

STUDÉO

08
29
26

LE MAGAZINE DE L'ÉTUDIANT



TECHNO

Piloter l'IA,
ça s'apprend

FORMATION

De la passion
vers un métier

CITOYENNETÉ

La politique
sans les partis

RENTÉE

Bien commencer,
c'est déjà réussir

LE SOIR

SUDINFO

ACTION PARRAINAGE



Ta bonne action de la rentrée :
**Venez à 2 pour un don
de sang ou de plasma**



E.R. : Geneviève Mathy, rue du Fond du Maréchal 8 - 5020 Suarlée



Trouve le centre
le plus proche
de ton campus

CROIX-ROUGE
de Belgique



ÉDITO

BIEN COMMENCER, C'EST DÉJÀ RÉUSSIR

Chaque rentrée est une promesse. Celle de nouvelles rencontres, de nouveaux défis, de nouveaux doutes aussi. Mais surtout d'une nouvelle occasion de prendre de bonnes habitudes qui feront la différence tout au long de l'année. Votre magazine Studeo fait lui aussi sa rentrée, en mode pause estivale. Un temps d'arrêt marqué par la réflexion et les conseils pratiques, utiles pour vos apprentissages et votre vie étudiante.

Sur l'IA, par exemple. L'intelligence artificielle est déjà devenue un compagnon d'étude pour beaucoup d'entre vous. Encore faut-il apprendre à l'utiliser intelligemment : pour gagner du temps, stimuler sa réflexion, sans jamais perdre son esprit critique. Notre dossier s'emploie à vous en donner quelques clés qui pourront même vous servir, qui sait, dans la recherche d'un premier emploi.

Et puisqu'on évoque la rentrée, nous nous penchons également sur l'importance des premières semaines où se forment les habitudes qui conditionnent souvent le reste de l'année. Bonnes... ou mauvaises ! Certains, enfin, ne rentrent plus à l'école, mais s'apprêtent à faire leurs premiers pas dans une nouvelle vie, diplôme en poche. Une transition majeure, qu'il faut apprendre à gérer. Au fond, ce numéro parle d'une seule chose : apprendre à bien commencer. Parce qu'une rentrée réussie ne dépend pas seulement des cours que l'on suit, mais aussi des outils que l'on choisit, des habitudes que l'on adopte et de la confiance que l'on construit jour après jour.

La rédaction

Sommaire

Techno

Apprendre à piloter
l'intelligence artificielle

4

L'IA peut-elle
vous faire embaucher ?

6

Le syndrome
du premier mois

8

La fin des études est
un point de départ

10

Applis : le grand
tri de septembre

12

Comment gérer
son année comme un pro

14

Mes études

Bifurquer pour
soigner la planète

16

Le bac à 15 ans
une méthode pour tous ?

18

De la passion
vers un métier

20

L'école privée
un investissement payant ?

22

Quand l'école
s'adapte à l'élève

24

De Mendeleïev
à Tamerlan

26

L'e-learning pour tous

30

Écoles buissonnières

32

Colocation : pour le meilleur
et pour le pire

34

Quatre pistes pour
financer son minerval

36

Mieux manger
à petits prix

38

Investir jeune
sans se faire avoir

40

Mon époque

Génération sans voiture

42

Génération stand-up

44

Le style sans
nuire à la planète

46

La politique
sans les partis

48

Des ateliers pour joindre
l'utile à l'agréable

50

On se (re)met
à la lecture

52

5 précautions à prendre
avec le CBD

54

Ma rentrée

Mon budget

ÉDITEUR RESPONSABLE : CORALIE VRANCKEN 100 RUE ROYALE, 1000 BRUXELLES. LE SOIR

DIRECTEUR GÉNÉRAL SUDINFO : PIERRE LEERSCHOOL | CONCEPTION ET COORDINATION DE LA RÉDACTION : PHILIPPE BERKENBAUM (FORZA MEDIA)

RÉDACTEURS : PHILIPPE BERKENBAUM, OLIVIER BROUET, CILOU DE BRUYN, CAROLINE DUNSKI, JULIE LUONG, MARIE-EVE REBTS, SABINE SCHRADER

LAYOUT & MISE EN PAGE : ROSSEL CREATIVE STUDIO | RÉGIE PUBLICITAIRE : ROSSEL ADVERTISING

CHEFFE DE PROJET : CATHERINE ROYNET +32 477 90 84 43 | IMPRESSION : REMY-ROTO

Piloter l'intelligence artificielle, ça s'apprend !

Résumer un cours, préparer un oral, trouver un plan de dissertation : l'intelligence artificielle fait déjà gagner un temps précieux. Mais son véritable intérêt est ailleurs. Les étudiants qui réussiront demain ne seront pas ceux qui lui demanderont les meilleures réponses, mais ceux qui sauront la piloter. Savoir travailler avec l'IA devient désormais une compétence à part entière.

À quelques semaines des examens, Hugo et Sarah révisent le même chapitre. Hugo demande à l'IA un résumé de quatre pages. Il le lit dans le train, retient trois définitions et pense avoir rentabilisé son trajet. Sarah utilise le même outil autrement : elle lui explique le cours à voix haute, lui demande de repérer ses approximations, puis de lui poser des questions de plus en plus difficiles.

Aux examens, Hugo risque de bloquer dès que la question s'écarte du résumé. Sarah peut jongler avec les concepts parce qu'elle a dû les défendre, les reformuler et les corriger. Tous deux ont utilisé le même algorithme. Hugo a délégué sa pensée, Sarah s'est servie de l'IA pour la pousser plus loin.

Hugo est tombé dans le piège de l'illusion de compréhension. Quand une machine explique un sujet avec une clarté limpide, le cerveau croit avoir assimilé la notion. C'est un leurre. Lire une explication ne signifie pas être capable de la restituer, de l'appliquer ou de la défendre. Apprendre suppose aussi de chercher, d'hésiter, de se tromper, de revenir en arrière. En supprimant cette « friction cognitive », l'IA peut accélérer le travail tout en fragilisant la mémorisation.



Réussir ses études
ne consiste pas à obtenir
rapidement un devoir correct.



Reprendre les commandes

Pour éviter que l'IA ne pense à sa place, l'étudiant doit changer de posture. L'outil ressemble au stagiaire de rêve : ultra-rapide, disponible à toute heure, capable de répondre sur presque tous les sujets, mais dépourvu de jugement et capable d'inventer une réponse avec un aplomb déconcertant. L'étudiant devient alors le rédacteur en chef. Il donne une direction, fait préciser un raisonnement, exige des preuves, coupe ce qui est inutile et vérifie ce qui paraît douteux. Il ne reçoit plus passivement une réponse : il la dirige, la corrige et décide de ce qu'il en garde.

Hugo laisse l'IA produire davantage à sa place, tandis que Sarah s'en sert pour mieux comprendre, tester ses connaissances et ouvrir de nouvelles pistes. L'intelligence artificielle ne remplace pas les compétences : elle les amplifie. Elle renforce une bonne méthode, mais aussi la confusion ou les lacunes.

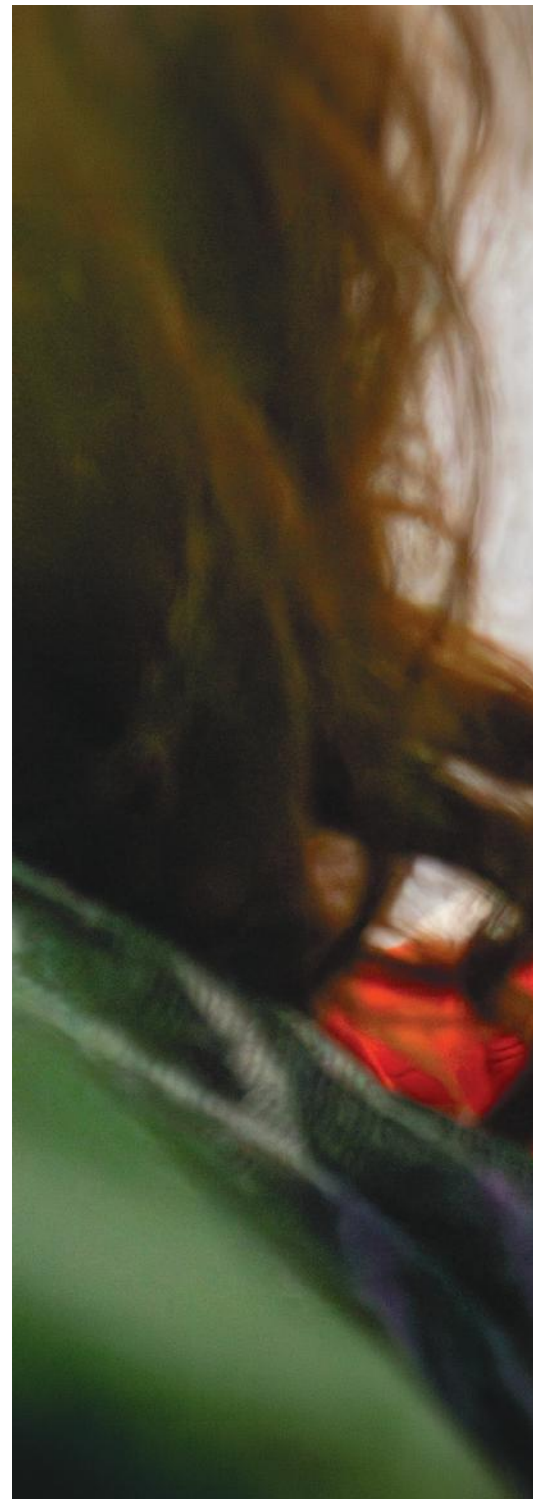
L'IA peut aussi réduire l'anxiété. Hugo peut lui poser cinquante fois la même question « bête » sans redouter le regard d'un professeur ou les rires de l'amphi. Sarah, elle, dépasse l'angoisse de la page blanche pour son mémoire et reprend confiance à force de répéter avec l'IA. L'outil permet aussi d'avancer à son rythme : revenir sur une notion mal comprise, changer d'explication, demander un exemple supplémentaire ou approfondir un point précis, quand on veut.

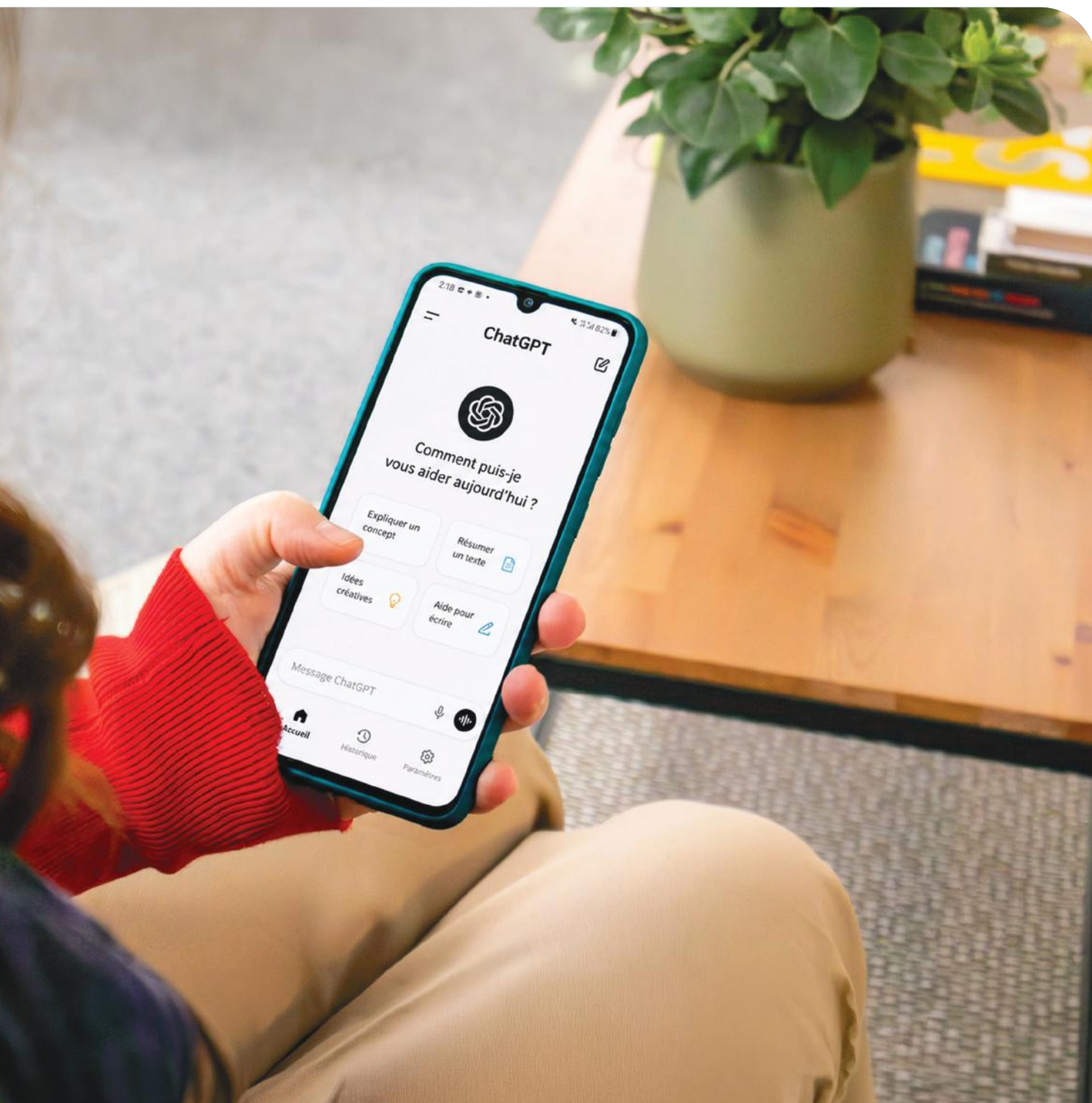
Débattre plutôt que produire

L'IA est excellente pour produire un texte. Mais réussir ses études ne consiste pas à obtenir rapidement un devoir correct. Il faut comprendre, mémoriser et mobiliser ses connaissances. Avant de demander une

synthèse, mieux vaut essayer d'expliquer soi-même le chapitre. Avant de réclamer un plan, proposer le sien et demander où il se répète, ce qui manque ou ce qui risque de l'éloigner du sujet. Au lieu de demander directement la réponse, on peut demander à être interrogé, contredit ou placé devant un contre-exemple.

Le principe est simple : faire produire moins et faire réagir davantage. Après une explication, il faut la reformuler avec ses propres mots. Après un quiz, reprendre les erreurs. C'est ce détour





qui transforme une information en connaissance. L'IA devient alors un partenaire d'entraînement. Elle peut jouer le professeur, l'examineur, l'avocat du diable ou le relecteur sévère. Elle ne travaille plus à la place de l'étudiant : elle teste ce qu'il a réellement compris.

Apprendre à douter

Vérifier une date ou une citation ne suffit plus. L'esprit critique ne s'arrête pas au fact-checking. Demander des sources reste

indispensable, mais elles doivent être ouvertes, lues et comparées. Le danger n'est pas uniquement que l'IA invente. C'est aussi qu'elle referme trop vite une question. Une réponse fluide et bien structurée donne facilement une impression de certitude.

Demander à l'outil de défendre une position opposée, de produire un contre-exemple ou d'attaquer sa propre réponse permet de rouvrir le débat. Il faut aussi traquer les silences : quel auteur manque ? Quelle

hypothèse n'est pas discutée ? Quelle notion a été trop simplifiée ?

Une bonne conversation avec une IA ne se termine d'ailleurs pas par une réponse, mais par une nouvelle question. Quel chercheur pense autrement ? Quel concept voisin mérite d'être exploré ? Comment cette théorie s'applique-t-elle dans un autre domaine ? L'IA devient alors un outil d'exploration. Les réponses ne sont plus des conclusions, mais des points de départ.

Montrer comment on pense

Avec l'IA, une copie brillante peut masquer une compréhension fragile. Hugo peut rendre un texte très correct sans être capable d'en défendre les idées. Sarah, elle, saura expliquer son raisonnement, justifier ses choix et répondre aux objections. Les enseignants sont donc poussés à mieux observer le cheminement : oraux, études de cas, travaux en classe. Il ne s'agit plus seulement de donner la bonne réponse, mais de montrer comment on la construit. Demain, la différence ne se fera pas entre ceux qui utilisent l'IA et les autres, mais entre ceux qui subissent ses réponses et ceux qui savent les questionner, les améliorer et décider de ce qu'elles valent.

Au fond, le meilleur usage de l'IA est peut-être le plus simple : ne jamais l'utiliser pour éviter de réfléchir, mais pour réfléchir davantage. À l'heure où les réponses deviennent abondantes, ce qui devient rare, c'est la qualité des questions que l'on pose.

Le prompt magique n'existe pas

86

88
28
26

Sur Instagram, TikTok ou YouTube, des influenceurs promettent « le prompt ultime », la formule secrète qui ferait travailler ChatGPT ou Claude à votre place. Il suffirait de copier quinze lignes bien calibrées pour obtenir une dissertation brillante, un mémoire structuré ou une réponse parfaite. Sauf que ce prompt magique n'existe pas.

Les IA actuelles comprennent très bien le langage naturel. Un bon prompt reste utile : il précise le sujet, le niveau attendu, l'objectif et les contraintes. Mais ce n'est qu'un début. La différence se joue dans la qualité de l'échange. Le vrai prompt n'est pas une phrase parfaite : c'est une conversation bien menée.

L'étudiant augmenté n'est donc pas celui qui connaît vingt formules à copier-coller. C'est celui qui sait demander, relancer, contredire, vérifier et recommencer.

Cilou de Bruyn

Les 8 réflexes de l'étudiant augmenté

Les étudiants les plus habiles n'ont pas une collection secrète de prompts. Ils ont surtout appris à ne pas s'arrêter à la première réponse.

1. Réfléchir avant de demander

Prenez quelques minutes pour poser vos propres idées. L'IA doit réagir à votre réflexion, pas la remplacer.

2. Demander précisément

« Explique-moi [notion] comme à un étudiant en [année et filière], avec un exemple concret et les erreurs qu'on fait souvent. » Si la réponse reste vague : « Qu'est-ce que je dois préciser pour que ta réponse soit vraiment utile ? »

3. Se faire interroger

« Pose-moi une question à la fois et adapte la suivante à ma réponse. »
« Montre-moi où je me trompe, mais ne me donne pas tout de suite la solution. »

4. Relancer autrement

« Donne-moi un exemple qui parle vraiment. » « Explique-le autrement. »
« Avec quoi confond-on souvent cette notion ? » Relancer, ce n'est pas répéter : c'est déplacer le regard.

5. Activer l'avocat du diable

« Qu'est-ce qui manque dans ton raisonnement ? » « Trouve-moi un

vrai contre-exemple. » « Que dirait quelqu'un qui n'est pas d'accord ? » Et surtout : « Montre-moi pourquoi ta réponse pourrait être fausse. »

6. Traquer les silences

« Quel point de vue manque ? » « Quelle hypothèse n'as-tu pas remise en question ? » Ne vérifiez pas seulement ce qui est dit : cherchez aussi ce qui a été oublié ou trop simplifié.

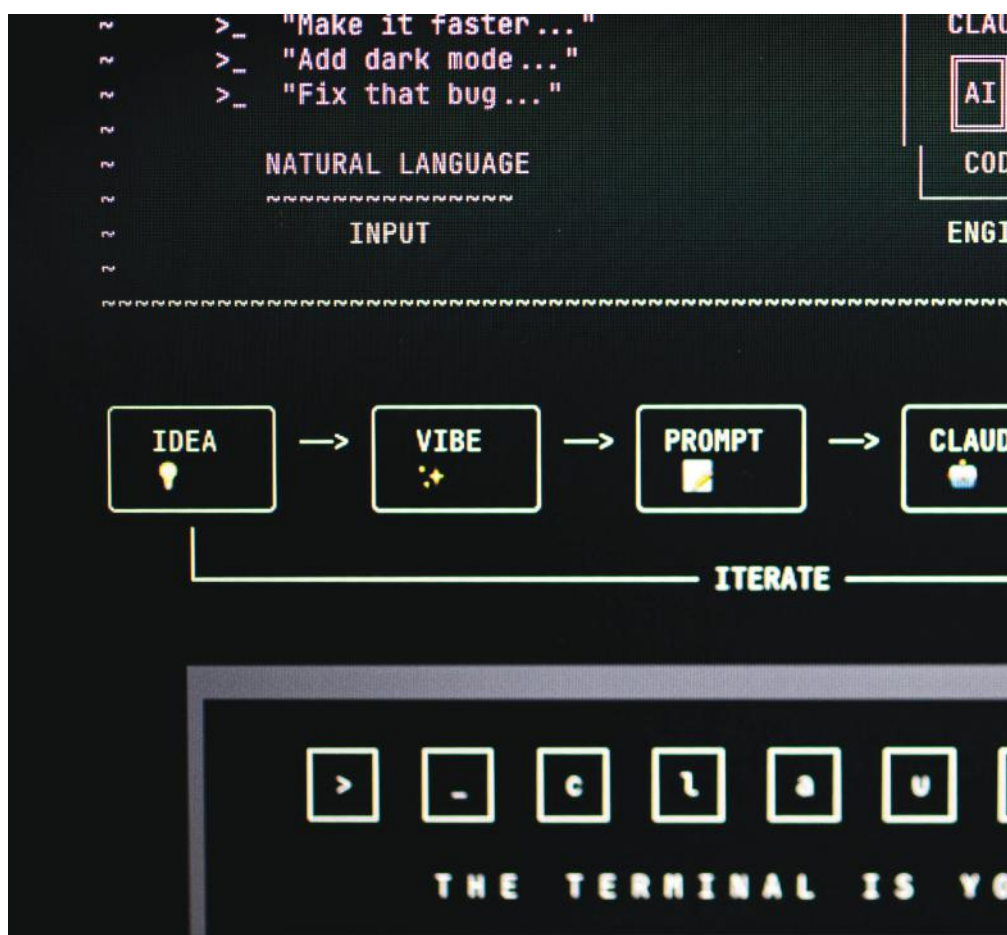
7. Vérifier les faits et les sources

« Qu'est-ce que je dois contrôler dans ta réponse ? » « Sépare les faits, les interprétations et les hypothèses. »
« Quelles sources fiables devrais-je consulter ? » Puis ouvrez-les.

