

CAMPUS-J

Le journal officiel des étudiants de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth

Octobre 2023

usj.edu.lb/blog/inst/homepage.php

TABLE DES MATIÈRES

GÉOPOLITIQUE

- Lorsque l'humanité paye le prix de la politique | Sarah Sabai.....2
- France - Ukraine, guerre des divisions à L'Elysée | Gilbert Kamel3
- Éminences historiques : 5 grands hommes qui ont sculpté le Monde3

SOCIÉTÉ

- Mseilha Walkway and Fort – An espace from reality | Fouad Aya.....4
- هجرة... وعودة | Ahmad Nahle4

SANTÉ

- Les troubles du comportement alimentaire avec le Club Nutrition de l'USJ | Seraphine Semaan...5
- Comprendre la santé mentale | Amira Kazoun ...6
- الانفلونزا الموسمية | Goerges Kabbouchi 6

SCIENCES ET TECHNOLOGIES

- Cybersecurity: Everything you need to know | Eliana Akiki.....7

ART ET CULTURE

- 3 Quotes from Marcus Aurelius' Meditations Explained | Tony Najjar.....8
- Chanson francophone contemporaine : une ode à l'activisme ? | Myriam Nsouli9
- لغتنا العربية... ليست لغة عادية | Goerges Kabbouchi 10

ENVIRONNEMENT

- L'agriculture durable au Liban, comme vue par les étudiants de l'ESIA-M | Myriam Bou Faysal11

SPORT

- Le Club de Natation à l'USJ, comme vu et expliqué par Alexia Khoury et Dima Fawaz ...12
- الجوهرة السوداء | Ahmad Nahle 13

USJ

- Inauguration du Jardin de la Francophonie : qu'est-ce que cela signifie ? | Myriam Nsouli .14
- L'art de donner de la vie | Rita Haddad15
- Generation H.O.P.E: Qui ? Quoi ? Comment ? | Thea Maria Yammine 15

DIVERS

- Fini | Rita Haddad16
- Les meilleurs romans du moment.....16
- Sudoku16
- Mot croisés16



Chers lecteurs,

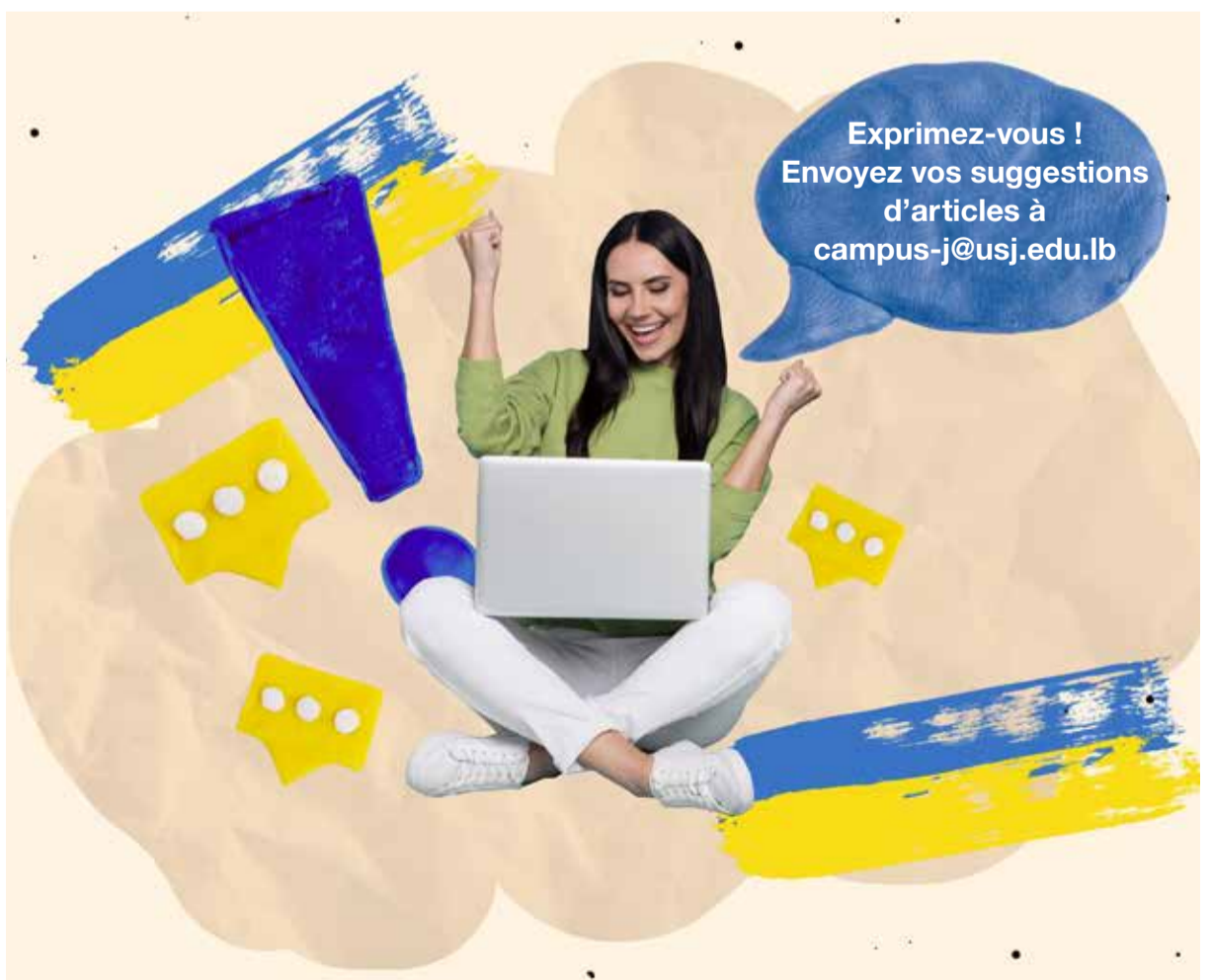
C'est avec grande joie et fierté que je vous présente l'édition du journal de Campus-J pour l'année 2022-2023, qui a été conçue pour vous faire voyager à travers le temps et pour mettre en avant les événements, les moments et les thématiques les plus intéressants et les plus marquants de l'année dans le monde, au Liban et à l'USJ. Je suis ravie de partager le travail d'étudiants impliqués, engagés et toujours prêts à vous faire parvenir les sujets de réflexion les plus intéressants et pertinents.

Campus-J est le journal officiel des étudiants de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth. Il a été créé à l'initiative du recteur, le Pr Salim Daccache s.j. : c'est un journal représentant l'ensemble des Campus, et reflétant la liberté d'expression et les valeurs de l'Université et de ses fondateurs jésuites.

Le journalisme et l'écriture constituent les piliers fondamentaux d'une société citoyenne à l'esprit ouvert, informée et responsable. C'est pour cela que Campus-J a pour principale mission de garantir la diversité, la transparence et le respect de tous.

Je vous remercie pour votre soutien continu et je vous souhaite une bonne lecture !

Noor F. Maroun



Sarah Sabai | Février 2023

Lorsque l'humanité paye le prix de la politique



« La terre a tremblé en Syrie, mais personne ne tremble pour les Syriens ».

Dans la nuit du 5 au 6 février 2023, un tremblement de terre aux répercussions drastiques et dévastatrices a changé la donne des peuples syriens et turques, déclenchant une situation de détresse, d'incapacité et d'urgence à l'aide extrême. De magnitude 7.8 et ressenti en forte intensité dans toute la région voisine, le séisme cause plus de 50,000 morts et laisse plus d'un million de personnes sans domicile. Malgré ce fort impact réparti sur les deux pays voisins, le monde a pu témoigner de l'attention considérable portée par la communauté internationale, dirigée notamment vers la Turquie.

Maintenant que le gros du choc est derrière nous, du moins pour le peuple libanais, nous pouvons prendre un moment et nous demander : quelle est la pertinence du lien entre les sanctions politiques et la catastrophe naturelle et humanitaire en Syrie ?

Les répercussions qu'a eu le séisme dévastateur sur la Syrie nous permettent simplement de parler de l'éveil d'une rage préexistante, puisque nous savions tous que la Syrie traversait déjà une période rude et amère depuis mars 2011. Cela fait donc déjà 12 ans que le peuple syrien souffre et subit toutes ces atrocités. Geir Pedersen, envoyé spécial des Nations Unies en Syrie, explique d'ailleurs quelques jours avant la catastrophe que « les Syriens sont prisonniers d'une crise humanitaire profonde, politique, militaire, sécuritaire, économique

et touchant aux droits humains, d'une grande complexité et d'une échelle presque inimaginable ».

Malgré les querelles continues entre la Suède et la Turquie, 650 000 euros furent instantanément débloqués pour venir en aide aux victimes du tremblement de terre. L'Union européenne active, quant à elle, son mécanisme de protection civile et considère sur le coup la Turquie comme les siens. Les dirigeants européens, tels que le chancelier Scholz et le président Macron, se sont d'ailleurs fait immédiatement disponibles pour toute intervention nécessaire auprès du pays touché. En outre, les pompiers polonais sont partis avec leurs chiens, les sauveteurs italiens avec les Hongrois, et les Espagnols ont apporté leurs drones. Les Suisses ont également envoyé des spécialistes pour aider à la recherche et au sauvetage.

L'Europe a donc été très généreuse. Elle joue des coudes pour aider les Turcs. 45 pays se mobilisent : l'Ukraine envoie des secouristes, et la Russie de même, un comble ! Mais cela ne fait que montrer que la Turquie est un partenaire ménagé. L'Azerbaïdjan aligne des centaines de sauveteurs, le Qatar, également un pays frère musulman, expédie un hôpital de campagne. L'Inde, le Japon, le Canada et la Chine suivent, quant à eux, l'exemple de Joe Biden et ordonnent de fournir toute l'aide nécessaire en coordination avec la Turquie, mais pas avec la Syrie. La course pour une compassion universelle se

déroule comme si le séisme s'était arrêté à la frontière ; pourtant, le drame frappe tout aussi bien les Syriens.

Les plus déshérités sont les Syriens de Damas, d'Alep, de Latakiah, de Tartous et des villages isolés. Abandonnés dans un pays pestiféré, ce sont les oubliés d'un régime en quarantaine. Ils vivent leur tragédie à la puissance deux : d'abord, le pays est en ruine, tout comme les hôpitaux, et souvent, ils ont tout perdu au cours de la dernière décennie, ce qui signifie qu'ils n'ont aucun secours public. L'État va les oublier une seconde fois car il n'y a plus d'argent, et le peu qui restait est volé par le régime. Onze ans de guerre ont passé la société civile à la centrifugeuse et il n'y a plus d'ONG efficaces sur place. Très peu d'organisations internationales restent, car cela serait collaborer avec Bachar Al Assad, ce qui est mal vu. Bref, ceux qui sont ensevelis sous les décombres des immeubles reconstruits à la va-vite, seront enterrés sans une prière, sans le moindre rituel, et sans même un décompte.

Le 23 février 2023, l'Union européenne annonce l'assouplissement temporaire de ses sanctions à l'égard de la Syrie, afin de faciliter l'acheminement de l'aide au pays. Cette levée des sanctions demeure d'une importance cruciale puisque les organisations humanitaires rencontraient beaucoup de difficultés et d'obstacles pour

l'envoi de matériels et de leurs services en Syrie. Rappelons que ces sanctions, imposées en 2011, visent 291 personnes et 70 entités. En effet, le Conseil européen précise que « l'allègement, pour une durée de six mois, vise à faciliter davantage l'acheminement rapide de l'aide humanitaire » et que les acteurs « n'auront plus besoin de demander l'autorisation préalable des États membres de l'Union européenne pour effectuer des transferts ou fournir des biens et services destinés à des fins humanitaires ».

Alors que les pays arabes voisins tels que l'Algérie, la Tunisie, le Maroc, le Liban, la Jordanie, et l'Irak ont directement envoyé des aides, les pays occidentaux n'ont absolument rien fait, sous prétexte qu'ils ne se permettraient pas d'aider un pays gouverné par le président Bachar Al Assad. Pourtant, la politique et l'humanitaire sont deux thématiques complètement différentes, et nous aimerions croire que la communauté internationale puisse distinguer, comme il le faut, entre les deux : les Syriens, tout comme les Turcs, furent également victimes de cette catastrophe naturelle.

