

# Engrenage



## Saint-V

La santé mentale  
étudiante



# L'édito

Bonjour à tous.tes !

En espérant que votre début d'année rempli de td's, de rires, de rencontres et d'événements organisés par le CP ait été dingue et inoubliable. Avant de vous plonger dans la montagne de syllabi qui vous attend, commencez d'abord par lire ce merveilleux torchon qui vous donnera l'énergie nécessaire pour attaquer le blocus.

Cet engrenage met à l'honneur la **Saint-Verhaegen** qui célèbre la fondation de l'Université Libre de Bruxelles (ULB (sans blague)), à laquelle vous êtes tous.tes les bienvenu.es ce lundi 20 novembre au Grand-Sablon.

Elle met à l'appui un sujet encore trop tabou, la santé mentale étudiante avec son slogan « **Accrochez-vous** » c'est bien - **Ons financieren is beter !** ».

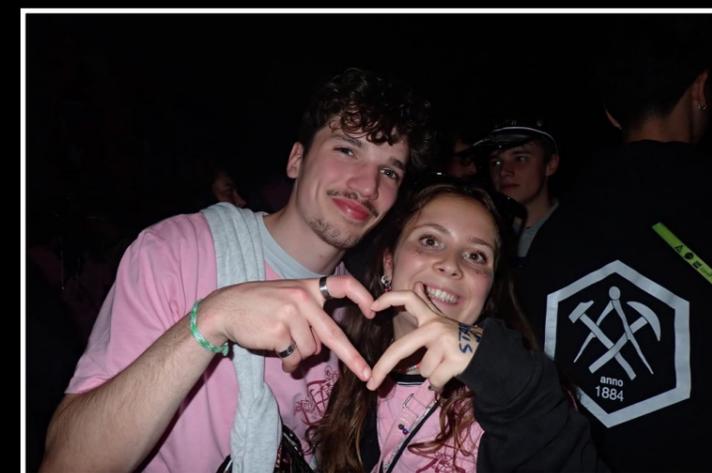
Les problèmes de santé mentale chez les étudiant.es deviennent encore plus importants que pendant la crise sanitaire. La réforme du nouveau décret « Paysage » n'a effectivement fait qu'augmenter l'inquiétude des étudiant.es vis-à-vis de leur réussite et de leur finançabilité. Et cette situation ne fait qu'empirer vu le manque d'aide mise à disposition pour aider les étudiant.es.

Vous retrouverez dans l'Engrenage (page 40), les témoignages de certain.es étudiants.e à propos de l'influence qu'a la vie étudiante et les études sur leur santé mentale.

On remercie le comité et les personnes qui ont contribué à cette Engrenage, on vous souhaite une bonne lecture et surtout une bonne Saint-V !

**Au plaisir de vous retrouver très prochainement,**

**Noémie et Sacha**





# Mot de la Présidente

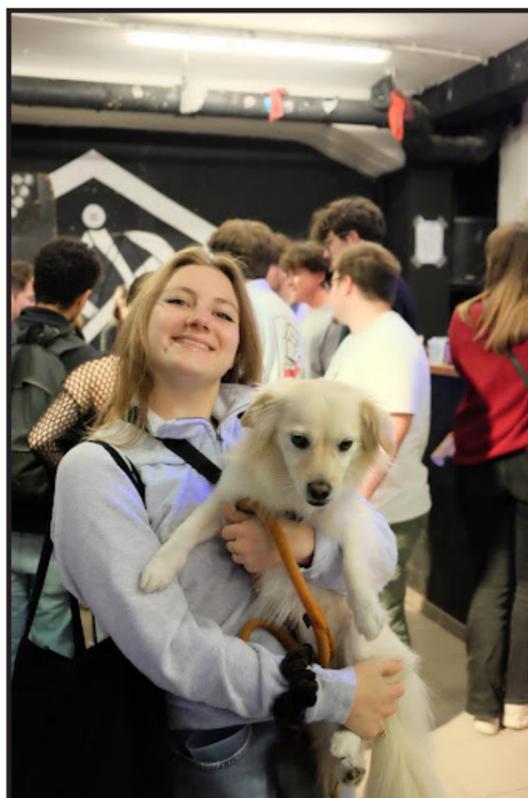
Adèle Mathays

Cher lecteur, chère lectrice,

Nous voilà déjà à la presque fin des festivités de ce premier quadrimestre bien chargé. J'espère que tu as pu trouver ton bonheur parmi toutes les activités la Chose Enhaurme.

Tout cela n'aurait pas vu le jour sans l'investissement acharné du **comité 139**. Je tiens à toutes les remercier pour ce début de mandat et ce premier quadri ! On a ridé à une édition 6H Cuistax complètement folle, qui a ramené 2500 personnes au parking du Janson ! On a couru et marché pendant 24h au relais pour la vie, et notre stand a ramené plus ou moins 1000€ pour l'association ! Au moment où j'écris ces lignes, le Festival est en cours de montage mais je sais déjà à l'avance qu'il tournera sans souci et que le Janson sera rempli plus que jamais ! A côté de ça, on s'est déchaîné sur la piste de la Jefke, on a visité le musée Banksy, on a joué au rugby avant de se retrouver pour regarder la finale, le bar et la ludo ont tourné 5j/7 et sont restés parfois ouverts jusqu'à des heures pas possible, la pitance est encore meilleure de semaine en semaine, et j'en passe. Enfin bref, les délégué.e.s ne s'arrêtent jamais et il est peut-être temps de se reposer un peu avant de s'y remettre au Q2 ! Je profite de ce paragraphe pour également remercier le **bureau 139** sur lequel je peux compter et en qui je peux faire totalement confiance. Merci pour tout ce temps que vous donnez au CP.

Le premier quadri est aussi connu pour sa période de bleusaille. Et quelle bleusaille ! Merci au **comité de baptême** pour ces 6 semaines intenses. J'espère que vous avez bien profité ensemble de cette période. Reposez-vous maintenant, vous avez envoyé un immense shift fierté. Vous avez baptisé **62 bleu.e.s** et il est maintenant temps pour nous de les accueillir au sein de la grande famille **CP**. A toi nouvelle recrue, j'espère que tu as aimé l'expérience de la bleusaille et qu'elle t'aura transmis les valeurs qui nous sont chères au sein de l'ULB et plus particulièrement au CP. J'ai été très émue de vous voir toutes ensemble à la dernière sortie lors du week-end, et j'ai adoré vous rencontrer plus amplement pendant ces deux jours. Je souhaite de tout cœur que vous trouviez votre place au sein du cercle et que vous aimerez vous y investir, comme je l'ai fait.



Cet Engrenage que tu tiens entre tes mains met en avant la fameuse St-V, ou **Saint-Verhaegen**, une journée où les étudiant.e.s célèbrent la fondation de notre université. J'espère vous retrouver **lundi 20 novembre dès 12h** sur la place du Grand Sablon pour siroter une de nos moult spéciales que votre chère VPI a pris le temps de choisir. Cette année, la St-V mettra en avant le thème de la **santé mentale étudiante**, un thème qui nous concerne toutes de près. Malheureusement, et je vais être honnête là-dessus, le CP est devenu une machine tellement immense, que tout le monde ne sait plus la suivre. J'aimerais, durant la suite de ce mandat, retravailler le calendrier et les tâches demandées à chaque poste ainsi que de changer cette vision de sur-investissement que demanderait le cercle pour pouvoir surpasser le travail des anciens et des anciennes. J'aimerais ne plus avoir à entendre la détresse de certain.e.s délégué.e.s surchargé.e.s, par leur poste à coupler avec les études, un travail étudiant, un kot à gérer, etc ... Le cercle, selon moi, se doit de diminuer la cadence et doit permettre à toute personne qui s'y investit de venir heureuse et fière aux événements et de prendre plaisir à donner du temps pour la Chose Enhaurme. **C'est avant tout ça le but du cercle.**



Engagé.e.s dans la poursuite de l'excellence académique et du changement positif, nous sommes les architectes du futur. Alors que nous imaginons et créons des solutions novatrices, n'oublions jamais l'importance cruciale de **prendre soin de nous**. La quête pour changer le monde peut être exigeante, mais rappelons-nous que notre bien-être émotionnel est la pierre angulaire de notre réussite à long terme. Prenons des pauses régulières, cultivons des relations saines, et apprenons à décompresser. En prenant soin de nous, nous serons mieux équipé.e.s pour affronter les défis avec résilience, créativité et persévérance. Nous sommes les moteurs du progrès, mais nous sommes également responsables de notre propre équilibre. Ensemble, nous pourrions véritablement transformer nos idées en un héritage durable pour notre monde en évolution constante.

**Je vous souhaite à toutes une très bonne St-V,**

**Adèle Mathays et Panus :)**



# Mot de la VPB | Blowie

Comment commencer cet article qui signe officiellement la fin de 2 années de toge, mais surtout de 5 années de cercle. Il y a ce qu'il semble seulement être 1h, on était le 2 septembre et rentrons dans la voiture de Croco pour partir se fumer au week-end médecine. Et nous voilà, un week-end CdB, des GT's, des réunions, une descente d'auditoire foireuse, 11 actis, une aprem jeu de société, 8 tournées, 10 enfers, un festin surprise, un cantus, 22 TD's, 5 lundis 8h, 4 midis pack bleu, et un week-end blues plus tard, à faire notre ultime clap de fin pour cette **139ième bleusaille**.

Celle-ci n'aurait pas été possible sans toutes les personnes qui nous ont aidé, je commencerai donc par là. Merci au **bureau, Saara, Clarys, Renaud, Morgan et Maxime** pour votre aide et pour votre soutien, merci **Adèle** pour notre duo gagnant. Merci au **bar, Romain, Nicolas et Guillaume** pour avoir réalisé l'exploit d'une bleusaille sans fight toge-bar, et nous avoir permis de s'enquiller un nombre incalculable de fûts. Merci aux **fiils 6H CUISTAAAX Alexandre et Valentin** pour avoir appris à nos blues ce que c'était d'être de bons travailleurs.euses, pour leur avoir offert une acti des plus qualitatives, et pour m'avoir permis de défoncer Lamasticot au sumo (oui). Merci à la **gilde** pour le TB guilda-toge qui se doit d'être pérennisé. Merci **Alice** pour toutes les photos qui sont tellement nombreuses que notre drive ne peut se les permettre. Merci **Anastasia** pour les discours et les archives qui élèvent nos actis. Merci **Rafaël** d'avoir laissé Saxofion poser sa voix dans la Jefke et merci **Agnieszka** pour l'avoir ambiencé sur du Water. Merci aux **El Guillaume et Eliot** d'avoir géré quand il le fallait. Merci **Félix** de nous avoir pitancé à nos réunions du vendredi midi. Merci **Duong-Anh** de nous avoir laissé mettre tous nos SportWater et nos Chips Grills sur la sheet de Wonder. Merci à **Emmane et Roma** d'avoir assuré la communication avec les blues, de nous avoir permis de les rendre bleus comme personne et de stalker sans pression leur groupe messenger. Merci aux **condecs Néo et Baptiste** pour continuer d'accepter de construire des vaisseaux tout en sachant comment ils vont finir. L'art éphémère est le plus impressionnant de tous. Merci aux **PPE** et surtout aux **PPE++ : Victoria, Sacha, Emma, Romane, Enzo, Cyril, Agnieszka, Charlotte, Anastasia, Hugo, Alice, Romain et Arthur**, pour avoir guidé nos blues quand nous ne pouvions pas le faire. On espère que cette expérience vous donnera envie de continuer à vous investir, cette bleusaille n'aurait pas été le quatorzième de ce qu'elle a été sans vous. Merci aux **Vieux Cons et Vieilles Connes** pour votre présence, votre aide et vos bons conseils. On ne remercie cependant pas l'abruti qui nous a retiré notre tournée Vieilleux. Merci aux **Vieilles Connes** pour le cheese&wine, en espérant qu'il y en ait plein d'autres.

Mais surtout et avant tout : merci à mon **comité de baptême**, qui pendant 2 mois à mis ses études, son corps, sa santé, son sommeil, son amour propre par moments, et sa vie de côté pour nous offrir la plus pipi caca des bleusailles. Vous avez fait un boulot inimaginable, et je ne saurai mieux vous féliciter que comme ceci : good job.



**Lamasticot**, merci d'être la plus slay des comistars, merci pour tous les délires, merci pour le bullying et merci pour ton amitié

**Auréflip**, merci d'envoyer du Justin Bieber avec moi, on la fera cette tournée, merci d'être ma COBLEUE

**Cancer**, merci de toujours être là pour goûter les affonds crasses, merci d'avoir vomi sur la scène, et merci de ramener le CP à ce qu'il est

**Shifter Pro**, merci d'être le sale bleu que tu es, merci pour ton imagination et ta zinzinerie, et merci d'animer les blues comme personne

**Blan d'euf**, merci de contrer la dobermann que je suis, merci d'avoir été le premier à me souhaiter un bon anniversaire, merci pour la blan(chette), et merci de garder la main hydratée

**Amalgame**, merci pour les claps de fin, merci de remettre l'église et la politesse au centre du village et merci pour la fierté

**Soundman**, merci pour les débats interminables de libre-exaministe, merci d'être le premier vice-président anti baptême, merci pour la gale, et merci collègue

Et parce qu'il n'y a pas de Blowie sans une **Étalon du Cul**, mon aventure commence et finit avec toi. Merci d'avoir porté cette bleusaille, merci d'avoir toujours été là since day 1, gueule en terre sur le Square G. Merci pour ton amitié, ces 5 années de folklore n'auraient pas été les mêmes sans toi à mes côtés. Tu as été ma collègue préférée et le restera pour toujours.