8. Recommencer avec ses mots

Soumettez votre plan, votre texte ou votre réponse, puis demandez : « Qu'est-ce qui manque ? » « Où est-ce que je me répète ? » « Quel passage s'éloigne du sujet ? » Gardez ce qui vous aide, mais reformulez toujours la version finale.

CDB



L'IA peut-elle vous faire embaucher ?

Un CV plus clair, une lettre mieux ciblée, un entretien répété à blanc : ChatGPT, Claude et les autres IA peuvent sérieusement améliorer une candidature. Mais ils ne feront pas le travail à votre place. Et surtout, ils ne doivent pas finir par parler à votre place.

À 23 ans, Noé cherche un premier emploi dans la communication. Il demande à ChatGPT de rédiger sa lettre de motivation. Le résultat est propre, fluide, professionnel. Trop professionnel. « Il y avait des mots que je n'utilise jamais. On aurait dit quelqu'un d'autre. » Il reprend tout, ajoute une expérience concrète, coupe les grandes formules. « En réalité, l'IA m'a surtout aidé à démarrer. Sans elle, je serais resté bloqué devant la page blanche. »

C'est là qu'elle est la plus utile : pour lancer, structurer, corriger. ChatGPT peut analyser une offre, repérer les compétences attendues, réorganiser un CV ou faire ressortir les mots-clés qui reviennent. Il peut aussi signaler qu'une expérience importante est perdue au bas de la page ou qu'un intitulé reste trop vague. Autrement dit : bon assistant, mauvais auteur.

La lettre trop parfaite

Pour la lettre de motivation, la règle est simple : l'IA peut améliorer votre texte, pas

inventer votre motivation. Donnez-lui d'abord de la matière : pourquoi cette entreprise, quel projet vous attire, ce que vous avez déjà fait, ce que vous pouvez apporter. Ensuite seulement, demandez-lui de raccourcir, de clarifier ou de traquer les répétitions.

Sinon, elle produit une lettre impeccable et sans visage. On y retrouve le « vif intérêt », les « valeurs en adéquation » et la fameuse envie de « contribuer activement ». Des phrases correctes, mais déjà lues cinquante fois.

Les recruteurs ne disposent pas d'un détecteur magique. Ils repèrent pourtant vite les candidatures trop lisses, les formules passe-partout et les textes qui ne ressemblent pas à la personne rencontrée ensuite. Chez Michael Page, Caroline Delsupehe ne voit pas l'intérêt de jouer au gendarme. « Le rôle du recruteur est d'en prendre conscience et d'utiliser l'outil intelligemment. L'idée est de laisser l'IA gérer ce qui est automatisable pour se concentrer sur l'essentiel : l'humain. »

Les recruteurs utilisent d'ailleurs eux-mêmes ces outils. Une étude belge menée auprès de 416 professionnels montre que 74 % ont déjà recours à l'IA à une étape du recrutement. Mais seuls 21 % l'utilisent pendant la sélection proprement dite. Même côté employeur, l'algorithme n'a donc pas encore pris le fauteuil du recruteur.

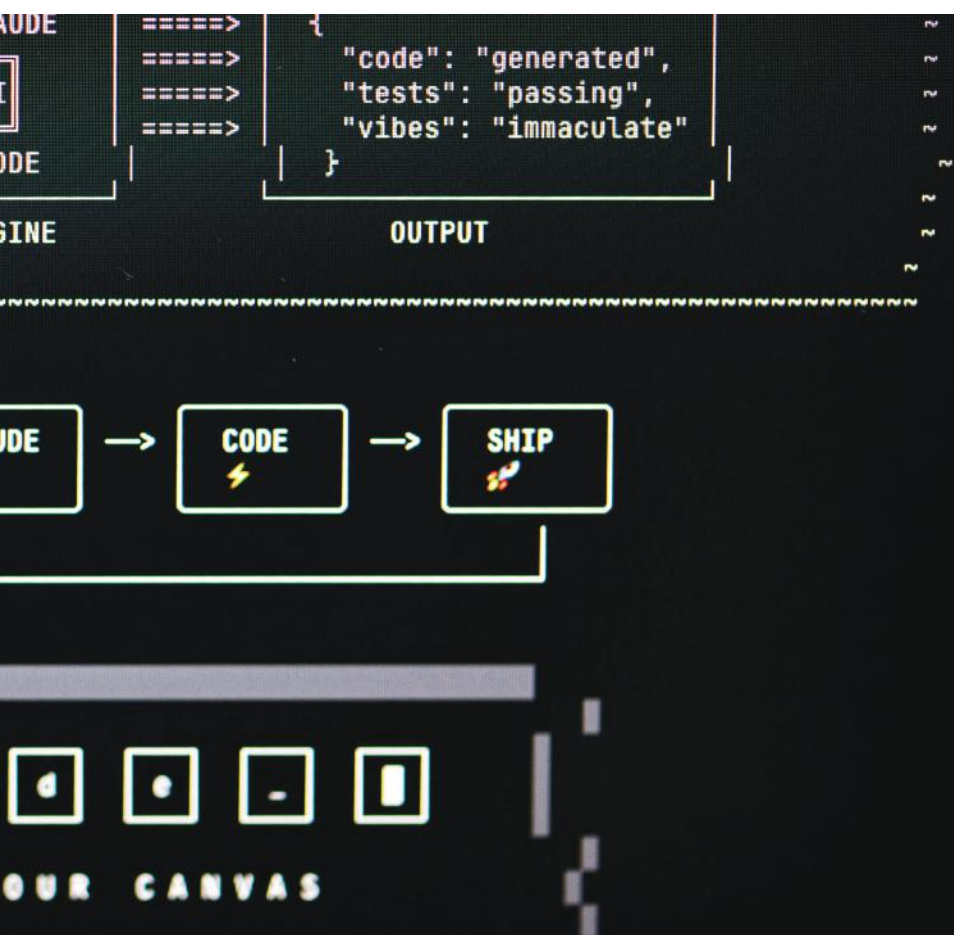
S'entraîner sans réciter

Pour préparer un entretien, ChatGPT devient redoutablement efficace. Il peut jouer le recruteur, poser les questions probables, relancer une réponse floue ou demander un exemple précis. Il suffit de lui transmettre l'annonce et son parcours. Les meilleures questions ne sont pas forcément les plus confortables : « Où ma réponse manque-t-elle de preuves ? », « Qu'est-ce qui semble appris par cœur ? », « Quelle question risque de me déstabiliser ? »

Mais il ne faut pas mémoriser ses réponses. Un entretien n'est pas un oral récité. Il faut pouvoir hésiter, rebondir, nuancer et raconter ce qui n'entre pas dans une case. « L'IA ne sait pas transmettre l'ambiance d'une équipe ni raconter le parcours singulier d'un candidat », insiste Caroline. « Elle ne comprend pas les choix de vie ou l'histoire derrière une carrière. Conseiller, accompagner, aller chercher un feedback sincère ou prendre des nouvelles après l'embauche, c'est du pur relationnel. »

ChatGPT peut donc travailler en coulisses : trier, relire, entraîner, challenger. Mais au moment décisif, le candidat doit rester reconnaissable. Une candidature un peu imparfaite, mais précise et personnelle, vaut mieux qu'un profil idéal fabriqué par algorithme.

Cilou de Bruyn



L'IA peut améliorer
votre texte,
pas inventer
votre motivation.



Kick-off

Le syndrome du premier mois

Les premières semaines comptent plus qu'on ne le croit. C'est là que se forment souvent les habitudes qui influenceront la suite de ton année. Les bonnes... comme les mauvaises.

Septembre est le mois de tous les possibles. Les premiers jours, tout est nouveau et grisant. Un campus à découvrir, un kot à apprivoiser, des dizaines de visages inconnus et cette liberté soudaine : plus personne pour vérifier si tu assistes aux cours, si tu prends des notes ou si tu rends tes travaux. Pour beaucoup, c'est la première fois que l'autonomie est totale.

Mais septembre est aussi le mois de tous les pièges. Les examens semblent encore loin, on croit avoir le temps et l'on réalise vite que les méthodes du secondaire ne suffisent plus. C'est le syndrome du premier mois : penser que l'on peut toujours remettre au lendemain, jusqu'au jour où le retard devient difficile à rattraper. Sans qu'on s'en aperçoive, de nouvelles habitudes s'installent. Chaque année, le constat est le même : ce qui se met en place en septembre donne souvent le ton jusqu'aux examens. Mieux vaut donc prendre rapidement le rythme, tester une méthode de travail et nouer quelques contacts.

N'attends pas d'avoir envie

Les étudiants qui tiennent sur la durée ne sont pas nécessairement plus motivés que les autres. Ils ont surtout appris à ne pas attendre d'avoir envie. Le plus difficile, c'est souvent de s'y mettre. Une fois le travail entamé, il paraît déjà moins lourd. Ceux qui avancent le mieux ne comptent donc pas sur l'envie du moment, mais sur des habitudes. Le piège de septembre : attendre d'être « dedans » pour commencer. Dix jours plus tard, le retard paraît déjà écrasant.

Tes antidotes au quotidien :

- **Les micro-pas** : lis trois pages ou résume une seule page de cours.
- **La règle des cinq minutes** : impose-toi cinq minutes de travail chrono. Souvent, le plus dur est fait.
- **Garde ton objectif en tête** : un projet d'Erasmus, un master sélectif, un métier qui te passionne.
- **Accepte la journée imparfaite** : une heure aujourd'hui vaut mieux que six heures demain.
- **Mesure ce qui avance** : une fiche terminée, un chapitre compris ou un exercice réussi comptent déjà.

Le cerveau n'aime pas relire

Le piège des premières semaines est de croire que plus on passe de temps devant ses syllabus, plus on apprend. C'est faux. Relire un syllabus, surligner des pages ou regarder une explication en vidéo donnent souvent une impression de maîtrise. Tant qu'on ne se teste pas, qu'on n'explique pas la matière ou qu'on ne résout pas un exercice, on apprend beaucoup moins qu'on ne le croit.

Techniques à mettre en place dès le début :

- **Le rappel actif** : ferme ton cours et note sur une feuille vierge tout ce dont tu te souviens. Chercher l'information dans ta mémoire est bien plus efficace que la relire.
- **La technique de Feynman** : explique la notion avec tes propres mots, le plus simplement possible. Si tu bloques, tu sais exactement quelle partie retravailler.
- **Le méthode Pomodoro** : travaille 25 ou 50 minutes sans téléphone, puis prends une vraie pause.
- **La planification par blocs** : réserve des créneaux fixes dans ton agenda. Ce qui n'est jamais planifié est facilement repoussé.

- **L'IA comme coach** : demande-lui de générer des quiz, de te faire passer un examen oral ou de t'expliquer une notion complexe sous un autre angle. Pas de rédiger tes résumés à ta place.

Tu réussiras rarement seul

Le meilleur outil de réussite n'est parfois ni un ordinateur ni une méthode miracle. C'est une personne. Les étudiants qui tissent rapidement quelques liens dans leur auditoire trouvent plus facilement de l'aide, osent davantage poser des questions et résistent mieux aux premiers moments de découragement.

Pas besoin d'une bande de dix copains. Un ou deux suffisent. Ce sont ces personnes qui t'enverront les notes d'un cours manqué, te rappelleront une échéance importante ou prendront le temps de t'expliquer un TP mal compris autour d'un café. La réussite académique est souvent bien plus collective qu'on ne l'imagine.

Trois habitudes qui changent une année :

- Avoir au moins un contact à qui écrire en cas de cours manqué.
- Participer à une activité sur le campus, même ponctuellement.
- Repérer les services d'aide de ton établissement avant d'en avoir besoin.

Cinq signaux d'alerte

Le premier mois ne décide pas de tout, mais il donne une direction. Si tu te reconnais dans plusieurs de ces situations, il est simplement temps d'ajuster le tir :

- Tu repousses encore et encore la relecture de tes notes.
- Tu ouvres ton ordi « pour bosser » et finis sur Instagram une heure plus tard.
- Tu te dis chaque dimanche soir que « lundi, cette fois, ça commence vraiment ».
- Tu n'as toujours parlé à personne dans ton auditoire.
- Tu n'oses plus poser de questions de peur de passer pour le seul qui n'a rien compris.

Ce ne sont pas des signes d'échec. Ce sont des voyants utiles qui te disent qu'il est temps de corriger ta trajectoire. Plus on réagit tôt, plus c'est facile.



**INGÉNIEUR,
DÉVELOPPEUR,
ENSEIGNANT,
ASSISTANT DE DIRECTION,
TECHNOLOGUE
ORTHOPÉDIQUE,
ASSISTANT SOCIAL.**



PLUS D'INFOS
SUR HE2B.BE



**ET + DE 50 AUTRES FAÇONS
D'ÊTRE TOI.**

La HE2B, c'est + de 50 bacheliers et masters dans les domaines suivants :
Sciences de l'Éducation et de l'Enseignement • Sciences Informatiques et de
l'Ingénieur • Sciences Sociales, de l'Information et de la Documentation • Sciences
Économiques, Juridiques et de Gestion • Sciences de la Motricité et de la Santé
À Bruxelles et dans le Brabant wallon.

HE2B

HAUTE ÉCOLE
BRUXELLES-BRABANT

Applis

Le grand tri de septembre

Septembre, c'est souvent le mois des téléchargements compulsifs. Quinze applications plus tard, l'écran d'accueil ressemble à un véritable bazar numérique. Six mois après, la plupart dorment au fond d'un dossier oublié. Le vrai tri de la rentrée consiste à oser dire non à 90% des applis. Voici les sept qui méritent réellement de rester installées.

Google Agenda | Pour ne plus rien oublier

Inutile de compliquer les choses. Un agenda doit être simple, fiable et accessible partout. Google Agenda reste le champion pour caser les cours, le job étudiant, le blocus et de vrais moments de repos. L'objectif n'est pas de tout minuter – ce qui peut vite devenir anxiogène –, mais d'anticiper les semaines intenses et de préserver son sommeil. **Astuce** : créer un calendrier « Vie perso » dans une autre couleur pour visualiser immédiatement l'équilibre entre études et repos.

Notion ou Obsidian | Pour organiser ses notes

Prendre des notes en cours, c'est bien. Les retrouver facilement en plein blocus, c'est mieux. Notion séduit par son côté esthétique et centralisé : PDF, photos du tableau, résumés... Obsidian, plus technique, permet de relier les idées entre elles sous forme de réseau, ce qui peut être utile pour les matières complexes. **Astuce** : créer un modèle unique par matière et s'y tenir pour ne pas perdre davantage de temps à organiser ses notes qu'à les étudier.

Anki | Pour mémoriser sans souffrir

Relire passivement son cours au Stabulo donne souvent l'impression de travailler plus qu'elle ne permet de mémoriser. Anki repose sur la répétition espacée, l'une des techniques les plus efficaces pour consolider les connaissances. On crée ses cartes et l'application adapte les révisions en fonction des réponses. L'interface est austère, mais l'outil est redoutable pour les études de médecine, de droit, de langues ou de sciences. **Astuce** : limiter chaque carte à une seule idée et toujours formuler la question dans ses propres mots.

ChatGPT ou équivalent | Le tuteur 24h/24

L'intelligence artificielle a investi les auditoriums. Autant apprendre à l'utiliser intelligemment. Pas pour lui confier ses travaux, mais pour en faire un tuteur de poche : demander une explication claire d'une notion complexe, créer un quiz sur mesure ou simuler un examen oral avec des questions pièges. À condition, toujours, de vérifier ses réponses. **Astuce** : commencer par « Explique-moi comme si j'avais 15 ans », puis enchaîner avec « Pose-moi trois questions d'examen sur ce sujet » pour tester sa compréhension réelle.

Forest | Pour arrêter de scroller

Chaque notification fragmente la concentration. Forest transforme la lutte contre les distractions en jeu : on lance un minuteur et un arbre virtuel commence à pousser. Quitter l'application interrompt la session et peut faire dépérir l'arbre. C'est un peu bête, mais étonnamment efficace. **Astuce** : commencer par des sessions courtes de 15 à 20 minutes, puis augmenter progressivement leur durée.

Tricount | Pour survivre en colocation

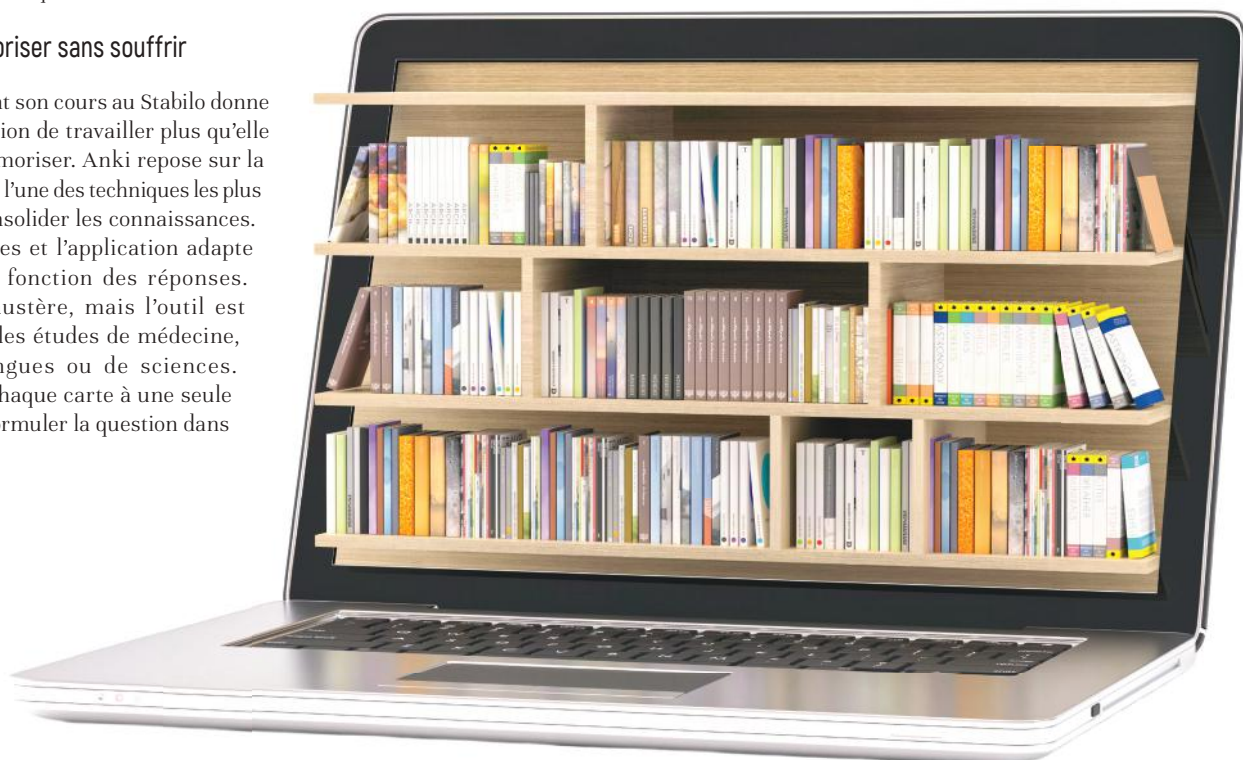
Courses communes, factures, soirées... La vie en kot génère vite des calculs compliqués et quelques tensions. Tricount enregistre chaque dépense et équilibre les comptes en un clic. Presque indispensable dès qu'on vit à plusieurs. **Astuce** : créer dès le départ des catégories récurrentes – courses, factures, soirées – pour mieux suivre les dépenses du mois.

Too Good To Go | Pour manger sans se ruiner

Le budget alimentaire est souvent le premier à exploser. L'application donne accès à petit prix aux invendus de supermarchés, de boulangeries et de restaurants du quartier. Le contenu des paniers reste imprévisible, mais on sauve à la fois de la nourriture et quelques euros. **Astuce** : sélectionner uniquement les commerces proches et vérifier les heures de retrait avant de réserver.

Une application ne remplacera jamais une vraie motivation ni une heure de travail concentré. Mieux vaut choisir quelques outils, les maîtriser vraiment... puis refermer l'App ou le Google Store.

Cilou de Bruyn



ACTION RENTRÉE SCOLAIRE 2026

POUR CERTAINES FAMILLES, L'ADDITION EST LOURDE !

La rentrée scolaire devrait être un moment d'enthousiasme. Mais pour certaines familles, elle commence par de l'inquiétude car la rentrée scolaire a un coût : fournitures, matériel spécifique, équipement sportif, sorties scolaires... Des dépenses qui pèsent lourd sur le budget de nombreuses familles.