Nous pouvons clairement voir à quel point la distinction entre le domaine humanitaire et politique est devenue floue, ambiguë et difficile à réaliser. Pourtant, cette idée devrait absolument être claire : l'humanité ne doit jamais payer le prix de la politique.

Gilbert Kamel

France - Ukraine, guerre des divisions à L'Élysée

Depuis le début de la guerre en Ukraine, un blason est apparu dans la communauté internationale, entre les pays du Sud et du Nord.

Les interventions dans les conflits militaires géopolitiques internationaux, qui pourraient avoir un impact sur les intérêts économiques collectifs des nations du Nord, sont généralement protégées et approuvées par un accord politique interne.

Dès le premier jour officiel du conflit russo-ukrainien, la France et ses partenaires de l'Union européenne ont choisi de s'engager résolument aux côtés de l'Ukraine. Le président de la république, Emmanuel Macron, avait alors annoncé et affirmé son engagement temporaire à l'aide militaire et humanitaire de Kiev, notamment de par le partage du fameux canon français « César ».

C'est sans doute la plus grosse actualité dans les médias français : les acteurs politiques internes du pays commencent à se plaindre du conflit, face aux difficultés et impacts économiques et sociaux de la crise sur les citoyens français. La fameuse question se pose constamment : « Jusqu'à quand soutiendrons-nous une guerre qui ne nous concerne pas ? »

Macron fait face à cette polémique en réunissant son équipe avec les différents membres de l'assemblée et du Sénat à l'Élysée. Son objectif : « Une Europe forte et

indépendante ». Ce slogan explique l'enveloppe de 413 milliards d'euros de financement des armées pour les sept années à venir, qu'il a annoncé en janvier dernier.

Il convient de noter que la course aux armements n'augure rien de bon.

Depuis le début du conflit, les prix de l'énergie, des engrais et des céréales ont augmenté de 20% à 30%. La France s'en sort plutôt mieux que ses voisins. Le gouvernement fait, en effet, face à ces défis en intervenant dans le marché et en versant des aides aux citoyens, surtout pour le carburant et pour les dépenses d'électricité. On mentionne le bouclier tarifaire qui protège les Français de la hausse des prix de l'énergie. Ce dernier a coûté l'État 15 milliards d'euros durant l'année 2022-2023, pour la réparation des réacteurs nucléaires.

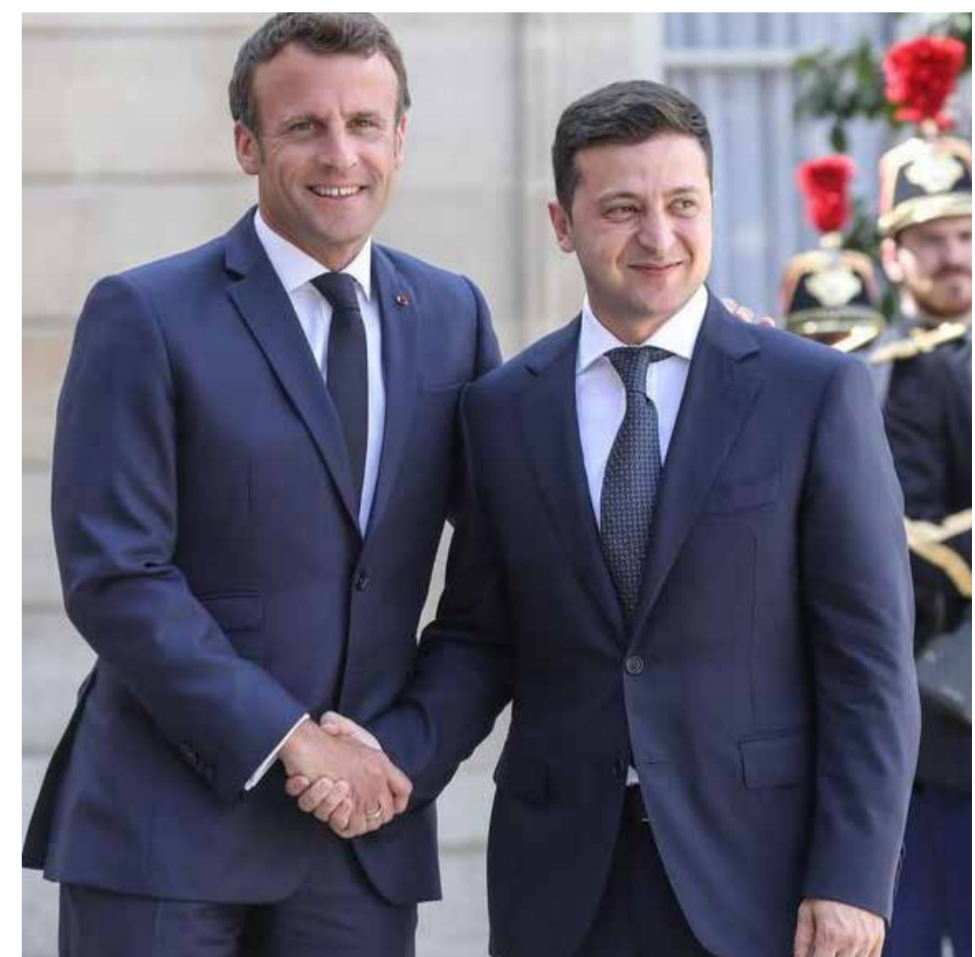
D'autre part, le conflit démultiplie la dynamique inflationniste déjà déclenchée en 2021. L'économie française commence à se relever de la crise de la Covid-19, ce qui aboutit à une tension sur les prix. L'inflation crée de l'incertitude et compromet la justesse des anticipations. Cela veut dire que, sans ces mesures, la hausse des prix relevée par l'INSEE aurait été de 7,2 % en mai sur un an, au lieu de 5,2 %. Le CESE (Conseil économique, social et environnemental) souligne deux grandes catégories de

conséquences sociales : l'accueil des réfugiés ukrainiens et les risques liés à la baisse du pouvoir d'achat.

L'impact le plus important est celui lié à la hausse des prix de l'énergie, même s'il faut noter que le prix du gaz avait déjà beaucoup augmenté avant la guerre, car les Russes réduisaient leurs livraisons, tandis que le rebond de l'activité était très rapide. En revanche, pour le gaz, c'est plus difficile.

Ce que la Russie fournit à l'Union européenne ne représente que 5 % de l'offre mondiale, mais l'essentiel de ce gaz arrive par des gazoducs et non par des navires. Il est donc plus difficile de le remplacer. C'est pourquoi les prix du gaz sont si grandement influencés, avec 600 % d'augmentation sur un an.

Alors, face à tous les enjeux, quand est-ce que la France neutralisera ses engagements envers Kiev ?



Éminences historiques : 5 grands hommes qui ont sculpté le monde

Jules César (100-44 av. J.-C.)

Général et homme politique romain qui a joué un rôle crucial dans la transition de la République romaine vers l'Empire. Sa conquête de la Gaule renforça Rome, mais ses ambitions menèrent à sa propre mort, contribuant à l'évolution du système politique.

Napoléon Bonaparte (1769-1821)

Empereur français et brillant stratège militaire. Il émergea de la Révolution française, conquiert une grande partie de l'Europe et promulgua des réformes légales et administratives profondes, laissant un héritage complexe d'innovations et de conflits.

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Leader indien du mouvement de l'indépendance contre le joug britannique grâce à des méthodes de résistance non violentes. Son approche pacifique et ses revendications pour les droits civiques ont façonné l'histoire de l'Inde moderne.

Nelson Mandela (1918-2013)

Dirigeant sud-africain emblématique, combattant contre l'apartheid et emprisonné pendant 27 ans. Il devint le premier président noir de l'Afrique du Sud, symbolisant la réconciliation nationale et la lutte pour les droits de l'homme.

Winston Churchill (1874-1965)

Homme d'État britannique, Premier ministre pendant la Seconde Guerre mondiale. Son leadership inspira la résistance britannique face à l'Allemagne nazie et influença la formation de l'après-guerre, marquée par la Guerre froide.

Fouad Aya Mseilha Walkway and Fort – An espace from reality



In times like these, it can be difficult to find an activity that's not too expensive, or even free. This can be a huge source of distress to many people, especially to the younger generation. Students, for example, need to take it easy sometimes and blow some steam off by exploring what Lebanon has to offer. However, since most people are on a tight budget, it's not always so easy to do that.

Luckily, our country still has some amazing natural reserves worth

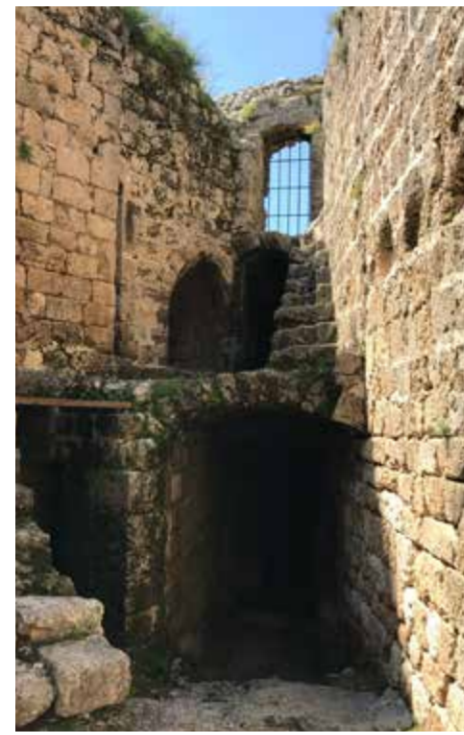
devoting our time to, like the Mseilha walkway and its historic fort, located in Batroun. This site is open to the public and completely free of charge, yet well maintained. The 12 km long walkway is divided into several parts, allowing visitors to leave the trail whenever they desire, since it can be challenging for many to finish this long hike in one go. The trail itself is also accessible for all and it consists of a straight long road made of concrete planks. Throughout the entire hike, trees, greenery, and

plants surround you, allowing you to disconnect from everything else. This makes for a wonderful escape from stress, problems, and worries!

For those interested in history, the fort is close to the very first part of the walk, visible to the hikers, surrounded by massive areas of well-trimmed green grass, and easily accessible. There, you may want to drive slowly or even park the car and continue on foot. At the door, you will find a blue shield emblem which symbolizes the protection of the fort during armed conflicts as a cultural property, thanks to the Hague Convention of 1954.

Another advantage of this trail is its remarkable serenity, however close to the highway. The easy road to get there makes public transportation a solid option, but even with a car, the only cost that can be considered would be the tank of gas to put in for the ride. Food and drinks are available at the site, but you could always get everything you need at a local market or supermarket nearby.

This is one way to spend your Sunday, just gather your friends and go on this small adventure or do it alone if you'd like to. Either way, it's a good experience indeed, peaceful, and low-cost. No matter how intense the financial crisis gets, let's all keep in mind that we will always have a beautiful Lebanon to explore and discover.



Ahmad Nahle هجرة... وعودة

وزيادة الحوافز يطمئنهم على استمرار أعمالهم وعلى استقرار الوضع الاقتصادي. إضافة إلى التخلص من البيروقراطية الإدارية وتوفير الحرية الفكرية للمفكرين، من الخطوات المشجعة للبقاء في لبنان. لا ننسى توفير العديد من الوظائف ودعمها للعديد من طالبي العمل.

مما لا شك فيه أنّ المهاجرين قد ساهموا في تطوير الدول المتقدمة، وساعدوها في الحياة على الريادة في مختلف القطاعات. وعلى المعنيين في لبنان التعامل مع الواقع بكل وعي وتخطيط. فإن كان اللبناني الكفوء نبعاً لدول الخارج، ونبضاً للبلدان المتقدمة، والمحرك الأساسي لعجلتها الاقتصادية، فعليه أن يعود يوماً ما إلى وطنه، ويستثمر فيه، ليردّ له بعض الذي منحه منذ صغره.