**Crocochiotte**, merci d'entretenir les relations intercercles, merci pour la toux en bruit de fond sans laquelle je ne me sens complète, merci pour ton soutien et merci d'être toujours là

**Joker**, merci pour la télépathie, merci de nous avoir fait rencontrer le babydoggydog Orphéus, merci d'avoir chié partout, merci pour les petits secrets et merci pour les quichons saucisses

**Saxofion**, merci de m'avoir presque donné envie de boire mon pipi, merci pour les balades nestor - CP à vélo

**mcUberClepto**, merci de permettre aux autres de ne jamais être les derniers arrivés, merci de me faire flipper avec tes grands yeux, et merci d'avoir séché les blues à notre place quand on avait la flemme

**Cheap Drill**, merci pour les karaoké douteux, merci d'enquiller les vapes, merci de ne jamais croiser les bras, et merci d'avoir cassé la porte de la bsg

**Alan**, merci pour les conseils et les confidences, merci d'avoir été mon bouledogue, merci d'avoir continué sans être détogé, et merci pour ton amitié

**Wonder Ti 2**, merci d'être l'aigri originel, merci d'être le goat, merci pour ta présence sans faute et merci pour ton amitié



Et pour la première fois, merci à nos **62 blues 2023** :

Sans vous, la bleusaille n'aurait pas lieu d'être. Qui aurions nous mis gueule en terre sur le gravier du Square G? Qui aurait été chercher nos couques le lundi à 8h? Qui nous aurait animé.es pendant tous ces TD's? On espère de tout cœur que cette expérience vous aura autant plu qu'elle nous a plu un jour, et qu'elle vous poussera à vous investir comme elle nous a poussé. À bientôt aux prochains événements, et surtout ne vous arrêtez jamais de venir nous affoner.

Conclusion : **merci à tous et à toutes pour votre participation à la chose Enhaurme.**

Pour la dernière fois, **Vénérable Présidente de Baptême de l'Enhaurme Cercle Polytechnique Blowie <3**



Goblin a Sarbachiasse, Ivan le pas si terrible, Mère Mature, Triple Tarif, Foie Cirrhofion, Pitourelita, Manon, Peneux, Tupac, Boromerde, Chug Norris, Armashit, Bolleks, Skatapulte, Kilimangeunrot, Seven H, Dabuldog, La Flamme, Le défroqué, Jamel assis, LC la pyro, Bachacaca, Justin, Gato gogo flash, Sliache, Sans gueule, Groréo, Quill bill, Batflaps, Arriveduci, En panne, Torche siff, Petit Pas, Solvmerde, Noupaye-hills, Snapchiasse, Diplomate jessicrack, Maître Splinter, Spoutify, Zai-Zai, Jacacamus, Bon Gamin, Kobo, Anguille sous sous roche, Victor le Muurr, Le sabre, Jessicringe grappe, Flipette, Torche moi l'fion, Tiramisu, Racket, Algerinogre dit star, Chignon Backflip le Fayot dit le crack, Boloss le père chistor, Chaise Brancart, Graziuu, Air-Mess 4, Gralexglandrie, Glittergot, Poche à merde, 222 100 100 100 333, Rex.



Lamasticot  
Blan D'euf  
Saxofion



Aureflip

Blowie



Etalon du Cul  
Wonder Ti 2  
Cancer  
Crocchiotte

Alan



Shifter Pro

McUberClepto

Joker



Soundman

Cheap Drill

Amalgame

# Mot de la VPI

Clarys Lacomble

*Jeune BA1 fraîchement baptisé.e ou non, fière plume, fier poils, fièr.e écaille, fier.e membre, fier.e vieilles et toustes les fils et filles affone de la Chose Enhaurme, bonjour la team !*

La Saint-Verhaegen est l'événement annuel lors duquel nous fêtons l'anniversaire de notre **Alma Mater**. Chaque année, le 20 novembre, cette date est consacrée à la célébration de la **fondation de l'ULB sous l'égide de Théodore Verhaegen**. Une particularité réside dans le fait que l'ULB n'a pas été officiellement établie un 20 novembre, mais cette date a été adoptée en 1888 lorsqu'un groupe de 200 étudiant.e.s courageux.ses a manifesté leur opposition à une réforme universitaire contraire aux principes du **Libre Examen**.

Cette tradition s'est solidement enracinée au sein de l'ULB, s'accompagnant d'une journée de congé annuelle pour l'ensemble des membres des corps académiques et estudiantins, qu'ils soient baptisé.e.s ou non, jeunes ou plus âgé.e.s.

Pour les étudiant.e.s, cette journée revêt une **signification particulière**, car elle incite à la **réflexion sur les valeurs fondamentales de l'ULB**, à savoir le Libre Examen, la solidarité et l'engagement étudiant.

Et oui ! L'Enhaurme Cercle Polytechnique est plus vieux que la Saint-Verhaegen !

## La St-V dans le temps

Au fil des décennies, la Saint-Verhaegen a abordé divers thèmes d'actualité visant des problématiques sociétales, tels que le fascisme en 1938, l'antimilitarisme en 1963 et la dépénalisation de l'avortement en 1981, parmi d'autres. Il y est ajouté un slogan bilingue accrocheur pour marquer les esprits.



La journée est caractérisée par deux temps forts : les cérémonies commémoratives et le cortège.

Lors des commémorations qui ont lieu dans la matinée, les autorités de l'ULB et de la VUB, aux côtés d'étudiant.e.s et d'ancien.ne.s, se rendent à des **lieux symboliques** : la Maison communal d'Ixelles, le Tir National – Poteau des Fusillés ainsi que la sépulture de Théodore Verhaegen afin d'**honorer les fondateurs** de l'Université et les activistes de la résistance.

La matinée se clôture à l'Hôtel de Ville, où des **discours** sont prononcés. L'après-midi est marqué par le fameux **cortège**, qui, jusqu'en 2015, voyait chaque cercle étudiant décorer un char d'où la bière coulait à flot tout au long de la descente, du Sablon à la Bourse. Après les événements de 2016, le cortège a été transformé en une série de bars fixes tenus par les différents cercles étudiants de l'ACE et de la BSG sur la place du **Grand Sablon**, mais l'enthousiasme et la créativité des étudiants demeurent intacts.

En 2019, la Saint-Verhaegen a reçu la distinction officielle de **patrimoine culturel immatériel** de la ville de Bruxelles.

## Edition 2023

Cette année, les commémorations sont entamées quelques jours avant. Le **16 novembre** sera consacré au « **Traité sur la Tolérance** » qui commence avec une visite guidée de la Saint-Verhaegen au Grand Sablon pour ensuite se plonger dans une lecture bilingue du « Traité de la Tolérance » à l'ULB pour finir sur les **commémorations traditionnelles**. Ces commémorations comprennent la marche aux flambeaux et fûts de l'adelphité et de la Solidarité offerts par l'Union des Anciens Etudiants (UAE). Le cortège rejoindra les statues de **Théodore Verhaegen** et Francisco Ferrer puis se rendra ensuite au Square G (campus du Solbosch). De là, une marche aux flambeaux rejoindra la statue « De Stap » à la VUB. Le cortège partagera à 21h15 le verre de l'adelphité à la Maison de l'UAE (campus de la Plaine). Le 20 novembre se déroulera dans la tradition.

Le **thème** de cette année est « **La Santé mentale étudiante, de student mentaalgezondheid** » vise à dénoncer la charge qui pèse sur l'étudiant.e et qui est trop souvent mise dans l'ombre. La liste non-exhaustives comprend notamment la réforme du décret paysage, la précarité étudiante ainsi que le sous-financement des infrastructures scolaires. Le **slogan** cette année est : « **Accrochez vous c'est bien - Ons financieren is beter !** », qui peut être crié de manière longue et répétitive.



## Avec le CP

Place à la **fête** comme on peut si bien la faire ! On se donne rendez-vous au TD pré Saint V organisé par l'ACE le dimanche soir mais garde des forces pour la grosse journée de folie qui t'attends !

### Au programme :

- **12h** : au grand sablon avec ton pass Saint V pour se rincer le gosier entre potes  
Au menu : softs, Pécheresse, Chouffe, Cuvée des Trolls, Péchemel Bush, Kasteel Red et autres douceurs
- **16h** : cortège qui comprend une descente organisée avec toute la foule présente munie de décors avec une fanfare pour accompagner tout ça !
- **18h** : on perd pas son voisin et sa voisine et direction un bar toustes ensemble pour garder le rythme
- On n'oublie pas de manger !
- **20h30 – 21h** (selon le démontage donc restez informé.e.s via les réseaux) : pré TD post St V au Cercle où ton pass fait encore effet et te mets tout biennnnnng
- **23h30** : direction TD Saint V pour les plus courageux.ses d'entre vous !

J'espère vous voir nombreu.ses.x et en grande force pour fêter notre université et ce qu'elle représente pour chacun.e d'entre nous.

**Votre dévouée Vice-Présidente Interne, Clarys Lacomble**



Saara Saskia Sutt

## Mot de la VPE pour la Sainte-Barbe

**Cher.ère.x.s polytechnicien.ne.x.s,**

Le **1er décembre 2023** aura lieu le 137ème banquet de la Sainte-Barbe qui clôture annuellement la Journée de l'Ingénieur.e.x organisée en collaboration avec le BEP et le Alumni de l'EPB. L'édition de cette année est particulièrement spéciale car l'École Polytechnique de Bruxelles fête ses **150 ans** !

Pour ceux qui ne connaissent pas la Sainte-Barbe, il s'agit de la sainte patronne des ingénieur.e.x.s mais aussi des artilleur.euse.x.s, des mineur.euse.x.s, des pompier.e.x.s et des professionnel.le.x.s travaillant avec des explosifs. À l'EPB, la Journée de l'Ingénieur.e.x est une journée spéciale dédiée à la communauté des ingénieur.e.x.s et des étudiant.e.x.s en ingénierie. Cet événement est l'occasion de permettre les échanges entre les étudiant.e.x.s, les enseignant.e.x.s et les professionnel.le.x.s du milieu. Mais n'ayez crainte, il n'y a nul besoin d'être ingénieur.e.x ou ingénieur.e.x en devenir pour participer à la Sainte-Barbe, **tout le monde est lae bienvenu.e.x** ! Ce banquet est aussi l'occasion de revoir vos ami.e.x.s du CP qui ont déjà quitté le navire tout en profitant d'un bon repas.

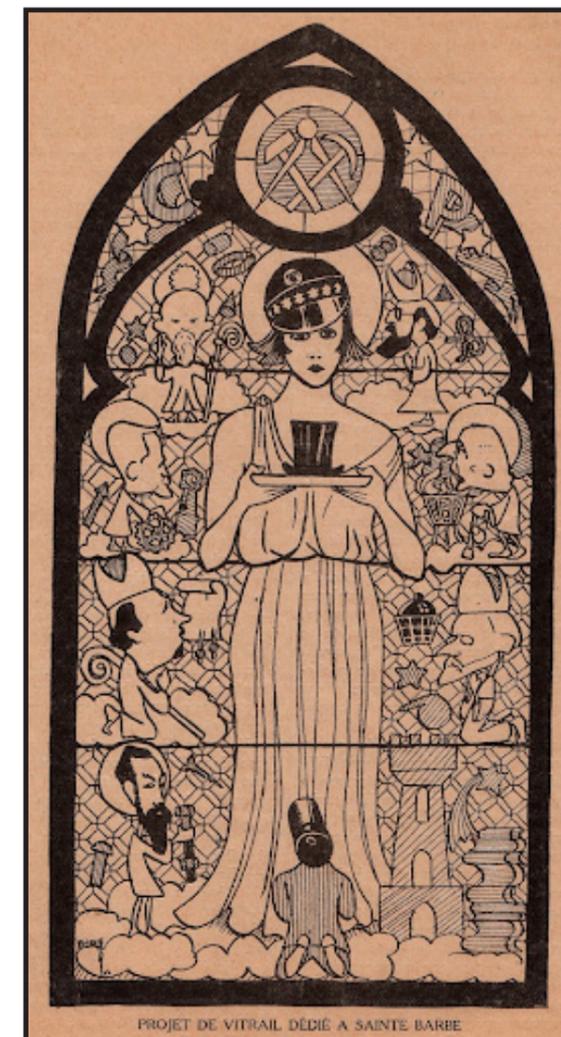
Cette année, nous fêtons donc la 137ème édition du banquet de la Sainte-Barbe pour les 150 ans de la fac' et qui dit grosses célébrations ! Cette année, le banquet aura lieu au **Prestige du Birmingham Event Center** (je vous rassure c'est pas la même salle que celle du bal) mais avant cela le BEP nous organise un chouette drink offert au labo du UA1 au Solbosch.

Pour le banquet, vous aurez le droit à un repas (végé ou non) avec entrée, plat, dessert, une demi bouteille de vin et de l'eau. Ensuite, suivront le concert du PNTM, la remise de molettes ainsi

qu'une petite soirée dansante avec de la bonne humeur, de la bonne musique et des bonnes boissons !

Du coup préparez votre meilleur costume, robe, outfit et vos meilleures paillettes parce que pour une fois, nous pourrons faire des bétizzzz toustes ensemble tout en étant bien habillé.e.x.s !

**Stay tuned for more information <333**



# Mot de la LAC : L'Iran, la femme, la vie, la liberté

Anastasia Dubois

Ce matin, dès le réveil, j'ouvre Twitter (il est 12h).

Je vois un tweet « La république Islamique d'Iran présidera les 2/11 et 3/11 à Genève le prochain forum social du conseil des droits de l'Homme de l'ONU. »

Aigrie, je ferme Twitter.

Je me rappelle que je dois rendre un article pour l'Engrenage depuis 2 semaines.

J'ouvre mon ordi.

Je fais des recherches.

J'écris.

## Femme, Vie, Liberté

L'Iran subit plusieurs mouvements de protestation depuis l'instauration de la République Islamique suite à la révolution de 1979, mais le système politique n'a pas vacillé depuis 44 ans.

Les droits des femmes n'y font que reculer.

