

*Édition de Noël*

**M** MARAIS  
NEWS

# Le Marais News

Journal étudiant de l'Université UCLouvain Saint-Louis Bruxelles





## Sommaire

.....

<b>Édito</b>	<b>3</b>
<b>Blocus: 6 conseils pour survivre à cette période</b> Quelques conseils pour faire son blocus au mieux	<b>4</b>
<b>Faire son entrée dans le supérieur en temps de Coronavirus, pas facile pour la promotion 2020</b> Le ressenti d'une bac 1 à propos de cette année un peu bouleversée	<b>6</b>
<b>Les violences policières : l'ordre, mais à quel prix ?</b> Feedback de la conférence d'ELSA	<b>8</b>
<b>Biden, le 46ème président des États-Unis</b> Biden élu, quelles conséquences pour les États-Unis	<b>11</b>
<b>Coronavirus: carte blanche</b> Un cri de détresse	<b>14</b>
<b>Nouvelle app: Friendle !</b> Une application qui permettra de rencontrer de nouveaux amis !	<b>15</b>
<b>Saint-Louis Confession: les coulisses !</b> Tout ce que vous rêvez de connaître sur les admins de la fameuse page Facebook	<b>16</b>
<b>La Saint Nik' (vue par le CSL)</b> Un peu de nostalgie du bon vieux temps	<b>18</b>
<b>Après l'Université Saint-Louis - Bruxelles? Il y a PUSL !</b> Qu'est-ce que c'est le PUSL au juste ?	<b>21</b>
<b>Et toi, il se passe quoi chez toi ?</b> Le dossier rédac' du mois: une invitation à l'ouverture au monde	<b>22</b>
<b>Santé mentale des étudiants : Balance ton stress</b> Comment allons-nous vraiment ?	<b>27</b>
<b>Faire du sport en hiver ?</b> Des conseils de la coach sportive Tasnim	<b>31</b>
<b>Top 5 des films de Noël à voir ABSOLUMENT</b> Parce que Noël rime avec chocolat chaud devant un film	<b>33</b>
<b>Décorer son kot pour petit budget</b> Quelques tips de décoration pour les petits budgets	<b>35</b>

<b>«RAP it up»: la playlist rap qu'il te manquait</b> Une playlist de Rap	37
<b>Recette de fondant au chocolat</b> Pour les plus gourmands d'entre-nous	38
<b>Recette de Chili Sin Carne</b> Pour les petits budgets	39
<b>Poème - Sparkleoftime</b>	40
<b>Saint-Louis Got Talent</b> Une interview d'Aurélia Gervasoni	41
<b>Jeux</b>	43

## L'édito de la rédac

.....

Cher lecteur, chère lectrice,

Merci d'être là et de prendre la peine de nous lire en cette période chargée.

Nous avons décidé de sortir une édition durant le blocus parce que nous avons beaucoup de choses à dire. Énormément d'évènements se sont déroulés depuis le mois d'octobre et nous voulions faire le point sur deux trois sujets que nous considérons importants.

Ce Marais est un cri de détresse.

Ce Marais est une pause blocus.

Ce Marais est une ode à la diversité.

Ce Marais est l'esprit de Noël.

Ce Marais est un cadeau sous votre sapin.

Ce Marais est le nôtre.

Ce Marais est le vôtre.

Je vous souhaite une bonne lecture,  
Bonnes fêtes et prenez-soin de vous,

Votre dévoué co-rédactrice en chef,  
**LÉA DRUCK**



# Blocus: 6 conseils pour survivre à cette période

---

Hello les potes ! Aujourd'hui je vais vous donner quelques tips pour ce blocus qui s'annonce confiné.

---

## 1 Le programme

Pour être efficace, c'est toujours bon de se mettre au boulot chaque matin en sachant ce qu'on a au programme. Et pour savoir ce qu'on a un programme, il faut... un programme. Au tout début du blocus, ou même un peu avant, regardez ce qu'il vous reste à faire pour être en ordre et rassemblez vos notes, ensuite essayez de calculer le temps que vous allez avoir besoin pour étudier chaque jour. En tenant compte de ces infos et des jours que vous aurez avant chaque examen, créez votre programme de blocus. Attention, un programme doit contenir les moments d'études, mais aussi les moments de détente, les pauses, et quelques heures de marge par semaine pour rattraper le retard accumulé.

## 2 Les pauses

Aaaah les pauses, la meilleure partie du blocus. Pour éviter de passer toutes vos pauses sur insta ou Saint-Lou confessions (je sais, c'est tentant), essayez de prévoir d'autres choses. Aller courir, prendre un bain, cuisiner, prendre l'air. Il faut aussi faire des pauses plus courtes régulièrement, chacun son rythme, mais essayer de passer 4h non-stop sur du droit romain, c'est pas la peine... (Sortir crier fort dans son jardin/garage/rue, ça compte aussi comme une pause).

## 3 Le sommeil

Je vais passer pour la meuf ultra relou, i know, mais dormir c'est la base (selon ma grand-mère c'est à ce moment-là qu'on imprime... Bon, après, selon ma grand-mère on peut aussi rester bloqué si une cloche sonne alors qu'on est en train de loucher. J'ai pas vérifié mes sources, ça vaut ce que ça vaut :-P). Non mais sans blague, le blocus c'est le pire moment pour accumuler de la fatigue, alors gardez les nuits blanches comme solution de dernier recours !!

## 4 MANGER!!!

Comme disait ma grand-mère (l'autre) « Mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain). La manière dont on se nourrit a une influence sur notre productivité, donc on dose les quicks et les domacs (surtout qu'on va tous bouffer comme des porcs à Noël). Il existe aussi des compléments alimentaires, « des vitamines de blocus », ça s'achète en pharmacie et ça peut peut-être en aider certains (par contre la drogue c'est bof).



## 5 Lieu d'étude

Pour que tout soit clair dans le cerveau, c'est mieux d'avoir un environnement rangé. Donc on vire tous les trucs qui traînent sur le bureau avant de commencer à étudier, on aère, on refait le lit et tout le tralala.

## 6 Vie sociale

Bon, on ne va pas se mentir, blocus + confifi, ça craint un peu pour la vie sociale, mais ça reste important de rester en contact avec vos copains qui sont dans la même galère que vous. Perso j'aime bien étudier avec quelques amis pour garder le moral, mais ça, c'est à vous de voir !

Tous ces conseils viennent de ma petite expérience d'étudiante (j'entame mon 5ème blocus et ce n'est certainement pas le dernier), mais je suis sûre que vos amis/cousins/frères-sœurs ont un tas d'autres conseils à vous donner ! Et bien sûr, si vous n'arrivez pas à suivre tous ces conseils, c'est pas raté, loin de là ! Moi non plus j'arrive pas à faire tout ça, mais on fait du mieux qu'on peut et c'est ça qui compte.

Plein de courage pour ce blocus qui s'annonce compliqué, gardez le moral, on donne tout, et on s'en boit une dès que c'est fini.

Du love,

**MARIE BOTMAN**



# Faire son entrée dans le supérieur en temps de Coronavirus, pas facile pour la promotion 2020...

À l'heure où les jeunes sont de plus en plus stigmatisés pour leur rôle dans la recrudescence du nombre de cas avérés de COVID-19, peut-être serait-il intéressant de comprendre ce qui motive leur insouciance, bien que cela ne justifie en aucun cas certains comportements parfois irresponsables. Dans quelle mesure la jeunesse est-elle impactée par la pandémie que nous connaissons aujourd'hui ?

Je suis née le 19 avril 2002. Cela fait de moi une étudiante de la promotion 2020. Et quelle promotion... J'ai 3 grands frères qui sont respectivement de 4, 6 et 8 ans mes aînés, et une chose est sûre : ni la fin de leur rhéto ni leur première rentrée universitaire n'ont ressemblé à ce que j'ai connu.

Chaque tranche d'âge a été touchée d'une façon ou d'une autre par la crise du COVID-19. En tant que jeunes potentiellement peu à risque, il est évident que nous ne sommes pas en position de nous plaindre d'un quelconque sentiment de vulnérabilité, comme ce peut être le cas pour nos parents et grands-parents. Si la majorité d'entre nous n'a donc pas dû - et ne doit toujours pas - s'inquiéter pour sa santé physique, on ne peut pas en dire autant pour ce qui est de la santé mentale. Et c'est là l'un des nombreux effets collatéraux de cette crise du coronavirus...

**«En tant que jeunes potentiellement peu à risque, il est évident que nous ne sommes pas en position de nous plaindre»**

## Une fin de rhéto chaotique

Pour beaucoup, le confinement a été à l'origine de bon nombre de frustrations. Un voyage prévu de longue date, un Erasmus que l'on attendait depuis des années, la représentation d'un spectacle préparé depuis plusieurs mois : ce sont autant de projets qui ont été mis à mal par le confinement mais qui, pour la plupart, ont pu être ou pourront être reportés. Oui mais voilà, une année scolaire, jusqu'à preuve du contraire, ça ne se reporte pas...

En début de dernière année du secondaire, tous nos professeurs nous ont répété de ne pas « chômer » et de tout faire pour réussir sans examen de rattrapage, et ce, pour pouvoir profiter de notre fin d'année comme il se

devait. Les choses ont évolué autrement, inutile de vous préciser à cause de quoi, ce mot est sur toutes les bouches pour le moment...



La déception de n'avoir jamais atteint la destination de notre voyage de rhéto et de n'avoir pas pu être proclamés en présence de tous nos camarades et de nos proches fut immense. L'annulation de ces événements qui, chaque année, rythment les dernières semaines de juin a laissé un sentiment d'inachevé à notre parcours dans le secondaire.

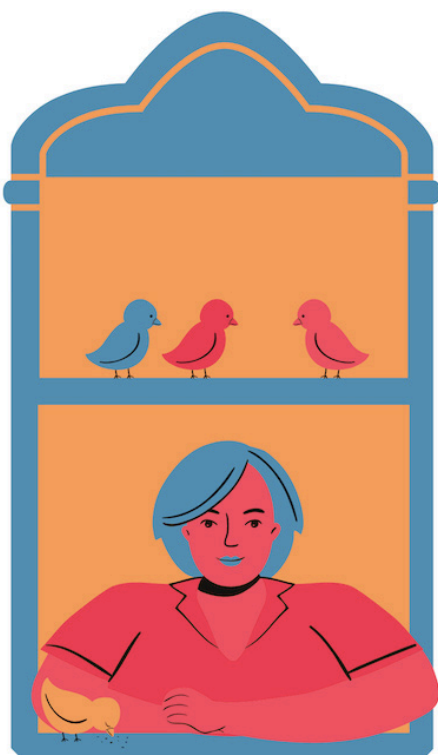
Notre diplôme en poche, on essaye de tourner la page et de passer outre la frustration.



Au début des grandes vacances, les chiffres sont devenus encourageants, permettant ainsi d'assouplir les mesures, tant et si bien que je m'attendais à vivre un été et une rentrée universitaire presque normaux. Notre vie sociale nous a été en partie rendue, sous certaines conditions, les activités ont repris et mon staff et moi avons même pu organiser notre camp guide qui a été une vraie bouffée d'oxygène pour les animées comme pour nous. Nous avons pu goûter à nouveau aux joies des relations sociales et de la vie en groupe.

### Une rentrée réglementée

Voilà maintenant plusieurs semaines que je suis à l'université. Le choix n'a pas été facile, et pour cause, les événements de fin d'année destinés à informer les jeunes ont pour la plupart été annulés. Pourtant ça y est, me voilà inscrite en première année d'enseignement supérieur, prête à me lancer dans ce que devrait être « les plus belles années de ma vie ».



Guindailles, rencontres et Malheureusement, après des mois d'épidémie, les idées me manquent pour continuer à me convaincre de tout cela. Chaque mesure ajoutée nous donne l'horrible impression de voir s'éloigner liberté et insouciance, laissant place à l'anxiété et à la neurasthénie. L'inquiétude concernant les mois, les années à venir est réelle. Au fond, ce qui rend si insupportable cette situation, c'est avant tout de ne pas savoir quand il y sera mis un point final.

Guindailles, rencontres et Malheureusement, après des mois d'épidémie, les idées me manquent pour continuer à me convaincre de tout cela. Chaque mesure ajoutée nous donne l'horrible impression de voir s'éloigner liberté et insouciance, laissant place à l'anxiété et à la neurasthénie. L'inquiétude concernant les mois, les années à venir est réelle. Au fond, ce qui rend si insupportable cette situation, c'est avant tout de ne pas savoir quand il y sera mis un point final.

«Notre vie sociale devient notre raison de vivre. Sans elle, difficile de rester motivé en toutes circonstances et de faire face aux difficultés que nous traversons. À 18 ans, donc, nos relations sociales constituent précisément l'un de nos besoins fondamentaux, et c'est celui dont nous sommes momentanément privés»

Nous sommes à un âge où l'on se cherche, et où l'on se trouve en partie à travers nos relations avec les jeunes de notre âge. Les réponses à nos questions ne se trouvent plus au sein du foyer familial, qui prend désormais place au second plan. Notre vie sociale devient notre raison de vivre. Sans elle, difficile de rester motivé en toutes circonstances et de faire face aux difficultés que nous traversons. À 18 ans, donc, nos relations sociales constituent précisément l'un de nos besoins fondamentaux, et c'est celui dont nous sommes momentanément privés.

Alors, on essaye de voir plus loin, de penser à ce qu'on pourra faire une fois que tout cela sera derrière nous. On essaye de rester positif, de se dire que la situation pourrait

être pire et qu'un jour ça ira mieux... Malheureusement, après des mois d'épidémie, les idées me manquent pour continuer à me convaincre de tout cela. Chaque mesure ajoutée nous donne l'horrible impression de voir s'éloigner liberté et insouciance, laissant place à l'anxiété et à la neurasthénie. L'inquiétude concernant les mois, les années à venir est réelle. Au fond, ce qui rend si insupportable cette situation, c'est avant tout de ne pas savoir quand il y sera mis un point final.

EMELINE WILLOCX



\* Article publié dans La Libre Belgique, le vendredi 30 octobre 2020.

# Les violences policières : l'ordre, mais à quel prix ?

Compte rendu de la conférence du 25 novembre 2020 organisée par ELSA Saint-Louis.

« Ça ne date pas d'hier, c'est déjà d'avant-hier », ce sont sur ces mots que Damien Vandermeersch débute la conférence.

## Quelques termes spécifiques

Il aborde la question des violences policières du point de vue du droit pénal belge et pour ce faire, il nous donne d'abord quelques repères en matière de droit pénal : premièrement, il faut faire la différence entre le recours légal à la force par les fonctionnaires de police repris aux articles 37 et 38 de la loi sur la fonction de police (cf. infra) et les situations en dehors de ce cadre, qui elles, constituent des abus policiers.

En deuxième lieu, la notion de légitime défense. Cette dernière, subordonnée à plusieurs conditions, peut être mobilisée tant par les policiers que par les personnes victimes des violences. Troisièmement, les victimes disposent d'un levier : la résistance légitime aux abus de l'autorité, sous réserve du respect de cinq modalités.