لهجرة الأدمغة نتائج سلبية على بلدها الأم، فاتها ثقل من مخزون رأس المال البشري وتدفع نحو تشوهات مهنية. على سبيل المثال، عند هجرة الكوادر الطبية سينعكس ذلك على بلدها الأم من ناحية تدني مستوى الطبابة والتقص الفاح في خدماتها. إنّ الدولة اللبنانية تنحل بسبب الهجرة خسارة مزدوجة لضباع ما أنفقته من أموال وجهود في تعليم وإعداد أبنائها، ومواجهة نقص الكفاءات وسوء إدارتها عن طريق استيراد الكفاءات الغريبة، المعتمدة على غالية المهاجرين اللبنانيين في شتى الميادين بتكلفة مرتفعة.

أمام هذه الاشكالية يتوجب على الدولة اللبنانية القيام بالعديد من الإصلاحات، ومحاولة إيجاد فلسفة ترويجية لمعالجة هشاشة هذا النظام. كما أنّ رفع أجور أصحاب الشهادات والعلماء

تتعدّد أسباب الهجرة، وتختلف مع مختلف البلدان. ففي لبنان مع ارتفاع البطالة وعدم القدرة على توفير مختلف الوظائف لكافة القطاعات، يقف المتخرجين أمام هاوية الحياة. فهنا طالب كادح لا يزال يسعى للبحث عن عمل، وهناك شركات قد أغلقت أبوابها حارمة أبناء الوطن من استغلال ما اكتسبوه من مؤهلات لتطوير الوطن. لا ننسى قضية عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي. فالبيئة السياسية متقلبة، ما يؤدي إلى انعدام الاستثمارات والمشاريع التنموية. فالأزمة الاقتصادية اللبنانية دفعت العديد من الشركات لإغلاق أبوابها نظراً لانخفاض القدرة الشرائية وارتفاع نسبة التضخم، الأمر الذي دفع الشاب اللبناني الطموح للسفر سعياً للعمل أو بحثاً عن مستوى تعليمي لائق.

لطالما ارتبط مستقبل الشعوب وتطورها بالثروات البشرية التي تملكها كل دول، ننشأ ونترعرع منذ الولادة في بلدنا الأم، نجبل بترابه ونعطر حياتنا بأريج الوطن إلى أن نشيخ فيحتملنا في أحضان أرضه. لا تعد هجرة الأدمغة ظاهرة حديثة، حيث شهد التاريخ موجات من الترحيل لأصحاب الاختصاص من القرى إلى المدن، ومن الدول النامية إلى القارة العجوز وغيرها. فتعتبر هذه الظاهرة من أكثر المشكلات حضوراً على قائمة المشاكل الاجتماعية والاقتصادية اللبنانية.

إنّ الدول النامية، ولبنان على وجه الخصوص، يعاني من نقص كبير في القوى والكفاءات في مختلف المجالات الصحية والتربوية، إذ يشكل هذا النقص الدافع الأساسي للركود الاقتصادي، فالتنمية مربوطة بشكل كبير بوفرة المؤهلات وأصحاب الاختصاص.

Seraphine Semaan | Février 2023 Les troubles du comportement alimentaire avec le Club Nutrition de l'USJ



Lorsqu'on entend le terme « troubles du comportement alimentaire », on éprouve souvent une sensation de détachement, comme si ce sujet ne nous concernait que de manière lointaine, dans un monde qui serait étranger au nôtre. Cette distance peut pourtant être trompeuse, car ces troubles alimentaires touchent un nombre croissant d'individus, indépendamment de leur âge, de leur sexe ou de leur milieu social. Il est donc crucial de parler de ces troubles afin de sensibiliser le public à leur ampleur et à leur impact sur la santé physique et mentale des personnes qui en sont atteintes.

En raison de cela, le Club de nutrition de l'USJ a organisé un événement important intitulé « Eating Disorder Workshop », afin de sensibiliser les étudiants de l'Université à cette problématique. Cette initiative a accueilli une invitée de marque, Joanna Jleilat, également connue sous le nom de « Recoverly Ever After », qui est une spécialiste renommée des troubles du comportement alimentaire. Son intervention interactive a permis aux étudiants de découvrir les différents types de troubles alimentaires.

Dans un premier temps, Mme Jleilat a initié une session de

de consommation excessive et incontrôlée de nourriture en un laps de temps relativement court (souvent plusieurs milliers de calories en moins de deux heures), accompagné d'un sentiment de perte de contrôle sur son alimentation.

Cependant, on entend moins souvent parler de deux types de TCA qui sont de plus en plus fréquents : l'orthorexie ainsi que la bigorexie. L'orthorexie est caractérisée par une obsession pour la consommation d'aliments considérés comme « sains » ou « purs ». En ce qui concerne la bigorexie, aussi appelée dysmorphie musculaire, il s'agit d'un trouble du comportement alimentaire caractérisé par une obsession pour la musculation et l'exercice physique.

Les facteurs déclenchants de ces troubles sont multiples, allant de l'omniprésence des critères esthétiques oppresseurs dans notre société à des facteurs socioculturels (immigration, acculturation...), des problèmes familiaux (père peu affectueux, mauvaise relation maternelle, stress familial...) ou des antécédents de traumatismes.

Les symptômes caractéristiques des TCA sont nombreux et doivent être détectés rapidement pour permettre une prise en charge médicale efficace. Parmi ceux-ci, on peut citer une modification brutale des habitudes alimentaires, une préoccupation constante pour le poids et la silhouette, une altération de l'image corporelle, un comportement alimentaire secret ou discret, une aversion pour les repas en public, des épisodes de crises alimentaires récurrentes suivies de comportements compensatoires, d'une perte

de poids rapide ainsi que d'une fatigue permanente.

Il est impératif de sensibiliser l'opinion publique à l'égard des TCA vu qu'ils représentent le plus haut taux de mortalité de toutes les maladies mentales : 10%. En effet, de nombreuses personnes atteintes de ces pathologies demeurent silencieuses et ne bénéficient pas des soins adéquats, entraînant des conséquences sanitaires graves, tant physiques que mentales. À ce titre, une prise en charge précoce peut permettre d'améliorer significativement les chances de guérison. Les traitements pour les TCA peuvent inclure diverses approches, comme la thérapie comportementale et cognitive, la thérapie familiale, ou encore un suivi nutritionnel rigoureux.

En guise de conclusion, il convient de souligner que les TCA constituent de véritables fléaux contemporains qui affectent une part croissante de la population mondiale. La prise de conscience de ces pathologies, ainsi que la sensibilisation des acteurs de la santé et du grand public, demeurent des impératifs de première importance pour lutter efficacement contre ces troubles psychiatriques et redonner aux personnes touchées le droit à une vie épanouissante et sereine.

Afin de vous tenir informés de nos événements, nous vous invitons à suivre notre compte Instagram @nutritionclub.usj. De plus, si vous ou un proche présentez des signes de TCA, n'hésitez pas à contacter @drmelissarizk sur Instagram, spécialiste en santé mentale et comportement alimentaire, pour obtenir aide et soutien.



Amira Kazoun

Comprendre la santé mentale

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale se définit « comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté » (Durant, 2019, p.8).

Ainsi, la santé mentale englobe plusieurs aspects, dont la vie sociale et communautaire, que nous pouvons nommer « santé sociale ». Ainsi, la santé mentale et la santé sociale ne peuvent que coexister avec la santé physique, et le lien entre cette dernière et celle mentale constitue un domaine de recherche : la psychosomatique.

De là, il est important de noter que la santé mentale n'équivaut pas uniquement à l'absence de maladie

ou d'infirmité, mais qu'elle prend un aspect beaucoup plus holistique, incluant la capacité d'une personne à gérer les différents aspects de sa vie, à faire face aux difficultés et à maintenir un équilibre psychique.

Pour comprendre la santé mentale, il est essentiel de comprendre ses professionnels : une confusion existe entre le psychiatre, le psychologue et le psychothérapeute.

Le psychiatre est un médecin qui a fait 7 ans de médecine générale, et une spécialisation en psychiatrie. Au Liban, il est le seul professionnel de santé mentale pouvant prescrire des psychotropes ; pourtant, il ne peut pas recevoir des patients en thérapie sauf s'il est formé à le faire.

Quant au psychologue clinicien, il a fait 3 ans de licence et 2 ans de master en psychologie clinique, a passé son colloquium et a reçu le permis d'exercice du ministère de

la Santé publique. Récemment est né l'Ordre des psychologues au Liban, auquel l'adhésion est dorénavant obligatoire pour pouvoir exercer.

En conclusion, il est important de connaître les différentes professions de santé mentale, afin de mieux choisir les services dont la personne a besoin. La psychoéducation reste la première étape de la déstigmatisation de la santé mentale.

En conclusion, il est important de connaître les différentes professions de santé mentale, afin de mieux choisir les services dont la personne a besoin. La psychoéducation reste la première étape de la déstigmatisation de la santé mentale.



Goerges Kabbouchi | Janvier 2023

الانفلونزا الموسميّة

شهد لبنان موجة كبيرة من انتشار الفيروسات المختلفة خاصة بعد التجمّعات التي حصلت خلال فترة الأعياد (الميلاد ورأس السنة) وفي ظل غياب الإجراءات الوقائية إن كانت في المدارس أو الأماكن العامة. لذا عدنا نرى عدداً إصابات الإنفلونزا وغيرها من الفيروسات يرتفع من جديد، ما يشكل خطراً على المجتمع خاصةً بظل فقدان عدد كبير من الأدوية وارتفاع تكلفة الاستشفاء.

ما هي عوارض الأنفلونزا وكيف نحمي أنفسنا من الإصابة؟ و هل الإصابة بها تؤدي بحياة المريض؟

كل هذه الأسئلة وسواها يجيبنا عنها، ضمن هذا اللقاء، الدكتور في الطب جوليان بو شعيا.



أولاً دكتور، ما هي الأنفلونزا و ما أسبابها؟

الإنفلونزا الموسميّة هي مرض تنفسيّ معدي ينتقل بين الأشخاص عبر استنشاق رذاذ حاوي لفيروس الأنفلونزا من شخص مصاب خلال العطس أو السعال وبالتالي تسبّب التهاب الجهاز التنفسيّ.

أنواع الأنفلونزا الموسميّة الأكثر انتشاراً هي الأنفلونزا A و الأنفلونزا B.

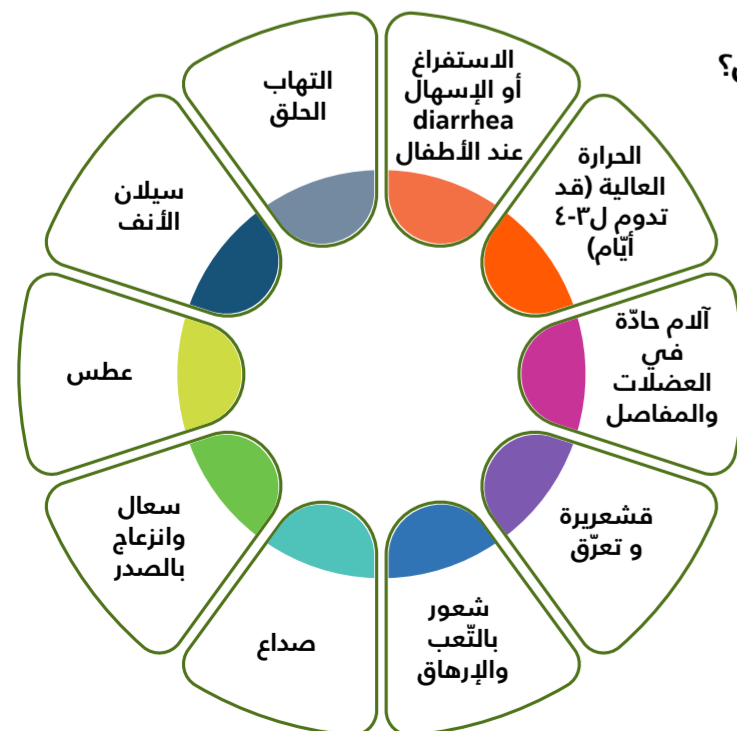
- أما الـ H1N1 و الـ H3N2 هما نوعان فرعيّان من الأنفلونزا A.

