

Le Bruxelles Estudiantin

La Bulle

"Accrochez-vous les gars"

-Françoise Bertieaux, Ministre de l'enseignement supérieur

ÇA, ON
SAIT
FAIRE!

**Le suicide:
deuxième
cause de décès
chez les 15-29
ans dans le
monde**

RHAN 6.

Organiser une Saint-V

Organiser un (très) gros pré-TD sur le Sablon le 20 novembre. Voilà, vite fait, ce que je me suis mis en tête il y a 3-4 mois en tant que Vice-Président Externe de l'ACE.

Pour être un peu plus précis dans les termes, je devrais écrire : « Coordonner l'organisation » plutôt que : « Organiser ». Et oui, ce défi ambitieux est bien plus un sport d'équipe qu'une performance individuelle. Même avec toute l'énergie et la bonne volonté que l'on pourrait déployer, une Saint-V ça se prépare surtout en discutant et en envoyant des emails ! L'ensemble des personnes et associations contributrices est énorme, une taille et une ampleur tout à fait sous-estimées. Un édito, même sur deux pages, ne sera pas suffisant pour le faire sentir complètement.

Commençons par le plus évident : nos chers et tendres Cercles ! Le cœur de la Saint-V est là. Sans ces VP représentant leurs cercles aux « Réunion Saint-V », rien ne bougerait. Les submerger d'informations aura été mon activité principale semaines après semaines, posant des échéances plus ou moins tenables... Organisé.e.s en cellules pour mieux répartir les tâches, on leur doit notamment ce magnifique journal, une bien belle fanfare, un petit train et des fleurs aux commémorations, une communication sur les réseaux sociaux et encore tant d'autres coups de main d'urgence après de mauvaises surprises. Encore merci à vous pour votre motivation et votre répondant !

Il y en d'autres qu'on sollicite un peu moins dans la préparation de l'évènement mais qui se donnent comme personne le jour J. Le Comité ACE ne ménage pas ses efforts ! Démarrant sur le Sablon bien avant le lever du soleil pour finir presque 24h plus tard en fermant la Jefke, l'ultra trail c'est sûrement du pipi de chat... Encore merci à vous pour votre investissement sans faille, vous êtes un exemple d'une exemplarité exemplaire, et même plus !

Pensons aussi à la BSG, dont son VPE ! Vince aura été un compagnon de route hors pair. Tantôt annonciateur de bonnes nouvelles ou gestionnaire de mauvaises surprises. Encore merci pour ces longues heures de discussion où chaque phrase est un peu en français et en néerlandais en même temps. Une rencontre super enrichissante, kusjes en bedankt.

Deux autres acteurs importants sont nos Universités. Le soutien financier et logistique des deux grosses machines que sont l'ULB et la VUB est salvateur. Souvent là depuis plus longtemps que nous, certaines employées nous ont permis d'y voir plus clair. On passe un coup de fil ou on envoie un email avec une question dont on ne sait trop rien et la réponse est rapide et utile. Merci notamment à Françoise Leroy, Valérie Dumoulin, Aurélie Rousseaux et à toutes les autres personnes qui auront été autant disponibles et auront poussé le projet dans la bonne direction.

Il est à noter une chose importante : l'investissement et les efforts consentis par l'ACE et ses Cercles membres, par l'ULB plus largement, ne sont qu'une moitié de la réalité. La BSG et la VUB, à tous les

stades mentionnés dans cet édito, sont aussi de la partie. En ce sens, la Saint-V est un message fort à qui douterait d'une entente par delà la barrière de la langue. En écoutant, en parlant la langue de l'autre - avec des imperfections certaines mais sans complexe - on se rend bien vite compte que francophones et néerlandophones ont bien plus qu'une équipe de football et le 21 juillet en commun... Voilà aussi un point tout à fait singulier de la Saint-V, dans sa préparation, dans son déroulé le 20 novembre et dans sa signification.

Il y a aussi la Ville de Bruxelles. Le collège communal comme l'administration travaillent en coulisses pour tout ce que l'on voit - mais surtout pour ce que l'on ne voit pas - le jour même. Les réunions avec la ville sont des moments rares et importants. On y retrouve du monde ! Beaucoup de compétences différentes (propreté, sécurité, eau, électricité, événementiel, médical, mobilité...) pour au moins autant d'aspects discutés. Encore merci au collège communal, à Nathalie Bücken, à la Police de Bruxelles et à leurs équipes pour votre confiance renouvelée.

Dans le rayon des partenaires « de l'ombre », WANN et ESL sont de sacrés morceaux ! Andreï et Didier sont d'une aide incroyable. Leur expérience nous permet chaque année d'organiser une Saint-V à la hauteur des attentes des communautés universitaires. Tant sur le plan médical, sécuritaire, logistique ou événementiel; la barre ne serait pas franchie sans cette aide précieuse. Quand tout se brouille, ils remettent le cap. On repart alors pied au plancher. Remerciements très reconnaissants à vous et vos équipes.

Je tiens à remercier l'UAE, qui nous convie à son banquet chaque année, nous permettant de souffler un grand coup en toute convivialité avant d'aller s'occuper du TD du soir. Leur participation spéciale au financement de la Saint-V donne un peu d'air dans nos comptes et allège le bilan final. Merci à vous pour votre présence et bienveillance. Plus largement, merci aux ancêtres de tout bord pour les retours d'expériences !

Je remercie également tous nos fournisseurs et prestataires qui sont bien sûr au cœur de l'organisation et sans qui tout cela n'existerait que sur plan. Nos demandes sont parfois assez exigeantes mais vous les satisfaites quand même. Merci pour votre patience et votre disponibilité.

Merci à toi, pour ton soutien, avec qui je partage tant. Pour qui je n'ai pas été beaucoup disponible ces dernières semaines, souvent la tête ailleurs... Merci Paulien.

Ce tour de remerciements ne sera jamais vraiment terminé, il y a encore 1001 apports que je ne mentionne pas faute de mémoire suffisante en écrivant ces lignes. D'avance, mes excuses. Cependant, je vous remercie, autant que vous êtes, grand merci !

Il me tarde de voir ce que tant d'efforts de tant de monde donneront *in fine*. Je ne peux vous souhaiter qu'une chose simple en attendant le débriefing : une bonne Saint-V !

Loïc Nanga



En ces temps de fêtes, rien de mieux que de se replonger un peu dans l'histoire de quelques pontes mythologiques de la ksaar de manière sérieusement désinvolte .

Grèce:

Ce dieu de la vigne, des fêtes ne fait rien dans la dentelle. Connu pour ses excès, Dionysos à tout d'un véritable guindailleur étant lui-même le fils de la fière princesse Sémélé la mortelle et du O.G goat Zeus. Il est avant tout là pour ksaar lors de ses orgies de printemps et d'automne. Malgré son état constant d'ivresse, il était avant tout apprécié pour sa clairvoyance et sa volonté d'aider son prochain. En plus d'être assez sympa, il a un background des plus uniques.

En effet, sa naissance soudaine vient de la vilaine jalouse d'Héra envers Sémélé. L'aigrie se cosplaya carrément en une de ses femmes de chambre pour se rapprocher de la futur maman et l'inciter à poser une question qui va faire basculer le cours des choses. Sémélé demanda donc à Zeus de se montrer sous sa véritable forme.

Malheureusement pour elle, son gars était un énorme catfish. Lorsqu'il lui montra sa véritable nature, la condition d'humaine de Sémélé ne résista pas au choc et elle termina en cendres par les flammes divines. N'étant absolument pas chaud de perdre son fils dans le tas, Zeus s'entailla sa bonne grosse cuisse afin d'y accueillir Dionysos jusqu'à terme tel une maman kangourou.

Une fois avoir bien grandi, notre homie décida de quitter la cuisse familiale pour explorer la terre. C'est donc sur terre qu'il rencontra Icaro nouveau roi d'Athènes. Ce dernier l'accueillit si bien qu'en guise de remerciement il reçut des vignes et du vin. Icaro voulant directement partager ce breuvage qu'il ne connaissait pas en donna à des bergers. N'ayant pas l'habitude d'être bourrés, ils crurent directement que leur roi avait essayé de les empoisonner. En toute logique de l'époque, il se vengèrent en tuant le pauvre Icaro. RIP Lorsque Dionysos prit vent de l'histoire, il eut tellement le seum qu'il apporta désolation et sécheresse dans tout Athènes. Et, comme il ne fait pas les choses à moitié, il rendit toutes les femmes folles au point de se pendre.

Les Athéniens totalement affolés demandèrent à Apollon la raison de la soudaine colère de son pote. C'est via ce concours de circonstance qu'ils comprirent leur bourde. Pour se faire pardonner, ils se reposèrent sur la tombe d'Icario ce qui apaisa Dionysos.

La morale de cette histoire est donc de ne jamais faire confiance aux gens bousculés

Dans la version religieuse grecs ancienne du mythe qui est ma foi un encore un peu plus gore, Dionysos est dans un premier temps de la conception de Perséphone et de Zeus. Héra jalouse (toujours les mêmes...), fait enlever notre homie par des Titans qui en plus de cela vont le déchirer en petits morceaux et le mettre à cuire dans une marmite. Heureusement, Athéna qui passe par là va ramasser le petit cœur de Dionysos pour le rapporter à Zeus. Ce dernier va utiliser le cœur pour féconder Sémélé qui est incapable de voir les red flags.

Cette double fécondation explique son nom "deux fois né". Pour pouvoir grandir sans la fureur d'Héra, il est un temps transformé en chevreau par l'aide de Hèrmès.

Plus tard, il aura la chance d'être confié aux nymphes du mont Trace.

Le coquin

Monde romain:

Sachant que Bacchus est l'homologue de Dionysos, leur histoire est très similaire. Zeus n'étant plus Zeus mais Jupiter et Héra s'appelant Junon.

(Ne nous inquiétez pas, la séquence sur la cuisse de Jupiter ne bouge ap.)

La petite subtilité ici est que lorsque

Mercure le transforme en chevreau, il l'emmène chez les Nymphes de

Nysa qui sont cachées par une vigne dans une grotte. Cette vigne sera également la graille de Bacchus.

Silène étant le fils de Mercure, il décide de prendre sous son aile Bacchus en tant que fils adoptif. Cet ivrogne aux cornes chevauche un âne lorsqu'il n'est pas capable de bouger son fiak seul. On le reconnaît à sa couronne de vigne sur son crâne chauve et à son ecocup. Pour les rares fois où il est sobre, il est un vrai philosophe sage.



Bacchus jeune vu par Le Caravage à la fin du xvi^e siècle.

Uffizi Gallery

Egypte:

Osiris est un dieu mort noyé dans le Nil à la suite d'un fratricide. Sa sœur Seth va utiliser ses pouvoirs pour le ressusciter.

Pas étonnant qu'après cela il cope ses problèmes dans l'alcool...

Une fois revenu d'entre les morts en véritable martyr, on le rend souverain mais aussi juge magistral des lois de la Déesse Maât qui est la figure de l'équilibre, de la vérité et de la justice. Ce king de l'au-delà grandit d'autant plus en popularité car en plus d'être considéré comme le dieu de l'agriculture et de la religion, on l'associa également à la fertilité, au vin et aux fêtes des morts en mode spooky spooky. Askip, l'état d'ivresse des partisans d'Osiris

lors de ses ksaar organisées leur donnaient la capacité de pouvoir mieux tatcher avec les dieux et déesses.

L'alcool permet donc une bonne communication tant que l'on est encore capable d'articuler.