Dans son exposé, il s'interroge également sur la question fondamentale de la preuve car bien souvent, dans les cas de violences policières, c'est la parole de l'un contre la parole de l'autre. En Belgique, il n'est pas interdit d'enregistrer une situation sur la voie publique. Toutefois, l'usage qui en est fait plus tard peut, lui, être

problématique. Si cet enregistrement permet de mieux arbitrer les témoignages en étant présenté à la police ou devant le Comité P,

il n'y a priori aucun problème mais lorsque ce dernier a un caractère viral alors peut se poser la question de la protection de la vie privée.

Néanmoins, il faut veiller à ne pas entraver à la liberté d'expression, surtout lorsque la censure se voit incriminée. Par ailleurs, le professeur Vandermeersch souligne un bémol : il arrive que les scènes enregistrées ne filment pas la situation antérieure et pourtant, cela relève d'une haute importance afin de déterminer la légitimité du recours à la force.

## Une histoire de doutes

Du côté de l'approche pénale, le professeur ajoute que selon les règles fondamentales, le doute profite à la personne qui est poursuivie pour rébellion ou au policier qui invoque la situation de la légitime défense, ce qui l'interpelle car selon lui, la situation doit être située davantage en amont. Trop souvent, ce sont les mêmes policiers qui se retrouvent dans cette

## Intervenants

- **Damien Vandermeersch**, ancien juge d'instruction, actuellement avocat général à la Cour de cassation et professeur à l'UCLouvain.
- **Sébastien van Drooghenbroeck**, professeur à l'Université Saint-Louis, spécialiste des libertés publiques et droits de l'Homme, également assesseur à la Section législation du Conseil d'Etat.
- **Fabian Jobard**, directeur de recherche au CNRS, chercheur en matière de sociologie de la police ainsi que sur la justice pénale comparée.

posture, ce qui soulève alors deux questions : d'une part, la question de la loi du silence à l'intérieur de la police et d'autre part, la question du stress et des conditions de travail.

Pour finir, M. Vandermeersch nous invite à faire la différence entre la violence à chaud, c'est-à-dire celle qui survient lorsqu'on est face à ce qu'il appelle « le chaud de l'action », difficilement identifiable et souvent réciproque et la violence à froid. Cette dernière apparaît lorsque, malgré que la personne soit mise hors combat, les coups continuent de s'affaïrer, c'est selon lui, cette violence là qu'il faut à tout prix réprimander.

## Que dit la CEDH ?

La conférence se poursuit ensuite avec Sébastien van Drooghenbroeck, qui aborde la question du point de vue de la Cour européenne des droits de l'Homme (CEDH, ci-après).





Son exposé se fonde essentiellement sur le rapport d'amour-haine qu'entretiennent les droits de l'Homme avec l'usage de la force. L'idée étant que ce qui soit juste, soit fort. En effet, il cite Blaise Pascal : « La justice sans la force est impuissante mais la force sans la justice est tyrannique ».

Dans un premier temps, le but de la Convention est de freiner le recours à la force, ce n'est pas interdit mais il est nécessaire qu'il soit contenu de quatre manières différentes.

D'abord, il faut qu'il soit contenu dans l'instant, c'est-à-dire qu'il doit exister une protection contre l'usage de la violence. Cela se ma-

térialise dans plusieurs dispositions de la Convention mais aussi dans la jurisprudence. En l'espèce, l'arrêt Tekin et Arslan c. Belgique illustre le problème de la preuve tel qu'évoqué par M. Vandermeersch. En effet, en droit interne, il y a la présomption d'innocence mais devant la CEDH, il y a un renversement de la charge de la preuve, c'est-à-dire qu'il appartient à l'état de prouver son respect de la convention. Ceci étant, le professeur nous rappelle l'importance des circonstances : un même acte peut être, ou pas, condamnable.

En deuxième lieu, il faut que le recours à la force soit contenu en amont. Il est nécessaire que les états mettent en place des mécanismes de

recours afin que l'usage de la violence ne soit pas nécessaire.

Troisièmement, en aval, lorsque l'usage du pouvoir coercitif a eu lieu, l'état à l'obligation d'enquêter et de respecter une série de conditions. Enfin, en quatrième lieu, le recours à la force doit être contenu en latéral, via la mise en place de protection des lanceurs d'alertes.

La question du respect de cette formalité se pose notamment récemment dans le contexte français avec l'adoption du fameux « article 24 » visant à sanctionner la diffusion d'images des forces de l'ordre.

Dans un second temps, M. van Drooghenbroeck observe que parfois, en accord avec la CEDH, il est nécessaire d'avoir recours à la violence pour protéger les droits fondamentaux, entendu qu'elle soit légitime et obligatoire.

### Les États-Unis, champions des violences policières

On se dirige ensuite vers les États-Unis avec Fabian Jobard qui commence son intervention par souligner que les USA ne disposent pas d'une juridiction comparable à la CEDH ayant pour finalité la sauvegarde des droits fondamentaux.

On est là, dans un autre ordre de grandeur avec des chiffres parfois surprenants en matière de décès de suite de violences policières. Il décompte environ mille morts par an pour cinquante policiers tués, ce qui est, selon lui, tout à fait disproportionné.

Ça l'est d'autant plus lorsqu'on s'aperçoit que les chiffres s'affolent quand on s'intéresse de plus près à la répartition selon les groupes raciaux, car si 12 à 13% de la population américaine est noire, ils sont 23% à mourir sous les balles de la police.

Très tôt dans l'histoire des États-Unis, multiples étaient les inquiétudes en ce qui concerne le comportement des policiers. En effet, la procédure habituelle de l'enquête policière accueillait trop souvent des mauvais traitements et, au cours de l'Histoire, de nombreux arrêts ont dû venir préciser les normes de comportements à adopter pour les forces de l'ordre.

Ce qui frappe, selon le chercheur, c'est le caractère structurel de ces violences qui semblent même être acceptées par la hiérarchie tant leur caractère massif est récurrent. Il nous rappelle alors l'affaire George Floyd

et souligne que le policier mis en cause dans l'affaire avait déjà fait l'objet de dix-sept plaintes, au cours de sa carrière, pour violences.

Le professeur s'interroge ensuite, sur les différentes causes de ce caractère structurel. D'abord, il y a le soutien populaire. Ensuite, le lourd armement des polices américaines et enfin, les facilités procédurales d'intervention des polices américaines.

Pour conclure, il fait état de l'asymétrie de la procédure de poursuite devant un Grand Jury et termine par souligner la notion de la Qualified immunity, admise par la Cour Suprême qui protège les agents de police contre d'éventuels démêlés judiciaires.

**MARIE BAMBI**

Membre active du département Seminars & Conferences de l'association

ELSA Saint-Louis





# Biden, le 46ème président des États-Unis

Mon cher Saint-Louisard,

Tu as sûrement suivi cette histoire de près, ton feed Instagram est passé de tes influenceurs préférés à Dubaï (si tu suis des influenceurs qui vivent à Dubaï, je me permets de te juger, un peu) à toute la folie autour de ça... bien évidemment, je te parle de la victoire de Joe Biden aux élections présidentielles américaines.

Je suppose qu'en tant qu'étudiant informé et cultivé tu as suivi ces élections de très près. Ce n'est pas parce que ça ne se passe pas dans notre pays que ça ne nous concerne pas.

Dans le Marais du mois d'octobre, Perrine Dumont t'avait résumé le principe et le déroulement des élections américaines de manière très claire et concise. Alors si tu ne l'as pas encore lu, cours-y avant de lire la suite de cet article.

Joe Biden est donc (presque) devenu, le 46ème président des États-Unis. Si je t'ai précisé presque, c'est parce qu'il ne prendra ses fonctions qu'à partir du 20 janvier 2021, après avoir prêté serment devant la façade Ouest du Capitole.

Donc en gros, pour l'instant, c'est toujours D.Trump qui est président en exercice et J.Biden, lui, n'est 'que' président élu et n'a donc aucun pouvoir constitutionnel pour le moment.

Si pendant toute sa campagne, sa tête te disait quelque chose, c'est normal. Joe Biden a été le vice-président des États-Unis de 2009 à 2017, aux côtés de Barack Obama. Biden succédait alors au républicain Dick Cheney, et il devient le premier vice-président américain issu du Delaware (État de la côte est des États-Unis dans lequel il était sénateur fédéral) et le premier homme de confession catholique à occuper ce poste. Le 25 avril 2019, après avoir publié ses mémoires, Joe Biden annonce sa candidature aux primaires.



Tout le monde s'en rappelle sûrement, Biden a été accusé d'attouchements et comportements inappropriés par plusieurs femmes, dont une élue démocrate, ce qui lui fait connaître un début de campagne difficile. Il s'excuse en mars 2019 pour son comportement inapproprié.

En quelques points, sa campagne comprend une meilleure politique de climat dont un retour immédiat dans l'Accord de Paris sur le climat ; la continuité de l'Obamacare (loi pour la réforme du système de protection sociale), qui avait été arrêtée par D.Trump ; la lutte contre le Coronavirus ; la lutte contre le racisme sociétal et judiciaire ; l'augmentation de l'impôt sur la richesse ; la fin des séparations des familles aux frontières ; etc.

En bref, sa campagne était digne d'un démocrate et a séduit plus de 270 grands électeurs, ce qui lui a assuré la victoire, le 7 novembre 2020.

Cependant, malgré toutes les informations rassemblées via de nombreux journaux, sites internet et vidéos YouTube explicatives, l'avis d'un professionnel en la matière était plutôt intéressant et inéluctable. C'est pour cette raison que M. Jeroen Joly, professeur enseignant notamment le cours de Geopolitics à Saint-Louis, a accepté de répondre à quelques questions.

## INTERVIEW DU PROFESSEUR JEROEN JOLY (GEOPOLITICS)



### **Quelle était la stratégie de campagne de Joe Biden et Kamala Harris ?**

Tout d'abord, il faut noter que c'est assez rare pour un Président américain de ne pas être réélu à un deuxième mandat. Quand cela arrive, on suppose que l'économie joue un rôle déterminant. Le dernier « one-term Président » était George Bush sr. qui a perdu face à Bill Clinton dont un des points de campagne était l'économie ; « it's the economy, stupid ! ». L'économie se portait bien, même très bien, pendant les trois premières années de la présidence Trump. Mais le Covid a complètement changé cela.

Une fois la tendance économique renversée au début de 2020, Biden n'avait qu'à mettre en avant que ceci était causé et aggravé par le Président Trump, et par le manque de politique sanitaire. Faisant d'une pierre deux coups, il suffisait pour Biden de convaincre l'électorat américain que Trump était responsable pour le grand nombre de morts liés au covid ainsi que pour la mauvaise situation économique.

De plus, Biden s'est proposé comme l'antipode de Trump, non seulement en terme de politiques, mais également en terme de style. Il représente tout ce que Trump n'est pas : il s'est présenté comme un politicien qui cherche à réunir les gens et à collaborer entre les partis (un de ces meilleurs amis était le défunt sénateur d'Arizona et ancien candidat républicain à la présidentielle John McCain). Il ne cherche

pas la confrontation ou à offusquer, et il propose de baser ses politiques sur les faits et la science, plutôt que sur des idées purement idéologique.

### **En quoi l'arrivée d'une femme d'origine afro et indo-américaine, Kamala Harris, est une avancée pour le pays ?**

C'est un nouveau palier pour les femmes, un palier important, mais également un qui vient très tard. Beaucoup d'entre nous, et je partage bien entendu cet avis, pensent que c'est « too little, too late », et que l'on aurait déjà dû avoir une femme présidente des États Unis depuis bien longtemps. Néanmoins, on ne peut qu'espérer que ceci inspire beaucoup de jeunes filles – non seulement américaines, mais partout dans le monde – à s'intéresser à la politique et à se rendre compte de l'importance d'avoir une représentation politique qui reflète l'entière de la société.

Il sera surtout important de voir quel sera son rôle à la maison blanche; si le Président lui permettra de prendre un rôle politique actif et lui offrir une grande visibilité ou non – on s'attend clairement à ce que la Vice-Présidente assume un rôle proéminent. Une des questions est : est-ce que Biden a l'ambition de rester pour deux mandats et si non, essaiera-t-il de déjà positionner Harris comme sa successeur ?

### **Nombreux sont les américains qui craignent de connaître la mort de Joe Biden pendant son mandat, que se passera-t-il, d'ordre politique et législatif, si cela devait arriver ?**

Vu que les électeurs des différents états se sont déjà réunis le 14 décembre pour confirmer Biden comme Président-élu, la situation est relativement claire : Harris deviendrait alors Présidente, même si cela arriverait avant l'inauguration officielle qui aura lieu le 20 janvier.



**Quelles sont les conséquences de l'arrivée de Joseph Robinette Biden Jr. à la présidence des États-Unis sur le monde politique actuel? Quelles sont les différences les plus frappantes que l'on pourra observer entre la politique de D.Trump et celle de J.Biden?**

Il s'agira pour les États-Unis surtout de rassurer leurs alliés que les USA n'ont pas changé – que l'ère Trump était une divergence exceptionnelle de la normale. Il sera important pour les USA de restaurer la confiance en démontrant que les USA sont encore toujours un partenaire loyal comme avant. Dans la continuation de ce que l'on a pu voir pendant la campagne électorale, on peut s'attendre à des changements en terme de politique ainsi qu'en terme de style – et les deux sont importants en politique internationale.

Tout d'abord, Biden s'est déjà engagé à rejoindre à nouveau l'accord de Paris. On peut également s'attendre à de nouvelles négociations avec l'Iran afin de normaliser tant que possible ses relations qui avaient tant escalé sous Trump. Sous Biden, on peut s'attendre aussi à moins de confrontation entre les USA et la Chine et l'Europe. Il faut rappeler que sous Trump l'on avait quand même connu des tensions plutôt exceptionnelles au niveau du

commerce (imposition de taxes d'importation de certains produits venant de l'UE) et de la sécurité (menaçant les membres de l'OTAN qui ne contribuaient pas assez).

Mais c'est surtout au niveau du style, de l'approche globale et du rôle que les USA jouent en politique internationale que l'on risque de voir les plus grands changements. On peut espérer un retour vers plus de multilatéralisme et de concertation et moins de confrontation. Lors de la crise covid, plusieurs observateurs se sont inquiétés de l'absence de leadership de la part des USA, suggérant que la Chine risquait d'essayer de combler cette absence en se proposant en tant que nouveau leader. Lors de crises antérieures, les USA avaient toujours pris les devants. On peut espérer que les USA assument, à nouveau, ce rôle dans la mesure où l'Union Européenne n'est clairement pas (encore) capable de l'endosser.

**PROPOS RECCUEILLIS PAR  
CLAIRE VANDENBULCKE**



# Coronavirus: carte blanche

Voilà déjà huit longs mois que le coronavirus s'est installé dans notre petit pays. Huit longs mois que chacun d'entre nous souffre de la crise engendrée, que la situation ne semble pas s'améliorer significativement, que certains d'entre nous se battent pour nos vies tandis que d'autres attendent patiemment chez eux en espérant pouvoir goûter à « la vie d'avant » à nouveau. Voilà huit longs mois, que nous, étudiants du supérieur, n'avons pas pris la parole.

Aujourd'hui, nous sommes attristés de constater que la majorité de ce qui est dit sur nous se résume à quelques comportements irresponsables d'une minorité d'entre nous. Pourtant la réalité étudiante aujourd'hui est tellement éloignée de ces quelques « soirées clandestines », nous avons donc décidé de vous faire part de notre réalité. Notre but ici n'est en aucun cas de nous plaindre, nous avons pleinement conscience que c'est l'ensemble de la société qui souffre cependant, nous voulons mettre en lumière la réalité de la majorité d'entre nous, la réalité qui n'est malheureusement pas assez souvent abordée dans les médias.