- فترة الحضانة من حين مصادفة الفيروس حتّى بدء العوارض هي من 1-4 أيّام.

هل يمكن أن نميّز بين الأنفلونزا و الكورونا من حيث العوارض؟

تتراوح عوارض الفيروسين بين غياب للعوارض و عوارض حادّة. لكن من الصعب جدّاً التمييز بينهما من حيث العوارض لأنّها متشابهة جدّاً. لكن بالإضافة للعوارض المذكورة، تتميز الكورونا أحياناً بفقدان حاسة التذوّق والشم.

والطريقة الأفضل للتمييز هي عبر إجراء فحوصات طبيّة و مخبريّة.



من هم الأكثر عرضة للمضاعفات و هل هو مرض قاتل؟

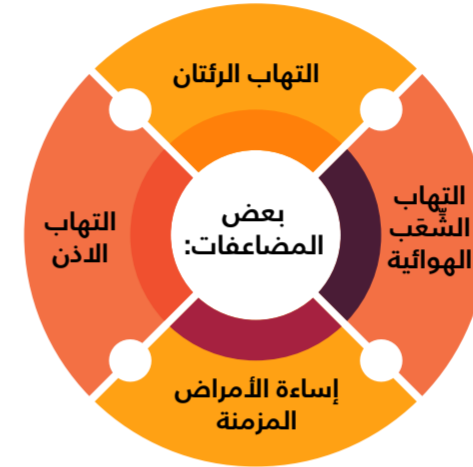
الأشخاص الأكثر عرضة للمضاعفات، والذين يجب أن لا يتردّدوا بأخذ اللقاح هم:

- المرأة الحامل
- الأولاد ما دون الـ 5 سنوات
- المصابون بأمراض مزمنة كالربو، أمراض القلب، الرئتين، السكري والـ HIV/AIDS
- الكبار في السن ما فوق الـ 65 سنة

قد تسبّب الإصابة بالإنفلونزا، الموت جرّاء المضاعفات التي قد تنتجها. وأخذ اللقاح يساعد بتخفيف خطر الإصابة، وتخفيف المضاعفات.

يجدر الذكر بأنه يوجد في لبنان شبكة مراكز الرعاية الصحيّة الأوليّة، تساعد على تأمين أدوية مزمنة، ولقاحات، و تساهم بالتوعية بما يتعلّق بالمواضيع الطبيّة. للزيارة الضغط على الرابط التالي:

<https://www.moph.gov.lb/ar/Pages/127/53002> شبكة مراكز الرعاية الصحية-الدولية-شبكة مراكز ولوائح-لقاحات-الأطفال-والادوية-المزمنة-وغير-المزمنة-التي تؤمنها-هذه-المراكز



• شرب الكثير من السوائل باستمرار : المياه، العصائر، المشروبات الدافئة، الحساء الدافئ.

أدكّر: لا ينبغي أخذ مضاد حيويّ (Antibiotic) عند الإصابة بالإنفلونزا أو أي فيروس آخر. المضاد الحيويّ (Antibiotic) يوصف من طبيب فقط و يداوي البكتيريا وليس الفيروسات.

و يحال الشعور بعوارض حادة يجب الإتصال فوراً بالطبيب المختص.

ما هي سبل الوقاية؟ و هل يجب الحصول على اللقاح؟

أفضل طريقة للوقاية، هي من خلال تلقّي اللقاح السنويّ للإنفلونزا، خصوصاً الأشخاص الأكثر عرضة للتعرّض لمضاعفات جرّاء إصابتهم بالإنفلونزا.

التّباع الاجتماعيّ، تغطية الفم و الانف عند السعال و العطس و غسل اليدين... إنّ اتباع هذه الاساليب مهمّ لتخفيف انتشار الفيروسات المعدّيّة.

ما هي سبل العلاج؟

أغلب المصابين بالإنفلونزا يتحسّنون من تلقاء أنفسهم. أحياناً يوصف الطبيب مضاداً للفيروسات.

تنبيه!! لا ينبغي أخذ مضاد حيويّ (Antibiotic) عند الإصابة بالإنفلونزا أو أي فيروس آخر. المضاد الحيويّ (Antibiotic) يوصف من طبيب فقط و يداوي البكتيريا وليس الفيروسات!!

واطرح بعض العلاجات و التدابير المنزليّة عند الإصابة بالإنفلونزا:

- تناول مسكّنات الألم و منها الأسيتامينوفين (Panadol, Tylenol وغيره) و الـ ibuprofen (Advil وغيره)
- تجبّب إعطاء الأطفال والمراهقين دواء الأسبرين فعند تناوله خلال الإصابة بفيروس قد يسبب حالة نادرة مميتة معروفة بمتلازمة راي (Reye's Syndrome)
- الرّاحة والحصول على قسط كافي من النوم.

Sciences et Technologies

Eliana Akiki

Cybersecurity: Everything you need to know

Cybersecurity is the practice of protecting internet-connected systems, including hardware, software, and data, from any attack, damage, or unauthorized access.

With the increasing reliance on technology in our daily lives, it is essential to understand the types of cyber threats and how to protect ourselves against them.

One of the most common types of cyber threats is malware, which is a type of software specifically designed to harm or exploit a computer system. Malware can include viruses, spyware, and adware that are all designed to gather personal information or control your computer without your knowledge. Viruses are programs designed to replicate themselves and spread to other computers. This can cause damage to your computer by deleting files, stealing personal information, or even taking control of your computer.

Another common cyber threat are phishing attacks. In these cases, cybercriminals send an email or a text message that appears to be from a legitimate source such as a bank or other financial institutions. The message will typically ask the recipient to click on a link or to

provide personal information which the cybercriminal will then use to steal the person's identity or to access their financial accounts.

A third common type of cyber threats is the password attack, through which hackers attempt to access password-secured files, folders, accounts, or computers. This can be done by guessing the password, or by randomly trying a combination of names, hobbies, and essential years or numbers. Surprisingly, over 75% of internet users set passwords consisting of the first 500 words of this list.

To protect yourself against these types of cyber threats, it is essential to keep your computer and software updated with the latest security patches. This will help to ensure that any vulnerabilities in your system are fixed before they can be exploited by cybercriminals. Additionally, you should use a reputable antivirus program to scan your computer for malware and other threats.

Another way to stay safe from cyber threats is to be cautious when opening emails or clicking on links from unknown sources. If you receive an email or a text message

that appears to be from a financial institution or another legitimate source, do not click on any links and don't provide any personal information until you have verified the authenticity of the message.

Finally, it is important to use strong passwords and to avoid using ones that include any public information like your birthday, pet's name, nicknames, apartment address, etc. These go-to passwords are too obvious and easy to guess, especially by those who know you personally or follow you on Facebook, Instagram, or LinkedIn. Also, make sure not to use the same password for multiple accounts. This will help to ensure that even if cybercriminals are able to steal one of your passwords, they will not be able to access all your accounts.

For businesses, it is also important to have a disaster recovery plan in place in case of a cyber-attack, to quickly recover and minimize damage. Businesses should also regularly back up their data, so that it can be restored with ease in the event of any threat or accident.

Cybersecurity is a growing concern in today's digital age, as more and more personal and sensitive

information is being stored and shared online. This information can include anything from credit card and social security numbers to personal photos and confidential business documents. With this increased reliance on technology comes an increased risk of cyber-attacks, so let's all remain aware, and safe.



Tony Najjar

3 Quotes from Marcus Aurelius' Meditations Explained

Marcus Aurelius' Meditations is one of those books that changes people's perspective about life.

This Stoic philosopher shows people not to be afraid of obstacles but instead to use them to their own advantage. He also encourages individuals to remember the limitless beauty of the universe which they're a part of, as well as to be minimalistic in their lives. Meditations by Marcus Aurelius is not an ordinary philosophy book. It wasn't written for people to read. It's a collection of the Roman Emperor's life-changing philosophical thoughts and reflections, who was facing huge challenges during his reign including wars, the Antonine plague, the death of many of his children, and more. He needed to write down his thoughts to get more clarity, resilience, and patience. His words offer the readers of Meditations many practical and efficient tools to reach their goals, overcome obstacles, be kind to others, appreciate the beauty of the world, and more. In honor of such a great mind, here are 3 quotes by Marcus Aurelius, explained.

The obstacle is the way

«Our actions may be impeded... but there can be no impeding our intentions or dispositions. Because we can accommodate and adapt. The mind adapts and converts to its purposes the obstacle to our acting. The impediment to action advances action. What stands in the way becomes the way.»

Very little people think about obstacles that way. Obstacles usually scare people and make them feel anxious, leading them to become discouraged whenever a bump appears on the road. Marcus Aurelius teaches individuals here to turn obstacles into opportunities. He emphasizes the idea of showing them how to proceed next. Obstacles force people to keep digging. They help them discover talents they might not have known about. It makes sense, since obstacles push people to find their inner-strengths and, in the process of overcoming difficulties, become better human beings. People develop courage, resilience, and self-confidence. Why? Well, by acknowledging obstacles and working through them instead of resisting them, people start to develop the habit of jumping directly into the unknown. They find more strength since they have gotten used to tackling challenges with a positive attitude. No obstacle scares them anymore. In addition, by seeing themselves deal with adversity and learning from it, they begin to believe in themselves and their capabilities. People facing obstacles in their journey indicate they are on the right path to growth. If everything were to be easy, what would be the point of pushing through anyways? It's this inner joy people feel while overcoming obstacles that contributes to the purposeful life that they all strive for.

The stars can help

«To watch the course of the stars as if you revolved with them. To keep constantly in mind how the elements alter into one another. Thoughts like this wash off the mud of life below».

Marcus Aurelius explains a practice that can help reduce stress and anxiety. It is known that many astronauts look at the Earth from their space shuttle and are amazed by the planet that blooms with humanity. They also are dazzled by the beauty and vastness of the universe; all wars and conflicts seem therefore pointless. This is exactly what Marcus Aurelius describes in the quote above. He encourages individuals to imagine themselves running amongst the stars, while appreciating the universe with astonishment. Whenever they feel upset, picturing themselves as astronauts can help. This exercise reduces people's negative thoughts since they'll be feeling a sense of humility. They remember that they represent only an extremely small portion of this immense universe. The Stoic Emperor is also reminding the reader that change is the natural condition of the world. He explains that nothing lasts forever, everything is transformed and changed. Remembering how seasons pass, for instance, or how the storm will at last die down for the bright sun with its warm rays, is comforting. People can benefit from this by keeping in mind that the adversity they're facing now will undoubtedly end.

Do less, but better

«If you seek tranquility, do less. Or (more accurately) do what's essential—what the logos of a social being requires, and in the requisite way. Which brings double satisfaction: to do less, better.



Because most of what we say and do is not essential. If you can eliminate it, you'll have more time, and more tranquility. Ask yourself at every moment, 'Is this necessary? But we need to eliminate unnecessary assumptions as well. To eliminate the unnecessary actions that follow.»

Marcus Aurelius explains many things in this passage. He discusses how a person can gain tranquility by doing only the essential things. Minimalism has many positive effects on people's lives, he is right. Nowadays, a lot of people find themselves bombarded with information from different sources every minute, including from their smartphone, the news, social media, the radio, their coworkers, and more. They are also pushed by their peers to keep working and always do more. Bosses want their employees to keep working, regular people are advised to stay productive by influential gurus online... The

media is making people feel bad if they aren't working all the time. No wonder tranquility is becoming rarer nowadays! Marcus says that most of what people say and do is unnecessary. He explains that people waste time with activities that could perhaps be replaced by much more beneficial options. He recommends only doing the things that oneself finds to be a priority. This can be done by questioning ourselves on the importance of any task that we are about to do. An important aspect of this passage from Marcus Aurelius' Meditations is that this selectivity in choosing what to say and do will not only render people's lives more tranquil, but it'll also help them achieve tasks in a more productive way. This is because they'll gain more time to focus on these specific tasks. Lastly, Marcus advises the individual to also eliminate unnecessary assumptions. Less is more, we should always remember that.



Myriam Nsouli

Chanson francophone contemporaine : une ode à l'activisme ?

