Puissions-nous faire de ce mois de décembre un moment magique et lumineux, où chaque rencontre, chaque sourire et chaque découverte renforcent le plaisir d'être ensemble.

Très cordialement,

*Laurent Fouillard, Proviseur*

*Benjamin Bilteryst, Directeur Exécutif*

*Dear Parents,*

*As we head into the final stretch of the year, we're seeing everything that truly defines our school: a committed community, a vibrant daily life, and projects that give real meaning to learning. Our "No to Bullying" days, the Solistes concert, the inspiring visits from Xu Jingkun and Jacques Malaterre, and the November 11 commemorations have all reminded us of something simple: educating our students means giving them experiences that spark curiosity, build empathy, and encourage them to take initiative.*

*On the sports front, students from both campuses are gearing up for the PROZAP competitions, the AEFE Asia-Pacific championships. The selection process is tough, but the motivation to represent our school is strong, and the momentum is building.*

*At the same time, December is also when the first academic milestones arrive: class councils and parent-teacher conferences will follow one after another across all grade levels.*

*In just a few days, both campuses will shift into holiday mode with our end-of-year celebrations: performances by our kindergarten and primary students, the Eurocampus Jingle Bell Run, and our Christmas markets organized by our wonderful parent volunteers from the Events Committee, offering plenty of activities for all families. These moments are more than festive, they create opportunities to connect, and remind us that school is also built through these shared, joyful experiences.*

*Let's make this December a bright and magical one, where every moment, every smile, and every encounter reminds us how great it is to be together.*

*Best regards,*

*Laurent Fouillard, Principal*

*Benjamin Bilteryst, Executive Director*

## **QUOI DE NEUF | WHAT'S NEW AT LFS?**

---



Yangpu Eurocampus Christmas Market on December 6



LFS Qingpu Christmas Market on December 13

## Au programme :

- 🎤 **Performances** de Noël des élèves
- 🎯 **Jeux et mini-défis sportifs** (avec Decathlon)
- 🍷 🎂 **Stands gourmands** : vin chaud, chocolat chaud, fondue, barbecue, pancakes, gaufres, sucreries
- 🎅 Distribution de cadeaux par le **Père Noël**
- 🤖 Attraction spéciale : venez jouer avec les **chiens robots** !
- 🚗 **Karting World**, installé au Shanghai International Circuit, proposera des jeux de simulation de conduite (e-sport) gratuits.
- 🎉 Petit bonus : Pour ceux qui le souhaitent, la **piscine du campus sera ouverte** exclusivement aux familles du LFS (inscription via le lien habituel)

[Pour plus de détails cliquez ici !](#)

*Program:*

- 🎤 Student **Christmas performances**
- 🎯 **Fun games & sports mini-challenges** (with Decathlon)
- 🍷 🎂 **Food & Drinks:** mulled wine, hot chocolate, cheese fondue, barbecue, pancakes, waffles, candies
- 🎅 **Santa Claus gift distribution**
- 🤖 **Mechanical dog demo** (always a hit with kids!)
- 🚗 **Karting World** at Shanghai International Circuit will offer free driving experience games (e-sports)
- 🎉 A little extra: the **campus swimming pool** will be open exclusively to Shanghai French School families (registration via the usual link)

[Click here for more details!](#)

## Au programme :

- 🎵 **Concerts live**
- 🎲 🐾 **Jeux** pour petits et grands et **balades en poney** (gratuites)
- 🍷 🍫 🍪 Vin chaud, chocolat chaud, raclette, BBQ, crêpes, gaufres
- 🎉 Barbe à papa & friandises
- 🎁 Échange de cadeaux
- 🎅 **Père Noël** sur place
- 🎉 **Tombola**
- 🛍️ **Stands d'artisans & créations fait-main**
- 🎉 Petit bonus : Pour ceux qui le souhaitent, la **piscine du campus sera ouverte** exclusivement aux familles du LFS (inscription via le lien habituel)

[Pour plus de détails cliquez ici !](#)