Cette réalité-là est bien éloignée des « fêtes clandestines » interrompues par la police dont on entend trop souvent parler, cette réalité-là est beaucoup plus dramatique et ignorée.

Solitude, voilà un premier mot qui résume parfaitement notre réalité. Alors que les années d'études supérieures sont censées être une période de rencontres, de découverte

de l'autre, de découverte de soi, de création de réseau, cette année il n'en n'est rien. Les premières années, les chatons comme on aime bien les surnommer, sont particulièrement impactés par ce sentiment. Avec d'abord les distanciations sociales et ensuite le passage aux cours à distance, ils n'ont quasiment pas pu faire de rencontres, se sentent seuls, isolés voire parfois abandonnés. On pourrait croire que cette solitude ne touche que les premières années, mais il est affolant de constater que celle-ci touche toutes les années et degrés d'enseignement supérieur. Inutile de préciser les conséquences désastreuses que représente cette solitude pour des si jeunes adultes.

Précarité, ce second mot n'est malheureusement pas uniquement en lien avec la crise actuelle. La précarité étudiante est une réalité depuis des décennies mais est cependant renforcée par l'enseignement en distanciel. Ceux d'entre nous qui travaillent pour payer leurs études ont, en grande partie, perdu leur job. Ceux d'entre nous qui ne disposent

pas d'un environnement de travail adéquat chez eux, ne possèdent presque aucune alternative pour pouvoir suivre les cours et étudier correctement.

Cette précarité accrue met aujourd'hui en péril le parcours supérieur d'un nombre trop important d'entre nous.

**« Surcharge de travail, comme si la solitude et la précarité dont nous souffrons déjà ne suffisaient pas »**

Surcharge de travail, comme si la solitude et la précarité dont nous souffrons déjà ne suffisaient pas, l'enseignement à distance représente pour nous plus de travail. Malgré lui, le distanciel augmente la quantité de travail que nous devons fournir pour nos cours. Bien que les représentants étudiants se battent pour limiter celui-ci, il est courant de voir des cours doubler de volume.





**«Pourtant nous, étudiants, avons l'impression de parfois être plus perçus comme des coupables que comme des victimes de ce « reconfinement ». Nous n'avons pas peur d'affirmer que nous aussi, nous payons à prix fort cette crise»**

Nous ne pouvons pas blâmer les professeurs qui eux aussi essayent de faire de leur mieux malgré les mesures imposées, cependant nous étudiants devons travailler plus tout en ayant moins de moments de détente.

Il y a également tout un tas d'autres facteurs qu'on ne fera qu'évoquer rapidement pour ne pas transformer notre carte blanche en un bouquin. On peut citer le covid car nous ne sommes pas tous asymptomatiques et certains d'entre nous souffrent de symptômes plus graves. Il y aussi le deuil que nous devons parfois faire, nous empêchant d'être productifs et nous mettant dangereusement en retard dans nos cours. Ou encore tous ceux d'entre nous qui se retrouvent à devoir s'occuper de leurs frères et sœurs (dont les écoles sont fermées) pendant que les parents travaillent et les privant de suivre les cours en ligne.

Combinez tous ces facteurs et vous obtenez le découragement et la démotivation d'une partie trop importante

d'étudiants. Non ce n'est pas une honte que d'affirmer qu'une partie d'entre nous souffre d'une dépression causée par tous ces facteurs. Le parcours supérieur de bon nombre d'entre nous est aujourd'hui plus que jamais en péril. La voilà notre réalité.

La crise causée par le Covid a des conséquences dramatiques peu importe le secteur. Pourtant nous, étudiants, avons l'impression de parfois être plus perçus comme des coupables que comme des victimes de ce « reconfinement ». Nous n'avons pas peur d'affirmer que nous aussi, nous payons à prix fort cette crise. Trop nombreux sont ceux qui oublient que nous représentons l'après-covid, que c'est à nous qu'il incombera de reconstruire une société fissurée par le covid.

Nous, jeunes, avons notre voix à faire entendre car nous représentons demain.

VICTOR PETRE

## Nouvelle app: Friendle

Je m'appelle Cédric, je suis un étudiant en Bac2 droit à Saint-Louis. Je suis en train d'avancer sur un projet qui aiderait les étudiants à rencontrer de nouvelles personnes, en ligne et gratuitement.

Mon projet se nomme **Friendle**. Il s'agit d'une application mobile permettant la rencontre entre étudiants partageant les mêmes études et/ou intérêts. Mon objectif est de pouvoir nous rendre à nous, étudiants, cette vie sociale injustement volée par la situation dans laquelle nous nous trouvons. Tout comme vous, je ressens ce besoin urgent de pouvoir enfin retrouver ce côté social de cette vie estudiantine qu'est la nôtre.

Friendle a comme objectif de rétablir la rencontre entre étudiants universitaires. Depuis que nous sommes plongés dans cette épidémie COVID-19,

il est devenu compliqué, voire impossible, de rencontrer d'autres étudiants au sein de l'université ou même dans d'autres espaces publics habituellement côtoyés comme les bibliothèques. La vie sociale est essentielle à notre bien-être. Les études à distance provoquent une réelle perturbation chez nous. Nous avons besoin de trouver une alternative à cet aspect social qui ne sera désormais plus là.

Il en va pour certains du bien-être de la santé mentale. Nombreux sont les étudiants tombant en dépression, nombreux sont les étudiants cherchant un moyen de pouvoir communiquer, nombreux sont les étudiants dans le besoin, mais rares sont les projets véritablement prêts à les aider. Il est temps d'innover.

Intéressé.e ? Viens sur [Friendleapp.com](https://friendleapp.com) pour en savoir plus.

CÉDRIC MÖRIC 15





SAINT-LOUIS  
CONFESSIONS

## Saint-Louis Confession: les coulisses !

Qui sont les admins de Saint-Louis Confessions ? Comment font-ils pour gérer la page et les études en même temps ? Comment sélectionnent-ils les confessions publiées ? Nous sommes nombreux à nous poser ce genre de questions qui sont restées jusqu'à maintenant sans réponse, c'est pourquoi nous avons décidé de vous offrir cette petite interview exclusive de nos admins préférés.

### Combien êtes-vous dans l'équipe ?

Officiellement nous sommes trois mais officieusement un peu plus.

### Comme vous êtes plusieurs, comment vous répartissez-vous le travail ? Vous êtes-vous répartis sur les jours de la semaine ou le genre de publications ?

A l'origine, l'objectif était de se répartir les publications en fonction nos horaires pour ne pas se faire cramer bêtement en publiant en cours. Avec les cours à distance, on se répartit les publications de manière un peu aléatoire. Le but est de partager des publications par groupe de trois à cinq toutes les deux heures. Ce rythme nous permet de ne pas accumuler de retard tout en n'inondant pas les fils d'actualité. Les autres admins officieux permettent d'avoir un avis plus objectif pour savoir si on doit publier ou non certaines confessions. On est de différentes facultés, années et, peut-être, cercles. Ça nous permet donc de faire preuve de la plus grande objectivité possible.

### Quel est le délai pour qu'une confession soit publiée ?

Actuellement on est vraiment débordés donc il faut compter cinq jours. On doit facilement recevoir une trentaine de confessions par jour.

### Comment sélectionnez-vous les confessions à publier ?

Comme vous avez pu le constater sur notre page, on a eu beaucoup de mal niveau de la modération ces derniers

temps. Quoi qu'il arrive, les confessions mentionnant nom et prénom et insultant directement et vulgairement passent à la trappe. C'est triste à dire mais on reçoit régulièrement des confessions du type « Machin chose, t'es qu'une sale insérez insulte ». Ensuite toutes les confessions ouvertement racistes, homophobes, sexistes, et tutti quanti sont supprimées instantanément.

«Être administrateur  
c'est devoir  
constamment être  
tirillé entre liberté  
d'expression et respect  
d'autrui»

Là où c'est plus difficile, c'est tout d'abord, pour les confessions qui s'attaquent à un cercle, un principe, un combat, un parti politique ou tout autre sujet mais qui est bien écrite et qui a des arguments construits et un minimum réfléchis. C'est difficile de savoir si on publie ou pas, car ça peut faire un bad buzz mais d'un autre côté ça peut mettre en lumière ce que certains pensent

et potentiellement les faire changer d'avis grâce aux commentaires. C'est peut-être utopiste de notre part mais parfois on espère faire changer certaines mentalités grâce aux réponses qui seront postées en commentaires.

Enfin, il y a des confessions humoristiques qui elles aussi posent toujours question. Chacun a sa propre sensibilité, sa propre perception de l'humour et sa propre interprétation de certains propos. Certaines confessions peuvent tout aussi bien faire rire certains que scandaliser d'autres et c'est parfois très difficile de trouver un juste milieu surtout quand plus de 8000 personnes nous suivent. Être administrateur c'est devoir constamment être tirillé entre liberté d'expression et respect d'autrui.

On assume totalement qu'il nous arrive de parfois faire des erreurs et on invite vraiment les personnes à nous contacter par message plutôt qu'à nous descendre en commentaire lorsqu'une confession n'aurait pas dû être publiée. On ne peut pas lire tous les commentaires et, parfois, voir des commentaires nous lynchant, ça nous fait du mal. On fait de notre mieux en tous cas et restons à l'écoute par message.

### **Est-ce que vous avez déjà mis en contact des personnes grâce à des spotted ? Petite anecdote ?**

Pas depuis que nous sommes en fonction malheureusement. On a très souvent des personnes qui nous contactent pour nous demander qui les a spotted mais malgré nos commentaires sous les spotted, personne ne nous contacte. Par contre on sait que des personnes qui se sont spotted ont déjà conclu par après.

### **La confession qui vous a fait le plus rire ?**

C'est un peu dossier mais une fois en se perdant sur la page, on a retrouvé la première confession publiée le 26 décembre 2014 : #1 «Je dois admettre que je trouve Michel sexy avec ses chaussettes dans ses claquettes». Elle nous a bien fait rire et reste encore d'actualité 6 ans après.

### **La confession la plus dingue que vous ayez eu à poster ?**

C'est vraiment compliqué d'y répondre. On en a vu passer beaucoup des confessions dingues. La plus dingue qu'on ait reçue mais qu'on n'a pas publié c'est celle-ci : « Big up aux terroristes, force à vous ».

### **Avez-vous eu connaissance de professeurs ou assistants qui ont posté des confessions ? Si oui, lesquels ?**

On sait que des assistants ont déjà publié des confessions, mais pas qui précisément même si on a des doutes. En ce qui concerne les professeurs on n'en a aucune idée mais ça a certainement dû arriver.

### **Est-ce qu'il y a déjà eu des membres du personnel de l'unif qui vous ont contacté pour supprimer des confessions ?**

Oui, on a déjà dû enlever des confessions suite à la demande de membres du personnel.

### **Comment avez-vous fait pour rejoindre l'équipe de Saint-Louis Confessions ? Piston ? Avez-vous du passer un test ?**

Ça c'est un secret, si on disait comment nous rejoindre ce serait trop facile et tout le monde le ferait.



### **Pourquoi garder absolument l'anonymat ?**

Il y a trois raisons à cela. Tout d'abord, l'anonymat permet de garder un peu de mystère autour de la page et c'est kiffant de voir certains de nos potes se demandant qui sont les admins.

Ensuite, ça permet aux gens ne pas se sentir gênés. On reçoit beaucoup de messages privés et si nos identités étaient connues certaines personnes n'oseraient pas nous contacter par peur de se faire juger ou de savoir qui est au courant de ce qu'elles nous disent. Enfin, ça permet que notre objectivité ne soit pas constamment remise en cause. Imaginons que nous ne soyons que des mecs (ce n'est pas le cas, nous sommes inclusifs), dès qu'une confession un peu misogynne sortirait, on se ferait accuser de la poster à cause de notre sexe alors que non. Ça vaut pour nos facultés, nos origines sociales, notre culture, nos idées politiques, nos cercles etc. On essaye vraiment de rester objectifs.

**PROPOS RECCUEILLIS PAR  
LÉA DRUCK**

## La Saint Nik' (vue par le CSL)



Le CSL participe habituellement à la légendaire Saint-Nicolas des étudiants mais cette année elle ne pourra malheureusement pas avoir lieu. Lors de cet évènement, il ne s'agit bien sûr pas uniquement de spéculoos et mandarines après avoir rendu visite à notre cher Sinterklaas, mais plutôt d'afonner une cruche de TK avec ce dernier. En effet, il s'agit de le célébrer à la sauce estudiantine. C'est-à-dire ; une Place d'Espagne remplie d'étudiants toute l'après-midi, suivi d'une grosse soirée à Saint-Louis.

Cette fête a été célébrée pour la première fois en 1904 par l'Union des Étudiants Catholiques de l'Université de Liège. Ils se retrouvaient dans un cortège ou lors d'une sortie en ville pour faire des guindailles. Saint Nicolas venait ensuite pour dire des « vérités » ironiques sur les personnes présentes. La tradition a été lancée et d'autres cercles politiques, facultaires et régionaux adoptèrent la coutume et commencèrent à fêter la Saint-Nicolas.

En 2015, elle n'a pas pu être célébrée à cause des attentats à Paris, mais ce n'était pas la première fois qu'elle était annulée. En effet, durant les guerres mondiales, aucune activité folklorique n'a été organisée par respect envers les jeunes qui se sont mobilisés pour le pays. Depuis les attentats, le cortège à Bruxelles n'a plus lieu.

Maintenant la fête se déroule aux alentours du 6 Décembre, sur la Place d'Espagne, non loin de la Gare Centrale, histoire de décompresser une dernière fois avant le blocus. Des stands tenus par les cercles folkloriques (tels que le CSL) y sont installés dès 13 heures et on y trouve de la bière servie à volonté jusqu'à la fermeture pour la modique somme de 10 euros. La place est animée par un DJ ainsi que par les étudiants qui se rassemblent devant la scène pour parler, danser ou boire un verre. Vous y retrouvez donc des étudiants de Saint-Louis mais aussi venant d'autres universités et d'autres cercles, quelques anciens étudiants nostalgiques et bien évidemment Saint-Nicolas !

Par contre, à 18h, les stands ferment et la place doit malheureusement être libérée... mais pas d'inquiétude, car quand il n'y en a plus, il y en a encore ! Saint-Louis

organise une « Post St Nik' » qui se déroule dans notre CH. C'est donc vers cette heure-là que les étudiants quittent la place et se dirigent vers le Club House en faisant un petit détour histoire de se remplir le ventre.

À 19h le CH se transforme en boîte de nuit. De la musique retentit, la bière coule à flots et tout le monde se déhanche sur la piste et les estrades. Cette folie dure jusqu'au bout de la nuit... ou presque, car à 3 heures du matin les portes ferment. Le lendemain matin on ne se souvient peut-être pas de toute sa soirée (et pour certains pas de sa journée) mais on sait qu'on s'est bien amusé, qu'on est prêt à attaquer ce blocus et à faire des flammes aux examens !