Près de 3.600 enfants, accompagnés par les Restos du Cœur, attendent un kit scolaire pour commencer l'année.

Ensemble, offrons-leur plus que du matériel scolaire : faisons en sorte que chaque enfant retrouve un peu de confiance, d'estime de soi et qu'il commence l'année dans les mêmes conditions que ses camarades.



GRÂCE À VOTRE DON, LES RÊVES DE DEMAIN S'ÉCRIRONT SUR LES CAHIERS D'AUJOURD'HUI.

Quel impact souhaitez-vous avoir ?

40€
J'ÉQUIPE
UN ENFANT



- ✓ Un kit scolaire complet adapté à son âge
- ✓ Le matériel nécessaire pour apprendre
- ✓ Une rentrée comme les autres

75€
JE SOUTIENS
UNE FAMILLE



- ✓ Deux enfants équipés
- ✓ Un budget allégé au moment de la rentrée
- ✓ Une inquiétude en moins pour les parents

140€
JE CHANGE
PLUS DE VIES



- ✓ Plusieurs enfants aidés
- ✓ Davantage d'égalité des chances
- ✓ Un avenir qui commence mieux

FAITES UN DON

BE44 2400 3333 3345

Avec la communication 0987

Ou participez
en ligne



On compte sur vous !

Une autre bonne raison de faire ce geste : votre don est déductible.

WWW.RESTOSDUCOEUR.BE



Entretien

« La fin des études est un point de



LOU GILBERT
psychologue clinicienne

Une dernière session, un mémoire à remettre et c'est une nouvelle vie qui va commencer. Mais les questions sur l'avenir s'invitent en même temps que le futur diplôme. Comment gérer cette transition sans stress ? Quelques éléments de réponses avec Lou Gilbert, psychologue clinicienne.

La dernière année est-elle une année plus compliquée qu'une autre ?

Il y a plusieurs périodes sensibles dans le parcours des études supérieures, comme la première année, qui suscite un important stress d'adaptation, ou les années durant lesquelles il faut choisir une orientation, car beaucoup de jeunes ont l'impression que ces choix détermineront l'ensemble de leur avenir professionnel.

La dernière année occupe une place particulière car elle cumule plusieurs enjeux : terminer son cursus, réussir son mémoire ou son stage, mais aussi se projeter dans un avenir qui devient soudainement beaucoup plus concret.

Les années d'études supérieures offrent-elles au jeune un environnement où il est en quelque sorte préservé ?

On peut effectivement considérer cette période comme relativement sécurisante. Une majorité d'étudiants sont encore soutenus financièrement par les parents, tandis que d'autres bénéficient d'aides ou de bourses.

La fin des études constitue donc un moment charnière. Pendant vingt ans, le jeune sait généralement ce qu'il fera l'année suivante. Après le diplôme, ses repères deviennent beaucoup moins clairs, il quitte un environnement familier pour entrer dans un univers plus incertain, où il devra chercher un emploi, construire son identité professionnelle, prendre davantage de décisions autonomes. Cette transition peut générer de l'anxiété.

Bien sûr, l'expérience acquise avant la diplomation peut jouer un rôle facilitateur : un job étudiant permet de se familiariser au monde du travail, vivre en colocation ou de manière autonome favorise l'apprentissage de l'organisation du quotidien... Mais ce qui aide le plus, c'est d'avoir progressivement développé des ressources d'autonomie et de confiance en soi.

L'incertitude ambiante, notamment dans le domaine professionnel, rend-elle cette dernière année plus difficile que par le passé ?

C'est probable, en tout cas pour une partie des jeunes. Les générations précédentes avaient souvent le sentiment d'évoluer dans des trajectoires plus prévisibles : les études menaient plus directement à un métier et les parcours professionnels étaient plus linéaires. Cela dit, il faut éviter une vision trop nostalgique. Chaque génération a connu ses propres inquiétudes et ses propres défis.

Ce qui semble caractériser la période actuelle, c'est la rapidité des changements et la multiplication des informations auxquelles les jeunes sont exposés. Ils sont sans cesse confrontés à des discours parfois anxiogènes sur l'avenir, mais aussi à des comparaisons sociales permanentes avec leurs pairs.



départ»

On ne reste plus dans la même entreprise toute sa vie. Un constat plutôt positif ou angoissant ?

La plupart des jeunes qui terminent leurs études savent qu'ils changeront probablement plusieurs fois de fonction, d'employeur, voire de secteur d'activité au cours de leur vie professionnelle. Ils ont donc plutôt tendance à se projeter dans des compétences à développer, des valeurs ou un mode de vie que dans un poste unique et définitif.

D'un côté, cette évolution est positive car elle offre davantage de liberté. Les jeunes se sentent souvent moins enfermés dans un choix effectué à 18 ou 20 ans et savent qu'il est possible de se réorienter en cours de route. Mais les possibilités deviennent presque infinies, ce qui peut générer de l'hésitation, la peur de se tromper. En psychologie, on observe souvent que l'excès d'options peut devenir une source de stress, car il augmente la responsabilité individuelle dans les décisions prises.

Je pense que ce qui angoisse le plus les jeunes, c'est plutôt l'impression qu'ils devraient déjà savoir exactement ce qu'ils veulent alors qu'ils sont encore dans une période d'exploration.

Sabine Schrader

Pour démarrer sans stress dans la vie active

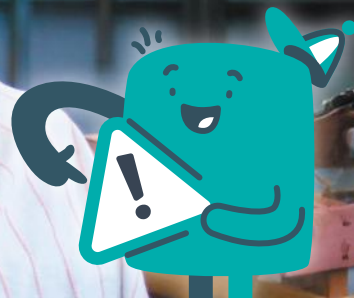
Ne pas attendre la fin du diplôme pour commencer à se projeter concrètement dans l'après. Cette dernière année peut devenir un moment stratégique pour affiner son projet professionnel, tester des stages, rencontrer d'anciens étudiants ou des professionnels du secteur.

Valoriser toutes les expériences déjà acquises, comme des jobs étudiants, des travaux de groupe, des engagements associatifs ou des projets personnels. Dans un marché du travail de plus en plus compétitif, ces expériences permettent de montrer des compétences transversales comme l'autonomie, l'adaptabilité ou la gestion de projet.

Accepter que la construction d'un parcours professionnel prend du temps. C'est normal de tâtonner, de changer d'avis ou de ne pas avoir de réponse claire dès la sortie des études. Éviter de se comparer constamment aux autres et accepter une forme d'incertitude font pleinement partie du chemin.

La fin des études n'est pas une ligne d'arrivée mais un point de départ souvent non linéaire. Il faut savoir rester ouvert aux opportunités, ne pas idéaliser un premier emploi parfait et continuer à apprendre. Cela permet de transformer cette période charnière en véritable tremplin.

**Il est encore temps
de t'inscrire
à la HELHa !**



EN QUELQUES CLICS SUR
helha.be

Année académique
2026-2027

HELHa

Haute École Louvain en Hainaut

Toujours à tes côtés !

Méthodologie

Comment gérer son année comme un pro

Début d'année rime souvent avec bonnes résolutions. Parmi celles-ci, il y a la volonté de gérer son temps de façon optimale, pour ne pas se laisser déborder à l'arrivée. Entre les différentes méthodes d'organisation dont les réseaux font volontiers grand cas, laquelle choisir pour garder le cap sans trop de stress ?

On connaît tous le phénomène de la to-do liste interminable qui réunit pêle-mêle temps d'étude, moment sport, sorties, objectifs du jour et obligations ménagères. Avec à la fin de la journée, un sentiment de découragement ou de culpabilité de n'avoir pas coché toutes les cases. Pourtant, les méthodes qui permettent de planifier son travail et ses activités ont le vent en poupe et peuvent réellement aider à bien s'organiser.

ardues. Lorsqu'on a plusieurs cours à étudier ou plusieurs travaux à préparer, mieux vaut commencer par le plus difficile. Avec en plus l'obligation de rester concentré sur une tâche uniquement. En d'autres termes, vive le mode avion sur le smartphone !

Et bien sûr, quelle que soit la méthode d'organisation privilégiée, il ne faut pas oublier de faire une checklist de ce que l'on a réalisé, afin d'y voir clair pour la suite de l'organisation.

A condition d'être réaliste et de ne pas surcharger son planning sans tenir compte des moments de fatigue, de récupération ou de temps pour soi. Car, bonne nouvelle, il paraît que l'être humain a tendance à sous-estimer ce qu'il est capable de faire en un an. De quoi motiver les plus pessimistes !

Pour planifier sur le long terme

En début d'année, une fois qu'on a reçu son horaire, on peut commencer par découper son année selon les échéances que l'on connaît : remise de travaux de groupe, TP, examens prévus. On peut alors élaborer un calendrier par trimestre dans lequel on prévoit un planning détaillé par mois ou par semaine.

L'agenda inversé est une bonne méthode, pour débiter. Elle consiste à noter d'abord les contraintes fixes, comme les courses, les repas en famille, les temps de trajet etc. On peut compléter son planning par le **plan de charge** qui estime le temps nécessaire pour les cours importants.

Quand on réalise un planning, il faut aussi décider des priorités, pour ne pas retomber dans le syndrome de la to-do liste aussi longue qu'un ticket de caisse. Plusieurs méthodes aident à faire le tri dans le nombre de tâches qui peuvent paraître à première vue d'importance égale. Le **batching** regroupe les tâches similaires, pour éviter de s'éparpiller. La méthode **Eat the frog** consiste à commencer par les tâches les plus

Les périodes de blocus et de remises de travaux

Le moment du blocus est un temps particulier. Souvent, on est tenté de prévoir un planning ultra serré, alors que les capacités de concentration ne suivent pas. Qui n'a jamais connu la culpabilité d'avoir passé du temps à tout faire sauf étudier la veille d'un examen ? C'est là qu'intervient la **méthode Pomodoro** (du nom de la célèbre minuterie en forme de tomate utilisée en cuisine) : on alterne 25 minutes de travail et 5 minutes de pause, avec une coupure plus longue au bout de 4 cycles. Cette méthode toute simple fait ses preuves car elle respecte le besoin de respiration entre les périodes de concentration.

Inutile d'ajouter que les pauses sont d'autant plus efficaces si l'on en profite pour bouger, respirer profondément, boire un grand verre d'eau... Petite méthode amusante anti-procrastination : consacrer 5 minutes (pas plus) à une tâche qu'on évite depuis longtemps. Et comme souvent, c'est la première étape qui est la plus difficile, la **règle des 5 minutes** permet de réduire les résistances mentales qui empêchent de s'y consacrer.

Comment organiser sa préparation de mémoire

Le **diagramme de Gantt**, surtout utilisé en gestion, peut être transposé dans n'importe



quel domaine. Il s'agit d'un tableau où toutes les tâches à réaliser tiennent en une colonne verticale tandis que la barre horizontale représente le temps dont on dispose. On peut donc y inscrire plusieurs tâches en même temps. Ce système est particulièrement approprié pour une préparation de mémoire car on peut y noter le temps imparti à la recherche d'informations, au travail en bibliothèque, à l'écriture, aux rencontres avec son directeur de mémoire, etc. On remplit le diagramme au fur et à mesure pour évaluer le temps que prennent les différentes tâches, qui peuvent éventuellement se chevaucher.

Le **mind mapping** est aussi un bon outil, pour organiser plutôt ses idées : il s'agit d'une représentation visuelle de tout ce qu'on compte développer dans son travail en y notant les mots-clés, les idées... avant de commencer à écrire, représentation qu'on enrichit ensuite au fur et à mesure.

Enfin, la **méthode Kanban** : une autre technique de gestion qui consiste à visualiser ce qui est à faire, ce qui est en cours et ce qui est fait. Une façon de voir l'avancement du travail en temps réel.

Une fois les bonnes méthodes de planning choisies, il ne faut pas oublier une évidence : le temps passer à s'organiser ne doit pas prendre le dessus sur le temps de travail. Ni sur les loisirs.

Sabine Schrader

7 lieux d'enseignement à Bruxelles et en Wallonie

Notre offre de bacheliers (1^{er} cycle)

LOUVAIN-LA-NEUVE

www.uclouvain.be/lln

SCIENCES DE LA SANTÉ

- Kinésithérapie et réadaptation, Sciences de la motricité

SCIENCES HUMAINES

- Psychologie
- Logopédie
- Droit
- Philosophie
- Sciences religieuses
- Langues et lettres
- Histoire, Histoire de l'art et Archéologie, Musicologie
- Sociologie et Anthropologie
- Sciences humaines et sociales
- Sciences politiques
- Information et Communication
- Sciences économiques et de gestion
- Ingénieur de gestion

SCIENCES & TECHNOLOGIES

- Médecine vétérinaire
- Mathématiques, Physique, Chimie, Biologie, Géographie
- Ingénieur civil, Ingénieur civil architecte
- Bioingénieur
- Informatique

SAINT-LOUIS BRUXELLES

www.uclouvain.be/stlouis

SCIENCES HUMAINES

- Histoire
- Philosophie
- Langues et lettres
- Droit
- Sciences économiques et de gestion
- Ingénieur de gestion
- Business Engineering
- Sciences politiques
- Sociologie et anthropologie
- Information et communication
- Traduction et interprétation

BRUXELLES WOLUWE

www.uclouvain.be/woluwe

SCIENCES DE LA SANTÉ

- Médecine
- Médecine dentaire
- Pharmacie
- Sciences biomédicales

FUCAM MONS

www.uclouvain.be/mons

SCIENCES HUMAINES

- Information et communication
- Sciences humaines et sociales
- Sciences politiques
- Ingénieur de gestion, Sciences de gestion

BRUXELLES SAINT-GILLES

www.uclouvain.be/stgilles

- Architecture

TOURNAI

www.uclouvain.be/tournai

- Architecture

CHARLEROI

www.uclouvain.be/charleroi

- Informatique

Découvrez tous les programmes
de l'UCLouvain pour
chaque campus !



Parcours

Bifurquer pour soigner la planète

Ils viennent d'horizons différents mais ont un point commun : ils ont changé de trajectoire au cours de leurs études ou dans leur vie professionnelle pour se consacrer à un projet en lien avec la planète. Rencontre avec quatre passionnés, qui ne tarissent pas d'enthousiasme à l'évocation de leur parcours.



CÉDRIC, LE COMPTABLE QUI GÈRE LES DEMANDES DE SUBSIDES CHEZ NATAGORA

Diplômé en comptabilité, Cédric a toujours été sensible à l'environnement. Mais lier comptabilité et conscience environnementale n'est pas toujours une évidence. « J'ai travaillé à la SABAM puis pour une grosse société immobilière qui me semblait avoir des valeurs sociales et environnementales avec lesquelles je me sentais en phase. Ça a été le cas jusqu'au moment où elle a été rachetée et est devenue de plus en plus orientée investissements et reporting. J'ai alors décidé de reprendre des études en cours du soir : un executive master en management à l'ICHEC et un certificat en innovation et nouveaux business models durables, avec l'idée de rejoindre le service environnement de la société. Mais l'environnement ne faisait plus vraiment partie de leurs priorités. J'ai décidé de

complètement quitter le secteur privé, orienté chiffres et croissance. J'ai alors répondu à une offre d'emploi chez Natagora. En soi, mon travail n'a pas changé, je suis toujours contrôleur de gestion, mais le secteur est totalement différent. Mon rôle est de m'assurer que les déclarations de créance sont bien faites avant de les envoyer aux pouvoirs subsidiaires. Bien sûr, je ne travaille pas les mains dans la terre, mais je peux vous dire que je me sens utile. D'autant que dans le contexte actuel, où on cherche de plus en plus de sources de financement de donateurs privés car les subsides sont de plus en plus rabotés, s'investir pour une structure qui porte autant de projets avec autant d'enthousiasme diminue l'éco-anxiété, on sent que notre travail a du sens ! »

LUCAS, L'INGÉNIEUR AU SERVICE DE LA LOW-TECH

Après ses années de bachelier, alors qu'il voulait se diriger vers une spécialisation liée à la chimie et à la pharmacie, Lucas a totalement changé de direction. C'était au moment des marches pour le climat et du covid. Avec, à la clé, une envie de faire bouger les choses. « J'ai décidé de me tourner vers le master en sciences et technologies de l'environnement. Les cours sur la dépollution des sols, des eaux, restaurer la biodiversité, ça me motivait trop. Mais le constat à la fin de mes études a été sans appel : on nous a plus formés au techno-solutionnisme qu'à une remise en question du système. Je ne veux pas me retrouver dans une grosse société qui utilise des crédits-carbone ou promeut les OGM comme des solutions. Nous étions plusieurs étudiants à partager cette opinion. Nous avons alors décidé de créer ensemble le

INSCRIPTIONS
JUSQU'AU 08 JUILLET
(SAUF LE 1ER APRÈS-MIDI
ET À PARTIR DU
17 AOÛT
SANS RENDEZ-VOUS

**INSTITUT
NOTRE-DAME
DE FLEURUS**



Rue de Bruxelles 97
6220 Fleurus
071/82.31.80

www.indfleurus.net
info@indfleurus.net

RÉVÈLE-TOI !

PREMIER DEGRÉ - TRONC COMMUN

ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL

Latin - Langues (Néerlandais - Anglais - Espagnol) -
Sciences - Mathématiques - Sciences économiques

TECHNIQUE DE TRANSITION

Sciences sociales et éducatives
Éducation physique

TECHNIQUE DE QUALIFICATION

Gestion - Technicien-ne en comptabilité
Techniques sociales et d'animation - Techniques
sociales

ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL VENTE

ÉCOLE HÔTELIÈRE

Cuisine et salle - Hôtelier-ère
restaureur-trice
7E Traiteur-organisateur-trice de banquets

7E ASSISTANT-E AUX MÉTIERS DE LA PRÉVENTION ET DE LA SÉCURITÉ

7E GESTIONNAIRE DE TRÈS PETITES ENTREPRISES



JOY, L'ARCHITECTE DEVENUE MARAÎCHÈRE

Originaire du Liban, Joy est architecte d'intérieur de formation. Aujourd'hui, elle travaille dans un potager urbain à Saint Gilles, s'est reconnectée à la terre et fait pousser des légumes, une activité qui lui rappelle le jardin de ses grands-parents dans les montagnes du Liban. Pourtant Joy est arrivée en Belgique pour suivre un master en design social. « Très vite, je me suis questionnée. D'abord par rapport à la façon dont on s'alimente en ville. J'avais passé mon enfance dans la montagne, on mangeait les légumes qui poussaient dans le jardin de mes grands-parents. Mais en arrivant en Belgique, j'ai été choquée par la mauvaise qualité de la nourriture qu'on trouve en magasin. En parallèle, dans le secteur de l'architecture, je ne retrouvais pas les matériaux avec lesquels je travaille d'habitude, les matières naturelles que j'aime incorporer dans ce que je réalise. Je me suis retrouvée face à du béton partout. J'ai eu besoin de me reconnecter à la nature. C'est alors que je me suis tournée vers un projet d'agroécologie urbaine à Saint-Gilles. J'apprends énormément des plantes, j'ai retrouvé le plaisir du bien manger. Le projet a une dimension sociale, il reconnecte les gens à la nature, alors que certains quartiers urbains en sont totalement coupés. Les conditions climatiques de cet été me font beaucoup réfléchir à la façon dont on pourrait ramener plus de verdure dans la ville. »

Joy, comme de nombreux jeunes, a rejoint l'ASBL Le Début des Haricots qui développe des projets d'agriculture urbaine paysanne et d'alimentation durable. Pour plus d'infos sur les nombreuses implantations : www.haricots.org

projet « Low-tech Brussels ». On s'est inspiré de Corentin de Chatelperron, un ingénieur qui a fait le tour du monde à la voile en collectant tous les savoir-faire ancestraux pour répondre à des challenges socio-environnementaux actuels. Notre démarche se concentre sur l'accessibilité, l'utilité et la durabilité, pour lutter notamment contre l'obsolescence programmée et la surconsommation. On propose de fabriquer des objets utiles, que les gens peuvent réparer eux-mêmes pour qu'ils puissent se les réapproprier. Et bien sûr, ce qu'on construit est à base de matériaux de récupération. A terme, on espère nous agrandir et nous diversifier à tous les domaines. »

Tout savoir sur le low-tech ? rendez-vous sur la page Facebook Low-Tech Belgium

PAULINE, LA DIÉTÉTICIENNE QUI FAIT POUSSER DE LA SPIRULINE

Dans son carré de terrain au Logis Floréal (Boitsfort), avec l'aide de Sébastien son compagnon ingénieur architecte qui supervise les aspects techniques, Pauline récolte de la spiruline fraîche chaque matin, en la prélevant dans l'un de ses deux bassins à ciel ouvert. « On en est au début, explique-t-elle. Je suis diététicienne de formation et j'ai toujours été intéressée par les méthodes douces pour soigner les gens. En plus de fournir une grande quantité de protéines, la spiruline a d'incroyables propriétés nutritives. Je l'ai découverte lors d'un voyage et je me suis tout de suite passionnée pour ce microorganisme qui existe sur Terre depuis trois milliards d'années ! J'ai rencontré des spiruliniers en France, car c'est un domaine très solidaire, où tout le monde se connaît. Comme il n'existait aucune ferme qui en produit à Bruxelles, j'ai décidé de me lancer. J'organise des ateliers cuisine avec des recettes à la spiruline fraîche, et aussi des séances pour expliquer comment la cultiver chez soi. C'est un organisme qui, par photosynthèse, absorbe du CO₂, c'est incroyable ce que c'est vertueux ! »

Envie de découvrir la ferme de spiruline ? Il suffit de consulter la page Instagram [@spiruline_de_bruxelles](https://www.instagram.com/spiruline_de_bruxelles)

Sabine Schrader

17
98
29
26

SECTION FONDAMENTALE

SUR DEUX IMPLANTATIONS

« PETIT LYCÉE »

Avenue Maistriau, 11

« PIERRE CORAN »

Avenue du Gouverneur Cornez, 1
(enseignement en immersion anglaise)

SECTION SECONDAIRE

Avenue Maistriau

ATHÉNÉE ROYAL MARGUERITE BEROVETS - MONS
UN ENSEIGNEMENT DE QUALITÉ,
UNE ÉCOLE À DIMENSION HUMAINE.
WWW.ARBEROVETS.BE

Surdoués

Le bac à 15 ans : une méthode pour tous ?

