

Décembre 2022

# La Grenouille

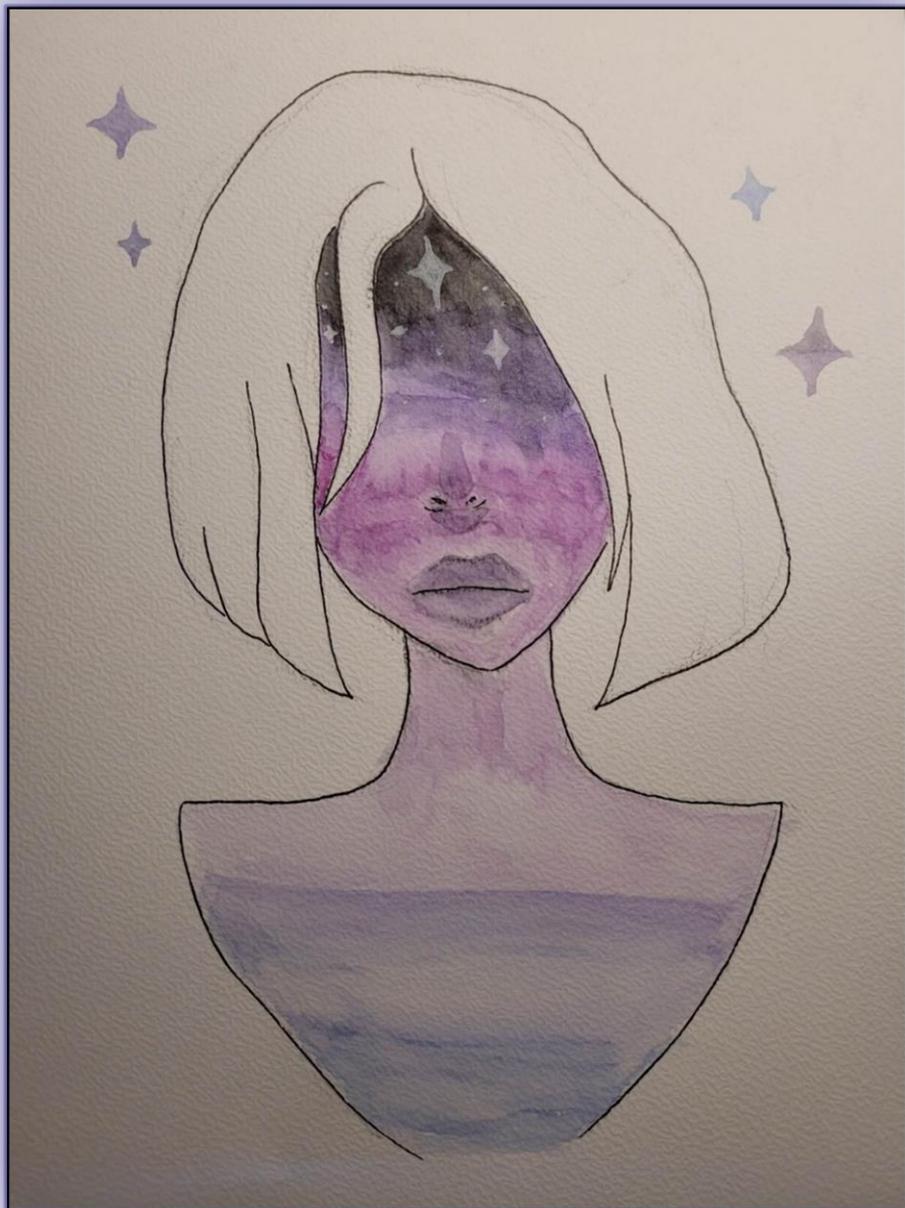
Ou l'être de l'étang

# Aux temps des rêves

© 2015 SONI ALCORN-HENDER BOHEMIAN WEASEL.COM



Editeur responsable – Cercle des étudiants en philosophie, UCLouvain



Dessin proposé par Maryne Grégoire pour son interprétation du thème de notre grenouille du mois de décembre, à savoir : « Aux temps des rêves ».

# Table des matières

Mot des grenouilles .....	4
Mot du président .....	5
Compte rendu de nos 3 mercatos .....	6
Compte rendu de la semaine mercato de Marie .....	8
Compte rendu du mercato CESEC .....	10
Articles .....	15
1. Rêve et mythe fondateur, une petite anthologie cosmogonique .....	15
2. Aux temps des rêves .....	20
3. Rêves et jeu vidéo : Kingdom hearts Dream Drop Distance .....	24
4. La fenêtre .....	27
5. Perdue .....	29
6. DESC ou comment ne pas se taper dessus .....	30
7. Les attitudes thérapeutiques .....	33
8. Dossier Blocus .....	37
Playlist : Aux temps des rêves .....	54
Le mot croisé des comitard.e.s .....	55
Les dixits .....	57



# Mot des grenouilles

Bonjour à toi qui tiens le dernier numéro de 2022 de notre cher journal. En ce mois de décembre, la team grenouille est heureuse de vous présenter une variété d'articles différents. Pour terminer l'année en beauté, nous avons choisi de vous transporter au temps des rêves, alors prenez un moment de détente et suivez-nous dans nos réflexions sur le sujet.

Vous retrouverez dans ce numéro des conseils pour le blocus de la part de nos membres que l'on remercie au passage d'avoir été si nombreux et nombreuses à répondre à notre sondage. Vous trouverez également des poèmes, créations artistiques, un compte-rendu de la formation Desc donnée par notre team bien-être ainsi que des jeux et différentes réflexions sur le rêve, qui on l'espère vous transporteront dans un monde onirique des plus doux. Vous pourrez également retrouver des jeux ainsi qu'une présentation de jeux vidéo et les comptes-rendus des différentes semaines mercatos vécues par nos membres et par nos mercatos. Un merci tout particulier à Maëlle, Cyril et Alizée nos chers mercatos pour leur contribution ainsi qu'à Léopold du cesec pour son compte rendu de la semaine mercato de Guillaume.

À l'approche du blocus et des fêtes, la team grenouille vous souhaite d'avance un joyeux Noël, une très belle fin d'année et beaucoup de réussite pour les examens et la période d'étude qui approche !

Nous profitons également pour vous remercier de toutes les contributions que vous avez réalisées, si nous avons été en mesure de sortir des numéros aussi bien fournis, c'est avant tout grâce à vous, alors un grand merci pour toutes vos participations et on a déjà hâte de voir les suivantes !

On vous souhaite une très agréable lecture et on se retrouve au second quadrimestre !

Sylvain, Léa et Marie,  
La team grenouille 2022-2023



Éditeur responsable - Cercle des étudiants en philosophie,  
Uclouvain



# Mot du président

Hello tertous !

Ce mois de décembre ramène enfin le froid et le calme sur notre belle Louvain-la-Neuve (Vive la neige, s'il y en a :'). Quelques dernières occasions de guindaille se profilent en S12 puis S13 et S14 nous compterons tous sur nos beaux copains du Cardijn pour s'animer les lundis. Qui dit décembre dit fêtes, et qui dit fêtes dit « **PAS POUR LES ÉTUDIANTS ! BLOQUEZ PUTAIN CECI N'EST PAS UN EXERCICE** ». Et oui, une partie de nos vies à tous va se jouer dans le mois qui suit et est peut-être même déjà en jeu, je vous invite donc tous et toutes à prendre vos responsabilités et à vous jeter corps et âme et/ou le reste dans vos études ! On s'est tous très bien amusé pendant ce magnifique Q1, maintenant il est temps de se remettre au boulot.

Je profite de ce petit mot pour remercier à nouveau mon comité, nous sommes officiellement bientôt à la moitié de l'année et pourtant, j'ai l'impression d'y être depuis 2 jours comme 2 ans. Sans ce fameux comité, rien ne serait faisable et donc ils méritent tous mes félicitations, ma sympathie et surtout mes remerciements pour m'aider à faire tourner cette grosse machine (Je ne suis pas sûr de si c'est moi qui dois les remercier de m'épauler ou l'inverse, mais life je vous aime.) Prenez soin de vous, des autres, ne prenez pas froid, cherchez ou appliquez votre méthode de travail et surtout passez de bonnes fêtes ! À bientôt sur les pavés de la guindaille ou au coin des bancs d'étude !

Thomas Emond

Président CEP 2022-2023



# Compte rendu de nos 3 mercatos

Salut les batraciens,

Ici Melchior, Gaspard et Balthazar, les mercataules (ou mercazozos) du CEP.



Nous allons vous conter l'histoire des 3 rois mages qui sont arrivés dans un commu qui puait la frite. Bien accueillis par une SUPER PILS (vraiment dégueulasse sorry), nous avons participé à la réunion du comité du CEP. Dès la fin de la réunion, on a su qu'on allait passer la meilleure semaine de notre VI<sup>E</sup>. La soirée s'est déroulée en casa UESM, au psycho (rapidement) et au philo (fin de soirée).

Le mardi matin, on a été faire des courses, mais il n'y avait plus de croquettes au fromage à cause de l'ouverture GCL. On a aussi eu l'occasion de visiter les douches italiennes du commu UESM. Dans l'après-midi, Gaspard a failli se noyer dans la piscine du Blocry (heureusement, rien de grave). Le mardi soir, c'était OUVERTURE GCL où on a mangé les fameuses croquettes au fromage (délicieuses, le gibier pareil, dommage qu'il y avait de la leffe ruby qui était ignoble, presque pire que la lavik).

Le mercredi matin, Gaspard a eu la chance de goûter du merveilleux pain perdu du tout aussi merveilleux Rafaël. Le mercredi après-midi, l'autre Raphaël a essayé de nous enterrer, mais il s'est malheureusement enterré tout seul. Le psycho est venu nous rendre visite. Ils étaient saouls et ils nous ont racketté nos party snack (ouin ouin). Melchior est parti faire du basket dans le trou du cul du monde et le tour des cercles a commencé. Nous sommes passés dans tous les cercles : sauf qu'on a bu une cruche par cercle... donc on était très saouls. Gaspard s'est endormie dans le philo et Balthazar a vomie devant sa faculté puis est partie rejoindre Melchior qui était en service à l'Adèle.

Le jeudi dans la journée, Gaspard s'est fait chier (pas d'animation, merci Thomas, pas de comercazozo, bref la looze). On ne sait pas trop ce qu'il s'est passé le jeudi dans la journée, mais ce n'est pas grave. Le plus intéressant c'est ce qu'il s'est passé au soir. Premièrement, on a mangé des lasagnes au micro-ondes (qui était nul, d'ailleurs ils l'ont changé, rip lui). Le FLTR est venu faire un tour pour annoncer l'ouverture et ils étaient flingués. Ils ont d'ailleurs mangé nos lasagnes. Le soir, c'était MEGATAULE. Melchior a commencé par l'ouverture binchoise avec Thomas et d'autres gens et ils ont bu de l'embuscade. Melchior était très occupé parce qu'il avait un souper comité pendant que Balthazar et Gaspard faisaient une sieste. Ensuite... La soirée... a commencé ! Et là, on s'est dégonné la gueule : on a d'abord trouvé du grimace dans la réserve donc on s'est peinturluré la tête (voir photo). Nous avons commencé par aller péter les délègs dans toute. La. Ville. Puis on voulait des

peckets. On a tout bu. Genre vraiment tout bu. C'était bon. Puis on a piqué des seringues et on les a remplies de chopes et on les vidait sur les gens à la MDS. Balthazar a failli mourir parce que La Source voulait la frapper. Mais on s'est bien amusé quand même. Puis Balthazar est partie dire bonjour aux néos de l'ENCBW (qui n'étaient pas très drôles, ils ne voulaient pas la laisser passer derrière le bar). Du coup, elle est revenue à la meilleure soirée de la soirée : au CEP. Après Gaspard était énervée parce que les gens du comité UESM sont bêtes. Melchior était énervé parce que sa meuf le faisait chier. Et Balthazar était énervée parce que ses cobleus la jugeaient parce qu'elle regardait le chant de son cercle sur bitu.org. On a aussi pété une cruche avec un insigne et un fond dedans, mais Gaspard dormait déjà. Balthazar voulait lancer le chant de son cercle, mais elle ne s'en souvenait plus (la honte) donc ses cobleus l'ont fait au CEP et elle a râlé puis elle a enlevé ses bottes et est repartie en chaussettes le lancer à la MDS (sur le bar délègs). Sauf que : quand elle a voulu descendre leur carrelage de mort glissait et donc elle s'est cassée la gueule (encore une fois : la honte). En résumé : on s'est bien amusé.

---

<https://www.youtube.com/watch?v=Hby822wu4Bo>

<https://www.youtube.com/watch?v=2IIfVu65V44>

---

Big up à Raf : parce qu'il cuisine trop bien. Big up à la friteuse : plus présente que certains comitards. Big up à l'odeur de frite : aussi dégueue que la bavik. Big up aux kinder baileys : miam. Big up à la semaine de taule gratos et surtout au pecket : notre portefeuille vous remercie. Big up au commu incroyable. Big up au praesidium. Big up au comité. Big up à insert name et à dacostarica pour les polos. Big up aux KTQ. Big up au mur qui a séparé Balthazar et Gaspard toutes les nuits. Big up à Eve. Big up à la chambre présidentielle (wink wink). Big up à la bavik. Big up aux spéciales. Big up à l'ouverture GCL et au mec malade. **ET BIG UP AU CEP.**

Bisous les galactotchoins.