Japon:

Le berceau de la mythologie japonaise prend source dans la fratrie de Susanoo le dieu des ouragans et Amaterasu la déesse du soleil. Comme dans beaucoup de famille, ils ne savaient pas se caler. Pour ne pas se marcher sur les pieds, il se répartissent les tâches du

monde équitablement. Susanoo possède les mers tandis que sa sœur bien loin régit sur les cieux. Un jour, Susanoo se mit en tête qu'il devait absolument traverser les enfers pour y retrouver une go, qui s'avère être la déesse de la création et de la mort mais surtout une femme mariée. Le père de Susanoo lui interdit donc de rendre visite à Izanami aux enfers et le chasse carrément.

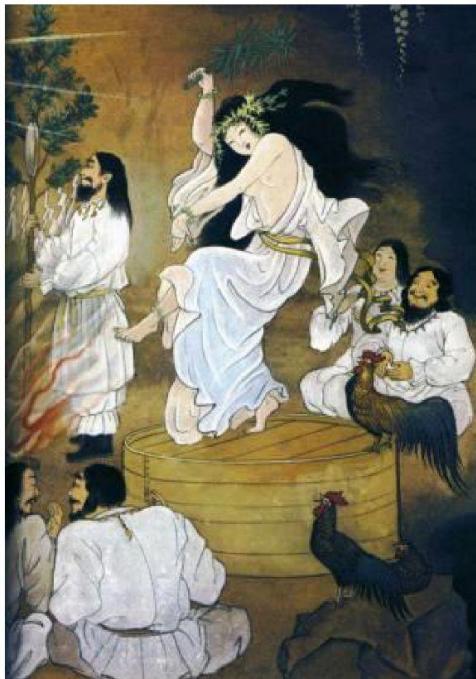
Susanoo totalement excédé, il décide de se défouler sur sa pauvre sœur qui n'avait rien demandé. Une fois dans le domaine céleste de Amaterasu, elle lui lança un défi qui s'avère être capable de réussir à faire plus de baby kami qu'elle...

Malheureusement pour Amateratsu, son frère a bien plus ken qu'elle et pour fêter ça, il foutu des déjections un peu partout, mis un poulin écorché dans la baraque de sa sœur et détruit des rizières. Obviously, Amaterasu était totalement fade-up et parti bouder dans une grotte. Étant la déesse du soleil, elle répandit donc une nuit sans fin invitant les mauvais esprits. Fast-forward : Gojo Satoru nous à tous

sauvé (à moins que...??)

Les dieux et déesses n'étaient évidemment absolument pas content.es de cette situation et allèrent tabasser Susanoo, lui arrachant les ongles et pire encore lui coupant la barbe. Une fois avoir banni Susanoo des cieux, la team monta un plan pour faire sortir Amaterasu de son trou et ramener le soleil. L'idée était d'organiser un giga banquet en mode projet X.

Ils firent donc appel à la déesse de la ksaar et de la bonne humeur Uzume. (Certain.es l'appellent Otofuku). Le banquet fut un totale banger entre les rires et les danses érotiques. Grâce à cela, la curiosité d'Amaterasu fut attisée. Elle pointa timidement le bout de son nez et le dieu Ame-no-Tajikarao connu pour son immense force brut l'extirpa de là. La grotte se trouve encore à l'heure actuelle dans la province du Kyushu.



Il est donc intéressant de noter que la ksaar et les danses érotiques sont de véritables atouts dans la résolution de conflits.

Azteque:

Xochipilli, aussi connu sous le doux nom du Prince des fleurs.

Il représente l'été, la fête, l'homosexualité, la beauté, l'art et la chanson (la malagangs grrr paouw)

En amont de ses fêtes, il était obligatoire de pratiquer le jeun et de s'abstenir sexuellement. Si ce n'était pas respecté, Xochipilli s'offensait tellement qu'en guise de punition, il abattait les concerné.es de MST tapeur.

En conclusion: même si tu as faim, abstiens-toi.



Xochipilli selon le codex Borgia - Wikipedia

Heureusement pour nous tous.les cette liste de Goat des plaisirs est non exhaustive et t'aurais-je je l'espère fait voyager un peu plus loin que le sablon ou que chez Bistouille. Qui sait, l'année prochaine on pourra plier un autre classique avec les histoires Celtes, védiques, Scandinaves, Perse,... Mais avant cela, n'oubliez surtout pas de vous hydrater.

Amitié, respect, foot2rue

Nao Vermyleen

La santé mentale des étudiant.x.e.s en 2023, allons leur demander.

"La problématique de la santé mentale des étudiant.x.e.s* est au cœur des préoccupations actuelles dans le champ de l'enseignement supérieur, en raison notamment du nombre élevé d'échecs ou de décrochages, de l'augmentation des symptômes anxieux et dépressifs, du burn-out ainsi que des consommations de substances psychoactives. Cette problématique s'est notamment accrue depuis la pandémie de Covid-19." Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022).

*modification ajoutée au texte initial.

Je me suis permise d'interroger quelques personnes de mon entourage afin de faire un état des lieux de la santé mentale des étudiant.x.e.s qui me sont proches avec une simple question à laquelle on répond tous les jours en espérant recevoir des réponses sincères et de permettre à ceux-ci, le temps d'un instant, de déposer : Comment vas tu, vraiment ?

Avec leur accord, je partage leur réponse. Cela permettra, peut être, à certain.x.e.s d'entre vous de vous y reconnaître, de vous sentir moins seul.x.e ou du

moins, juste, de vous divertir le temps d'une petite lecture.

M. : Ben écoute j'ai réussi à pleurer récemment, ça se fête hahaha. Sinon fatigué, nostalgique comme chaque hiver, devoir trouver une putain de raison de se lever : que vive le folklore pour continuer à nous en donner!

E. : Ça ne va pas trop, tout s'enchaîne et je ne sais plus où donner de la tête. Je suis vraiment très fatiguée et je sens que, sur le plan cognitif, j'ai beaucoup de difficultés à effectuer des tâches quotidiennes simples.

Moralement, c'est pas top non plus. J'ai l'impression de ne presque plus éprouver de plaisir dans ma vie, malgré la volonté d'en chercher.

S. : Je vais mieux, depuis la rentrée à l'université, ma vie a changée, en positif. Le covid n'a pas arrangé les choses lors de son arrivée il y a quelques années mais depuis j'ai pu m'affirmer en tant que moi et j'ai repris « goût » à la vie dans le sens où les gros problèmes sont réglés.

A. : Et du coup pour te répondre honnêtement c'est tous les jours compliqué, mon cerveau est un peu tout le temps en ébullition et je ne gère pas du tout. Ça m'empêche souvent de dormir, de me concentrer, je

décroche tout le temps quand j'ai des discussions, le moindre détail détourne mon attention.

Et à côté de ça j'ai énormément de toc qui sont très chiants dans la vie de tout les jours et que je n'arrive pas du tout à contrôler. Je culpabilise aussi très facilement quand je prends du retard sur les choses, quand je me repose une journée au lieu de travailler, quand quelque chose me prend plus de temps que ce que j'avais prévu.

Ma vie est chouette, je suis bien entourée, j'aime ce que je fais, donc d'habitude à cette question je réponds toujours (ou presque) que je vais bien. Mais en réalité j'ai beaucoup de mal à avancer et à me sentir réellement bien, j'ai un peu l'impression de devoir me battre avec moi-même et avec ma tête tous les jours.

E. : Je crois que ça va, que ça va mieux. Le Covid a bien frappé ma santé mentale, comme celle de bcp d'étudiant.es et de gens en général, et la convalescence est longue mais présente. J'ai vraiment l'impression que ma vie a été mise en pause pendant 2 ans et que le retour à la vie et aux liens sociaux sont compliqués. Aujourd'hui ça va, je crois que je reprends doucement mes marques même si elles ont un peu changé, ont dû s'adapter et qu'il y a encore quelques lacunes. J'ai encore l'impression de parfois plus savoir comment faire pour me lier à l'autre et d'avoir perdu les codes. Mais je pense que ce sont des choses qui doivent être réappréhendées et réapprises et que ça met du temps.

M. : D'instinct j'ai envie de répondre que ça va même si c'est pas le cas. Je suis bien entouré et supporté par ma famille, mes amis, mes colocataires et je le sais mais ça ne m'empêche pas d'avoir toujours ce grand sentiment de solitude. Je prends sur moi et attends que ça passe, comme je le fais d'habitude, même si je sais que les choses ne s'arrangeront pas comme ça. J'ai toujours l'impression que je ne suis pas assez, que je ne compte pas vraiment, que je n'en vaut pas la peine.

L. : Honnêtement, bof. J'appréhende les exams qui arrivent à grand pas. En plus, jongler avec le travail pour avoir assez d'argent pour le kot et pouvoir manger, me stresse. Et garder du temps pour une vie sociale et sa vie privée c'est assez épuisant de jongler entre tout.

Y. : Coucou! alors pour être honnête, ma vie c'est un peu les montagnes russes : des moments où je me sens super bien, heureuse dans ce que je fais et heureuse avec les personnes qui m'entourent, puis des moments où j'ai besoin d'être seule et de pleurer sans vraiment savoir pourquoi, la peur des études, la peur de partir dans la mauvaise direction, la peur de m'éloigner de personnes que j'aime, la peur de passer à côté d'une vie qui me plairait dix fois plus, la peur de manquer d'argent,

la peur que ma santé continue à être si préoccupante, mais j'essaie malgré tout de me concentrer sur ce qui me fait du bien (si on cherche bien, on peut trouver du positif dans beaucoup de petites choses du quotidien), de faire en sorte que chaque jour se passe le mieux

possible, en me rappelant que j'ai la chance d'être entourée de personnes incroyables.

A. : C'est le genre de question auxquelles les gens répondent par automatisme pour ne pas déranger ou parce que ça va avec le « bonjour » et que les gens n'attendent pas forcément de réponse, en tout cas c'est comme ça que je le vois.

Si je dois réellement y répondre, j'utiliserais un spectre de couleurs. Ça va et en même temps non mais avec pleins de nuances.

Ça va parce que je suis entourée de gens géniaux qui sont réellement présent.x.es pour moi, parce que j'ai un toit, de quoi manger et je fais des études que j'aime. Le cercle m'apporte en plus tout un univers qui me correspond et me fait du bien. La plupart du temps ça va parce que je fais en sorte de ne pas m'attarder sur les petits ou gros soucis que la vie me balance et que j'aime voir le verre à moitié plein. Ça va parce que j'aime la vie et j'aime la vivre à fond.

Puis il y a des moments où ça ne va pas, parce que ma santé mentale a subi pas mal de choses difficiles à vivre.

Tout concorder et être au top tout le temps, parce que nous sommes de jeunes étudiant.x.es qui avons la vie devant nous et qu'on ne devrait pas avoir de soucis, c'est plus difficile que ce que les gens croient. Ce n'est pas quelque chose de simple de mixer constamment entre les attentes des autres et les miennes. C'est difficile de survivre dans un monde qui ne correspond à personne et à tout le monde à la fois.

C'est difficile de survivre dans un monde où les anciennes générations nous mettent constamment des bâtons dans les roues parce qu'elles ne veulent pas évoluer.

Malgré tout ça, je peux dire aujourd'hui que ça va parce que je sais où je vais, je sais ce que je veux, ce que je veux et ce que je veux prôner et défendre dans la vie de tous les jours. Je peux dire que ça va parce que je sais que malgré tout ça, je ne suis pas seule.

Je les remercie, tous.x.tes, profondément et sincèrement pour le cadeau qu'est leur réponse et de s'être ouvert.x.e à moi.