Avec plus de 50% de la population sous le seuil de pauvreté et l'absence de droits démocratiques et sociaux élémentaires, c'est l'ensemble du système que les opposants veulent renverser.

### Mahsa Amini

Il y a un peu plus d'un an, un assassinat a secoué l'Iran. Vous en avez probablement entendu parler. Le 13 septembre 2022, Mahsa Amini, jeune femme kurde, est en compagnie de sa famille à la sortie d'une autoroute menant à Téhéran. Elle est alors arrêtée par la police des mœurs pour « port de vêtements inappropriés ». La police explique qu'elle va être emmenée dans un centre de détention pour y suivre un « cours sur la morale » et sera libérée dans l'heure. Seulement, la jeune fille est emmenée plus tard dans la journée à l'hôpital, où elle tombe dans le coma. Trois jours plus tard, elle décède sans s'être réveillée.

Les autorités iraniennes nient toute responsabilité dans sa mort et affirment une version mensongère comme causes de son décès. En réalité, Mahsa Amini a été battue et frappée à la tête après avoir répondu aux insultes des policiers. La télévision d'État publie une vidéo éditée des événements, rapportent même un rapport médical officiel fallacieux. La famille de Masha, eux, continuent de réfuter la version des autorités et porte plainte contre les policiers. Ils seront menacés, le père reçoit même l'ordre de faire une interview dans laquelle il défend la version du régime.

### Protestations

Ce meurtre, c'est l'élément déclencheur. Un soulèvement populaire inédit par son ampleur, sa profondeur et sa durée envahit la République Islamique d'Iran. Pour la première fois, des femmes, soutenues par des hommes et des étudiants, en sont à l'initiative : elles descendent en masse dans la rue et retirent leur voile, symbole honni de la République islamique. La population iranienne, toutes régions et catégories sociales confondues, se soulève. Les réseaux sociaux s'enflamment. En moins de 48h, le mot d'ordre « Femme, Vie, Liberté » s'est propagé dans tout le pays, puis dans le monde entier.



### Répression

Ces vagues de révoltes ne seront pas impunies. Face à l'extension de la révolte, le pouvoir durcit encore la répression, arrêtant des centaines de personnes dans tout le pays et prononçant des condamnations à mort lors de procès expéditifs. De nombreuses vidéos seront publiées sur les réseaux sociaux durant les émeutes, souvent de façon clandestine et courageuse. Pour directement citer un extrait d'un documentaire Arte, « À cette révolte les mollahs (chefs religieux islamiques) répliquent de manière féroce, emprisonnant des dizaines de milliers de personnes et causant plus de 400 morts. Mais la peur suscitée par cette répression s'accompagne désormais d'une rage tenace et d'une propension grandissante à la désobéissance civile. Les exécutions publiques, le gazage des écoles de filles sanctionnant l'activisme des élèves, les tirs dans la foule et les arrestations n'entravent plus la détermination du peuple iranien. La contestation perdure, et des dissensions surgissent chez les Gardiens de la révolution, le rempart du régime. »

Les appels à la grève dans le pays se multiplient, notamment parmi les enseignantes des universités, les salarié-es d'usine, des transports en commun de Téhéran, des chauffeurs routiers,... Les grévistes subissent licenciements, arrestations et tortures.



## Aujourd'hui

Ces derniers mois, de plus en plus de femmes osaient sortir tête nue dans les lieux publics, en particulier à Téhéran et dans les grandes villes. En réaction, les autorités ont pris une série de mesures de rétorsion, allant de la fermeture de commerces, notamment de restaurants, à l'installation de caméras dans les rues, pour traquer celles qui bravent l'interdit. Majoritaires au sein du pouvoir et au Parlement, les conservateurs défendent encore ardemment l'obligation du port du voile et estiment que sa disparition lancerait un processus qui modifierait en profondeur les «normes sociales». (Médiapart)

Alors, que la République Islamique d'Iran préside un forum social du conseil des droits de l'Homme de l'ONU, pourrait sembler être une blague. Une blague pour cet Etat qui opprime et massacre son peuple au nom d'idéaux totalitaires, répressifs et misogynes. Cet Etat qui fait taire et tue ses opposants. Cet état qui viole, torture et emprisonne ses femmes. Mais non, aucune once d'humour à l'horizon, le tweet ne faisait qu'énoncer une news. Peut-être sommes-nous tellement habitués à l'indécence et aux faits indignants que nous ne réagissons même plus. Peut-être que nous ne nous rendons simplement pas compte de l'injustice ambiante, que nous étouffons sans le savoir par notre silence, les derniers cris d'espoir. Peut-être avons-nous pris l'habitude que de telles situations soient impunies. Mais l'espoir est là, le combat est là, la lutte pour la chute de la République Islamique est engagée, et un jour peut-être, les femmes seront libres. Libres de se vêtir, libres d'agir, libres de penser, libres d'exister.

Cet élan de révolte et contestation rassemble des femmes, mais aussi des jeunes, des minorités, des travailleurs, avec ou sans emploi, dans un rejet total de ce régime théocratique, misogyne et totalement corrompu.

Pour finir, une question ne peut que demeurer dans l'esprit de toutes et tous : quel épisode décisif mettra fin à la dictature ?

## Sources

### Articles en ligne :

<https://www.amnesty.org/fr/location/middle-east-and-north-africa/iran/report-iran/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9volution\\_iranienne](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9volution_iranienne)

[https://www.liberation.fr/international/moyen-orient/liran-durcit-encore-les-sanctions-contre-les-femmes-refusant-de-porter-le-voile-20230920\\_ZGXPB5GHFVBQJKHJVJX7PIJSQM/](https://www.liberation.fr/international/moyen-orient/liran-durcit-encore-les-sanctions-contre-les-femmes-refusant-de-porter-le-voile-20230920_ZGXPB5GHFVBQJKHJVJX7PIJSQM/)

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Mort\\_de\\_Mahsa\\_Amini](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mort_de_Mahsa_Amini)

### Vidéos en ligne :

Femme, vie, liberté - Une révolution iranienne | ARTE : [https://www.youtube.com/watch?v=NmRF\\_8aipTs](https://www.youtube.com/watch?v=NmRF_8aipTs)

Iran : combien de révolutions ? Le Dessous des cartes – Une leçon de géopolitique | ARTE : <https://www.youtube.com/watch?v=hZ9jxVBADI>

Guillaume Van Melsen

# 8 idées reçues sur la santé mentale

## 1 - « La santé mentale, c'est secondaire. »

Il faut bien retenir que la santé, le sujet qui doit être la priorité de chaque personne, se compose de 3 facettes différentes : **la santé physique, la santé mentale et la santé sociale**. Bien que ces facettes soient distinctes les unes des autres, elles sont intimement liées et des dégâts ou manquements dans l'une d'elle auront des répercussions dans les 2 autres.

Être en bonne santé est donc un état où vous êtes libre de vivre comme vous l'entendez dans ces 3 prismes, à savoir avoir un corps qui fonctionne correctement, une énergie et un optimisme qui vous permettent d'entreprendre ce que vous voulez et la possibilité de choisir qui vous voulez voir, quand vous voulez les voir et dans quelles conditions.

## 2 - « La santé mentale ne me concerne pas, moi je suis bien dans ma tête. »

Comme dit précédemment, être en bonne santé mentale ne signifie pas de ne pas avoir de maladie mentale, le but c'est de vous sentir bien. Les raisons de consulter un.e psy englobent beaucoup de phénomènes, allant de la déprime passagère à la dépression, de la phobie au traumatisme et du burn-out à la maladie grave. Il est important de noter qu'**être malade ne signifie pas être fragile**, de la même manière que vous consultez votre généraliste quand vous toussiez depuis une semaine, vous devriez consulter votre psy quand vous vous sentez mal. La santé mentale est un sujet tellement large et tellement important que tout le monde y sera confronté.e à un moment donné, que ce soit directement ou à travers un.e proche.

## 3 - « La santé mentale c'est juste une histoire de volonté. »

Dans maladie mentale il y a le terme maladie, à savoir un événement grave qui nous atteint sans qu'on n'ait demandé quoi que ce soit. De la même manière que vous ne direz jamais à une personne qui a une tumeur « bah arrête d'avoir une tumeur », ne dites pas à une personne qui souffre de dépression qu'elle n'a qu'à se bouger, si c'était aussi simple elle l'aurait déjà fait. Cela étant dit, la bonne nouvelle avec les maladies, en ce compris les maladies mentales, c'est que, dans la plupart des cas, **elles se soignent**.



## 4 - « Les problèmes de santé mentale ça se garde à vie. »

Bien sûr ça dépend du problème mais dans l'immense majorité des cas non, ça ne se garde pas à vie. Il existe des traitements efficaces pour la plupart des maladies mentales comme il existe des traitements efficaces pour la plupart des maladies physiques. Malheureusement, à l'instar du SIDA, il existe des maladies mentales qui sont incurables à l'heure actuelle mais, comme pour le SIDA, il existe souvent des moyens d'empêcher que ces maladies empirent voire de les rendre tout à fait vivables.

## 6 - « Si je vais chez le.a psy ça va empirer les choses. »

Aller chez un.e professionnel.le de la santé mentale ne va rien créer de neuf chez vous, le pire (le mieux en fait selon moi) qui puisse arriver c'est que ça réveille quelque chose qui sommeillait au fond de vous. Même si on pourrait croire qu'on peut très bien vivre dans le déni avec tous ses problèmes enfouis sous une immense chappe de plomb, si on veut être en bonne santé il faut régler ces problèmes sous-jacents car soit ils exploseront tous en une fois après avoir été enterrés trop longtemps soit ils ont déjà un impact dissimulé sur votre vie.

Je vais faire un parallèle avec une visite chez le.a dentiste qui vous découvre une petite infection dans une dent. Cette infection ne vous fait pas encore mal, elle n'a encore aucun impact sur votre manière de parler ou de manger mais si vous aviez attendu quelques semaines de plus elle se serait transformée en aphte ou en abcès. C'est pareil pour la santé mentale, si un problème existe, mieux vaut le traiter directement et avec quelqu'un.e qui sait ce qu'il fait.



## 5 - « Les psys c'est pour les fous/folles. »

On doit tout de suite se mettre d'accord que le terme fou/folle ne veut rien dire, c'est un terme qui était utilisé à une époque où on ne connaissait presque rien de la santé mentale et qui était tellement général qu'il était utilisé à tort et à travers pour parler de dizaines de maladies différentes. En plus de ça, utiliser ce genre de phrases c'est émettre un jugement de valeur sur les personnes qui vont voir des psys et, comme ce n'est pas le sujet de cet article, je vous renvoie vers mon autre article « Comment être une personne bien » dans ce même engrenage.

Quoi qu'il en soit, un.e dermatologue s'occupe de soigner votre peau, un.e cardiologue s'occupe de soigner votre cœur et un.e psy s'occupe de soigner votre psyché. Il existe des professions de la santé pour chaque aspect qui la compose et il existe des gens qui exercent ces professions pour chaque aspect qui la compose, et c'est tant mieux !

## 7 - « Les psys c'est cher. »

Malheureusement ici c'est le cas mais il y a tout de même plusieurs choses à prendre en considération. Sous le terme « psy » se regroupent principalement 2 professions : les psychologues et les psychiatres. Les psychiatres sont des médecins et sont donc entièrement remboursé.e.s par la mutuelle, vous ne payez que les honoraires ; les psychologues sont moins cher.e.s à la séance mais sont beaucoup moins bien remboursé.e.s, cela dépend de votre mutuelle et du nombre de séance. À l'ULB, nous avons la chance d'avoir le service **PsyCampus**, composé de professionnel.le.s de la santé mentale et qui propose des consultations et des thérapies (+32471205634 ou +32471205638 tous les jours ouvrables entre 10h et 12h sauf le mardi). Certes le service est souvent surchargé et redirige donc souvent vers des psys tiers mais avec « la santé mentale étudiante » comme thème de la Saint-Verhaegen, on peut espérer que l'ULB débloque des fonds dans ce sens.

## 8 - « Pour soigner un problème de santé mentale il faut prendre des médicaments et je ne veux pas. »

Pas forcément, si vous avez un rhume vous allez juste beaucoup dormir et boire du bouillon et ça devrait être réglé. Pour les problèmes de santé mentale, changer certaines habitudes ou suivre une thérapie peuvent déjà régler un grand nombre de soucis. D'ailleurs les psychologues n'ont pas le droit de prescrire de médicaments contrairement aux psychiatres et pourtant beaucoup ont des agendas déjà surchargés, ce qui montre bien que les médicaments ne sont pas automatiques. En plus de ça, prendre soin de soi, que ce soit par des compléments alimentaires, des médicaments ou quoi que ce soit d'autre, n'a rien de honteux. **Il ne faudrait jamais avoir peur de prendre soin de sa santé à cause du regard des autres.** Pour conclure, même si certaines maladies requièrent des traitements médicamenteux, beaucoup sont temporaires et, de la même manière que vous faites beaucoup de choses tous les jours pour maintenir votre santé physique (faire du sport, se brosser les dents, se laver les mains, ...), la prévention des maladies mentales existe aussi et passe par de la positivité, du lâcher-prise et de l'amour de soi.

Cet article est très inspiré, avec son accord, de la vidéo « 8 BULL\$HITS SUR LA SANTÉ MENTALE » de Julien Ménielle de la chaîne YouTube Dans Ton Corps <https://youtu.be/CC10QK8Or7o?si=gGMDSWYQaEJDuvXF>. Il a été infirmier et journaliste et fait de très bonnes vidéos sur des sujets qui concernent les étudiant.e.s comme l'alcool, la cigarette électronique, la sexualité et beaucoup d'autres. Nous le remercions pour son accord d'utiliser sa vidéo et vous invitons à parcourir sa chaîne YouTube si elle vous intéresse.