Melchior, Gaspard et Balthazar  
(ou Flamby, Absti et Citron de  
l'Adèle, de l'UESM et du FLTR)



# Compte rendu de la semaine mercato de Marie

Coucou petit batracien !



Ici Marie et voici un journal de bord de mon périple en tant que mercato au plus puissant des groupements. Ma semaine a commencé dès le dimanche soir lors de la traditionnelle raclette GCL par un double affond de Chimay bleue plus que difficile. Après que mon estomac se soit plus ou moins remis de ce doux breuvage, Estimatrice me mena vers mes 2 premiers camarades pour la semaine : Coche de la Mémé

et Juliette de l'Agro qui m'expliquèrent que notre mission de la soirée était de faire un tour des cercles et que je devais donc rattraper mon retard. Les présentations faites et un certain nombre d'affonds plus tard, je fis la connaissance de ma Linda venue du CI, ma 3e co-mercato, les hostilités continuèrent et les membres du GCL semblaient toujours aussi motivés à nous laisser de bons souvenirs de cette soirée qui fût très bonne !

Après un réveil plus que difficile et de bonnes gorgées d'aquarius, la première activité du lundi était les préparations de la superbe ouverture du lendemain. Nous avons commencé par bricoler un 45 qui malheureusement ne mit pas longtemps à tomber du plafond le lendemain où j'ai fait la connaissance de mon 4<sup>e</sup> et dernier co-mercato : cacou de l'adèle. Puis nous avons enchaîné sur la cuisine et c'était le seul moment de la soirée car Pierre Laurent nous proposa de venir au cheese and beer's de la fédé ( raclette, puis dégustation fromage, je ne vous dis pas ma joie profonde en tant qu'intolérante au lactose, le fromage commençait à être très très présent,... ), après avoir dégusté fromage et spéciales, Tahiti nous entraîna aux blancs chevaux (enfin 4 d'entre nous car Cacou s'était retrouvé aux soins de John Lionel et Pierre Lau' et a visiblement autant encaissé que nous si pas plus,...) la soirée continua donc aux blancs chevaux avec un Tahiti plus que motivé à faire claquer ses mercatos. C'est là que j'ai croisé la route de pas mal de cep et rencontré nos 3 mercatos, enfin seulement deux d'après mes dires et mes souvenirs flous, mais des photos prouvent le contraire paraît-il...

Après un second réveil plus que difficile le mardi fut ponctué par les préparatifs de l'ouverture GCL où nous avons gonflé approximativement nos poids en ballons, au point de devoir en éclater une bonne partie. Je vous laisse imaginer les expressions d'enfants de 5 ans que nous avons en explosant les ballons de trop. Pour donner suite à ces préparatifs arriva l'ouverture tant attendue, et le moins que je puisse dire c'est que ces préparatifs en valaient la peine car c'était génial !



Le mercredi soir a eu lieu le tour mijole qui se termina aux blancs chevaux où après avoir bu quelques verres d'un « doux » breuvage houblonné j'eus la superbe idée de demander au stand de henné du FLTR de nous tatouer des « GCL » sur le bras, ce n'est que le lendemain que j'ai réalisé que le henné tenait approximativement 3 semaines.

Le jeudi soir après avoir participé à un petit jeu où les membres du gcl avaient collé une moustache sur l'écran pour nous faire boire à chaque fois qu'un personnage « portait la moustache », le programme était tour des cercles du haut de la ville. Au vu du nombre de kinder bailey's et de pralines que nous avons bu à l'arrêt cep (non voyons ce n'était pas une tentative d'éviter la bavik, qui vous a mis une idée pareille en tête ???) le diabète nous guettait.

Cette super et très fatigante semaine se termina par un repas au brasse temps agrémenté d'irish coffee et de mètres de PMB et de frambush dont rien que la vue nous faisait mal au ventre. Malgré les gueules de bois et la fatigue la semaine fût très sympathique et je remercie encore le GCL pour les activités organisées et la bonne ambiance de la semaine ainsi que mes co-mercatos qui étaient de très chouettes rencontres !



Marie

# Compte rendu du mercato CESEC

Chers lecteurs, chers philosophes,



Je ne vous raconte pas quelle fut ma consternation lorsque le très cher Denis du CESEC (Thierry du CEP) me contacta pour me proposer d'écrire un article résumant le mercato auquel il a participé. Mes premières émotions furent diverses, j'en retiendrai principalement : fierté, béatitude. Bref, tout cela pour vous exprimer l'honneur que représentent pour moi ces quelques lignes dans un journal facultaire aux côtés d'articles rédigés par des auteurs qui dès leur naissance, furent lotis d'une plus belle plume que moi. Étudiant étudiant en sciences de gestion à la LSM, disons que je suis plutôt branché data et éloquence. Bien parler ça, je sais faire, c'est un peu notre dada à nous. J'aime résumer ça de cette manière : Mettre une belle forme, sans avoir de fond. Finalement, plus je réfléchis, plus je me dis qu'on a pas mal de points en commun vous et nous.

Pour être honnête, j'ai fait un effort dans la rédaction du premier paragraphe, mais j'en ai déjà marre de modifier mes mots à l'aide de <http://www.synonymo.fr/> pour paraître bon écrivain. Je vais donc m'arrêter là pour la partie "belle" plume et vais donc continuer comme si j'écrivais un mot pour l'ESPOnomist, c'est-à-dire clair et concis, sans faire dans la dentelle, parce que chez nous si un article fait plus d'une page nous ne le lisons pas, car une telle action nous nécessiterait beaucoup trop d'énergie et nous devrions aller nous assoupir pendant un temps relativement conséquent.

Je souhaite tout de même faire que cette expérience soit la plus enrichissante possible et prouver, à vous chers lecteurs ainsi qu'à moi-même, qu'on ne finit jamais d'en apprendre. Je vais donc choisir, je cite : un mot philosophique long et compliqué. Et je vais tenter de le placer dans une phrase.

J'ai donc choisi le mot « admonestation »

Il y a une semaine de cela, étant à mon job étudiant en tant que barman au café moderne Bidule dans le centre de Louvain-la-Neuve, j'ai eu recours à une admonestation envers un client s'étant cru permis une action qui ne lui était guère

autorisée. En effet, ce dernier, ayant certainement légèrement trop picolé, s'est cru bon de tenter de dérober un verre de Tripel Karmeliet. Quelle acclamation de la part des témoins de la scène, lorsque je le pris la main dans le sac et lui fis la remarque. Je repris donc le verre en question ne lui appartenant pas, je remis l'accusé poliment, mais très sèchement à sa place. Ma dernière action fut celle-ci : je le regardai droit dans les yeux avec un air déçu et lassé, puis je lui expliquai que s'il souhaitait voler un verre de bière, qu'il prenne un verre autre qu'émanant d'un produit provenant de la dégoûtante multinationale qu'est AbInbev, afin d'arrêter de consommer leurs horribles produits remplis de sucre et dénués de tout savoir-faire belge et traditionnel. J'ai insisté sur le fait que chaque consommation d'un de leurs produits nous rapproche d'un monopole complet du marché et d'une débelgification de notre savoir-faire belge en matière de bière.

Pour résumer, arrêtez de boire de la TK, de la kwak et toutes ces saloperies. Vive la Maes, vive la Duvel, vive la Bavik (ah non menti) et vive le Roi !

Fini de dire des conneries, il est maintenant temps de vous raconter le mercato CESEC Q1 2022 auquel votre camarade a pu participer. Vous le connaissez certainement soit sous le nom de Guillaume du Bellon ou bien peut-être Thierry du CEP. Sachez que chez nous, il fut baptisé Denis du CESEC. Pourquoi me direz-vous ? Et bien parce que. Voilà, c'est tout, j'en ai décidé ainsi et j'ai tous les droits, il en sera donc ainsi pour Denis.

Commençons par une petite mise en contexte, nous accueillons pour ce mercato :

- φ Claire de l'Agro
- φ Gil du CI
- φ Chloé du FLTR
- φ Virgile du PSYCHO (qui effectua un petit retour dans son premier cercle)
- φ Et bien sûr Thierry du CEP

En ce qui me concerne, j'ai eu examen en s7 et s8, la semaine de mercato en s9 sonnait donc comme une s1 pour moi, autant vous dire que l'intention était claire : me détruire tel un mercato.

Le dimanche nous créâmes un groupe Facebook, avec les 5 mercatos + le commu.

Le programme fut annoncé d'emblée et sans pitié.



## Lundi

---

- φ 12h : rendez-vous au cercle pour un décollage à la Duvel
- φ 16h : corona diabolique à la Duvel

## Mardi

---

- φ 19h : ouverture gcl
- φ Soirée du mardi (on vous mettra au bar)

## Mercredi

---

- φ 11h : brunch bibitif
- φ 21h : Lounge bar (same pour les bars)

## Jeudi

---

- φ 12h : resto
- φ 17h : expédition en corona à Namur

Petite nouveauté cette année, les mercatos seront sans cesse pris en charge par un Mercato Maior MM qui se chargera de les abreuver sans cesse et de s'assurer qu'ils ne se dessèchent pas. Le MM en chef fut Valentin Wibaut.

Si je devais décrire Denis durant cette semaine, je dirais inentérable.

Bon, je continuerai bien à vous raconter toutes ces aventures pendant de longues lignes mais je commence à avoir trop piccolé et je dois aller en corona CI, Mavev et Marie me tannent.

Voici donc quelques photos, les images valent mieux que des mots, je ne sais pas si c'est la phrase, mais on s'est compris.

Merci pour votre lecture.





Le resto



Cadeau pour le comité CESEC et les mercatos



TDC



Denis en corona diabolique (à la Duvel)



Assemblée générale du comité CESEC



Le brunch



*Sure,  
I was being reckless  
Putting on a collar  
Calling it necklace*

*Now,  
For a disrespectful scholar  
An erect bull or an Indian Cow  
It all tastes a bit sour*

*Power,  
All just to cut it on a saucer  
And I might as well be a coward  
But not anymore a marauder*

*Sure,  
Soar, lover !  
Start over,  
Sore moaner.*

10/09/2017

# Articles

## 1. Rêve et mythe fondateur, une petite anthologie cosmogonique

Le mythe est un récit relatant des faits imaginaires non consignés par l'Histoire, transmis par la tradition et mettant en scène des êtres représentant symboliquement des forces physiques, présentant divers enseignements sociaux et philosophiques. On trouve dans tout peuple, des récits des origines, différents acteurs de la naissance du monde et de l'univers. Ils sont le fondement des civilisations dans le sens où ils sont désignés comme créateurs de la vie et de la culture de celle-ci, et perdurent, vivent à travers le reflet des récits, rites et mémoires. Le temps des rêves, le temps des ancêtres ; Ainsi agir sur le temps présent l'est aussi sur les paysages passés. Par ces approches, il est question ici d'explorer brièvement ces mythes décrivant la naissance de l'univers à travers ces différents extraits.

### Völuspá, extrait, Edda poétique.

Völuspá, ou "prophétie/prédiction de la voyante" est un poème à la fois relatant de la naissance du monde, mais aussi de sa fin (Eschatologie). Une voyante fait état de ses visions à Odin, dieu principal. L'origine, la date exacte de ces textes, n'est pas connue, la forme parvenue à ce jour remonterait entre le 12ème et le 13ème siècle. Il fait partie d'un plus grand ensemble, L'Edda, un recueil d'une trentaine de poèmes relatant des mythes des dieux et héros Nordiques, considéré comme le fondement de la mythologie slave.

*« Dans les temps anciens, Vint Ymir était le géant du froid et de la glace. Le monde n'existait pas encore, il n'y avait ni ciel, ni terre. Puis, la terre se souleva et Midgard, le pays des hommes, apparut. Dans le ciel, apparut Asgard, le monde des dieux. Du sud, vint le soleil. Tout le monde sentit sa chaleur. Ainsi, le pays des hommes devint vert. Les dieux, les Ases, tinrent conseil, et se rassemblèrent autour de la chaise du juge Odin.*

*« Ils donnèrent des noms à la nuit et au jour, au matin et au midi, à l'aube et au crépuscule afin de mesurer le temps. Ensuite, les Ases façonnèrent les hommes. De Ask, la cendre, ils firent l'homme. De Embla, l'orme, naquit la femme. Mais il manquait encore à l'homme et la femme la chaleur de la vie. Il leur manquait aussi une âme. Le dieu Lodur leur insuffla la vie. Le dieu Hömir leur donna une âme. »*



La Bible, Ancien Testament

Texte écrit en hébreu et il est fondement de la religion juive et chrétienne. Cosmogonie monothéiste, il fait partie d'un dédale de textes sacrés qui forme la première bible ou Ancien Testament. La genèse, ou le commencement, relate le processus de création du monde. La date de sa conception se situerait entre le 8ème et le 2ème siècle av. JC.