En France, la méthode Aleph a fait grand bruit en permettant à des élèves de réussir le bac à 9 ou 12 ans grâce à des études accélérées a priori accessibles à tous. Révolution pour tous ou simple concept marketing ?

Passer douze années sur les bancs d'écoles est une perspective qui enthousiasme peu d'élèves. Qui n'a en effet jamais rêvé d'en finir le plus vite possible avec l'école ? Jusqu'à présent l'idée semblait utopiste, ou alors elle signifiait abandonner sa scolarité et renoncer à un bagage souvent indispensable pour l'avenir – en l'occurrence les diplômes.

Un événement récent semble toutefois pouvoir rebattre les cartes : en 2025, une jeune fille avec un QI normal a décroché le bac français... à l'âge de 9 ans. Ce record absolu aurait été permis grâce à une méthode d'études accélérée baptisée Aleph et élaborée par ISOSET, un centre de formation en informatique qui existe depuis une vingtaine d'années. L'établissement et sa méthode auraient permis d'autres réussites précoces au bac avant et après, dont celle d'Hugo Sbai qui a obtenu l'examen en 2012 à l'âge de 12 ans. Le jeune homme est ensuite devenu le plus jeune docteur de l'Université de Lille, où il a bouclé son doctorat à l'âge de 17 ans.

Sur son site, Hugo Sbai se dit « pas plus intelligent que les autres » et clame que sa réussite tient juste à « une histoire de méthode ». La méthode Aleph revendique en effet pouvoir faire gagner plusieurs années d'études à n'importe quel élève grâce à un programme accéléré et quelques principes relativement simples. Le premier : ne pas sous-estimer les enfants. ISOSET estime par exemple qu'il n'est pas nécessaire d'attendre un âge avancé pour introduire certaines notions, à condition de le faire de manière adaptée. Le site internet de la méthode mentionne notamment le cas des nombres négatifs qui sont abordés tard dans le programme scolaire mais pourraient être compris bien plus tôt.

Une autre règle fondamentale d'Aleph consiste à apprendre en s'amusant pour que les élèves associent l'école au plaisir et développent leur sens de la curiosité. Enfin, la méthode revendique aussi un programme complet et des bases solides dans toutes les matières. Les élèves gagneraient en effet du temps dans

leur scolarité non pas parce que la méthode met de côté certains apprentissages, mais parce qu'elle élimine les redondances et va à l'essentiel. Aleph se base en effet sur le programme d'enseignement officiel français tout en l'optimisant.

Sur papier le concept ne vend que des avantages, et la prouesse du baccalauréat décroché à 9 ans a fait couler beaucoup d'encre. Plusieurs experts ont toutefois émis des critiques vis-à-vis des principes de la méthode, arguant notamment que l'éducation prend du temps, ou encore qu'un tel programme accéléré semblait très loin des intérêts de l'enfant – notamment en termes de socialisation. Bref, certains craignent des dérives et une approche élitiste réservée à quelques privilégiés, ce qu'ISOSET réfute totalement. L'institution précise en effet que sa méthode préserve « l'équilibre émotionnel et social » des élèves et que tous les frais de scolarité sont pris en charge par ISOSET. Par ailleurs, le cas de la jeune bachelière de 9 ans reste un phénomène exceptionnel car la méthode vise plutôt à préparer les élèves à réussir le bac autour de 14-15 ans.

Au-delà des considérations pédagogiques et liées au bien-être des adolescents, Aleph pose aussi une question philosophique : est-il nécessaire d'aller toujours plus vite, même dans l'enseignement ? Pour ISOSET, accélérer les études et boucler le bac à 15 ans est une façon de remédier aux enjeux liés à la retraite, d'alléger certains problèmes budgétaires de l'éducation nationale, ou encore de permettre aux jeunes qui se lancent dans de longues études supérieures de les terminer à un âge plus précoce.

Le modèle est toutefois toujours au stade expérimental. Jusqu'à présent seules 6 personnes ont bénéficié de la méthode Aleph, et quatre ont déjà obtenu le bac selon ISOSET. L'organisme projette toutefois d'ouvrir le programme au plus grand nombre d'ici 10 à 15 ans grâce à la création d'une plateforme. A ce jour, l'échantillon reste finalement trop faible pour juger de la pertinence – ou non – d'une telle approche pédagogique.

Marie-Eve Rebts



ATHÉNÉE ROYAL LIÈGE ATLAS



L'humain avant tout!

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU
17 AOÛT**

GÉNÉRAL	TRANSITION	PEQ
Sciences	Basket-ball	Gestion-compta
Sciences Humaines	Hockey sur glace	Animation
Mathématiques	Football	Aspirant.e aux métiers de la Défense, de la Prévention et de la Sécurité
Langues	Éducation physique	Sécurité AMPS
		PROFESSIONNEL
		Cuisine



2 SITES

ST LÉONARD
Quai St Léonard, 80
04 227 27 56

JUPILLE
Rue de Bois de Breux, 275
04 345 60 45

www.liegeatlas.be

Formation

De la passion vers un métier

En parallèle des filières très prisées comme le droit, la médecine ou encore le marketing, il existe de très nombreuses formations moins connues et parfois originales ! Elles permettent souvent de combiner métier et passion, ou tout simplement de se distinguer sur le marché de l'emploi.

Les voies qui mènent vers une profession sont nombreuses, mais elles débutent en général par la formation. Qu'il s'agisse d'une première orientation ou d'une reconversion, on a souvent tendance à limiter le champs de recherche aux filières classiques, or le monde de la formation est très vaste. En se basant sur un parcours d'orientation ou encore sur ses propres affinités et passions, on peut en effet découvrir des voies insoupçonnées et porteuses d'emploi. Voici quelques idées pour vous inspirer :

🎮 JEUX VIDÉO : de la formation courte jusqu'au master

Les jeux vidéo sont pour beaucoup un hobby, mais cela peut devenir un véritable métier ! Rares sont évidemment ceux qui accèdent au statut de gamer professionnel, mais en parallèle il existe divers métiers et formations liés à ce secteur. La Haute Ecole Albert Jacquart à Namur propose par exemple un master en 5 ans qui se base sur une approche globale du jeu vidéo et permet une spécialisation dans le game art, la programmation, le game design...

La Haute Ecole de la Province de Liège (HEPL) possède aussi dans son offre un bac en jeux vidéo qui sera complété dès cette année par un master de deux ans. L'objectif est de former notamment des développeurs et producteurs de jeux ainsi que des programmeurs. Il existe aussi des formations plus courtes comme celle de game design proposée par Bruxelles Formation sur une durée de 7 mois (dont deux de stage). Le programme est plus spécifique et se concentre sur les fondamentaux du game design.

www.heaj.be/fr/formations/bacheliers/jeu-video/
www.hepl.be/fr/formations/numerique-informatique/jeu-video
www.bruxellesformation.brussels/catalogue-de-formations/game-design/

🎪 ARTS DU CIRQUE : un parcours exigeant

On pense souvent que le cirque est un domaine réservé à ceux qui y sont nés, or il existe des formations qualifiantes en la matière. L'Ecole Supérieure des Arts du Cirque (ESAC) propose par exemple un « bachelier en arts du spectacle et techniques de diffusion et de communication (option Arts du cirque) » qui est principalement orienté vers la création contemporaine. Derrière cette dénomination se cache une formation exigeante avec prérequis obligatoires, parcours d'admission et engagement important de la part des étudiants. Ceux-ci suivent un programme multidisciplinaire qui intègre notamment de l'Histoire de l'art, de la conception sonore, des cours d'improvisation, de la préparation physique spécifique, des acrobaties, du trampoline, etc.

www.esac.be/



🌱 GREEN PACKAGING DESIGN : un bac emballant

Au Campus de Gembloux, il existe un bachelier « Green Packaging Design » dont les trois années sont consacrées... à l'emballage. Un thème à première vue insolite, mais en réalité très utile et concret car les emballages nous entourent au quotidien et concentrent des enjeux financiers et environnementaux. La formation est assez large puisqu'elle se penche sur les aspects créatifs, écologiques et techniques, l'importance du marketing, la logistique et la production,... Elle peut déboucher sur de nombreux métiers comme celui de concepteur d'emballages en 3D, de consultant en packaging écologique, de spécialiste en matériaux d'emballages, d'expert en recyclage et économie circulaire...

www.hech.be/fr/nos-formations/technique/bachelier-en-green-packaging-design

🎵 MUSIQUE : chacun sa voie/voix

Le monde musical est vaste et les possibilités de formation le sont tout autant ! En témoigne notamment l'offre de l'Institut Royal Supérieur de Musique et de Pédagogie (IMEP) à Namur, où l'on peut notamment suivre un bachelier en lutherie, un master de chant spécialisé en pop ou encore des bacheliers et masters instrumentaux destinés au violon, au piano, à la clarinette... L'établissement a aussi mis au point un master en informatique musicale qui s'appuie sur la maîtrise des nouvelles technologie : création de musique par ordinateur, films d'animation, etc.

www.imep.be/

🧠 IA : de la conception aux data centers

L'intelligence artificielle fait désormais partie de notre quotidien, c'est pourquoi il n'est pas étonnant de voir des formations se développer autour de celle-ci. L'Henallux propose par exemple un « bachelier en intelligence artificielle » dont l'objectif est de former les étudiants à la conception et au développement de systèmes d'IA. Dans un registre un peu différent, la HELHa a mis au point un master en maintenance des installations



data center en partenariat avec de grands acteurs du secteurs tels que Google, Technord, etc. La formation se déroule en anglais et mêle cours en ligne et travaux pratiques, avec comme finalité de former des ingénieurs capables d'exploiter et gérer des data center.

www.henallux.be/bachelier-intelligence-artificielle-namur
www.helha.be/data-center-program

ARTISANAT: un éventail très concret

Pour ceux qui aiment le concret, rien de tel qu'une formation en artisanat via l'IFAPME car les cours comme les métiers permettent de mêler

théorie et pratique. La liste des spécialisations et débouchés est très variée: meunier, taxidermiste, maroquinier, forgeron, horloger, verrier d'art, céramiste... Tous ces métiers peuvent évidemment se décliner au féminin et les formations s'étendent généralement sur quelques mois à quelques années. Attention: en tant qu'apprenti, il est indispensable de trouver un tuteur professionnel chez qui s'exercer/se former en parallèle des cours théoriques.

www.ifapme.be/formations/chef-dentreprise/ifapme/artisan-hfx

DESIGN D'INNOVATION SOCIALE: pour un meilleur futur

Aussi appelé MDIS, le « Master en design d'innovation sociale » proposé par l'ESA St Luc est unique en son genre et tourné vers l'avenir. La formation multidisciplinaire vise en effet à outiller les étudiants afin qu'ils conçoivent des services, objets, espaces et autres projets pour répondre aux défis de demain dans les domaines de l'habitat, du changement climatique, de la cohésion sociale, la santé, etc. Ce master s'adresse aux détenteurs de bacheliers en arts plastiques, visuels et de l'espace (design, architecture, graphisme,...) et intègre une approche de terrain grâce à des ateliers et partenariats avec diverses institutions et organisations (Pro-vélo, la Société du Logement de la Région Bruxelles-Capitale, le Centre culturel Jacques Franck...).

www.masterdesign.social

Marie-Ève Rebts

21

98
29
26



L'école privée,

Lorsqu'on évoque l'enseignement privé, c'est souvent via le prisme de son coût élevé. Mais l'investissement se justifie-t-il pour tout le monde ? Et surtout : que proposent réellement ces établissements ?

En Belgique, les écoles privées sont l'exception plutôt que la norme, mais elles semblent attirer un public de plus en plus large. Et pour cause, ces établissements non subventionnés peuvent prendre différentes formes et offrir des propositions très variées.

Pour simplifier les choses, on distingue deux grandes catégories d'écoles privées : celles qui suivent le programme scolaire belge officiel et préparent aux examens du jury central et aux diplômes reconnus par l'État (le CESS), et les internationales qui proposent des programmes étrangers ou internationaux comme celui du Baccalauréat européen. Ces seconds établissements sont assez nombreux à Bruxelles et attirent en majorité des expatriés qui cherchent une continuité scolaire et un enseignement reconnu internationalement.

Mais d'après le fondateur d'Internationalschools.brussels, plateforme d'information sur les écoles internationales à Bruxelles, celles-ci intéressent aussi de plus en plus de familles belges : « Leurs motivations sont souvent différentes. Elles recherchent davantage un environnement multilingue, une ouverture internationale et, dans de nombreux établissements, un accompagnement pédagogique plus personnalisé ou une approche éducative différente de celle de l'enseignement traditionnel. Le caractère privé est finalement davantage une conséquence du modèle de fonctionnement de ces établissements qu'une motivation en soi. »

Pédagogies alternatives

Un certain nombre d'écoles privées fonctionnent en effet avec de petites classes et des pédagogies alternatives. C'est par exemple le cas de l'École-à-Vivre à Ermeton-sur-Biert, une école de jury central qui couvre la scolarité depuis les maternelles jusqu'aux secondaires. « On ne se revendique pas d'une pédagogie spécifique mais nous nous inspirons de grands penseurs comme Freinet, Montessori, Decroly, Steiner et notre marque de fabrique est d'adapter l'enseignement en fonction des groupes d'élèves », explique Isabelle Delcroix, fondatrice de l'école. « Notre objectif est que les élèves qui viennent chez nous puissent reprendre goût à l'école et retrouver leur place ici comme dans la société. »

Loin de l'image élitiste qu'on s'en fait, certains établissements privés peuvent ainsi servir de bouée de secours à des élèves qui entretiennent une relation difficile avec l'école. C'est par exemple le cas de Nora, qui a passé trois ans à l'École-à-Vivre : « J'y suis arrivée après avoir redoublé ma troisième secondaire », raconte la jeune fille. « À l'époque cela n'allait pas du tout avec mes parents, je n'arrivais pas à réussir à l'école et j'avais envie de pleurer à l'idée même d'y aller. Tout ne s'est pas arrangé du jour au lendemain mais l'École-à-Vivre m'a redonné goût à l'école grâce aux petites classes où je n'avais plus peur de participer, au rapport avec les professeurs qui était plus égalitaire et ne me réduisait pas à mes notes, ou encore à l'internat qui a apaisé la relation avec mes parents et offrait une ambiance super chouette. »

un investissement payant ?

En plus de retrouver le plaisir d'aller à l'école, Nora a aussi renoué avec la réussite puisqu'après avoir obtenu son CESS, elle a réussi d'emblée sa première année de supérieur. « J'avais un peu peur du passage dans le supérieur, mais je n'ai pas eu de mal à m'adapter et la méthode de travail que j'ai acquise en secondaires m'a beaucoup aidée. » Isabelle Delcroix estime d'ailleurs que dans les écoles privées, « le passage du jury central est l'une des meilleures préparations aux études supérieures car l'examen porte sur la matière de deux années, donc l'apprentissage se fait à long terme. C'est évidemment plus lourd à porter mais c'est un bagage incroyable. »

Frais de scolarité

Un bagage qui n'est malheureusement pas accessible à tous, car contrairement à l'enseignement subventionné les écoles privées se paient à prix coûtant, voire plus. « Les frais de scolarité varient fortement d'une école à l'autre et selon le niveau de l'élève (maternelle, primaire ou secondaire), mais on observe globalement une fourchette allant d'environ 5.000€ à plus de 50.000€ par an », précise le fondateur d'Internationalschools.brussels. « À cela s'ajoutent généralement des frais d'inscription non remboursables,

ainsi que des frais annexes (garderie, repas, transport scolaire, activités extrascolaires, etc.). »

Certains établissements privés mettent toutefois en place des dispositifs pour essayer d'être accessibles au plus grand nombre. L'Ecole-à-Vivre, par exemple, propose trois tarifs : un normal, un réduit selon les revenus des parents et un solidaire qui permet aux plus aisés de financer un surplus pour venir en aide aux parents disposant de moins de moyens. « Nous pouvons aussi appliquer des tarifs très réduits au cas par cas, par exemple lorsqu'il s'agit d'élèves dans le besoin dont les parents peuvent rendre des services à l'école », ajoute Isabelle Delcroix. « C'est une façon de garantir une mixité sociale qui fait parfois défaut dans le privé. »

La réalité des écoles privées est donc plus nuancée et variée que les images élitistes qui circulent habituellement. Selon les établissements, ce choix et cet investissement peuvent en effet offrir une ouverture internationale et un certain prestige, mais parfois il peut être simplement question de bien-être et/ou de réussite scolaire.

Marie-Ève Rebts



JPO

Journée portes ouvertes HEPN

- 10 bacheliers
- 1 master (en co-diplomation)
- des spécialisations

04 SEPTEMBRE
09h > 13h

CAMPUS PROVINCIAL DE NAMUR
Départements santé et économique
Rue Henri Blès, 192 à 5000 Namur

CAMPUS DE CINEY
Département agronomique
Chemin d'haljoux, 4 à 5590 Ciney

→ **S'inscrire à la journée portes ouvertes**



LA HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE NAMUR,
UNE ÉCOLE À TAILLE HUMAINE
POUR UN AVENIR À GRANDE ÉCHELLE



Enseignement pour adultes



Trouver votre voie, changer de cap, monter en compétences ?

Faites le choix d'un futur qui vous ressemble, avec un enseignement adapté aux besoins évolutifs des adultes !

IPFS métiers de sens / au service des autres / au service de la société
Institut Provincial de Formation Sociale

Inscriptions sur RDV via notre site.

Contactez-nous au 081/77 67 30
ou par email ipfs.accueil@province.namur.be

www.ipfs.be



EICPN informatique / langues / AeSI / pharma
Ecole Industrielle et Commerciale de la Province de Namur

Inscriptions sur RDV du 24 août au 30 septembre

Contactez-nous au 081/77 68 21 ou par email
secretariat.eicpn@province.namur.be

www.eicpn.be



Reportage

Quand l'école s'adapte à l'élève



Parce que les codes de l'enseignement classique ne correspondent pas à tout le monde, l'Alter école à Ouffet propose des études secondaires avec une pédagogie alternative. Découverte de cet établissement qui « s'adapte à l'individu », et pas l'inverse.

Les pédagogies alternatives sont souvent l'apanage des écoles privées, néanmoins il existe quelques établissements de ce type dans le réseau officiel Wallonie-Bruxelles Enseignement. A Ouffet, l'Alter école rattachée à l'Athénée royal propose par exemple ce genre d'approche depuis près de quinze ans. Comme ailleurs la finalité des études est l'obtention du CESS, mais les moyens d'y parvenir s'écartent de l'enseignement classique. Les éléments les plus visibles sont notamment la petite taille des classes (en moyenne une quinzaine d'élèves) et le tutoiement des élèves envers les professeurs, mais les différences sont beaucoup plus profondes.

Le point de départ de la pédagogie de l'Alter école, c'est « l'enseignabilité » de tous les élèves comme le confie Florence Vanbergen, professeur au sein de l'école. « Il y a des élèves qui ne sont pas en adéquation avec le système scolaire traditionnel, qui ont besoin d'un enseignement plus humain, avec un autre système de valeurs. Ici c'est l'institution qui s'adapte et qui évolue vers l'individu plutôt que l'individu qui se plie à l'institution. »

Temps métiers et temps projets

Cette approche vaut pour l'équipe éducative comme pour les élèves, qui sont pour beaucoup des profils en décrochage ou phobie scolaire, des jeunes concernés par des difficultés psychomotrices ou troubles dys, TDAH, etc. L'établissement attire aussi des élèves séduits par sa pédagogie alternative et son fonctionnement éloigné des cours ex cathedra. En plus des cours disciplinaires (maths, français, sciences...), les semaines à l'Alter école sont entre autres ponctuées par des moments de remédiation, des temps « métiers » lors desquels les élèves s'impliquent dans des tâches pour le collectif (représentation de l'école, confection de produits d'entretien ou de repas pour l'école...) ou encore des temps « projets » que les étudiants peuvent par exemple consacrer à la réalisation d'un journal de l'école, à la création de mobilier extérieur, etc.

Le programme scolaire comporte aussi des ateliers interdisciplinaires qui réunissent des élèves de plusieurs niveaux et rendent les apprentissages plus concrets. « C'est aussi une façon de faire des liens entre les matières. Les professeurs de gym et de math ont par exemple animé un atelier sur la façon dont la musique et le rythme influencent la performance sportive, les profs d'anglais et d'histoire/géo ont traité la thématique de la Coupe du monde au Qatar et son impact environnemental via l'analyse de textes en anglais, etc. », illustre Florence Vanbergen.