*Program:*

- 🎵 *Live music to keep the mood festive all day*
- 🎲 *Games for kids and grown-ups*
- 🐾 *Free pony rides*
- 🍷 🍫 🍪 *Mulled wine & hot chocolate, Raclette, BBQ, crêpes, waffles*
- 🎉 *Cotton candy & sweet treats*
- 🎁 *Gift exchange*
- 🎅 *Meet Santa Claus*
- 🎉 *Lucky draw*
- 🛍️ *Handmade crafts & unique stalls*
- 🎉 *A little extra: the **campus swimming pool** will be open exclusively to Shanghai French School families (registration via the usual link)*

[Click here for more details!](#)

## Petit bonus au marché de Noël de Qingpu : une séance cinéma pour enfants au profit de l'AFM Téléthon

*Extra event during the Qingpu Christmas Market: Kids Cinema for AFM Téléthon*

Pendant le marché de Noël de Qingpu, si vous poussez la porte de notre grand théâtre, vous pourrez assister à une **projection spéciale** organisée au profit de l'AFM Téléthon.

Rejoignez-les pour une **séance cinéma** et des **ateliers créatifs** (décorations & bougies par Interact et maquillage / manucure / tatouages par Doucéa) dont l'intégralité des recettes sera reversée à l'association. La **productrice du film, Natacha Devilliers sera présente à la fin** de la projection.

❖ **Film** : MOON le Panda (2025) – Version originale française

⌚ **Séances** : 11h & 14h

📝 **Ticket** : 50 RMB / personne

📲 Scannez le QR code sur l'affiche pour réserver votre place !

*During the Qingpu Christmas Market, step into our Grand Theatre and enjoy a **special screening in support of the AFM Telethon**. Join for a **movie session and creative workshops** (ornament and candle-making with Interact, plus makeup, manicure, and temporary tattoos with Doucéa). All proceeds will be donated to the association. The **film's producer, Natacha Devilliers, will also be joining us at the end of the screening**.*

❖ **Film** : MOON the Panda (2025) – Original French version

⌚ **Showtimes**: 11 AM & 2 PM

📝 **Tickets**: 50 RMB / person

📲 Scan the QR code on the poster to book!





## ⚠️ Séjour exceptionnel en France en Avril 2026 pour les élèves de la 6ème à la Seconde ⚡️

⚠️ Explore France Like Never Before – April 2026 Trip for Our Students ⚡️

Après le succès du premier voyage cet été, le LFS offre à nouveau l'opportunité aux élèves de la classe de Sixième à la Seconde incluse, de partir en séjour linguistique exceptionnel de 10 jours à Vichy et Paris.

### 📘 Points forts du programme

Les journées sont organisées avec des cours de français intensifs chaque matin (période du séjour à Vichy) et des activités sportives ou culturelles immersives chaque après-midi avec notre partenaire Cavilam – Alliance Française. Les élèves seront encadrés par un professeur français du LFS et un responsable ASC.

💡 📑 **Les places sont limitées ! Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au dimanche 7 décembre 20h.** Rendez-vous sur le portail Eduka (<https://lfs.eduka.school/>), dans l'onglet ASC et offrez à vos enfants une opportunité magique de découvrir les trésors de France entre amis !

*After the success of last summer's first trip, the Shanghai French School is once again giving students from **Sixième** to **Seconde** the chance to enjoy a fantastic **10-day language immersion program in Vichy and Paris**.*

### 📘 Program highlights

*Students will start their days with intensive French lessons in Vichy, followed by engaging cultural or sports activities each afternoon with our partner **Cavilam – Alliance Française**. They'll be accompanied by one of our French teachers and an ASC coordinator throughout the trip.*

💡 📑 **Limited spots available!** Registration is open until **Sunday, December 7 at 8:00 PM**. Head to the Eduka portal (<https://lfs.eduka.school/>), under the ASC section, and give your child a unique chance to explore the best of France with friends!

**Jingle Bell Run 2025 – Inscrivez-vous avant le 30 novembre !**

**Jingle Bell Run 2025 – Sign Up Before November 30!**



Participez à la course conviviale de l'Europcampus le **jeudi 4 décembre, de 17h à 18h30**, sur le campus de Qingpu ! Étudiants, parents et personnel sont invités à courir **en costume** et à partager un moment festif plein de musique et d'esprit de Noël.