*« Au commencement, Dieu créa les cieux et la terre. La terre était informe et vide ; il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, et le souffle de Dieu planait au-dessus des eaux. Dieu dit : « Que la lumière soit ! » Et la lumière fut. Dieu vit que la lumière était bonne ; et Dieu sépara la lumière d'avec les ténèbres. Dieu appela la lumière « jour », et il appela les ténèbres « nuit ». Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le premier jour. Dieu dit : « Qu'il y ait une étendue entre les eaux, et qu'elle sépare les eaux d'avec les eaux. » Et Dieu fit l'étendue, et il sépara les eaux qui sont au-dessous de l'étendue d'avec les eaux qui sont au-dessus de l'étendue. Et cela fut ainsi. Dieu appela l'étendue « ciel ». Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le deuxième jour. Dieu dit : « Que les eaux qui sont au-dessous du ciel se rassemblent en un seul lieu, et que le sec apparaisse. » Et cela fut ainsi. Dieu appela le sec « terre », et il appela la masse des eaux « mers ». Dieu vit que cela était bon. Puis Dieu dit : « Que la terre produise de la verdure, de l'herbe et des arbres fruitiers et qu'ils aient en eux leur semence pour se reproduire. » Et cela fut ainsi. La terre produisit de la verdure, de l'herbe et des arbres fruitiers ayant en eux leur semence pour se reproduire. Dieu vit que cela était bon. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le troisième jour. Dieu dit : « Qu'il y ait des luminaires dans l'étendue du ciel, pour séparer le jour d'avec la nuit ; que ce soient des signes pour marquer les époques, les jours et les années ; et qu'ils servent de luminaires dans l'étendue du ciel, pour éclairer la terre. » Et cela fut ainsi. Dieu fit les deux grands luminaires, le plus grand pour présider au jour, et le plus petit pour présider à la nuit ; il fit aussi les étoiles. Dieu les plaça dans l'étendue du ciel, pour éclairer la terre, pour présider au jour et à la nuit, et pour séparer la lumière d'avec les ténèbres. Dieu vit que cela était bon. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le quatrième jour. [Le cinquième jour, Dieu créa les animaux de la mer et du ciel.] Dieu dit : « Que la terre produise des animaux vivants selon leur espèce,*

*du bétail, des reptiles et des animaux terrestres, selon leur espèce. » Et cela fut ainsi. Dieu fit les animaux de la terre selon leur espèce, le bétail selon leur espèce et tous les reptiles de la terre selon leur espèce. Dieu vit que cela était bon. Puis Dieu dit : « Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il commande les poissons de la mer, les oiseaux du ciel et tous les reptiles qui rampent sur la terre. » Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu, il le créa, homme et femme, il les créa. Dieu les bénit, et leur dit : « Soyez féconds, multipliez-vous, remplissez la terre et commandez-la. » [...] Dieu vit tout ce qu'il avait fait ; et cela était très bon. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le sixième jour. [...] Dieu acheva au septième jour son œuvre, il se reposa au septième jour de toute son œuvre. Dieu bénit le septième jour et il le sanctifia, parce qu'en ce jour, il se reposa de toute son œuvre qu'il avait créée. Voici les origines des cieux et de la terre, quand ils furent créés. »*

La Bible, Ancien Testament, « Genèse », chapitres 1 et 2 (v. 1 à 4), traduction de Louis Segond, revue par Stanisław Eon du Val.

### Enūma eliš

Épopée Babylonienne, inscrite à travers les tablettes d'argile de plus de mille lignes cunéiformes. Elle raconte le combat entre deux Dieux : Apsû (eaux douces) et Tiāmat, (eaux salées). Écrite sur sept tablettes, ces dernières dateraient du deuxième millénaire av JC en Mésopotamie, actuelle Irak.

*« Lorsque Là-haut le ciel n'avait pas encore de nom, Et qu'Ici-bas la terre ferme n'avait pas de nom, Seuls Apsû-le premier, le progéniteur, et Tiāmat, la génitrice qui les enfantera tous, Mêlaient en un seul tous leurs eaux : Ni bancs de roseaux n'y étaient encore agglomérés, Ni cannaies n'y étaient discernables. Des dieux nul n'était encore apparu, ils n'étaient ni appelés de noms ni lotis de destins.*

*Alors d'Apsu et de Tiāmat, dieux des eaux, dans la vase précipitée, Lahmuet Lahamu ont émergé et leurs noms furent prononcés. A peine grandis, Ansharet Kishar leurs sont nés, les surpassant. Le ciel et la terre se sont écartés, là où les horizons étaient réunis, afin de séparer le nuage de la vase. Ils ont passé de longs jours, ils ont ajouté les années aux années jusqu'à ce qu'Anu, le ciel vide, leur fils premier-né, vienne rivaliser avec ses ancêtres. Anshar avait fait son fils Anu pareil à lui-même, et Anu a engendré Nudimmud (Enki / Ea) pareil à lui-même. »*



Œuvre du poète Hésiode qui aurait été inspiré par des muses. C'est un texte fondateur de la mythologie grecque écrit au 8ème siècle av. JC. Ce poème met en scène le combat et la recherche de souveraineté des dieux sur le monde.

*Au commencement exista le Chaos, puis la Terre à la large poitrine, demeure toujours sûre de tous les Immortels qui habitent le faite de l'Olympe neigeux ; ensuite le sombre Tartare, placé sous les abîmes de la Terre immense ; enfin l'Amour, le plus beau des dieux, l'Amour, qui amollit les âmes, et, s'emparant du cœur de toutes les divinités et de tous les hommes, triomphe de leur sage volonté. Du Chaos sortirent l'Érèbe et la Nuit obscure. L'Éther et le Jour naquirent de la Nuit, qui les conçut en s'unissant d'amour avec l'Érèbe. La Terre enfanta d'abord Uranus couronné d'étoiles et le rendit son égal en grandeur afin qu'il la couvrît tout entière et qu'elle offrît aux bienheureux Immortels une demeure toujours tranquille ; elle créa les hautes montagnes, les gracieuses retraites des Nymphes divines qui habitent les monts aux gorges profondes.*

*Bientôt, sans goûter les charmes du plaisir, elle engendra Pontus, la stérile mer aux flots bouillonnants ; puis, s'unissant avec Uranus, elle fit naître l'Océan aux gouffres immenses, Céos, Créus, Hypérion, Japet, Théa, Thémis, Rhéa, Mnémosyne, Phébè à la couronne d'or et l'aimable Téthys. Le dernier et le plus terrible de ses enfants, l'astucieux Saturne, devint l'ennemi du florissant auteur de ses jours. La Terre enfanta aussi les Cyclopes au cœur superbe, Brontès, Stéropés et l'intrépide Argès, qui remirent son tonnerre à Jupiter et lui forgèrent sa foudre : tous les trois ressemblaient aux autres dieux, seulement ils n'avaient qu'un oeil au milieu du front et reçurent le surnom de Cyclopes, parce que cet oeil présentait une forme circulaire. Dans tous les travaux éclataient leur force et leur puissance.*

La théogonie, Hésiode; chapitre 1, traduction française de Thomas Gaisford a édité en 1814.

## Bibliographie

Juillerat, Bernard. « Un mythe est-il un rêve collectif ? », *Topique*, vol. no 84, no. 3, 2003, pp. 33-42.

Lambert, Boyer. “mythologie Dieu des peuples Barbare”, *Universalis*

Lyotard, “Le rêve et le mythe”, *Universalis*

Dumézil, Georges. *Mythes et dieux de la Scandinavie ancienne*. Gallimard, 2000

Audureau, Florian. « Enuma Eliš, Lorsqu'en haut... Textes édités, traduits et présentés par Philippe Talon et Stéphanie Anthonioz. Paris, Les Éditions du Cerf (« Littératures anciennes du Proche-Orient », 22), 2019 », *Revue de l'histoire des religions*, vol. 238, no. 1, 2021, pp. 128-131.

Alice Guyon



## 2. Aux temps des rêves

Lundi, 7h, ciel gris, sac sur le dos, bruine maussade, Max attend le bus.

“Bonjour !” lance une voix pétillante à travers le bureau, c’est Émeline, survoltée et bouillonnante, elle se lance sans retenue dans cette nouvelle journée.

Matin. Café. Fil Facebook de merde. Coline se demande pourquoi les gens sont aussi cons, alors qu’il y a des solutions si évidentes.

Damien ouvre les yeux dans le noir... Et reste ainsi pendant de longues minutes avant d’avoir l’énergie de se lever. Mais il finit toujours par se lever.

Nina est dans la lune, encore inconsciente qu’elle va rater son train, elle pense à l’amour, espérant être la prochaine sur la liste de Cupidon... Un beau jeune homme brun...

« ... Au milieu de la guerre froide... », tellement barbant. Tic, tac. Tic, tac. Max attend la sonnerie. Sonnerie qui ne vient pas. « ... évènement fondateur de notre époque actuelle... ». Son stylo gratte le papier déjà gorgé d’encre.

Emeline est en discussion animée avec son collègue « Tu as déjà commencé le projet avec Alex ? Je lui ai envoyé un... Oh, Safae, il faut que je te parle de... » et dans sa tête elle pense à sa soirée, son verre avec Mariam et le fait qu’elle ne devra pas trainer avant le théâtre.

Encore un connard dans le métro, encore un con sur la route et encore un imbécile au boulot. Une graaaaaande journée qui commence. Pour couronner le tout, son « amie » Clarisse lui a dit qu’elle devrait être un peu moins agressive ! Mais de quoi elle se mêle ? Se faire marcher sur les pieds, ça elle connaît.

Il aurait peut-être mieux fait de rester couché. Son ami.e lui raconte comment il s’est encore fait insulter hier, Damien a envie de compatir, mais c’est tellement habituel que c’est devenu banal. Quelle vie... Et après il va devoir y retourner...

« Pardon... », on lui pardonne toujours son retard. Aliénor lui dit que c’est parce qu’elle est mignonne et qu’elle ne devrait pas en profiter, mais Nina pense surtout que c’est parce que les gens sont gentils. Certains lui ont déjà dit des propos très blessants, mais la plupart ont vraiment été attentionnés avec elle.

Mardi. Cycle sans fin. Il a vu ses amis hier puis est rentré jouer. Parfois, Max a l’impression que tous les jours se ressemblent, une longue salle d’attente. Mais

pour attendre quoi ?

Ce que Emeline adore, c'est que tous les jours sont différents ! Chaque personne est si unique ! Chaque opportunité tellement grisante ! Les heures sont trop courtes et le tempo si endiablé ! Son souffle s'accélère.

PUTAIN. Oui, elle a gueulé sur Patrick quand il a parlé des migrants et oui elle a gueulé sur Milo quand ce dernier lui a dit de se calmer et oui, elle s'est aussi énervée sur sa mère. Mais ce n'est pas elle qui a un problème, c'est le monde qui est fou !

C'est fou comme parfois, il suffit d'être un peu effacé pour devenir invisible. Damien pourrait disparaître, là tout de suite et personne ne verrait rien. Il n'est parfois qu'une ombre, la voix qu'on n'écoute pas. Si seulement, il savait crier.

Nina est heureuse d'avoir une famille si aimante, on n'arrête pas d'entendre des horreurs à la tv, mais elle remercie Dieu chaque jour d'être épargnée. Son petit frère est tellement chou et elle a des amies en or. Elle a hâte de commencer son nouveau livre !

Pour attendre quoi ? Pour attendre quoi ? Pour attendre... Maintenant cette question rythme les aiguilles de l'horloge immuable. Qu'attend-il de la vie ?

Emeline est tombée malade, elle s'est écroulée sans que rien ne la prévienne. Elle se sent comme un pantin privé de son marionnettiste. Son monde s'écroule avec son corps.

La colère ne décante pas, rien ne semble pouvoir apaiser Coline et elle aboie sur tous ceux qui lui sont proches. Elle est prise dans un maelström infernal et quand il s'arrête... Il ne reste plus rien, juste un dégoût insondable pour notre monde.

Ce serait si facile pour Damien de soulager ses angoisses. Le pont de la petite avenue derrière chez lui, le désherbant dans la remise, le couteau dans la cuisine...

Nina a appris que son frère s'était fait violer par son oncle. Quand elle a essayé de comprendre, il est parti en pleurant avec de la haine envers elle... C'est juste que ça n'a pas de sens, plus rien n'a de sens.

Le monde gris de Max disparaît, soufflé comme un fétu de paille par une simple question, ce qui n'avait déjà plus de sens devient abject. Il faut que ça change,



mais tout continue inlassablement. Le monde est mort.

Toute vie a quitté son esprit, tout s'est effondré. Emeline n'a plus d'énergie. Surcharge, burnout, tous les termes médicaux tournent dans sa tête. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que la souffrance qui était cachée derrière son enthousiasme revient à la charge, plus violente que jamais. Pourra-t-elle encore se lever ?

Coline n'a plus sa place parmi nous, elle refuse de vivre dans cette société, mais elle n'a pas d'alternative. Son cœur se vide en même temps que son verre. La colère veut revenir, mais le désespoir lui tient tête. C'est fini, rien ne changera jamais.

Noir. Damien reste les yeux fermés, recroquevillé en boule. Noir.

Nina est brisée comme son univers. Elle vomit sans pouvoir s'arrêter. Rien ne la dégoûte plus qu'elle-même. La folie guette dans son regard. Elle trône au milieu des débris de verre de ses illusions fracassées, se désagrégant lentement.

