



# l'auditoire

Le journal des étudiant·e·s de Lausanne depuis 1982

## SOCIÉTÉ

**Tinder, sauveur des  
coeurs solitaires**

## CAMPUS

**Noël plastifié pour  
un sapin éthique**

## CULTURE

**Les arcanes des  
musées d'art**

## DOSSIER

# Les rouages du psychique

## Entre éco-anxiété et thérapies alternatives



©Yasmine Zamparo

L'auditoire N°272 // Décembre 2022

Retours L'auditoire - FAE  
L'Anthropole Bureau 1190

1015 Lausanne





©Yasmine Zamparo

## SPORT

**20**  
Renforcer pour guérir  
Sport et Suisse

**21**  
Vélocité, ça fait suer!

## Les rouages du psychique

### DOSSIER

**04-05**

Interview de Koorosh Massoudi

**06**  
A l'origine de la peur

**08**  
Un mal de notre temps

**07**  
Enfants: le mental s'emmêle

**09**  
Un rêve aux mille et un sens

**Traumas intergénérationnels**

**Se soigner autrement**



## SCIENCES

**22**  
Nël vert ou en plastique?  
Bronzage d'hiver

**23**  
Association PLUME

## SOCIÉTÉ

**10**  
Dans la peau d'une drag queen

**11**  
Populistes émergents  
Chronique polémique

**12**  
Etudes, travail et passion

**Chronique Sexprimer**

**13**  
*I gave Tinder my heart*

**Image de soi, image pour soi**

**14**  
Santéééé

**Qui se ressemble?**

## CAMPUS

**18**  
Particularités helvétiques

**19**  
A la tête de la section

**Jolis cadeaux**



## FAE

**15**  
Défendre ton bien vital

**16-17**  
Lauréat·e·s du Prix de la  
Sorge 2022 et extraits de  
textes

## CULTURE

**24**  
La face caché de l'art

**Un algorithme qui me comprend**

**25**  
On se bidonne

**Traduction s'il vous plaît**

**26**  
Déjà vu: le *Remake*

**27**  
Une ou deux églises pour la route

**Vos coups de coeur 2022**

**28**  
CHIEN MÉCHANT

**REMERCIEMENTS**  
MERCÌ AUX SUCCULENTS, BURGERS D'HOLY COW, MERCÌ AU CHAMPAGNE DES FÊTES, MERCÌ À LA FAE POUR SON ACCORD D'AUGMENTER LE BUDGET DE L'AUDITOIRE DE 10 000.- PAR MOIS, MERCÌ AUX PARTICIPANT·E·S DU PRIX DE LA SORGE, MERCÌ À JASMINE POUR LA NOUVELLE PHOTO DE FAMILLE DU COMITÉ, MERCÌ À NOS FIDÈLES RÉDACTEUR·ICE·S #ONELOVE, MERCÌ À KILLIAN QUI PREND SA RETRAITE ANTICIPÉE ET JESSICA QUI HESITE À LE SUIVRE, MERCÌ AU RESTE DU COMITÉ D'ASSURER LA RELÈVE.

**L'AUDITOIRE**

**N° 272**

BUREAU 1190, BÂTIMENT ANTHROPOLE  
1015 LAUSANNE  
T: 021 692 25 90  
E: AUDITOIRE@GMAIL.COM  
WWW.LAUDITOIRE.CH

**PARUTION 6 FOIS L'AN**

**ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO**  
ELVIRE AKUNDJOV, EREN AVDES, MATHIAS CADENA, FANNY CHESEAU, YLENIA DALLA PALMA, MARINE FANKHAUSER, CHARLOTTE HAAS, MELISSA HULMANN, MARGAUX KRIEG, LAURA MASCHER, JEANNE MÖSCHLER, NATALIA MONTOWITT, FURAH MUJYVA, CAMILLE PACHE, CHLOE RIGAUD, KILLIAN RIGAUD, KAREN RUFFEUX, CHAIMAE SARRA, JACQUES SOUTTER, PATRICK HIRLING, JESSICA VICENTE, LES ETUDIANT·E·S DE L'EFLE.

**PHOTOGRAPHIE**  
YASMINE ZAMPARO

**SECRÉTAIRE COMPTABLE**  
MERIEM BEN MUSTAPHA

**IMPRIMERIE**  
CENTRE D'IMPRESSION DE LAUSANNE

**COMITÉ DE RÉDACTION**  
**RÉDACTION EN CHEF**  
JESSICA VICENTE & KILLIAN RIGAUD

**DOSSIER**  
MARINE FANKHAUSER

**SOCIÉTÉ**  
YLENIA DALLA PALMA

**FAE**  
HANNAH WONTA

**CAMPUS, SPORTS & SCIENCES**  
JEANNE MÖSCHLER

**CULTURE**  
FURAH MUJYVA

**WEB**  
NATALIA MONTOWITT



# Un cadeau tant attendu

Le mois de décembre se caractérise par la combinaison de festivités, d'échéances de fin de semestre et d'une durée quotidienne de soleil réduite. Pour beaucoup, s'apercevoir que l'on risque de vivre un nouveau Noël sans neige et en mesurer les implications peut parfois achever un moral déjà entamé. Partie intégrante de notre bien-être et de notre socialisation à autrui, la santé mentale est un bien précieux. Parce qu'elle est susceptible de fluctuer chaque jour, il est indispensable d'en prendre le plus grand soin. La santé mentale recouvre plusieurs facettes problématiques: les troubles psychiques définis par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tels que l'anxiété, la dépression, les troubles du comportement alimentaire, les phobies, paranoïa, les hallucinations, les addictions ou encore les aléas qu'on peut ressentir à la suite de la perte d'un être cher. C'est une réalité quotidienne pour près d'un tiers de la population helvétique, toutes catégories d'âges confondues. La maladie n'est pas seulement ce qui se voit empiriquement. L'incompréhension et le sentiment de désarroi font qu'il n'est pas toujours aisé de mettre des mots sur ce qui nous tracasse ou nous attriste. La peur de ne pas être compris·e ou même écouté·e pousse à se renfermer sur soi-même, ce qui est le début d'un cercle pernicieux et à la longue incontrôlable.