 **Inscriptions avant le 30 novembre via le QR code sur l'affiche.**

*Join the Eurocampus relay race on **Thursday, December 4, from 5:00 to 6:30 PM** at the Qingpu campus! Students, parents, and staff are all welcome to **run in costume** and enjoy a festive moment full of music and holiday spirit.*

 **Register by November 30 using the QR code on the poster.**

## Salon virtuel AGORA Monde : Étudier en France

### AGORA Monde Virtual Fair: Studying in France



La plateforme AGORA Monde organise du 2 au 4 décembre son **Salon virtuel des études supérieures en France** et l'évènement « Étudier en France ».

Élèves et parents pourront suivre des conférences sur l'enseignement supérieur et échanger sur le forum avec d'anciens élèves partis étudier en France.

Pour participer, connectez-vous ou créez votre compte sur AGORA Monde.

*From December 2 to 4, AGORA Monde is hosting its Virtual Fair on Higher Education in France along with the collaborative event "Studying in France."*

*Students and parents can join online conferences about French higher education and chat on the AGORA forum with alumni currently studying in France. To take part, simply log in or create an account on AGORA Monde.*

## Notre enquête sur le climat scolaire à destination des collégiens et lycéens | Qingpu-Yangpu

*Our School Climate Survey for Middle and High Schoolers | Qingpu-Yangpu*



Dans le cadre de la **prévention du harcèlement et de l'amélioration du climat scolaire**, les élèves collégiens et lycéens du Lycée Français de Shanghai sont invités à répondre à un **questionnaire anonyme sur Pronote, disponible jusqu'au 30 novembre**. L'objectif est de mieux comprendre leur ressenti au sein de l'établissement et la qualité des relations entre élèves. Le questionnaire est court (environ 5 à 10 minutes) et ne comporte aucune question nominative. Les **réponses resteront strictement confidentielles** et seront utilisées uniquement dans un but de prévention et d'amélioration du bien-être collectif.

Nous tenions à vous en informer afin que vous puissiez en discuter librement avec votre enfant si vous le souhaitez. Si certaines questions suscitent des émotions ou des réflexions, les élèves seront encouragés à en parler avec un adulte de confiance : un référent du dispositif Safe Zone (Non au Harcèlement), un CPE, un professeur, la vie scolaire, le pôle santé, vous, parents. Merci pour votre confiance et votre soutien dans cette démarche de prévention et de dialogue au sein de notre établissement.

*As part of our ongoing efforts to prevent bullying and improve the school climate, middle and high school students are invited to complete an anonymous questionnaire on Pronote, **available until November 30**. The goal is to better understand how they feel at school and how relationships between students are going. The survey takes about 5 to 10 minutes and includes no identifying questions. All responses will remain completely confidential and will only be used to promote well-being and safety within our school community.*

*We wanted to inform you in advance so that you may discuss it openly with your child if you wish. If any question causes discomfort or reflection, students will be encouraged to speak with a trusted adult — such as a SAFE ZONE advisor, the CPE, a teacher, a member of the student life team, or directly with you, parents. Thank you for your support and for helping us maintain a caring and respectful school environment.*

---

## **Retour sur les Journées Non au Harcèlement sur nos deux campus**

### ***Looking Back at Our “No to Bullying” Days Across Both Campuses***



Ces journées organisées en début novembre ont permis d'aborder de manière claire et créative les différentes formes de harcèlement, en invitant chaque élève à réfléchir à son rôle dans la prévention. Entre les messages bienveillants glissés dans des fortune cookies à l'entrée, les ateliers interactifs et la flashmob de nos élèves danseuses, chacun a pu vivre des moments forts et engagés, montrant à quel point le LFS prend la lutte contre le harcèlement au sérieux.