Finalement, Max s'endort.

Finalement, Emeline se laisse glisser dans le sommeil.

Finalement, Coline s'écroule de fatigue.

Finalement, Damien sombre dans son lit.

Finalement, Nina glisse dans les bras de Morphée.

Max rêve du moment où, ôtant son rêve, il a ôté son sens.

Emeline rêve, d'autant de rêve que d'humain, de l'espoir qui la faisait avancer.

Coline rêve qu'autant que le rêve meurt s'il est porteur de haine, première phrase de son cahier.

Damien rêve, au temps pour lui.

Nina rêve pour autant que la naïveté qui était son moteur soit encore un peu présente.

Puisse-t-il retrouver le temps des rêves, celui de la passion qui l'anime.

Puisse-t-elle retrouver le temps des rêves, celui de l'espoir ravageur.

Puisse-t-elle retrouver le temps des rêves, ceux qui font changer notre société.

Puisse-t-iel retrouver le temps des rêves, celui qui t'offre la vie.

Puisse-t-elle retrouver le temps des rêves, celui de la saine innocence.

Ô temps des rêves, quels qu'ils soient.

Mitri



Maryne Grégoire



Éditeur responsable - Cercle des étudiants en philosophie,  
Uclouvain

### 3. Rêves et jeu vidéo : Kingdom hearts Dream Drop Distance

#### *Caractéristiques du jeu*

*Kingdom Hearts Dream Drop Distance* est un JRPG de la franchise *Kingdom Hearts*, il s'agit d'un opus secondaire sorti tout d'abord en 2012 sur 3DS avant d'être remasterisé sur ps4 en 2017 dans la compilation *Kingdom Hearts 2.8 final chapter Prologue*. Cette série de jeux vidéo mêle l'univers de la série *final fantasy* à l'univers des films *Disney*. En effet dans les différents opus, Sora, le personnage principal se balade entre les mondes Disney pour aider les personnages qui évoluent dans des versions légèrement revisités de ce que nous connaissons. Il va donc y faire la connaissance de nombreux personnages de contes, mais également de héros de la saga final fantasy qui l'aideront dans son aventure. Chaque opus est lié par une même histoire qui nécessiterait une grenouille entière pour l'expliquer au complet tant elle est complexe, longue et prenante. Cet article va donc tenter de présenter brièvement l'opus *Dream Drop Distance* qui comme son titre l'indique accorde une grande importance au thème des rêves.

#### *Présentation de l'opus Dream Drop Distance*

Le jeu commence avec Sora et Riku sur leur île voulant construire un radeau, ils sont cependant attaqués par la sorcière des mers Ursula et se trouvent tout deux propulsés dans deux réalités différentes, essayant chacun de retrouver l'autre. Tout au long du jeu le doute par rapport au fait d'être ou non dans un rêve plane étant donné que nos deux héros évoluent dans des versions différentes des mêmes mondes disney. Nous ne savons donc si l'un des deux se trouve dans un rêve et l'autre dans la réalité, peut être aucun des deux n'est dans un rêve ? Qui sait,... Nous explorons donc les mêmes mondes avec nos deux personnages, mais pas exactement les mêmes lieux ou histoires. Si par exemple l'un explore le centre-ville et les alentours de Notre Dame dans le monde du *Bossu de Notre Dame*, l'autre explorera les alentours et le repaire des gitans tout en évoluant dans un autre arc narratif de la même histoire.



## Gameplay et dynamique du rêve intégrées



Durant ses voyages entre les mondes, Sora doit éliminer des ennemis appelés les « sans cœurs » qui viennent perturber la quiétude des personnages disney de notre enfance. Ils sont au service de forces du mal et donc également au service des adversaires des héros disney qui comme

dans les versions originales seront vaincus au terme de chaque univers. Le gameplay contient des éléments d'action RPG ce qui rend les combats assez dynamiques. Sora est généralement accompagné des personnages Donald et Dingo avec qui il peut entreprendre des attaques groupées assez puissantes. Cependant cela change dans *Dream Drop Distance*, en effet, cet opus se base sur le rêve (ndlr : ce qui me donne une bonne raison de vous présenter ce jeu que j'affectionne beaucoup). Sora et son ami Riku qui est pour la première fois de la saga un personnage jouable sont accompagnés par des créatures appelées les « avals rêves » avec lesquels ils peuvent également réaliser des attaques plus puissantes appelées « fusions ». En plus d'ajouter du gameplay car pour obtenir de nouveaux avals rêves il faut en trouver les recettes et les composantes et donc bien explorer les lieux. Les avals rêves peuvent être renommés comme bon vous semble et sont incroyablement mignons pour la plupart. Il est même possible de les faire évoluer dans leurs compétences en les câlinant ou en jouant avec eux. Bien que ce ne soit pas la dynamique la plus intéressante du gameplay, elle a au moins le mérite d'ajouter une bonne dose de mignonnerie sur un thème musical tellement entêtant qu'il vous restera en tête pour les quelques heures suivantes... Le mode fluidité est ajouté et les combats deviennent de ce fait plus fluide (no shit sherlock...). La dynamique des rêves est également exploitée dans le gameplay via la possibilité de réaliser des « altérations du réel » qui permettront d'évoluer dans les zones en créant un impact sur la réalité.



## Conclusion

Comme nous avons pu le voir au travers de ces quelques lignes, la dynamique des rêves est présente autant au niveau de l'histoire que du gameplay ce qui est très intéressant et ajoute de nouvelles dynamiques au système de combats et à

l'exploration des divers lieux du jeu. Le joueur tente donc de trouver un maximum d'indices pour savoir s'il évolue dans un monde onirique ou dans la réalité. Les mondes sont également assez diversifiés et explorent certains horizons non explorés dans les opus précédents comme l'univers de *Fantasia* tout en musique que j'ai personnellement trouvé très réussi. Bien que pour comprendre l'histoire il faut jouer aux opus précédents (ou au moins en regarder les cinématiques). Je préfère ne pas vous en dire de trop et vous laisser découvrir ce superbe jeu qui pour ma part a occupé de très nombreuses heures de mon enfance, m'a bien retourné le cerveau et m'a encore beaucoup divertie en y rejouant des années plus tard. Je ne peux que vous conseiller d'aller vous plonger dans l'univers des rêves, des contes et de *Kingdom Hearts* en général en y jetant un œil.

Marie Sauvage



## 4. La fenêtre

C'était un soir pluvieux et brumeux. Le ciel était couvert d'une pelouse de nuages ternes et menaçants. Après une nième nuit à cogiter et à me retourner dans mes draps, je décidai de me lever et de me diriger vers ce renforcement dans le mur, caché par un rideau. Arborant des couleurs d'un ton bleuté, je balayai le tissu dont la colorimétrie se mélangeait étrangement avec la mélancolie qui s'animait au fond de mon esprit.

Comme aspiré par la terreur de la nuit, je me laissai guider et j'ouvris la fenêtre. Ce geste familier se conclut par une vague de froid béant caressant mon visage. Je pris une profonde inspiration. Un sentiment d'apaisement en ressortait et contrasta avec l'orage imminent.

Bientôt, je pris une cigarette qui reposa sur l'appui de fenêtre. Celle-ci sut très tôt son destin tragique, mais comme immobilisée, elle se laissa porter à mes lèvres. Ignorant sa détresse, je pris dès lors ma première bouffée.

Une première création ne se fit pas attendre. Le froid, mélangé à ma respiration, créait de la buée sur cette même fenêtre ouverte un peu plus tôt. L'ironie fut présente : deux êtres, dont le destin se résumait à une consommation lente et douloureuse, se retrouvèrent en communion, malgré eux, dans un projet de production.

Animé par un esprit enfantin, je me laissai parcourir par une idée artistique. La nuit fut longue et l'ennui prit le dessus.

Une deuxième création vit la nuit. Une sorte d'esquisse humaine, mal réalisée et occupant un large espace sur la vitre glaciale. Ses traits étaient hésitants et disproportionnés, mais un détail me sauta aux yeux. Suivant un sentiment d'incompréhension, je penchai la tête et observai davantage le visage de la créature. Celui-ci aborda de manière plus ou moins correcte les caractéristiques qui composèrent l'interface. Bientôt, je trouvai l'élément qui me chamboula. En guise d'expression, la créature arbora un large sourire.

Je regardai cet étranger encore et encore puis je décidai de briser le silence.

« Comment fais-tu ? » fut ma première question. Aucune réponse ne fut entendue.

Je posai alors ma deuxième question :

« Comment fais-tu pour arborer ce sourire ? Dis-moi, je suis curieux ! ». Ceci fut une deuxième tentative vaine.



La chaleur de la cigarette allumée plutôt me sortait de ce monologue. Celle-ci était arrivée au bout de son existence.

Porté par la solitude, je décidai de prendre mes écouteurs et de lancer une playlist qui, je l'espérai, occuperait mon attention.

Je repris une deuxième cigarette, non pas par envie. Je décidai d'ignorer l'étranger en regardant l'horizon. Entre temps, l'orage avait éclaté et un torrent d'eau se déversait sur la terre.

Porté par mes pensées et l'imaginaire, je me mis à rêver en guise d'affront à la réalité. Ce combat, je le pratiquais quotidiennement et quels dénouements ! L'irréel de mes pensées contrastait avec cette réalité.

De par le rêve, un monde s'offrit à moi. Tout y était possible. L'humain avait la capacité de voler et les plantes pouvaient se déplacer librement. Les dinosaures n'y étaient pas éteints et de nouvelles espèces y vivaient. On pouvait tout inventer, le cancer ne relevait plus que de l'astrologie et l'espace n'avait plus de secret. L'Homme n'était pas condamnable pour son amour et il pouvait vivre sans crainte de son espèce. L'égalité était omniprésente et le respect un mot d'ordre. Le temps était contrôlable et les actions néfastes du passé pouvaient se voir être abolies. La météo pouvait changer au gré du besoin de la Terre et tout le monde pouvait être rassasié selon ses besoins. Bref un monde dans lequel tout le monde arbora ce même sourire que cette créature qui campa sur le double vitrage qui composa ma fenêtre.

Je perdis malheureusement le combat, la réalité fut victorieuse et mon esprit se retrouva enclin à abrégé la deuxième cigarette qui fut allumée. Je sortis malgré moi de ce rêve et à travers les bouffées, je décidai de reprendre contact visuel avec l'étranger. .

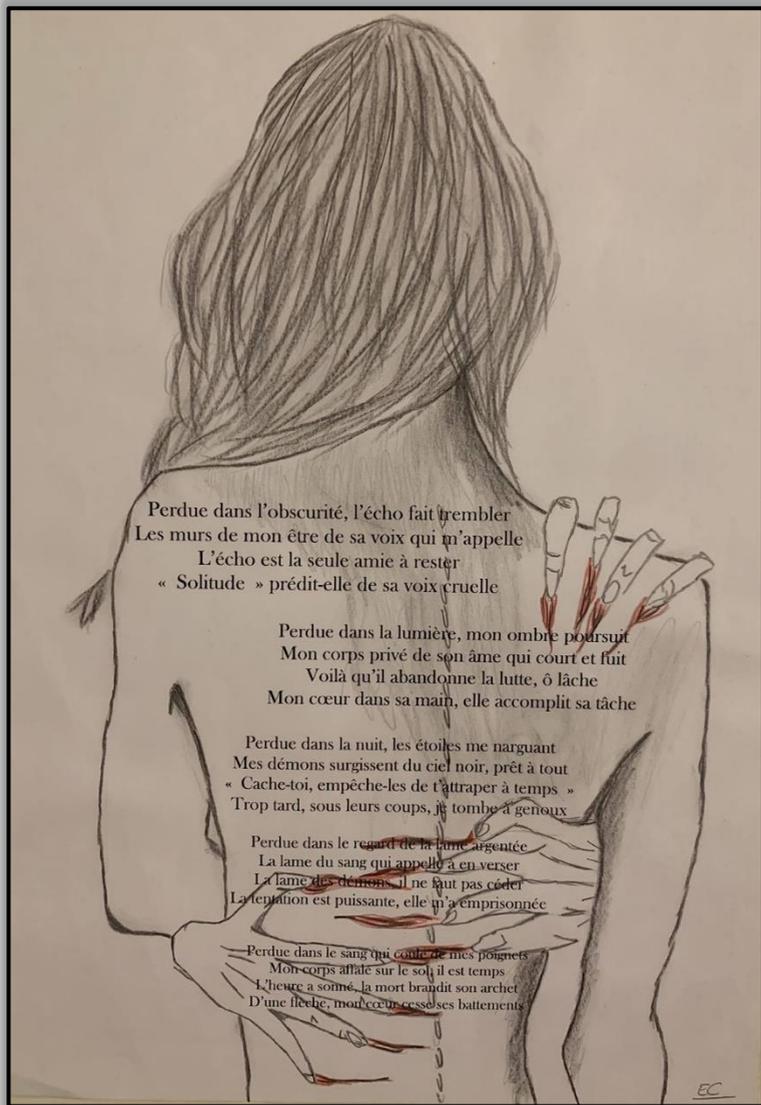
Les mêmes questions me maraudèrent, cependant je pus apercevoir la réalité de la créature et me forger une réponse semi-complète à ces interrogations qui, plus tôt, m'occupèrent l'esprit. La réalité de la créature lui était plus encline à esquisser le sourire. Son monde lui permit la respiration et la non soumission à ses émotions, mais encore, sa réalité fut synonyme de rêve, qui quant à lui peut se voir émerger de tout un chacun.