La santé mentale n'est pas quelque chose de linéaire. Elle est définie par l'OMS comme un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Elle serait donc un état de bien-être permettant à chacun.x.e de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La santé mentale est composée de 3 dimensions:

* La santé mentale positive qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les

ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.

* La détresse psychologique réactionnelle (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Les symptômes, relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires. Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne nécessitent pas de soins spécialisés. Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales. Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, elle est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

* Les troubles psychiatriques de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :

- * handicaps,
- * décès prématurés,

(Santé mentale, s. d.).

En gros, la santé mentale correspond à un état de bien-être psychique reposant sur l'équilibre entre plusieurs parties de nos vies (social, physique, mental, économique, spirituel et émotionnel) qui va nous permettre de nouer et d'entretenir des relations avec les autres, d'apprendre, de travailler, de nous amuser et d'apprécier la vie. En fait, elle nous permet de mener une vie épanouissante (ou du moins, satisfaisante) et de ne pas juste survivre.

Elle va être influencée par l'ensemble de ton environnement social, culturel, physique et économique mais également par des facteurs biologiques comme l'hérédité

(Le centre RBC, 2020).

La santé mentale n'a pas toujours été prise en compte et comprise. Les professionnel.le.s de la santé tentent, en vain (?), de dé-mystifier les maladies mentales et de sensibiliser au fait de se soigner et/ou de consulter. Suivre une psychothérapie n'est ni un signe de déviance mentale ni réservé aux personnes en situation de grande détresse psychologique. Il est même vivement recommandé pour tousxtes de consulter un.e professionnel.le régulièrement, ne serait-ce que pour se connaître soi-même, répondre à des questions internes envahissantes, faire le point sur sa vie.

Je me permets donc de déconstruire certains préjugés sur les maladies mentales:

1. « Sortir de la dépression ou arrêter d'être anxieux, ce n'est qu'une question de volonté »

Cet argument, les personnes dépressives l'entendent régulièrement, et il est totalement absurde. À titre de comparaison, ça serait comme demander à quelqu'un qui a la jambe cassée de faire un effort pour marcher. La dépression est par définition un état contre lequel on ne peut pas « faire un effort » ou « prendre sur soi ».

2. « La santé mentale, c'est pour les fous ! »

Saviez-vous que 42% des français relient spontanément les maladies psychiques à la folie ? Bon nombre d'entre elles, comme la bipolarité ou la schizophrénie sont encore trop souvent associées à des comportements violents, dangereux, problématiques... Pourtant, elles n'en entraînent pas systématiquement.

Toutes les personnes violentes ne sont pas malades et toutes les personnes malades ne sont pas violentes.

Notre vocabulaire, également, est baigné de troubles psychologiques utilisés à tout va:

“Elle est vraiment bipolaire celle là”, “arrête de faire ton dépressif”, “mais t'es schizophrène en fait?”, “vas te

faire soigner",... je ne saurais tous les rapporter mais ceci participe également à la psychophobie et à la marginalisation des personnes en difficultés psychiques.

La santé mentale doit être entretenue et travaillée. Pour cela, diverses activités sont possibles comme l'art-thérapie, le sport, l'écriture, la musique, la consultation thérapeutique.

Prenez le temps pour vous, pour vous entendre et vous écouter. Prenez le temps de respirer et de souffler.
Prenez le temps de vous parler et de vous soutenir.

"Certain.x.e.s se perdent dans leurs flammes, d'autres s'y forgent."

Pour le Cercle de Psychologie,

Quow-Quow Chanus,

Vieille-Archive et vieille conne.

P.S. : nous sommes le 20 novembre, c'est mon anniversaire à minuit hihi.

Sources :

1. Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022). La santé mentale des étudiants : approches innovantes

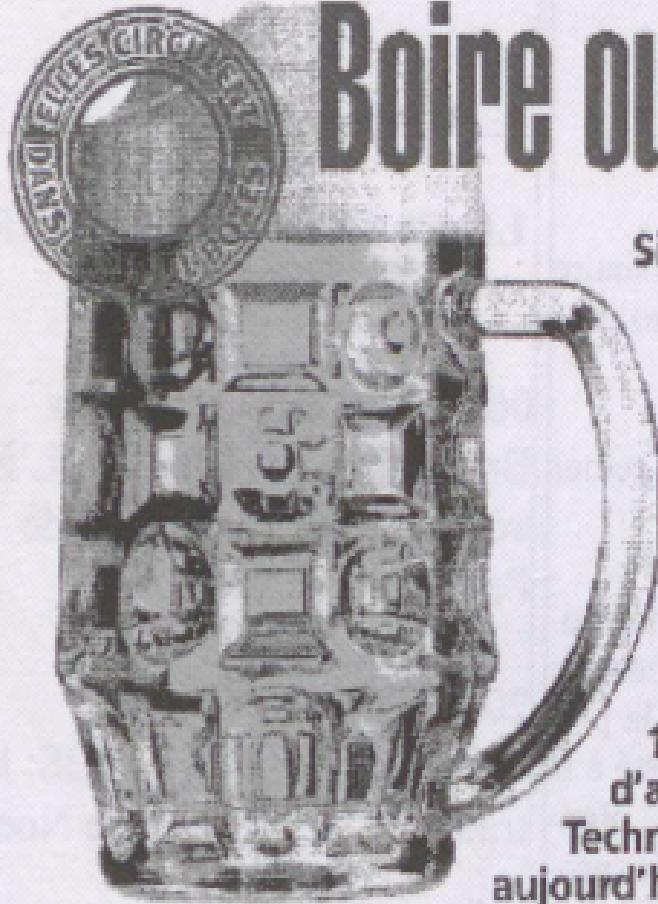
pour la prévention et l'accompagnement : un état des lieux. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

2. Santé mentale, (s. d.)

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

3. LE CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE
EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS
ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES ET AUX
JEUNES ADULTES, 2020

Boire ou investir..



Si l'an passé, tu avais acheté pour 1.000 euros d'actions Nortel Networks, tu aurais aujourd'hui encore 59 euros.

Si l'an passé, tu avais acheté pour 1.000 euros d'actions Lucent Technologies, tu aurais aujourd'hui encore 70 euros.

Si l'an passé, tu avais acheté pour 1.000 euros d'actions Alcatel, tu aurais aujourd'hui encore 170 euros.

Si l'an passé, tu avais acheté pour 1.000 euros de casiers de bière, tu aurais tout bu et aujourd'hui, il te resterait 380 euros de vidange.

Moralité : mieux vaut rester dans son fauteuil à boire de la bière que d'investir en Bourse.

Bonjour à toutes et à tous, avant toutes choses, je me permets de vous souhaiter une bonne ST V de la part du cercle des étudiant.e.s du centre et sympathisant.e.s aka CECS.

J'espère que cette journée sera aussi heureuse et alcoolisée que dans vos rêves les plus fous !

Enfin trêve de blabla : quel est le thème de cette Saint V ? Comme vous le savez peut-être c'est : « la santé mentale au sein des étudiants ». La ST V est une journée spéciale qui rassemble étudiant.e.s ainsi que plus âgé.e.s qui ressortent leur penne de leur placard. Et c'est aussi le moment de parler de sujet important. La santé mentale est un sujet complexe d'autant plus auprès des étudiants.

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

La santé mentale est une réalité qui peut varier en fonction de chacun.e.s. Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, il y a beaucoup d'articles à ce sujet sur l'OMS ou bien l'article de Marie-Pier Rivest, Ph.D. and Penelopia Iancu, Ph.D : « la santé mentale des enfants et des jeunes aux frontières de la médicalisation du social ». Je pense que c'est un sujet dont trop peu de personnes sont informés et dont il est important d'en avoir connaissance. J'espère qu'avec cette ST V certain.e.s, l'envie de vous y intéresser suivra.

Maintenant qu'on a parlé des choses importantes, passez toustes une bonne Saint V :)). le cecsuel comité vous embrasse Cecs pour ceux qui n'ont pas compris Bisous



Bonjour à toutes et à tous,

On commencera cet article par vous souhaiter la meilleur ST-V que vous auriez pu rêver.

Le thème de cette ST-V est la santé mentale des étudiant.e.s. ET oui, vous n'êtes sûrement pas sans savoir que notre pauvre santé est mise à rude épreuve.... Comme qui diraient les vieux.ielles : « les jeunes ce n'est plus ce que c'était, ...» eh bien NON Jeanine, allez manger votre lacquemant et laissez-nous ! La société a changé et madame Glatigny a un gout de coca bio mélangé à du pruneau avec de la chantilly, oupsi

Cependant, cet article ne sera pas là pour vous décourager ! Parce que quand tout va mal, vous savez ce qui nous reste ? des larmes et les bonbons ou du coca pour votre vpi. Alors cet article aura comme but de vous proposer un peu de réconfort, lorsque les choses deviennent compliqués.

Comme toutes valeureuses.euses liégeois.e.s,

Voici notre recette de boulets liégeois pour un max de réconfort et un max de plaisir :

Ingrédients (4 personnes) :

- 600g d'haché porc bœuf
- 4 oignons
- 200g de sirop de liège
- 1CS de sucre brun
- 1CS de farine
- 1L d'eau
- beurre

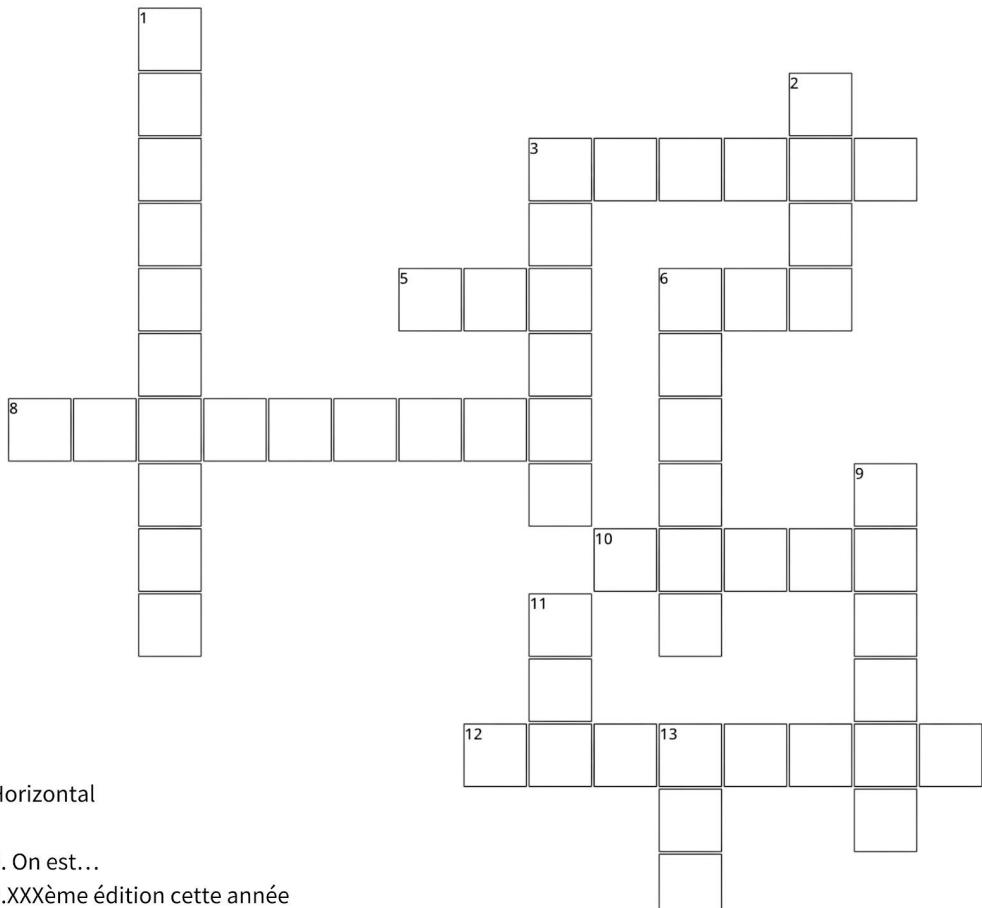
Passons aux étapes :