*These days offered a creative and meaningful way to explore different forms of bullying, encouraging students to think about how they can help prevent it. From kind messages tucked inside fortune cookies at the school entrance, to interactive workshops and a lively flashmob by our student dancers, everyone experienced powerful and engaging moments that show just how seriously LFS takes bullying prevention.*

---

### **Le Concert des Solistes a révélé des talents exceptionnels**

***The Soloists' Concert Showcased Exceptional Talent***



Le concert des élèves du Lycée Français de Shanghai, qui a eu lieu sur le campus de Yangpu, pour la première fois, le 18 novembre 2025, a été un véritable succès, mettant en lumière l'implication et l'effort de nos élèves musiciens. Un concert qui a offert une diversité de prestations musicales, allant de la **musique classique européenne à des interprétations de pièces traditionnelles chinoises**. Chacun a présenté sa performance avec enthousiasme et talent, illustrant le travail effectué au cours des dernières semaines.

Nous tenons à **remercier chaleureusement les professeurs** qui ont accompagné et préparé les élèves avec patience et dévouement, ainsi que les parents pour leur soutien constant et leur présence lors de cet événement. Ce concert a été l'occasion de célébrer la passion de la musique et le travail collectif des élèves, des enseignants et des familles.

**Le prochain concert des solistes sera programmé vers la fin du mois de mars 2026.**

*The student concert of Shanghai French School, held for the first time on the Yangpu campus on November 18, 2025, was a real success, highlighting the dedication and hard work of our young musicians. The event featured a wide variety of performances, ranging from European classical music to interpretations of traditional Chinese pieces. Each student took the stage with enthusiasm and talent, showcasing the progress made over the past few weeks.*

*We extend our warm thanks to the teachers who guided and prepared the students with patience and dedication, as well as to the parents for their constant support and presence. This concert was a wonderful opportunity to celebrate a shared passion for music and the collective effort of students, teachers, and families. The next Soloists' Concert is scheduled for the end of March 2026.*

---

## Des stars sur nos campus ! Le célèbre navigateur chinois Xu Jingkun et le réalisateur français Jacques Malaterre



Nos élèves de l'élémentaire ont rencontré le navigateur **Xu Jingkun**, dont le parcours exceptionnel (un tour du monde lors du **Vendée Globe** en solitaire malgré son handicap) leur a offert une vraie leçon de courage et de dépassement.

Nous avons également accueilli **Jacques Malaterre**, venu **présenter son film *L'Homme de Pékin*** et échanger avec nos élèves autour du cinéma, de la science et de la culture, aux côtés de l'actrice Gong Menglin.

### ***Stars on Our Campuses! Chinese sailor Xu Jingkun and French director Jacques Malaterre***

*Our primary students were thrilled to meet Xu Jingkun, an extraordinary sailor whose solo round-the-world journey (achieved despite his disability) left them with a powerful message about courage and pushing past limits.*

*We also had the pleasure of hosting director Jacques Malaterre, who introduced his new film *The Peking Man, The Last Secrets of Humanity* and sparked a lively conversation about cinema, science and culture, joined by lead actress Gong Menglin.*



## Quand l'éloquence de nos élèves fait toute la différence

*When Our Students' Eloquence Makes the Difference*

Nos élèves du campus de Yangpu ont brillamment participé à un concours d'éloquence en Chinois sur le thème du « Lien », organisé par l'Yangpu Education International Exchange center. 8 d'entre eux se sont distingués par la qualité de leurs prises de parole et leur engagement. Toutes leurs prestations ont été honorées par des prix, bravo !

*Last weekend, our students from Shanghai French School in Yangpu took part with great success in the Oratory competition in Chinese*

*on the theme of “Link” organized by the Yangpu Education International Exchange center.*

*8 of them excelled with powerful speeches and high commitment. All their performances were celebrated, congrats!*



**Nos sportifs brillent en compétitions locales et raflent de nombreuses médailles !**

*Our students are shining in local competitions, bringing home plenty of medals!*

Le mois dernier a été riche en belles victoires, notamment en football féminin et masculin ainsi qu'en basketball dans la ligue SISAC. [Découvrez tous les résultats ici !](#)

*Last month was full of impressive wins, especially in girls' and boys' football as well as basketball in the SISAC league. [Check out all the results here!](#)*

## **Se souvenir ensemble : une cérémonie du 11 novembre plein d'émotion**

Le campus de Yangpu a accueilli une cérémonie du 11 novembre particulièrement émouvante, placée cette année sous le thème « Les héros du quotidien », en hommage aux civils plongés malgré eux dans la guerre. [En lire plus ici !](#)

### ***November 11th: A Moment to Remember Together***

*Today, Shanghai French School held a particularly moving November 11th ceremony, built this year around the theme “Everyday Heroes,” paying tribute to civilians suddenly caught up in the reality of war. [Read more here!](#)*



---



## Beaucoup d'activités du côté des ASC chez les petits !

Nos danseuses ont brillé au festival de danse le DanceFest, en partenariat avec la WISS, avec trois performances préparées pendant des mois d'entraînement.