Si la réalité de mon étranger se retrouva dans le rêve et lui permit l'esquisse du sourire, alors je me permis une discussion jusqu'aux aurores avec ce dernier dans le but de lui présenter ma réalité qu'est le cauchemar.

Sylvain André



## 5. Perdue



Émilie Carrette

## 6. DESC ou comment ne pas se taper dessus

Nom : DESC

Année de naissance : 1976

Créateur/rice : Sharon A & Gordon H. Bower

Le DESC est un outil de communication utilisé pour permettre le dialogue

- φ lors d'une mésentente ou d'une incompréhension
- φ avant que le conflit en lui-même n'éclate

Le DESC n'est pas

- φ une solution miracle
- φ adapté à toutes les situations (il a ses limites)
- φ adapté aux groupes

*Chaque lettre est une étape, chaque étape a son importance*

### 1. D pour Description

Décrivez la situation en des termes concrets et observables. Cela doit rester simple, et pour cela, ne pas faire intervenir le subjectif ; le subjectif amenant le jugement alors que l'objectif se concentre sur les faits.

\*insérez ici prénom d'une personne que vous appréciez beaucoup\* est  
vraiment irrespectueux.

Est-ce objectif ou subjectif ?

Qu'est-ce qui me fait dire cela ?

Il m'a coupé au moins 5 fois la parole durant la réunion.

Cette dernière phrase présente un fait concret et observable, ce que nous cherchons.

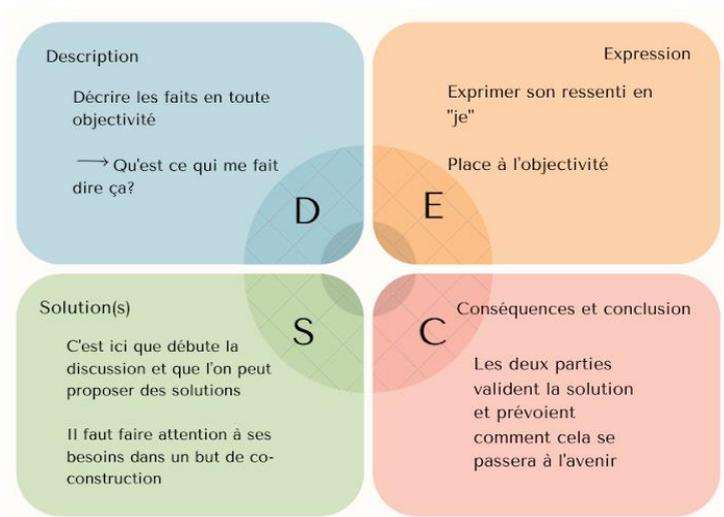
Il peut alors être intéressant d'observer si votre interlocuteur a la même description que la vôtre. Si ce n'est pas le cas, il est important que vous preniez le temps de



situation perdue telle qu'elle est ? Quelles sont les conséquences des solutions proposées? Les conséquences peuvent être autant négatives que positives. Cette conclusion permet également d'évaluer l'avancée de la situation, de savoir où chacun.e en est par rapport à l'autre, de ne pas laisser de non-dits, etc.

### 5. Conseils en vrac

- φ Agissez rapidement : évitez d'attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes.
- φ Focus sur un problème à la fois
- φ Trouvez le bon moment pour agir : lorsque que vous, ainsi que votre interlocuteur.trice, êtes disponible physiquement, intellectuellement et émotionnellement.
- φ Abordez le DESC en privé : ne confrontez pas votre interlocuteur.rice à d'autres personnes non concernées.



Pour augmenter toutes les chances que cet échange fonctionne, vous pouvez également veiller à votre attitude. Si vous vous montrez ouvert et intéressé à ce que vous dit votre interlocuteur.rice, ce.te dernier.e sera plus enclin.e à aller dans votre sens par exemple. Pour ce faire, voici une présentation des attitudes thérapeutiques.

Léa Hallez pour la team bien-être

## 7. Les attitudes thérapeutiques

Nom : 3 attitudes thérapeutiques :

- φ Congruence
- φ Empathie
- φ Considération positive inconditionnelle

Créateur : Carl Rogers, psychologue humaniste

Les attitudes thérapeutiques sont

- φ des attitudes que chacun.e peut adopter autant envers soi-même qu'envers les autres,
- φ en toutes circonstances
- φ afin de permettre des relations de qualité.
- φ interdépendantes
- φ impliquent un travail sur soi, une conscience de soi

Les attitudes ne sont pas :

- φ une solution miracle
- φ un don ou un pouvoir
- φ acquises

### 1. Authenticité

L'authenticité est formée de congruence et de transparence :

- φ La **congruence** fait référence à un vécu intrapersonnel d'ouverture à ses sentiments et ses expériences. C'est être capable de vivre la relation avec son vrai soi sans faux-semblant, sans se cacher ni derrière un masque, ni derrière des normes. C'est avoir une représentation correcte, être conscient de son propre vécu expérientiel dans toutes ses dimensions.
- φ La **transparence** est son versant interpersonnel. C'est toujours le fait d'être présent à l'autre pour l'autre sans contrainte et sans effort, mais également de pouvoir se servir de cette conscience de soi pour l'autre ou pour la relation avec l'autre. Par exemple, si vous avez ressenti une gêne ou de la colère face à une attitude ou un dire de votre interlocuteur.rice, parlez-lui de votre ressenti, en toute empathie et considération positive



inconditionnelle, cela évitera les non-dits, les mauvaises interprétations ou autre et cela vous permettra de rester ouvert à ce que l'autre apporte dans la relation sans jugement, attente ou crainte.

La transparence n'est pas à confondre avec le "sans filtre". En effet, cette première doit servir la relation avec empathie et considération positive inconditionnelle et donc n'être utilisée que lorsque :

- φ Cela apporte quelque chose à l'autre (lui permet d'évoluer/mieux comprendre)
- φ Cela pourra être intégrable par l'autre : une personne n'est pas toujours disponible physiquement, intellectuellement ou émotionnellement à une nouvelle information
- φ L'incongruence (Sentiment de gêne causé par une inadéquation entre ce que l'on ressent et ce que l'on exprime (non)verbalement), la non-empathie ou le jugement persiste (cfr exemple ci-dessus).

Lors de quelle situation dernièrement avez-vous été authentique (congruent.e et transparent.e) face à un.e autre afin d'améliorer la relation que vous avez avec ce.tte dernier.e ?

.....  
.....  
.....

## 2. Empathie

L'empathie ce n'est pas la sympathie, ce n'est pas la compassion, ce n'est pas pleurer avec l'autre, ce n'est pas être l'autre. Dans l'empathie, on tente de comprendre le monde interne de l'autre tout en se rappelant que l'on n'est pas l'autre. C'est un aller-retour entre notre place et celle de notre interlocuteur.ice. Ce voyage est aidé par la considération positive inconditionnelle ainsi que la congruence qui permet, comme vu plus tôt cette analyse de soi, utile à la situation.

En effet, face à l'autre, on va chercher à comprendre, comprendre la situation, ses représentations et les ressentis de l'autre selon le regard de l'autre avec les codes de l'autre. On accepte l'identification, on ressent la contagion émotionnelle et tout cela est permis grâce aux neurones miroirs. Ensuite, il faut se désidentifier de

l'autre, revenir à notre place, avec l'aide de la congruence. Et mettre de l'ordre entre le ressenti de l'autre et le nôtre. Ce va et vient, c'est l'empathie. Tout le monde en est capable s'il a la capacité d'abstraction qui est acquise dès 18 mois.

Cependant, l'empathie n'est concrète que si on l'exprime. Pour ce faire, il est nécessaire de restituer ce qu'on a compris de l'autre à ce dernier. Enfin, pour que l'empathie soit vraiment empathie, il faut que l'autre la perçoive comme telle.

Dans quelle situation avez-vous démontré de l'empathie dernièrement?

.....  
.....  
.....

### 3. Considération positive inconditionnelle

“Il s'agit d'un sentiment positif qui s'extériorise sans réserve ni jugement” (Rogers, 1998, p.45). La façon la plus simple de définir cette attitude est de dépendre ses dimensions :

- φ **Chaleur** : capacité d'exprimer des émotions positives envers l'autre quel que soit ce que iel exprime “sans possessivité ni égoïsme”
- φ **Acceptation** : accepter ne signifie pas approuver ; d'ailleurs, l'acceptation porte sur la personne elle-même et non ses actes.
- φ **Respect** : ce sont des comportements et des attitudes et le fait d'accorder à l'autre dignité, unicité, droits de choix (ne lui dites pas quoi faire) et lui renvoyer son potentiel pour surmonter les difficultés.
- φ **Absence de jugement/d'évaluation** : ou alors les conscientiser et comprendre leur utilité pour mieux se comprendre et/ou comprendre l'autre (cfr congruence et transparence)
- φ **Inconditionnalité** : il n'y a pas de limites à l'acceptation de l'autre. Si vous n'aimez quelqu'un que sous certaines conditions, cette personne choisira de ne montrer que certaines parties d'elle-même et vous serez dans l'illusion.

Il est important de réfléchir à nos attentes conscientes et inconscientes par rapport à autrui. Si vous consolez un.e ami.e en voulant qu'iel fasse de même ou qu'iel aille mieux vous serez deçu.e si iel ne fait pas de même pour vous ou ne va pas mieux miraculeusement.



Dans quelle situation avez-vous démontré de l'acceptation positive inconditionnelle dernièrement ?

.....  
.....  
.....

4. Sources :

Le site Ecole Citoyenne : [https://www.ecolecitoyenne.org/fiche/le-desc?fbclid=IwAR3-oIjjE6PnwWoj9kseAPc6rUr\\_u9KMn71pkG7onExMR20VrlyEzAHLhC4](https://www.ecolecitoyenne.org/fiche/le-desc?fbclid=IwAR3-oIjjE6PnwWoj9kseAPc6rUr_u9KMn71pkG7onExMR20VrlyEzAHLhC4)

Hallez, L. (2021). *Relations psychothérapeutiques en situations critiques* | notes de cours |.

Léa Hallez

## 8. Dossier Blocus

### *Comment se préparer et faire face au blocus?*

#### 1. Préparation

Comment se mettre au travail sans avoir à disposition un **espace agréable**, sans avoir des outils de qualité et adaptés à nos besoins ? Prends alors un temps pour ranger et nettoyer ton espace de travail. Ensuite, veille à avoir préparé à l'avance tes **notes de cours** ainsi qu'une table des matières pour chacun d'entre eux. Cela t'aidera à avoir une vue d'ensemble de la matière et connaître la structure te permettra de faire des liens entre les notions et les chapitres. Tiens-toi enfin au courant des informations concernant les **modalités** de tes examens (dates, oral/écrit/travail, etc).

Petit tips : une matière qui a déjà été vue sera assimilée plus rapidement ; c'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est conseillé d'aller en cours. Donc pour les cours auxquels tu n'as pas pu te rendre (pour une très bonne raison sans le moindre doute) et si tu trouves le temps, lis une première fois la matière en essayant de comprendre la structure du cours.

#### 2. Planification

Attaquons-nous désormais au **planning**. Cela te permet d'avoir une vision d'ensemble du travail à effectuer et du temps dont tu disposes. C'est un outil qui peut te permettre de te décharger d'une bonne partie du stress lié à la désorganisation, l'oubli ou au fait de ne pas savoir par où commencer.

Univers Santé a d'ailleurs réalisé un **dossier spécial** blocus que tu peux télécharger sur leur site et qui te présente des templates pour organiser tes journées, tes semaines et tes mois :

---

[https://www.univers-sante.be/pack-blocus-a-telecharger/?fbclid=IwAR0tHmHSdkxeI1ID1fQoNNbzzLvlqwwqusc\\_ZPfvcFwZm7U07jw9ma-6mIU](https://www.univers-sante.be/pack-blocus-a-telecharger/?fbclid=IwAR0tHmHSdkxeI1ID1fQoNNbzzLvlqwwqusc_ZPfvcFwZm7U07jw9ma-6mIU)

---



# MONTHLY PLANNER

Month: \_\_\_\_\_



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

**HEALTH ADVICE** 

Eating seasonal and local is better for your health, the environment and your wallet. Find out here which fruits and vegetables are in season.

[www.univers-sante.be/fruits-et-legumes-de-saison](http://www.univers-sante.be/fruits-et-legumes-de-saison)

**NOTES**



[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)



# WEEKLY PLANNER

## QUOTE OF THE WEEK

## WEEKLY PRIORITIES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

## WEEKLY CHECKLIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SELF CARE

STAY ACTIVE

- Go for a walk / run

STAY CONNECTED

- Catch up with a friend

RELAX

- Try breathing exercises

[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)



# DAILY PLANNER

.../.../...

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

PLANNING	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

QUOTE OF THE DAY

---

CHECK	PRIORITIES

MOVE TRACKER



WATER TRACKER



MOOD TRACKER



NOTES

---



Comment remplir ton planning?