1. Couper deux oignons en morceau que vous garderez pour la casserole
2. Mettre la viande dans un bol ajoutez un peu de sel et de poivre
3. Couper les deux oignons restants et ajoutez les a la viande
4. Mélanger la viande et les oignons à la main et créez des boulets de la forme et taille de votre choix
5. Dans une casserole haute ajoutez un bon morceau de beurre laissez-le un peu fondre
6. Faites cuire les deux oignons pré découpés à feux moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres
7. Pendant ce temps dans une poêle faites rôtir les boulets de chaque côté de manière à ce que l'extérieur soit cuit mais l'intérieur encore cru 😊
8. Une fois les oignons cuit ajouter 1CS de farine et mélanger pendant 30sec a 1min
9. Ensuite rajoutez une 1CS de sucre brun pour caraméliser un peu les oignons
10. Puis mettez votre Sirop dans les oignons et ajoutez 1L d'eau
11. Faites chauffer la préparation a feux doux et moyen sans la faire bouillir

12. Quand les boulettes sont rôties ajouter les à la sauce et laissez mijoter dans la sauce pour environ une heure, les boulets cuiront dans la sauce
13. Accompagnez et servez avec des frites de préférence

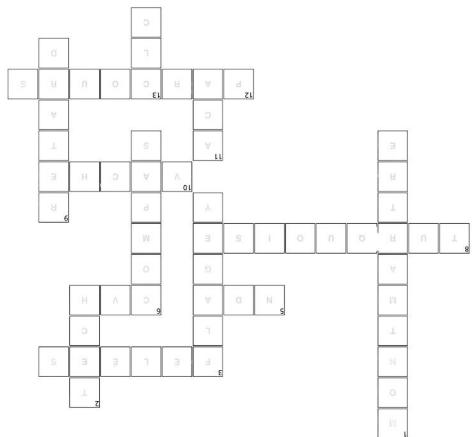
- La Liégeoise

Mots-CARé



Vertical

- 1.Notre QG bibitif
- 2. Au CARé on aime la ...
- 3.Campus de ...
- 6.Sur la penne et dans notre trousse
- 9.Si tu veux arriver à l'heure au CARé, viens en..
- 11. Les cercles d'architectes Réunie.s
- 13. Les cercles d'architectes Réuni.e.s



ISEP

Cercle d'éducation

f



@ISEP_ULB

physique



L'ISEP c'est.....

des événements !



du love !

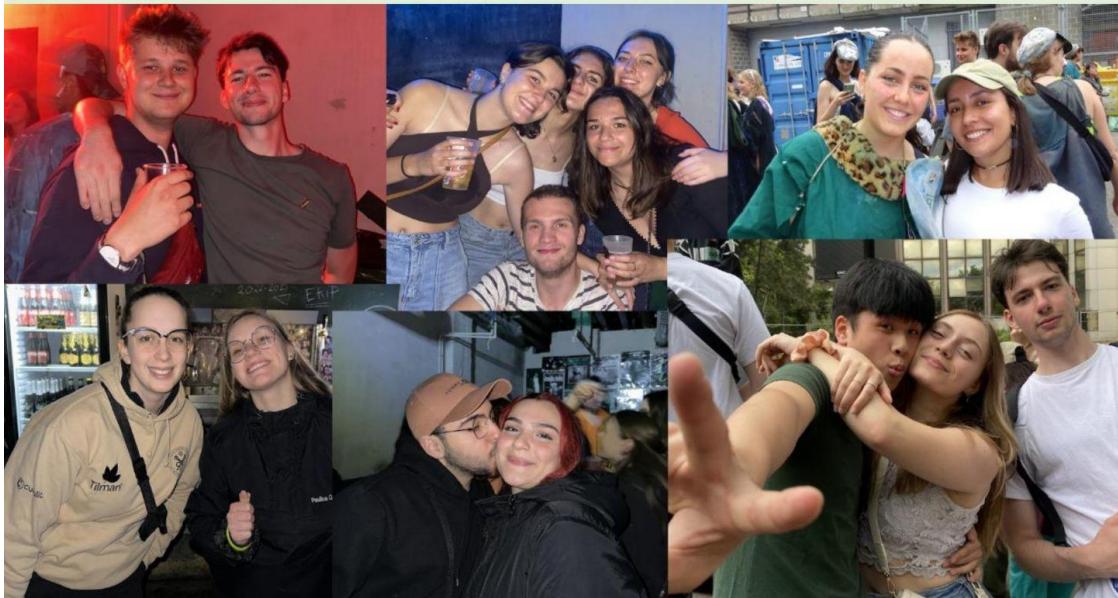


du sport !





Cercle des étudiant.e.s en pharmacie



NOS RÉSEAUX :



CERCLE.PHARMA.ULB



CEPHA - CERCLE DE PHARMACIE

&

LUCAS DUCÉ

Petite présentation

Notre merveilleux cercle est présidé par la merveilleuse Sara, assistée par son merveilleux bureau et son merveilleux comité. On n'a peut-être pas eu beaucoup de bleu.e.s cette année, mais restez co' ça arrive fort dans les bacs.

Hésitez pas à passer à notre super local, en-dessous des forums de la Plaine, juste à côté du CI ! On met de la bonne musique, meilleure que chez nos chers voisins en tout cas.

À plus tard derrière le bar 😊

**Les troubles chancellent la béatitude de
l'étudiant**

**Qui dans l'impossibilité de guindailler se
retrouve**

**Dans l'impasse d'un paysage loin d'être
attendrissant.**

**La gaité se lasse d'un chant sans sens que
n'éprouvent**

**Les infidèles et marginaux naissant depuis
l'anxiété**

**Du temps filant... alors les rêves d'un baiser
d'été**

**Deviennent nébuleusement le labeur d'un
esclave.**

**Honte à ceux condamnant la paresse en
enclave**

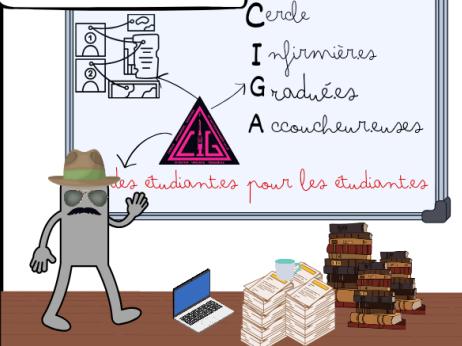
**Qui s'appelle université pour le mortel
étudiant.**



Le CiGa C'est quoi ?

L'heure est grave, alors que de nombreux cercles de l'ULB sont au centre de l'attention, un cercle fait tout particulièrement parler de lui : le CiGa. Jean-Ket, enquêteur depuis de nombreuses années pour l'ACE fut chargé de mener son enquête afin d'obtenir plus d'informations sur ce mystérieux cercle...

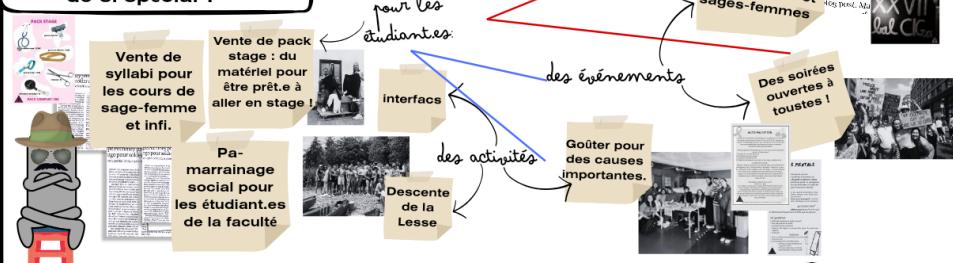
Il répondit d'abord à la question que tout le monde se posait : qui et que sont-ils?



Il se rendit ensuite sur place, route de Lennik 808 à 1070 Anderlecht (au pôle santé à Erasme quoi !) en incognito pour approfondir son enquête



Une fois sa couverture terminée, il réunit toute les infos qu'il a récoltées. Mais que fait ce cercle de si spécial ?



Il finit alors par trouver les coupables : LE COMITE



Et si vous voulez mener votre enquête vous-même : scannez





l'abus d'alcool est dangereux pour la santé

IL EST QUELLE HEURE

'L'HEURE'

'INSPIRATION'

EN PLEIN CENTRE D'ARLON

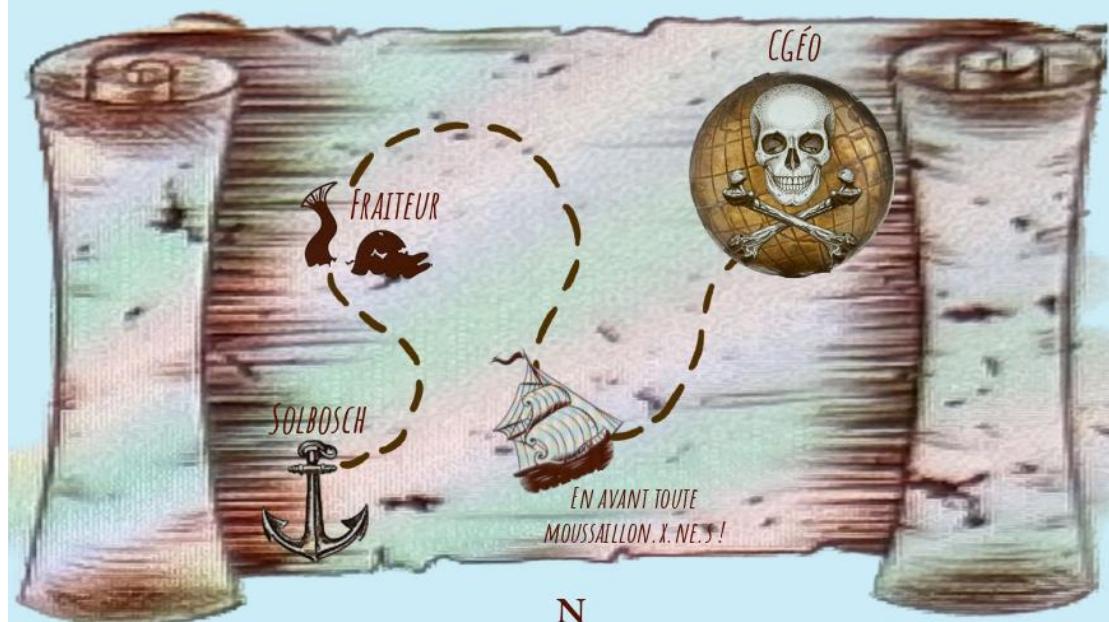
La Lux

LA CHASSE AU TRÉSOR DU CGÉO

Retrouvez les cinq trésors cachés au CGéo (UN par personne). Sur votre chemin tumultueux, vous ferez face à des **tempêtes**, des **rochers** à escalader ainsi que des **pluies de minéraux**. Munissez-vous de votre **loupe** et de votre **pioche** pour devenir la plus grande **GÉOSTAR** de tous les temps.