## J'suis pas fou·lle!

Pendant longtemps, la vision sociétale des personnes atteintes de troubles psychologiques était de l'ordre de la folie. Aujourd'hui, ces difficultés quotidiennes ne sont malheureusement pas encore totalement normalisées. Il n'en demeure pas moins que la visibilité par le biais des réseaux sociaux par exemple ou encore des groupes de paroles offre un cadre et un soutien inestimables pour les individus qui en ressentent le besoin. La pandémie de Covid-19 et ses multiples confinements ont délivré de nombreux témoignages



et ont créé un intérêt pour la problématique de la santé mentale qui persiste encore. Ainsi, le Département de la santé et de l'action sociale de l'État de Vaud a organisé la première édition du «mois de la santé mentale», entre le 10 septembre et le 10 octobre 2022, principalement constituée d'ateliers, rencontres et séminaires. Du 21 au 25 novembre, c'étaient les conférences et tables rondes de la toute nouvelle «semaine de la santé mentale» qui se tenaient à l'EPFL, orchestrées par la Task force Santé mentale et bien-être.

## Il faudrait qu'il soit accompagné d'aides futures, soignant ainsi santé financière et mentale

Si l'Université de Lausanne (Unil) n'a pas organisé d'événement dédié à la santé mentale, elle engage toujours des étudiant·e·s chargé·e·s d'appeler leurs cadet·te·s en première année durant le mois de novembre. La pratique, déjà en vigueur avant le début de la pandémie de Covid-19, donne un aperçu de l'état de forme et du degré d'acclimatation des nouveaux·elles.

## Quid des aides financières et du logement?

Fait étonnant, les questions de la situation économique et du logement sont pratiquement absentes des événements liés à la santé mentale. Pourtant, pouvoir vivre dans un logement convenable avec un loyer abordable, qui ne nécessite pas d'enchaîner les petits boulots pour le payer en parallèle des études, agit aussi fortement sur la santé mentale. La Fédération des associations d'étudiant·e·x·s (FAE) de l'Unil s'est ainsi alliée aux syndicats SUD-ep et SSP-étudiants pour obtenir des aides financières qui soient cohérentes avec le coût actuel de la vie, augmenté par l'inflation. Le prix élevé des repas des cafétérias est aussi pointé et a fait l'objet d'un article du journal *24Heures*, le 11 octobre 2022. Une action cantonale pour diminuer les prix constituerait sans aucun doute un beau cadeau de Noël pour plus d'un·e. Pour que le «mois de la santé mentale» ne soit pas qu'une opération ponctuelle, il faudrait qu'il soit accompagné d'aides futures, soignant ainsi santé financière et mentale. •

Jessica Vicente et Killian Rigaux

# Je travaille, donc je suis

## Rencontre: Koorosh Massoudi

**INTERVIEW • Koorosh Massoudi est Professeur associé à l'Institut de Psychologie à l'Université de Lausanne et responsable de la filière de formation en psychologie du conseil et de l'orientation au Centre de recherche en Psychologie du Conseil et de l'Orientation (CePCO). L'auditoire est allé l'interroger au sujet de la santé mentale des jeunes adultes, des choix auxquels ils-elles sont confronté-e-s et de la réalité du monde du travail.**

### **Pour commencer, est-ce que vous pourriez présenter vos axes de recherche?**

J'ai été assistant à l'Université de Lausanne en 2000 et j'ai fini ma thèse en 2006. J'ai passé par divers postes avant de devenir professeur à l'Unil. Avec le laboratoire auquel j'appartiens, le CePCO, nous sommes spécialisés sur les problématiques liées au travail, c'est-à-dire que nous faisons de la recherche. Moi, je fais essentiellement de la recherche sur la santé au travail, sa dégradation, le stress et le *burnout*. Nous suivons aussi les parcours liés au travail. Nous regardons comment ça se passe, en Suisse ou ailleurs. Nous avons un centre de consultation, c'est un service où nous recevons un public tout venant en ville de Lausanne. Les consultant-e-s sont volontaires et nous essayons d'offrir un accompagnement pour des enjeux liés à la carrière, à un choix de carrière, à la réorientation ou à la réinsertion au travail. Aujourd'hui, dans le monde du travail, il y a une pression d'insécurité plus grande.