- φ Place tes **jours d'examen**
- φ Place tes **jours indisponibles** comme Noel... par exemple (ainsi que tes jours ou demi-jours de repos!!!!)
- φ Évalue le **nombre de jours d'étude nécessaires** pour chaque examen et compare ce dernier au nombre de jours que tu as effectivement et ajuste ces deux éléments
- φ Place tes matières dans **l'ordre** de tes examens (ex : le premier examen est le premier que tu étudies)
- φ Fais des blocs de révisions : plusieurs jours le même cours durant 2-3 jours d'affilés et une matière par jour
- φ La **veille de l'examen**, revois la matière concernant ce dernier
- φ Chaque matin, fixe les **objectifs de la journée** et chaque soir, évalue ces derniers et s'il faut, réajuste ton planning

Il est évident que c'est un exemple et que tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Si ta manière de fonctionner t'amène le succès, elle est validée ! D'ailleurs, d'autres sources conseillent de diversifier les matières et d'alterner les cours faciles et difficiles, car le cerveau travaille mieux face à un contenu diversifié ; cela contredit l'idée citée plus haut de faire des blocs de jours d'étude ou de ne faire qu'une seule matière par jour.

**Ton planning doit te correspondre et être flexible.**

### 3. Etude et Blocus

L'étude c'est important mais tout autant important que **prendre soin de toi**, bien s'alimenter, voir des gens, faire des hobbies, se changer les idées, bref se donner des récompenses.

Durant tes journées d'études, il faut veiller à tes propres indicateurs de motivation et d'énergie : travaille les cours que tu aimes le moins, qui te demandent plus d'attention et d'investissement, quand tu as le plus d'énergie et de concentration sur la journée. C'est donc une bonne période pour **apprendre à te connaître**.

Pour cela, la création d'une 🌸 routine blocus 🌸 peut être intéressante. Voici un exemple proposé par *student.be*, ressource principale pour cet article :



# ROUTINE "PARFAITE"

**8H30-13H**

Période la plus productive de la journée d'où meilleure période pour étudier les éléments théoriques, les définitions, dates et formules mathématiques. Fais des pauses 10 min. toutes les heures ou 20 min toutes les deux heures. Les pauses permettent le transfert d'information dans la mémoire à long terme

**14H30-19H**

En début d'après-midi, l'apprentissage est plus lent, profite-en pour faire des travaux moins exigeants (exercices, lectures, recherche). La fin d'après-midi est une phase de grande performance physique et intellectuelle, profite-en!

**NUIT**

DORS

**13H-14H30**

Pause de midi. Lors de la digestion tape et la fatigue se fait sentir, profite-en pour faire une balade, du sport, une sieste (25-30 min.) Bouger, prendre l'air et boire de l'eau sont les 3 éléments qui favorisent la circulation sanguine et donc l'apport de nutriments et d'oxygène au cerveau favorisant la mémorisation.

**SOIRÉE**

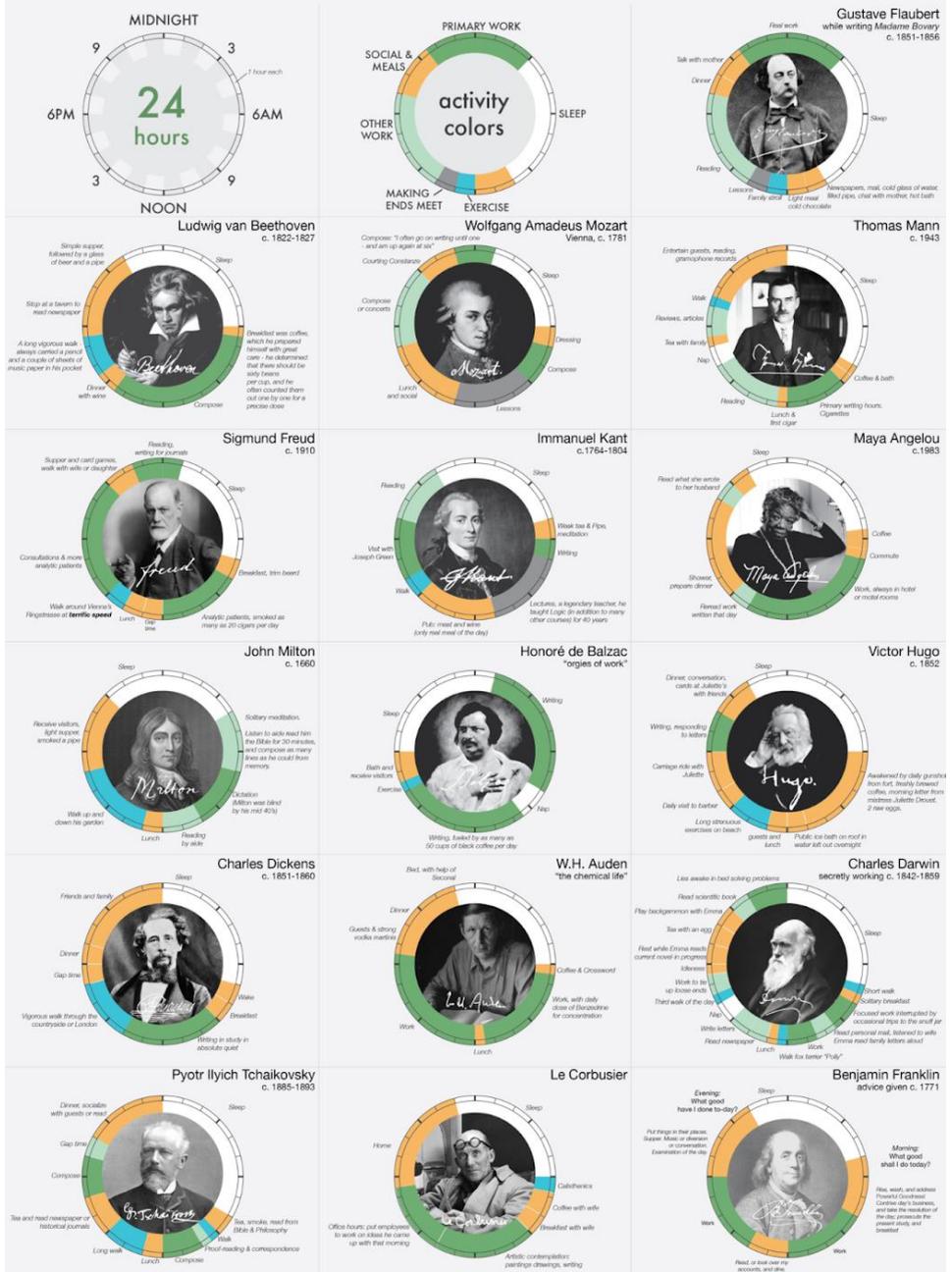
Cela peut être le moment de relire la matière vue la journée même mais également de te détendre et décompresser, cela permet également d'empêcher le stress s'emparer de toi, si cela t'arrive au moment de dormir

Lorsque tu étudies ton cours, **sois actif** : mettre en évidence les éléments importants, schématiser les notions, utiliser des moyens mnémotechniques (je connais des gens qui écrivaient des blagues sur la matière dans les marges et ça les aidait...) sont d'autant de manières de t'approprier la matière ! Il est conseillé d'étudier la matière en variant les **canaux de mémorisation** (Pour animer le cerveau... il se déconcentre vite, c'est un vrai enfant...) : écris les titres ou les mots clefs, fais des schémas, utilise des couleurs, révisé à haute voix, en marchant, etc.

Cette routine ne convient probablement pas totalement à tes besoins et n'est qu'un exemple. Sens-toi libre de l'adapter à ton fonctionnement, de tenter des choses, de voir si cela te convient ou pas et de la/les modifier. Comme ton planning, ta routine doit te correspondre et être flexible. Et pour te donner quelques idées (je ne sais pas si ce sont les meilleures pour être honnête, mais j'ai trouvé cet article intéressant) voici quelques routines de génies que tu dois sans doute connaître :

# CREATIVE ROUTINES

"In the right hands, it can be a finely calibrated mechanism for taking advantage of limited resources... a solid routine fosters a well-worn groove for one's mental energies..." -Mason Currey, author of the inspiring book, *DAILY RITUALS*



#### 4. Vérification

Évalue tes connaissances à l'aide de fiches questions, d'exercice, en refaisant les examens des années précédentes, en répondant aux questions de tes pairs, en expliquant la matière à un proche.

Comprendre les objectifs du cours et observer la manière dont la.e professeur.e a l'habitude de poser des questions peut également te préparer à l'examen.

#### 5. Conseils en vrac

**N'étudie/ne reste pas seule** : ça permet de réduire le sentiment de solitude, de stress MAIS choisis bien tes partenaires de travail.

### ÉTEINS TON ORDI ET TON TEL

- φ Forest est une application qui permet de mettre en pause les applications de ton téléphone durant une période de temps donnée pour t'éviter la tentation d'aller dessus.

**Prends soin de ton corps** : nourriture, sport, sommeil. Ne pas remplir tes besoins primaires altérera ta concentration, augmentera ta fatigue et ton mal-être (tu vois le stress, tout ça ?), etc. Au contraire, prendre soin de toi te permettra une meilleure mémorisation, moins de perte de motivation, etc etc ; tu as tout à y gagner !

- φ Dans le dossier présenté plus haut, tu pourras trouver un livre de recettes de collations équilibrées proposé par Univers Santé.
- φ <https://www.univers-sante.be/thematiques/alimentation/#!/recettes> la page d'Univers Santé sur l'alimentation. Tu y trouveras des conseils, quelques recettes classées par saison et d'autres ressources pour bien manger en tant qu'étudiant.e (restoU, kap, etc).

Le blocus est pour moi une période où j'ai envie de lancer plein de projets, où j'ai plein d'idées et pour laisser de la place à mes **effusions de pensées**, j'utilise un **cahier**, j'y note tout : mes pensées, mes déceptions, mes réussites, mes échecs, mes futurs projets, etc et puis **trois choses que j'ai appréciées de ma journée** pour me motiver à recommencer le lendemain.

#### 6. Ressources

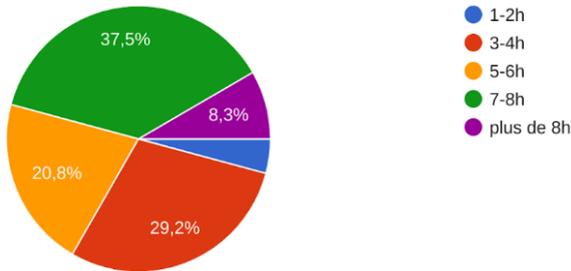
**Kit de survie (santé mentale)** : <https://www.nightline.fr/kit-de-vie> site que tu peux consulter lorsque tu as des coups de mou plus ou moins intenses. Il t'offre un suivi

semi-personnalisé, de la psycho-éducation ainsi que des outils comme pour t'aider à identifier tes émotions, des exercices de relaxation et encore bien d'autres. (Fun Fact, si tu connais, Cyrus North est un des ambassadeurs du projet initial NightlineFrance qui a conçu le site kitdevie et ils ont un compte insta également)

## *Le Blocus et toi*

Merci à toutes les personnes qui ont répondu au sondage! Les différentes réponses que vous trouverez ont été données par 24 membres du CEP.