Un indice se cache sur notre **site internet**. Pour gagner le trésor, assurez-vous d'être abonné.x.e au **compte Instagram**.

Le décompte est lancé. Bonne chance à tou.x.te.s.



VERS LE SITE



VERS LE COMPTE INSTAGRAM



Cercle d'histoire de l'art et archéologie
PRÉSENTE

7 Conseils pour votre CHAAnté mentale

- 1 RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE CERCLE



- 3 PARTICIPEZ AUX CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE



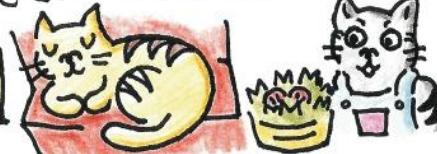
- 5 VISITEZ UN MUSÉE POUR VOUS CHANGER LES IDÉES



- 6 FÊTEZ DANS UN LOCAL SAFE ET CONVIVIAL



... OU DORMEZ ET MANGEZ SAIN,
C'EST IMPORTANT!



PRENEZ SOIN DE VOUS,
CHATONS ET MATOUS!



CERCLE HERMÈS

De la Haute Ecole Francisco Ferre



QUI SOMMES-NOUS ?

Le cercle Hermès existe depuis 1975, il débute donc ses activités folkloriques au sein de l'Institut d'Enseignement Supérieur Lucien Cooremans à la Place Anneessens... Et resta pendant l'évolution de cette école qui devint la HEFF.

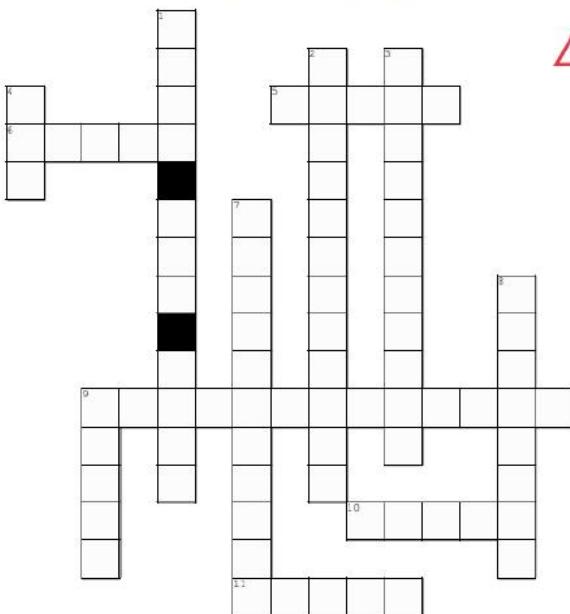
Depuis 1995, la Haute Ecole Francisco Ferrer a été créé. Elle regroupe 5 implantations. Le site Anneesens contenant la section économique et social, le site Ruppe avec la section Pédagogique, le site Palais du Midi accueillant les Arts Appliqués et les Techniques et le site Terre-Neuve/Brugman pour la section Paramédical.

Ainsi, on retrouve un comité et un cercle remplis de multiple talent : professeur, styliste, publicitaire, graphiste, spécialiste d'électronique, infirmier, ...

Nous avons eu la chance de faire partie des précurseurs de l'ACE et de participer à sa fondation. Par la suite nous participerons à la fondation de l'ACS. Le cercle a appartenu au 2 durant plusieurs années avant de quitter l'ACE.

Par Cassklet, déléguée réseaux sociaux.

Les mots croisés:



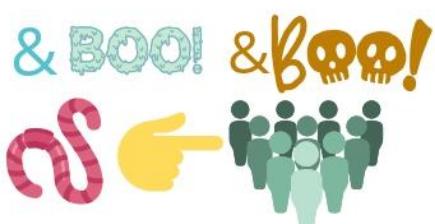
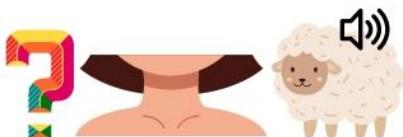
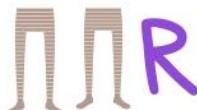
Vertical

1. wdv
2. chanson étudiante luxembourgeoise
3. le dernier,..., au monde
4. la plus grande entreprise de télévision, de radio et de production en Europe
7. les luxos sont le cercle des,... (chant)
8. la guilde associé au CELB
9. élu le CDB le plus,..., trois ans de suite au psycho awards

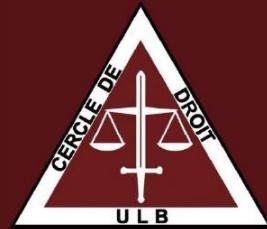
Horizontal

5. le grand - duc
6. combien de langues officielles
9. Une spécialité luxembourgeoise (soupe)
10. bonjours
11. Qui ne pas n'est pas luxo

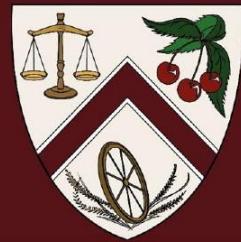
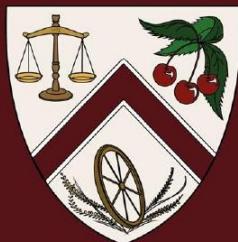
Découvrez le comité du Grandissime Cercle des Sciences



Cercle de Droit



Guilde de
la Robe de
Pourpre



Cantus Saint-Nicolas
06 décembre à 19h30
Lieux : SES



LE SAVIEZ VOUS?

Le céleri aurait des propriétés anti-gueule de bois.
C'est pour cela qu'à l'Agro, nous proposons des week-ends de cure et détox au céleri. Eh oui, il s'avère que la consommation de ce délicieux légume permettrait d'aider le foie à éliminer les déchets de l'organisme ! Alors tu as mal au foie ? Nous sommes là pour le réparer.

Les client.e.s sont satisfait.e.s, et nous aussi <3



"**Nobody**"
Aurélien Barrau be like :
" [...] brocarder sur notre système fondamentalement pérnicieux, paragon de notre mal, n'a de sens que dans l'optique d'un décadrage, voire d'une étude étiologique de nos habitudes, qui, en amont, nous incitent à une réflexion ontologique sur notre réseau social "



Trophées des meilleurs Prophètes climatiques



« LA TÊTE DANS LES ÉTOILES »

Aurélien Barrau, ses discours poétiques et ses cheveux enivrant nous feraient presque oublier la nature de la catastrophe.

« CHACUN POUR SOI »

Yves Cochet, ex-ministre qui s'est retiré en autarcie dans sa campagne en mode full indépendant.

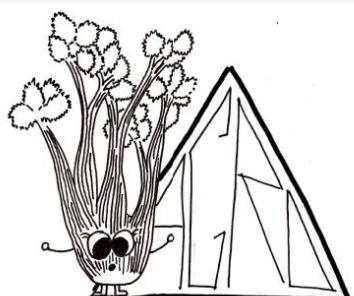
« JE VOUS L'AVAIS DIT DEPUIS LE DÉBUT »

Donella Meadows, nous avertissait déjà il y a 50 ans de la situation désastreuse à laquelle nous allions être confrontés.

« ON VA TOUS Y PASSER »

Pablo Servigne, collapsologue convaincu de l'inévitabilité d'un effondrement, son message est clair: "on est foutus".

WHAT YVES COCHET THINKS HE SOUNDS LIKE AFTER MAKING
23 UNPREDICTABLE PREDICTIONS OF POSSIBLE HUMAN EXTINCTION





QUI SOMMES-NOUS ?

DEPUIS 2015 L'ISTI (INSTITUT SUPÉRIEUR DE TRADUCTION ET INTERPRÉTATION) FAIT PARTIE DE LA FACULTÉ LETTRES, TRADUCTION ET COMMUNICATION. ANCIENNEMENT SITUÉ À UCCLE, L'ISTI A REJOINT LE SOLBOSH EN 2021



QUE FAISONS-NOUS ?

NOTRE CERCLE ORGANISE DIVERS ÉVÈNEMENTS COMME UN BAL, DES PRE TD, DES SORTIES CULTURELLES... NOUS SOMMES ÉGALEMENT UN CERCLE BAPTISMAL VENANT DE L'ACS MAIS MEMBRE DE L'ACE DEPUIS 2017.

DES BALS AU TOP !



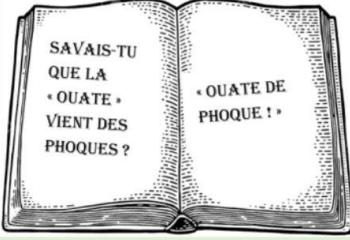
UN COMITÉ DE BAPTÈME TOUT MIMI !



DES MEMBRES ON FIRE !



UN COMITÉ DE CERCLE INCROYABLE



CRÉ DE L'ISTI

FAITES PLACE, FAITES PLACE
VOILÀ L'ISTI QUI PASSE
FAITES PLACE, FAITES PLACE
VOILÀ L'ISTI QUI PASSE
QUI PASSE ET REPASSE ET REGARDEZ LES PASSER(X2)

LES PLUS GRAND.E.S DES GRAND.E.S BUVEURS/EUSES

VOILÀ L'ÉQUIPE, VOILÀ L'ÉQUIPE

LES PLUS GRAND.E.S DES GRAND.E.S BUVEURS/EUSES

VOILÀ L'ÉQUIPE DES TRADUCTEURS/ICES



Le Semeur

Le Semeur c'est quoi ? Le Semeur ou Les Carolos de l'ULB et de Thudinie, est un cercle regroupant les étudiants originaires de Charleroi, de Thuin et des alentours (la Bruxelloise, l'Athois, la Tournaisienne et la Luxo on vous voit).

Le Semeur 2023-2024 c'est qui ? Le Semeur est composé cette année de : Sacha Pouleur - présidente, Nicolas Mondelaers- vice-président, Noriane Dupont - secrétaire, Arthur Guillaume - trésorier, Marius Brebant – trésorier 2, Robin Jenard - gestion bar, Yannis Mattart - bar, Charlotte Deltour - écoresponsable, Juliette Goeyens - event, Lucy Malevé - égalité-inclusivité, Jay Foucart - responsable brassicole, Remy Schiefer - infra, Céleste Foulon - grh brassicole, Guillaume Schumacker - social-culture-librex, Klaudia Grabowska - web-archives, Marine Vincke - photos affiches, Gatien Soudan - balef 1, Loïc Lecomte - balef 2, Esther Vernet - Voyage.



Poème Saint V

Mens sana...