### **Vous avez donc un regard critique sur ces vingt dernières années, comment les choses ont-elles évolué?**

Ce qui a changé surtout, je dirais, c'est le type du public qui s'adresse à nous. Il y a une vingtaine d'années, l'orientation s'occupait d'un premier choix, c'est-à-dire que 60% des jeunes élèves faisaient un apprentissage, il leur fallait donc un premier choix très tôt dans leur carrière. C'est à ce moment-là que ces jeunes venaient chez nous pour réfléchir. Depuis quelques années, on se rend compte que le public change. Il y a une partie du public qui est assez jeune, qui réfléchit à un premier choix. Ensuite, on a beaucoup d'adultes qui font un second choix. Cela signifie qu'ils ont déjà choisi une première fois, par exemple de faire

des études ou un apprentissage, puis qu'ils-elles se requestionnent. Et puis on a toujours plus d'adultes aussi qui sont en carrière mais qui changent, ce sont donc des transitions. Je dirais qu'aujourd'hui, ce qui caractérise le monde du travail, c'est plus d'imprévisibilité. Là où on pouvait avant compter sur une carrière linéaire, avec un premier bon choix puis ensuite avec sa carrière jusqu'à la retraite, aujourd'hui il y a plus de bifurcations, de transitions. Les carrières modernes sont plus diversifiées. Il y a plus d'imprévisibilité et plus d'insécurité en l'avenir.

### **Est-ce que ce facteur d'insécurité qui a augmenté peut être une source supplémentaire de stress, ou est-ce au contraire un progrès?**

Il y a du bon et du mauvais. En Suisse, on a la chance d'avoir un système de formation très sophistiqué qui permet aux gens de faire une première formation, de travailler quelques années et ensuite de passer un cap, faire une formation supplémentaire.

### **«Les jeunes doivent davantage batailler pour s'assurer un emploi stable»**

Le système des HES et des universités permet cela. Donc, il y a une liberté mais le prix à payer pour cette liberté, c'est qu'il faut choisir. Souvent, on se retrouve de plus en plus seul-e à faire ces choix. Là où auparavant l'employeur-euse vous assurait une progression dans l'entreprise, aujourd'hui, les personnes sont seules à prendre en charge cette carrière, cette progression. Cette insécurité, ce n'est pas quelque chose qui vise spécifiquement les jeunes. Par exemple, les adultes en fin de

carrière sont à risque de ne plus retrouver de travail. Mais effectivement, ce qu'on remarque, c'est que les jeunes sont quand même assez concerné-e-s par cette insécurité, qui dégrade les conditions de travail et qui allonge la période de transition. Les jeunes doivent davantage batailler pour s'assurer un emploi stable. Les jeunes doivent passer par une période de précarité, l'emploi stable n'étant pas assuré directement.

### **Est-ce que vous pensez que nos affects influencent nos choix?**

On sait que par exemple le contexte familial et le niveau socio-économique peuvent rajouter un stress. Je vais peut-être dire quelque chose qui fâche, mais je ne suis pas certain que tous les étudiants et toutes les étudiantes aient vraiment choisi. Parfois, il y a des parcours un peu automatiques. On a de bonnes notes, donc on va à l'université et on verra bien ce qui se passe. On repousse le choix, ce que je peux comprendre, parce qu'à un moment donné, il faut éviter de se prendre la tête, on est jeunes, on repousse le choix. C'est ce qui fait que j'ai l'impression que parfois les étudiant-e-s commencent une voie d'étude, voire la terminent, mais que tout d'un coup ils se rendent compte que ce n'est pas ce qu'ils veulent. Ce choix est reporté, mais ils auront à le faire plus tard. Même si on choisit dès le départ, on aura d'autres choix à faire. Ce monde du travail demande régulièrement de se requestionner.

### **Est-ce que le fait de pouvoir repousser nos choix est un défaut du système éducatif suisse?**

Je pense que le vrai défaut du système éducatif suisse, c'est qu'il est très exigeant très tôt. On est quasiment un des seuls pays au monde, avec l'Allemagne et l'Autriche peut-être, où on demande à la majorité des jeunes de faire un choix à 15

ans. C'est très tôt, et même avant, il y a une orientation qui se fait dans une filière. Les jeunes sont confronté-e-s très tôt à cette pression du marché du travail, de l'avenir assuré, ce qui veut dire que ça rajoute du stress et de l'angoisse.

### **«Le vrai défaut du système éducatif suisse, c'est qu'il est très exigeant très tôt»**

On pourrait penser que les jeunes devraient être moins angoissé-e-s vis-à-vis de leur avenir, parce que le marché du travail suisse a un taux de chômage très bas. S'il y a bien un pays où on devrait être moins inquiet-e, c'est bien la Suisse. Mais dans la réalité, ce n'est pas le cas.

### **Est-ce que ces questionnements viennent trop tôt ?**

Suffisamment tôt en tout cas, je pense. C'est une pression vers la performance, parce que ces choix se font souvent non pas sur la base des intérêts propres des jeunes mais sur leurs notes, c'est la performance qui est mise en avant. Il y a une compétition qui se met en place dans le système scolaire éducatif suisse très très tôt. Demander à des jeunes de faire un choix de métier, c'est souvent faire des choix qui sont sous l'emprise des normes, par exemple des choix genrés. Les jeunes filles et les jeunes garçons de 15-16 ans vont choisir des choix assez stéréotypés. Cela persiste encore beaucoup. Il y a des efforts pour augmenter le nombre d'étudiantes dans certaines filières de formations techniques, dans l'ingénierie, etc. Mais si on reporte le moment



de faire un choix à plus tard, les jeunes adultes vont pouvoir développer une conscience critique.