Si Aznavour, Mireille Mathieu, ou Lara Fabian, nous ont habitués au lyrisme de la chanson française classique, l'actualité de la musique francophone de cette dernière décennie s'inscrit dans une nouvelle dynamique. Les chanteurs modernes commencent à s'écarter de la thématique amoureuse pour aborder des causes qui leur tiennent à cœur.

En 2020, 65 artistes produits en France ont obtenu un disque d'or, de platine, ou de diamant pour leurs ventes à l'international. Cette divergence des thématiques traditionnelles témoigne de leur engagement en brisant des tabous et joue certainement un rôle dans leur succès.

Sans pour autant discréditer l'importance de la chanson musicale française, les chansons d'Angèle par exemple, comme celles de beaucoup d'autres, abordent des sujets qui sont longtemps restés dans l'ombre : féminisme, santé mentale, politique, écologie et droits LGBT+... Ces chanteurs attirent non seulement l'attention sur des causes importantes, mais leur voix est un porte-parole pour ceux qui n'en n'ont pas. Les marginalisés, harcelés et oubliés se retrouvent dans ces chansons qui font le tour du monde.

Nous allons ci-après parcourir les divers sujets dont il est question, et découvrir ces chanteurs qui racontent leur histoire et celle de beaucoup d'autres.

Nos « failles » avec Pomme

La chanteuse française Claire Pomme, connue sous le nom de Pomme, est l'incarnation de toute génération. À seulement 23 ans, elle sort son deuxième album en novembre 2019, « Les Failles ». Comme son nom l'indique, cet album traite déjà de nombreux sujets considérés « non-vendeurs » dans l'industrie, comme les troubles mentaux et différentes maladies telles que l'anxiété, la dépression et l'anorexie. (Vide, Chanson for my depressed love), les abus domestiques et familiaux qu'elle a subis (1996), la discrimination contre les LGBT+, étant elle-même homosexuelle. (2019, On brûlera), l'écologie, où elle défend la faune et la flore (Les séquoias, À perte de vue) et d'autres sujets tabous comme la

peur de la mort et le manque de confiance en soi. (Je ne sais pas danser, La Lavande).

« Ce n'était pas très accepté », se souvient la chanteuse dans une interview accordée à Slate.fr en 2020.

À l'époque, on doutait qu'un album qui aborde autant de sujets « sombres » allait avoir du succès. Mais avec plus de 50 000 ventes selon le SNEP (Syndicat national de l'Édition phonographique) pour son album qui décroche la Victoire de la Musique, il n'y a plus de doutes. « Aujourd'hui, je ne suis dans aucun « game » et je préfère ça plutôt que de faire quelque chose qui est à la mode mais qui ne me ressemble pas. Ce n'est pas une victoire de faire un succès avec une musique qui ne me ressemble pas. » La chanteuse explique que ce qui lui ressemble, c'est ce qui nous ressemble à tous. C'est les petites failles desquelles on n'ose pas parler.

Féminisme avec Angèle et Cœur de Pirate

Pomme n'est pas la seule à revendiquer les droits de son propre corps : Balance ton quoi, de la chanteuse belge Angèle, a remué l'année 2018 avec un vidéo clip aussi osé que polémique. Cette chanson est issue de son album « Brol », certifié double disque de diamant et vendu en plus de 500,000 exemplaires. Avec plus de 100 millions de vues sur YouTube, la chanson relate ce que des milliers de militantes contre le harcèlement essaient de dire depuis longtemps : « Non, c'est non ! ».

Habillée en avocate, Angèle fait le procès du patriarcat et tourne en dérision le sexisme qu'elle dénonce avec créativité ; des costumes divers sont enfilés par la chanteuse : avocat, témoin ou même coach selon le contexte ; une mise en scène dérisoire et ironique montre des hommes qui apprennent les principes du consentement dans une salle de classe avec Angèle comme coach ; la participation du public. Angèle fait appel à un très grand nombre de personnes de tous les âges et ethnicités pour s'exprimer et participer. « Un jour peut-être ça changera » espère la chanteuse à la fin de sa chanson. Avec ses paroles simples mais poignantes,

elle prouve qu'on n'a pas besoin de tout un manifeste pour parler de l'iniquité des sexes et des problèmes quotidiens auxquels les femmes font face.

Parmi ces problèmes moins abordés par les médias, et malheureusement toujours pas pris assez au sérieux, est le viol conjugal, car on estime qu'être en couple implique par défaut le consentement sexuel. Dans une chanson terrifiante par ses paroles crues, la chanteuse et compositrice québécoise Béatrice Martin, connue sous le pseudonyme de Cœur de Pirate, relate pour la première fois de sa carrière de 15 ans, son expérience de viol conjugal dans sa chanson « Je veux rentrer », sortie en 2018 dans son album « En cas de tempête, ce jardin sera fermé », que l'artiste qualifie de « son album le plus personnel ».

Selon une étude de Statista Research Department publiée le 16 mai 2019, 98% des victimes de viol par le conjoint sont des femmes. Cœur de Pirate prend dans sa chanson la parole pour toutes ces femmes restées dans l'ombre, leur permettant de s'identifier à son texte. « Et j'ai voulu crier, m'emporter car je souffre, quand tu es en moi, mais le doute se forme, emprisonne, car je suis censée t'aimer ». La prise de parole n'est pas évidente puisque, comme le montre la chanson, la victime se remet en question, doute et parfois même culpabilise, une réaction récurrente chez les victimes de viol.

« Je me suis dit qu'il était temps que j'en parle sinon j'allais exploser. », admet-elle au Figaro en juin 2018. En effet, les paroles de la chanson illustrent cette hésitation vis-à-vis du partage de ce traumatisme : « La chaleur de notre violence, cette douleur intense, qui toujours persiste, mais je garde notre secret, qui ronge mon âme, qui nourrit mes vices. »

Les chansons « vertes »

Dans un autre registre de combat et d'activisme, surgissent les chansons écologiques à visée universelle. Plusieurs chanteurs comme Julien Doré, Gauvain Sers, Pomme ou Zaz en ont composé. Cette thématique n'est pas des plus récentes dans l'industrie musicale, Francis Cabrel avec

« Répondez-moi » (1981) ou « Comme un arbre » (1972) de Maxime Le Forestier, sont déjà des tentatives d'engagement précoces. Mais cette cause prend plus d'envergure et devient de plus en plus récurrente dans la chanson moderne.

Après des années d'absence de la scène musicale, Julien Doré revient avec un nouveau disque engagé, « La Flèvre », sorti en juin 2020 avec 11 millions de vues sur YouTube. Dans un clip ironique par son réalisme, Doré dénonce : la hausse des températures et la surconsommation. Le changement climatique, la négligence et l'absence de prise de conscience.

Dans « Y'a plus de saisons », (2019), le chanteur français Gauvain Sers se demande « Qu'est-ce qu'il en sera dans cent ans ? » et si « la Terre pourra tourner quand leurs automnes seront nos printemps et leurs hivers seront nos étés ». Sur un air de guitare simpliste, le compositeur évoque le changement climatique dû à l'industrialisation. Artiste engagé, il a également écrit des chansons d'ordre politique comme « Mon fils est parti au Djihad » et « Hénin Beaumont ».

Avant la sortie officielle de sa chanson, Gauvain a reçu une lettre d'un enfant : « J'aimerais bien que tu écrives une chanson sur le changement climatique parce que ça devient une grosse urgence ». « Bien sûr, j'avais déjà écrit la chanson quand j'ai reçu ce petit mot de Joachim mais quand même, c'est une drôle de coïncidence... », a raconté le chanteur sur les réseaux sociaux.

Si tous ces sujets jaillissent en vague au sein de la nouvelle génération, ce n'est pas parce qu'ils n'existaient pas. C'est parce qu'on ose désormais en parler plus. La musique reste certes un art qui vise avant tout à divertir, et il revient à chaque artiste de s'exprimer sur les thématiques de son choix. Mais tant qu'on a une voix et qu'on est sûr d'être écouté, pourquoi ne pas l'utiliser pour parler au nom de ceux qui n'en n'ont pas ? Cette évolution de la chanson française nous éclaire quant à la mentalité d'une génération désormais ouverte d'esprit : on n'a plus peur des non-dits, des tabous, on n'accepte plus de se taire.

Myriam Bou Faysal

L'agriculture durable au Liban, comme vue par les étudiants de l'ESIA-M



L'agriculture conventionnelle, pratiquée depuis les années 60, a bien pu montrer son efficacité au niveau économique, bien qu'elle ait épuisé les sols et pollué l'environnement. Pour maintenir ce même rendement, le secteur agricole augmente toujours les quantités d'intrants, tel que l'eau, le matériel, les pesticides et les fertilisants. Pourtant, la prise de conscience récente de la limite des ressources naturelles ainsi que de la pollution des sols, de l'air et de l'eau, encourage de nouvelles tendances agricoles : les pratiques durables.

La rotation des cultures est aussi un exemple concret d'agriculture durable. Elle s'appuie sur l'alternance des cultures d'une année à une autre, pour un même terrain. On réduit alors l'utilisation des pesticides, des produits et des engrais chimiques car on obtient une fertilité du sol stable, et on évite ainsi les risques d'atteinte des plantes. Cette option fournit donc de bonnes solutions aux problèmes rencontrés en agriculture traditionnelle.

Économiquement, les pratiques durables offrent plusieurs avantages aux agriculteurs. Elles permettent de réduire les coûts de travail, et donc d'augmenter la production alimentaire à long terme. On peut, à ce sujet, évoquer un cas des plus récents : l'utilisation des énergies renouvelables pour l'irrigation des cultures. Les énergies solaires et éoliennes fournissent une bonne source d'énergie à l'irrigation des cultures pour les grands terrains. L'agriculteur peut ainsi réduire énormément les coûts d'irrigation et participe à l'agriculture durable, en réduisant la combustion du fioul, et par suite, la pollution d'air.

Les bienfaits sociaux de l'agriculture durable ne sont pas de moindre importance. Sa pratique fournit de plus en plus d'opportunités d'emploi, du fait de la favorisation de la main-d'œuvre au détriment des machines agricoles. Il est évident qu'elle peut ainsi améliorer la qualité de vie des agriculteurs et des communautés locales.

Or, malgré ces avantages, l'application de l'agriculture durable sur terrain pose un défi pour les agriculteurs. Les pratiques agricoles durables nécessitent des investissements initiaux importants, en comparaison avec celles des pratiques traditionnelles. Les agriculteurs ont aussi besoin d'une formation spécifique et d'un soutien technique pour pouvoir appliquer les nouvelles pratiques découvertes.

L'agriculture durable au Liban est particulièrement peu répandue. Cela peut être justifié par le fait que les agriculteurs libanais

sont généralement de l'ancienne génération et appartiennent au rang d'âge allant de 60 à 80 ans, d'où la difficulté à assimiler l'importance de l'intégration de ces nouvelles pratiques agricoles sur les terrains. Ces agriculteurs manquent aussi d'information et d'encadrement éducatif à ce niveau, malgré les nombreuses organisations nationales et internationales qui sollicitent diverses ressources pour booster l'agriculture rurale au Liban. Le problème revient au groupe d'âge auquel ces ressources sont destinées. Un tel support technique et financier est souvent adressé à la jeunesse, presque entièrement toute nouvelle au monde du travail. Ce segment ne représente que 6% du taux d'agriculteurs libanais, d'où le fait que son impact reste minime.