# Le féminisme pour les nuls/zommes

Eliot

Si comme moi le féminisme vous intéresse, si vous êtes un homme ou une personne ne subissant pas le sexisme, l'exploitation et l'oppression des minorités de genre qui se veut allié féministe, si vous voulez bien faire ou si les idées féministes vous interpellent alors c'est pour **vous** que j'écris cet article.

S'informer sur le féminisme comme sur tout autre mouvement intellectuel, philosophique ou politique peut être difficile surtout en polytech (des études qui ne mettent pas en avant la politique ou la philosophie). Je ne pense pas que s'informer par le simple fait de discuter avec son entourage puisse être suffisant pour bien comprendre l'ampleur du combat, des violences subies ou des comportements problématiques que l'on peut avoir en tant qu'homme (surtout ceux dont vous ne vous rendez pas compte) à moins d'avoir un cercle de proches particulièrement engagé et au courant. De plus, ce n'est pas le rôle de votre entourage de vous informer, de vous éduquer et de vous remettre en question et cette tâche est souvent très énergivore. Si vous souhaitez en apprendre plus sur le féminisme et aider les minorités de genre c'est justement pour réduire la charge et l'oppression qui pèsent sur ces personnes, leur demander d'expliquer et entrer dans une discussion, avec une possible mécanique d'esprit de contradiction, ne fait qu'ajouter de la charge et donc va à l'encontre de l'objectif initial.

C'est pourquoi j'aimerais, dans cet article, vous raconter comment j'ai commencé à m'informer sur le féminisme, avec principalement des sources et des pistes pour vous éduquer sur la question. Cet article ne reprend que mon parcours, avec ce que j'ai pu lire (ou écouter) et n'est donc pas exhaustif ni "le chemin idéal" pour vous informer.`

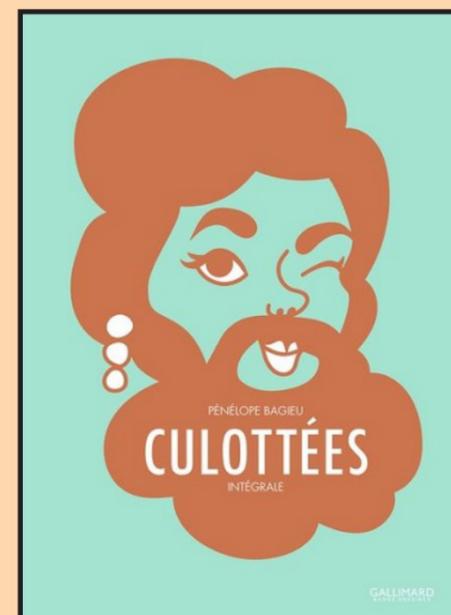
(disclaimer: je n'ai **pas** lu tous les livres et tout le contenu proposé dans les livres et autres médias cités plus bas, je n'ai lu pour le moment que 5-6 livres/romans graphiques, le reste est dans ma liste de lecture et/ou recommandé par mon entourage)

Apprendre est fatiguant et la remise en question peut être une épreuve difficile, il convient donc de commencer par des œuvres et des médias qui s'adaptent à votre temps et vos moyens. Je vous déconseille de commencer par des œuvres très philosophiques ou des œuvres à l'origine du mouvement comme Le deuxième sexe de Simone de Beauvoir, ou des œuvres crues qui pourrait vous décourager comme King Kong Théorie de Virginie Despentes, ces œuvres restent selon les conseils que j'ai reçu de très bonnes lectures une fois que vous avez une base solide et que vous êtes lancé.e.s dans la remise en question.

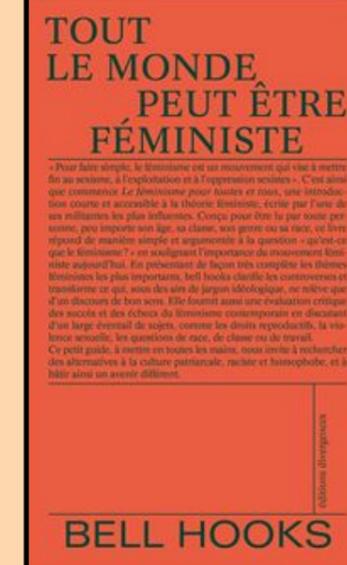
L'une des autrices acclamée de notre époque en matière de féminisme surtout en matière d'intersectionnalité est **bell hooks** (sans majuscule), qui a écrit un magnifique "guide de démarrage" du féminisme : **Tout le monde peut être féministe**, d'une longueur de 166 pages (lu en 2 jours par mon papa) pour un prix bas surtout si vous cherchez en seconde main (ex: La bourse aux livres) ou à emprunter (ex: Bibliothèque Engagée du Librex).

Elle y fait un tour de l'origine du mouvement, les problèmes des premières vagues et la forme du mouvement actuel sur un ton très doux et une forme très abordable. Après quoi vous pouvez vous orienter sur Ne suis-je pas une femme ?, La volonté de changer, De la marge au centre - Théorie féministe ou encore A propos d'amour de la même autrice.

J'ai continué en lisant Penser en féministe de Carol Hay et Ce que nos filles ont à nous dire de Florence Pagneux. Le premier est un essai de l'autrice américaine qui plonge plus en profondeur dans les thèmes abordés dans Tout le monde peut être féministe, en expliquant par des métaphores les différentes oppressions vécues pas les femmes de nos jours. Le deuxième est plus journalistique et est basé sur le témoignage de femmes et filles de notre époque (post-MeToo) en France, je le trouve particulièrement pertinent pour comprendre et ressentir la différence d'engagement dès le plus jeune âge dans ce combat qui nous concerne toutes. Enfin il existe aussi des essais avec une approche plus thématique comme Sorcières de Mona Chollet, qui aborde le sujet à travers le prisme de l'âge, du travail, de l'espace de parole, et même du rapport aux sciences.



Si la lecture de textes très théoriques c'est pas trop votre truc pas de soucis. De plus en plus d'idées sont aussi abordées par les romans graphiques qui ont un format mêlant la BD à des bouts de textes et parfois des poèmes. Je n'en connais pas beaucoup mais je vous invite à arpenter les rayons et les bibliothèques pour en trouver plus. Voici ceux que je vous conseille: Bagarre Erotique de Klou sur le travail du sex, Genre queer de Maia Kobabe qui nous explique son parcours en tant que personne non-binaire et Les Culottées de Pénélope Bagieu qui raconte en quelques pages à chaque fois l'histoire singulière de différentes femmes qui ont défié le patriarcat et/ou sont sorties des normes de leur époque et culture respective. Vous pouvez aussi vous pencher sur des revues comme La Déferlante qui paraît tous les 3 mois.



Bien sûr la lecture tout court n'est pas forcément la forme qui parlera à tout le monde, de plus les livres c'est cher (sauf si vous les prenez en seconde main (Pêle-mêle) ou que vous les empruntez (Bibliothèque engagée du Librex)) donc pourquoi ne pas chercher gratuit ou vraiment pas cher ?

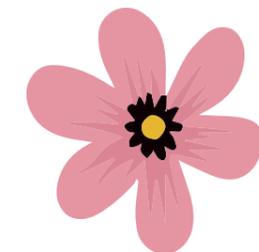
Heureusement pour nous, Insta c'est (plus ou moins) gratuit (pour l'instant). C'est beaucoup moins mon domaine donc je vais surtout vous lister les comptes que je suis et que j'aime bien en rafale. Il y a le compte très connu @feminist, mais aussi le podcast @mecreantes, @clitrevolution, @jouissance.club (plus axé sur la sexualité inclusive), @nos\_allies\_les\_hommes (qui s'adresse, du coup, surtout aux hommes). Et plus autour de nous @collages\_feministes\_etudiant.e et @collages\_feministes\_bruelles, on ne les présente plus mais @balance\_ton\_bar et @balance.ton.folklore.



Sur youtube et/ou sur Spotify, il y a aussi des podcasts comme Les couilles sur la table (voir aussi le livre du même nom) produit par Binge Audio hosté par Victoire Tuailon et Le cœur sur la table du même studio et de la même host. On m'a aussi conseillé l'épisode 30 - Le féminisme... forcément révolutionnaire avec Aurore Koechlin dans Terrain Social et le podcast Les Poissons Sans Bicyclettes de Lirëza Elazaj et Coraline Marrel.

Voilà, bien sûr il ne faut pas faire de ces œuvres une checklist ou un programme complet mais lire ou écouter un livre, un podcast vous donnera une base et vous donnera envie d'aller plus loin je l'espère. Un grand merci à Odo, Marie et Zoé pour leur conseils et leur relecture et à Stella pour son aide, merci à Blue pour ses conseils quand j'ai commencé à m'intéresser au sujet, à Lou pour ses conseils de lectures et les longues discussions. Merci à Clarys pour l'idée d'article.

Plein de love.  
Eliot



Hugo Testa (Shtömâl)

## De la guerre du Kippour à aujourd'hui

### **C'ETAIT IL Y A... ET NOTRE MONDE ACTUEL EN DEPEND !**

*Cette rubrique a pour objectif de présenter un évènement plutôt méconnu de l'Histoire, qui s'est produit il y a plusieurs années, le même mois que la sortie de l'Engrenage, et qui a eu un impact considérable sur le monde d'aujourd'hui.*

### **Conflit israélo-palestinien : de la Guerre du Kippour à aujourd'hui**

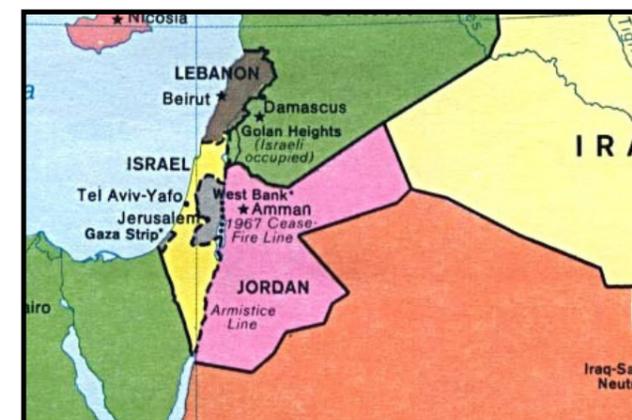
6 octobre 1973 : déclenchement de la Guerre du Kippour par l'invasion d'Israël par l'Egypte et la Syrie. 7 octobre 2023 : lancement de l'opération Déluge d'al-Aqsa par le Hamas sur le sol israélien. Simple coïncidence ou bien la date est-elle expressément choisie ? Ces deux évènements majeurs du conflit israélo-palestinien possèdent de nombreuses similitudes, mais ils s'inscrivent dans un contexte géopolitique très différent. Nous allons comparer ces deux conflits et nous tenterons ensuite d'expliquer les influences sur ceux-ci des pays voisins et des superpuissances.

### **Un peu de géographie et de politique**

Avant de rentrer dans le vif du sujet, arrêtons-nous sur le contexte géopolitique actuel. Comme montré sur la carte (actuelle) du Proche-Orient, le territoire israélo-palestinien est entouré par l'Egypte au Sud, la Jordanie à l'Est, la Syrie au Nord-Est, le Liban au Nord et la mer Méditerranée à l'Ouest. L'Etat hébreu a depuis 2009 à sa tête comme premier ministre Benjamin Netanyahu du parti national-conservateur.

De son côté, le territoire palestinien est séparé en deux parties : d'une part la bande de Gaza au Sud-Ouest, dirigée par le Hamas depuis 2007, et d'autre part l'Etat palestinien, composé de Jérusalem-Est et de la Cisjordanie, présidé par Mahmoud Abbas depuis 2006. Il est par ailleurs important de rappeler que la politique d'annexion et de colonisation menée ces dernières années par Israël sur plusieurs zones du territoire de l'Etat palestinien constitue une violation du droit international et des droits humains des Palestiniens.

Le Hamas est classé comme organisation terroriste par une trentaine d'Etats – presque exclusivement occidentaux – dont l'Union européenne, les Etats-Unis, le Canada, l'Australie, le Royaume-Unis ou encore le Japon. Son but affirmé est de détruire l'Etat d'Israël et appelle au Jihad (lutte) contre les Juifs pour la création d'un Etat islamique en Palestine. Le Hamas est soutenu sur le terrain par les groupes armés terroristes du Hezbollah libanais et du Jihad islamique palestinien. L'Iran leur apporte une importante aide financier mais également militaire.



## Deux attaques surprises sur le sol israélien

Le samedi 6 octobre 1973, jour du Shabbat et de la fête juive du Yom Kippour (jour le plus sacré de l'année juive), Israël est attaquée par surprise simultanément par deux de ses pays frontaliers : l'Égypte et la Syrie. La première journée de combat se solde sur un échec cuisant de l'armée israélienne.

Le 7 octobre dernier, jour du Shabbat et lendemain des commémorations juives de la Guerre du Kippour, le Hamas prend à nouveau par surprise l'armée israélienne. Les premières heures de la guerre sont désastreuses pour l'armée et les civils israéliens.

## Une reprise rapide du contrôle par l'armée israélienne

En 1973, il n'a pas fallu plus d'une semaine à l'armée israélienne pour reprendre le contrôle sur ses agresseurs, et même étendre son emprise militaire au-delà des frontières d'avant-guerre (la Purple Line). Le 25 octobre, un cessez-le-feu définitif est signé sous l'égide du Conseil de Sécurité de l'ONU. Enfin, le 31 mai 1974, les troupes israéliennes doivent se retirer des territoires occupés jusqu'à la Purple Line. Le bilan humain fait état de 3020 morts et 8 135 blessés du côté israélien, et de 9 500 morts et 19 850 blessés du côté de la coalition arabe.

Aujourd'hui, l'histoire semble se répéter pour les opposants d'Israël : les contre-offensives sont sans précédent sur tous les fronts. Par ailleurs, les populations civiles des deux camps sont souvent prises pour cibles. Il est d'ailleurs important de rappeler que les civils palestiniens sont les bienvenus nulle part dans les pays voisins. L'Égypte et la Jordanie préfèrent en effet se placer en médiateurs du conflit, aux côtés de la Turquie et du Qatar.