Cuisine et nettoyage

Le quotidien à l'Alter école est aussi rythmé par la cogestion des lieux. Cela signifie que les élèves et l'équipe pédagogique se chargent eux-mêmes du nettoyage des locaux, de la gestion de la cuisine, du traitement des e-mails etc durant des périodes scolaires dédiées. Les décisions sont également discutées et prises collectivement, notamment lors de conseils de classe coopératifs avec un professeur référent ou durant les « agoras » qui rassemblent tous les membres de l'école deux fois par mois.

« Un conseil d'institution (CI) composé de deux professeurs et d'élèves volontaires de chaque classe organise et encadre les débats », précise Florence Vanbergen. « Les sujets évoqués sont très variés : il peut s'agir d'un intervenant extérieur qui n'a pas satisfait les exigences des élèves, d'une décision à prendre sur un voyage scolaire, du nom à donner aux nouvelles classes... »

Jusqu'à présent l'Alter école couvrait en effet uniquement les 3^e à 6^e secondaires mais dès la rentrée 2026, une première année viendra compléter l'offre, suivie d'une deuxième l'an prochain. Sa pédagogie coopérative ne permet cependant pas d'accueillir des centaines d'élèves comme d'autres établissements, ce qui est la principale limite du modèle – en plus de l'implication qu'il peut demander aux étudiants comme aux professeurs. Les résultats, eux, sont par contre sans équivoque : « L'accrochage scolaire est meilleur chez nous que dans la zone Huy-Waremme à laquelle on appartient, et le taux de réussite est égal mais les points plus élevés », signale Florence Vanbergen.

Marie-Ève Rebts



L'Institut Saint-Joseph te propose un large éventail d'options sur ses 2 implantations

MATHÉMATIQUE, SCIENCES, SCIENCES APPLIQUÉES, LANGUES, SCIENCES SOCIALES, SCIENCES SOCIALES ÉDUCATIVES ET SCIENCES ÉCONOMIQUES

Unique au centre de Charleroi :

- ✦ Langues : Espagnol en LM2 (à partir de la 3^e) et Néerlandais LM3 (à partir de la 5^e)
- ✦ 4-5-6 Technicien Chimiste (Parcours d'Enseignement Qualifiant)
- ✦ 7^{es} Préparatoires à l'enseignement supérieur : Spéciale Math, Spéciale Sciences
- ✦ 4-5-6 Restaurateur / Restauratrice (Parcours d'Enseignement Qualifiant)

071/20.72.77—info@isj.org—www.isj.org

12 boulevard de l'Yser : 1^{er} degré commun—D2 et D3 GT/TT/TQ

37 rue Pige-au-Croly : 1^{er} degré différencié—P Restaurateur/Restauratrice



Concours

De Mendeleïev à Tamerlan

Ils ont bossé dur. Ils ont pris sur leurs loisirs pour étudier et se hisser parmi les quatre meilleurs rhétoriciens de Belgique en chimie. Ils ont été invités à concourir aux Olympiades internationales, à Tachkent (Ouzbékistan). Ils ont vécu une semaine inoubliable.

« J'espère que ceux qui me suivront auront la même chance que moi. Ma vision de la vie a complètement changé, et ça, juste au moment où je deviens majeur. » Sur la table du salon où Aydin Riahi nous reçoit, quatre jours après son retour de Tachkent, une imposante médaille de bronze trône dans son écrin, à côté d'une pile de livres de chimie et du carnet de voyage que nous lui avons suggéré de tenir pendant son séjour dans la capitale ouzbèke.

Mais que faisait un Bruxellois à l'orée de ses 18 en plein mois de juillet au pays de Tamerlan ? Il représentait la Belgique, aux côtés de trois autres garçons de son âge, aux 58^e Olympiades internationales de chimie. La prestigieuse compétition annuelle a rassemblé 363 participants originaires de 93 pays des cinq continents. Elle les a vus s'affronter dans deux joutes – l'une pratique, l'autre théorique. Le dernier raidillon d'un chemin entrepris six mois plus tôt.

« Le premier tour de sélection, organisé en janvier au niveau des écoles secondaires, a réuni 1130 participants, dont 150 ont été retenus pour la demi-finale », explique Jérôme Bodart, chargé de recherche en chimie à l'Université de Liège et président de l'Association des Chimistes sortis de l'ULiège (ACLG), cheville ouvrière des Olympiades de chimie en Fédération Wallonie-Bruxelles et pour la communauté germanophone. « À l'issue du deuxième tour, il ne restait que douze rhétoriciens »

Stage de préparation

Avant de se mesurer dans la dernière épreuve au niveau national, celle qui désignera les quatre représentants (deux issus de la Région flamande



et deux du reste du pays), les rhétoriciens finalistes ont suivi une semaine de stage de préparation à l'ULiège. « C'est un stage intensif. On y voit des matières de niveau universitaire et on fait beaucoup de travaux pratiques en laboratoire. Cette année, par exemple, ils ont synthétisé de l'aspirine, appris à faire un titrage ou à réaliser une précipitation. Autant d'exercices quasiment impossibles à effectuer dans le secondaire, parce qu'il n'y a ni le temps ni les moyens nécessaires. Et comme aux Olympiades, l'épreuve pratique compte pour 40 % de la note finale... »

Un parcours ardu qui requerrait un niveau de motivation d'autant plus élevé que les étapes jusqu'à Tachkent ont été abordées parallèlement au cursus scolaire et aux activités extrascolaires. « Mon agenda du mercredi après-midi s'est libéré en rhéto. J'en ai profité pour m'inscrire aux Olympiades de maths, ma matière de prédilection, et à celles de physique et de chimie. À la base, c'était juste pour m'amuser, j'y allais sans me projeter plus loin. Ce qui me plaisait, c'était de relever des défis de plus en plus complexes. Puis, je me suis retrouvé en finale de chimie et il y a eu le stage. À partir de là, j'ai mis le paquet ».

Rude concurrence

Le paquet, c'était deux heures par jour pendant la période scolaire et six à sept heures une fois la session de juin terminée. Pour autant, Aydin ne se faisait pas beaucoup d'illusions quant à ses chances au Mondial de chimie. Il avait été prévenu. La concurrence serait rude. « Pour certains

Un grand cru !

« La délégation finit avec deux médailles et deux mentions ! C'est la première fois que toute l'équipe belge est distinguée ! » écrit Jérôme Bodart à son retour d'Ouzbékistan. Les deux médailles sont en bronze. Une pour un francophone, l'autre pour un néerlandophone. La Belgique, dans toute sa splendeur.

Les Olympiades 2026 ont attribué 41 médailles d'or, 74 médailles d'argent, 112 médailles de bronze, et 28 mentions honorables. Aydin Riahi a décroché le meilleur résultat pour la Belgique et devancé, dans l'ordre, Robbe Fransen (médaillé), Morad Kobbane et Louis Leyder. L'histoire retiendra que le numéro un mondial est revenu à un « candidat indépendant » d'origine russe (Arsenii Gasanenko), suivi de deux Chinois (Bocheng Wu et Luozhenghao Wang). La Chine, l'Inde et le Vietnam ont fait un carton plein avec une médaille d'or pour chacun de leurs représentants. Huit pays européens ont remporté une médaille d'or (Allemagne, Bulgarie, Hongrie, Moldavie, Roumanie, Royaume-Uni, Tchéquie, Ukraine). Rendez-vous est pris pour l'édition 2027, qui se déroulera à Taïpei.


27
08
20
26

pays, la Chine en tête, ces Olympiades sont un énorme enjeu. Leurs candidats suivent une formation spécifique qui peut s'étaler sur plusieurs années. On ne joue clairement pas dans la même catégorie », souligne Jérôme Bodart, qui participait à ses quatrièmes Olympiades au titre d'accompagnateur et de mentor au sein de la délégation belge.

« Notre meilleur résultat est une médaille d'argent. On a eu quelques médailles de bronze et des mentions, mais là n'est pas l'essentiel. La plus belle récompense, c'est d'être de l'aventure ». Deux épreuves de cinq heures sur une semaine, cela laissait, en effet, le temps de profiter des innombrables occasions de s'éclater, dans tous les sens du terme. L'organisateur ouzbek a d'ailleurs mis un point d'honneur à choyer ses invités : visites culturelles, expériences gastronomiques, fêtes en pagaille, activités sportives. Il y en a eu pour tous les goûts. Les occasions de découvrir ne demandaient qu'à être saisies.

« Si je ne devais retenir qu'une seule chose de mon séjour, c'est l'enrichissement personnel qu'il m'a apporté », souligne Aydin. « On n'a pas tous les jours l'occasion de partager son quotidien avec des jeunes de 93 pays qui ont la même passion. C'était incroyable de pouvoir échanger avec eux. Et puis, voir que des gens d'horizons si différents pouvaient parfaitement s'entendre, ça redonne espoir en l'humanité ».

Olivier Brouet





ENSEIGNEMENT **SECONDA**

Un tremplin vers un métier...

13 ÉCOLES & 4 CEFA

Plein exercice

Alternance

Situés à **FLÉMALLE • HERSTAL • HUY • LA REID
LIÈGE • SERAING • VERVIERS • WAREMME** dont un
Institut d'Enseignement spécialisé à **MICHEROUX**

De la 1^{re} à la 6^e année

- Des écoles **ACCUEILLANTES**
- tournées vers l'**INNOVATION**
- avec des **ÉQUIPEMENTS DE POINTE**
- et une **FORMATION AU NUMÉRIQUE**

PLUS D'INFOS :

www.mafuturecole.be/decouverte

IRE DE LA PROVINCE DE LIÈGE

ou vers l'enseignement supérieur !



10 DOMAINES

POUR TROUVER TA VOIE !

- Agronomie ● Arts appliqués
- Construction ● Économie
- Hôtellerie - Alimentation
- Industrie ● Sciences appliquées
- Services aux personnes ● Sport
- Enseignement général



Province
de Liège

A distance

L'e-learning pour tous

De cours par correspondance surtout destinés aux Belges expatriés à l'origine, l'enseignement à distance de la FWB est aujourd'hui dispensé en ligne pour tout le monde. Mais de quoi s'agit-il ?

L'enseignement à distance organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles a longtemps existé sous forme papier avant de migrer entièrement vers le web. Concrètement, des modules de cours en ligne couvrant toutes les matières de niveau primaire et secondaire sont diffusés via la plateforme d'apprentissage en ligne Moodle, celle qu'utilisent aussi la plupart des hautes écoles et universités. Globalement, les cours proposés sont ceux qui doivent permettre aux étudiants à distance de préparer les épreuves certificatives de l'enseignement secondaire ordinaire.

A qui s'adresse-t-il ?

A tout le monde dès 6 ans. Il peut s'agir de personnes expatriées, d'étudiants déscolarisés inscrits au jury central, d'élèves scolarisés en quête de soutien scolaire ou qui souhaitent suivre un cours absent de leur cursus – par exemple une 2^e ou 3^e langue vivante pour un élève de latin-grec. Mais aussi d'adultes dans un parcours d'insertion professionnelle, qui doivent par exemple réussir des tests d'admission pour entrer en formation, d'autres qui choisissent un cours pour le simple plaisir d'apprendre ou de combler d'anciennes lacunes.

Comment ça marche ?

Quelle que soit la formule choisie – inscription à l'ensemble des modules d'une année scolaire, modules spécifiques pour une remédiation ou cours « à la carte » –, on peut s'inscrire à tout moment. On a alors accès à un parcours d'autoformation individualisé et accompagné par un tuteur spécialiste de la matière, à savoir un ou une enseignante disposant des titres requis. Chaque module contient 10 leçons conçues pour être apprises en 10 semaines, mais permettant à chacun de travailler à son rythme... sachant qu'il faut « réussir » un module à 80% pour accéder au suivant. Le tout est interactif, contient des exercices auto-corrigés et des devoirs qui

seront révisés et commentés par les tuteurs pour aider l'apprenant à progresser. C'est un dispositif très libre qui demande beaucoup d'autonomie, d'engagement, d'autodiscipline et de persévérance.

Combien ça coûte ?

L'inscription annuelle ne coûte que 33€ et encore, il existe de nombreuses conditions de gratuité. Notamment pour les élèves inscrits dans un établissement scolaire de la FWB.

Infos et inscriptions :
<https://elearning.cfwb.be>

Ph. B.



IPEFA

INSTITUTS **PROVINCIAUX**
D'ENSEIGNEMENT ET DE
FORMATION POUR ADULTES

LIÈGE

HERSTAL

SERAING

HUY-WAREMME

VERVIERS

Se
former

Plus de 170
formations
modulaires

En **journée**
ou en **soirée**

Se
spécialiser

Se
réorienter

Nous avons la
formation de
niveau **secondaire**
ou **supérieur**
qu'il vous faut !

S'épanouir



www.ipefa.be



Province
de Liège



Haute Ecole de la Province de Liège

PLUS DE 70 FORMATIONS

BACHELIERS – MASTERS – SPÉCIALISATIONS – FORMATIONS CONTINUES



www.hepl.be



Écoles buissonnières

Les tiers-lieux, où des personnes choisissent d'autres façons de « faire société », offrent un beau terrain de découverte et d'expérimentation pour des enfants inscrits dans des « écoles du dehors ».

Il n'y a pas une seule école du dehors, mais sans doute autant de modèles que d'expériences tentées ici et là. A Mons, depuis 2020, l'Ecole du Dehors du Petit Marais accueille douze enfants de 3 à 11 ans. Ensemble, avec leur référente enseignante, ils vivent leurs apprentissages en lien avec le monde qui les entoure. Ils investissent des lieux en fonction de leurs besoins. L'hiver passé, ils étaient à La P'tite Maison folie, un lieu qui se veut ouvert et inclusif et qui rassemble tout le monde pour retisser du lien, coconstruire, expérimenter et transmettre ensemble d'autres modèles de société sur le territoire de Mons. Ce printemps, les enfants ont investi le Jardin Suspendu et, au fil des jours, ont vécu en harmonie avec cet autre lieu d'expérimentation citoyenne. Ils s'y retrouveront le 24 août pour de nouveaux apprentissages.

A Ottignies, une grande ferme blanche et un magnifique terrain accueillent « L'Arbre qui pousse », laboratoire de transition dans lequel une vingtaine de projets sont portés par un collectif de 60 personnes. « Tous ces projets s'organisent autour de six pôles, qui sont l'habitat, la production nourricière, l'artisanat, l'entrepreneuriat, l'accueil public et la transmission », explique Pauline Steisel, coordinatrice à l'origine du projet global. « Dans le pôle de la transmission, on a une crèche parentale, une école maternelle et primaire et un campus pour les adultes. L'école, complètement intégrée à l'écolieu, est ouverte à tout le monde et les familles qui la rejoignent deviennent de facto membres de L'Arbre qui pousse. »

L'écolieu, laboratoire de transition

A la prochaine rentrée, 23 enfants officiellement inscrits « en instruction en famille », fréquenteront l'école « Les Petites Pousses » qui pourrait en accueillir 30. « Le modèle de cette école se base sur trois piliers. Le premier, est celui des apprentissages avec une pédagogie alternative qui s'inspire fort de Freinet, de Montessori et de Young, en intégrant le fait d'avoir un matériel pédagogique, mais aussi d'avoir les espaces de dehors et l'écolieu pour apprendre en compagnie de référents, des profs qui ont une formation, soit de profs, soit d'accompagnants. »

« Le deuxième pilier, c'est une école parentale », poursuit Pauline. « Dès le départ on est parti du postulat qu'il faut tout un village pour élever un enfant. Les adultes et les parents sont dans une posture de co-éducation, et sont partie prenante de l'éducation des enfants. Ils vont venir partager leurs compétences, leurs savoirs, leurs passions à l'école. Tous les parents s'impliquent dans l'école d'une manière ou d'une autre. Le troisième pilier, c'est l'intégration à l'écolieu, et le fait qu'ils sont entourés d'adultes et d'un lieu qui est déjà dans cette logique de déconstruction qu'on est en train d'essayer de leur transmettre. Il y a une certaine cohérence entre ce qu'ils vivent et ce qu'ils apprennent en classe, et le lieu dans lequel ils vivent. »

Adultes en devenir

Alors que Pauline explique la philosophie et le fonctionnement de l'école, Jonathan, également prof d'arts plastiques dans une école secondaire bruxelloise, et Marguerite, une jeune bénévole de 13 ans, ont entraîné les enfants dans l'espace de l'école du dehors, à l'arrière de la forêt nourricière où quelques-uns d'entre eux ont été cueillir des framboises. Été comme hiver, les après-midi se déroulent à l'extérieur, les enfants étant équipés en fonction de la météo.

Sur une grande table installée à l'abri d'une toiture, Poppy (8 ans), Lou (6 ans), Emma (5 ans et demi), Alpin (4 ans), Charlie (5 ans), Théo et sa jumelle Anna (6 ans) et Camille (7 ans) vont réaliser des impressions sur des tissus qu'ils ont préalablement teints à l'aide de jus d'oignon, de betterave rose, de jus d'épinards ou de curcuma. Jonathan leur montre comment le petit fruit du coquelicot peut servir de tampon-encreur et créer de jolies petites fleurs. Ces languettes de tissus deviendront des fanions pour décorer le tipi fabriqué quelques jours plus tôt. Avant de s'y mettre, les enfants vont partir à la recherche d'autres éléments naturels qui pourront aussi fournir de jolies empreintes. Comme celles d'un écolieu sur leur enfance et les adultes en devenir.

Caroline Dunski



Tous ces projets s'organisent autour de six pôles, qui sont l'habitat, la production nourricière, l'artisanat, l'entrepreneuriat, l'accueil public et la transmission.



Un abonnement de 2 ans au Soir gratuit

*Bon plan
étudiants*



**Le Soir s'associe à ING pour t'offrir
un abonnement numérique durant
tes études, qui te donnera accès :**

- À toute l'actualité décryptée par la rédaction du Soir
- À 'En vrai', la rubrique du Soir qui s'intéresse à la génération des 18-30 ans
- À tous les podcasts de la rédaction, dont Octave, la sélection quotidienne des 8 infos incontournables du Soir
- Au journal et à ses suppléments en pdf dès minuit
- Aux 2 millions d'articles archivés depuis 1989, source inépuisable pour tes travaux
- Et à une foule d'avantages via BonSoir, le club des abonnés : invitations à des spectacles, des concerts, des avant-premières cinéma, des expositions, des événements sportifs...



Abonne-toi gratuitement
sur lesoir.be/etudiant

En collaboration avec



LE SOIR

Repensons notre quotidien

Colocation

Pour le meilleur et pour le pire ?

Vivre en colocation est tendance, mais cela ne s'improvise pas - y compris d'un point de vue légal. Avant de s'engager, il est important d'être bien conscient de ce qu'impliquent le bail et le pacte de colocation.

Parce que c'est plus accessible, parce que c'est convivial, parce que ça permet d'avoir plus de place... Les motivations pour vivre en colocation sont multiples, c'est pourquoi cette forme d'habitat rencontre du succès auprès d'un public toujours plus large. Vivre en communauté n'est cependant pas rose tous les jours. « Le premier sujet de discorde, c'est généralement les tâches ménagères et les perceptions différentes en matière de propreté », confie Mike, qui vit en colocation à Bruxelles depuis cinq ans. « Pour que ça fonctionne il

faut donc s'aligner sur le plus maniaque. Il y a aussi deux autres prérequis incontournables : que chacun respecte le rythme et les affaires des autres, et que tout le monde paie à temps. »

Ces règles sont bien sûr implicites, mais la loi prévoit aussi deux outils légaux et complémentaires pour organiser la vie en colocation, à savoir un bail et un pacte spécifiques. « Le bail de colocation est un contrat qui intervient entre un bailleur et plusieurs colocataires », précise Maître Emmanuel Losseau, avocat à Charleroi qui pratique notamment la matière du bail civil et commercial. « La loi requiert par ailleurs que ces colocataires aient signé entre eux un pacte de colocation qui régit leurs relations : par exemple le montant des loyers de chacun selon la superficie des chambres, la répartition des charges, assurances et garantie locative, l'inventaire des biens meubles précisant qui a amené quoi, etc. »

Le pacte de colocation mentionne aussi généralement les solutions de résolution des conflits entre habitants, ou encore l'organisation lors du départ d'un colocataire. Il est en effet possible de remplacer un ou plusieurs colocataires en cours de bail sans rompre celui-ci, mais à certaines conditions. Le préavis est par exemple fixé à 2 mois à Bruxelles et 3 mois en Wallonie pour la personne sortante, et son remplaçant doit être agréé tant par le bailleur que par les colocataires.

« Si ce n'est pas le cas, celui qui quitte la colocation en Wallonie ne pourra être libéré de ses obligations qu'en réglant à ses colocataires l'équivalent de trois mois de sa part de loyer », précise Maître Emmanuel Losseau. A Bruxelles, le colocataire sortant qui ne répond pas à ses obligations dans le cadre d'un bail de colocation officiel peut être tenu de payer sa part pendant six mois après son départ.

Une solidarité favorable au bailleur

Ces dispositions permettent de protéger les colocataires restant en cas de départ, car en Wallonie comme à Bruxelles, le bail de colocation précise que « les colocataires sont tenus solidairement vis-à-vis du bailleur des obligations qui résultent du bail ». Cela signifie notamment que si l'un des locataires ne paie pas sa part de loyer, les autres sont dans l'obligation de compenser la somme manquante. « Le piège et l'essence même du bail de colocation, c'est cette solidarité entre colocataires », souligne Maître Losseau.