Pendant les vacances de novembre, plus de 100 élèves ont profité des stages ASC entre sports, arts & crafts et comédie musicale, dans une ambiance pleine d'énergie !

### *Lots of News from Extracurricular Activities*

*Our dancers shone at DanceFest with three vibrant performances polished over months of practice.*

*During the November break, more than 100 students jumped into our ASC camps, from football, basketball and swimming to horseback riding, arts & crafts and even a full musical theatre production in just one week. Energetic, creative, unstoppable!*



## Notre événement dédié aux familles italiennes

Le 19 novembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir la communauté italienne au Lycée Français de Shanghai en collaboration avec le Consulat italien à Shanghai. En présence de Tiziana D'Angelo, Consule d'Italie, et de M. Marco Vinciguerra, membre de notre Conseil d'Administration, nous avons présenté notre offre éducative, notamment notre programme d'italien, et échangé sur les opportunités offertes par notre établissement.

### *Our Event for Italian Families*

*On November 19, we were delighted to welcome the Italian community to the Shanghai French School, Yangpu campus, in partnership with the Italian Consulate in Shanghai. With Tiziana D'Angelo, Italian Consul, and Mr. Marco Vinciguerra, Board member, in attendance, we shared information about our educational programs, including our Italian curriculum, and explored the opportunities our school offers.*

---

## Les élèves de Seconde à la rencontre de la recherche à Shanghai Jiao Tong

*Seconde Students Explore Research at Shanghai Jiao Tong University*



Dans le cadre du parcours d'orientation, les élèves de Seconde des deux campus se sont rendus à l'**Université Jiao Tong (SJTU)**, campus de Minhang. Les élèves ont eu la chance de participer à deux temps forts : une visite de laboratoires scientifiques de l'Université Jiaotong, leur permettant de découvrir la diversité des domaines de recherche et la participation à la grande finale du concours **“Ma thèse en 3 minutes chrono”** (MT3C).

As part of their university counselling program, students in 10th grade from both campuses visited **Shanghai Jiao Tong University (SJTU)**, Minhang campus. The students had the opportunity to take part in two highlights: a tour of SJTU's scientific laboratories, allowing them to explore a variety of research fields, and attendance at the grand finale of the **“My Thesis in 3 Minutes”** (MT3C) competition.

## Les actualités en bref

*In case you missed it*



[Les photos les plus adorables d'Halloween !](#)

--

[Halloween's cutest pics!](#)



[Meeting our Alumni William, building his career at Google](#)

--

[Meeting our Alumni William,](#)

[building his career at Google](#)



[Apprendre l'italien au LFS : rencontre avec notre professeure Mme Cicalese](#)

--

[How is Italian taught at LFS: Meet our Teacher Mrs. Cicalese](#)

## LES CONFÉRENCES LFS | LFS CONFERENCES

**La prochaine conférence ouverte aux parents le 11 décembre**

***The Upcoming Parent Conference on December 11th***

**« La dynamique du transfert de technologie navale française vers la Chine et le Japon (1865-95) : modernisation, coopération, confrontation » par Mme Laurence DANEAU.**

Intéressés par cette conférence en français ? **Inscrivez-vous en scannant le QR code sur l'affiche correspondante ou via le lien ci-dessous :**

<https://jsj.lyceeshanghai.cn/f/nPkbLa>

Retrouvez au lien suivant le 15ème programme du Cycle de conférences pour cette année 2025-2026 : <https://www.lyceeshanghai.cn/cycle-de-conferences/>

*“The Dynamics of French Naval Technology Transfers to China and Japan (1865–1895): Modernization, Partnership, and Tensions” by Laurence Daneau.*