Malheureusement cette année la St Nik' ne pourra pas avoir lieu à cause du Covid. Malgré tout, on espère pouvoir avoir une édition incroyable l'année prochaine afin de compenser, avec un Saint-Nicolas encore plus motivé pour faire la fête en notre compagnie. Cet évènement est l'occasion rêvée pour rencontrer d'autres étudiants qu'on ne rencontrerait pas forcément dans le cadre universitaire classique, soit en cours ou autre part sur le campus. C'est également le bon moment pour découvrir et participer au légendaire folklore estudiantin belge.

Alors oui, cette année il ne nous a pas été possible d'assister à cet évènement qui est l'un des plus grand auxquels participe le CSL et qui marque la fin de la bleussaille, mais on reviendra (si possible...) l'année prochaine avec encore plus de folie.





Un peu de nostalgie pour certains, de la découverte pour d'autres, voici quelques photos des précédentes éditions de la Saint-Nicolas des étudiants :





## Tips n tricks pour survivre à une St Nik'

### 1. « Mais avant de partir, il faudra bien te couvrir, car dehors tu vas avoir si froid »

Sauf que là pour le coup, ce n'est pas à cause de nous... Sérieux, tu vas te les geler si tu ne t'habilles pas chaudement, c'est-à-dire trois pulls, deux manteaux, un pantalon bien chaud avant, collants chauffants en dessous en option, une bonne paire de boots aux pieds avec de grosses chaussettes, des gants d'hiver et puis, bien entendu, fous ta cagoule !!!

### 2. Mange !

Ça t'aidera à assimiler l'alcool. Bon, d'accord, ça ne te sauvera pas non plus hein, ce n'est quand même pas un miracle de Noël mais disons que ça te permettra de boire une ou deux cruches en plus que si t'avais le ventre vide en arrivant. Viens donc à la Place d'Espagne tout comme au CH avec un ventre bien rempli.

### 3. BOIS mais pas que de l'alcool !

Afonner, c'est bien (surtout avec Sinterklaas) mais en toute sécurité, c'est mieux. L'eau sera toujours gratuite, dans tous les lieux de guindaille, que ce soit la St Nik' ou pas ! Il te suffit d'aller au bar ou à n'importe quel stand et de demander un verre d'eau ! Et n'hésite pas à aider les autres en détresse.



### 4. Reste actif

Ça t'aidera à assimiler l'alcool et en même temps à rester bien au chaud... ou du moins un peu moins frigorifié.



### 5. Fais une sieste

Si tu kotes ou que tes chers amis kotent pas loin, que tu sens la fatigue s'installer en toi mais qu'il n'est même pas encore 19h (aka l'heure où ça va vraiment commencer à chauffer sur le dancefloor du CH), va faire une petite sieste ! Dormir, c'est repartir (ou quelque chose dans le style).



CATHY AZEVEDO (UN DOS TRES) &  
ALANNAH CZYK (EMILE)

# Après l'Université Saint-Louis - Bruxelles? Il y a PUSL!

Tu viens de terminer tes études à l'université mais tu te poses des questions sur ton avenir professionnel? Viens chez PUSL! Afin de mieux connaître PUSL, nous avons décidé d'interviewer son créateur Mounir Benali (sorti en 2014 de l'USL-B)!

## Qu'est-ce que Parrains de l'Université Saint-Louis - Bruxelles - PUSL?

Parrains de l'Université Saint-Louis - Bruxelles est une association qui regroupe un ensemble d'alumni de l'USL-B dont la mission est d'unir les ancien-ne-s et actuel-le-s étudiant-e-s de l'USL-B. Dans un premier temps, l'association fut composée d'étudiant-e-s à profils économiques (ECOG et INGE). Avec le succès de notre première édition de notre soirée speed mentoring, l'association a commencé à toucher les parrains et marraines d'autres facultés également.

## Pourquoi avoir créé cette association?

Nous sommes convaincus que nos expériences de vie peuvent constituer des atouts pour les étudiant-e-s. En effet, en sortant de l'université nous avons dû faire face à de multiples défis et contraintes de la vie quotidienne et professionnelle. L'université ne nous a pas complètement préparés à relever ces challenges pratiques. Nous comprenions que la finalité principale des études universitaires est tout autre. Les études forment intellectuellement un individu à pouvoir réfléchir à une problématique donnée. Nous avons constaté que bon nombre de diplômé-e-s se retrouvent avec des questions concrètes quant à leur avenir professionnel. Toutes ces interrogations méritent souvent des réponses plus objectives que celles données rapidement lors d'événements professionnels tels que les job fairs.

## Quelles sont les actions pratiques que l'association entreprend?

Nous avons deux différents services qui sont totalement gratuits.

Le premier « Speed Mentoring » se déroule deux fois par an (lors du premier et deuxième quadrimestre). Cet événement a permis aux parrains et marraines de rencontrer les étudiant-e-s afin de répondre à leurs questions, doutes ou observations. L'idée n'était pas de promouvoir tel ou tel master ou fonction professionnelle. Nous ne faisons pas la publicité des entreprises dans lesquelles nous travaillons, mais nous veillons à partager nos expériences de vies professionnelles depuis notre départ de l'USL-B. L'avantage majeur de cette première action est d'établir un contact plus humain avec les étudiant-e-s

Ensuite, nous proposons l'événement « Comment rédiger son CV comme un.e pro? ».

Deux RH viennent fournir de précieux conseils sur l'univers professionnel. Ainsi chaque participant.e. peut transformer son CV afin de le rendre plus pro!

Nous remercions le Service d'Orientation et d'Aide à la Réussite (SOAR) qui a cru en nous et avec qui nous développons ces différents événements!

## Que pensent les étudiants et étudiantes de la séance de votre récent « Speed mentoring »?

Voici quelques témoignages de

quelques étudiant.e.s: « Ils ont répondu à nos questions aussi bien sur les erasmus que sur le master ou les jobs », « Rassurant et «crédible» car ce sont des anciens étudiants », « Chaleureux. Réponse précise. La diversité des parcours est très intéressante, on se retrouve d'office dans un des parcours ou dans plusieurs. »

## Etes-vous présents sur les réseaux sociaux?

Oui! Nous sommes présents sur différentes plateformes telles que: Facebook, LinkedIn et Instagram. Nous diffusons des informations sur le monde professionnel et étudiantin. Chaque mois nous rédigeons un article sur un sujet phare comme « Les stages: Quand Et Comment?

Intéressé-e de rejoindre ou suivre l'association?

Si vous êtes un-e ancien-n-e étudiant-e de Saint-Louis et que vous souhaitez rejoindre l'association des parrains et marraines de l'USL-B pour participer à des événements similaires, n'hésitez pas à contacter Mounir Benali à l'adresse suivante : [mbenali.mounir@gmail.com](mailto:mbenali.mounir@gmail.com)

## N'hésitez pas à nous suivre:

Facebook : [facebook.com/APUSL](https://facebook.com/APUSL)  
 LinkedIn: [linkedin.com/company/pusl-b](https://linkedin.com/company/pusl-b)  
 Instagram: PUSL.B

L'ASSOCIATION PUSL



Édition de Noël

# ET TOI, IL SE PASSE QUOI CHEZ TOI ?

---

Ce mois-ci, la rédaction du marais en collaboration avec le cercle Kilimandjaro a monté un dossier qui prône le partage entre différentes cultures. Ce dossier a pour but de permettre aux étudiant.e.s de parler de leur pays d'origine ou d'un pays qui leur tient à coeur, de raconter son histoire, sa culture, sa politique ou encore de partager des souvenirs. En espérant que ce dossier vous apprendra des choses.

LÉA DRUCK DU MARAIS &  
LAETITIA MUFABA, INÈS URBAIN, GRACIA KABONGO,  
LINA AATTACHE ET NERLAND MONKORE  
DU CERCLE KILIMANDJARO





### Témoignage :

Une des choses qui a bien retenu mon attention positivement dernièrement au Congo, c'est la chaîne You tube de la Youtubeuse Taam Vlog. C'est une congolaise qui vit au Congo et qui a eu l'idée de créer différentes séries de vidéos pour parler de la vie sur place. Elle parle de différents aspects : la vie quotidienne de certains congolais, le coût de la vie, certaines habitudes des congolais, certains lieux touristiques, etc... J'espère qu'elle pourra aussi aborder des thèmes plus historiques. Elle fait aussi des Vlog, ça ne m'intéresse pas trop, mais je suis content de voir que les Congolais au pays peuvent aussi faire ce genre de vidéos. En tout cas j'aime sa chaîne YT car grâce à elle, je me cultive de plus en plus sur mon pays d'origine.

### Contextualisation :

Le Congo, plus connu sous le nom de Congo-Brazzaville, a gagné son indépendance bien après la Seconde Guerre Mondiale (plus précisément en 1960). Ce pays connaîtra beaucoup de remous politiques: entre coups d'états, rapprochement avec les Soviétiques et assassinat, les présidents se succéderont jusqu'en 1997, quand Sassou-Nguesso décida de reprendre le pouvoir et d'y rester. Cela fait maintenant 23 ans qu'il dirige le Congo. Il a été à nouveau désigné par son parti pour se représenter aux élections présidentielles de 2021. - Léa

### Témoignage :

Au Rwanda, la mode africaine ne cesse de se réinventer. Depuis quelques années, des jeunes designers font la fierté du pays. Le «Made In Rwanda» est la nouvelle tendance. Porter les vêtements fabriqués au pays n'est plus un fantasme mais une réalité. La mode Rwandaise est en train de se frayer un chemin sur la scène internationale. L'élégance, la finesse et l'innovation des créations qui sortent des ateliers de mode rwandais ne peuvent qu'éblouir nos yeux tournés vers le futur. Faisons place à la mode africaine contemporaine qui n'a jamais oublié ses ancêtres. - Rama Jean Walter

### Contextualisation :

« Made in Rwanda » est plus qu'une tendance, c'est un mouvement politique. En 2018, le gouvernement rwandais a décidé de réaffirmer son soutien envers les créateurs rwandais et l'industrie du textile après que les Etats Unis aient décidé de suspendre les avantages commerciaux dont bénéficiaient les importations de vêtements depuis le Rwanda. Ainsi, le président Donald Trump a voulu rappliquer à la décision de certains pays africains d'augmenter les frais de douane pour l'importation des vêtements de seconde main venus des Etats-Unis. Indépendamment de cela, le gouvernement rwandais avait déjà montré sa volonté de soutenir l'industrie du textile et les créateurs en 2015, en organisant l'exposition « Made in Rwanda », qui est depuis lors devenue un événement annuel. Le Rwanda veut booster le développement de l'industrie locale et par la même occasion freiner l'importation massive de vêtements chinois (devenue nécessaire à cause du coût très élevé des vêtements et tissus « Made in Rwanda »). -Gracia



### Témoignage :

Quand j'étais petite, il n'était d'abord qu'un aimant sur la porte du frigo. Un bonhomme rieur aux cheveux blancs qu'on s'amusait à habiller avec différentes chemises fleuries, adhérent d'un clic à son tricot de corps. On l'appelait « Papi Madiba ».

J'ai peu à peu appris qui il était : un grand homme dont on parlait avec respect.

Dans notre maison à Johannesburg, il y avait des photos de lui, et des livres avec son visage bienveillant en couverture. En grandissant, mes parents journalistes m'ont parlé de son combat, celui de l'ANC et celui de toute une population noire privée de droits et de liberté. « Papi Madiba » a passé 27 ans en prison parce qu'il croyait que les Hommes devaient naître libres et égaux en droit. Très tôt, son histoire et celle de son pays m'ont donné conscience de la nécessité de lutter pour les droits humains. En 2013, Nelson Mandela dit « Madiba » est mort. La nation arc-en-ciel perdait une icône, le héros de la lutte contre l'apartheid, et moi la figure d'un grand-père, bienveillant qui continuera à m'inspirer. - Mathilde



### Contextualisation :

Colonie qui fut au départ néerlandaise, puis attribuée aux Britanniques en 1814, l'actuelle République d'Afrique du Sud a connu une histoire marquée d'événements qui ont fait de celle-ci un pays riche de sa diversité, puissant de sa réconciliation.

En 1911, les Afrikaners (colons néerlandais) et les Britanniques instaurent les premières lois de l'Apartheid (développement séparé). Un an plus tard, des mouvements de résistance de l'élite noire commencent alors à s'organiser et l'African National Congress (ANC) est créé en 1923.

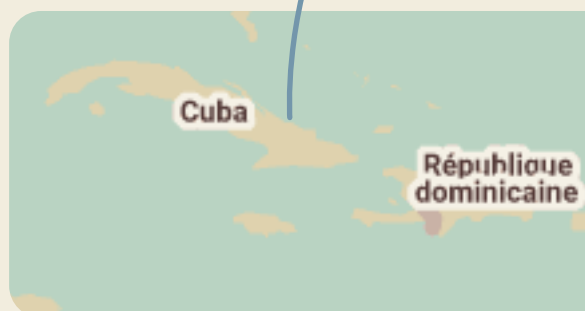
En 1961, l'Afrique du Sud prend le statut de république indépendante de la Grande-Bretagne. Nelson Mandela, également connu sous le nom de Madiba, a lutté durant de longues années au nom du peuple noir pour défendre ses droits. Il fut élu premier Président noir de l'Afrique du Sud en 1966. La nation arc-en-ciel naît alors dans le but de promouvoir l'unité nationale et la réconciliation dans cette société plurielle. Aujourd'hui, ce pays est classé parmi l'un des plus beaux et plus riches du continent et il attire plus de 6,5 millions de visiteurs par an. - Inès

### Témoignage :

Cuba c'est quoi ? Cuba c'est une île, mais pas n'importe quelle île, c'en est une avec des paysages magnifiques, une biodiversité incroyable, des gens adorables et toujours souriants, une culture hors du temps et pleine de charme, de la musique qui vous fait rêver et voyager à la première note et du rhum (beaucoup de rhum), ce sont les vieilles voitures décapotables, l'odeur du tabac et des cigares, le beau temps et l'air de la mer. Mais avant tout, Cuba c'est surtout un souvenir qui m'est cher et que je n'oublierai jamais. - Andy

### Contextualisation :

Cuba est une île près des États-Unis, qui a été découverte en 1492 par Christophe Colomb. Elle est officiellement reconnue comme étant un état indépendant en 1902. Durant la guerre froide, Cuba est dirigée par Fidel Castro et son parti communiste qui se retrouveront au cœur des tensions et conflits politiques de l'époque. Castro restera au pouvoir jusqu'en 2006. Depuis, Cuba travaille en étroite collaboration commerciale avec la Russie et la Chine. - Léa





### Témoignage :

Je suis contre le Brexit, comme beaucoup de Britanniques d'ailleurs. Sans doute, les Européens pensent que les Britanniques détestent l'Union Européenne. Mais ce n'est pas le cas. Ici, le coronavirus a rebattu les cartes. Avant, les Britanniques étaient globalement confiants. Aujourd'hui, beaucoup ont déjà le cafard. J'espère que les pays de l'Union Européenne vont trouver un accord avec Boris Johnson. J'ai de la famille en Belgique et j'aimerais leur rendre visite sans demander de visa. - Jenny