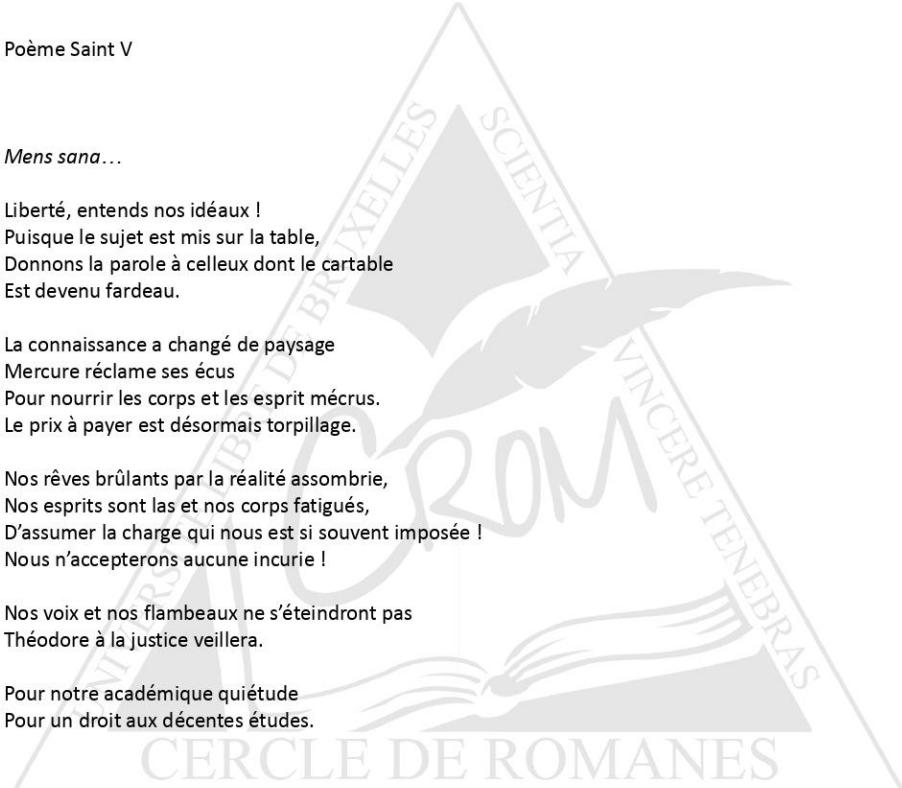
Liberté, entendis nos idéaux !
Puisque le sujet est mis sur la table,
Donnons la parole à celleux dont le cartable
Est devenu fardeau.

La connaissance a changé de paysage
Mercure réclame ses écus
Pour nourrir les corps et les esprit mécrus.
Le prix à payer est désormais torpillage.

Nos rêves brûlants par la réalité assombrie,
Nos esprits sont las et nos corps fatigués,
D'assumer la charge qui nous est si souvent imposée !
Nous n'accepterons aucune incurie !

Nos voix et nos flambeaux ne s'éteindront pas
Théodore à la justice veillera.

Pour notre académique quiétude
Pour un droit aux décentes études.



« Je déteste les jours où je n'aime plus rien. »

Les rayons du soleil traversent les rideaux de la chambre. Une forme abstraite se crée sur le mur, elle me regarde et me nargue. Je l'observe de mon lit. Cet endroit où je passe le plus clair de mon temps. Je lui en veux. Peut-être que si cette lumière n'envalait pas la pièce, j'aurais pu dormir quelques minutes de plus, quelques heures, quelques jours. Je n'aurais peut-être pas eu à vivre cette journée.

Enfin, je me lève. Non pas parce que j'en ai envie, mais parce que je ne peux plus me retenir et ma vessie va exploser. Et voilà, je suis debout. Un jour de plus à affronter, un café de plus, une clope de plus, un couché de soleil de plus. Le café est fade, le lait périmé, le sucre bien trop haut pour que je l'atteigne. Les cigarettes n'aident pas. Le couché de soleil est recouvert par des nuages.

Ma série paraît ennuyeuse, mes livres paraissent trop longs, mes mots sont incapables de décrire ce que je ressens, la musique ne me comprends plus.

La plupart des gens souhaiteraient vivre davantage de journées, regarder davantage de films, lire davantage de livres, parler davantage de leurs sentiments, écouter davantage de musique. Pourquoi suis-je autant remplie de mépris ? Pourquoi je déteste ces choses qu'habituellement j'aime ?

Alors j'attends que ma haine passe.

Demain, peut-être, j'aimerai de nouveau le café.

Dans la pénombre, il n'y a que moi
Au bout une lumière
Mais elle semble si loin et si proche à la fois
Chaque pas dans sa direction est une galère
J'ai parfois envie d'abandonner
Rester là dans le noir
A quoi bon tout tenter
Si on ne peut être sûr de ne plus trouver le désespoir
Abandonne, me dit-on
Avance, répondent d'autres
Je sais que ce ne sont que des mots
Ces voix ne sont pas un cadeau
Pourtant je le sais
Un jour, j'attendrai cette lumière
Un jour, je serai enfin entière



A CRY FOR
HELP



Un peu obstiné
Les voix me l'empêchent
de me faire faire

Cela fait un moment maintenant que je n'ai pas ouvert ce document. Un moment que je n'ai pas tenu de stylo dans ma main. Un moment que je n'ai pas trouvé la force d'ouvrir la porte de mes pensées pour les écrire. Peut-être était-ce trop difficile. J'ai essayé pourtant, j'essaye encore. Cependant, dès que je m'approche de cette réflexion, mon cœur bat plus vite, mon estomac se noue et je me retrouve obligée de refermer cette porte. Si je la laisse ouverte, ces pensées vont me consumer, me ronger de l'intérieur. Je n'en suis plus capable.

Pourtant me voici, aujourd'hui, à écrire ces lignes.

Je m'obstine à ne ressentir aucune douleur. Je m'obstine à renier chaque sentiment. Pendant un temps, je me suis demandée pourquoi je faisais cela, pourquoi dès que je ressentais une once de douleur, je m'obligeais à tout couper, le bon comme le mauvais. Ma réponse est simple, le mauvais l'emporte sur le bon. La douleur l'emporte sur les quelques choses qui me poussent à continuer. Alors, si j'ouvre cette porte, la douleur ressortira. Il me serait impossible de la contrôler, de me concentrer sur le bon, car cette noirceur englouberait tout. Plus de joie, plus de chaleur, plus de lumière.

A quoi bon vivre avec un trou noir dans sa tête?

La santé mentale est un vaste domaine qui regroupe autant de problèmes, très personnels à chacun, que de personnes concernées par ceux-ci. Malheureusement elle a été bien trop longtemps négligée. Aujourd'hui, il est temps d'en parler et d'enfin briser tous ces tabous persistants autour de la santé mentale.

Face à la vie, il nous est probablement presque tous déjà arrivé d'avoir des jours sans parmi les jours avec, des jours plus compliqués que d'autres, des jours où c'est "la goutte d'eau qui fait déborder le vase"... Mais il est parfois difficile d'en parler, on ne sait pas toujours à qui l'on peut s'adresser, on a peur de sauter le pas, d'accepter qu'on a besoin d'aide et de faire les démarches nécessaires pour la trouver.

Heureusement à notre époque les langues se délient, les tabous se brisent, on parle davantage de la santé mentale et de son importance dans notre société actuelle. Nous sommes tous.les concernés.ées d'une manière ou d'une autre. D'ailleurs les chiffres appuient ce qui a été mentionné précédemment. En effet, d'après l'organisation mondiale de la santé : En 2019, une personne sur huit dans le monde soit 970 millions de personnes présentaient un trouble mental, les troubles anxieux et les troubles dépressifs étant les plus courants.

La vie étudiante, en dehors de ces moments inoubliables que l'on vit et de ces rencontres pour la vie que l'on fait, est malgré tout une période difficile remplie de doutes, de moments de stress et de remises en question. Tous ces éléments ont un sérieux impact sur notre santé mentale qui, à son tour, détériore finalement notre état de santé général.

Voilà pourquoi, il nous tenait vraiment à cœur de sensibiliser un maximum de personnes sur l'importance de la santé mentale cette année, avant même que ce

soit le thème de notre chère Saint-Verhaegen.

Pour ce faire, en tant que déléguées du poste "Yes We care", nous avons décidé de récolter de l'argent pour l'association "le coin des cerises". Attendez mais que signifie tout ça ?

"Yes We Care" est un poste très propre au cercle de médecine puisque c'est le seul qui le présente. Son objectif est de sensibiliser et de récolter des fonds pour une thématique que les délégué.es ont préalablement choisie (généralement un sujet en rapport avec la santé). C'est ainsi que cette année nous avons choisi de parler de santé mentale et c'est comme cela que nous sommes tombées sur le "coin des cerises".

Le "coin des cerises" est une association qui, via son équipe pluridisciplinaire, accueille et accompagne la personne dans sa relation à elle-même, avec les autres et dans son environnement. Concrètement cette association propose des consultations individuelles chez un.e psychologue ou psychiatre pour toute personne ayant besoin d'aide (consultation que le patient paye en fonction de ses moyens). D'autre part, ils organisent quotidiennement des ateliers de groupes qui se déroulent dans leurs divers locaux qu'ils nomment les "lieux de liens". Ces différentes activités vont d'une séance de Shiatsu à des ateliers d'écriture en passant par l'apprentissage du crochet ou encore des ateliers de rap pour les jeunes. Tout cela est finalement organisé avec un objectif commun : améliorer la santé mentale de l'individu.

Voilà maintenant vous en savez un peu plus sur le Cercle de médecine et sa volonté de mettre en lumière aujourd'hui l'importance de la santé mentale.

Bisous des déléguées YWC (Emma et Charlotte)

Prenez soin de vous !





MASSAGER CKO



S'informer est-il devenu trop anxiogène ? Voilà la question que nous nous posons au Cercle de Journalisme et de Communication. L'actualité nous le rappelle cruellement : ouvrir Twitter revient de plus en plus à ouvrir une boîte de Pandore. En tant qu'étudiant.e.s, il faut également composer avec une précarité croissante et d'autres problématiques qui nous concernent. La charge mentale pourrait devenir trop lourde. Dès lors, quel rôle avons-nous à jouer en tant que jeunes communicant.e.s et journalistes ? Nous avons conscience que nombre de médias surfent sur l'aspect sensationnel de certaines actualités pour attirer le public. Mais faut-il que l'on accepte ce jeu ? S'il est important de rester informé.e (JCVD dirait *aware*) et de savoir ce qu'il se passe autour de nous, le droit à la déconnexion ne doit pas être négligé. Discuter dans une atmosphère bienveillante et conviviale, entouré.e de gens de confiance. Il est évidemment nécessaire de montrer la réalité mais nous ne pensons pas que cela doive se faire au détriment du reste. Préserver sa santé mentale face aux enjeux auxquels les étudiant.e.s d'aujourd'hui sont confronté.e.s doit demeurer une priorité. Au CJC, nous espérons pouvoir fournir cet équilibre. Proposer un espace de parole *safe* autour de sujets qui t'importent. Informer sans submerger. Des débats, des bières et du café.





Recette de Tarte folklorique by La (scandaleuse) Frontalière

Quoi de plus réconfortant qu'une tarte chaude en pleine guindaille ?

Rien ! Voici donc une recette typique de la région afin d'être inarrêtable en guindaille



Ingrédients :

- 4 mastelles (sortes de pistolets durs et secs, légèrement épicés, vendus pour la Ducasse d'Ath, fin août, uniquement)
- 100 g de macaron aux amandes
- 1 L de lait
- 2 oeufs
- 50 g d'amandes moulues (20 g d'amères et 30 g de douces, ou alors en poudre)
- 1 poignée de raisins secs
- 1 pincée de cannelle
- eau (moins d'1 dl)

ÉTAPE 1

Débuter la veille ! Préparation de la pâte brisée : Tamiser la farine et le sel et creuser une fontaine au centre. Ajouter le beurre mou et 1 cuillère à soupe de sucre fin. Ajouter l'eau et pétrir. Mettre la pâte en boule, dans un film plastique, et la garder au frais.

ÉTAPE 2

Préparation de la garniture (1ère partie) : Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec le reste du sucre fin et le sachet de sucre vanillé.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec le reste du sucre fin et le sachet de sucre vanillé. Puis, verser le lait chaud sur les mastelles préalablement pilées avec les amandes, les petits raisins et la cannelle. Mélanger et laisser reposer (très important !) jusqu'à trempage et refroidissement complets (environ 6 heures).

ÉTAPE 4

Le lendemain, ajouter les jaunes d'oeufs ainsi que les macarons (on ne les met pas au départ pour qu'ils se distinguent bien lors de la dégustation).