**«Demander à des jeunes de faire un choix de métier, c'est souvent faire des choix qui sont sous l'emprise des normes, par exemple des choix genrés»**

**Le milieu scolaire se base surtout sur les notes, est-ce que ce serait possible de faire autrement?**

Si vous regardez par exemple certains pays d'Europe du Nord, comme la Finlande, ils ont opté pour moins d'évaluations normatives. Il y a moins de pression si on allège les devoirs à la maison parce que ces devoirs, lorsque les parents sont moins éduqué·e·s, sont un handicap. Il y a des pays aussi qui se posent la question de la durée des vacances. On sait que plus les vacances durent longtemps, plus les jeunes seront dans un environnement où ils-elles risqueront de décrocher. Je pense que encore maintenant et même à l'université, on se base sur la performance, cela rappelle ce qui se passe dans nos sociétés, qui sont très compétitives. On sait aussi que plus on a de la pression vers la performance, plus on a des relations entre élèves à l'école qui sont tendues. Quand les élèves sont comparé·e·s les un·e·s aux autres, il y a plus de harcèlement.

**Est-ce qu'à l'université aussi, il faudrait supprimer les notations?**

Il y a déjà beaucoup de professeur·e·s qui font des évaluations formatives, qui donnent plus de *feedback* plutôt qu'une note seule. Il y a deux questions qui se posent ici. D'abord, l'université elle-même est soumise à des effectifs qui augmentent. Donc forcément, les professeur·e·s ont moins de temps à consacrer aux étudiant·e·s parce qu'ils-elles ont beaucoup à gérer. L'autre question à se poser, c'est de savoir si c'est à l'université d'éduquer, de prendre une partie d'accompagnement psychologique vers le travail. Est-ce que l'université devrait rester seulement une institution de formation? Les

jeunes qui disent rencontrer des difficultés sont aussi très seul·e·s, il y a moins de personnes à qui parler autour de soi. Ce qui se passe, c'est qu'il y a une armée de psychologues, comme moi, qui débarque. Or, les psychologues ont tendance à tout psychologiser. Un psychologue parle un langage qui est celui des troubles psychologiques. Et autour des psychologues, il y a une armée de *coachs* de bien-être, il y a une marchandisation du bonheur et du bien-



©Keresh Massoudi

être qui crée. Ce n'est pas seulement que les gens ne sont plus seuls pour faire face à leurs problèmes, c'est qu'on est aussi un peu plus narcissiques.

**Est-ce qu'on crée des problèmes là où il n'y en a pas?**

Peut-être qu'on ressent ces problèmes avec intensité parce qu'on vise un niveau de bonheur total, de réussite totale, et qu'on voit toujours l'écart entre qui on est et qui on pourrait être. Ajoutez à ça les influenceur·e·s, les réseaux sociaux, qui vous rappellent à chaque instant que vous pourriez faire mieux... L'*Observatoire suisse de la santé* a sorti en 2020 un rapport qui montre qu'en Suisse, les médicaments les plus prescrits sont les psychotropes, avec les antidépresseurs. Il y a un marché des médecins et des professionnels de la santé qui participe à entretenir un besoin. Aussi, on détecte plus de troubles chez les plus jeunes, le TDAH par exemple.

**Beaucoup de gens réfléchissent au sens de la vie. Est-ce que c'est une question qui se pose à tous les âges?**

C'est une question qui se pose assez tôt je pense, peut-être de manière un peu plus naïve, un peu moins mature. Quand on grandit, la question se pose sur le sens du travail, de l'envie de faire quelque chose d'utile. Il faut le voir comme une chance. On vit dans un pays qui nous assure les conditions

n'est pas forcément une mauvaise chose d'avancer dans ces questionnements. On peut se sentir très seul·e quand on se fait ce genre de réflexions, mais au fond, ce n'est ni une mauvaise chose ni une bonne chose, c'est inévitable, ça fait partie de l'être humain de se poser cette question-là.

**Comment va évoluer le monde du travail?**

J'espère que ça va évoluer d'une manière à ce que les aspirations des jeunes affectent les règles du marché de l'emploi. Je vais être un peu provocateur, mais le monde du travail est régi par des règles qui sont dictées par les ancien·ne·s et par une autre façon de voir le monde.

**«On ressent nos problèmes avec intensité parce qu'on vise un niveau de bonheur total, de réussite totale»**

J'espère que nous allons évoluer vers un meilleur équilibre entre les besoins des travailleur·euse·s et des travailleuses et les exigences du marché. On voit par exemple que la pénurie de main-d'œuvre dans certains secteurs fait que les employeur·euse·s s'occupent un peu plus des besoins en termes d'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle. C'est une question d'offre et de demande. En Suisse, c'est vrai qu'on a toujours laissé beaucoup de pouvoir au monde économique. Aujourd'hui, il y a les syndicats qui reviennent sur le devant de la scène. Il y a un bras de fer qui s'engage, et je crois que c'est une bonne chose parce que cela amènerait à humaniser un petit peu plus le monde du travail. Dans nos services, nous essayons d'accompagner les gens, mais c'est seulement une intervention pour des individus, cela ne suffit pas, il faut également des interventions collectives concernant les enjeux politiques et sociologiques. •

**«Se questionner sur le sens de la vie, ce n'est ni une mauvaise chose ni une bonne chose, c'est inévitable.»**

Les jeunes aujourd'hui doivent se les poser, parce que l'environnement est plus changeant, donc ce