« Lorsqu'il y a un défaut de paiement d'un locataire, le sentiment d'injustice est souvent profond chez les colocataires qui paient en temps et en heure car ils peuvent se retrouver tous assignés devant le juge de paix et être condamnés solidairement à rembourser la dette d'autrui. Dans la pratique, le bailleur réclamera systématiquement les montants prévus au jugement à celui des colocataires qui est le plus solvable. »

Cette expérience est malheureusement arrivée à des clients de l'avocat dans le cadre de dégâts locatifs, mais Mike n'a quant à lui jamais rencontré de problèmes malgré ses multiples expériences en colocation. « J'ai remarqué qu'avec cette clause de solidarité, on est souvent plus attentif par rapport au non-paiement d'un loyer ou d'une charge », confie-



t-il. « On est en effet conscient que si on ne paie pas à temps, on met les autres en difficulté et ça peut clairement nuire à l'ambiance au sein de la coloco. »

Cette clause de solidarité est hélas incontournable, puisqu'elle est légalement liée au bail de colocation. La meilleure façon d'éviter les problèmes liés aux impayés est donc de bien choisir ses colocataires, et de réagir dès le premier défaut de paiement pour ne pas laisser la situation s'envenimer. Les autres accroc potentiels de la vie collective peuvent quant à eux être balisés grâce à un bon pacte de colocation – on peut trouver plusieurs modèles en ligne. « Ce pacte, c'est un gage de confiance, quelque chose à quoi on peut se raccrocher si ça disjoncte », estime Mike.

Marie-Ève Rebts



CEFA HERSTAL

CENTRE D'ÉDUCATION ET DE FORMATION EN ALTERNANCE DE LA **PROVINCE** DE LIÈGE

DÈS 15 ANS, CHOISIS TON MÉTIER ET CONSTRUIS TON AVENIR AU CEFA EP HERSTAL

- ✓ Apprends un métier sur le terrain
- ✓ Signe un contrat rémunéré
- ✓ Obtiens un diplôme + une qualification
- ✓ Évolue avec une équipe qui te soutient

Nos domaines de formations :

Économie • Construction • Services aux personnes

INTÉRESSÉ ?

☎ 04 279 43 10 ✉ christelle.godbille@provincedeliege.be

Possibilité de te former à l'étranger
(Projets Erasmus+)

CEFA EP HERSTAL

Rue de l'École Technique 34 - 4040 HERSTAL

www.cefaherstal.be



Province de Liège

En hausse

Quatre pistes pour financer son minerval

Dès cette rentrée, les frais d'inscription académique augmentent significativement pour de nombreux étudiants. Focus sur les montants à prévoir... et les façons de les financer.

1.194 euros : c'est le montant que devra déboursier un étudiant pour un minerval « plein » cette rentrée. A l'université, cela représente 359 euros de plus que lors de l'année académique 2025-2026, et en haute école la hausse est souvent encore plus élevée. Cette augmentation n'est pas un choix délibéré des établissements mais la conséquence d'une réforme de la Fédération Wallonie-Bruxelles visant à harmoniser les minervaux autour de quatre montants allant de 0 à 1.194 euros selon que l'étudiant soit boursier, de condition modeste ou intermédiaire, ou ne bénéficie d'aucun avantage.

En clair, le prix à payer dépend de la composition et des revenus du ménage, ainsi que de la nationalité. Chaque situation est donc différente mais pour beaucoup la facture sera clairement plus élevée cette rentrée, ce qui risque de mettre en difficulté certains étudiants. Voici, dans l'ordre, quatre pistes à explorer pour d'une part réduire les frais et d'autre part financer les droits d'inscription lorsqu'ils s'appliquent.

1. Se renseigner sur son statut

Vous n'y pensez pas forcément, mais peut-être que votre situation vous permet de bénéficier d'une aide – ce serait le cas de quatre étudiants sur dix. L'accès à un minerval réduit (374 ou 835 euros) ou gratuit dépend notamment de la composition du ménage, des revenus, de la nationalité, etc. Pour savoir si l'on y a droit ou pas, le plus simple est d'utiliser l'outil de simulation en ligne (<https://allocations-etudes.cfwb.be/conditions-et-montant/enseignement-superieur/minerval/simulateur>).



Mais attention : obtenir un minerval réduit ou gratuit n'est pas automatique ; il faut introduire une demande auprès de la Direction des Allocations d'Etudes (<https://allocations-etudes.cfwb.be/>) avant le 31 octobre 2026. C'est également auprès de cet organisme qu'il est possible d'obtenir une allocation (entre 400 et 5.000 euros) pour couvrir les frais d'étude au-delà du minerval. Là aussi les conditions d'octroi dépendent de multiples facteurs. Dans tous les cas, les premiers dossiers introduits sont les premiers traités, donc il est conseillé de ne pas traîner.

En parallèle des aides de la Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), certaines provinces accordent par ailleurs des bourses complémentaires à leurs étudiants – il faut pour cela se renseigner auprès de son gouvernement provincial.

2. Solliciter les aides de l'école

Les universités et hautes écoles sont nombreuses à proposer directement des aides complémentaires à celles de la FWB pour leurs étudiants. A l'UCLouvain, le Service d'aide aux étudiants propose notamment des réductions des droits d'inscription aux personnes refusées ou non

Fabricant Tartinable
(Thon Mayo, Poulet Curry,...)

Distribution direct
(Collectivités, sandwicheries,
snacks, Boucheries, ...)



Audry's Food



L'obtention d'une réduction, d'un prêt ou d'une aide est généralement acquise pour un an et la demande doit être renouvelée à chaque année académique.



éligibles aux aides de la Fédération Wallonie-Bruxelles, pour peu que leur situation sociale et financière le justifie. Des dispositions similaires existent dans la plupart des hautes écoles ainsi qu'à l'ULB, l'UNamur ou à l'ULiège, qui proposent par ailleurs un financement échelonné du minerval via un prêt sans intérêts. Bref, il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès de son établissement. Mais attention : l'obtention d'une réduction, d'un prêt ou d'une aide est généralement acquise pour un an et la demande doit être renouvelée à chaque année académique.

3. Trouver un job

Le minerval plein à 1.194 euros devrait toucher environ 58% des étudiants, et parmi eux certains ne pourront clairement pas compter sur leurs économies et/ou sur l'aide de leurs parents. Reste alors la solution d'un job pour faire rentrer un peu d'argent et financer en tout ou en partie ses droits d'inscriptions. Il peut s'agir d'un job étudiant pendant l'été, ou d'un flexi-job durant l'année par exemple. Le premier permet de travailler jusqu'à 650 heures chaque année, tandis que les flexi-jobs sont limités à un plafond de revenus de 18.000 euros par an pour éviter les impôts.

Ces derniers sont désormais ouverts à l'ensemble des secteurs privé et public, alors qu'avant il existait des restrictions. De quoi multiplier les chances et les possibilités.

4. Emprunter

En cas d'urgence ou de nécessité, il est possible de contracter un prêt personnel pour les études auprès de certaines banques. En général il ne s'agit pas seulement de financer le minerval mais aussi et surtout tous les frais annexes tels que le matériel, le logement, les déplacements... Les établissements bancaires mettent en avant des taux d'intérêts fixes et des durées flexibles (de 1 à 10 ans) mais emprunter n'est cependant jamais anodin et coûte évidemment de l'argent. Mieux vaut donc garder cette option en dernier recours, par exemple après avoir sollicité l'aide de proches ou un paiement échelonné auprès de sa haute école ou son université. Ces dernières ont souvent aussi des solutions à proposer pour limiter les coûts des syllabus, des repas, du logement afin que l'aspect financier ne soit pas un frein aux études.

Marie-Ève Rebts

37
98
29
26

SÉANCE INFO
JEUDI 3 SEPTEMBRE À 18H

HAUTE ÉCOLE ICHEC - ECAM - ISFSC
111 RUE DE LA POSTE, 1030 BRUXELLES

WWW.ISFSC.BE



HAUTE ÉCOLE
ISFSC

**TANT QU'À ÉTUDIER,
AUTANT AIMER ÇA !**

3 BACHELIERS
Communication
Écriture multimédia
Assistant-e social-e

1 MASTER
Master en Stratégie
de la communication
et culture numérique

Alimentation

Mieux manger à petits prix

Les produits de qualité (bios, locaux, artisanaux...) sont souvent plus chers que la nourriture industrielle, mais aussi plus intéressants sur le plan nutritionnel. Et à condition de bien s'organiser, il est tout à fait possible de mieux manger sans dépenser plus !

Selon les dernières enquêtes sur les habitudes alimentaires des Belges, nous consommons trop d'aliments riches en calories mais pauvres en nutriments : trop de sucre, de sel et de graisses saturées (les « mauvaises » graisses) et pas assez de bonnes graisses (oméga 3 et 6, polyinsaturées), de fibres, de minéraux (calcium, cuivre, iode, fer, magnésium, zinc, potassium...) et de vitamines.

Par ailleurs, par rapport aux recommandations nutritionnelles, nous consommons trop de produits sucrés et transformés, mais aussi trop d'alcool et trop de viande. En revanche, nous ne mangeons pas assez de fruits, de légumes, de céréales et de produits laitiers. L'une des raisons souvent invoquées pour expliquer nos « mauvaises habitudes » alimentaires est le prix : certes, à première vue, manger sain peut sembler plus cher. Mais tout dépend des produits que l'on choisit et comment on les prépare...

« Manger plus sain sans augmenter son budget est tout à fait possible, mais ça va passer par de nouvelles habitudes comme de préparer plus de choses maison, manger moins de viande, boire moins de sodas et de boissons alcoolisées », explique Renaud De Bruyn, chargé d'expertise chez Ecoconso.

Réduire les quantités de viande

L'asbl Ecoconso a montré qu'adopter une assiette flexitarienne (avec peu de produits carnés et plus de protéines végétales, de poissons, de légumineuses, de noix et de graines) avait à la fois des bénéfices sur la santé, l'environnement et le budget. Côté santé, l'assiette flexitarienne permet d'avoir des apports suffisants en nutriments essentiels et de limiter les acides gras saturés. Côté environnement, elle permet de diminuer la quantité de gaz à effet de serre de plus de 50 %, avec un passage de 35 à 15,4 kg équivalent-CO2 par personne et par semaine. Côté prix, l'assiette flexitarienne permet de faire des économies de l'ordre de 10%, soit 52,7€ au lieu de 58,8€ par personne par semaine, et ce avec 65% de produits locaux ou bio ou les deux !

(Ré)apprendre à cuisiner

Rien de tel que de cuisiner pour manger sain et économique ! Demandez des idées de recettes autour de vous, suivez des comptes dédiés à la cuisine sur les réseaux sociaux, offrez-vous quelques bons livres de cuisine... et réservez du temps dans votre planning pour vous mettre derrière les fourneaux ! « Cuisiner des galettes de courgettes, ça prend plus de temps que de mettre une pizza au four », commente Renaud De Bruyn. Mais cela permet aussi de partager un moment convivial ou, si vous cuisinez seul, de s'adonner à une activité relaxante tout en écoutant de la musique ou un podcast par exemple.

Se donner du temps

Vous avez envie de manger plus sainement tout en faisant des économies ? Cela vous demandera probablement un petit temps d'adaptation. Allez-y étape par étape et sans vous décourager ! Les vieilles habitudes ne se délogent pas d'un coup... « Quand on parle d'écoconsommation, il faut y aller progressivement, commente Renaud De Bruyn. Le but n'est pas de



devenir 'parfait' du jour au lendemain. Peut-être que demain, on mangera des lasagnes toutes faites, mais les autres jours de la semaine, on essaiera de cuisiner soi-même. »

S'ouvrir à de nouvelles saveurs

Décider de donner la priorité aux aliments sains et aux plats cuisinés maison, c'est aussi l'occasion de (re)découvrir d'autres saveurs. Parfois déconcertant pour qui est habitué aux plats industriels souvent trop gras, trop sucrés et trop salés... mais nul doute que vous y prendrez goût !

Anticiper

Chaque semaine, prenez un moment pour élaborer vos menus à venir et établissez la liste des ingrédients dont vous avez besoin. Cela vous permettra de vous faire plaisir, tout en veillant à préserver votre équilibre alimentaire... et budgétaire.

Comparer les prix et varier les fournisseurs

Les prix des aliments peuvent varier très fortement d'une enseigne à l'autre. À côté de la grande distribution, pensez à fréquenter les commerces de proximité (fromager, primeur...) qui ne sont pas toujours plus onéreux. Prenez aussi l'habitude de vous promener sur les marchés : les fruits et les légumes y sont souvent moins chers et de bonne qualité. Si vous en avez l'occasion, achetez directement aux producteurs en vous rendant dans les fermes ou en passant par des GASAP (Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne).

Préparer à l'avance et congeler

En préparant des quantités pour plusieurs repas, vous vous assurez d'avoir toujours quelque chose de bon et sain à vous mettre sous la dent. Le congélateur est votre meilleur ami !

Julie Luong



LA LIBRAIRIE POLYTECHNIQUE, L'ADRESSE QUI SIMPLIFIE LA RENTRÉE DES ÉLÈVES ET ÉTUDIANTS

Institution bruxelloise spécialisée dans les livres scolaires et universitaires, la Librairie Polytechnique prépare chaque rentrée avec un atout précieux : un stock important, du conseil personnalisé et une belle offre de bouquinerie.

La rentrée scolaire ne rime pas seulement avec nouveau cartable... Très vite, il faut s'y retrouver dans les listes de manuels, les cahiers d'exercices, les livres-cahiers, les éditions exactes ou les ouvrages demandés selon l'option suivie. Pour les familles, dénicher quelques références peut parfois devenir un vrai casse-tête. C'est précisément là que la Librairie Polytechnique, installée place des Martyrs à Bruxelles, fait la différence. Spécialisée dans les livres scolaires et universitaires, elle accompagne les élèves, les étudiants, les parents et les enseignants de la maternelle jusqu'à l'université. « Quelqu'un qui nous donne un titre utilisé dans le réseau francophone, on voit tout de suite de quoi il s'agit et quelles questions poser », résume Benoît Geulen, responsable de la librairie.

LE CHOIX, LE STOCK ET SURTOUT LES CONSEILS

Créée en 1933, la Librairie Polytechnique fait partie de ces maisons bruxelloises qui ont traversé les générations. Dans la famille de Benoît Geulen depuis l'après-guerre, elle a été tenue par sa grand-mère, puis par son père, avant qu'il ne reprenne le flambeau en 2018.

« Je suis né dans les livres », sourit-il. Cette longue pratique du livre scolaire se lit sur-

tout dans le conseil donné : identifier la bonne édition, distinguer un livre-cahier d'un manuel classique, vérifier une option ou éviter un achat en double.

Toute l'année, la librairie garde en stock un très large fonds de manuels et d'exercices utilisés dans les écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles. « À la rentrée, les clients peuvent venir avec leur liste scolaire. L'équipe vérifie les demandes, prépare les références et accompagne le choix. Pour les ouvrages qui ne sont pas disponibles immédiatement, les commandes restent possibles avec un délai de quelques jours suivant le fournisseur », précise Ben Geulen.

UNE AUTHENTIQUE BOUQUINERIE

Autre particularité : la bouquinerie. À l'origine, c'était même l'activité principale de la Librairie Polytechnique, avant de se spécialiser davantage dans le scolaire et l'universitaire. Elle rachète encore des romans de poche en bon état, des bandes dessinées et certains livres scolaires toujours d'actualité. C'est une manière de proposer une alternative moins chère au neuf : « Certains classiques ou lectures scolaires reviennent d'année en année et peuvent trouver une seconde vie entre les mains d'autres élèves. Il y a une logique d'économie circulaire. »

La librairie propose aussi des ouvrages uni-

versitaires, scientifiques, techniques, de pédagogie, de sciences humaines, de français « langue étrangère », ainsi que des livres jeunesse, des romans classiques, des polars ou des bandes dessinées.

COMMANDER OU RÉSERVER FACILEMENT

La librairie bruxelloise propose plus de 10.000 références. Environ 80 m² sont accessibles aux clients, tandis qu'une partie du stock scolaire, notamment pour les élèves de secondaire, est conservée à l'arrière et préparée à la demande.

La Librairie Polytechnique ne propose pas de livraison, mais on peut consulter son catalogue en ligne, réserver ou commander des ouvrages avant un retrait en magasin. Elle est aussi présente sur Librel.be, la plateforme des librairies indépendantes francophones.

LIBRAIRIE POLYTECHNIQUE

Place des Martyrs 15,
1000 Bruxelles.

Ouvert du lundi au samedi,
de 9h à 18h (juin à septembre).
Et le restant de l'année,
de 10h à 18h

02 217 56 47

<https://librairiepolytechnique.be>



Placements

Investir jeune...

Commencer à investir tôt peut être une excellente idée... à condition de ne pas tomber dans les pièges de l'argent facile ! À 15, 20 ou 30 ans, les sollicitations ne manquent pas, notamment sur les réseaux sociaux, où promesses de gains rapides et soi-disant bons plans cachent parfois de véritables arnaques. Alors, comment faire fructifier intelligemment son argent de poche, ses économies ou ses premiers salaires ? Quelques clés pour se lancer sans se laisser piéger.

Quand et pourquoi investir ?

Plus tôt on commence à investir, plus on augmente les chances de se constituer un bon capital. Il n'est pas nécessaire de disposer de gros montants pour cela, néanmoins il est essentiel de faire le point sur son budget avant de commencer. Si celui-ci n'est pas à l'équilibre et que vos revenus couvrent à peine vos frais, vous ne parviendrez en effet pas à dégager de l'argent pour épargner (c'est-à-dire mettre de côté) ou investir (c'est-à-dire le faire fructifier). Garder une épargne équivalente à 3 à 6 mois de salaire sur un compte en banque est utile et nécessaire pour faire face aux coups durs, aux dépenses imprévues ou tout simplement pour financer un projet.

Par contre, laisser dormir toute son épargne sur un compte en banque plusieurs années générera peu d'intérêts et vous fera même perdre de l'argent à long terme car cet argent fructifiera moins vite que l'inflation. C'est pour cela qu'il peut être judicieux d'investir son argent dans des produits offrant davantage de rendement que les maigres pourcents que proposent actuellement la plupart des comptes d'épargne.

Quelles options ?

Les possibilités pour investir son argent sont si nombreuses qu'il n'est pas facile de choisir. En Belgique, l'achat immobilier est souvent considéré comme une valeur sûre et à juste titre car on peut dégager des revenus en louant son bien ou en l'occupant puis le revendant quelques années plus tard. Toutefois, l'immobilier demande des fonds assez conséquents au départ (même en cas d'emprunt) ainsi qu'un entretien et des frais réguliers pour conserver ou améliorer la valeur du bien.

Une autre forme d'investissement répandue est la bourse, qui séduit d'ailleurs de plus en plus de jeunes. Beaucoup sont notamment attirés par la possibilité de générer rapidement des revenus importants, mais il ne faut pas oublier que les actions peuvent fluctuer fortement... Bref, investir en bourse n'est pas sans risque et réclame une bonne connaissance du marché boursier et ses différents produits (actions, obligations,...).

On peut également investir son argent grâce aux assurances-vie, qui permettent de constituer un capital pour soi et/ou ses proches à une échéance plutôt longue de la vie comme la retraite, le décès, la majorité d'un enfant... Il existe des assurances-vie avec des garanties sur le capital et des intérêts fixés à l'avance (branche 21) et d'autres dont les rendements et le capital ne sont pas garantis, mais sont potentiellement plus élevés (branche 23) car ces assurances sont liées à des fonds de placement en bourse.

De très nombreuses autres possibilités d'investissements existent, par



sans se faire avoir

exemple dans des matières premières comme l'or qui a l'avantage de prendre de la valeur avec le temps, mais ne génère pas d'intérêts réguliers. On parle également beaucoup ces dernières années des cryptomonnaies, qui s'achètent sur des plateformes spécifiques et peuvent offrir des rendements très intéressants. Hélas, les risques sont eux aussi élevés car les cryptomonnaies fluctuent très fortement et l'absence d'un régulateur central pour fixer des règles sur le marché ouvre la porte aux fraudeurs pouvant émettre par exemple de fausses pièces numériques.

Comment limiter les risques ?

Contrairement à l'épargne bancaire qui est stable et protégée à hauteur de 100.000 euros par personne et par banque, l'investissement est plus risqué car il est généralement imprévisible et ne garantit pas de récupérer son capital de départ. Par conséquent, il est vivement recommandé d'investir de l'argent dont on n'a pas besoin à court terme. L'investissement ne doit en effet pas être perçu comme une solution miracle pour se faire de

l'argent facile. Ces derniers temps, beaucoup de publicités ou publications d'influenceurs vantent par exemple des investissements avec des rendements astronomiques, mais il s'agit majoritairement de fraudes et ceux qui se tournent vers ces solutions ne revoient jamais leur argent.

Peu importe le type d'investissement (bourse, cryptomonnaie, matières premières...), il faut garder à l'esprit qu'il n'existe pas de rendements élevés sans risques élevés eux aussi. Sur base de cela, à chacun de choisir s'il préfère adopter un profil d'investissements plutôt défensif (plus de sécurité mais moins de rendement), agressif (priorité à la performance par rapport à la sécurité) ou équilibré entre les deux. Dans tous les cas, il reste recommandé de diversifier ses investissements afin de répartir les risques, mais aussi de multiplier les possibilités de performances.