### Contextualisation :

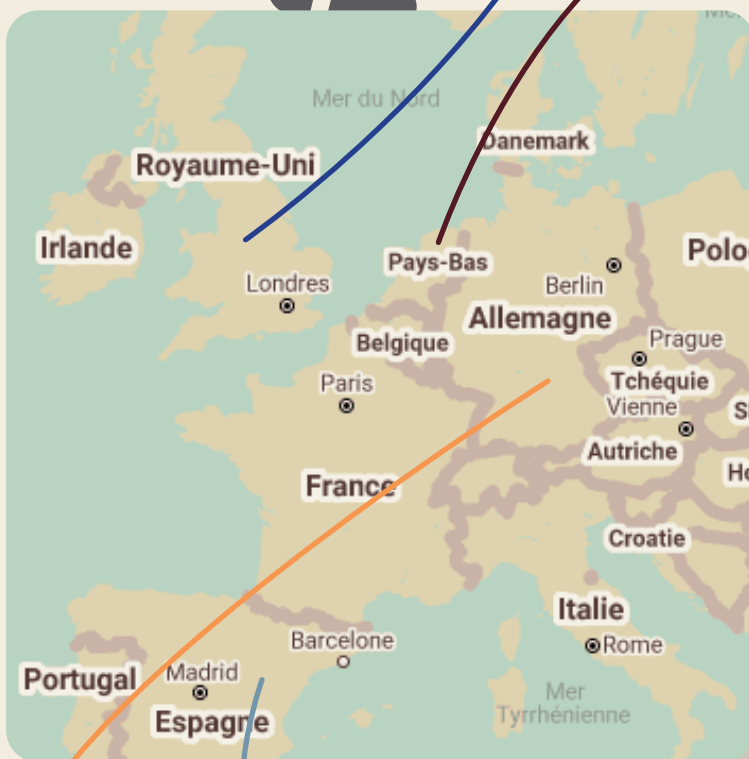
Dans trois semaines, le Royaume-Uni quittera l'Union Européenne. Les 27 pays se réuniront afin de trouver un accord. Boris Johnson veut le Brexit à tout prix, et ce, même sans accord. Mais est-ce que les britanniques détestent vraiment l'Union Européenne? -Nerland

### Témoignage :

Les terrains vastes qui longent les rues de Groningen me rendent moins anxieuse. J'ai de la chance de vivre dans une petite ville entourée de verdure. C'est un plus, surtout pour l'étudiante que je suis. Je ne peux pas imaginer la situation de celles et ceux qui vivent dans les villes dépourvues de parcs. Ici, je n'ai pas l'impression d'être en ville, mais plutôt dans un lieu de dépaysement. Un lieu calme qui ne dit rien d'autre que « Respire ». Marcher et respirer l'air frais sont des avantages. Parler des parcs peut sembler anodin, mais c'est indispensable durant la pandémie de coronavirus. - Sonia

### Contextualisation :

Les Pays-Bas sont connus pour les pistes cyclables ou les bottes en sabots. Mais d'aucuns connaissent la valeur des parcs dans la ville de Groningen (au nord des Pays-Bas). - Nerland



la lettre avait été rendue publique, il avait déjà quitté le pays avec l'aide du gouvernement espagnol. Pendant 4 jours la presse a cherché sans succès à savoir où se trouve l'ancien souverain, ce n'est que le 7 août qu'on a découvert qu'il s'était exilé aux Émirats arabes unis. - Ines

### Témoignage (et contextualisation) :

Le 3 août 2020, soupçonné de corruption suite à une enquête du Tribunal suprême espagnol, l'ex-roi espagnol Juan Carlos annonce sa décision de quitter le pays dans une lettre adressée à son fils, le roi Felipe VI. Au moment où

### Témoignage :

Ce que j'aime le plus en Allemagne, ce sont les universités gratuites. En règle générale, les gens pensent que la gratuité des cours ne permet pas la qualité. Mais en Allemagne, on peut étudier dans des grandes universités (comme l'Université de Cologne) sans se soucier de l'argent. J'aime la mentalité des Allemands. Derrière ce dispositif, la valeur qui est prônée est celle de l'étude et de la création d'un futur pour chaque étudiant. Peu de pays européens proposent un tel avantage. Pour une étudiante comme moi, c'est un plus. - Daisy

### Contextualisation :

L'Allemagne est l'un des pays les plus prospères de l'Union Européenne. Même si le coronavirus a freiné l'économie allemande et a augmenté le déficit budgétaire, l'Allemagne n'est pas prête à supprimer le dispositif des universités gratuites. - Nerland



### Témoignage :

Ce dont je suis le plus fière, c'est la vigueur avec laquelle nous tenons à nos traditions. A Noël par exemple, nous nous visitons mutuellement pour chanter des chants de Noël. C'est aussi le cas dans d'autres pays, mais en Roumanie c'est plus impressionnant. Chaque région a sa manière de célébrer Noël et les aînés mettent tout en œuvre pour que les générations suivantes continuent à faire de même. Malheureusement, cette année, ça ne sera pas possible. Le coronavirus a réussi, seul, à stopper l'élan des traditions. Espérons que l'année prochaine, la vigueur sera de nouveau de retour. - Daniela

### Contextualisation :

La Roumanie est un pays où les traditions permettent de tisser des liens entre les générations. Certes, elle n'est pas souvent mise en avant au niveau européen. Mais elle détient un joyaux de traditions présentes depuis des centaines d'années. - Nerland

### Témoignage :

Je suis bonne sœur depuis quelques années et je donne cours à des élèves musulmans en Tunisie. Ils savent tous que je suis chrétienne et ne m'en tiennent pas rigueur. La relation que j'ai avec mes élèves est incroyable. On discute de tout : des fêtes musulmanes comme des fêtes chrétiennes. Ils sont curieux et me posent des questions sur les traditions chrétiennes. Nous n'avons aucun problème à nous souhaiter "Joyeux Noël" ou "Bon Ramadan". La lueur dans leurs yeux et leur innocence me rappelle que nous avons tous et toutes été des enfants. Des enfants candides, certes, mais des enfants sans préjugés. Cette image de tolérance et de cohabitation doit rester intacte dans ce beau pays qu'est la Tunisie. - Soeur Florence

### Contextualisation :

Ces dernières années, les attentats ont montré une image assez péjorative de la cohabitation entre les chrétiens et les musulmans en Tunisie. Cependant, peu de gens savent que des bonnes sœurs catholiques cohabitent pacifiquement avec des habitants de villages reculés tunisiens. Ceci est une belle leçon de tolérance et de vivre ensemble : un exemple pour le monde entier. - Nerland

### Témoignage :

Cela fait maintenant plusieurs mois que le Covid-19 est dans nos vies. Je pense que beaucoup d'entre nous ne voyons plus la fin du tunnel et s'il y avait un espoir ? Grâce au vaccin, un retour petit à petit à la normale serait de nouveau envisageable. C'est au Maroc, qu'aura lieu une des premières campagnes de vaccination au monde. En effet, tous les citoyens âgés de plus de 18 ans, seront vaccinés. Ce vaccin, gratuit, sera ainsi fait à 25 millions de résidents. L'objectif serait d'atteindre une immunité collective, ce qui serait un grand pas contre ce virus. D'ici la fin de mars 2021, c'est toute la population qui devrait être vaccinée. - Inès

### Contextualisation :

Depuis la fin du mois de juillet, le royaume du Maroc est confronté à un important rebond de la pandémie de Covid-19. Le pays doit faire face à cette nouvelle vague en même temps qu'il essaie de combattre la pénurie de médicaments. Le 2 septembre, rentrée des classes : le nombre de contaminés dépassait les 65 000. Ainsi avec la découverte du nouveau vaccin, le Maroc n'a pas tardé. - Lina

# Santé mentale des étudiants :

## Balance ton stress

---

Si toi aussi tu as perdu un proche,  
 Si toi aussi tu essayes de te remettre doucement du Covid,  
 Si toi aussi tu vois tes crises d'angoisse se multiplier,  
 Si toi aussi tu es perdu dans tes cours,  
 Si toi aussi tu te sens en détresse,  
 Si toi aussi tu es en retard dans ton planning,  
 Si toi aussi tu souffres en ce moment,  
 Je t'écoute, je te crois, je te comprends.

---

Nous traversons une période difficile. C'est une crise pour les hôpitaux, le personnel soignant, les indépendants, le secteur de la culture, mais c'est aussi une crise pour nous, les étudiants.

Nombreux sont ceux d'entre nous qui n'osons pas nous plaindre, ni prendre la parole, car évidemment, nous ne nous trouvons pas en première ligne de cette pandémie. Mais cela signifie-t-il que nous n'en souffrons pas ? Nous sommes derrière des écrans, tous les jours, depuis presque un an. Nos yeux sont fatigués, nos maux de tête sont de plus en plus fréquents. Nous devons nous satisfaire de cours dispensés à distance, sans contact avec nos professeurs et nos assistants. Nous avons la pression de nos examens, qui pour quelques-uns, se feront en présentiel, à l'université, dans la crainte de tomber malade ou de contaminer quelqu'un avec qui on vit.

Nous avons perdu toute forme de sociabilité, on ne voit plus nos amis, ni nos cercles, ni nos kots à projet, ni nos organisations.

Nous avons perdu nos jobs étudiant, faisons face à des difficultés financières, avons du mal à payer nos études.

Nous n'avons pas le matériel informatique adéquat pour assurer un bon suivi de l'enseignement à distance.

Nous n'avons pas d'endroit adéquat pour écouter nos cours en silence.

Nous n'avons pas encore acquis toute la maturité ni l'organisation nécessaires pour se débrouiller seul.

Nous n'avons pas de wifi correct pour savoir donner une présentation en TP sans être interrompu toutes les minutes.

Nous nous sentons seuls. Nous nous sentons tristes. Nous nous sentons abandonnés.

Vous en avez sûrement tous entendu parler, le CAU a fait de son maximum pour faire entendre la voix des étudiants de Saint-Louis en lançant le hashtag #BalanceTonStress, lorsque les autorités universitaires nous avaient laissés de côté.

La santé mentale des étudiants a été minimisée, alors que nous recevions tous les jours de plus en plus de messages, mails et confessions d'étudiants qui étaient à bout, fatigués voire même exténués.

Nous avons formé une équipe au CAU, que je remercie encore, car nous avons fait un travail acharné en quelques jours afin de faire valoir la parole des étudiants. Cette équipe, ce n'est pas seulement une rangée d'ordinateurs et de comptes Facebook, cette équipe, c'est Sam Chavoshi, Louise Sohy, Victor Petre, Yassine Nabil, Emilie Djawa, Hugo Sonck, Liane Wattiez, Marie Botman, Alicia Castro, Gregory Verbaanderd, Julie Bott, Marie Van Overmeere, Laura Pierssens, et moi-même, Claire Vandembulcke.

Tous les jours, nous recevions vos témoignages, toujours plus tristes et poignants. Vous nous avez touchés, chacun à votre manière, avec vos histoires différentes.

À travers cet article, je voulais vous montrer que vous n'êtes pas seuls. Quoique vous vivez, quoique vous traversez, vous n'êtes pas seuls. Certains gèrent cette crise mieux que d'autres, et vous ne devez surtout pas vous comparer aux personnes qui vous entourent. Prenez votre santé mentale au sérieux. Vous avez le droit de vous sentir seuls, tristes, désemparés, perdus, ou même en colère. Vous avez le droit d'en parler, votre santé mentale n'est pas moins valable que celle de quelqu'un d'autre. Ce n'est pas parce que vous êtes étudiants et considérés comme « chanceux », que vous devez vous taire et garder vos émotions pour vous.

Parlez-en quand vous n'allez pas bien. Vous avez le droit.



## Témoignages

**L**’année dernière avait pour moi commencé de manière idéale. Très rapidement, étant donné la petite taille de notre département, la bonne humeur, la cohésion, l’envie était là. J’avais trouvé les études parfaites. Tout allait bien, à l’université, où les cours et les relations étaient parfaites, au privé, où je passais les meilleurs moments jusqu’à présent avec mes amis et quelques personnes en particulier.

Est arrivé le premier confinement. Il y avait alors une sorte d’engouement pour une situation nouvelle, mais aucun souci, l’université et la majorité de nos professeurs nous soutenaient. Les amis étaient là, pas un jour sans un appel avec quelqu’un. Le déconfinement arrive, les retrouvailles magnifiques etc.

Tout a très vite changé. Le privé à pris le dessus. Les relations se sont dégradées avec les personnes les plus importantes. On a tous un ou deux amis qu’on considère comme notre pilier. Moi c’était pareil, mais personne ne l’a jamais compris, personne n’a jamais compris cette relation fraternelle.

Lors de la rentrée de septembre 2020. Le moral était déjà bas mais le contact avec les autres à l’université rendait le tout vivable.

Et là, le confinement. Je venais de perdre la personne la plus importante pour moi, mes amis, alors que j’étais au plus bas n’en avait que faire de ma détresse. On me répondait : «ça ira mieux, ok, c’est pas grave». L’annonce du confinement vient éliminer le moral qui subsistait. Seul, j’étais seul. Des heures chez moi à penser à tout, à tout ce que je vivais. Mon quotidien a radicalement changé. D’abord on pleure une fois car sur le moment ça fait mal. Puis quand on y pense, ça coule à nouveau, puis très vite ça arrive tous les jours, toutes les semaines. La charge de travail à l’université augmente, les travaux à rendre, on parle de moins en moins aux amis et même à sa famille. Je n’ai plus aucun contact avec mes amis les plus anciens, ils savent que ça ne va pas mais aucune réaction, plus aucun contact avec ma soeur, qui prends des nouvelles, mais plus aucune envie de parler. On se renferme petit à petit, on prend du poids (4-5kg en 3 semaines).

Très vite, on pense à arrêter car il n’y a plus aucune motivation. On se lève le matin pour devoir travailler toute la journée, suivre des cours de plusieurs heures, seul face à son ordinateur.

J’ai alors cherché à possiblement contacter la psychologue de l’université mais avec ces prestations de 6h par semaine autant dire que l’idée est vite abandonnée et puis une séance de 1h par vidéo, puis une deuxième séance on ne sait pas combien de semaines plus tard ? Ce n’est pas réaliste.

La période de blocus qui arrive n’arrange rien. Les examens sont dans un peu plus d’un mois, il y a je ne sais combien d’heures de cours à rattraper, combien de pages de rédaction à rendre, combien de centaines de pages à lire pour les séminaires, combien de centaines de pages de synthèses à préparer pour les examens. Le tout, sans horaire, sans savoir comment vont se dérouler les examens.

Enfin bref,

Un grand MERCI au CAU qui a su faire bouger les choses auprès du rectorat et qui soutient l’ensemble des étudiants dans cette crise qui n’est probablement pas prête d’être finie.



**2** Je suis étudiante en BAC 2 et cela fait maintenant 30 jours que nous sommes passés en 'code rouge'. On nous a demandé d'expliquer nos ressentis, car visiblement les autorités de l'université ne nous prennent pas au sérieux.

L'université, on me l'a toujours présentée comme un lieu de rencontres, d'études, de recherches, de festivités. Un lieu de connaissances et de partages. Les meilleures années de ma vie en somme. Cependant, cela a radicalement changé avec la crise sanitaire. Aujourd'hui, mon université = ma chambre.

Aujourd'hui en semaine : je me lève, je mange je regarde mes cours, je mange, je regarde mes cours, je mange, je regarde un film, je dors.