ÉTAPE 5

Abaissier la pâte brisée en un cercle d'environ 35 cm de diamètre, et foncer avec celle-ci le moule à tarte (à bords hauts !) beurré et fariné. Piquer la pâte avec une fourchette.

ÉTAPE 6

Monter les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation aux mastelles. Cuisson : Verser le mélange sur la pâte, et faire cuire la tarte pendant 30-35 min dans un four préchauffé à 200-220°C (thermostat 7). Le dessus de la tarte doit être bien doré et les bords de pâte bien cuits. L'intérieur sera moelleux comme du flan et non comme du pudding.

Frontalièrement vôtre et bon appétit

AVOIR UN MASTER C'EST NORMAL, JE VAIS FAIRE UN STAGE ET JE RATTRAPERAI MES COURS APRÈS, IL LE FAUT POUR MON CV

MON GRAND-PÈRE EST MORT PENDANT MA SESSION MAIS JE DOIS QUAND MÊME ÉTUDIER CAR JE PEUX PAS AVOIR DE CASSEROLES

SI JE BOSSE À MON JOB ÉTUDIANT 24H PAR WE EN NOVEMBRE À LA PLACE DE JUSTE 12H, JE POURRAI ÉTUDIER LES WE PENDANT MA SESSION

SI JE NE RÉUSSIS PAS CET EXAMEN, JE NE SERAI PLUS FINANÇABLE

“C'EST NORMAL DE PARLER 3 LANGUES À BRUXELLES” DONC FAUT QUE J'AI DE BONNES NOTES CAR JE PARLE PAS ESPAGNOL

EST-CE QUE MA BOURSE A ÉTÉ APPROUVEE ?

FAUT FAIRE DU SPORT MAIS ÇA ME RETIRE 2 SOIRS POUR ÉTUDIER OU VOIR LES POTES

FAUT QUE JE M'AVANCE SINON LA FAMILLE VA RÂLER SI J'ÉTUDE À NOËL

NOUVEL AN JE NE SORS PAS CAR JE NE PEUX PAS TOMBER MALADE POUR LA SESSION

SI J'ARRIVE 15MIN AVANT LE COURS, J'AURAI PEUT-ÊTRE UNE PLACE DANS L'AMPHI

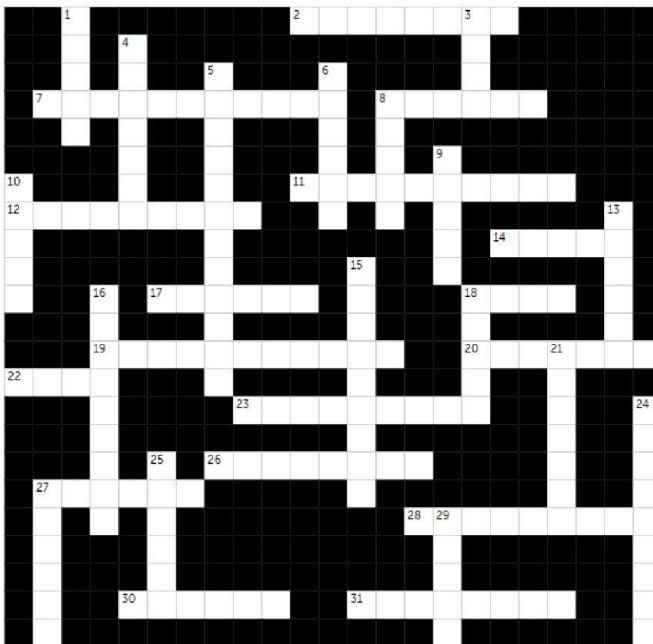


LA CHARGE MENTALE D'UN.E ÉTUDIANT.E, C'EST QUOI EN VRAI ?



Le mot croisé de la Fédération Unie des Guildes

Parce que jouer c'est plus drôle que de lire un article.



la solution sera postée sur le groupe facebook regroupement des g' u' ilides de l'ULB

Les cantus s'organisent dans le bâtiment T4 à la SES.

Le bâtiment se trouve entre la BST et le L.

20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
St-V	Gens Fraternae Libidinis	Mélusine	Ramon	Axis
27/11	28/11	29/11	30/11	1/12
Polytechnique	Diable au corps	Améthyste	Turquoise	Mandarine
4/12	5/12	6/12	7/12	8/12
Mélusine	Médecine	Robe de Pourpre	Gates	Gens Fraternae Libidinis
11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Ad Gildam Romanum	Halewijn	Rouge	Atlas	Pharmacopée

Horizontal

- 2 Aura lieu le 10 novembre au Janson
- 7 Bible de l'apothicaire
- 8 Emblème, insigne
- 11 Utilisées en période de Noël ou pour lire des chansons.
- 12 Bleu ou Vert?
- 14 La guilde Améthyste en fait commerce ou un poisson d'eau douce
- 17 Il est malin!
- 18 Style musical
- 19 Infirmière célèbre ou rossignol
- 20 Mère dont le fils est toujours plein
- 22 Echarpe folklorique
- 23 Pierre semi précieuse
- 26 Personne qui récolte vos deniers
- 27 Événement du folklore chantant
- 28 De la campagne
- 30 Groupe chantant, corporation de métier
- 31 Sorcière en BD ou Sirène dans l'alzette

Vertical

- 1 Personne qui vous abreuve ou renard en latin
- 3 Seconde vertèbre cervicale
- 4 Objet de bois muni d'un manche, qui permet à la personne qui dirige la séance d'attirer l'attention ou de ponctuer une décision.
- 5 A donné son nom à la SES
- 6 Mots de la fin
- 8 On te met dedans en 10 leçons ou synonyme de cercueil
- 9 Nom de Bill
- 10 Porte le monde sur ses épaules
- 13 Qui fait régner la discipline
- 15 Solidarité entre ses semblables
- 16 Couleur orange clair et doux
- 18 Forme d'écriture musicale, fuite
- 21 Couleur de la robe d'un vin rouge
- 24 Mots d'intro
- 25 Meuble du travailleur
- 27 Personne qui choisit les chants
- 29 A tête de faucon

VERS L'HORIZON DES ÉTUDES : LETTRES À MON MOI DE 18 ANS

By le CEBULB

À toi, à dix-huit ans, rêvant de grands horizons,
Découvrant le chemin vers des lendemains sans fin,
J'ai des mots à te souffler, des conseils à l'unisson,
Pour que ton parcours soit éclairé, sans chagrin.

Réfléchis deux fois avant de plonger dans l'inconnu,
Économise ce trésor, le compte épargne bienvenu,
Évite de trop dépenser, tu verras, un kot attend,
Avec un minerval exigeant, prêt à te surprendre.

N'enferme pas les tourments dans le silence secret,
Demande l'aide quand il le faut, ne sois pas discret,
Affronte la pression au lieu de la boire dans l'obscurité,
Sous le crépuscule, trouve d'autres moyens pour t'éclairer.

Le permis de conduire, obtiens-le sans tarder,
Moins tu attends, plus tu seras prêt à voyager,
Reste fidèle à toi-même, ne te cache pas derrière un masque,
Car avec le temps, il t'étouffera, sans trêve, sans relâche.

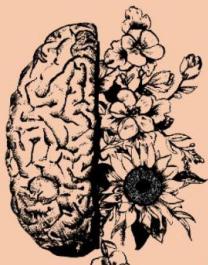
Les avis des parents sont précieux, c'est indéniable,
Mais ce sont tes rêves, ton avenir, ton chemin durable,
Face à l'examen, c'est toi qui prendras les commandes,
Défends tes valeurs, assume tes choix, sans réprimande.

Avec les bonnes et les mauvaises, couche sans culpabilité,
Apprends ainsi ce que tu veux, ta quête de vérité,
Cris quand l'envie te prend, pour libérer la colère cachée,
Brille, jour et nuit, car c'est dans la lumière que la vie est ancrée.

Garde ton âme d'enfant, cet esprit curieux et ouvert,
Soigne ta tête, car elle sera ton trésor le plus cher,
Prends soin de toi, de ton corps et de ton esprit,
Pour être le plus heureux possible, trace ton propre récit.

Choisis des coloc qui te font sourire, qui te font vibrer,
Pour avoir envie de revenir, de t'y attarder,
Vis à cent à l'heure, célèbre la joie et la tristesse,
Écoute ton corps, prends soin de ta tendre jeunesse.

À toi, dix-huit ans, avec tout ton avenir devant toi,
Que ces conseils t'accompagnent, pour être plein de foi,
Dans cette aventure d'étudiant, dans cette vie si vaste,
Garde l'espoir, la passion, et que ton étoile brille en classe.



Et oui, c'est la Saint-V, je pourrais tomber dans le cliché de l'historienne et faire un historique de ce jour sacré à l'ULB. Je pourrais aussi faire une présentation du CdH, car après tout, la pub c'est toujours bien. Vous rappeler que boire de l'eau et bien s'entourer en ce jour de fête ce serait sympathique de ma part.

Mais ça ne serait pas mieux de vous dire quel stand est mieux niveau forfait ? Hum je ne sais paaaas.

Alors que vous parler de pourquoi c'est trop bien de s'assurer du consentement de l'adelphe qui vous fait de l'œil si vous passez la nuit à deux, ça serait incr' !

Vraiment pas simple de savoir quoi dire...
Toucher un mot sur l'importance de prendre soin de sa personne et de ne pas avoir honte d'être épuisé.e
mentalement ? Ça serait top aussi.

Au final je ne sais pas trop, je crois que je vais faire la guimauve et vous dire de faire attention à vous et de, quand même, vous amuser le 20 novembre (sauf celleux qui font des Alfredo avec IceTea pêche, là vous n'avez pas droit au fun), bref.

Petit bisou sur votre joue, si vous êtes d'accord bien sûr hihi.

Pas encore membre de l'Union des Anciens Etudiants ?

Née le 23 mai 1843, au cours d'un banquet donné chez « Dubost », rue Fossé-aux-Loups, l'Union a pour but de resserrer les liens de fraternité entre les ancien.ne.s étudiant.e.s de l'Université et de concourir à la prospérité de celle-ci.

Ardente défenderesse de la Démocratie et des Droits humains, l'U.A.E. entend contribuer à la diffusion du principe du Libre Examen et de l'ensemble des idées qui président à l'enseignement dispensé à l'Université Libre de Bruxelles. Pour faire résonner les actions qu'elle coordonne au service de la communauté universitaire, elle peut compter depuis sa fondation sur l'engagement et la générosité de générations de bénévoles.

S'affilier à l'UAE constitue une marque personnelle de reconnaissance morale pour l'Université qui, grâce à son enseignement, non seulement fondé sur le principe du Libre Examen mais également basé sur la liberté et la tolérance, a permis à ses étudiant.e.s d'acquérir les outils nécessaires à devenir des adultes responsables et des citoyen.ne.s critiques. L'affiliation à l'UAE permet aussi, au travers de la communauté ainsi créée, de participer à une série d'événements organisés par et sous l'égide de l'Union des Anciens Etudiants pour favoriser et entretenir les contacts nécessaires à cet objectif : conférences, formations, rencontres d'auteurs ou de networking professionnel, voyages, expositions, ainsi que les événements, festivités et autres activités folkloriques, dont bien sûr la Saint-Verhaegen !

Située sur le campus de la Plaine, avenue Roger Lallemand, la « *Maison des Anciens* » est un point de ralliement idéal pour concrétiser ces engagements et perpétuer ce lien intergénérationnel auquel nombre d'Anciennes et d'Anciens sont attaché.e.s. Outre un restaurant ouvert tous les midis, plusieurs salles peuvent également héberger des réunions privées, associatives ou encore professionnelles, des conférences, soirées de promotion ou autres activités.