Enfin, le meilleur conseil à donner avant d'investir est de se renseigner, aussi bien par soi-même qu'auprès de professionnels en qui l'on a confiance.

Marie-Ève Rebts



Enseignement secondaire



PLUS D'INFOS ↑

Des métiers de sens, des écoles d'excellence

EHPN

École Hôtelière
Provinciale de Namur

hôtellerie / restauration

EPASC

École Provinciale d'Agronomie
et des Sciences de Ciney

sciences appliquées / agronomie /
horticulture / agro-équipement

IPES

Institut Provincial
d'Enseignement Secondaire

équitation / artistique / mode
défense-sécurité / éducation

Génération sans voiture

Le permis à 18 ans, puis la première voiture ? Ce scénario fait moins rêver qu'avant. Beaucoup de jeunes préfèrent aujourd'hui prendre le train, pédaler, covoiturer ou louer une voiture quand ils en ont vraiment besoin. Un choix qui tient autant au budget qu'à une nouvelle façon de se déplacer. La génération Z ne renonce pas forcément aux quatre roues : elle apprend à s'en passer plus longtemps.

« Acheter une voiture ? Franchement, ce n'est pas ma priorité. » À 20 ans, Julie étudie à Louvain-la-Neuve. Pour aller en cours, elle rejoint la gare à vélo puis prend le train. Le week-end, quand elle en a besoin, elle emprunte la voiture de ses parents.

Il y a vingt ou trente ans, beaucoup de jeunes rêvaient surtout de leur première voiture. Aujourd'hui, les priorités ont changé. Un Erasmus, un grand voyage, un kot plus sympa ou simplement un peu d'air à la fin du mois passent souvent avant les quatre roues. Le permis reste utile, bien sûr, mais beaucoup le passent plus tard : au moment d'un stage, d'un premier emploi ou d'un déménagement. Quant à la voiture, elle peut encore attendre.

Compter avant de rouler

Avant, acheter une voiture marquait presque le passage à l'âge adulte. Aujourd'hui, les premières économies servent plutôt à financer quelques mois à l'étranger, un bon ordinateur ou simplement à garder un peu d'air une fois le loyer payé.

Car le prix d'achat n'est que le début. Financement, carburant, taxes, entretien, assurance : en 2021, la FEBIAC estimait le coût complet moyen d'une voiture à près de 700 euros par mois. Pour un jeune conducteur, l'assurance est particulièrement salée. Avant même de prendre le volant, il faut encore payer le permis et les cours pratiques. Puis viennent les réparations imprévues et cette petite lumière orange qui choisit toujours le pire moment pour s'allumer.

« Je pensais qu'une voiture d'occasion à 5.000 euros était une bonne affaire, raconte Mathis, 23 ans. Puis j'ai compris que c'était juste le droit d'entrée. » Avant de sauver la planète, beaucoup cherchent donc surtout à sauver leur compte en banque. Lucie, elle, apprécie aussi les contraintes en moins : « Pas besoin de désigner un Bob, ni de penser au contrôle technique, aux pannes ou aux amendes. »

Les clés dans le téléphone

Le smartphone est devenu le véritable tableau de bord. Quelques clics suffisent pour comparer un trajet, réserver une voiture partagée, louer un vélo ou trouver un covoiturage. On ne choisit plus un seul moyen de transport pour



toute l'année, mais le plus pratique pour le trajet du jour.

Surtout, il est plus simple de combiner les solutions. Dans les villes, les pistes cyclables se sont développées, les voitures partagées ont gagné du terrain et les applications permettent de passer du train au métro, puis au vélo, sans transformer chaque déplacement en expédition. « Pour les cours, c'est le train. Pour sortir, le tram ou un Uber. Et pour partir à la mer avec des amis, on emprunte une voiture », explique Robin, 22 ans.

Cette génération ne remplace pas la voiture par une solution miracle. Elle jongle : covoiturage pour rentrer chez les parents, Noctis après une soirée, voiture partagée pour transporter un meuble, location pour les vacances. Les courses arrivent à domicile, les colis s'enlèvent au point relais et de nombreuses démarches se règlent en ligne. Autant de déplacements en moins, sans même qu'on s'en aperçoive.

Ils ont grandi avec les plateformes et les services à la demande. Emprunter, partager ou louer

fait déjà partie de leur vie. La voiture suit cette logique : on l'utilise quand elle devient utile, sans forcément vouloir la posséder toute l'année. Elle a aussi perdu une partie de son prestige. Pour beaucoup, elle n'est plus le symbole absolu de l'indépendance. Une voiture neuve fait moins rêver qu'un long voyage, un logement bien situé ou la liberté de pouvoir partir plusieurs mois. Les clés semblent moins compter que la possibilité de bouger.

Pas partout pareil

Cette multi mobilité exige de l'organisation et un peu de débrouillardise. Il faut réserver, marcher jusqu'à la gare, accepter une correspondance ou partir plus tôt. Elle suppose aussi un réseau : des parents qui prêtent leur voiture, un ami qui conduit, une gare accessible à vélo ou un service disponible au bon moment.

Sauf que tout dépend largement du code postal. Le vélo est utile quand les distances restent raisonnables. Le train, quand il y a une gare. Le bus, quand il passe. Pour les jeunes qui

commencent tôt, terminent tard ou travaillent dans une zone industrielle, l'autonomie passe encore souvent par quatre roues.

À Bruxelles, la liberté consiste parfois à ne pas avoir besoin d'une voiture. À Bastogne, en avoir une reste souvent une obligation. « Mon stage commence à 6 h 30. Le premier bus passe à 7 h 30 », résume Chloé. Sans la voiture de mes parents, je ne travaille pas. »

La voiture revient lorsque la vie change. Quand deux enfants ne tiennent plus dans le vélo cargo. Quand le chien, la poussette et les valises ne rentrent plus dans le train. Quand les trajets quotidiens deviennent trop lourds. À force de réserver, pédaler, attendre et combiner, la voiture finit parfois par redevenir la solution la plus simple.

La génération Z est-elle vraiment « sans voiture » ? Disons plutôt qu'elle attend d'en avoir réellement besoin. La voiture n'est plus le premier rêve. Elle arrive quand la vie l'impose.

Cilou de Bruyn

1^{er} degré commun Général - Technique de qualification Professionnel

2002696979act

**Inscriptions
à partir du 17 juillet**

Options aux 2^{ème} et 3^{ème} degrés :

● **Général** (sciences/latin/
immersion en néerlandais/
sciences économiques)

● **Technique**
(Technicien (ne)
en électricité
de maintenance
industrielle,
technicien (ne) en
système d'usage)

● **Professionnel**
(menuiserie/
électricité/
collaborateur (trice)
administratif)

**ATHÉNÉE
ROYAL D'ANS**
RIGUEUR • DISCIPLINE • COHÉRENCE

Rue de la Résistance, 41
4432 ALLEUR
04/2467600
direction@arans.be



L'Athénée Royal d'Ans accueille ses élèves dans un environnement sécurisé et verdoyant de plus de 11 hectares. L'école dispose d'une médiathèque, d'un local de création numérique, de terrains de sports et d'un restaurant scolaire. L'établissement est situé à la campagne mais non loin de la ville et est très facilement accessible en voiture, en train ou en bus.

Éducation aux médias

Génération Stand-Up

A Mons, jeunes et seniors se sont affrontés à coup de punchlines bien senties. Avant de prendre le micro lors d'une « Grande Battle des Génération », ils avaient bénéficié des conseils de spécialistes du stand-up dans le cadre d'un projet d'éducation aux médias mené par le Club de la presse du Hainaut.

Le projet intergénérationnel d'éducation aux médias proposé à des jeunes et des aînés par le Club de la presse du Hainaut était soutenu par la Fédération Wallonie-Bruxelles dans le cadre de l'appel à projet du Conseil Supérieur de l'éducation aux médias (CSEM). La finalité : un spectacle qui, en mai dernier, réunissait une poignée de jeunes, de 15 à 25 ans, et des seniors de plus de 60 ans, toutes et tous entraînés à l'art du stand-up.

Durant l'hiver, avant cette première « Grande Battle des Génération », les jeunes ont pris part à un stage intensif en compagnie de Leto (Letizia Finizio), chargée de projets et d'animations pour l'asbl Magma, qui propose à des jeunes de 15 à 30 ans d'expérimenter l'interculturalité et de déconstruire les stéréotypes, tandis que de février à avril, les seniors se retrouvaient à l'occasion d'ateliers hebdomadaires.

Rire des clichés

Stage comme ateliers mêlaient analyse critique des médias, observation des usages générationnels, bases de l'écriture humoristique (structure, punchlines, rythme, timing) et initiation au stand-up, dans la perspective de monter sur une scène intergénérationnelle où jeunes et seniors pourraient confronter leurs points de vue avec humour et intelligence, mais aussi rire des clichés que chaque génération développe au sujet de l'autre.

Les ateliers hebdomadaires destinés aux aînés étaient animés par Laura Scoubeau et Arnaud Geoffroy, fondateurs de la toute jeune ASBL montoise Le Clac qui propose des formations pour apprendre les bases du stand-up et ambitionne de faire rire toute la région de Mons-Borinage et au-delà.

Avant de s'affronter sur la scène montée au Mundaneum à Mons, les générations avaient déjà pu vivre des échanges par vidéos interposées pour que chaque génération présente ce qu'elle imagine des pratiques de l'autre génération. Avec droit de réponse, bien sûr. Durant les ateliers, Yves, Fabienne, Saskia et Albine ont appris ce que signifie « avoir le seum », « être en PLS », « ghoster », ou encore ce que sont la « kiffance » et les « trolls ». Via un padlet, jeunes et aînés ont aussi pu expliquer leur propre univers médiatique.



en
vrai

*Les vraies
questions
méritent plus
qu'une story
de 15 secondes*

« **En vrai** », c'est l'univers du « Soir » qui s'intéresse à la génération des 18-30 ans (mais pas que).

On y cause études, boulot, intimité, argent et de tout ce qui vous fait vibrer.

On décrypte, on explore, on questionne, on vous écoute. Sans tabou, mais avec sérieux.

Rendez-vous chaque vendredi dans votre journal et à tout moment sur **lesoir.be/envrai**

LE SOIR
Reprenons notre quotidien

Se dévoiler... ou prétendre le faire

Le jour J, jeunes et moins jeunes étaient chauffés à blanc au moment de vivre ce que Leto appelle «un échange d'énergie entre les artistes et le public», tout en se dévoilant... un peu ou beaucoup.

Comme «Ilona Ludik» (son blaze sur Insta), 21 ans, étudiante en BAC 3 en médecine, très fière de son statut, mais aussi pleine d'auto-dérision, qui raconte être en couple avec quatre IA différentes. A l'issue du spectacle, qui constitue déjà sa 8^e scène, elle confie qu'elle aime faire rire les gens depuis qu'elle est petite. «Le rire rallie les gens en libérant de la sérotonine. Mon rêve est d'aller au Montreux Comedy Festival en Suisse, mais j'aimerais aussi devenir cardiologue.»

De son côté, Andreass, très courageusement... et très crûment parfois, fait son coming-out de garçon transgenre, souffrant de dépression, d'anxiété et de désocialisation, en espérant par l'humour faire passer un message de tolérance au public et, éventuellement, aux parents et proches de personnes transgenres.

Yves, quant à lui, l'ainé des stand-uppers, se moque allègrement des jeunes en enchaînant les clichés et les jeux de mots. Fabienne, prof de gym qui vit sa toute dernière année d'enseignement, explique la notion de «brainrot», cet état d'épuisement mental dû à une surconsommation de contenus numériques courts, répétitifs et de piètre qualité, qui pourrissent le cerveau.



Durant l'été, de nouvelles sessions de préparation étaient programmées à Frameries. Il n'y a toujours aucune obligation de monter sur scène, bien sûr, mais ceux qui le feront se retrouveront sur la scène du Centre culturel local en octobre prochain.

Caroline Dunski

ATHÉNÉE ROYAL JULES BORDET

SOIGNIES - BRAINE-LE-COMTE

*Grandir, Apprendre,
Réussir ensemble!*



INSCRIPTIONS

DÈS LE 17 AOÛT 2026

DE 9H À 12H
& 14H À 16H

BIENVENUE
À TOUS

RUE DE MONS 87
Braine-le-Comte

067 55 26 53

PREMIÈRE COMMUNE
TRONC COMMUN

à partir
de la
2^e

NOS OPTIONS



OPTION PROFESSIONNELLE
MENUISERIE



OPTIONS TECHNIQUES
DE QUALIFICATION

SCIENCES - CHIMIE



ARTISTIQUE - INFOGRAPHIE



GESTION - BUREAUTIQUE



CHEMIN DE FELUY 72
Braine-le-Comte

067 55 26 53

2^e ANNÉE
DIFFÉRENCIÉE



ENSEIGNEMENT
GÉNÉRAL



SCIENCES



SCIENCES ÉCONOMIQUES



SCIENCES HUMAINES



NEW!
SECTION
SCIENCES SOCIALES



BLD ROOSEVELT 27
Soignies

067 33 44 44

PREMIÈRE COMMUNE
TRONC COMMUN



ENSEIGNEMENT
GÉNÉRAL



SCIENCES



SCIENCES ÉCONOMIQUES



SCIENCES HUMAINES



LATIN



LANGUES



Respect



Curiosité



Ambition



www.arjb.be

TON AVENIR COMMENCE ICI!

Slow fashion

Le style sans nuire à la planète

Aujourd'hui, les ravages de la fast fashion sur l'environnement – sans même parler des conditions de travail des ouvriers et ouvrières du textile – ne sont plus un secret pour personne. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives pour soigner son style en réduisant son empreinte sociale et environnementale.

1. Opter pour la seconde main

Porter des vêtements qui sont déjà dans le circuit permet de ne pas encourager la surproduction. En ce sens, on ne présente plus Vinted, leader de la seconde main en ligne. « C'est une alternative intéressante mais il faut garder en tête que cela peut aussi pousser à la surconsommation, commente Elsa Derenne, chargée d'expertise chez Ecoconso. La plateforme peut donner envie d'acheter plus que ce dont on a besoin parce que ce n'est pas cher et que l'appli y incite via les algorithmes. »

Pensez donc à fréquenter aussi les magasins de seconde main physiques et notamment les dépôts des Petits Riens ou de la Croix-Rouge, qui réinjectent l'argent de la seconde main dans des projets avec une plus-value sociale et humaine. Découvrez aussi larecup.be, une alternative belge à Vinted, qui soutient les acteurs locaux de l'économie sociale (ressourceries, recycleries, ateliers d'insertion, associations...)

2. Savoir ce qui nous va

Trouver son style est l'un des meilleurs moyens pour éviter de surconsommer la mode. Quand on sait ce qui nous va (couleurs, coupes...), on évite les « faux achats ». « Savoir ce qu'on aime

vraiment permet d'éviter de céder aux tendances et d'acheter un vêtement qu'on n'aimera plus dans trois semaines, explique Elsa Derenne, qui conseille aussi d'explorer le concept de « garde-robe capsule » : soit un dressing au nombre réduit de pièces mais que l'on peut toutes mixer ensemble.

3. Investir dans quelques pièces de qualité

Certes, les vêtements de qualité fabriqués en Europe dans des conditions respectueuses de l'environnement et de l'humain sont souvent plus chers. Difficile donc de se constituer une garde-robe entière sur ses critères. Mais pourquoi ne pas s'offrir ou se faire offrir un jean, une veste ou un sac de qualité pour une occasion spéciale ? Vous les porterez longtemps et vous pourrez les mixer avec des pièces meilleur marché, par exemple dénichées en friperie.

4. Apprendre à réparer ses vêtements

Une tirette qui casse, un bouton qui tombe, une tâche qui ne part pas, un pull troué ou bouloché... Ne jetez pas vos vêtements dès qu'ils présentent un défaut ! Demandez à une personne de votre entourage de vous apprendre les bases de la couture ou plongez-vous dans l'un des nombreux tutoriels disponibles. Vous pouvez notamment

consulter Wkiihow ou la page d'Ecoconso dédiée à ce sujet : www.ecoconso.be/fr/content/vetements-abimes-petit-guide-des-reparations-couture-courantes

5. Se mettre à l'upcycling

Transformer les vêtements est une excellente manière de se constituer un style unique de manière écoresponsable. Et les pistes à explorer ne manquent pas : couper un vêtement pour enfant dans un vêtement taille adulte, transformer une chemise en robe ou en totebag, couper une robe en jupe, utiliser un morceau de jeans pour créer un nœud de papillon ou un sac banane, créer un short à partir d'un pantalon... Il existe non seulement de nombreuses chaînes YouTube dédiées (Des tutos de Charlène, Maison Cee, Marine Diogo, Sarah Tyau...) mais aussi des ateliers « en live » dans à peu près toutes les villes. Pensez aussi à vous procurer un livre de référence comme « La couture upcycling » (Mango Editions, 2023) ou « La bible de l'upcycling » (Marabout, 2023).

6. Échanger ses fringues avec ses potes

Pensez à partager une partie de votre dressing avec vos ami·es : cela vous permettra d'avoir deux ou trois fois plus de possibilités sans investir un seul euro ! C'est aussi l'occasion de faire des essayages ensemble, de trouver des nouvelles idées d'associations et de s'amuser vraiment avec ses vêtements.

Julie Luong



L'impact de l'industrie textile

Selon Oxfam, le marché de la mode représente « un drame social, environnemental et sanitaire », qui touche en particulier les femmes et les enfants par le biais d'une forme d'esclavagisme moderne. Sur un t-shirt vendu 29€ en magasin, les ouvrières de la chaîne textile touchent 0,18€, soit 0,6% du prix du produit. L'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) rappelle de son côté qu'après la culture du blé et du riz, l'industrie textile est le secteur le plus consommateur d'eau dans le monde. Elle émet annuellement 4 milliards de tonnes d'équivalents CO₂ et pourrait représenter 26% des émissions globales des gaz à effet de serre en 2050. L'impact des vêtements sur l'environnement se joue aussi lors de leur passage en machine : 240 000 tonnes de micro-particules de plastique finissent chaque année dans l'océan, soit l'équivalent de 24 milliards de bouteilles de plastique.

ETS BUZIN LAURENT

ENTREPRISE GÉNÉRALE DE TOITURE

Un artisan à la hauteur!!!

Charpentes, pignons, corniches, Velux, cheminées, petite maçonnerie.

Toutes réparations et travaux en hauteur...

PLUS DE
30 ans
D'EXPÉRIENCE

**Location de nacelle
70 mètres !**



Chaussée de Charleroi 32 • 6500 Beaumont

Tél et fax : +32 (0)71 58 95 30

laurentbuzin@icloud.com

Notre site :



Notre Facebook



La politique, oui, pas les partis

« **Franchement**, je ne pourrais même pas dire ce que proposent les partis. Par contre, le climat, les droits des femmes ou le logement étudiant, ça me concerne. » Léa, étudiante en deuxième droit à l'ULB, a voté pour la première fois en 2024. Elle n'imagine pourtant pas adhérer à un parti ni coller des affiches. Comme beaucoup de jeunes, elle préfère choisir ses combats plutôt qu'une étiquette.

Toutes les études le montrent, la confiance dans les institutions politiques est en chute libre, notamment chez les jeunes. Pourtant, le climat, les droits des femmes et des minorités ou le logement, entre autres combats, continuent de les mobiliser. La génération Z ne tourne pas le dos à la politique. Elle choisit d'autres manières de s'engager. « Il ne s'agit pas tant d'un désintérêt pour la politique, mais pour la politique traditionnelle, note la politologue Audrey Vandeleene. Les jeunes disent spontanément qu'ils ne s'y intéressent pas. Mais lorsqu'on les interroge, ils ont des opinions et des revendications très claires. »

« On doit choisir un camp et avaler tout le programme, même les points qui nous rebutent, résume Thomas, 22 ans, étudiant en illustration à Saint-Luc. Je peux vouloir une politique ambitieuse pour le climat sans signer pour leur vision économique ou leurs alliances. Et j'ai l'impression

qu'aucun parti ne parle vraiment du burn-out étudiant ou de la détresse psychologique. » Selon une consultation du Forum des Jeunes menée auprès des 18-25 ans, 76 % estiment que les responsables politiques ne tiennent pas suffisamment compte de leur avis. Beaucoup comprennent mal le rôle des institutions, doutent de l'utilité de leur vote et ne savent plus qui décide de quoi.

Léa s'y perd : « Entre la commune, la Région, la Fédération Wallonie-Bruxelles et le fédéral, je ne sais jamais à qui m'adresser. On nous demande de voter sans nous expliquer clairement qui peut changer quoi. » Et puis il y a ceux qui ne veulent pas en entendre parler. Emma, 19 ans, travaille dans une boulangerie. Elle vote « parce qu'il faut », mais ne regarde jamais les débats. « J'ai l'impression que ce sont toujours les mêmes qui parlent, se disputent et finissent par faire autre chose. »

TU AS ENTRE 18 ET 25 ans?

Ton actu offerte par Ethias.