« Avec tout le progrès scientifique atteint par l'homme, et la conscience que nous sommes censés avoir acquis en tant que citoyens du monde, l'agriculture durable ne devrait pas être une option mais une obligation, un plan pour l'avenir, car sans cela un réel futur pour l'agriculture et pour la planète en tant que telle ne serait pas envisageable » ; a été l'avis de Jana Sawaya, future ingénier agroalimentaire à l'Université Saint-Joseph. Ce secteur est en effet en grand besoin d'innovation constante. « L'agriculture durable devient de plus en plus une nécessité mondiale qu'un choix à penser prendre. Que ce soit au Liban ou ailleurs, l'agriculture durable est l'avenir et doit avoir sa place », appuie Typhanie Semaan et Elias Haddad, étudiants en ingénierie agronome, en ajoutant que « l'agriculture durable est le

point critique qui conduira à l'essor de ce secteur qui reste minime au Liban. Notre rôle en tant que futurs ingénieurs est de commencer à appliquer ces pratiques sur le terrain et d'éviter d'en parler seulement théoriquement ». L'avis de Rana Slim, camarade n'est pas éloigné de leur : « Aujourd'hui, quand on regarde les tendances, on voit que les consommateurs cherchent surtout des produits bio et des produits de terroir typiques du Liban d'où l'importance d'appliquer les bonnes pratiques d'agriculture durable. Quand on parle d'agriculture durable, c'est aussi renforcer notre lien avec la biodiversité et comment la préserver, ce qui donne beaucoup d'avantage à notre produit, surtout qu'il y a cette tendance de préserver notre biodiversité qui est vraiment un réservoir énorme. A savoir que le Liban est très petit avec un taux de biodiversité très élevé comparé à la région, ce qui souligne non seulement la requête, mais le devoir de chaque agriculteur, de chaque consommateur et de chaque ingénieur de préserver ce qu'on a aujourd'hui dans nos territoires et même partout où on est ».

Goerges Kabbouchi

لغتنا العربية... ليست لغة عادية !



لنأخذ مثال على ذلك:

حرف الغين: كل كلمة فيها حرف الغين تعني أن الشيء خرج عن دائرة النظر

غاب، غربت الشمس، غيبة، غريب، غادر....

حرف الراء: كل كلمة فيها حرف الراء فيها معنى التتال أو التتابع.

... جرّ، مرّ، كرّ، فرّ،

حرف القاف: كل كلمة فيها حرف القاف تدلّ على الاصطدام

وقع، دقّ، طرق، صقّق لصق....

قال بعض فقهاء اللغة: كلمة غرق تبدأ بالغبين، لأنّ الغريق غاب عن الأنظار، تتالي سقوطه جاءت الراء، ارتطم بالقاع جاءت القاف

على أي أساس تمّ تحديد علامات الإعراب للأفعال والكلمات؟

أغلب اللغات مبنية أما اللغة العربية وهي من أصل سريانيّ آراميّ فإنها معربة، تتأثر الكلمة حسب موقعها في الجملة :

فمثلاً نقول:

- جاء الولد؛ مرفوع

- صافحتُ الولد؛ منصوب

- التقيتُ بالولد؛ مجرور

نلاحظ أنّ الكلمة فيها حياة، فيها إحساس وفيها منطق الحضارة الانسانية: الدولة التي تصنع سياراتها، تصنع دواءها، تنتج، تكون فاعلة... فهذه يجب أن تُرفع. والذي ينتظر أو يتربح حتى يقع عليه الفعل يجب أن يكون منصوباً.

والنصب في اللغة له معنيان ١- النصب وهو عدم الحركة؛ النصب التذكاريّ

٢- النصب هو التّعب

مثال آخر :

أنا أكتبُ: هنا الفعل مرفوع لأنه يُنجز

أنا لم أكتبُ هنا سكتنا الفعل من حيث الحركة لأنه لم يُنجز.

لكل لغة سحرها الخاص، بكلماتها وأفعالها وقواعدها التي لا تنتهي. لكن ما يميز لغتنا العربيّة هي أنها خلطة فنية، إبداعية وإبداعية. لكل حرف معنى، ولكل علامة إعراب أسباب ترتبط بالحياة والإنسان. فما هو هذا السحر؟ مع السيدة أمل حكيم بعلبكي، أستاذة اللغة العربية في جامعة القديس يوسف في بيروت.

ما أهمية أن يتقن الإنسان لغات متعددة؟

إن تعلم الإنسان للغات عديدة يفسح له مجال التّعرف على ثقافات وعادات وتقاليده شعوب أخرى، كما يفسح له المجال للحصول على فرص عمل في أكبر الشركات العالمية، بالإضافة إلى فرص عمل في مجال الترجمة والتدوين والتدريس. كما أشارت دراسات عديدة إلى أن تعلم اللغات ينشط الدماغ ويحفزه على العمل والإبداع والابتكار. كما وأنه يزيد القدرة على التركيز وتحليل المعلومات وتقوية الذاكرة.

ماذا يميز اللغة العربية عن غيرها من اللغات؟

تتّصف اللغة العربيّة بالعديد من المميّزات، منها:

• اللغة العربية لغة اشتقاقية، فيها نظام الأسر

مثال : كلمة عرف "ع ر ف"، عندنا فعل ماض "عرف"، وفعل مضارع "يعرف"، وفعل أمر "اعرف"، وعندنا اسم فاعل "عارف"، وعندنا "عرّاف"، وعندنا فعل ثلاثي مزيد بحرف "عرّف"، وفعل ثلاثي مزيد بحرفين "تعارف"، و فعل ثلاثي مزيد بثلاثة حروف "استعرف".

ممكّن أن يشتق من كلمة عرف عشرات بل مئات الكلمات، عندنا فعل ماض، فعل مضارع، فعل أمر، اسم فاعل، اسم مفعول، اسم آلة، اسم زمان، اسم مكان، صفة مشبهة باسم الفاعل، اسم تفضيل، فعل ثلاثي، فعل رباعي، فعل خماسي، فعل سداسي، فعل مجرد، فعل مزيد....

• اللغة العربية من أدق اللغات في العالم، لتتسعها في التعبير

مثال نظر و رأى : رأى غير نظر، الرؤية قد تكون قلبية: رأيت العلم نافعاً، العلم لا يرى بالعين، ترى آثاره في القلب، نظر شزراً مع الاحتقار، شخص مع الخوف، حدج مع المحبة، زنا مع المتعة، حلق، ظهر حلق العين، والحملق باطن الجفن، حدّق، اتّسعت حدقة العين، لمح، نظر وأعرض، هناك سيعون فعل للنظر، وكل فعل يعطي حالة خاصة.

صُنعت الكلمات في اللغة العربيّة بطريقة مميّزة. أخبرنا كيف؟

ما يميّز اللغة العربيّة هو انفرادها بفقه معاني الحروف؛ أي كل حرف له معنى خاص ينفرد به عن بقية الحروف

Le Club de Natation à l'USJ, vu et expliqué par Alexia Khoury et Dima Fawaz

« Le sport au Liban n'a pas d'avenir professionnel », « Les athlètes libanais, pour la plupart, n'ont aucun soutien », « Il y a trop peu à tirer du fait d'être un sportif au Liban »... Ces affirmations récurrentes et nombreuses ont conduit de nombreux athlètes de haut niveau à mettre fin à leur carrière sportive assez tôt. Ces phrases renvoient à une triste réalité du sport dans notre pays, mais que la famille USJ Sport a réussi à réfuter en offrant à ses athlètes un soutien sans égal, un soutien illimité à tous les niveaux et surtout une expérience inoubliable.

Nous sommes Alexia El Khoury, étudiante en 6^e année de médecine et capitaine de l'équipe de natation féminine, et Dima Fawaz, étudiante en 2^e année de médecine et meilleure nageuse au niveau universitaire pour la saison 2021-2022. Nous aimerions partager en quelques lignes notre merveilleuse expérience au sein du service du sport de l'Université Saint-Joseph, et plus spécifiquement au sein de l'équipe de natation.

Dans le monde du sport, la réussite est souvent mesurée par le nombre de trophées, de médailles et de records battus. Cependant, pour certaines équipes sportives, le plus grand accomplissement est d'être devenues en une seconde famille.

C'est le cas de notre équipe de natation qui a transformé une simple passion en une véritable communauté. Cette équipe, composée de jeunes nageurs et nageuses de facultés variées et de régions diverses ayant chacun une histoire, un vécu différent, s'est forgée au fil des années. Elle est aujourd'hui une deuxième famille pour tous ses membres qui se sont soutenus inconditionnellement, en phase de victoire comme dans les moments difficiles.

Nous organisons fréquemment des sorties pour renforcer nos liens d'amitié et célébrer ensemble les succès de chaque membre. De plus, les plus expérimentés apportent leur soutien à ceux qui ont besoin de conseils ou de motivation pour surmonter les défis, qu'ils soient sportifs, sociaux ou même académiques. Et même lorsque des membres ont quitté l'équipe pour poursuivre leur propre chemin, ils sont restés en contact et ont conservé leur relation amicale.

En fin de compte, notre équipe de natation est devenue bien



plus qu'un groupe d'athlètes qui s'entraînent ensemble. Elle constitue un refuge chaleureux pour ces sportifs, un endroit où tous les membres se sentent compris et aimés, et où ils sont encouragés à poursuivre leurs rêves. C'est cet environnement si positif que nous avons hâte de retrouver après une longue journée d'études. Cette équipe est un exemple éducatif de la puissance des liens humains et de la façon dont le sport peut faire d'un loisir un mode de vie comblé de fraternité.

Mais les nageurs ne sont pas seuls non plus. Nous bénéficions d'un club entier, composé de dirigeants, d'entraîneurs et d'autres membres sans lesquels nous ne serions pas arrivés là.

Nous tenons donc à remercier M. Maroun Khoury, le directeur du Service du sport, pour tous ses efforts dans la gestion de l'immense famille USJ Sport et pour être toujours à l'écoute de nos besoins.

Cette ambiance chaleureuse et conviviale au sein de l'équipe ne peut être évoquée sans le dévouement et l'engagement de la coach Dr Nadine Kamel, qui était elle aussi championne et a eu un parcours semblable au nôtre. Coach Nadine est un vrai modèle pour nous tous dans l'équipe et nous sommes infiniment reconnaissants d'avoir l'opportunité de travailler chaque jour avec elle. Son engagement, son dévouement et sa passion pour la natation sont des sources d'inspiration pour nous tous.

C'est cet esprit familial qui constitue notre point fort et qui nous permet de nous surpasser à chaque compétition pour en ressortir vainqueurs et loin devant nos plus proches concurrents. En effet, notre équipe féminine de natation vient de remporter cette année son 7^e titre d'affiliée au championnat interuniversitaire. Nous triomphons également à l'échelle nationale, avec les nombreuses médailles décrochées par nos nageurs Alexia Khoury et Nicolas Awwad au championnat du Liban au cours des 5 dernières années, ainsi que lors des différentes compétitions internationales auxquelles nous avons représenté l'USJ et le Liban à Barcelone, Rome, en Grèce, à Paris, en Turquie, etc.

Pour en arriver là, il y a un long chemin, des longueurs récurrentes, de nombreux kilomètres... mais aussi une préparation mentale qui nous aide à remonter après l'échec et nous pousse à nous battre encore plus à chaque fois. Et quand le moral y est, plus rien ne peut vous empêcher d'atteindre votre but et de briller dans n'importe quel domaine. D'où l'importance fondamentale du sport, surtout dans les filières d'études longues et exigeantes. En effet, de nombreuses études ont prouvé que les compétences acquises en pratiquant du sport, comme apprendre à se concentrer et à improviser, pourraient améliorer vos résultats académiques.

Outre ces bénéfices sur la santé physique et mentale, être un

étudiant athlète nous prédispose à la discipline : nous avons en permanence un devoir délicat et exigeant, celui d'établir un équilibre entre nos objectifs académiques et sportifs en obtenant de bons résultats aussi bien en classe que dans le bassin.

De plus, le sport aide à améliorer la confiance en soi, à réduire le stress et à développer des compétences sociales telles que le travail d'équipe, la communication et la résolution de problèmes, qui sont essentielles pour nous dans la vie professionnelle en tant que futurs médecins, mais également dans la vie quotidienne.

Finalement, pratiquer un sport, être submergés dans l'eau face à une ligne noire pendant des heures en faisant un effort physique, est une opportunité pour nous d'atténuer le stress quotidien. C'est une voie à travers laquelle nous recréons notre monde dans nos bulles et nous donnons à fond pour pouvoir redémarrer à nouveau face au monde extérieur, avec toujours plus d'élan. Il s'agit d'une manifestation de la discipline et de la détermination par excellence, sur laquelle nous, nageurs, étudiants-athlètes, avons choisi de baser notre mode de vie et de construire notre avenir.