*Interested by this conference in French? Sign up by scanning the QR code on the poster or via the link below:*

<https://jsj.lyceeshanghai.cn/f/nPkbLa>

*Find the 15th program of the Lecture Series for the 2025–2026 year at the following link:*

<https://www.lyceeshanghai.cn/series-of-lectures/?lang=en>

*As every year, you will discover new topics to explore and deepen your understanding of Chinese culture, alongside distinguished speakers who are joining us either for the first time or once again.*



## LE POINT SANTÉ | HEALTH NEWS

### Une lettre écrite par une psychologue sur la relation parent-adolescent

*A letter written by a psychologist about the parent-teen relationship*

L'équipe des infirmières

souhaiterait partager

avec tous les parents

une lettre écrite par la  
psychologue américaine

Gretchen Schmelzer.

Elle imagine ce qu'un  
adolescent aurait envie  
de dire à ses parents.

Vous pourriez y  
trouver une perspective  
intéressante sur la  
relation parent-ado.

« Cher parent,

Voici la lettre que je voudrais pouvoir t'écrire.

Ce conflit dans lequel nous sommes maintenant, j'en ai besoin. J'ai besoin de ce combat. Je ne peux pas l'expliquer parce que je n'ai pas le vocabulaire pour le faire et parce que, de toute façon, ce que je dirais n'aurait pas de sens. Mais j'ai besoin de ce combat. Désespérément.

J'ai besoin de te détester pour le moment, et j'ai besoin que tu y survives. J'ai besoin que tu survives au fait que je te haisse et que tu me haisse.

J'ai besoin de ce conflit, même si je le hais. Peu importe ce sur quoi nous sommes en conflit : heure du coucher, les devoirs, le linge sale, ma chambre en désordre, sortir, rester à la maison, partir de la maison, ne pas partir, la vie de famille, petit(e) ami(e), pas d'amis, mauvaises fréquentations.

Peu importe. J'ai besoin de me battre avec foi au sujet de ces choses et j'ai besoin que tu t'opposes à moi en retour.

J'ai désespérément besoin que tu tiennes l'autre extrémité de la corde. Que tu t'y accroches fermement pendant que je tire de mon côté, que je tente de trouver des appuis dans ce nouveau monde auquel je sens que j'appartiens.

Avant, je savais qui j'étais, qui tu étais, qui nous étions. Mais maintenant, je ne sais plus. En ce moment, je cherche mes limites et, parfois je ne peux les trouver qu'en te poussant à bout. Repousser les limites me permet de les découvrir. Alors je me sens exister, et pendant une minute je peux respirer.

Je sais que tu te rappelles l'enfant doux que j'étais. Je le sais, parce que cet enfant me manque aussi et, parfois, cette nostalgie est ce qu'il y a de plus pénible pour moi.

J'ai besoin de ce combat et de constater que, peu importe combien terribles ou exagérés sont mes sentiments, ils ne nous détruiront ni toi, ni moi. Je veux que tu m'aimes même quand je donne le pire de moi-même, même quand il semble que je ne t'aime pas. J'ai besoin maintenant que tu t'aimes toi et que tu m'aimes moi, pour nous deux.

Je sais que ça craint de ne pas être aimé et d'être étiqueté comme étant le méchant ... mais j'ai besoin que tu le tolères et que tu obtiennes de l'aide d'autres adultes. Parce que, moi, je ne peux pas t'aider pour le moment. Seulement ne m'abandonne pas. N'abandonne pas ce combat. J'en ai besoin.

C'est ce conflit qui va m'apprendre que mon ombre n'est pas plus grande que ma lumière. C'est ce conflit qui va m'apprendre que des sentiments négatifs ne signifient pas la fin d'une relation.

Et ce conflit particulier prendra fin. Comme tout orage, il se calmera. Et je vais l'oublier, et tu l'oublieras. Et puis il reviendra. Et j'aurai besoin que tu t'accroches de nouveau à la corde.