Propos recueillis par Marine Fankhauser

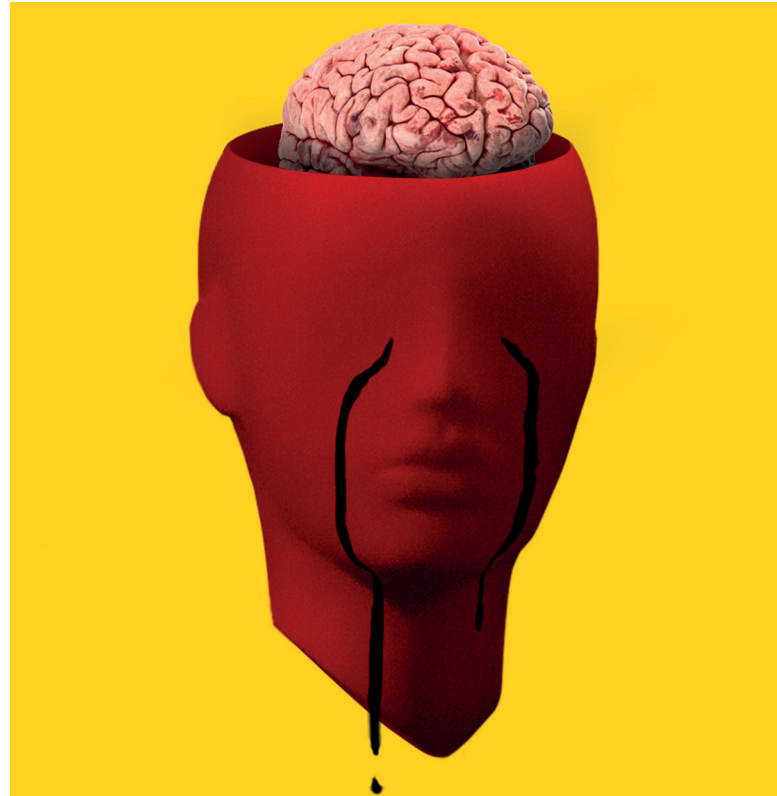
# A l'origine de la peur

**NEUROSCIENCES • Qu'est-ce qui provoque une émotion? La réponse passe par l'étude des mécanismes neuronaux. Ron Stoop, professeur de neurosciences à l'Université de Lausanne, a découvert le rôle de l'ocytocine, un neuromodulateur de la peur, et continue d'étudier ses effets pour aider ses patient·e·s.**

Pourquoi la recherche sur les émotions passe-t-elle souvent par l'étude de la peur? Les comportements caractéristiques qu'elle induit la rend plus facile à observer que d'autres émotions. Le professeur Ron Stoop, à la tête de l'unité de recherche sur la neurobiologie de l'anxiété et de la peur, étudie cette émotion depuis près de vingt ans. Son laboratoire est établi au Centre de Neurosciences Psychiatriques (CNP) de l'hôpital de Cery, à Lausanne, où peur et stress sont monnaie courante. «Les patient·e·s atteint·e·s de la maladie d'Alzheimer peuvent devenir très anxieux·euses, ce qui est parfois plus embêtant que la maladie», explique le professeur de médecine de l'Université de Lausanne. «Lorsque des soignant·e·s viennent s'occuper des patient·e·s, deux profils se distinguent: certain·e·s acceptent facilement l'aide et d'autres ont plus de peine, car ils·elles veulent contrôler la situation. Ce comportement peut être expliquée par leur personnalité d'attachement sécuritaire ou insécure.» Pour essayer d'aider à la prise en charge des patient·e·s, le groupe de recherche étudie une hormone neuropeptidique, l'ocytocine. La quantité de cette hormone responsable de la modulation entre les neurones augmenterait lors d'un contact social et avec différents niveaux selon leur personnalité, provoquant le phénomène d'atténuation de la peur plus ou moins fort chez ces patient·e·s.

## De l'allaitement à la peur

Dans les années 1950, l'ocytocine n'était pas reliée à l'expression de la peur, mais à son rôle dans l'allaitement, qu'elle favorise en stimulant la contraction des muscles lisses dans le sein. Au début des années 2000, l'équipe de Ron Stoop poursuit le travail fait par Mario Ragenbass et Jean-Jacques Dreifuss sur l'ocytocine à l'Université de Genève. Ainsi, en 2005, l'équipe du chercheur néerlandais prouve que l'ocytocine affecte le mécanisme de la peur. Le neuropeptide a les avantages d'être très facile à appliquer sur des tranches de cerveau et le plus grand nombre de



récepteurs l'accueillant sont logés dans l'amygdale. Cette zone du cerveau étant responsable de déclencher des réactions physiologiques liées à la peur, telles que le changement des battements du cœur, de la respiration ou le figement. Lorsqu'un danger se présente, l'amygdale réagit très rapidement, avant que la menace ne soit parfaitement identifiée et entraîne parfois des conflits, en cas de fausse alerte. «L'ocytocine et la vasopressine sont des neuropeptides très similaires, diffèrent seulement deux amino acides, mais ont un effet opposé sur la peur. Alors que l'ocytocine inhibe les effets de la peur, la vasopressine les active. Avoir ces deux neuropeptides permet une action plus rapide, comme dans les courses automobiles NASCAR, lorsqu'on accélère directement après un freinage en voiture, avec un pied sur chaque pédale», illustre Ron Stoop. La proximité de la vasopressine et de l'ocytocine provient du fait qu'ils ne faisaient initialement qu'un. Leur génome s'est dédoublé chez les êtres vertébrés au fil de l'évolution et

leurs récepteurs demeurent adjacents dans le cerveau. Ainsi, l'ocytocine et la vasopressine peuvent agir sur des circuits très proches mais avec fonctions opposés dans le cerveau.