Aujourd'hui le week-end : je me lève, je mange, je récupère les cours que je n'ai pas eu le temps de regarder en semaine, je mange, je remets mes cours en ordre et je fais mes travaux, je mange, je regarde un film et je dors. Simple, efficace, en somme pourquoi je devrais me plaindre : j'ai une famille qui m'entoure, des amis qui m'appellent, un jardin pour prendre l'air, du matériel informatique fonctionnel, une grande chambre.

Et pourtant j'ose le dire : JE NE VAIS PAS BIEN.

On peut ajouter le stress de ne pas être à jour dans les cours, la culpabilité de prendre du temps pour soi, le désespoir de ne plus avoir de vie sociale et évidemment le besoin indéniable d'être soutenue. On peut rajouter à cela la fatigue, les maux de têtes, les problèmes de vue en lien avec notre dose trop importante d'écran par jour.

Et puis il y a ce sentiment important d'être montré du doigt : nous sommes ceux qui ne respecteraient pas les mesures du gouvernement, ceux qui feraient les soirées 'clandestines', ceux qui contamineraient leurs proches. Bref les mauvais élèves.

Mais je vais vous dire une chose : moi, cela fait depuis mars que je n'ai plus teuffé avec mes potes, cela fait depuis mars que je vois mes grands-parents sur la terrasse avec un masque, je me désinfecte les mains, je garde les geste barrières, je vois que ma famille vivant sous le même toit, je sors de chez moi uniquement pour promener mon chien ou aller à la boulangerie. Bref, personnellement je trouve que je suis donc une bonne élève.

Et pourtant, cela ne s'arrange pas, on continue les cours à distance, je continue à rester seule sans voir mes amis, sans avoir de vie sociale et inévitablement je continue à être mal mentalement.

Mais ça pour l'unif ce n'est pas envisageable. « Tout le monde souffre de la crise, on ne voit pas pourquoi les étudiant.e.s seraient épargné.e.s. et puis vous exagérez toujours sur le stress causé aux étudiant.e.s. ».



**3** Les cours à distance ne me conviennent pas du tout, je n'arrive pas à suivre correctement les cours sur Teams. Depuis chez moi ma productivité diminue drastiquement. Avec un récent deuil dans ma famille ainsi que divers problèmes familiaux, je n'ai pu suivre aucun cours pendant deux semaines. J'ai cumulé énormément de retard pour mes cours et ça me stresse beaucoup. À cause des récents événements, j'ai replongé dans une dépression contre laquelle je me bats depuis trois ans et dont je croyais enfin être sorti. Pour couronner le tout, j'ai peut-être examen dans trois semaines mais ce n'est pas sûr et on n'a aucune information concrète sur ceux-ci. Bref malgré que je semble garder la tête hors de l'eau je me sens complètement dépassé et me demande comment je vais tenir jusqu'à la fin de la session. Le retard dans mes cours et le flou autour de la session me mettent la boule au ventre. Je panique.

Nous avons reçu d'autres témoignages via l'adresse mail [cau.balancetonstress@gmail.com](mailto:cau.balancetonstress@gmail.com), que vous pouvez toujours utiliser afin de vous confier si vous n'allez pas bien.

Mais je tenais également à souligner les confessions sur notre bonne vieille page adorée, Saint-Louis Confessions, et souhaitais les remercier de pouvoir donner la parole aux étudiants de manière anonyme sur un sujet aussi sensible et douloureux.

4

#8829 Je contribue au #BalanceTonStress

J'ai démarré l'unif en septembre 2019. J'ai tout de suite été extrêmement passionnée et ai réussi tous mes examens de janvier haut la main.

Mais voilà, le Q2 a été la dégringolade.

La dégringolade car si j'ai réussi tous mes examens, j'y ai laissé ma santé mentale.

Le confinement m'a fait sombrer dans l'anxiété. Non, je n'étais pas «juste stressée». Je me levais avec l'envie de pleurer à l'idée d'allumer mon ordinateur, me couchais en ne voulant plus jamais me réveiller, car je savais ce qui m'attendait au réveil : le stress, l'étude à tout prix, la culpabilité lors des pauses, des pleurs, des pleurs et des pleurs. J'ai également perdu le sens que j'avais donné à mes études.

Devant mon ordinateur, à regarder un prof parler à sa Webcam, le sens de mes efforts s'effaçait. J'étais devenue ce qu'on attendait de moi : un robot qui gobait des articles, des concepts, des principes, pour mieux les vomir aux examens.

J'ai réussi, mais je n'ai pas appris. Je n'ai pas appris non par manque d'investissement, mais par manque de sens, de contact, de discussions, d'échanges.

À l'heure qu'il est, je suis en train de détruire un travail de psychothérapie long de plusieurs mois, qui m'avait permis de reprendre goût à ma vie. Je le détruis car je retombe dans ce cercle d'angoisse et de résignation.

Les journées filent et je perds la notion du temps. Je sais que demain sera pareil qu'aujourd'hui et qu'aujourd'hui est pareil qu'hier. Je me coucherai tard, je tarderai à m'endormir en me listant tout ce que j'aurais dû faire, dois faire et devrai faire, je me lèverai les larmes aux yeux, ne ferai que la moitié que ce j'avais prévu de faire, et je m'en voudrai.

C'est ça ma réalité, notre réalité. Il est temps d'arrêter de penser que tout se passe bien. Derrière les écrans, il y a des humains qui se fanent.

5

#8950 Je fais de plus en plus de crises d'angoisse.

J'ai toujours été une adepte de l'organisation, si je ne peux pas m'organiser, je panique et je me fais beaucoup de mal.

Là, je n'ai pas droit à mon horaire, je n'ai pas de soutien de mon université et je commence à vriller.

Il m'arrive de faire trois à quatre crises d'angoisse par semaine, qui peuvent même durer plusieurs heures.

#BalanceTonStress

J'espère que vous vous retrouvez dans un ou plusieurs de ces témoignages, et que vous vous sentirez moins seuls.

N'hésitez pas à envoyer un mail à l'adresse [cau.balancetonstress@gmail.com](mailto:cau.balancetonstress@gmail.com) si vous avez besoin d'aide, de parler, de vous confier ou de nous étaler votre colère, on comprendra, on est là pour ça.

N'hésitez pas à contacter l'aide psychologique mise en place par l'université si vous en ressentez le besoin : [sdandache.psy@gmail.com](mailto:sdandache.psy@gmail.com).

Prenez soin de vous,  
Vous êtes importants,  
Avec tout mon soutien,



## Faire du sport en hiver ?

Difficile de se motiver par un temps pareil et encore moins pour faire du sport. Pourtant, c'est en hiver qu'on stocke le plus de graisses. Il est donc essentiel pour toi, si tu souhaites garder la forme et entretenir ton summer body, de sortir de ta couette et de t'y mettre.

Avec notre amie Tasnim, coach sportive professionnelle, nous t'avons préparé un programme efficace et totalement accessible. Tu n'as donc plus aucune excuse, sors de ton lit et enfile ta tenue de sport !

Difficile de se motiver par un temps pareil et encore moins pour faire du sport. Pourtant, c'est en hiver qu'on stocke le plus de graisses. Il est donc essentiel pour toi, si tu souhaites garder la forme et entretenir ton summer body, de sortir de ta couette et de t'y mettre.

Avec notre amie **Tasnim** (ig: tasscoaching), coach sportive professionnelle, nous t'avons préparé un programme efficace et totalement accessible. Tu n'as donc plus aucune excuse, sors de ton lit et enfile ta tenue de sport !

L'idée est simple, faire régulièrement des petites séances de circuit training. Tu as peut-être déjà entendu parler des HIIT. Ça vient de l'anglais et ça veut tout simplement dire : High Intensity Interval Training. Tu commences à voir où est-ce que je veux en venir ?

Les séances HIIT sont très efficaces en hiver car elles augmentent efficacement la température de notre corps, ce qui conduit à brûler des graisses rapidement. Elles permettent aussi d'augmenter notre métabolisme, ce qui signifie que même après la séance tu continueras de brûler des calories.

« Je ne suis pas assez sportif pour suivre cet entraînement », « Je ne suis pas assez endurant pour ça », « Je devrais

plutôt commencer doucement », « Il faut sans doute avoir pleins de matériels que je n'ai pas sous la main et beaucoup d'espace », ... Je te vois venir tu sais !

Aucune excuse ! Les circuits HIIT peuvent être adaptés à chaque niveau et ne nécessitent pas spécialement de matériel, ni beaucoup d'espace pour les pratiquer. Il t'est donc possible de pratiquer ces séances chez toi comme à l'extérieur !

Notre coach préférée t'a préparé un petit circuit rien que pour toi :

1. Moutain climbers
2. Jump squat
3. Burpees
4. Commando
5. Fentes
6. Dips (sur chaise)

Le circuit est à faire 3 fois avec une minute de récupération entre chaque tour. Les exercices doivent être fait pendant 30 secondes et avec 30 secondes de récupération.

N'hésite pas à ajuster le temps d'action et de repos selon ton niveau !

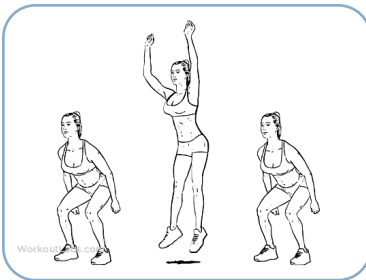
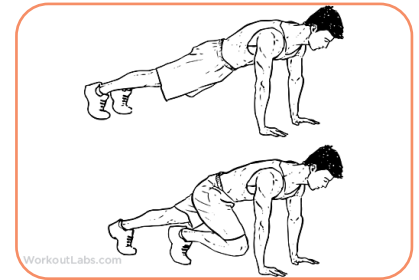


## Description des exercices :

\*Toutes les schémas figurants dans cet article proviennent du site WorkoutLabs.com

1

**Moutain climbers :** En position planche sur les mains, bras tendus et sur la pointe des pieds, je ramène un genou puis l'autre au niveau de la poitrine.

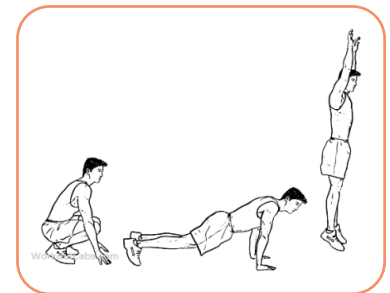


**Jump squat :** Pareil qu'un squat classique sauf qu'à la montée on pousse plus dans les jambes pour faire un petit saut. Il faut atterrir avec les jambes déjà fléchies pour éviter les chocs et épargner les articulations des genoux et des chevilles.

2

3

**Burpees :** On commence l'exercice debout, on descend en squat et on pose les mains au sol entre les genoux. Depuis cette position, on se met en planche. On fait ensuite, un petit saut pour revenir en position accroupie. Pour finir, on fait un dernier saut en se levant pour terminer dans la position initiale.

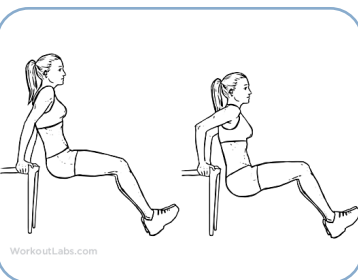
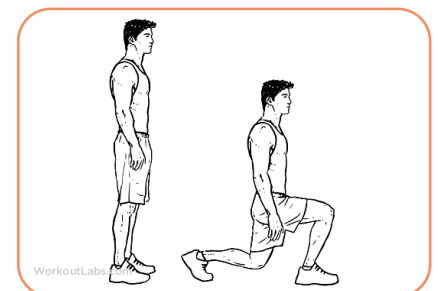


**Commando :** En position planche sur les mains, bras tendus, je descends un bras puis l'autre pour me placer sur mes avant-bras, je me remets sur mes mains et je réitère l'exercice.

4

5

**Fentes :** Place un pied devant l'autre à une distance d'un peu moins d'un mètre. On descend avec le dos bien droit afin de former deux angles droits avec nos jambes. On remonte puis on change de jambe.



**Dips (sur chaise) :** Dos à la chaise, les mains placées sur le bord de la chaise et les jambes pliées à 90 degrés. On descend les fesses en pliant les bras vers l'arrière.

6

Il s'agit d'un circuit « full body », conçu pour travailler tout le corps donc tu n'as pas besoin d'ajouter d'autres exercices. Si tu as des questions ou si tu souhaites plus de conseils, n'hésite pas à contacter @tassscoaching sur Instagram ou sur Facebook : Tass's Coaching ! Bonne séance !



## Top 5 des films de Noël à voir ABSOLUMENT

### Miracle sur la 34<sup>e</sup> rue

**1** Que serait un magasin de jouets sans un vrai père-noël pour écouter les enfants parler de leurs jouets préférés ? Rien... et ça Doris Walker le sait, sauf que le père-noël qu'il a engagé est ivre mort. Il décide alors de prendre en remplacement, un vieux monsieur qui n'arrête pas de crier haut et fort, qu'il est le vrai père-noël. Mais bien sûr, personne ne veut le croire, personne ? Pas tout à fait : Susan, une petite fille est persuadée que ce vieux monsieur est le père-noël et arrive à convaincre son père, avocat, d'entamer une action en justice pour que son identité soit prouvée publiquement.



### Home Alone (Maman j'ai raté l'avion)

**2** Un classique, oui, mais quel beau classique de Noël. Pour ceux qui ne connaissent pas, voici quelques lignes sur ce film incroyable révélant l'un des enfants stars le mieux payé de sa génération : Macaulay Culkin. La famille McCallister embarque pour un Noël à Paris, sauf que Kévin, 8 ans, manque à l'appel dans l'avion. Les parents se rendent compte qu'en partant pour l'aéroport, les enfants se sont mal comptés et que Kévin a été laissé derrière. Pendant que les parents se font un sang d'encre dans l'avion et tentent de revenir à la maison. Kévin, se rendant compte qu'il est enfin débarrassé de ses frères et sœurs, qu'il ne porte pas vraiment dans son cœur, fête son indépendance dans cette grande maison vide. Cette indépendance rêvée sera de courte durée car deux cambrioleurs sévissent dans le quartier et ont pour projet de dévaliser la maison familiale des McCallister. Le petit Kévin devra redoubler d'inventivité pour déjouer les plans de ces infâmes personnes et surtout faire preuve de sang-froid pour un petit bonhomme de 8 ans.



Si le un vous a plus, et bien sûr qu'il va vous plaire, la saga continue avec un volet numéro 2 et 3 qui sont tout autant amusants que le premier. A retrouver sur la plateforme Disney+.

### The Grinch (le Grinch) des années 2000

**3** Le Grinch est un croque-mitaine aux longs poils verts avec un sourire démoniaque jusqu'aux oreilles. Totalement misanthrope, il vit exilé en haut d'une montagne avec son chien Max. Le Grinch déteste Noël et tout ce qui va avec, il est allergique à toute cette joie qui entoure la ville durant cette période.

Cindy Lou est une jeune petite fille fascinée par le Grinch et par la façon dont il vit. Voulant en savoir plus, elle gravit la montagne et va toquer à la porte de celui-ci, qui sera dérangé pour la première fois depuis bien longtemps. Convaincue par celle-ci de faire une apparition au village, le Grinch va vite déchanter et se fait moquer par la foule. Pour se venger de cette méchanceté, il a une idée encore plus méchante que tout : voler Noël aux habitants de Whoville.

Le Grinch est interprété par Jim Carrey qui donne du rythme au film mais surtout qui nous offre ses meilleures expressions du visage. A voir absolument pour un Noël déjanté sur Netflix ou Amazon Prime.