C'est le 1er décembre 1844 que la première bourse d'études de l'Union des Anciens Etudiants de l'ULB fut créée par Maître Delocht. Depuis lors, chaque année, l'Union aide également les étudiant.e.s dont la situation matérielle est un obstacle à la poursuite de leurs études. Cette aide prend différentes formes : achat de cours, de livres ou de matériel, frais d'inscription, subsistance à Bruxelles et même à l'étranger (Erasmus, Socrates)). Ces aides sont possibles grâce aux legs ou dons d'Anciennes et d'Anciens et sont octroyées sur décision de la commission en charge des prêts et bourses d'études.

Aussi, si ce bref article vous a donné l'envie d'en savoir un peu plus sur ce qu'est l'Union des Anciens Etudiants ou tout simplement l'envie de nous rejoindre, nous serons ravi.e.s de vous accueillir en nos murs ! Soyez les bienvenu.e.s et très bonne Saint V !

Valérie LEMAIGRE
Présidente de l'Union des Anciens Etudiants
www.uae-ulb.be

POUR REJOINDRE L'UAE



Le conseil étudiant (BEA)

Bonjour à toi, nouveau.elle, vieux.vieille! Bleu.e, poil, plume, écaille, ancêtre ou dinosaure!

Cette St-V, le message est clair : la santé mentale étudiante doit être une priorité pour nos professeurs, l'université et surtout les politiques !

Le moins qu'on puisse dire, c'est que la santé mentale en tant qu'étudiant·e·s, c'est tout sauf une priorité. Combien de fois on ne nous a pas dit « Mais vous êtes jeunes, à votre âge, je ne me reposais jamais » ou encore « vous verrez quand vous aurez un vrai travail, ce que c'est ».

Pourtant, on le voit bien, les symptômes sont présents chez presque chacun.e de nous : baisse de la motivation, insomnies, angoisse, fatigue chronique et, en y réfléchissant un peu, ce mal-être trouve sa cause dans le manque de financement de l'enseignement supérieur.

Quand on se retrouve à avoir cours toute la journée sans pause (parce qu'il n'y a pas assez d'auditoires disponibles), qu'on doit enchaîner avec son job étudiant (parce que nos parents touchent « juste un peu trop » pour qu'on ait une bourse) qui sert à payer notre kot (qui est super cher parce que l'ULB n'a pas le financement pour en construire plus), et le tout avec un nouveau décret paysage qui a pour unique but de virer des étudiant·e·s plus vite (parce que ça, ça coûte moins cher que de refinancer l'enseignement supérieur).

Cette situation est inacceptable ! C'est pourquoi les 16 et 17 novembre, on est descendu dans la rue pour demander un

refinanceMENT de l'enseignement supérieur et le retrait de la réforme du décret paysage !

C'est là que tu te demandes ce qu'est le BEA...

(Non, ce n'est pas le Bureau d'Enquête et d'Analyse comme tu as pu lire en faisant une recherche sur internet). Le BEA, c'est le Bureau des Étudiant.e.s Administrateurs.rices. Bref le Conseil Étudiant de l'ULB.

Nous représentons les étudiant.e.s auprès des autorités de l'université dans plusieurs domaines : enseignement, social, culture, international, ... Les représentant·e·s élu.e.s par et parmi les étudiant·e·s de leur faculté siègent dans différentes instances, comme le Conseil d'Administration de l'ULB et le Conseil Académique et également dans d'autres commissions et conseils, pas moins intéressant.e.s. Pour te donner un petit exemple, les plats à 2€, c'est nous !

Les étudiant.e.s ont une voix, et c'est important de l'exprimer ! Si notre travail t'intéresse, suis-nous sur les réseaux sociaux, rejoins-nous pendant nos actions ou, mieux, dépose ta candidature aux élections (date limite vendredi 24 à 16h30) !

Enfin ces 12, 13 et 14 décembre, vous aurez la possibilité de voter pour vos futur.e.s représentant.e.s facultaires et du Conseil étudiant. Faites porter votre voix et soyez avec nous pour faire bouger les choses.

Retrouvez le BEA au foyer culturel durant ces 3 journées pour poser toutes vos questions et découvrir les programmes des différent.e.s candidat.e.s.

Le Bureau des Étudiant.e.s Administrateurs.rices.

+ d'infos : [@bea_ulb ou \[bea@ulb.be\]\(mailto:bea@ulb.be\)](mailto:@bea_ulb)

Hebt gij in uwen tijden al ooit eens uzelf gevraagd wie toch die gendarmes van de Vrije Universiteit Brussel zijn? Welke deugnieten durven te lachen met onze nederige en vrome kringen? Welke bandieten met scharlaken doordrenkte zwaard die zuurverdiende centen van uwen kring komen stelen? Welke paljassen met dictatoriale stijl zomaar onze brave Geuzen schorsen? Wie zijn toch die grote bazen die zich ernaar gedragen?

WIE O WIE BRENGT DIE MISERIE IN GEUS' NAME????

Awel het zijn wij, kom hallo zeggen op St-Vé!

Groeten, BSG gtgv



A propos du folklore ...que dire...

L'on pourrait tout en dire et son contraire mais rien ne vaut une réelle immersion , même depuis l'autre côté du mur, et c'est ce qui fait depuis plus de 15 ans la richesse de mon « job » Beaucoup de fantasmes sont véhiculés par le folklore car il est fait de rites et ne comporte que des initié.e.s . Il centre l'individu sur ses propres limites, son individualité et son libre arbitre tout en le rattachant à un fort lien d'appartenance au sein d'un groupe et de la collectivité Ces aspects peuvent sembler bien contradictoires et déroutants Cette introspection-réflexion d'individus en pleine « maturation » se fait selon des rites initiatiques et un langage très codifié et dans une approche qui peut ne paraître à première vue que festive. Le folklore est sous bien des aspects dérangeant : trop de cris, de bière et de vomi et même de la nudité ! Et pourtant , je l'ai appréhendé , j'y ai plongé et découvert ses pratiques, ses adhérent.e.s , ses opposants , ses ignorants mais également constaté son évolution au fil du temps Je pourrais relater ici d'innombrables anecdotes assez truculentes, souvent burlesques et rieuses et parfois sombres, comme dans n'importe quel microcosme où des êtres humains se côtoient et vivent en partageant leurs expériences parfois les plus intimes Il serait donc peu dire que le folklore est pour moi une sorte de laboratoire anthropo-sociologique... Le vice-rectorat aux affaires étudiantes et sociales est une sorte de « mammouth » et les prétendant.e.s au « trône » doivent allier de nombreuses qualités humaines et professionnelles variées mais également un sens de l'humour et de la rigueur, ce qui est assez antinomique Il y a un autre « trône » qui est celui du/de la président.e de l'ACE , organe fédérateur et ciment de tout ce monde folklorique. Je peux réciter leurs noms dans l'ordre et le désordre depuis 2007 et peux vous dire que sa répartition est l'exemple parfait de la parité homme/femme ! En « position-sandwich », il y a Madame Leroy , très certainement affublée de surnoms, dont j'en connais certains ... J'ai le souvenir d'avoir dû essayer (seule) de mimer un aqueduc en vue d'une explication de la pratique devant le vice-recteur médusé ! Notre vie universitaire est donc rythmée par son calendrier académique tout autant que par ses activités folkloriques Le premier quadri est foisonnant avec sa bleusaille, ses cris de bleu.e.s et de comitard.e.s, ses célèbres TD et affonds à la salle Jefke et toutes les « frasques » qui peuvent s'y dérouler Dès les 6h cuistax, les riverain.e.s se mettent à rouspéter voire gueuler plus fort que les comitard.e.s. J'ai d'ailleurs failli me faire écharper par l'une d'entre-elles se ruant dans mon bureau et me rendant responsable de tout son inconfort ! Non, Madame , vous ne vivez pas à Lasne mais bien proche d'une université Ce premier quadri se termine en apothéose avec la STVé où tout le monde se rassemble en grande fraternité, sort sa penne, boit des bières , se retrouve de 17 à 77 ans (voire plus) à l'UAE et aime son folklore ulbiste avec ferveur et nostalgie Parmi mes meilleurs souvenirs, ceux du petit train, assise sur les genoux de je ne sais qui, buvant une gnôle infecte dans un froid glacial en chantant de célèbres chansons paillardes qui me restaient également en mémoire (je n'ai malheureusement jamais retrouvé ma penne ...) Il fallut pourtant au fil du temps « réduire la voilure » et modérer les élans les plus fous. J'ai connu la Brassicole qui durait 5 jours sous un immense chapiteau, La Nocturne à 5 tours et près de 20.000 personnes, les TD nettement moins « cadrés » et la salle Jefke qui était une sorte de « boîte noire » sauf quand il s'y passait quelque chose de très pittoresque ou de nettement moins rigolo... Les étudiant.e.s m'ont souvent parlé folklore mais pas que ... nous échangeons souvent des propos sur leurs projets, leurs rêves, leurs espoirs, leurs déceptions et j'ai appris énormément de choses à leur contact à tous les niveaux et certain.e.s sont devenus de véritables ami.e.s J'ai également découvert le monde « connexe

» au folklore, les ordres (pas que les EDD ou les macca), les guildes etc.. et je me suis rendue compte à quel point ces ramifications étaient vastes et leurs amitiés durables voire impérissables dans le monde bruxellois et bien au-delà Je me suis un jour retrouvée projetée sur une estrade avec une médaille autour du cou sans savoir vraiment ce que je faisais là. Plus impressionnant encore, est le jour où j'ai dû tirer à l'arbalète (encore une médaille autour du cou) dans le fabuleux décor de la Guilde des arbalétriers Un autre moment mémorable fut celui où le célèbre physicien François Englert, prix Nobel de son état, tint sa conférence de Presse à l'ULB. J'assistais de loin à la scène, quand je vis à quelques mètres de là, une centaine de bleu.e.s Solvay gueule en terre, près à hurler. Je sautais littéralement au-dessus de la haie et rampais avec eux vers un lieu plus approprié... Il serait illusoire de croire que le folklore ne fait que boire. Multitude de projets se font et défont au rythme de la COCU et de ses interminables débats où chacun.e fait ses « armes » et tient tribune. Il est souvent compliqué d'aboutir à un accord ou pouvoir entendre un non dans l'antre du libre examen Mais le tableau serait à moitié vide si je ne prenais pas en considération les autres cercles et associations ou le BEA, le Librex, qui animent et alimentent la vie universitaire et sont en lien direct avec l'ensemble de la communauté (politique, culture etc...),et croyez-moi ce n'est pas rien ! Mes journées, mes soirées, mes we et parfois même mes nuits en savent quelque chose...et je ne n'arrive toujours pas expliquer mon travail à mes proches! Comment ne pas parler de la période Covid, cette période surréaliste et mortifère qui a également failli tuer le folklore... et pourtant il a survécu et il s'accroche tout en évoluant au gré de son temps.

Le folklore n'est pas mort ! Vive le folklore ! Bonne StVé 2023 !

L'Association des Cercles Étudiants et le Cercle du Libre Examen présentent la

NUIT

THEODORE

VERHAEGEN

Vendredi 1er décembre 2023

La Fabbrica

Av. du port 86C
1000 Bruxelles
Belgique

Tarifs

Ba1	12€
Étudiant·x·es	14€
Bourgeois·x·es	18€