**Combien d'heures travailles-tu / travaillais-tu / penses-tu travailler par jour pendant le blocus ?**



**Qu'est-ce que tu apprécies pendant le blocus ?**

- φ Les douches (Maryne)
- φ C'est bref, mais intense (Joe)
- φ Mes parents prennent soin de moi (collations)
- φ Travailler en groupe (se motiver ensemble) (Caro)
- φ Les soirées chill
- φ Le chocolat (Matthias, le flamand)
- φ Ne plus avoir de projets (Thierry)
- φ La routine (Victor)
- φ Qu'on ne me dérange pas (Jean)
- φ La pression : je ne suis productive que sous pression (Anaïs)
- φ Cuisiner et être à fond dedans (Raphael)

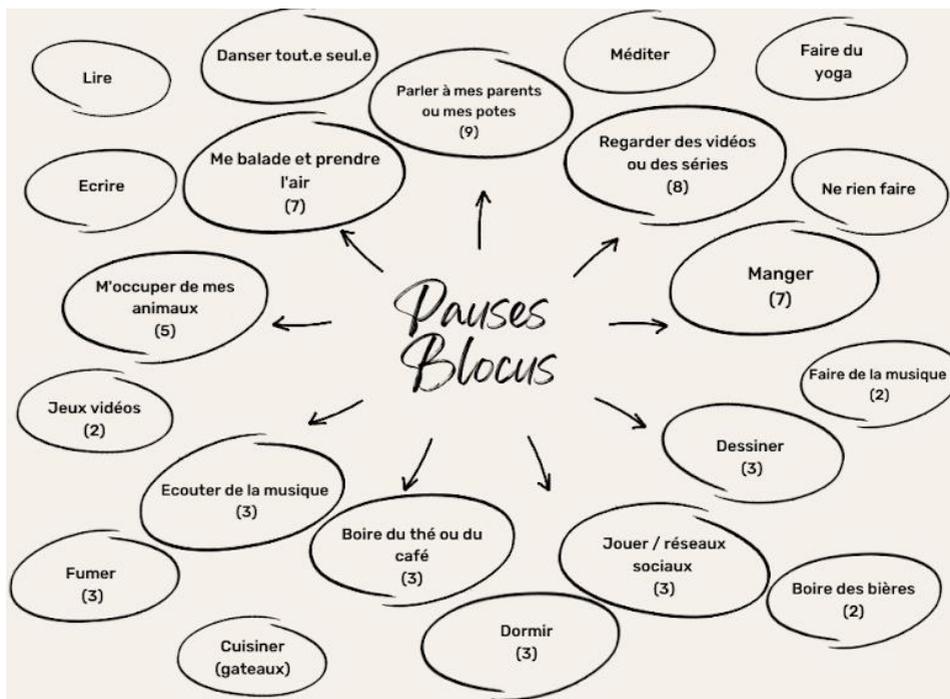
- φ Pouvoir vivre la nuit, passer mon temps tranquillement et écouter de la musique pendant que je travaille (Gwen)
- φ Pouvoir faire un planning sans que plus de matière ne soit rajoutée (Inès T.)
- φ Voir l'évolution de mon étude (Anissa)
- φ Ne plus avoir cours (Laurence)
- φ Apprécier l'hiver : Noël, bouillottes, décorations, la prise de quelques kilos (Ssys)
- φ Bien organiser mes journées, être efficace et avoir un équilibre entre temps pour moi et temps pour mes cours (Marie)
- φ Être au calme chez moi et faire de jolies petites fiches (Maria)
- φ Pouvoir décaler mon rythme : je dors vers 2h et me réveille à 10h. (Sebastien)
- φ Gérer mon horaire comme je l'entends sans avoir de cours, être dans une bulle (Léa)
- φ Me sentir productif, découvrir que mes cours sont intéressants, me rapprocher de mes potes
- φ Etudier des cours sans que de la matière ne s'ajoute (Simon)

### Qu'est-ce qui est le plus difficile pendant le blocus ?

- φ Rester concentré plusieurs heures d'affilées sur les cours (Maryne et Jean et Matthias le flamand)
- φ Avoir une session qui s'éternise (les examens fort espacés) (Joe)
- φ Devoir travailler 12h et dormir 8h et ne plus avoir le temps pour moi
- φ Rester concentrée sur l'étude et être coupé du monde (Caro)
- φ La sobriété constante (mais plus sérieusement : le manque d'activité) (Cyril)
- φ Rester motivée sur la longueur
- φ Ne pas céder à la procrastination (Thierry)
- φ Gérer mes émotions (Victor)
- φ Étudier (Anaïs)
- φ Garder ma motivation à suivre mon planning (Raphael)
- φ Rester motivé et ne pas remettre toute ma vie en question au lieu de bosser (Gwen)

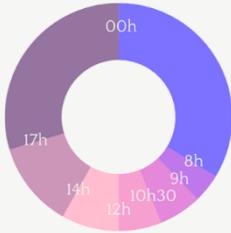
- φ Gérer mon temps : j'étudie lentement et fais des digressions avec moi-même. (Inès T)
- φ Gérer mon stress (Anissa)
- φ Être motivée le matin (Laurence)
- φ Rester concentré et enmagasiner autant de matière. Voir que les autres (surtout mon frère et ma sœur) sont en congé (Ssys)
- φ La grosse masse de travail à intégrer en très peu de temps et la gestion du temps et du stress (Marie)
- φ Rester concentrée et la solitude (Maria)
- φ Rester devant le PC longtemps, ça me donne mal à la tête (Sebastien)
- φ La longueur (Léa)
- φ Quand je n'avance à rien
- φ Garder la motivation à long terme (Simon)

### Que fais-tu pendant tes pauses blocus ?



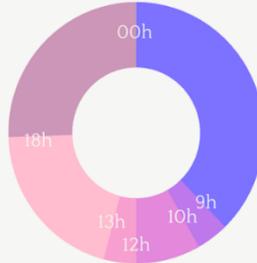
# Quelles sont vos routines ?

## MATTHIAS'S ROUTINE



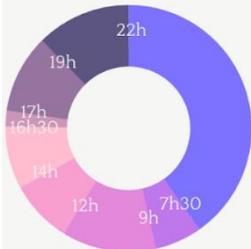
- Sommeil
- Petit déjeuner
- Etude
- Sport
- Douche & Diner
- Etude
- Fin de journée : courir/balade/manger /dodo tôt

## MARYNE'S ROUTINE



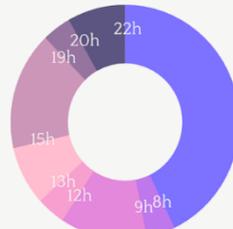
- Sommeil
- Petit déjeuner
- Etude
- Diner
- Etude
- Douche and chill

## VICTOR'S ROUTINE



- Sommeil
- Petit déjeuner
- Etude
- Dîner & Sieste
- Etude
- Pause de 25 min.
- Etude
- Piscine and chill

## JEAN'S ROUTINE



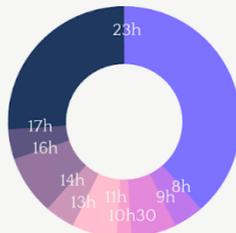
- Sommeil
- Petit déjeuner et douche
- Etude
- Diner + Sport/balade
- Etude
- Tâches ménagères
- Souper
- Soirée

## SYSY'S ROUTINE



- Sommeil
- Café, clope, douche & soins du matin
- Etude
- Pause
- Etude
- Diner
- Etude
- Souper
- Etude
- Soirée

## LEA'S ROUTINE



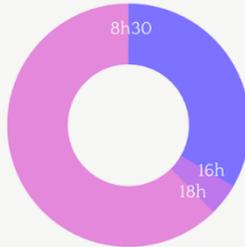
- Sommeil
- Petit déjeuner et méditation/sport/yo
- Etude
- Pause
- Etude
- Diner et balade
- Etude
- Organisation et objectifs
- Souper + soirée and chill

## SEBASTIEN'S ROUTINE



- Sommeil
- Petit dej'
- Etude
- Diner
- Etude
- Balade
- Etude
- Jouer

## GWEN'S ROUTINE



- Sommeil
- Petit dej'
- Etude

Comme vous pouvez l'observer, les routines de travail sont vraiment différentes en fonction de chacun. Certaines personnes ont des horaires précis tandis que d'autres ne se fixent pas d'heure mais ont une idée de leur journée comme Marie qui connaît les heures lors desquelles elle est davantage concentrée et les conditions de sa concentration et donc s'écoute. Elle remarque en effet qu'elle est davantage attentive le matin et l'après-midi, elle a besoin de travailler de manière plus light et la fin de sa journée de travail se fait en fonction de sa motivation. Elle s'organise en fonction de son ressenti et des objectifs qu'elle s'est mis sur la journée. Pour Anaïs, le blocus est une période lors de laquelle elle fait davantage attention à son hygiène de vie globale plutôt qu'à la gestion de son travail : rythme de la journée, alimentation, heures de sommeil, vitamines, etc. Caro fait aussi attention à son environnement de travail et à son horaire et se lève tôt pour bien commencer sa journée et Anissa veille à laisser du temps pour voir ses ami.e.s dans son programme.

# Que faire quand tu n'en peux plus?

Face à un coup de stress, un manque de motivation, des difficultés de concentration

"Il y a forcément un moment où le cerveau dit stop et n'assimile littéralement plus rien. On se retrouve comme un con devant ses feuilles sans que rien ne rentre, c'est autant stressant que frustrant" (Joe)



## Arrête toi

Un seul répondant sur 23 a dit que, dans ce genre de moment, il se motivait davantage pour continuer à travailler mais pour terminer la journée plus tôt, sinon, pour tous les autres, c'était un gros stop, écoute-toi



## Comprends

Prends le temps de souffler et de comprendre ce qu'il se passe pour toi : pleure un coup, fais le point et sois bienveillant.e envers toi



## Parles-en

La moitié des répondants veulent en parler à leurs proches (copain/copine, ami.e, famille) et les mamans sont citées 4 fois comme personnes ressources..



## Change toi les idées et prends un moment pour toi

Va prendre l'air (9), mange (5), prends soin de ton corps (beauté) (2), sport (2), fais une liste de tes futurs projets, repose-toi, écoute de la musique, danse, joue à des jeux vidéos, regarde des séries

## Quel était ton rêve d'enfance et quel est ton rêve actuel ?

	Rêve d'enfant	Rêve de maintenant
Maryne	Devenir médecin légiste	Dormir 9h/nuît et ne pas être fatiguée en me réveillant et avoir mon diplôme
Joe	Devenir instituteur primaire	Avoir mon petit chez moi (mais ma grande bibliothèque) avec mon mec en couple tranquille et pépère (adopter un gosse qu'on appellerait Isaac?)
Et que fais-tu là	Savoir lire, devenir traductrice de hiéroglyphes, avoir un chat	Vivre en bonne santé entourée des gens que j'aime en ayant réussi à attendre une stabilité dans laquelle le bonheur surpasse l'anxiété
Caro	Devenir comédienne	Être épanouie dans ma vie en étant journaliste
Alexandre	Devenir KTK	Devenir l'empereur de la TK
Cyril	Être biologiste spécialisé en arachnologie	Être heureux et +- serein ça serait pas mal
Nous l'appellerons Charles	Devenir vétérinaire	Ouvrir un refuge pour animaux
Matthias (le flamand)	Vivre dans une liberté totale	Ne jamais arrêter de rêver

Thierry	Devenir astronaute	Vivre heureux
Victor	Vivre avec mes amis	Habiter dans le Sud de la France ou en Bretagne
Jean	Devenir soldat	Devenir menuisier/ébéniste
Anaïs	Une grosse maison, une belle voiture	Avoir une famille <3
Raphael	Devenir architecte	Devenir ingénieur
Gwen	Visiter Athènes	Créer et publier quelques choses dont je sois fier, que ce soit une production artistique ou un travail professionnel par exemple, et que cela puisse inspirer des gens à faire de même ainsi que me permettre d'apporter ma pierre à l'édifice de la discipline dans laquelle s'inscrirait l'œuvre
Inès T	Devenir vétérinaire	Ressentir des émotions qui me transportent sur un nuage (de préférence sans substance psychoactive)
Anissa	Devenir comme ma mère	Être la meilleure version de moi-même
Laurence	Devenir riche	Devenir riche et acheter plein de baviks

Sysy	Devenir médecin et sauver plein de gens; devenir multimillionnaire et manger des frites tous les jours sans grossir, avoir un chien , pouvoir lire dans les pensées	Rester en vie jusqu'au lendemain et fumer des clopes devant plein de séries
Marie	Être violoniste	Avoir un système immunitaire en béton armé
Maria	Devenir astronaute	Reformer l'EVRAS
Sébastien	Voler en apesanteur	Continuer dans la recherche avec un rythme de vie plus relax
Léa	Être archéologue, vivre dans la forêt et avoir des pouvoirs	Retrouver la magie, vivre en autarcie, faire des grands projets (ex : créer une école)
Nous l'appellerons Olivier	Devenir sage-femme pour animaux	Vivre, j'ai pas trop de plans, je m'en fous
Simon	Pouvoir échapper à la réalité	Pouvoir échapper à la réalité et pouvoir vivre une vie de famille

### Conclusion :

- φ Joe : Prenez soin de vous. Ecoutez vous. Faites-vous confiance. Vous savez que vous pouvez le faire et cela même si ce sera compliqué et pénible. Un blocus, surtout un premier blocus, ce n'est jamais facile ni évident à gérer. Si jamais vous vous sentez perdus, seuls, n'hésitez pas à parler à quelqu'un

(du CEP) qui pourra vous écouter, vous laisser vider votre sac et être là pour vous.

- φ Caro : Mon prof de math m'a dit un jours "les notes ne te définissent pas !" Juste pour te dire que ta persévérance, ton obstination, ton courage devant toutes épreuves et ta patience envers toi-même, eux, définissent une partie de toi ! N'oublie pas que tu en es capable !!
- φ Alexandre : Vive la TK
- φ Matthias le flamand : Je suis le début de l'éternité et la fin de l'histoire, qui suis-je ?
- φ Thierry : Tu connais le film "Constipation" ?  
Non ?  
C'est normal il est pas encore sorti !
- φ Victor la déconne : Prenez le temp de bien penser votre blocus, trouvez votre rythme. Ne vous basez pas sur celui des autres car le vôtre sera complètement différent. Perso je suis incapable d'étudier le soir et je sais que si mes co-kotteurs me demandent d'aller avec eux au Coubertin, ça ne servira à rien parce que je vais littéralement rien savoir faire. Idem pour vos sessions d'études, certains aiment étudier 4h d'affilées sans s'arrêter alors que d'autres sont obligés de s'arrêter toutes les heures, c'est comme ça. Tant que vous trouvez votre méthode, tout se passera bien mais surtout, ne reste pas seul.e, c'est bien plus simple d'étudier ensemble, d'avoir un petit sourire du coin de la bouche de temps en temps 😊
- φ Jean : Petite devinette : what gets bigger the more we take from?
- φ Gwen : Bon courage à tout le monde pour le blocus ;-)
- φ Marie : Ne commencez pas Miraculous pendant le blocus, ce dessin animé doit contenir une sorte de drogue addictive pour scotcher comme ça
- φ Maria : Ça m'a rappelé que je devais aller acheter mes petites fiches de couleurs ! Bon blocus à vous ♥
- φ Léa : Les chaines yt que je conseille : Les astuces de Margaux pour ce qui est organisation, conseils pour étudier et yoga; Sysy Mua pour le sport; Cyrus North pour apprendre et te questionner; Insta : nightlineFrance pour la santé mentale et kitdesurvie.fr
- φ Olivier : Tu es ton propre allié, traite-toi comme tel.