## L'après-guerre en Israël

L'après-guerre de 1973 a été marquée par une importante vague de mécontentement au sein de la population concernant la gestion du conflit par les autorités. Les manifestations ont conduit à la destitution de hauts dirigeants de l'armée et du Renseignement ainsi qu'à la démission de la Première ministre.

Actuellement, la légitimité du pouvoir de Netanyahu ainsi que la compétence des services de renseignement sont remises en question par une grande partie de la population. Les probables manifestations et commissions d'enquête d'après-guerre causeront très certainement la chute du gouvernement en place.

## Réorganisation des alliances dans la région

Faisons à présent le point sur les influences des puissances étrangères sur les deux conflits. Tout d'abord, lors de la Guerre du Kippour, le monde arabe dans son intégralité s'est uni contre Israël. Les forces égyptiennes et syriennes, armées par l'URSS, ont été renforcées par des troupes irakiennes, jordaniennes, saoudiennes, koweïtiennes, marocaines, algériennes, tunisiennes et libyennes. Du côté israélien, l'armée a été soutenue par les États-Unis qui ont envoyé l'équivalent de 20 500 tonnes de chars, d'artillerie, de munitions et de matériel. En réaction à cela, l'OPEP (Organisation des Pays Exportateurs de Pétrole), constituée en majorité de pays arabes, a décidé le 17 octobre d'un embargo sur le pétrole en direction des USA : ce sont les origines du premier choc pétrolier.

Pourtant, aujourd'hui, aucun pays de la région ne s'est engagé officiellement dans le conflit contre Israël. Ce n'est plus une coalition de pays mais bien des groupes terroristes qui combattent l'État hébreu. Pourquoi les pays arabes ont-ils changé leur fusil d'épaule à l'égard de l'ennemi commun ? Et pourquoi les groupes terroristes ont-ils pris l'initiative d'attaquer ?

Après la Guerre du Kippour, Israël a mené une vaste campagne de paix avec de nombreux pays de la région. Cela a commencé par la signature des accords de paix de Camp David en 1978 avec l'Égypte et de Wadi Araba en 1994 avec la Jordanie. Ensuite, en 2020, les accords d'Abraham ont été signés avec les Émirats arabes unis et Bahreïn, succédés dans la foulée par la normalisation des relations avec le Soudan, le Maroc et le Boutan. Tous ces pays, bien que défenseurs de la cause palestinienne, ont besoin d'entretenir des relations diplomatiques et économiques avec Israël, et en particulier avec leur allié américain qui fournit une monnaie d'échange considérable. Enfin, l'élément clef ayant précipité l'offensive du Hamas est très certainement le rapprochement diplomatique récent entre l'Arabie saoudite et Israël, sur la voie la reconnaissance officielle de l'État hébreu. En effet, pour le Hamas (et l'Iran), le passage de Ryad du côté d'Israël, en plus des nombreux autres pays arabes cités, leur ferait perdre toute leur légitimité, l'Arabie saoudite étant le berceau de l'Islam qui abrite les villes saintes de La Mecque et de Médine.

## Le mot de la fin

En résumé, le Hamas en concertation avec Téhéran et le Hezbollah libanais a porté un coup fort à l'État d'Israël en l'envahissant par surprise, le lendemain des commémorations des 50 ans de la Guerre du Kippour. Entre ces deux conflits, un revirement impressionnant des alliances politiques, particulièrement favorable à Israël, a eu lieu dans la région. Tout prête à penser que les derniers rapprochements de l'Arabie saoudite et d'Israël se sont avérés être, si pas l'élément déclencheur, un fameux coup d'accélérateur vers le conflit. Si Netanyahu, par son isolement au pouvoir, est au fil des années devenu une menace pour l'état de droit et plus que jamais pour la sécurité en Israël, le Hamas, par ses actes, ternit la cause palestinienne aux yeux du monde entier. Il est regrettable de constater que les premières victimes de cette guerre idéologique sont les civils, aussi bien israéliens que palestiniens.

# Comment être une personne bien

Guillaume Van Melsen

Souvent, quand je lis des articles où le but est de démarrer une réflexion ou une remise en question chez le.a lecteurice, le ton est très accusateur voire violent. Je pense que c'est une mauvaise manière de faire et c'est pour ça que je voulais écrire un article où je vous partage des valeurs qui me tiennent à cœur sans aucun jugement et sans vous forcer à quoi que ce soit.

## L'humilité

Contrairement à ce qu'on pense souvent, ma définition d'humilité n'est pas de se dévaluer ou de masquer ses accomplissements. Mon idée de l'humilité est de savoir exactement ce qu'on vaut sans espérer être différent.e. Je trouve ça primordial dans le rapport à soi-même d'avoir conscience de ses faiblesses mais aussi et surtout de ses forces et de comprendre et d'accepter que les autres n'ont pas forcément les mêmes aptitudes que nous.

La vie n'est pas un concours, passer son temps à se comparer aux autres n'amène que de la négativité, soit envers soi quand les autres sont meilleur.e.s soit envers les autres quand on leur met notre avance dans un certain domaine sous le nez. Ça vaut pour les disciplines sportives et intellectuelles mais aussi pour des domaines tels que l'aisance à aller vers les autres ou des choses plus négatives comme la douleur. J'ai déjà beaucoup entendu des gens dire à une personne en souffrance (physique ou psychologique, n'importe) « moi je souffre plus » ou « moi j'ai plus souffert », la souffrance n'est pas une vertu, si vous avez l'énergie et l'envie d'aider la personne faites-le mais, croyez-moi, ce genre de phrases c'est vraiment un super moyen de perdre des potes.

## Le respect

Chaque personne est unique, avec sa propre personnalité, son propre vécu, ses propres expériences, ses propres convictions et ses propres limites. Tout le monde a le droit de ne pas être d'accord avec quelqu'un.e d'autre et a le droit de l'exprimer, la discussion n'est pas une chose qu'il faut fuir. En revanche le conflit, lui, est à éviter. Pour éviter qu'une discussion ne tourne en conflit il suffit dans l'immense majorité des cas de rester respectueux.se de la personne en face.

Respecter une personne, à mon sens, tient beaucoup du respect de ses limites. Si vous voyez que vous mettez une personne mal à l'aise, ce qui peut arriver à tout le monde, arrêtez juste de faire ce qui la met mal à l'aise sans forcément chercher à savoir pourquoi ça la met mal à l'aise, dans un premier temps en tout cas. De la même manière, si vous voyez qu'une personne va mal vous pouvez lui proposer votre aide mais il est tout à fait possible que la personne n'en veuille pas, ce n'est pas forcément contre vous et vous n'avez pas besoin de savoir pourquoi elle la refuse, la meilleure chose que vous puissiez faire c'est respecter ses limites et sa décision et lui donner de l'espace ou trouver quelqu'un.e de qui elle acceptera l'aide.

Guillaume Van Melsen

Guillaume Van Melsen

## L'amour

La chose qui doit être la plus importante pour vous, qui doit être votre priorité absolue, c'est vous-même. Connaissez-vous, comprenez-vous, respectez-vous, en bref : aimez-vous. Si vous vous aimez, si vous vous respectez vous et vos limites, si vous vous écoutez et si vous vous connaissez je peux vous assurer, parce que j'ai moi-même dû commencer à le faire, qu'une immense part de vos problèmes disparaîtront d'eux-mêmes.

Quand ça c'est fait, mettez-vous à aimer les autres. Aimez parler avec, aimez les découvrir et aimez tout le monde sans distinction. Oui, parfois des gens vous insultent mais ça n'aura aucun effet sur vous et votre amour puisque vous saurez ce que vous valez, vous saurez que vous ne savez pas toutes les raisons dans la vie de la personne qui l'ont menée à vous insulter et que donc, de toute façon, cette insulte n'est même pas vraiment dirigée contre vous personnellement et vous saurez que votre amour est inconditionnel (mais que vous allez quand même évidemment respecter vos limites et les limites de la personne). Oui, parfois des gens feront des choses qui vous déplaisent mais vous ne les jugerez pas car vous saurez que ça ne va rien apporter de positif à qui que ce soit, vous saurez que vous ne savez pas par quelles expériences ces gens sont passé.e.s pour les amener à agir ainsi et vous saurez que de toute façon votre amour est plus fort que votre haine, que votre honte ou que tout autre sentiment négatif (toujours en respectant vos limites, évidemment). En bref, cultivez la positivité, cultivez l'optimisme, cultivez l'enthousiasme et cultivez l'amour.

Pour clôturer cet article, j'aimerais vous faire part d'un poème que j'aime beaucoup (traduit par mes soins), « Our deepest fear » de Marianne Williamson :

**Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadapté.e.  
Notre peur la plus profonde est que nous avons une force inimaginable.  
C'est notre lumière, pas notre obscurité  
Qui nous effraie le plus.**

**Nous nous demandons  
Qui suis-je pour être brillant.e, magnifique, talentueux.se, merveilleux.se ?  
En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?  
Vous êtes un enfant de l'amour\*.**

**Vous restreindre, vivre petit  
Ne sert pas le monde.  
Il n'y a rien de glorieux à vous rétrécir  
Pour éviter d'insécuriser les personnes autour de vous.**

**Nous sommes toustes appelé.e.s à briller,  
Comme les enfants le font.  
Nous sommes né.e.s pour rendre manifeste  
L'amour qui est en nous.**

**Ce n'est pas juste en certain.e.s de nous ;  
C'est en tout le monde.**

**Et en laissant notre propre lumière briller,  
Nous donnons inconsciemment la permission aux autres de faire de même.  
En nous libérant de notre propre peur,  
Notre présence libère automatiquement les autres.**

## Frénésie d'Halloween : Un film d'horreur inoubliable

Baltha

Bonsoir chères âmes égarées,

L'air s'assombrit à l'arrivée d'Halloween. Mais qui dit nuit sombre, dit soirées effrayantes. Pour ce faire, je vous ai trouvé le film le plus flippant que vous n'avez jamais vu. Promis, il fera dresser vos poils, plumes, écailles. Préparez-vous à plonger dans l'horreur psychologique la plus dérangeante que le cinéma puisse offrir, car le film que j'ai choisi promet de vous glacer le sang à chaque tournant.

Dans un petit coin perdu de South Bend, là où le temps semble s'être figé dans l'obscurité, les rues résonnent d'un silence funèbre. Les maisons autrefois vivantes, désormais abandonnées, murmurent d'une présence autre, plus sombre. **Seul** un enfant, abandonné par sa famille, reste derrière, perdu dans un monde déchu.

Ce film, datant de 1990, vous emportera au-delà des limites de l'horreur conventionnelle. Il se joue de vos nerfs en déployant tous les délectables codes de l'effroi. Au cœur de l'intrigue, un gamin vulnérable est plongé dans une **solitude totale**, sans espoir de salut. Le monde extérieur lui est devenu inaccessible, une prison de ténèbres insondables.

Le seul DVD qui subsiste dans cette maison désolée est bien plus qu'un simple support de divertissement, c'est une torture visuelle, une descente aux enfers progressive. À mesure que l'enfant en visionne les images de plus en plus dérangeantes, son esprit se consume lentement, dévoré par la **folie**. Les frontières entre réalité et cauchemar s'effritent, et le spectateur est pris au piège de la démence grandissante de l'enfant. Le pire est à venir. Dans cet univers sinistre, l'enfant commence à tisser des pièges retors, transformant chaque coin de la maison en une toile d'horreur. Chaque pas est potentiellement fatal, chaque recoin une menace sourde. La survie ne dépend plus

que de **l'imagination tordue de l'enfant**, qui manipule la réalité à sa guise pour créer des épreuves cauchemardesques.

Préparez-vous à frissonner, car il n'y a pas d'échappatoire dans ce cauchemar dévorant. Cette fois, le véritable monstre n'est pas une créature surgie des ténèbres, mais l'esprit tourmenté de l'enfant, une entité bien plus terrifiante que tout ce que vous avez pu imaginer. Dans cet enchevêtrement de folie et d'horreur, une question plane : **qui, au bout du compte, sera la proie, et qui sera le prédateur ?** Laissez-vous entraîner dans ce voyage au cœur de la démence, si vous l'osez.

Référence : « Maman j'ai raté l'avion » (1990) - Chris Columbus



Estelle et Isaline

## Les chroniques de la ludo : Fauves et Passion

**Tags :** Nathan x Chahine ; boy x boy ; yaoi ; amour félin ; désirs cachés ; écocups ; inspiré de faits réels ; rédemption ; tension ; Lion à la crinière dorée ; instinct animal ; désir refoulé ; consentement ; échange de fluides ; beta x beta

[Précédemment : Dans un accès de frustration, Chahine quitta la réunion sous un silence pesant. Les autres se retrouvèrent à débattre du sort des écocups, tandis que l'absence de soutien de Nathan avait été vécue comme un coup de poignard pour Chahine.]

...

Chahine, depuis peu revenu dans son humble tanière, accepté à nouveau par les siens, ne put décrocher son regard de l'homme à la crinière dorée. Il se trouvait là, dans le chambranle de la porte. C'était lui, lui qui lui avait ouvert, lui qui l'avait accepté. Était-ce une deuxième chance ? Chahine ancrât son regard dans les yeux tempête de Nathan, cherchant à transmettre l'étincelle qui lui brûlait la poitrine.

Le temps semblait suspendu. Une minute ? Deux heures ? Il ne le savait pas. Il aurait pu se perdre dans ses yeux indéfiniment. Malgré cela, il fut distrait. Égaré par les lèvres humectées du lion que sa langue venait d'effleurer.

Appelé par son instinct animal, c'était trop pour lui. Nathan devant lui, tel Heimdall, lui avait ouvert son monde. Il pensa alors, quel est mon monde... la Ludo ou Nathan lui-même ? C'est là qu'il comprit, il comprit que toutes ses heures passées en ludothèque n'étaient pas pour les combats de Smash ni pour les Mario Kart, mais simplement par espoir de voir celui qui était son tout.