# 4

## Klaus

Jesper est pourri gâté, paresseux mais aussi le pire élève de l'académie des facteurs. Son père décide alors pour le rebooster de lui lancer un ultimatum : aller à Smeerensburg, petit village au-dessus du cercle Arctique, et affranchir 6.000 lettres par an, ou alors il lui coupe les vivres ad vitam aeternam. N'ayant pas vraiment le choix, Jesper s'y rend et, à son grand désespoir, en plus d'être dans une ville où personne n'envoie de lettre, le village est en pleine guerre de clans. Quasiment sur le point d'abandonner la mission, Jesper fait la rencontre d'un menuisier : Klaus. Et une idée lui vient pour rassembler les clans qui se battent, mais aussi atteindre les 6.000 lettres par an : offrir un jouet en bois se trouvant dans la réserve de Klaus à tous les enfants ou adultes postant des lettres. Klaus accepte mais à une condition : que la livraison de jouet se fasse de nuit.

Aux amoureux de l'animation, ce film est fait pour vous. Retrouvez-le sur Netflix et sachez que c'est le premier long métrage d'animation original à être diffusé sur la plateforme de streaming.



# 5

## La course au jouet

Turbo Man : le jouet dont tous les enfants rêvent pour Noël. Et c'est aussi le cas du fils de Howard Langston (interprété par Arnold Schwarzenegger), sauf que Howard a oublié que Noël c'est demain ! Le voilà lancé dans une véritable course contre la montre pour trouver ce jouet. Cela tombe bien un magasin propose le tout dernier exemplaire, mais petit problème, il n'est pas le seul Papa qui ait oublié que son enfant le voulait.

Certes ce film est un peu vieux, quoique 1996 c'était il n'y a pas si longtemps. Mais ce film, respire la beauté de Noël et nous apprend que ce qui compte en cette période, c'est d'être en famille et reconnaissants.



Au-delà de cette liste non-exhaustive, voici quelques titres de films qui valent aussi le détour :

- Holiday
- The Stone Family
- The Santa Clause
- Love Actually
- Les Quatre Filles du Docteur March (1994)
- The Polar Express
- L'étrange Noël de Mr Jack
- Le père Noël est une ordure
- Les Gremlins
- Les 5 légendes
- ...





## Décorer son kot pour les petits budgets

Nous pouvons le dire officiellement : « It's beginning to look a lot like Christmas ». Que tu préfères la version de Perry Como ou Michael Bubl , le mood est le même. Ton envie de mettre des grosses chaussettes, de décorer ton sapin et de boire du chocolat chaud ne fait que s'accroître au fil des jours et tu en viens   te questionner sur comment tu vas faire pour décorer ton sapin. Il faut acheter des guirlandes, un sapin, des boules de Noël, une étoile, etc. Au fur et à mesure que tu y penses, ton estomac commence à se nouer, « comment vais-je trouver un budget pour payer toutes ces décorations de Noël ? ». Ne t'inquiète pas très longtemps, je me suis personnellement chargée de faire quelques recherches pour toi sur la toile afin de te trouver des idées sympas et pas chères pour décorer ton kot adoré cette année.

### Un sapin peu commun

Avoir un beau sapin bien fourni et qui sent bon Noël  a coute cher... Si tu n'as pas ce budget et que tu ne veux quand même pas te retrouver avec un sapin en plastique de chez Action, tu peux faire ce qu'on appelle un sapin en bois. Tout ce qu'il te faut c'est 12 branches d'arbre nues (sans feuilles) de taille croissante que tu auras ramassé dans la forêt (en plus c'est cool parce que ça te permet de faire une petite balade) et de la corde (et des boules de Noël mais pas beaucoup promis).

Prend ta corde (elle doit être assez longue) et plie la en deux, de sorte que chaque côté aient la même longueur. Fais un nœud un peu en dessous du pli ( a doit faire une boucle pour pouvoir l'accrocher à un mur).

Ensuite, tu prends ta plus courte branche et tu viens l'accrocher en faisant des nœuds à ses deux extrémités. Tu continues ainsi de suite en allant de ta branche la plus courte à la plus longue. Et voilà, ton petit sapin tout mignon est fait !

Il te reste plus qu'à utiliser le reste de ta corde pour suspendre les boules de Noël, ta guirlande (que tu peux trouver pour seulement quelques sous chez Action ou Hema) et de mettre ton étoile (qui peut être faite en papier ou en carton) en haut du sapin !



Pinterest / Trouvé sur Diyideascreatives



<https://ausondesgrillons.com/produit/station-de-perforation-fabrication-de-lanternes-photophores-en-boite-de-conserve/>

### Des bougeoirs faciles

Tu peux reprendre tes vieilles bouteilles en verre pour en faire des bougeoirs, il te suffit de gratter l'étiquette à l'eau chaude et d'y faire trôner une longue bougie.

Si tu n'as pas de bouteille en verre, tu peux toujours reprendre tes pots de confiture ou de compote pour y mettre une petite bougie toute mimi dedans.

Tu peux aussi faire ça avec des boîtes de conserve, en grattant l'étiquette et perçant le contour de la boîte pour laisser passer la lumière, le résultat sera le même !

Ces idées ne sont pas très originales mais je peux te garantir que quelques bougies par-ci par-là dans ton kot augmenteront fortement son degré de cosytude.

Ps : n'oublie pas de les éteindre !



<http://ateliernatblog.canalblog.com/archives/2014/02/05/29123891.html>

### Des bonhommes de neige

On dit « bons hommes » ou « bon hommes » ? Bref on va pas rouvrir le débat. Encore une fois, si tu bois dans des bouteilles en verre, ne jette pas tes capsules ! Peintes en blanc et assemblées par trois, elles peuvent faire des petits bonhommes de neige hyper cutes.



Pinterest/trouvé sur Freshidees.com

### Une crèche made in carton

Enfin, si tu es croyant (ou pas d'ailleurs) et que tu ne peux passer Noël sans une crèche au pied de ton sapin, je te conseille de rassembler tous tes rouleaux de papier de toilette vides pour en faire des petits Joseph, Marie ou Jésus. Il te suffit de les peindre (ou tu peux les garder comme ça en fait) et de coller leurs têtes imprimées sur le haut du rouleau. Facile Achille ! Et pour faire le toit, bah t'as qu'à prendre ton code de droit ou ton livre d'économie qui t'ennuie le plus, de l'ouvrir en deux au-dessus de tes personnages et leurs têtes seront protégées du froid !

Ces conseils peuvent paraître un peu cheap et ne vont pas spécialement ressembler à tes décors de famille habituelles mais c'est des manières sympas de rendre ton kot plus agréable et tout cela pour presque rien.

Parce que rien de mieux qu'un esprit sain dans un kot sain.

## «RAP it up»: la playlist rap qu’il te manquait

Ça y est, il fait vraiment trop froid. Est-ce que toi aussi tu as les doigts qui commencent à geler quand tu sors pour faire tes courses ou promener ton chien ?

Si tu n’as pas envie de te les geler à chaque fois que tu changes de musique, j’ai une solution : une super playlist de rap qui est tellement cool que tu n’auras même pas besoin de passer les chansons tellement tu vas être emballé par chaque morceau.

Pour cela, j’ai demandé à mes experts en rap préférés (aka mes potos) de me filer leurs meilleurs sons pour te créer cette playlist qui j’espère sera la playlist de rap la plus intéressante que tu trouveras sur cette terre. C’est une vraie convergence (de magie comme dans les Winx) de goûts et de styles différents, rien que pour toi.

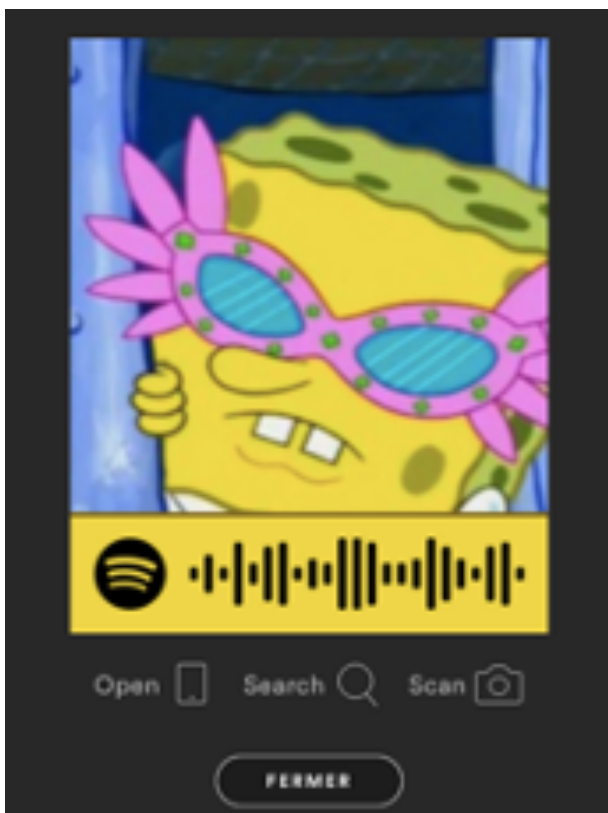
Tout ce qu’il te suffit de faire c’est d’ouvrir ton application Spotify, d’aller dans la barre de recherche, d’appuyer sur le petit appareil photo et de scanner ce QR code qui t’emmènera sur la playlist. Si tu n’as pas Spotify, tu peux toujours retrouver le lien de la playlist sur notre compte Instagram ou Facebook et l’écouter via internet.

Alors, si tu aimes le rap où que tu veux le découvrir, cette playlist est faite pour toi !

N’hésite pas à envoyer des recommandations si tu penses qu’il manque un ou deux sons incontournables ! Je me ferai un plaisir de les rajouter !

Bonne écoute,

LÉA DRUCK



<https://open.spotify.com/playlist/3bu9ELTlTlpDMkOxXPUMmh?si=E-0bMYuOMTRCgB6K9UbilYA>



## Recette de fondant au chocolat

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 200g de chocolat noir
- 200g de beurre
- 4 œufs
- 80g de sucre glace
- 60g de farine

Préparation :

- 1) Faites préchauffer votre four à 180°.
- 2) Versez le chocolat coupé en morceaux avec le beurre en parcelles dans un saladier et faites fondre au bain-marie en remuant de temps à autre. Ôtez le chocolat fondu du bain-marie. Ajoutez le sucre glace puis la farine en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporez les œufs un par un tout en remuant bien.
- 3) Beurrez un moule et versez-y la pâte. Enfournez la pâte et faites cuire 20 minutes.
- 4) Sortez le fondant du four et laissez refroidir (ou pas).

**Laura Walter**



# Recette de Chili Sin Carne ou comment cuisiner dignement avec seulement 3 boîtes de conserve

Faire son premier blocus c'est une nouvelle expérience. Il s'habituer à un nouveau rythme, trouver son système d'organisation, peut-être vivre sans ses parents, et désormais aussi courir pour faire ses courses pour ne pas louper 1h d'étude entière. Tous ces paramètres feront que tu seras sûrement plus fatigué.e qu'en temps normal. L'alimentation ne sera sûrement pas ta priorité, et ça se comprend. Mais viendra un moment où tu ne sauras plus te contenter de pâtes au pesto et autres pauvres tartines au houmous. Lorsque ce moment arrivera, tu penseras à la rubrique cuisine du journal de l'unif que tu avais lu une fois parce que tu t'ennuyais entre deux cours et que tu considérais ça comme ta pause blocus. Tu y trouveras des conseils pour cuisiner en kot, des conseils d'organisation et des recettes simples, rapides et économiques. Pour ce premier article, j'ai l'honneur de te présenter une recette digne d'un restaurant qui se réalise avec 3 boîtes de conserves et 1 poivron (tu vois celui qui déprime depuis 2 semaines au fond de ton frigo ?). Suis-moi et tu ne regarderas plus jamais les poivrons en fin de vie du même œil...

## Ingrédients (pour environ 2 repas)

- 150 g de haricots rouges en boîte (1 conserve)
- 250 g de tomates pelées (1 conserve)
- 100 g de maïs en boîte (1 petite conserve)
- 1 oignon
- 1 poivron (un peu flétri ça passe quand même)
- 1 sachet d'épices mexicaines (ou de l'origan, du paprika et de la coriandre)

## Pour accompagner :

- 1 sachet de riz blanc
- Du fromage râpé

## Comment faire ?

Tout d'abord, épluche et puis coupe finement l'oignon. Lave le poivron et coupe le en dés ou en lanières.

Dans une poêle, fais revenir l'oignon et le poivron avec les épices pendant 10 à 15 minutes

Ensuite, ajoute les tomates, les haricots rouges et le maïs ainsi que les épices. Laisse mijoter 10 minutes. (Mais si tu es pressé, 2-3 minutes feront aussi l'affaire)

Voilà, c'est déjà fini ! Tu peux servir avec du riz blanc pour avoir un repas complet. Tu peux aussi ajouter un peu de fromage râpé pour relever le plat

La recette est adaptable à toutes les sauces. Tu peux par exemple ajouter une tomate, une carotte ou du quorn (protéine de soja) pour une meilleure texture ou encore de la viande si tu en manges. En plus d'être végétarienne et économique, cette recette est super simple et inratable ! Mais que demande le peuple ?

**Tip :** le secret de toute recette, c'est les épices. Un plat bien assaisonné, c'est un plat à moitié réussi ! Si tu viens d'emménager et que tu ne sais pas trop quoi choisir, j'ai concocté juste pour toi une petite liste de 7 épices indispensables pour débiter ta carrière de cuisinier :

sel (ça tombe sous le sens mais c'est toujours bien de le rappeler, le premier plat cuisiné maison sans sel, expérience peu probante), poivre, origan, curcuma, paprika, ail en poudre, coriandre (je vous entends déjà mais lisez cet article de la RTBF, partisans et opposants dormiront en paix [https://www.rtb.be/tendance/cuisine/detail\\_vous-n-aimez-pas-la-coriandre-la-science-vous-explique-pourquoi?id=10440773](https://www.rtb.be/tendance/cuisine/detail_vous-n-aimez-pas-la-coriandre-la-science-vous-explique-pourquoi?id=10440773))

Tu as aussi l'option d'acheter des épices en sachet, ce qui s'avèrera super pratique pour certains plats asiatiques ou mexicains.



## Poème - Sparkleoftime

### Aurore hivernale

D'une main gantée, l'hiver fait son entrée,  
sa cape blanche côtoie le givre qui s'est installée.  
Il sublime la ville en la parant d'une teinte dorée qui n'est pas sans rappeler  
le reflet de ces lumières qui illumineront le bleu de la nuit.  
La période des festivités commence à habiter ces rues  
que les passants avaient délaissées.

Des étincelles d'enchantement viennent effacer  
l'amertume que ces derniers mois ont laissé dans leur sillage.  
Éclipsant tout ce qui se trouve sur son passage,  
le sapin triomphe.  
Trônant sur l'une des plus belles place du monde,  
avec les dernières lueurs du jour qui s'évanouissent en arrière plan  
se forme un décor dont jamais nous pourrions nous lasser.  
Nos lumières hivernales,  
bien que loin derrière les aurores boréales,  
nous restent loyales.