SUDINFO •

ETHIAS

Par ici



Agir sans attendre

À l'inverse, certains font de la politique sans employer le mot. Sarah, 23 ans, étudiante en psycho, participe chaque semaine à une distribution alimentaire et donne bénévolement des cours de français. « Pour moi, c'est aussi politique que voter. On répond à un problème tout de suite, sans attendre une loi dans trois ans. C'est concret. On voit directement à quoi on sert. »

D'autres lancent des Repair Cafés, organisent des collectes de protections périodiques et des opérations de nettoyage de quartier, ou traquent les intox sur Instagram. « Les jeunes ne sont pas dépolitisés. Ils ont simplement déplacé les lieux et les formes de leur engagement. Pour eux, faire de la politique, c'est aussi boycotter une marque, participer à une maraude ou relayer un décryptage sur les réseaux. C'est une politique du projet et de l'immédiateté », résume la politologue Émilie Van Haute (Cevipol - ULB). Climat, santé mentale, racisme, violences sexistes ou logement : l'engagement part d'une cause jugée urgente.

On peut agir vite, sans devoir défendre un programme dans son ensemble. On rejoint une mobilisation, on signe une pétition, on partage une vidéo, puis l'actualité passe à autre chose. « On aide des gens, mais on ne règle pas le problème. La semaine suivante, ils sont toujours là », reconnaît Sarah. L'action locale répond à l'urgence, mais elle ne modifie ni le montant des allocations ni le budget consacré au logement. Acheter d'occasion, prendre le train, ou boycotter une marque sont aussi des choix. Agir est devenu plus simple. Transformer durablement les choses reste autrement plus compliqué.

Entrer dans la danse

Certains jeunes choisissent d'occuper les lieux qu'ils critiquent. Maxime, 24 ans, bachelier en gestion, siège dans un conseil communal en province de Luxembourg : « Une marche ou une pétition peut attirer l'attention. Mais les logements étudiants, les pistes cyclables ou les aides aux associations se jouent aussi lors du vote du budget. Si notre génération n'est jamais là où les choix se prennent, d'autres décideront à notre place. » Il ne rêve pas d'une carrière politique. Ce qu'il veut, c'est peser sur quelques décisions concrètes. « De l'extérieur, tout paraît lent et verrouillé. De l'intérieur, c'est lent aussi. Mais on comprend où intervenir. »

Des profils comme celui de Maxime restent pourtant rares. Au début de la législature fédérale de 2024, seuls neuf députés sur 150 avaient 30 ans



ou moins. L'âge moyen de la Chambre dépassait 47 ans. Devenu député fédéral à 23 ans, Ismaël Nuino faisait figure d'exception. Son parcours rappelle ce que les mouvements citoyens ne peuvent offrir seuls : une place là où se négocient les lois, les budgets et les compromis. Le défi des partis ? Convaincre ceux qui agissent déjà sans eux et reconnecter ceux qui ont cessé d'y croire. Faute de quoi, les premiers continueront à contourner les institutions et les seconds à les désertir.

Cilou de Bruyn

49

98

29

26

cepes
JODOIGNE

Centre Provincial d'Enseignement Secondaire

Enseignement
BR
Le Brabant wallon

Général

Transition

Qualification

Professionnel

Général

Transition

Qualification

Professionnel

Qualification

Professionnel

Général

Transition

Qualification

Professionnel

Général

Transition

AGIR sur son devenir

Apprendre, Grandir, Innover, Réussir

Chaussée de Tirlemont 85, 1370 Jodoigne
010/81.88.00

cepesjodoigne.be

Créativité

Des ateliers pour joindre l'utile à l'agréable

Fabriquer des bijoux, s'initier à l'art japonais du kintsugi, customiser des vêtements, s'adonner à la céramique ou tricoter entre amies, les expériences proposées par les ateliers créatifs sont de plus en plus éclectiques. Avec pour objectif commun un moment de pur plaisir où l'on savoure l'instant présent.



Il n'y a pas si longtemps, les ateliers créatifs étaient souvent synonymes de goûters d'enfants, où les joyeuses activités peinture côtoyaient miettes de gâteau au chocolat et jus d'orange renversé. Les adultes, eux, exploitaient plutôt leurs velléités artistiques dans les très sérieuses académies... Mais les confinements successifs et une certaine saturation de virtuel ont réveillé un besoin de reconnexion aux autres en partageant des activités manuelles ensemble loin des écrans.

Jeanne met la dernière touche à une petite toile aux dominantes de jaune et bleu dans cet atelier du centre de Liège. Elle s'est essayée pour cette fois à la peinture à l'huile. « J'adore ! déclare-t-elle dans un sourire. On passe un moment entre amies, on se prend un thé, on papote. Et là, j'en profite pour tester une technique que je ne connais pas, ajoute-t-elle, en jugeant son ouvrage. Ce qui est important, c'est qu'il n'y a aucun jugement, tout le monde est le bienvenu quel que soit son niveau, il y a une vraie bienveillance. » Créer sans obligation de se transformer en futur artiste, c'est bien l'idée, et ça en désinhibe plus d'un !

Une ou plusieurs activités

A Ixelles, dans les locaux de cette ancienne quincaillerie, les tiroirs jadis emplis de clous et de vis débordent aujourd'hui de matériel aussi varié que des perles, des crayons, des pastels, des petites mosaïques... C'est que le lieu s'est mué en un gigantesque atelier où chacun peut s'adonner à une activité créative au gré de ses envies : aquarelle, collage, pastel, fusain, broderie, il y en a pour tous les goûts.

Car la spécificité de l'atelier est dans sa polyvalence : « En général les ateliers proposent une seule activité, explique Martin de Bellefroid, l'un des trois fondateurs de Craft Studios. Mais ici, ce qu'on voulait mettre en avant c'est le fait que quand on est plusieurs à vouloir faire des activités créatives, on n'a pas les mêmes envies. Il y en a qui voudront plutôt dessiner, il y a des gens plus manuels, il y en a qui sont très forts dans ce qui est beaux-arts, mais d'autres pas du tout. Là, chacun est libre de

faire l'activité qu'il veut. On propose des choses comme de la mosaïque qui ne demande rien que de coller des petits carreaux et de choisir des couleurs. L'essentiel est dans le fait qu'on est là pour s'exprimer et surtout pour passer un bon moment sans se mettre la pression. On voit d'ailleurs les gens qui se baladent, vont voir ce que font les autres, qui s'en inspirent. »

Encourager l'économie circulaire

Parmi les grands classiques, la peinture sur céramique reste un incontournable, comme le prouve le succès de C.Ramic art café, l'un des pionniers du genre, ouvert il y a plus de vingt ans à Bruxelles et qui n'a jamais désempli depuis, passant d'un public plutôt enfantin à un public plus multigénérationnel.

Le travail du tissu, le tricot, la broderie et le crochet ont aussi leurs adeptes. Et pourquoi ne pas y ajouter une dimension plus éthique en créant par exemple ses propres vêtements ? R-Use Fabrik, qui est à la fois une mercerie et un atelier de couture, propose une série de cours

d'initiation à l'art de manier l'aiguille. Mais on peut aussi louer l'espace pour avoir accès aux tables de couture, aux machines et à tout le matériel nécessaire pour créer son vêtement... ou le réparer. « L'idée est de prolonger la vie du vêtement, soit en le réparant, soit en le customisant par exemple avec les techniques de linogravure », explique Sophie Remy, l'une des fondatrices du lieu... Au plaisir de l'activité créative s'ajoute la satisfaction d'avoir créé quelque chose de durable.

Du classique à l'insolite

Les ateliers créatifs offrent de multiples formules : on peut y réserver une plage horaire d'heure ou deux, pendant laquelle on s'adonne à une activité de façon autonome. C'est la séance plaisir. D'autres proposent de vraies initiations : des ateliers cuisine du monde, pour se familiariser avec la préparation du bibimbap ou des raviolis nems, des cours d'œnologie pour découvrir les vins biodynamiques, ou encore des initiations à la pâtisserie. Certains ateliers sont l'occasion de découvrir des techniques de



L'idée est de prolonger la vie du vêtement, soit en le réparant, soit en le customisant.



création avec lesquelles on n'est pas forcément familiers, comme le kintsugi (cet art japonais qui répare les objets brisés en recollant les morceaux avec une laque mélangée de poudre d'or), le cyanotype, la confection de carnets de voyage ou de croquis, l'écriture improvisée, l'art de la calligraphie, celui du kokedama, un autre art japonais, qui consiste à faire pousser une plante dans une boule de mousse, l'art délicat du terrarium ou de bouquets floraux.

Entre simple envie de déconnecter et nouvelles expériences, un seul mot d'ordre : le plaisir partagé d'un moment loin du quotidien.

Sabine Schrader

ULB

UNIVERSITÉ
LIBRE
DE BRUXELLES

INSCRIPTIONS OUVERTES

APPRENDRE • RENCONTRER • QUESTIONNER

41 BACHELIERS
180 MASTERS

ULB.BE/INSCRIPTIONS

Bouquins

On se (re)met à la lecture !

Rien de tel que la lecture pour entraîner ses capacités de concentration, se cultiver et prendre soin de sa santé mentale. Mais comment trouver le temps de lire ? Et que choisir parmi l'offre pléthorique des librairies ? Voici 7 conseils pour se (re)mettre à bouquiner dès aujourd'hui.

« La lecture de fiction est cette pratique culturelle assez unique dans sa capacité à créer du lien, de l'empathie, mais aussi à développer l'imagination, les facultés logiques, le langage... En ce sens, la lecture peut être considérée comme un véritable enjeu de santé publique », estime Laurence Ghigny, attachée au Service général des lettres et du livre de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Mais voilà, si les bienfaits de la lecture ne font aucun doute, l'omniprésence des écrans représente aujourd'hui une rude concurrence. « Le zapping permanent est pourtant un grand facteur d'insatisfaction dans nos vies. Et la lecture, même si c'est une pratique exigeante, est aussi une pratique accessible », souligne Laurence Ghigny. » Envie de vous y (re)mettre ?

Lire au réveil

Peut-être faites-vous régulièrement cette expérience de vous endormir le soir après deux pages – pages que vous devez relire le lendemain soir et ainsi de suite ? En fin de journée, nous sommes souvent surchargés d'informations et de fatigue. Pour beaucoup d'entre nous, ce n'est donc pas le meilleur moment pour lire ! En revanche, pourquoi ne pas réserver 20 minutes (ou plus) à la lecture chaque matin ? Idéalement sans avoir encore rallumé votre téléphone... Non seulement vous aurez l'esprit clair, mais cela vous permettra aussi de profiter d'une transition tout en douceur avant le début de la journée.

Demander conseil

Lire d'accord mais quoi ? « Parfois, on éprouve un sentiment d'incompétence à choisir ses lectures, d'autant plus face à une offre gigantesque », observe Laurence Ghigny. Si vous ne savez pas par où commencer, n'hésitez pas à demander des conseils à des amis qui aiment lire. Flâner dans les librairies est aussi un excellent moyen de trouver l'inspiration : retournez les livres, lisez les résumés et n'hésitez pas à demander des recommandations à votre libraire ! Enfin, pensez à suivre les « bookfluenceurs » sur les réseaux, comme « Geronymonstre » qui réunit son « club de lecture au quartier » sur le parking de son immeuble. De quoi se motiver pour lire enfin les grands classiques qui vous ont toujours intimidé !

Fréquenter les bibliothèques

Dans ces lieux merveilleux, vous avez accès gratuitement à tous les livres ! Véritables havres de paix, les salles de lecture des bibliothèques sont aussi idéales pour celles et ceux qui ont du mal à rester concentrés à la maison.

S'entourer de livres

« Autrefois, il y avait souvent des bibliothèques dans les habitations. C'était une manière de rendre visible la pratique culturelle. Aujourd'hui, c'est souvent l'écran qui joue ce rôle. Or ce glissement a de l'importance car quand on ne voit plus quelque chose, on ne le considère plus... », explique Laurence Ghigny, qui encourage à remettre « visuellement » le livre au cœur de nos environnements. Même si vous avez l'habitude de lire sur format

numérique, exposez vos livres papier sur les étagères, dans votre bureau, dans le couloir ou sur la table de nuit. Vous pourrez ainsi les ouvrir au passage plutôt que d'attraper une fois de plus votre téléphone.

Organiser des reading parties

Dans les grandes villes, les « reading parties » se développent de plus en plus : ces rassemblements dans des cafés ou dans des parcs consistent à lire en groupe, sans smartphone, et à échanger autour de ses lectures. Mais rien ne vous empêche d'organiser vos propres « parties de lecture » avec vos amis, que ce soit dans votre salon, sur votre terrasse ou en pleine nature.

Opter pour des formats courts

Vous n'avez pas beaucoup de temps ? Optez pour les nouvelles, une forme brève qui ne nécessite généralement pas plus d'une petite heure... pour une histoire entière ! La poésie est aussi un excellent moyen de réintroduire la lecture dans votre vie, à raison de quelques minutes par jour.

Lire à voix haute

La lecture n'est pas toujours un loisir solitaire ! Lire à voix haute avec votre cher-ère et tendre ou votre meilleur-e pote permet de partager un moment privilégié. À essayer avec des romans mais aussi des essais, pour échanger ensuite sur vos ressentis et vos idées.

Julie Luong

Une enquête de la CFWB

Face au constat de l'érosion des pratiques de lecture de récits de fiction, la Fédération Wallonie-Bruxelles lance un vaste projet de recherche destiné à mieux comprendre les pratiques de lecture des citoyennes et citoyens, ainsi que la place de la lecture ou son absence dans leur quotidien. Cette consultation s'adresse aux lecteurs et lectrices, à partir de 8 ans et sans limite d'âge, occasionnels ou réguliers, à un public peu ou pas familier avec la lecture ou que la lecture n'intéresse pas. Participez jusqu'au 31 août !

www.federation-wallonie-bruxelles.be/actualites-evenements-et-appels-a-projet/actualite/news/participez-a-lenquete-sur-les-pratiques-de-lecture



AKT

JOURNÉE

1^{ER} DIMANCHE
D'OCTOBRE

DÉCOUVERTE
ENTREPRISES

SUDINFO



Dimanche
4 octobre

C'est Toi
Le Boss ?

ça marche
comment ?

C'est quoi ?

La curiosité
n'a pas d'âge.

Pourquoi on fait comme ça ?

ça sert
à quoi ?

Découvrez toutes les
entreprises participantes

sur www.jde.be

une organisation

SUDINFO

Avec le
soutien
de la
Wallonie

AKT

7^e Dimanche

rtbf

Santé

5 précautions à prendre avec le CBD

Consommé à des fins récréatives ou thérapeutiques, le CBD, issu de la plante de cannabis, est vendu légalement en pharmacie ou magasin spécialisé. S'il n'est pas en soi dangereux pour la santé, son usage nécessite certaines précautions.

Le CBD est aujourd'hui vendu légalement en Belgique. Il peut être utilisé à des fins récréatives mais aussi thérapeutiques, notamment par certaines personnes qui souffrent de maladies chroniques. Le CBD provoque des effets de détente et de relaxation mais, contrairement au cannabis, il ne provoque pas de perte de contrôle ou d'effets planants.

Il entraîne notamment une détente musculaire, ce qui explique qu'il est par exemple utilisé dans le traitement de la sclérose en plaques. Il peut permettre aussi de diminuer les crises d'épilepsie. Au niveau dermatologique, les crèmes à base de CBD peuvent être utilisées dans le traitement du psoriasis. Par ailleurs, de nombreuses personnes utilisent le CBD pour lutter contre l'insomnie et les difficultés d'endormissement. « Les potentielles propriétés anti-inflammatoires, antidépresseurs et anxiolytiques sont encore à l'étude », précise le FARES (Fonds des Affections Respiratoires).

Le CBD, c'est comme les joints ?

Non. CBD et cannabis proviennent tous deux d'une plante de cannabis (chanvre) et contiennent une molécule appelée cannabidiol. « Le CBD sous forme d'herbe ressemble au cannabis consommé par exemple quand on fume un joint, mais il ne contient pas ou peu de substances psychoactives – THC », explique le FARES (Fonds des Affections Respiratoires). Pour être vendu légalement en Belgique, le CBD doit contenir au maximum 0,2% de THC. Il est considéré comme un produit du tabac. C'est pourquoi il est interdit de l'utiliser dans les lieux publics fermés ou dans les transports, d'en vendre aux moins de 18 ans, d'en faire la publicité, d'en présenter en vitrine ou sur les étalages, d'en vendre à distance (sur internet), etc.

1. Éviter de le fumer

Lorsque le CBD est fumé, avec ou sans tabac, sa combustion entraîne (comme pour toute substance brûlée) la production de goudrons et de monoxyde de carbone. « Cela augmente donc les risques d'accident cardio-vasculaire, de troubles respiratoires et de cancers », explique Bérengère Janssen, responsable de projets au FARES. Mélangé à du tabac, le CBD expose par ailleurs aux effets indésirables de la nicotine : risque de dépendance, augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et rétrécissement des vaisseaux sanguins. Lorsqu'on consomme le CBD sous forme d'herbe, il est donc plutôt conseillé d'utiliser un vaporisateur, un appareil destiné à chauffer la matière organique sans la brûler. À noter : le CBD peut aussi être ingéré (incorporé à une pâtisserie, infusé en tisane...) ou utilisé sous forme d'huile/crème (usage externe).

2. Éviter le surdosage

Certains produits sont fortement concentrés en CBD. Il vaut donc mieux être prudent avec le dosage et l'ajuster en fonction des effets ressentis. « Ces précautions sont particulièrement importantes en cas d'ingestion car les effets se font alors souvent sentir seulement deux à quatre

heures plus tard », précise Bérengère Janssen. Si vous consommez du CBD, soyez particulièrement attentif à votre état (sommolence, fatigue...) avant de conduire ou de pratiquer d'autres activités demandant de la vigilance.

3. Ne pas confondre e-liquide et huile de CBD

Attention, ne confondez pas e-liquide de CBD et huile de CBD : l'huile de CBD ne peut pas être vaporisée ! Cela entraînerait de graves troubles respiratoires. La vente de e-liquide contenant du CBD est d'ailleurs interdite en Belgique.

4. Gare aux interactions

Associé à certains médicaments (médicaments pour la thyroïde, antidépresseurs, contraceptifs oraux, antalgiques, sédatifs, anticoagulants...), le CBD peut modifier leur action. Il est donc recommandé d'en parler avec son médecin ou son pharmacien. Vu le manque de recul, le CBD est aussi déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

5. Privilégier les circuits officiels

Le CBD est vendu dans des magasins spécialisés ou en pharmacie sous forme médicamenteuse (avec prescription), ou d'huile/crème à usage externe (sans prescription). Lorsqu'ils ne proviennent pas des circuits officiels, les produits à base de CBD pourraient contenir d'autres substances (THC, cannabinoïdes de synthèse...) Par ailleurs, « il est possible que le CBD vendu en tant que CBD légal ne réponde pas aux normes et contienne un taux de THC supérieur à 0,2 %, précise le FARES. Dans ce cas, le consommateur pourrait ressentir les effets psychoactifs habituels du cannabis : état d'euphorie, amplification de l'imagination, modification des perceptions... »

ATHÉNÉE ROYAL PAUL BRUSSON

MONTEGNÉE - GRÂCE-HOLLOGNE

GÉNÉRAL - TECHNIQUE DE QUALIFICATION - PROFESSIONNEL



MONTEGNÉE

À partir
de la 3e

Enseignement général

- Latin
- Education artistique
- Sciences sociales
- Sciences économiques
- Laboratoire
- Orientation à dominante scientifique, langues modernes sciences humaines ou classique

Enseignement technique de qualification

- Gestion (3e)
- Technicien.ne en comptabilité PEQ (4e 5e et 6e)

GRÂCE-HOLLOGNE

Enseignement général jusqu'en 3e année

Enseignement professionnel

- Travaux de bureau (3e)
- Collaborateur administratif PEQ (4e - 5e - 6e)



L'ATHÉNÉE ROYAL PAUL BRUSSON C'EST...

- Un encadrement familial
- Un cadre verdoyant
- Un choix diversifié d'options
- Une école numérique
(Office 365, tablettes, tableaux numériques...)
- Une EcoTeam
- Des activités extra-muros
- Des voyages scolaires...



REJOINS- NOUS!

Infos et inscriptions

MONTEGNÉE : 04 263 73 63
GRÂCE-HOLLOGNE : 04 233 75 08
INFO@ARMONTEGNEE.BE



RUE FELIX BERNARD 4420 SAINT-NICOLAS
RUE VINÂVE 22 4460 GRÂCE-HOLLOGNE

L'IA.

a-t-elle tué les écoles de design?



Depuis quand un **outil** tuerait-il le savoir-faire, le regard, l'identité créative, l'expérience, le goût, la force d'une opinion et d'un point de vue?

C'est ce que nous enseignons aux étudiant.e.s. du College of Art & Design.

Les inscriptions sont encore ouvertes.

Venez découvrir le CAD lors de nos petits-déjeuners d'information organisés chaque mercredi, contactez notre équipe pour plus d'informations au secretariat@cad.be ou au 02/6404032 ou scannez le QR code pour explorer nos formations, nos propositions et la vie de l'école.



imaginez. créez. expérimentez. évoluez.

INTERIOR ARCHITECTURE & DESIGN
COMMUNICATION & DIGITAL DESIGN
FASHION & ACCESSORY DESIGN



CAD-BRUSSELS
25, RUE ROBERTS-JONES, 1180 BRUSSELS
T.: + 32 (0)2 640 40 32
SECRETARIAT@CAD.BE