## Appliquer les résultats obtenus

La majeure partie de l'étude des neuropeptides s'effectue sur des tranches aigues de cerveau observées sous des microscopes, dont le laboratoire de Ron Stoop est rempli, à Cery. La façon selon laquelle les neurones communiquent est étudiée à l'aide d'électrophysiologie *in vitro* et *in vivo*, pour communiquer avec les neurones à l'aide d'électrodes, et d'outils optogénétiques et moléculaires, qui servent à modifier les cellules étudiées par la lumière ou avec des virus. Une partie de la recherche de l'équipe du professeur Stoop consiste aussi à appliquer des résultats obtenus sur des souris ou rats pour guérir des êtres humains, dans une approche nommée «neuroscience translationnelle». «Toutes les zones du cerveau d'un rat ou d'un

humain ne sont pas comparables: les amygdales basolatérale et centrale ont approximativement la même taille chez un rat, mais la basolatérale est beaucoup plus grande chez l'humain», explique-t-il. «Les résultats ne sont alors pas directement applicables». Les «gens sans peur» font partie des humains qui intéressent actuellement les chercheur·e·s.

## Les «gens sans peur» intéressent actuellement les chercheur·e·s.

Ces individus, au nombre de quelques-uns en Europe, sont affectés par une mutation très rare, qui provoque une calcification de l'amygdale et ne leur fait pas ressentir la peur. «A cause de cette mutation, ces personnes sont notamment incapables d'apprendre si une personne est digne de confiance ou non», précise Ron Stoop. Son équipe s'est récemment associée à un institut sud-africain, qui a découvert la présence d'une centaine de personnes porteuses de cette mutation, amenée des siècles auparavant par des colons allemands.

## Une course au cerveau

Actuellement, au niveau mondial, trois grands projets structurent les recherches liées au cerveau, avec des approches différentes, explique Ron Stoop, fraîchement revenu de la conférence annuelle des neurosciences à San Diego, qui a réuni plus de 24'000 personnes entre le 12 et le 16 novembre. En jeu, les projets américain (*Brain Initiative*) et européen (*Human Brain Project*), qui basent leurs expériences sur des souris et rats, et le projet chinois (*China Brain Project*), qui s'appuie plus sur des macaques, pour leur proximité avec l'humain. La connaissance profonde des mécanismes cérébraux semble être devenue la nouvelle course à l'espace. •



# Enfants: le mental s'emmêle

**SANTÉ MENTALE • Dès leur plus jeune âge, certains enfants souffrent de divers troubles mentaux. Toutefois, mettre des mots sur leur souffrance n'est pas chose facile. L'auditoire s'est penché sur ce thème trop peu abordé.**

Depuis quelques années, la santé mentale occupe une place prépondérante dans la société. Bien que toutes les tranches d'âge soient concernées, la question du bien-être mental des enfants tend à être passée sous silence. Pourtant, marquée par de nombreux changements, l'enfance représente une période délicate où se manifestent déjà certains troubles. Parmi les plus courants, l'hyperactivité, l'anxiété, le trouble du spectre autistique ou encore les troubles de l'humeur et de l'attention. Tous perturbent l'équilibre de l'enfant et, par conséquent, nuisent à sa progression ainsi qu'à son épanouissement relationnel, tant avec ses camarades qu'avec les adultes. Les problèmes rencontrés s'articulent à plusieurs niveaux: de l'enfant qui ne



parvient pas à exprimer son mal-être, du corps enseignant qui tente d'apporter son soutien et, enfin, des parents qui se sentent impuissants. De plus, des difficultés sans lien avec la santé mentale peuvent s'ajouter: harcèlement, pression liée à la réussite ou soucis d'intégration sont susceptibles d'entraver le parcours scolaire des jeunes enfants.

## En classe

Des émotions exacerbées, un comportement violent, des tâches péniblement réalisées, un manque de concentration, une fatigue intense, des douleurs répétées, une humeur instable ou encore une perte de confiance sont autant de signes avant-coureurs. Lorsque ceux-ci sont détectés, l'enfant devrait faire l'objet d'une prise en charge adaptée afin que sa scolarité n'en pâtisse pas. Malheureusement, les enseignant-e-s ne possèdent pas les ressources pour venir en aide à leurs élèves et le suivi psychologique nécessaire n'est pas toujours mis en place. Anne H., professeure à l'école primaire, témoigne: «Nous nous sentons démuni-e-s, surtout lorsque plusieurs élèves de la classe sont concerné-e-s par des troubles variés». Ainsi, selon les

situations, l'aide d'une tierce personne est indispensable.

## «Les services d'aide sont débordés»

Mais, là encore, le nombre de professionnel-le-s formé-e-s pour cela est en deçà des besoins rencontrés dans les écoles. Anne explique que «les services d'aide sont débordés, nous devons gérer avec les moyens du bord». Pour pallier le manque de moyens, la relation famille-école s'avère fondamentale. Enfin, chez les enfants comme chez les adultes, réussir à poser des mots sur les maux constitue (déjà) une étape capitale. •

Charlotte Haas

# Traumas intergénérationnels

**FAMILLE • Tout comme les caractéristiques physiques et les traits de caractère, les traumatismes peuvent également voyager d'une génération à une autre. Nous nous retrouvons ainsi avec un bagage ancestral que nous n'avons pas demandé: les traumatismes intergénérationnels. Que sont-ils et comment les surmonter?**

L'étude de la transmission des traumatismes intergénérationnels est récente: elle a d'abord été réalisée en 1966 sur des descendant-e-s de survivant-e-s à la Shoah. Certain-e-s psychiatres ont alors émis l'hypothèse que les effets d'un traumatisme pourraient être potentiellement transmis d'un parent à son enfant, voire d'un grand-parent à son petit-enfant. Cette transmission, aussi complexe soit-elle, peut toucher tout le monde. Une personne est terrorisée par l'eau? Peut-être qu'un-e de ses ancêtres s'est noyé-e en mer il y a plusieurs décennies. Évidemment, cette théorie des traumatismes intergénérationnels n'est pas la cause évidente de tous les maux. Néanmoins, il est toujours intéressant de se pencher sur son passé familial afin de mieux comprendre sa vie intérieure.