À ce moment, il ne put se contenir. Peu importe le regard des autres, l'impact du geste qu'il s'appropriait à faire, il le voulait, il en avait besoin. Avec tout le courage et la rage passés qui sommeillaient en lui, il agrippa la nuque de Nathan, portant ses lèvres aux siennes. Son cœur assourdissant battait dans sa poitrine, il pouvait sentir son sang affluer jusqu'à ses lèvres dans l'attente d'une réponse.





Elle ne tarda pas. Le baiser était comme une explosion inattendue, une libération soudaine d'une tension longtemps refoulée. Leurs lèvres se sont rencontrées sans avertissement, comme si une force magnétique les avait attirées l'une vers l'autre.

Ils étaient là, face à face, et aucun d'entre eux ne pu résister à l'envie pressante de goûter les lèvres de l'autre. Leurs bouches se sont écrasées brusquement, leurs lèvres s'entrouvrant en une urgence passionnée. C'était un baiser affamé, comme s'ils avaient attendu ce moment depuis une éternité.

Leurs langues se sont mêlées dans une danse frénétique, explorant, réclamant, exprimant un désir profondément ancré. Les soupirs étouffés se sont échappés de leurs gorges, témoignant de l'urgence de leur étreinte.

Les mains se sont précipitées pour s'accrocher à l'autre, glissant sur la peau, tirant les corps plus près, fusionnant dans un élan incontrôlable de passion. Chacun de leurs gestes était impulsif, instinctif, comme s'ils ne pouvaient plus se retenir.

Leurs lèvres se sont séparées brièvement, mais la passion n'a fait que croître. Leurs regards se sont rencontrés, des yeux brûlant d'une passion longtemps contenue, d'un désir enfin libéré.

L'espace d'un instant, ils eurent une pensée pour le monde qui les entourait. Ils se trouvaient là, à l'entrée de la pièce, une pièce remplie de leurs amis et anciens amants pour certains. Ça n'avait duré qu'un instant, mais pour les deux félins, ce moment gravé dans leur mémoire et scellé par un lien indomptable, les unirait à jamais.

Suite à la prochaine réunion,

**Estelle et Isaline**



## C'est l'heure de la sieste

Chers lecteurs.rices, comme vous l'avez sûrement déjà remarqué, la sieste est un phénomène très répandu sur nos campus (voir [ulb\\_dodo](#) sur Insta). Aucun.e étudiant.e ne peut prétendre n'en avoir jamais fait, mais est-ce que vous vous êtes déjà posé la question de savoir si cette pratique était bénéfique, ou encore quelle était la meilleure méthode pour une sieste optimale ? Pas de panique, cet article vous révélera tous les secrets de cet incontournable de la vie étudiante !

### Siester ou ne pas siester ?

Une très grande majorité de personnes ont ce que l'on appelle un sommeil monophasique, c'est-à-dire qu'elles dorment en un seul bloc, en général la nuit, mais il faut savoir que ce n'est pas une norme absolue. Dans certaines régions du monde, un sommeil biphasique (en 2 blocs séparés de quelques heures) est la norme. C'est aussi le cas de certains travailleurs de nuit. Tout ça pour dire que faire une sieste de façon régulière en journée est une forme de sommeil biphasique, et qu'elle peut être pratiquée à condition de ne pas empiéter sur le sommeil de nuit. En effet, certaines personnes ont des difficultés à dormir le soir si elles font une sieste en journée, il faut donc faire attention à cet aspect. Toutefois, si bien exécutée, la sieste offre des bienfaits indéniables, améliorant la performance en termes de temps de réaction, de raisonnement logique, sans oublier un boost d'humeur et un regain d'énergie. La sieste permet aussi au cerveau de traiter les informations acquises au cours de la journée, **renforçant ainsi la mémoire**. Mais pour profiter de tous ces bienfaits, il faut d'abord savoir comment faire une bonne sieste.

### Tuto Sieste

Pour faire une bonne sieste, 2 facteurs sont à prendre en compte : **la durée de la sieste**, et **à quel moment de la journée on la fait**. Pour ce qui est de la durée, il faut savoir que le sommeil est formé de cycles de 90 minutes. Ainsi, l'idéal serait de faire une sieste de **90 minutes**, mais c'est rarement possible en tant qu'étudiant, c'est pourquoi la solution optimale est de **20-30 minutes**. En effet, c'est suffisant pour en ressortir revigoré tout en évitant le sommeil profond, qui commence au-delà des 30 minutes, et duquel le réveil est difficile. Et en ce qui concerne le moment optimal, les chercheurs s'accordent sur une fourchette allant de 13h à 16h. En effet, faire une sieste au-delà de 16h perturbe la production d'adénosine, la « molécule du sommeil », ce qui provoque donc des difficultés pour dormir la nuit. De plus, ça correspond aussi à la période naturelle de la journée où notre énergie est à son plus bas, ce qui en fait donc le créneau parfait pour taper un petit somme !

Ainsi, une bonne sieste peut être un allié de taille dans votre quête de productivité et de bonne humeur, et grâce à cet article, vous avez toutes les clés en main afin de réaliser la sieste parfaite !

# Le jeu des problèmes

Chahine Mabrouk

As-tu toujours rêvé de perdre tous tes ami.es et de mourir seul.e ? Ce jeu est LA solution pour toi. Grâce à lui, tu n'auras plus jamais besoin d'aller aider Clarys à faire son déménagement ou d'aller aux cinquante pendaisons de crémaillère du mois de septembre puisque tout le monde te détestera et réciproquement.

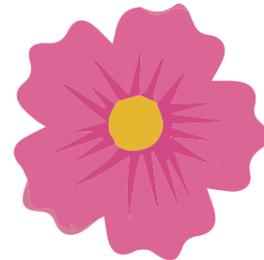
## Les règles :

- Mets-toi en cercle avec tes futurs non-ami.es et pose une question dans l'oreille de ton ou ta voisin.e de gauche.
- La question ne doit être entendue par personne d'autre.
- La réponse à la question doit être le prénom d'un.e des joueuses.
- Ton ou ta voisine de gauche fait maintenant un pile ou face, si iel perd, iel doit dire la question à haute voix.
- Lorsque le tour est fini, faites le dans l'autre sens ou changez de place.

Ce jeu vous paraît peut-être anodin mais ne vous faites pas avoir, ce jeu est responsable de rancunes qui se sont étalées sur plusieurs années et certaines encore présentes à ce jour !

## Voilà quelques exemples de question :

- Qui est le/la plus/moins intelligent.e ?
- Qui est le/la plus/moins drôle ?
- Qui est le/la plus/moins indispensable ?
- Qui mangerai tu le/la premier.e dans une apocalypse zombie ?
- Qui va mourir seul.e ? (toi)



Maintenant je sais ce que tu vas me dire, où est-ce qu'on boit ? Et il existe une solution à ton problème.

## La version bibitive :

A la place de faire de lancer un pile ou face, la personne à qui on a posé la question va donner un nombre de gorgée à boire.

Cela peut être 4 gorgées, un affond ou un pif paf pouf. Chaque joueur ou joueuse peut alors boire le nombre de gorgée annoncée et la question lui sera ensuite dit dans l'oreille.

Avant de commencer à jouer, il est conseillé de décider d'un nombre max de gorgées que l'on peut donner, pour éviter que quelqu'un dise 20 affonds et que le jeu perde de son intérêt.

Un jeu purement basé sur ta curiosité de vouloir connaître la question lorsque ton nom est annoncé en réponse et sur la joie ou le mécontentement que tu ressentiras quand tu l'entendras.

Attention : l'Engrenage décline toute responsabilité en cas de blessure à ton égo, bisous.

Bivouac, Terminachiasse  
et Antidote

# Comment réussir sa DDT ?

20 novembre, la Saint-Verhaegen sonne le glas d'une énième période folklorique pour nous, chers étudiants et chères étudiantes de l'Université Libre de Bruxelles. Une énième période folklorique qui fût (et on ne parle pas de barriol), comme tous les premiers quadrimestres depuis plus de 2 siècles, animée par les différents **baptêmes** des valeureux cercles membres de la fière chaloupe dirigée par Pierre Branquignole qu'est l'ACE !

Bien que pendant les 2 prochains mois la majeure partie de nos pensées sera occupée par la réussite de nos cursus (tqt pas vuvuzela cette fois-ci tu les auras tes 8 crédits d'ISA), pour certains, il est déjà l'heure de penser à l'avenir, au lendemain, au futur, à l'ultériorité que nous offriras la folklore lorsque la session de janvier sera derrière nous... En effet, la pierre angulaire sur laquelle repose le folklore sont les baptêmes. Baptêmes, dont un des enjeux majeurs se joue au second quadrimestre : **la DDT !!!!!!!!!!!!!** (tout ce suspens alors qu'il suffisait de lire le titre...) Dans cet article, nous allons donc vous présenter de façon exhaustive une réponse à la question suivante : "Quels procédés peuvent être mis en place afin de construire une méthode permettant d'assurer un taux de succès dépassant une marge préalablement établie de disons 98% concernant l'action de mener à bien sa DDT" (ou "**Comment réussir sa DDT?**") pour les plus teubés d'entre vous).

## 1. Qu'est ce la DDT ?

Et bah oui, faisons les choses correctement. Pour bien savoir réussir sa DDT, il faut d'abord savoir ce que c'est ! Comme dit dans l'introduction, la DDT est vraiment une des fondations sur laquelle repose le folklore, puisque la DDT ou Dichlorodiphényltrichloroéthane, est un produit chimique synthétisé depuis 1874 utilisé notamment pour combattre la propagation des bactéries dans les productions agricoles. Par conséquent, il est trivial d'en déduire la démonstration suivante :

pas de DDT, ou une DDT de mauvaise facture  
= de la clash pleine de bactéries  
= des bleu.e.s malades  
= des togé.es vérolé.es  
= le CIG  
= même le droit ils ont honte du folklore du CIG

-> conclusion : **une bonne DDT = presque plus primordiale que la sécu !**

## 2. Comment synthétiser correctement de la DDT ?

En premier lieu, mettez à chauffer une casserole d'eau de pH proche de **6,693**. Une fois à ébullition, plongez y les zygotes achetées précédemment. Après **6,(12+1) minutes** de cuisson (à partir de l'ébullition), retirez les à l'aide d'un écummoir composé d'un alliage métallique afin de ne pas changer la préparation avec des résidus externes. Ensuite, plongez les dans un bol de monoxyde de dihydrogène à faible température **+ - 278 Kelvin ou 45 degré Celsius** pour les plus débiles.

Une fois arrivé à cette étape, vous pouvez l'associer avec plusieurs choses différentes en fonction du but de la préparation, telles qu'avec des asparagus connus par la plèbe sous le nom d'asperges ou encore simplement avec une penne et de la fierté. Si cette étape est réussie, **bravo à vous, vous avez réussi à faire des œufs molletés.**



### 3. Le secret du Baptême

Allons droit au but comme dirait Jean Michel Pif Paf, la chose la plus importante lors de ta DDT c'est de connaître ce que tout.e.s FAUXCILS souhaite savoir, "le secret du baptême". La relation entre celui-ci et les comitard.e.s est comme Messi et les ballons d'or, Gollum et son anneau ou encore le Vénérable Joker et son caca. Entre d'autres termes PRIMORDIAL comme vous savez quoi. Si tu ne sais toujours pas ce que c'est, saches que c'est mal parti pour toi, en dernier recours, je peux te conseiller d'aller le demander à nos très chers délégués revue qui te l'expliqueront avec plaisir entre 2 répétitions.

### Conclusion

Nous esperames que cet article vous a bien renseigné.e sur «Comment faire sa DDT», on se retrouve dans la prochaine édition de l'Engrenage afin de discuter du sujet suivant «Pourquoi l'echaffaudage ne sait il pas dire deux mots sans se frotter les mains ?»

PS: Nous souhaiterions remercier les différentes personnes qui nous ont aidé au Peer Review de cet article : Fernando Aloncho, Manu le Coq, Cala(chi)brax, végéribis aka Julien Rousseau , Félix Le Moche, Chahine Bientôt, Dylannnnn, Theo Guidon, la Jud, Le Cafard, Oscarlitus, Wonder (1ere sess) et les autres.



## Les recos de Clarys

Clarys (sans blague bis)

En 2023, s'informer (même sur des sujets complexes), découvrir le monde et la vie en dehors de sa petite bulle perso, n'aura jamais été aussi facile ! Pour ce faire, je te recommande quelques comptes insta qui font la diff !