Ainsi, comme le dit le proverbe latin « mens sana in corpore sano », notre but ultime dans la vie est de promouvoir la santé du mieux que nous pouvons, en tant que futurs médecins prônant un mode de vie sain, mais aussi en

tant qu'athlètes professionnels qui donnent l'exemple.

Nous sommes fiers de notre parcours au sein de l'équipe de natation de l'Université Saint-Joseph, qui va bien au-delà des performances sportives. Nous sommes reconnaissants envers notre seconde famille, nos coéquipiers et nos entraîneurs qui nous soutiennent et nous motivent à atteindre nos objectifs. Nous remercions également l'Université Saint-Joseph pour son engagement envers le sport

et pour l'environnement propice à l'épanouissement personnel et sportif qu'elle offre à ses étudiants-athlètes.

Que ce soit dans la piscine ou dans nos études de médecine, nous continuerons à repousser nos limites, à relever de nouveaux défis et à poursuivre nos rêves. Avec la force de notre équipe et le soutien de notre famille USJ Sport, nous savons que nous pouvons accomplir de grandes choses.

Nous encourageons tous ceux qui ont une passion pour le sport à

ne jamais abandonner, malgré les difficultés et les préjugés. Trouvez une communauté qui vous soutient et vous inspire, et laissez le sport vous guider vers de nouveaux horizons.

Alors, plongez dans l'aventure du sport, faites face aux défis avec courage et détermination, et découvrez votre plein potentiel. Car dans le sport, dans l'équipe et dans la famille USJ Sport, vous trouverez un soutien sans égal, une expérience inoubliable et un avenir plein de possibilités.



Ahmad Nahle الجوهرة السوداء

ولد إدريسون أرناتيس دو ناسيمينتو، الملقب بـ « بيليه »، في ٢٣ أكتوبر ١٩٤٠ في مدينة تريس كوراكوس جنوب شرق البرازيل. قد سُمّي إدريسون نسبةً للمخترع « توماس إديسون »، إذ يقولون أنّ الكهرياء قد وصلت إلى منزل العائلة قبل مولده بقليل. تعود قصة لقب بيليه إلى أيام الدراسة، وقد طرد من المدرسة بعد أن لُكم زميله الذي أطلق عليه هذا الاسم، لكن الساحر الصغير لم يكن يعرف أنّ إسم بيليه، في اللغة الإيرلندية، يعني كرة القدم، وفي لغة « الهيبين يرمز إلى « المعجزة نشأ بيليه مع عائلته في باورو وسط جوٍ من الفقر والشقاء، إذ كان يجمع أمواله من تنظيف أذنية نادي باورو أثلتيك كلوب. علمه والده كرة القدم، وقد كان لاعباً في نادي أثلتيكو مينيرو، لكن لم تكن أسرته قادرة على شراء كرة له، لذلك غالباً ما كان بيليه الصغير يركل جوبياً محشواً في الشارع. ثم بدأ اللعب لعدد من فرق الهواة في أوائل سن المراهقة. في عام ١٩٥٦، قام مدرّبه « فالديمار دي بريتيو » بعرضه على فريق سانتوس الذي وقع معه عقداً في شهر حزيران، وأصبح هداف الدوري في عامه الأول، بالغاً ١٥ عاماً فقط. كان دي بريتيو مقتنعاً أنّ بيليه سيكون اللاعب المعجزة وأفضل من لعب كرة القدم في العالم بعد ١٠ أشهر من إنتسابه لفريق سانتوس، ثم استعادته من قبل هدفاً ضد الأرجنتين، مع بداية كأس العالم ١٩٥٨، تعرّض لإصابة في الركبة، لكنّه أصرّ على اللعب



بورغينيتش «، وبعدها صنع هدف لجاززينيو وكارلوس ألبرتو، وانتهت المباراة بفوز البرازيل ٤-١. وقد صرح بورغينيتش بعد المباراة: لقد كنت أقول لنفسي قبل المباراة إنه مصنوع من الجلد والعظام مثل الناس، ولكنني كنت مخطئاً. اعتزل بيليه دولياً في مباراته أمام يوغوسلافيا سنة ١٩٧١. حقّق العديد من الألقاب مع نادي سانتوس قبل أن ينتقل لنادي كوزموس نيويورك. صُنّف لاعب الفيفا للقرن العشرين ومنح كرة الفيفا الشرفية. بيليه سجّل ١٢٨٣ هدفاً في مسيرته الكروية، وفقاً لتغريدة نشرها بنفسه على تويتر في عام ٢٠١٥. بعد اعتزاله كرة القدم، انخرط في التمثيل، حيث ظهر إلى جانب سيلفستر ستالون ومايكل كين في فيلم « الهروب إلى النصر » في سنة ١٩٨١. وفي عام ١٩٩٢، صار سفيراً للأمم المتحدة للبيئة، ثم عُيّن فيما بعد سفيراً للنوايا الحسنة لليونسكو. تزوّج بيليه من روزماري دوس ريس شولبي في عام ١٩٦٦، وأنجب الزوجان ابنتين وابن، وقد انفصلا في عام ١٩٨٢ بعد أن ارتباط اسمه

Myriam Nsouli | Mars 2023

Inauguration du Jardin de la Francophonie : qu'est-ce que cela signifie ?

Suite à la Journée Internationale de la Francophonie célébrée le 20 mars, l'esplanade du Campus des sciences humaines (CSH) s'est animée le 21 mars dernier pour l'inauguration du premier Jardin de la Francophonie au monde. Cette initiative rassemble les départements de Lettres Françaises, d'Histoire-Relations internationales, de Sociologie et Anthropologie, ainsi que l'Organisation Internationale de la Francophonie (OIF) et le Groupe des ambassadeurs francophones (GAF). Derrière les arbres, les lanternes et les nouveaux bancs ornés du nom et du drapeau d'un pays francophone du GAF, c'est toute la symbolique d'une francophonie en détresse que ce jardin essaie de ressusciter.

Retour sur les événements

La soirée a débuté par un mot de M. Levon Amirjanyan, représentant de l'OIF au Moyen-Orient, suivi d'un discours de M. Bouraoui Limam, ambassadeur de la Tunisie au Liban et président du GAF. Le Pr Salim Daccache s.j., recteur de l'Université Saint-Joseph (USJ), le Pr Myrna Gannagé, doyenne de la Faculté des lettres et des sciences humaines (FLSH), et M. Christian Tatouel ont également pris la parole. Un message de M. Karl Akiki, chef du Département de lettres françaises, actuellement en voyage, a été lu par M. Taoutel. Les deux étudiantes, Myriam Hindi et Sally Nasr, ont clôturé la cérémonie avec un mot chacune. Plusieurs discours ont été prononcés, pourtant l'écho demeure le même : protéger une francophonie libanaise en danger, une francophonie à laquelle même ses propres intellectuels ne croient plus.

La francophonie prône « la paix, la solidarité et la liberté d'expression », selon les mots de la Pr Gannagé.

« Contrairement à ce que l'on pourrait croire, elle n'est pas uniquement rattachée à la France », témoignent les ambassadeurs des 14 pays différents, aussi éloignés géographiquement que culturellement, réunis pourtant à l'USJ. Ils célèbrent leurs différences dans un jardin homogène qui leur ressemble à tous, entre des arbres que chacune de leurs chancelleries a offerts. Le jardin du premier poète libanais francophone, Charles Corm, a lui aussi fait don

de plantes. Les pays constituant le GAF, membres de l'OIF, mènent un combat quotidien pour promouvoir la diversité culturelle et linguistique. Le français, que chacun maîtrise à sa façon, est un lien indéfectible qui a permis un échange culturel entre ces pays.

Comment est née l'idée ?

Pour répondre à cette question, nous avons contacté M. Karl Akiki, qui a eu l'amabilité de nous raconter l'histoire de ce Jardin, né de son amitié avec M. Taoutel et M. Messara, et de leur amour commun pour la francophonie. « Il y a deux ans, l'obtention du Prix Richelieu Senghor m'a amené à me demander : Pourquoi ne fait-on pas quelque chose au Liban avec les ambassadeurs francophones ? », raconte-t-il en ajoutant que « c'est toujours intéressant de voir comment les autres vivent leur francophonie. »

Après quelques recherches, M. Akiki constate que le GAF, affilié à l'OIF et existant déjà dans plusieurs autres pays, est bel et bien présent au Liban, mais qu'« il se réunissait de manière informelle et sans visibilité. Le but maintenant, c'est qu'il ait une visibilité culturelle ». Après avoir discuté avec l'OIF et M. Taoutel, M. Akiki s'est adressé à l'ambassadeur d'Arménie, ancien président du GAF, ainsi qu'au président actuel, qui ont tous les deux été « très emballés à l'idée de faire émerger au grand jour le GAF-Liban ».

« Avec M. Taoutel et M. Messara, nous avons eu l'idée de créer un lieu qui permet de réunir ces francophones, pour que les étudiants puissent les voir, découvrir les pays où l'on parle aussi français et être à l'écoute des différents accents, dans tout le sens du terme », explique-t-il.

Pourquoi alors un jardin ?

« Parce qu'un jardin, c'est un espoir, c'est un renouvellement, ça fleurit. » Quoi de mieux alors que l'esplanade du CSH, puisque c'est la FLSH qui en a eu l'idée. S'ensuivent alors les rencontres avec les différents ambassadeurs du GAF, auxquels on a proposé d'avoir un logo (le cèdre aux couleurs de la francophonie) pour ancrer une image. « Maintenant, d'autres ambassadeurs veulent se joindre au groupe », ajoute M. Akiki. Selon lui, la deuxième étape du projet consistera en des codes



QR collés aux bancs pour que les étudiants puissent les scanner et découvrir sur un site en préparation la francophonie de chaque pays.

« Le but ultime est de rappeler que le Liban a tout intérêt à conserver sa francophonie. La marque de fabrique du Liban au Moyen-Orient n'est plus aujourd'hui que son trilinguisme ». Il remarque que ce qui distinguait autrefois le Liban des autres pays se détériore, comme son système bancaire, sanitaire ou éducatif. « Si nous perdons notre trilinguisme, et donc notre francophonie, nous serons semblables à tous les pays du Moyen-Orient qui parlent tous l'arabe et l'anglais ».

Dans un monde où l'anglophonie gagne de plus en plus de terrain et est vue comme l'emblème de la modernité, « le berceau de la francophonie au Liban, certains l'appellent aussi la citadelle, c'est l'USJ, et principalement les Sciences humaines et le Département de lettres françaises, qui doivent continuer à défendre cette francophonie plurielle, diverse, et qui est un grand plus pour les Libanais. »

Pourquoi la francophonie ?

Dans un pays en crise économique, culturelle et humanitaire, on pourrait se dire que « nous avons de plus grands problèmes que de forcer les gens à parler français. »

Car la francophonie dans l'esprit de beaucoup de gens, c'est la colonisation. Sauf qu'aujourd'hui, « le premier axe qui structure le modèle francophone, c'est la promotion de la diversité culturelle et linguistique de l'autre, elle ne vise pas à s'imposer », explique M. Thomas Meszaros (Institut international pour la francophonie, 2IF), lors d'un séminaire portant sur l'histoire et la géopolitique du monde francophone, assuré aux étudiants en lettres.

De la francophonie économique, qui se manifeste à travers les différentes opportunités d'emploi (rédaction, enseignement...).

De la francophonie culturelle, qui a redonné vie aux rues et aux cafés du Liban, lors du Festival du Livre organisé par l'Institut Français, par exemple.

De la francophonie politique, représentée par les 14 ambassadeurs qui ont noué des liens avec le Liban.

De la francophonie scientifique que soutient l'AUF et qui est représentée par tous les enseignants universitaires.

Dans un pays où l'on perd un peu plus de ce que l'on a chaque jour, il est bon de se rappeler ce que nous avons encore, de chercher à le préserver, avant qu'il ne soit trop tard.