Sans rentrer dans les détails de la génétique, les impacts d'un

traumatisme sur un individu viennent se «coller» à son matériel génétique. Si cette personne tente un jour d'avoir des enfants, il est possible que les gènes portant la marque du traumatisme soient transmis aux descendant-e-s. Une autre possibilité de transmission cette fois-ci psychologique est véhiculée par le comportement: un enfant, voyant son parent adopter certains comportements, intérioriserait inconsciemment ces derniers.

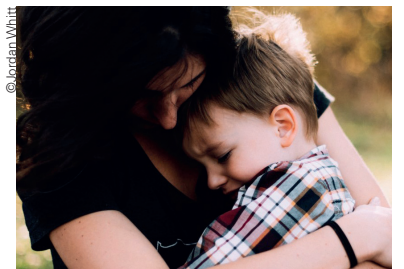
## Impacts et symptômes

Les effets de ces traumatismes sont variés: l'individu peut ressentir une détresse psychologique, une douleur physique ou encore un malaise dans certaines situations. Dans d'autres cas, il peut manifester ces symptômes à travers un trouble psychiatrique comme la dépression, l'anxiété, le trouble bipolaire ou les troubles du comportement alimentaire.

## Thérapies

Certaines thérapies, comme les «constellations familiales», permettent de se rendre compte de cet inconscient familial que chaque individu possède. Très proches du théâtre, les participant-e-s incarnent le rôle d'un-e de nos proches. À travers le jeu, certains événements de notre histoire familiale sont recréés afin d'en dénouer les secrets. Néanmoins, cette thérapie est considérée par beaucoup comme peu efficace, permettant davantage d'identifier l'origine de nos troubles plutôt que de les guérir. D'autres formes de thérapie plus connues existent pour traiter ces troubles, comme la psychothérapie, la thérapie cognitive ou l'EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires).

L'étude des traumatismes intergénérationnels est en pleine expansion: nous nous rendons compte de leur ampleur et de leur impact sur



la vie psychique de nombreux individus. Ils jouent un rôle important dans plusieurs troubles et peuvent d'ailleurs également expliquer l'origine de certaines phobies que nous pouvons avoir. Prendre connaissance de nos traumatismes intergénérationnels ne résoudra pas la douleur mentale que nous pouvons ressentir, néanmoins ils constituent un premier pas vers la guérison et la libération de ceux-ci. •

Camille Pache

# Un mal de notre temps

**ÉCOLOGIE • Que faire dans un monde où la catastrophe menace? Comment vivre sereinement avec des certitudes si accablantes? Avec les témoignages de personnes de diverses générations, parcourons le nouveau «mal du siècle» et la manière dont il conviendrait de le combattre.**

«*I want you to feel the fear I feel every day*». Les paroles de Greta Thunberg font écho à une forme d'éco-anxiété. Cette peur est selon elle nécessaire à l'action en faveur de la protection de la planète. L'éco-anxiété est une angoisse liée au changement climatique.

## Les actions gouvernementales sont aujourd'hui pour beaucoup dérisoires

D'abord non prise au sérieux, elle inquiète et intrigue aujourd'hui les expert-e-s. Les cauchemars, les sentiments de colère, de culpabilité et de désespoir des individus peuvent parfois devenir paralysants par leur intensité. Cette anxiété se manifeste bien plus chez les jeunes générations. L'avenir leur paraît incertain et elles se posent des questions auxquelles leurs aîné-e-s n'ont pas réfléchi une seconde, telles que: «Est-ce une bonne idée d'avoir un enfant dans un monde où l'humanité s'auto-détruit?» ou «Est-ce que faire des études sert à quelque chose?». Elles assimilent la

perspective que bientôt tout va changer radicalement et qu'elles vont y perdre. C'est une forme particulière d'anxiété car ce n'est pas un mal qui réside intrinsèquement chez les patient-e-s, ils-elles l'acquièrent par la lecture de différents rapports scientifiques, et la constatation de l'inaction des gouvernements, en somme, en saisissant l'ampleur du problème. En réalité, toutes les générations confondues se préoccupent des effets de cette situation pour eux-elles ou pour leurs descendant-e-s. «Ce sont des événements qui nous dépassent, et c'est accablant. Ma génération n'a pas eu beaucoup de répit politiquement, mais là, c'est presque pire, parce que tout le monde est concerné», confie Josiane\*, 83 ans, qui s'inquiète pour ses petits-enfants.

### Une peur légitime

Lorsque l'on mesure l'ampleur des conséquences du phénomène de réchauffement climatique et que l'on admet que l'activité humaine en est la cause, les craintes de Josiane paraissent naturelles. Dans le langage scientifique, c'est un stress pré-traumatique: il survient quand on sait la venue d'un événement traumatisant. De plus, les actions gouvernementales sont aujourd'hui pour beaucoup dérisoires.