### Bruxelles

Theguide\_brussels  
Belgian.mag

### Foodie

Estelee (et photographie aussi)

### Santé mentale et bien-être

Pastelmedia\_  
Cht.am  
Bonjour anxiété  
Yalla.lets.heal  
Visualhustles  
Selfcare4yu  
Etsionsouriait  
Danaemercer  
quotesbychristie

### Actualités

Hugoclément  
Brut  
Loopsider  
Hugodecrypte  
Vicebelgique  
16.secondes.politiques  
28minutes\_arte  
raphaelglucksmann

### Féminisme & déconstruction

Periodstudio  
Simonemediafr  
Freeda\_en  
Feminist  
Lesgrenades  
Victoiapiya  
sansblancderien

### Sport

olympics  
espn  
433  
Redbullsnow  
Polianskii  
Wsl  
Parlonsport\_1

### Ecologie

ecotalk

### Culture

maysomedia  
artefr  
unesco

### Technologies & Sciences

wealth  
layer

### Films

fuckinggoodmovies  
filmhusiast  
binge  
thefilmzone

### Voyage

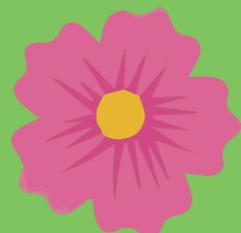
Onsebarre  
Magalie\_Ig  
Natgeotravel  
lepetitreporter  
Samanthacsolaro  
Millesvoyages  
Withaxie  
Tomas.masa\_ et sa copine Lou : loucheuse  
Elekafr  
Beautifuldestinations  
sportlistfr

### Photographie

Joshperrett  
Discovery  
Ross.impress  
\_marcelsiebert  
Leatomic  
Chrisburkard  
thetylershields

### Histoire

Ina.fr



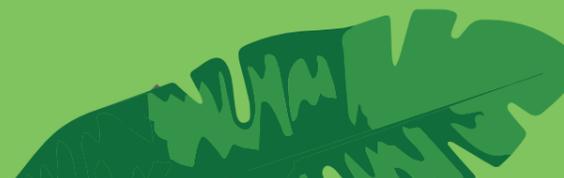
### People

Enews  
teenvogue



### WTF & Melting Pot

Weirdthingsinbrussels  
Tommycashworld  
ulbshenanigans



### Rire

Hannahberner  
Ilodanger  
Mytherapistsays  
Celestbarber  
Sarcaslm\_only

### Lifestyle

Leajpfl  
Milkywayblueeyes  
matildadjerf  
shaunwhite

### Les incontournables

cerclepolytechnique  
engrenage\_cp  
claryslacomble

Votre cagne préférée, Clarys Lacomble

# Témoignages sur la santé mentale étudiante

Sur 29 personnes, 28 personnes affirment que la vie étudiante impacte leur santé mentale

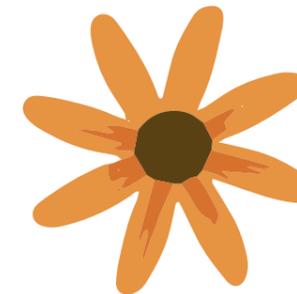
## Comment les études et la vie étudiante affectent-elles votre santé mentale ?

- « Les études en mal car on est complètement surchargés de travail, les deadlines ne sont pas claires, les consignes sont souvent pas très claires, l'UV est mal approvisionnée par les profs, mais l'investissement dans les différentes associations/ASBL/Cercles en bien donc ça compense. C'est un équilibre bizarre mais c'est une sorte d'équilibre. »
- « Négativement, la surcharge de travail s'ajoute à un milieu social élitiste où le stress est géré principalement par les addictions (alcool, tabac et autres). Ces addictions elles même affectent les capacités de travail et augmentent la sensation de surcharge. »
- « Le stress constant, le manque de vraies vacances affectent la santé mentale.»
- « Quand je vais bien, mes études me paraissent agréable et (presque) légère. Je me dis que j'ai fait le bon choix et que j'ai de la chance de pouvoir consacrer mes journées à ce que j'aime faire. Dans les périodes plus difficiles, elles paraissent inutilement trop lourdes. Et il est facile de culpabiliser lorsque l'on ne travaille pas. J'adore mes études et je suis motivé à les terminer mais je ne trouve pas ça humain de devoir choisir entre vie sociale, familiale, santé mentale et mes études. La vie étudiante affecte ma santé mentale en mal. Je pense que l'alcool prend une place beaucoup trop importante dans nos événements. Je ne me sens pas à l'aise à être entouré de personnes ayant trop bu. Et c'est pour ça que je ne prends plus beaucoup part aux événements. Évidemment, la vie étudiante ne se résume pas qu'aux événements bibitifs mais le fait qu'il soit encore aussi présent me désole et me limite dans mes rencontres. »
- « De manière positive, la vie étudiante permet de se changer les idées et d'associer l'université à autre chose que des cours et des exams. »
- « Ça peut être en super positif quand il s'agit de faire des rencontres, de profiter et sortir avec des amis. Mais ça peut être super négatif quand il s'agit des blocus qui durent pendant des semaines et qui sont extrêmement épuisants, tout ça pour parfois rater plus de la moitié en ayant tout donné, ce qui est vachement dur psychologiquement; surtout les commentaires que certains profs peuvent lâcher en exam oral (alors que t'as vraiment bossé blindé dessus) « on voit que t'as rien compris toi t'as pas étudié » parfois des paroles en l'air d'un prof ça marque fort. »
- « J'ai très mal vécu la première année, entre le sentiment de n'être pas assez bien par rapport aux autres et pour être en polytech, la difficulté des cours, l'isolement social et le projet d'année. Je n'osais pas trop en parler à mes parents. Ça m'a tellement affecté que je redoute maintenant chaque rentrée bien que j'aie toujours adoré apprendre. Maintenant ça va mieux, surtout entourée par les bonnes personnes. J'ai toujours ces moments de doute, mais j'arrive à me recentrer sur ce qui est important et à être fière de moi. »
- « Le cercle m'apporte énormément. Pendant le covid, le fait d'avoir aucune interaction sociale était très lourd. Depuis, avec le cercle, le baptême, etc., tout va mieux que ce soit dans mes études, ma vie familiale ou mon mode de vie en générale .»
- « J'ai beaucoup plus de mal à gérer mes émotions depuis que je suis aux études. Je suis tout le temps très fatiguée ce qui m'affecte beaucoup et change ma personnalité. Je commence à m'habituer (je suis en 3e) mais j'ai encore du mal parfois. »
- « La vie étudiante a affecté positivement ma santé mentale sur 2 aspects : d'abord, par rapport au secondaire, je peux travailler à mon rythme et personne m'impose d'aller en cours ce qui générerait un dégoût des cours, et puis la vie folklorique avec pleins de bons moments, rencontres et de fêtes. D'un autre côté, même si j'ai tout réussi jusqu'ici, le stress des examens et le mépris de certains prof peuvent affecter négativement ma santé mentale. »
- « "Fais des études", la phrase que tous les parents ou presque disent à leur enfants. Dans la peur de pas aimer ce qu'on fait ou de ne pas réussir, le stress lié au études est constant. Les horaires sont durs et mélanger vie personnelle, études, sport, loisirs et parfois travail n'est pas chose facile. Il faut toujours essayer de trouver le bon équilibre entre tout ça. Quand à coté des études il y a tout ce folklore étudiant la nuit, les activités de cercle, les td's, l'alcool et la fatigue peuvent vite prendre une grande place sur les études. Être à jour dans mes cours ou profiter de la vie ? voilà une question assez délicate et qui suscite beaucoup de culpabilité et de stress. Voilà une question que j'aurai aimé ne pas avoir à tant me poser. »
- « Les études me causent un stress constant quant à mon implication en cours, mon travail qui n'est pas toujours régulier et une étude qui parfois pour moi est le maximum de ce que je peux donner et qui au final se répercute par un examen qui ne valorise pas du tout l'investissement et l'étude que j'ai pu consacrer pour un cours. La nouvelle réforme du décret paysage est un énorme facteur de stress, serais je encore financable l'année prochaine ? Ai-je fais toutes ces années d'études pour rien ? Est ce que j'ai pris la mauvaise voie d'étude ? »



## Qu'est-ce qui pourrait être mis en place pour atténuer l'impact que les études et/ou la vie étudiante ont sur la santé mentale ?

- « Que TOUTES les infos soient sur l'UV, pour nous éviter de devoir se battre à chaque fois qu'on cherche la moindre information ou confirmation d'information. »
- « Juste tout le système belge est nul, on a cours pendant 4 mois pour devoir faire 6 (en moyenne) examens énormes en 3 semaines. C'est juste vraiment super chaud. Même les personnes les plus organisés et les plus prévoyants terminent exténués de cette période. Quand je vois mes amis aux Pays Bas qui ont 2 (en moyenne) examens toutes les 6 semaines, je me rends compte à quel point c'est tellement plus régulé et tu es tellement plus baigné dedans dès le début. C'est pas parce que on est à l'université et pas à la haute école qu'on doit entièrement se débrouiller tout seul avec une tonne de matière à connaître. Un système d'interros régulières, qui existait à l'époque et encore maintenant pour certains cours, peut vraiment être pas mal pour pousser les étudiants à s'accrocher dès le début et pour éviter de tout lâcher et de se retrouver complètement perdu en blocus. »
- « Améliorer l'accès à des services comme PsyCampus, en parler aux étudiant.e.x.s dès leur entrée à l'université, poser les bonnes questions et avec sincérité, respecter les limites des autres. Changer la façon dont on sociabilise, sortir du modèle compétitif et comparatif d'élection et de sélection arbitraire pour un modèle plus libre et plus flexible, arrêter d'ajouter des privilèges à nos privilèges. Relancer des activités non bibitives et les mettre en avant, rendre le milieu plus engagé pour l' inclusivité et l'accueil de toustes. »
- « Afin d'éviter ce choix entre vie sociale, santé mentale et études, je pense qu'il faut diminuer l'intensité de travail. On nous demande d'apprendre trop de chose en trop peu de temps. Je pense qu'il faut diminuer la matière vue ou élargir d'une année supplémentaire les études d'ingénieur civil polytechnique. Arrêter de mettre autant en avant l'alcool dans notre vie étudiante !!! Je pense vraiment qu'on devrait bien plus mettre en avant le sport dans la vie étudiante. »
- « Mettre de la décoration joviale sur le campus. »
- « Evaluer les élèves plus souvent et ne pas avoir 2 grosses sessions par an, 2 grosses et longues sessions dont une qui prend nos vacances de Noël. Avoir des professeurs qui nous donnent l'impression d'être "heureux" d'être là et pas seulement là à lire des slides. »
- « Avoir plus de congé. Les sessions d'août sont inévitables et très dures mentalement. »
- « Plus de communication, un vrai suivi voire remplir un formulaire chaque quadrimestre pour savoir si l'on a des problèmes. »
- « Que l'université soit plus tournée vers l'enseignement que vers le fait de savoir réussir un examen et donc la peur de l'échec.»



## Pour les délégué.es, votre post impacte-t-il votre santé mentale ? Si oui, comment ?

- « Oui, en bien, c'est ultra stimulant et c'est du bon stress. Ça donne un objectif concret, le boulot qu'on fait part pas dans le vide, ce qui est dur à trouver dans les études. »
- « Charge mentale énorme, le secret sur les problèmes internes du cercle pousse à l'isolation sociale. La position de juge, juré et bourreau nous met dans une sorte de modèle panoptique d'auto-surveillance de questionnement sur le pouvoir et son abus, sur la justice, sur la violence. En plus de ça une énorme perte de confiance en la plupart des membres du cercle, ceux qui sont auteurs de violence, ceux qui dénigrent le poste et la charge qui vient avec le rôle joué, ceux qui nous invisibilise sans même s'en rendre compte. »
- « L'alcool est très (trop) présent. »
- « Complètement. C'est une charge de travail supplémentaire à nos études dont on ne mesure par la quantité avant de baigner dedans.  
La peur de mal faire.  
La peur d'être jugée.  
La crainte de ne pas être déchargée.  
Devoir toujours exceller.  
Devoir être disponible pour le cercle constamment.  
Devoir gérer des choses qui ne sont pas de la charge d'un étudiant .  
Tant de choses qui, personnellement, me trottent dans la tête constamment et parfois m'empêche de dormir, de profiter de l'instant présent, d'avoir une vie en dehors du cercle ou de ses événements.  
Le concept d'ASBL où on est bénévole et pour laquelle on fait ce poste par plaisir se perd. »



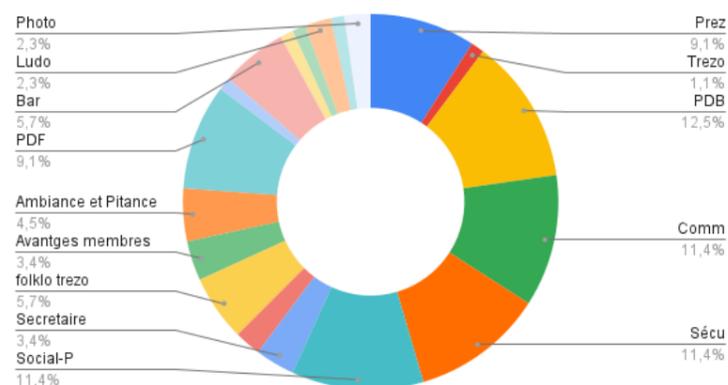
# Classement des postes du CP

Pierre l'échafaudage

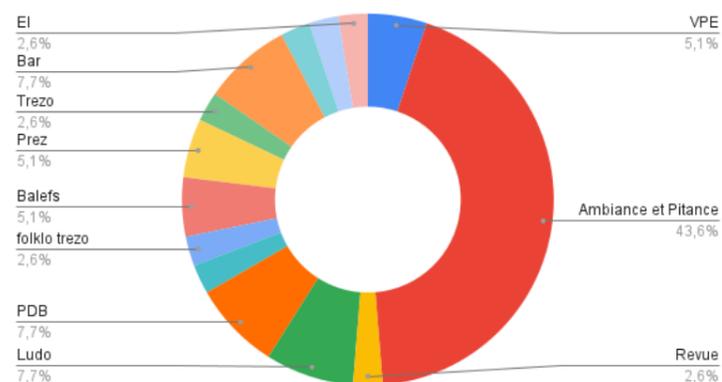
Dans l'idée de démarrer un énorme conflit entre les délégué.e.s de cette année, j'ai demandé à l'OA 139 de remplir un formulaire où les différents postes sont classés selon plusieurs catégories.