Léa Hallez



# Playlist : Aux temps des rêves

Envie d'écouter une chouette playlist, mais vous n'avez pas d'inspiration ? Ne dites plus rien, nous avons ce qu'il vous faut ! Nous vous avons concocté cette magnifique composition que nous inspire le thème de cette Grenouille, à savoir « Aux temps des rêves ». Nous espérons que celle-ci saura plaire à vos oreilles !



L'aérogamme de Los Angeles, Woodkid

- Léa

Imagine dragon- Dream - Marie

Imagine dragon - Believer - Marie

Aerosmith - Dream on - Marie

Agnes Obel - Broken sleep - Marie

Agnes Obel - Dorian - Marie

The Alan Parsons Project - Eyes in the sky

- Marie

The Alan Parsons Project - Sirius - Marie

Anouar Brahem - Leila au pays des

Carousels - Marie

Anouar Brahem - Vage/ e la nave va -

Marie

Dvorak - Serenade for strings in E major -

Marie

Aurora - Runaway - Marie

The beatles - While my guitar gently

weeps - Marie

Bigflo et Oli - Sur la Lune - Marie

Bigflo et Oli feat Francis Cabrel - Trèfle -

Marie

Boulevard des airs feat LEJ - Emmène-

moi - Marie

Charles Aznavour - Emmenez-moi - Marie

Charles Aznavour - J'me voyais déjà -

Marie

The burned - Make believe - Marie

The chordettes - Mister Sandman - Marie

Enya - Caribbean Blue - Marie

Foo fighter - The pretender - Marie

Francis Cabrel - La robe et l'échelle

- Marie

Gregory Douglass - Alibis - Marie

Hervé Christiany - Il est libre Max

Nino Ferrer - San Fransisco - Marie

Hooverphonic - Amalfi - Marie

Iron Maiden - Fear of the dark -

Marie

Jean-Louis Murrat - Le chat noir -

Marie

Bizet -Les pêcheurs de perle : je

crois entendre encore - Marie

Louise Attaque - La plume - Marie

Mansfield. TYA - Cavaliers - Marie

Eurythmics - Sweet Dreams - Marie

Metallica - Enter Sandman - Marie

Orelsan, Damso - Rêves bizarres -

Marie

Pomme - Ceux qui rêvent - Marie

Shawn James - the curse of the fold

- Marie

Theory of a deadman - Angel -

Marie

Yianna terzi - Oniro mou - Marie

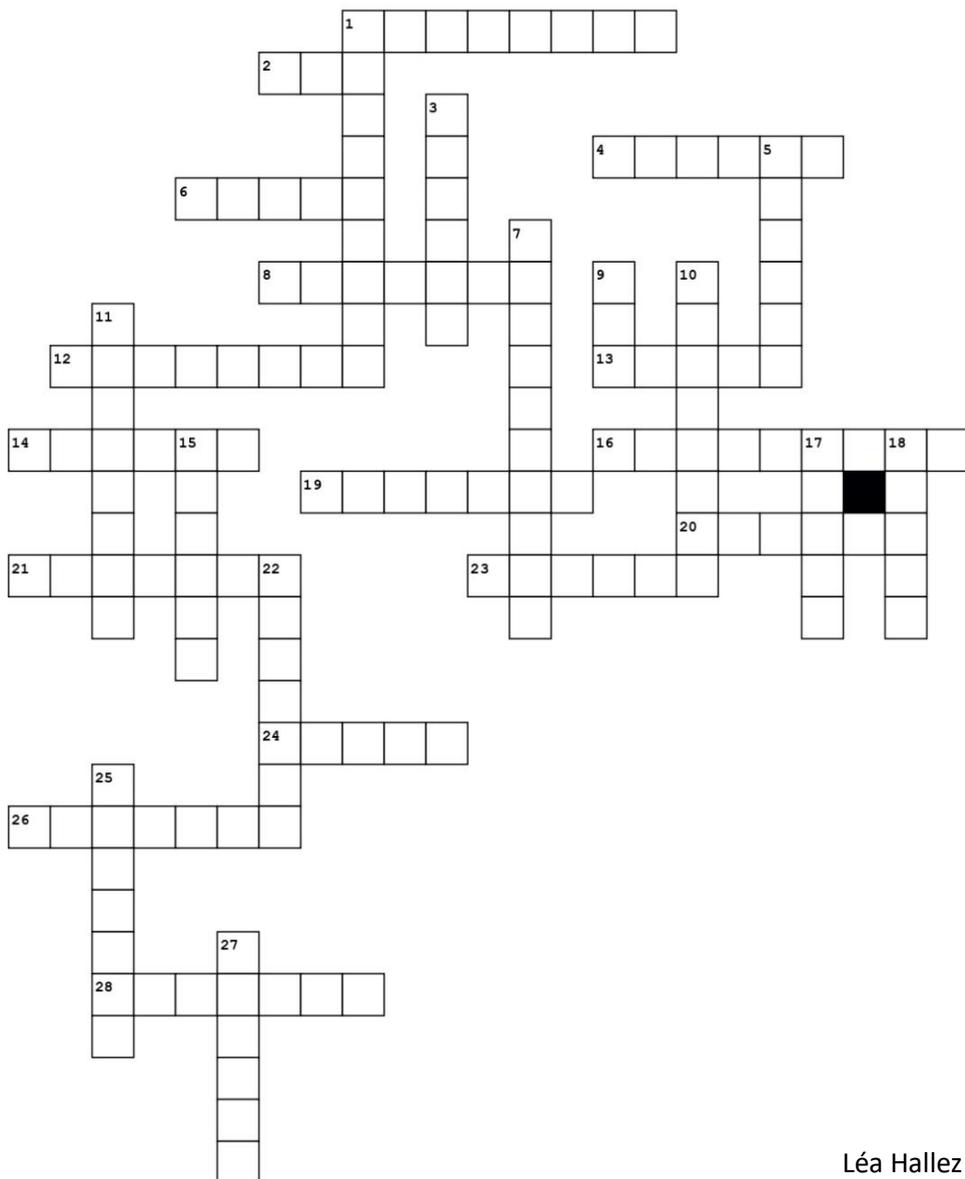
Puggy, Empty street - Léa

Kasabian, Happiness - Léa

Mathilda, Alt-J - Léa

# Le mots croisés des Comitard.e.s

Porte-t-il un chapeau? Combien de carottes a-t-il dessous ? Saurez-vous retrouver les comitard.e.s qui se cachent derrière ces phrases ?



Léa Hallez



Éditeur responsable - Cercle des étudiants en philosophie,  
Uclouvain

## Horizontal

## Vertical

1. Ayant une résistance incroyable au bruit, iel est également reconnaissable à ses nombreuses interjections de type LESGOOO ou encore NIIISSE
2. Aurait pu être Arsène ou Robin mais quand iel volle, iel ne donne pas aux plus riches, iel rend la même personne plus riche (ou plus pauvre en terme de stockage... à toi de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein..)
4. A défaut d'être le sosie de Lénine, il récupère les proverbes de l'un et l'idéologie de l'autre
6. Contrôleur compréhensible commérant jadis contes de notre commun commencement jusqu'à nos jours
8. Dans la philosophie du laisse venir à toi (les petits enfants) ce qui doit venir et profite de la vie sans te prendre la tête, il est le roi et sa corne d'abondance est toujours pleine
12. Très loin de la tortue de Boule, iel vit sa guindaille à fond et colore ses soirées de rires francs et sonores et de "cette semaine je me pète la gueule"
13. Aurait du naître au XVII, siècle partagé entre la création des stradivarius (1644-1737), la sortie du malade imaginaire (1673), ainsi que l'esthétique baroque et classique
14. Vous l'avez bien choisi et ce, depuis déjà quelques années : ce retro-man plutôt grand qui maîtrise assez bien l'art de mettre du fromage partout
16. Thierrible gouffre sans fond, il se venge de son karma capillaire à coups de quoi-feur
19. Amoureux de Nietzsche et de Sacher-Masoch, un historien bien sûr, iel vous fera découvrir la société entre vices et conservatisme
20. Selon Geneanet, son de famille est davantage porté en Suisse et son prénom renvoie à des origines roumaine ou moldave. Enfin bref, iel se fait tout le temps écorcher son son et prénom (même par nous..oups)
21. Dans une autre vie iel était roux.sse et portait le doux prénom de Mylène, ce mangaka avéré fut également doublement prési
23. Iel saura vous fera apprécier les cours de langues..
24. A défaut de savoir crocheter des serrures, iel a une connaissance du noeud bien fait et du travail bien ficelé
26. traite à sa patrie, il tente un nouveau master en moins de 5 ans, quel homme!
28. Aussi discret que chill, iel sort à la tombée de la nuit noire pour arborer fièrement les lettres CEP et CI sur son couvre-chef tacheté

1. Iel n'est pas une polynomiale et pourtant iel se plaît à arborer différents noms mais arbore toujours sourire et chaleur quand iel vous revoit
3. Si iel avait eu le covid, iel aurait voulu manger son caca, la team décomme est en force
5. Pichatte satanique, son régime est à base de bière sucrée et si vous ne la voyez plus après minuit.. c'est probablement qu'iel a un projet à rendre ou commence ses cours à 8h..comme tous les jours..
7. Aurait pu être Brice de Nice mais se retrouve plutôt Brouffe and Chouffe
9. Inénieur devenu philosophe issu du Listembourg pour le bien de la team culture
10. Petit format mais grande battante; son meilleur conseil pour aller bien : mange et fais du sport (et surtout n'écoute pas Freud)
11. Sa phrase fétiche est tellement célèbre qu'une soirée à son nom lui fut accordée, un amour aussi grand pour la Bavik, ça se fête!
15. Première philorinaire du CEP, même Hermione ne peut suivre la vitesse de son phrasé
17. Sans s'imposer, iel est probablement lae comitard.e qui offre les poses les plus..originales du catalogue cepiesque malgré sa discrétion. Mais ne vous fiez pas à sa tête d'ange, iel vous tonderais les sourcils durant votre sommeil
18. La.e plus beauf des diseurs/diseuses de bonne aventure
22. Quand iel est bourré, iel t'aime.. enfin aime tout le monde et tout le monde est beau et surtout.. sexy! Psychologue haut en couleurs, iel fait rimer style et décomme
25. Grand consommateur de mangas, il sait être aussi piquant que bienveillant et fait rimer romantique avec Patrick
27. Iel visite les galaxies depuis son bureau et a les yeux aussi rouge que le petit livre rouge de Mao, mais reste malgré tout parmi nous

Petit beug : les 2 descriptions du 1 permettent de trouver un même prénom (au féminin et au masculin)

# Les dixits

En solitaire :



(En montrant son visage) Vas-y amuse toi, c'est quartier libre !

Je confonds les femmes !

Avale avant de cracher !

Tu peux me débrancher ?



Je ne sais pas où mettre ma bouche dans tout ça !

Je lis « La naissance de la tragédie » et c'est pas drôle ...



Ca tombe bien, les communistes ont inventé un truc sympa : le partage !



T'es vraiment le centaure portugais en fait !



Sinon, toutes les personnes que je dois rembourser, on se retrouve dans ma chambre...

**BITOCRATE !!!**



C'est quoi cette gorge que j'ai ?



(En voyant Vi) Oh ! Elle a grandi !





De base je ne sors pas... enfin...  
de base je ne sors pas trop.



C'est de ça qu'il s'agisse de ce  
que je voulais parler.



V2 il a utilisé ses tours de troubadours,  
alors que moi j'ai fait de la vraie science !

Mitri, si tu es d'accord de bander Quentin ?



Nan, je ne baiserais pas ton  
doigt !

### Plaisirs partagés :



Hey mec , on dirait que tu  
dors debout, ça va?

(Le pote du mec) Il est aveugle ...



On peut attraper la floche ?

Laquelle ...?



Faites taire Anissa !!

Je l'entends encore avec un casque anti-  
bruit et de la musique... C'est dire !



Levez-tous la main pour que Marie  
aille au pilate !



(Tout le monde lève la main dont  
Anissa) Elle doit aller où au fait ?

Merci de nous avoir lu, nous espérons que vous avez apprécié cette grenouille autant que nous ! Nous vous retrouvons dès février pour notre prochain numéro rempli d'humour et de philosophie. Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes, ainsi qu'un bon blocus !

La team grenouille 2022-2023

*Primum philosophare, deinde  
philosophare !*



[www.cepuc1.be](http://www.cepuc1.be)



@ cep



CEP - Cercle des Etudiants en  
Philosophie



Éditeur responsable - Cercle des étudiants en philosophie,  
Uclouvain