Submergée par une douce nostalgie,  
Bruxelles ne fait plus un bruit.  
Son silence est assourdissant.  
Tel un hymne à ce qui était,  
une ode à ce qui fut et qui ne sera plus.  
Un hommage aux souvenirs,  
une retrospective de tous les moments de joie,  
qui sont passés et qui ne reviendront pas.  
Sur le pas de nos portes cette fois,  
l'hiver est là.



# SAINT LOUIS GOT TALENT

Une interview de Aurélia Gervasoni

**Tout d’abord, est-ce que tu pourrais te présenter en 2-3 mots ? (Qui tu es, ce que tu fais, etc.)**

Je m’appelle Aurélia Gervasoni, j’ai 17 ans et 2 passions m’animent au quotidien : l’écriture et la photographie. Depuis 2018, j’ai réalisé plusieurs projets dans le domaine artistique afin de partager mon travail : je conçois mes créations comme des « biens communs » et leur vocation est de toucher un plus grand nombre de personnes possible. Transmettre l’émotion, la réflexion ou même susciter des sentiments mitigés... Autant de voies dans lesquelles je m’efforce d’inscrire à la fois photos et écrits !

**Qu’est-ce qui t’as donné envie d’écrire ?**

Le fait d’être en vie.

**Quel est le titre de ton premier livre ? Quand l’as-tu publié ?**

Mon premier livre s’intitule « Fragments » : il s’agit d’un recueil de poèmes que j’ai eu la chance de pouvoir publier en 2019. Il est disponible en librairie, sur le site « Edilivre » et aussi sur Amazon.

**Comment/Où trouves-tu l’inspiration pour tes poèmes ?**

C’est vraiment très varié ! L’inspiration est mouvante par essence selon moi. Je pense également que l’inspiration est souvent de l’ordre de l’infime, du détail, du clin d’œil de l’existence qui pousse soudain à manifester notre ressenti.

**Tu as participé à l’exposition « C’était mieux demain », quelle a été ton rôle ? En quoi consistait le projet ? Qu’en as-tu retiré (positif/négatif) ?**

Oui ! C’était un projet très enrichissant ! L’exposition « C’était mieux demain » était un projet citoyen (bilingue) organisé par le musée BELvue en collaboration avec Arts&Publics et CERA. Nous n’avions qu’un but et aucune autre indication : monter tous ensemble une exposition, de A à Z, de la conception au premier accrochage de tableaux. Notre groupe était composé d’une trentaine de personnes. Malgré la crise COVID qui a rendu ce « travail d’équipe » un peu moins évident, nous sommes parvenus à ouvrir les portes du musée (aux couleurs de notre exposition !) en mars. Portant sur le patrimoine belge abordé sous le prisme d’un voyage dans le passé mais aussi dans le futur, en passant par une exploration de notre cher présent, l’exposition « C’était mieux demain » a été notre « liant » pendant presque un an de travail. En ce qui concerne les rôles de chacun, nous nous sommes répartis en différents sous-groupes afin de nous focaliser sur l’aspect qui nous tenait le plus à cœur dans l’élaboration de l’expo : pour ma part, j’étais dans le groupe scénographie. Avec mes coéquipiers, nous avons déterminé quelles œuvres de la collection CERA ou du musée BELvue (ou nos œuvres personnelles – j’ai eu la chance d’exposer une photo de la manifestation des jeunes pour le climat) seraient les plus pertinentes pour illustrer au mieux notre thème. Ensuite, nous avons dû procéder à la scénographie stricto sensu, c’est-à-dire travailler à « l’agencement », à l’inclusion, de ces œuvres sélectionnées au sein du musée.

J’en retire avant tout du positif : ce projet nous a tous fait grandir et nous a enrichis, incontestablement. Il m’a aussi permis d’approcher le monde « professionnel » de l’Art et de mieux comprendre comment un projet sur le long terme s’organise, éclate et éclot.



## **Comment définirais-tu ton style de photo ? Comptes-tu explorer d'autres styles ?**

Je dirais hétéroclite ! Ces derniers temps, j'ai surtout fait de l'abstrait. Je ne m'y limite pas pour autant et je suis vraiment ouverte à tout. D'ailleurs, une série de portraits en collaboration avec la marque BubblesatHome sortira bientôt sur les réseaux sociaux ! Ce qui compte à mes yeux est l'émotion, et il est évidemment possible de la retrouver tant dans un cliché très minéral ou naturel, qu'au travers d'un portrait avec une mise en scène (ou pas !) particulière.

## **Quels sont tes projets pour le futur ?**

J'ai quelques projets en préparation ! Mais on me demande là de dévoiler mes secrets ! (mais qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour le Marais !) alors, en exclu... : un nouveau recueil, un recueil de nouvelles portant sur les femmes, une vidéo/pièce de théâtre sur la vie d'un prisonnier condamné à une peine de prison de longue durée (coucou le Généri !), des collaborations photos et de prochaines expos !

Je tenais aussi à dire que je suis ouverte aux collaborations, donc n'hésitez pas à me contacter si vous avez des idées, folles ou sages, énormes ou modestes, en noir et blanc ou en couleur... je serai super heureuse de vous découvrir ☐

## **Ton livre inspi ?**

« La Mort heureuse » d'Albert Camus. Un livre qui sauve (même si dit comme ça, on dirait presque une antithèse).

## **Ton auteur inspi ? où ton photographe inspi ?**

Photographe : Raymond Depardon (le choix a été difficile).

Ecrivain : René Char (encore plus difficile).

## **Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à nos lecteurs rêvant de devenir écrivain et/ou photographe ?**

Je ne crois pas être la mieux placée pour répondre à cette question, alors je laisse Camus nous dire que « La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent ».

## **Sur quelles plateformes peut-on te trouver ?**

Instagram : @aurelia.artcontact

Facebook : Artiste Aurélia Gervasoni

N'hésitez pas à jeter un coup d'œil ça me ferait très plaisir !

PROPOS RECCUEILLIS PAR LÉA DRUCK



# Jeux

## Quel type de personnalité es-tu ?

Pour le savoir, recherche ce lien sur google et commence le test: <https://www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite>

Alors ? T'es plutôt explorateur, sentinelle, diplomate ou analyste ?

### Les explorateurs

Virtuose	Aventurier	Entrepreneur	Amuseur
ISTP-A / ISTP-T	ISFP-A / ISFP-T	ESTP-A / ESTP-T	ESFP-A / ESFP-T
Expérimentateurs hardis et pragmatiques, maîtres de toutes sortes d'outils.	Artistes flexibles et charmants, toujours prêts à explorer et à essayer quelque chose de nouveau.	Personnes astucieuses, énergiques et très perspicaces, qui aiment vraiment vivre à la pointe du progrès.	Amuseurs spontanés, énergiques et enthousiastes; avec eux, on ne s'ennuie jamais.

### Les sentinelles

Logisticien	Défenseur	Directeur	Consul
ISTJ-A / ISTJ-T	ISFJ-A / ISFJ-T	ESTJ-A / ESTJ-T	ESFJ-A / ESFJ-T
Individus pragmatiques et intéressés par les faits, dont le sérieux ne saurait être mis en cause.	Protecteurs très dévoués et très chaleureux, toujours prêts à défendre ceux qu'ils aiment.	Excellents gestionnaires, d'une efficacité inégalée quand il s'agit de gérer les choses, ou les gens.	Personnes extraordinairement attentionnées, sociables et populaires, toujours prêtes à aider les autres.

### Les diplomates

Avocat	Médiateur	Protagoniste	Inspirateur
INFJ-A / INFJ-T	INFP-A / INFP-T	ENFJ-A / ENFJ-T	ENFP-A / ENFP-T
Idealistes calmes et mystiques et pourtant très inspirants et infatigables.	Personnes poétiques, gentilles et altruistes qui sont toujours prêtes à soutenir une bonne cause.	Leaders charismatiques et inspirants, capables de fasciner leur public.	Esprits libres enthousiastes, créatifs et sociables, qui arrivent toujours à trouver une raison de sourire.

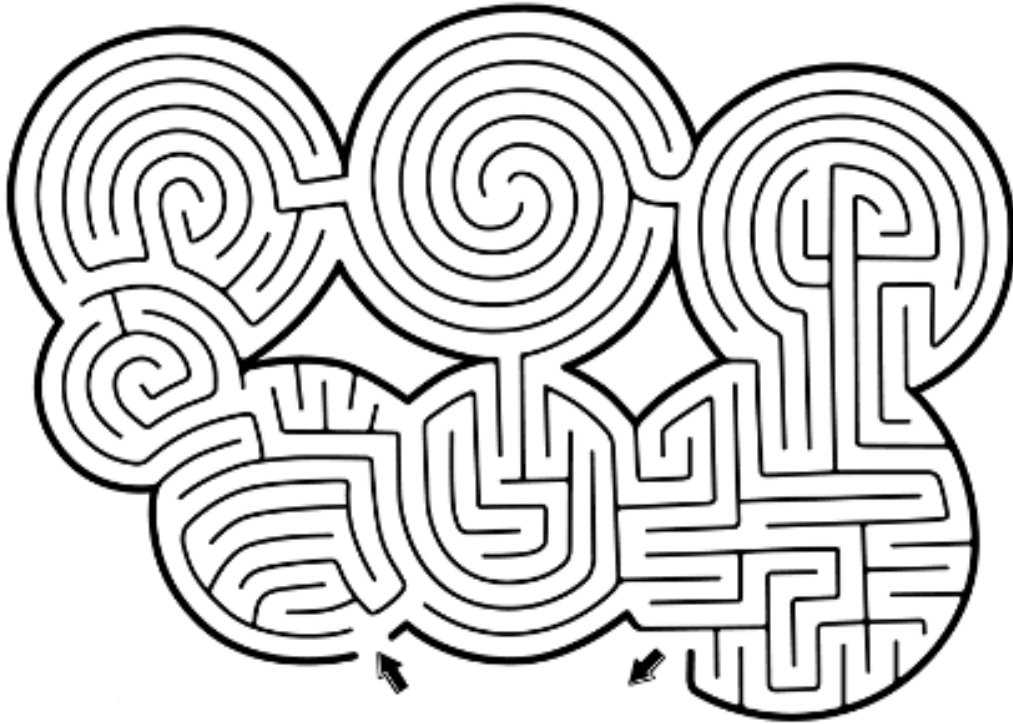
### Les analystes

Architecte	Logicien	Commandant	Innovateur
INTJ-A / INTJ-T	INTP-A / INTP-T	ENTJ-A / ENTJ-T	ENTP-A / ENTP-T
Penseurs imaginatifs et stratégiques, avec un plan pour tout.	Inventeurs innovateurs dotés d'une soif inextinguible de connaissances.	Leaders hardis, imaginatifs et dotés d'un fort caractère, qui trouvent toujours un moyen d'arriver à leurs fins, ou le créent.	Penseurs astucieux et curieux incapables de résister à un défi intellectuel.

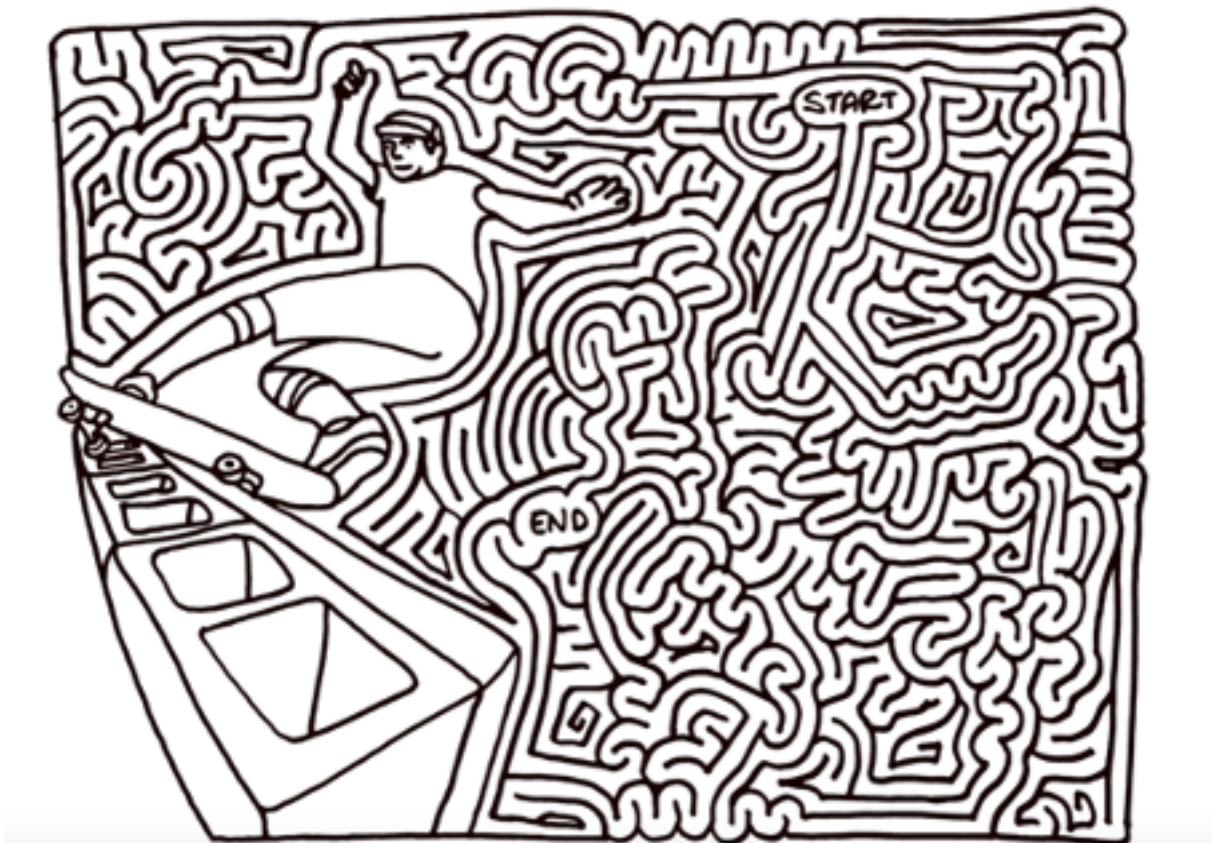


# MAZES

Facile:



Difficile:



L'ÉQUIPE DU MARAIS  
NEWS VOUS SOUHAITE  
UN JOYEUX NOËL ET  
UNE BELLE ANNÉE  
2021 !

BON BLOCUS À TOUS !

Si vous souhaitez écrire pour le Marais, n'hésitez pas à nous envoyer un message sur nos réseaux !  
Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux styles et de nouvelles idées !



Maraisnews  
ou cau\_saintlouis



Le Marais News - Actualité  
ou CAU Saint-Louis



<https://www.causl.net>

**Éditeur :**

Yassine Nabil

**Co-Rédactrices en**

**Chef :**

Léa Druck  
Claire VandenBulcke

**Équipe de rédaction:**

Léa Druck  
Claire VandenBulcke  
Yassine Nabil  
Marie Botman  
Emelin Willocx  
Marie Bambi  
Victor Petre

Cédric Mörice  
Cathy Azevedo

Laura Walter  
Louise Sohy

**Équipe de relecture :**

Victor Petre  
Cédric Tant  
Cédric Massin

**Équipe de mise en page :**

Léa Druck

**Illustration  
couverture :**  
Léa Druck

(L'image appartient à Harry Potter)