Je sais qu'il n'y a rien de satisfaisant pour toi dans ce rôle. Je sais que je ne te remercierai jamais probablement pour ça, ou même que je ne reconnaîtrai jamais le rôle que tu as tenu. En fait, pour tout cela, je vais probablement te critiquer. Il semblera que rien de ce que tu ne fais ne soit jamais assez. Et pourtant, je m'appuie entièrement sur ta capacité à rester dans ce conflit. Peu importe à quel point je m'oppose, peu importe combien je boude. Peu importe à quel point je m'enferme dans le silence. S'il te plaît, accroche-toi à l'autre extrémité de la corde. Et sachu que tu fais le travail le plus important que quelqu'un puisse faire pour moi en ce moment.

Avec amour, ton adolescent. »

« Dear Parent:

This is the letter I wish I could write.

This fight we are in right now. I need it. I need this fight. I can't tell you this because I don't have the language for it and it wouldn't make sense anyway. But I need this fight. Badly. I need to hate you right now and I need you to survive it. I need you to survive my hating you and you hating me. I need this fight even though I hate it too. It doesn't matter what this fight is even about: curfew, homework, laundry, my messy room, going out, staying in, leaving, not leaving, boyfriend, girlfriend, no friends, bad friends. It doesn't matter. I need to fight you on it and I need you to fight me back.

I desperately need you to hold the other end of the rope. To hang on tightly while I thrash on the other end—while I find the handholds and footholds in this new world I feel like I am in. I used to know who I was, who you were, who we were.

But right now, I don't. Right now, I am looking for my edges, and I can sometimes only find them when I am pulling on you. When I push everything, I used to know to its edge. Then I feel like I exist and for a minute I can breathe. I know you long for the sweater kid that I was. I know this because I long for that kid too, and some of that longing is what is so painful for me right now.

I need this fight, and I need to see that no matter how bad or big my feelings are—they won't destroy you or me. I need you to love me even at my worst, even when it looks like I don't love you. I need you to love yourself and me for both of us right now. I know it sucks to be disliked and labeled the bad guy. I feel the same way on the inside, but I need you to tolerate it and get other grown-ups to help you. Because I can't right now. Just don't give up on me. Don't give up on this fight. I need it.

This is the fight that will teach me that my shadow is not bigger than my light. This is the fight that will teach me that bad feelings don't mean the end of a relationship. This is the fight that will teach me how to listen to myself, even when it might disappoint others.

And this fight will end. Like any storm, it will blow over. And I will forget and you will forget. And then it will come back. And I will need you to hang on to the rope again.

I know there is nothing inherently satisfying in this job for you. I know I will likely never thank you for it or even acknowledge your side of it. In fact, I will probably criticize you for all this hard work. It will seem like nothing you do will be enough. And yet, I am relying entirely on your ability to stay in this fight. No matter how much I argue. No matter how much I sulk. No matter how silent I get.

Please hang on to the other end of the rope. And know that you are doing the most important job that anyone could possibly be doing for me right now.

Love, Your Teenager »

The nursing team would like to share with all parents a letter written by American psychologist Gretchen Schmelzer. It reflects what a teenager might wish they could say to their parents, and you may find it offers a meaningful perspective on the parent-teen relationship.

## ORGANISATION GÉNÉRALE | GENERAL ORGANIZATION

### Rappel important : où garer les vélos et vélos électriques

#### Safety Reminder: Bike Parking Rules



De nombreux vélos électriques et vélos sont garés des deux côtés du chemin piétonnier près de l'entrée Est du parking de l'école, à côté de la sortie des bus scolaires. Cela crée un danger pour la sécurité. Nous avons remarqué que certains de ces véhicules appartenaient à des élèves. Nous vous prions de bien vouloir rappeler à vos enfants de garer leurs véhicules dans la zone de stationnement réservée aux véhicules non motorisés, même si les panneaux actuels indiquent qu'il s'agit du parking réservé aux employés (qui est très proche du carrefour).

*Many electric bikes and bicycles are being parked on both sides of the pedestrian path near the school's East parking entrance, right by the school bus exit. This poses a safety risk. We've noticed that some of these vehicles belong to students. Please remind your children to use the designated non-motorized vehicle parking area, even though the signs currently indicate it's for staff (which is very close to the intersection).*



You are receiving this email because you are a member of the LFS parent community

Want to change how you receive these emails?

You can [Unsubscribe](#) or [Update your preferences](#)