Rita Haddad | Janvier 2023

L'art de donner de la vie

Cet inédit, flamboyant motif mouvant l'âme des carabins, avait l'ultime but de s'incruster dans la conscience des bénévoles. Ce slogan qui, malgré sa simplicité, avait vu le jour au sein de la Fédération internationale des Associations des étudiants en médecine (IFMSA) dans la région méditerranéenne, sous le nom de « Donate Life », se reproduisait dans les universités libanaises par le biais de LeMSIC, comité international des étudiants en médecine au Liban, géré par ces derniers. Ces déclarations philosophiques s'avèrent réalité, grâce à l'installation d'une campagne de collecte de sang préparée méticuleusement par LeMSIC SCOPH - associé à la santé publique - et ses partisans ardents. En revanche, la campagne se dressa sous forme de compétition inter-universitaire !

Le jour J rassembla une foule de potentiels bénévoles et d'enthousiastes participants. La collecte de sang installée avait fait appel aux carabins, aux futurs dentistes, pharmaciens... Bref, un nombre farouche de véritables citoyens qui avaient visité les lieux de collecte et la station de sensibilisation où ils étaient exposés à une kyrielle d'activités, de photos, mais surtout, d'informations concernant le don de sang. Maria Njeim, participante, dénote son expérience : « À travers des quiz excellemment élaborés, j'avais enrichi mon savoir sur les principes du don de sang, son épidémiologie, ses avantages et ses restrictions. Les questions ne s'avéraient pas trop faciles, ce qui m'avait poussée à réfléchir profondément. De plus, la station semblait soigneusement

pour le projet : « Sauver les vies passe pour l'objectif de tout médecin, et en tant qu'apprentie, l'organisation de cet événement m'offre l'opportunité d'atteindre ce céleste but. Malgré les obstacles que nous avons affrontés, malgré la difficulté de communication entre les divers comités impliqués, nous avons pu bâtir un événement crucial, ayant ravivé la flamme dans la vie étudiante au Campus, ayant boosté la reconnaissance de LeMSIC parmi les carabins, ayant certainement subvenu au besoin de multiples patients. »

Le jour J rassembla une foule de potentiels bénévoles et d'enthousiastes participants. La collecte de sang installée avait fait appel aux carabins, aux futurs dentistes, pharmaciens... Bref, un nombre farouche de véritables citoyens qui avaient visité les lieux de collecte et la station de sensibilisation où ils étaient exposés à une kyrielle d'activités, de photos, mais surtout, d'informations concernant le don de sang. Maria Njeim, participante, dénote son expérience : « À travers des quiz excellemment élaborés, j'avais enrichi mon savoir sur les principes du don de sang, son épidémiologie, ses avantages et ses restrictions. Les questions ne s'avéraient pas trop faciles, ce qui m'avait poussée à réfléchir profondément. De plus, la station semblait soigneusement



décorée par des motifs préparés par l'équipe unie. Le Campus, dans son entièreté, résonnait sur un rythme d'entraide et d'esprit soudé. »

Effectivement, les 12 étudiants de la Faculté de médecine, responsables du succès de l'évènement local, avaient réparti équitablement les diverses tâches entre eux. Un groupe pour « concevoir » les affiches, un autre pour créer des jeux interactifs et éducatifs motivant l'audimat, un dernier pour tisser les liens administratifs et logistiques nécessaires pour un résultat aussi efficace que splendide. En témoigne Youssef Abdul Karim, membre de l'équipe logistique : « Parmi les nombreuses activités auxquelles j'ai participé en tant qu'organisateur, celle-là reste la plus intéressante, néanmoins, la plus exigeante. Nos efforts chaleureux s'avéraient récompensés quand les participants explorant notre stand s'amusaient tout en apprenant de cruciales informations. Bien qu'une hésitation dominât la première instance, l'interaction que nous avions guidée avait fait changer l'avis de la majorité. J'ai moi -

même profité sur le plan médical, relationnel, directionnel. » Quant à Farah Abou Assi, ayant employé ses capacités artistiques dans l'élaboration d'une exquise affiche, elle explique ce qui l'avait incité à œuvrer de son mieux : « Je pense que plus l'affiche communicative est séduisante, plus les étudiants, les destinataires, s'engagent et se motivent. »

Somme toute, la campagne, ainsi soutenue par les membres de LeMSIC, demeure un petit pas, tout de même inouï et indispensable, vers un monde où le déficit infortuné en unités sanguines se métamorphose en un surplus, en un service facile, accessible, salvateur. Vers un monde où la vie d'un patient en situation critique ne dépend pas des appels en urgence disséminés à travers les réseaux sociaux. Vers un monde où les Hommes reconnaissent que le danger n'est pas si loin que ça, et que ce dont un patient a besoin, pourrait constituer un besoin pour eux. Vers un monde où ils songent régulièrement d'une façon altruiste. Alors ? Donnez. Donnez du sang. Donnez de la vie.

Thea Maria Yammine

Site-web: www.usj.edu.lb/generationhope/ Instagram: @generationhope.usj

Generation H.O.P.E : Qui ? Quoi ? Comment ?

Nombreux sont ceux qui demeurent, jusqu'à aujourd'hui, surpris à l'idée que le Liban puisse encore tenir debout. Crise économique, politique, sociale et sanitaire, un gouffre profond duquel les Libanais arrivent à peine à lever la tête, dans l'espoir d'un futur meilleur. Un espoir, dont l'association « Generation H.O.P.E » (Help Others Pursue Education) s'est armé pour changer l'avenir des jeunes Libanais.

Avec un manque de ressources financières conséquent à ces crises, les étudiants et leur famille trouvent d'autant plus de difficulté à accéder à une éducation supérieure. En outre, beaucoup d'inscrits voient leurs salles de cours se vider petit à petit. C'est ici qu'intervient alors Generation H.O.P.E, une organisation constituée d'étudiants de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth, et qui s'oppose au massacre financier qui touche le corps estudiantin de l'établissement.

Quoi ?

Fondée en 2021 pour remédier à la crise économique, Generation H.O.P.E est une association par les étudiants, pour les étudiants. Basée sur un principe de récolte de fonds, son but majeur est de s'assurer que les frais de scolarité ne sont pas un obstacle pour les étudiants des différents Campus de l'Université.

Comment ?

Le processus complet est encadré par le Service de la vie étudiante de l'USJ. L'objectif principal des membres de l'organisation consiste brièvement à contacter les membres d'USJ Alumni, les ONG, et les personnes en capacité d'aider.

Combien ?

L'association a déjà fait ses preuves : avec plus de 210 volontaires, 132 donateurs, et un travail réparti sur plus de 5000 heures de bénévolat, elle a pu récolter environ 18,800

USD et 77,040,500 L.L. en l'espace de 18 mois ; soit plus de 130 bourses d'aides sociales.

Ce qu'on peut en dire

Si l'on peut retenir une chose des activités de Generation H.O.P.E et de son dévouement au service social, c'est bien qu'il est crucial de venir en aide à autrui en période de besoin, et notamment en temps de crise économique et financière comme on peut en témoigner. Le monde peut parfois être un lieu de d'obstacles et de difficultés, mais l'union fait la force et nous sommes en mesure, si nous le voulons bien, de créer une société de résilience et de bienveillance.

Ce sont d'ailleurs aussi les pensées de M. Youssef Chaaya, membre de l'association et de l'équipe de travail du Service de la vie étudiante : « L'objectif de l'association est d'aider les gens même si on n'en a pas nécessairement les moyens. Generation H.O.P.E me donne

en effet la chance de me rendre utile, et si je possède la capacité d'aider les autres et que je ne le fais pas, notre société ne pourrait pas s'améliorer. » Et si ce dernier aurait un message à transmettre, ce serait : « Vous-même êtes sans doute passés par des moments difficiles, et aurez sûrement apprécié une main tendue pour vous aider. Si jamais vous en avez la chance maintenant, réfléchissez à une façon à travers laquelle vous pourriez, vous aussi, avoir un impact sur autrui. Quand on a, on donne ! »

Pour Agir

Avec la dépréciation de la livre libanaise, les frais de scolarité ne font qu'augmenter, d'où l'importance d'agir rapidement. Que ce soit à travers des donations, ou par le volontariat, Generation H.O.P.E a besoin de vous ! « Let's HOPE, and be the HOPE ! » comme l'a si bien dit l'un des membres fondateurs de l'association.

Rita Haddad Fini

*Pour un moment, le temps s'arrête.
La course pour conquérir l'univers,
Se suspend en halte, s'apprête,
À freiner sa cadence d'éclair.*

*Pour un moment, une brise effleure,
Les rides ondulantes de cette face,
Asthénique, endurant de tout cœur,
Les épreuves que la société trace.*

*Pour un moment, l'astre récurve,
Les souillures de cette silhouette.
Révérend espoir, paisible cure,
De l'incertitude errant en cachette.*

*Pour un moment, le regard parcourt,
Les éventualités faramineuses de
la rencontre.
Le blanc aveuglant et sourd,
Le noir inondant une vie osant s'effondre.*

*Pour un moment, ce corps s'ankylose.
"C'est fini." Oui ça l'est bien.
Juste en dehors du bureau s'oppose,
Le pressentiment que le poste serait
finalement le sien.*

*Pour un moment, et ce n'est-ce que,
Pour un moment, c'est tout fini.
La peine, le désarroi, l'anxiété grotesque.
La calamité est finie.*

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Les meilleurs romans du moment

« **It Ends with Us** » est un roman de Colleen Hoover, qui traite de sujets sensibles et profondément émouvants avec compassion et réalisme. Il offre une perspective touchante sur les relations abusives et la difficulté de faire face à des décisions complexes en matière d'amour et de loyauté.

Noté 4.3/5 par GoodReads

« **The Seven Husbands of Evelyn Hugo** » est un roman poignant et captivant de Taylor Jenkins Reid, qui aborde la vie scandaleuse et mystérieuse de l'icône Evelyn Hugo à Hollywood. Au fil du récit, Evelyn raconte son histoire, évoque ses sept maris et dévoile les secrets, les sacrifices et les tragédies qui ont chamboulé sa vie, offrant ainsi un aperçu fascinant de l'industrie du cinéma et de la réalité derrière les feux de la rampe.

Noté 4.4/5 par GoodReads

« **The Midnight Library** » est un roman de Matt Haig, qui explore les thèmes de la vie, du regret et du potentiel. L'histoire tourne autour de Nora Seed, une femme désillusionnée qui se retrouve à un point de rupture dans sa vie. Après une tentative de suicide, elle se retrouve dans la Midnight Library, un lieu entre la vie et la mort, où elle a la possibilité d'explorer différentes versions de sa vie en empruntant des livres représentant ces réalités alternatives. Au fur et à mesure de ses voyages dans ces vies parallèles, Nora découvre des leçons précieuses sur le sens de l'existence, le pardon et la recherche du bonheur. Le livre offre une réflexion profonde sur les choix, les regrets et la façon dont nos actions peuvent façonner notre destinée.

Noté 4/5 par GoodReads

Mot croisés

L	E	E	X	A	C	E	R	B	A	T	I	O	N	V	E
F	R	C	I	M	P	A	V	I	E	R	N	O	I	X	E
R	O	P	I	B	L	N	I	R	A	Z	E	D	F	G	H
G	M	A	S	I	E	A	V	F	Q	U	F	C	V	B	Y
J	Y	L	E	G	S	C	Y	G	C	V	F	S	H	L	G
O	S	I	R	U	E	H	A	B	I	T	A	N	T	E	I
Y	T	E	R	I	T	R	E	R	F	G	B	I	K	L	E
A	E	C	E	T	U	O	S	D	Q	E	L	E	R	T	N
B	R	T	T	E	O	N	A	C	V	B	E	P	U	I	E
T	E	E	S	S	F	I	E	F	H	T	J	Y	K	L	C
E	S	P	R	A	N	S	E	N	T	I	M	E	N	T	S
S	O	R	B	E	T	M	L	I	C	I	E	U	X	E	S
Q	D	W	F	Y	J	E	Q	U	I	V	O	Q	U	E	S
S	R	O	U	F	S	I	L	O	P	T	V	S	W	N	Z
I	L	P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	E	X	A
V	B	N	T	R	D	S	G	H	O	I	Y	E	S	D	C

Horizontalement :

Exacerbation
Habitant
Sentiments
Persévérance
Equivoques
Sorbet

Verticalement :

Ineffable
Ambiguïté
Mystère
Anachronisme
Hygiène