Voici donc un résumé en graphique de cette étude (26 personnes ont répondu) :

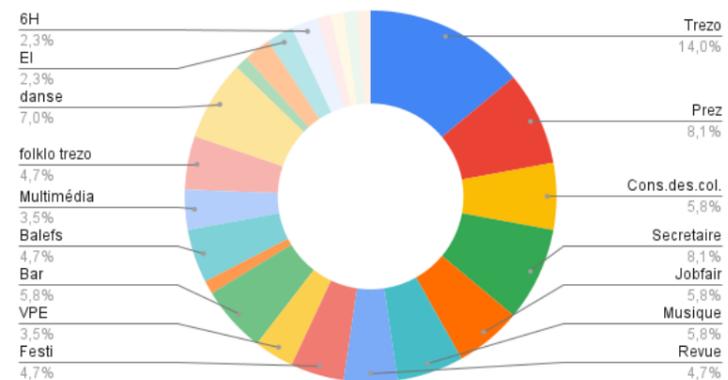
Quel poste a le plus de contact avec les nouveau.elle.s



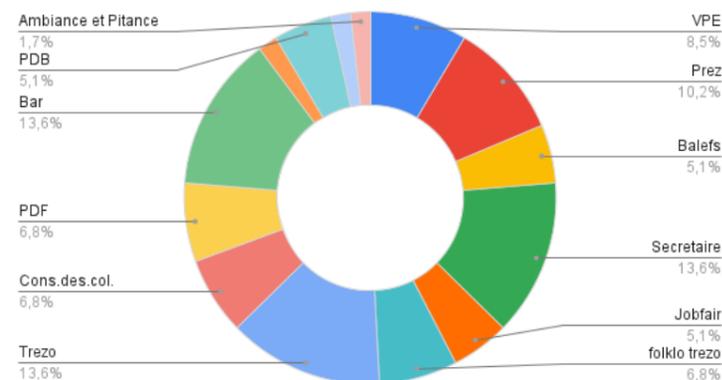
Quel poste a le plus d'ambiance et Pitance



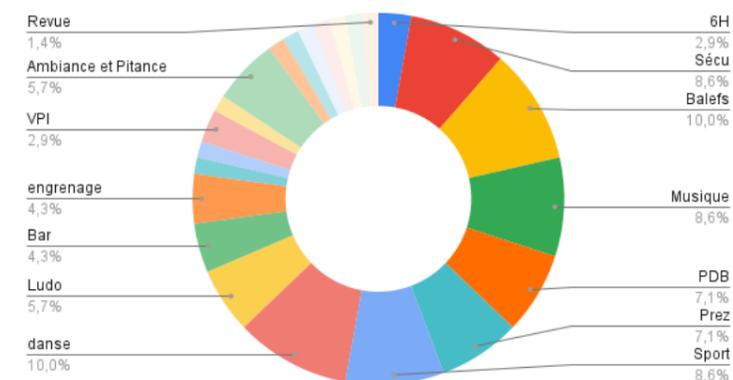
Quel poste est le plus compliqué (besoins de compétences)



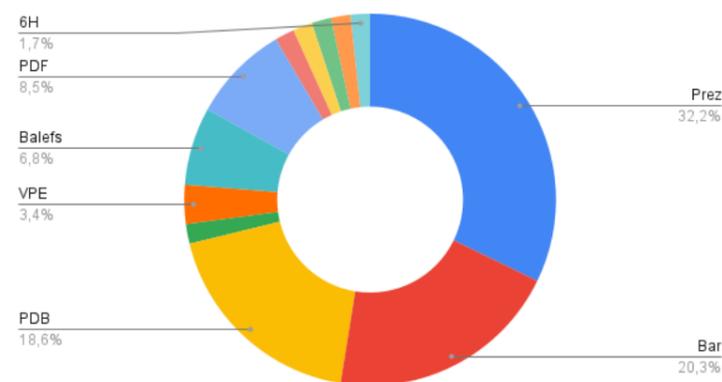
Quel poste demande le plus de temps



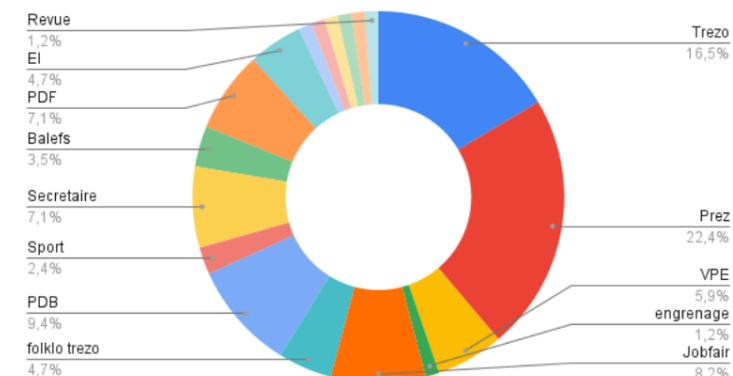
Quel poste est le plus FUN



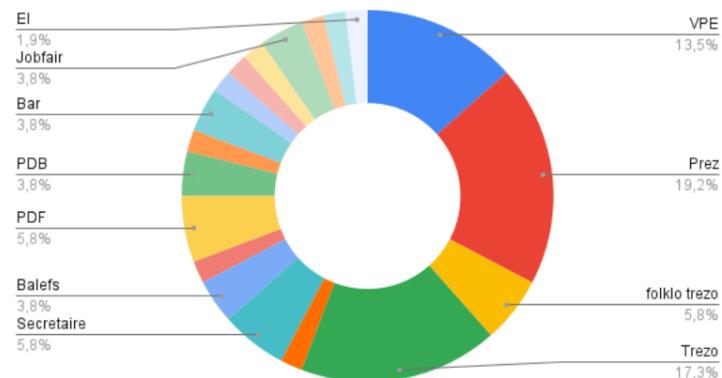
Quel poste est le plus fameux



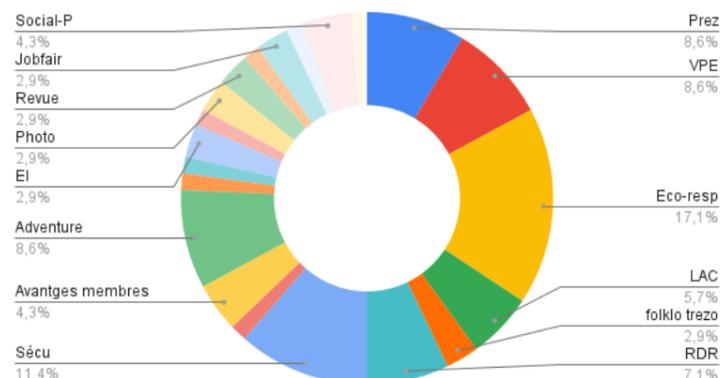
Quel poste demande le plus de grosses responsabilités



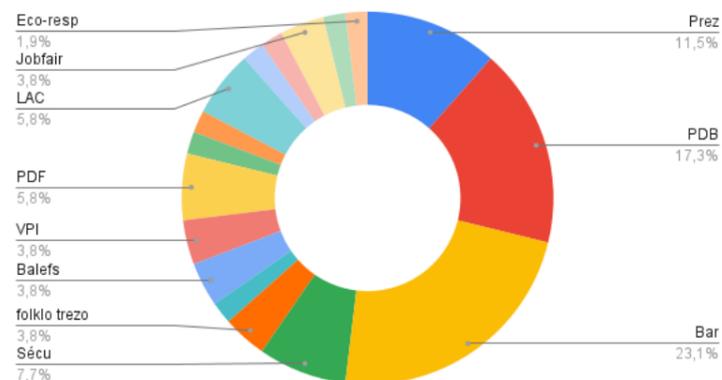
Quel poste demande d'être le plus cagneu.se



Quel poste n'a rien à faire



Quel poste rend le plus al-cool-ique



En conclusion, cette étude montre très bien quel poste à le plus d'ambiance et de pitance (pas loin derrière la trezo). Elle montre aussi que c'est le bar qui a le plus de chance de devenir alcoolique (pas loin derrière l'Engrenage), ou encore que le poste avec le plus de responsabilités, c'est la présidence (pas loin derrière Victor de Laveleye®).

# Polyconfess & records



“ Je retire le glaçon, ça a assez refroidi, s'agirait de pas trop le diluer ” - 2003 parlant d'un rhum pur 8cl

“ J'ai vu l'oeil de Sauron cligner ” - Poopers à 2003 qui vient de péter cul nu

- “ Ah ouais t'as fait solvay en 4 ans toi ? ”  
- “ Ouais j'ai pas fait d'année sabbatique ”  
Louis 8 au TD viok

Cheap drill et Joker qui prennent un joker pour aller au 24h vélo de LLN...

Félix qui quitte sa perm porte bar car « c'est de la torture, c'est dans ma nature de schmetter j'arrive pas à refuser les gens. C'est comme si tu demandes à un végé de faire boucher »

Guillaume Heureux a tapé un aller-retour à Evere pour imprimer son rapport de visite d'entreprise car « il n'est pas à l'aise avec les imprimantes de l'ULB »

Germimoche qui se fait vomir avec sa penne de 18cm à la tournée PPE



# Records

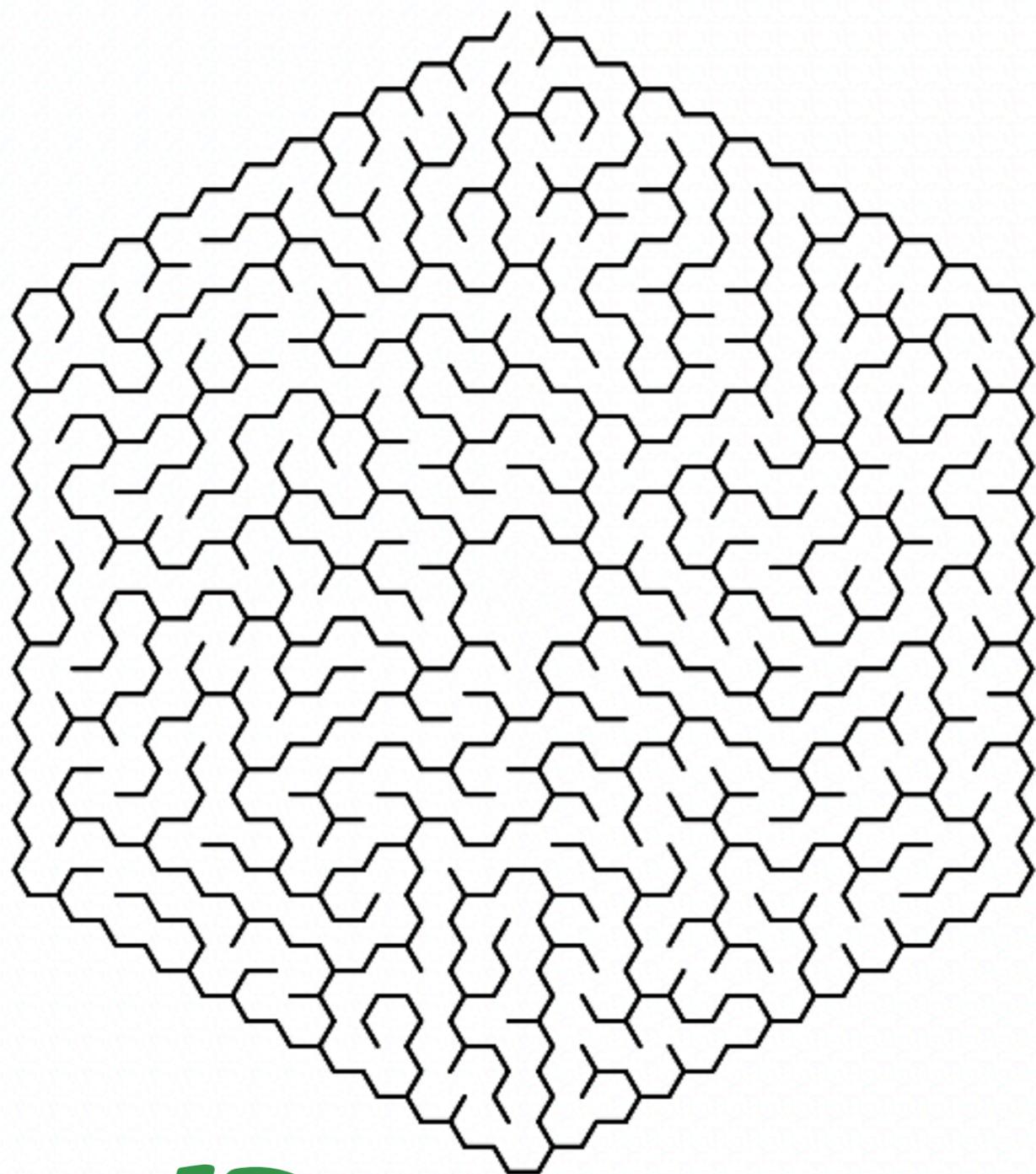
Julien Calabro à réussi à faire tenir 17 pennes sur sa tête

Toujours à la tournée PPE, Amalgame et Saxofion ont fait un affond satellite à 27m



# Labyrinthe

Baltha



# Mots-croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4						■		
5		■						
6				■				
7			■					■
8	■				■			
9							■	
10		■						
11			■					
12						■		

- ↔ HORIZONTALEMENT
- Enrichi pour éviter toute carence.
  - Peu accueillant.
  - Grand calme.
  - Celui du jour est le Soleil. Quatre pour Henri.
  - Qui refuse d'avancer.
  - Est-sud-est. Opère une sélection.
  - Adjectif possessif. Niais d'admiration.
  - Empire américain. Clair et précis.
  - Pénétré de froid.
  - Jour de fin de semaine.
  - Il en part des ordres. Cigare vite fumé.
  - Plan préfectoral. Qui m'appartient.

- ↕ VERTICALEMENT
- Sont masqués au bal. Elle change selon le caractère.
  - Prénom espagnol. Préparé comme un hareng. Chrome au labo.
  - Dépôt sur les dents. Bassin d'une écluse.
  - Âcre, aigre ou aigrie. Fruit de régime.
  - Chatte. Salaire de base.
  - À l'endroit où l'on se trouve. D'Ispahan ou de Téhéran.
  - La fête de Noël. Cela vous envoyait au diable.
  - Construite en hauteur. Regarda en méprisant.



Victoria

# Retrouve la fleur jaune ✨