## L'éco-anxiété n'a d'abord pas été prise au sérieux, mais elle inquiète et intrigue désormais les expert-e-s

Pourtant, les rapports du Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat notamment sont clairs sur la situation: on ne pourra bientôt plus vivre dans ce système. «On n'a pas d'avenir», affirme Hanna\*, 19 ans. L'action individuelle ayant un impact très infime, l'impuissance et le fatalisme

transparaissent dans la population. «L'action individuelle ne peut marcher que s'il y a une conscientisation forte, un pourcentage plus important de personnes impliquées», pense Mireille\*, 50 ans. Mais le gouvernement ne lance pas le mouvement et sans lui «ça ne sert à rien», soutient Emilien\*, 19 ans. Cette inaction est souvent une source de colère.

## «Personne n'a le courage de faire quelque chose!»

### Un besoin d'agir

Ce sont ces émotions mélangées qui peuvent parfois devenir insupportables et conduire certain-e-s à s'impliquer jusqu'à l'épuisement dans des projets personnels ou organisés, en pensant ne pas s'être assez battus pour cette cause. C'est l'un des symptômes propres aux éco-anxieux-ses. L'impression de ne jamais faire assez est présente chez la plupart des interviewé-e-s. Julie\*, 22 ans, a d'abord cru que changer toutes ses habitudes et celles de sa famille ferait une différence. Aujourd'hui, elle en est revenue: «Au début, j'ai poussé tout le monde en me disant que c'est la manière dont on va sauver le monde. Je pensais que c'était crucial. En me renseignant, je me suis rendu compte que ça faisait juste culpabiliser les gens et que c'était pas du tout constructif [...]. C'est le système économique global qui est en cause [...] mais personne n'a [le courage] de faire quelque chose!» Agir est certainement important pour tou-te-s, mais ne serait-ce pas moins angoissant si tout le monde y mettait du sien? «Il faut se fédérer, collaborer, c'est ça l'important!», déclare Mireille. •

Laura Mascher

\*prénoms d'emprunt

L'humeur du mois

## Génération Z

**Entre générations, face à la maternité, rien de tel que la compassion pour rétablir le dialogue.**

À l'heure où les glaciers fondent, où les forêts brûlent et où les cyclones se multiplient, est-ce judicieux de faire encore des enfants? La parole est aux plus âgées.

«Pour ma génération, ça coulait de source. C'est la continuation de la vie, donc ce n'est pas normal comme questionnement». Josiane a trois filles. Elle admet volontiers qu'elle n'a pas eu la même situation à affronter que les jeunes d'aujourd'hui, mais elle doute du bien-fondé d'une telle décision. Ce n'est pour elle pas naturel. Mireille a elle aussi trois filles. Elle confie son envie d'être grand-mère mais comprend la décision de ne pas avoir de descendant-e-s dans le monde actuel. «Je n'aimerais pas influencer mes enfants, parce que je comprendrais très bien qu'[elles] ne veuilles pas avoir des plans». Elle souligne cependant que ces dernières années, ce sont les jeunes qui ont réveillé le monde. Ses filles ont notamment participé aux Grèves pour l'avenir et l'une d'elles est très engagée dans différentes associations. «Heureusement que nous, on a eu ces enfants, parce qu'on n'a pas été capable de prendre conscience de ça», confie-t-elle en souriant. Des cinq jeunes interrogé-e-s, tou-te-s se sont posé sérieusement la question. Hanna a trouvé un compromis: l'adoption. «Je préfère ça plutôt que de laisser un monde merdique [...] Ces enfants sont déjà là, je trouve normal de s'intéresser à ceux-celles qui sont déjà sur cette terre.»

Peut-on assurer une bonne vie et la sécurité à un enfant aujourd'hui? Cette interrogation est aujourd'hui sans réelle réponse. •

Laura Mascher



©Subhadip Kamjiri



# Un rêve aux mille et un sens

**INCONSCIENT • Le domaine des songes représente une sorte de *terra incognita* difficile à pénétrer. Aujourd'hui encore, de nombreuses théories s'affrontent quant à l'origine et à l'interprétation de nos aventures nocturnes.**

Les premières préoccupations au sujet des rêves se sont articulées autour des songes de celles et ceux qui détenaient le pouvoir. En Occident, c'est à partir du XVI<sup>e</sup> siècle que ce domaine d'intérêt s'est désacralisé et que l'idée selon laquelle les individu-e-s pourraient exercer une influence sur leurs rêves s'est imposée. A partir de cette époque, différents courants de pensée sont apparus et, avec eux, différentes hypothèses quant à la fonction de nos songes.

## Les potentielles fonctions du rêve

Lorsque l'on considère le domaine de l'inconscient, le nom de Sigmund Freud revient inéluctablement sur les lèvres. En effet, le célèbre psychanalyste fut le premier à accorder aux songes une fonction d'équilibre psychique grâce à la

réalisation de désirs refoulés. Si certains concepts sont bons à retenir, il convient aujourd'hui d'appréhender la théorie freudienne avec une certaine retenue.

## Jung supposait que nos rêves pourraient nous servir de préparation

En effet, beaucoup de penseurs et penseuses ont remis en question l'idée centrale selon laquelle nos rêves nous permettraient d'assouvir des désirs parfois inconscients. Parmi eux, Carl Gustav Jung, qui supposait que nos rêves pourraient nous servir de préparation afin de mieux affronter la réalité.

Ainsi, comme le souligne le professeur de psychologie à l'Université Paris-VIII Tobie Nathan à l'antenne de Radio France (*Ce que nos rêves nous disent*), «les rêves [seraient] essentiellement des sortes de laboratoire nous permettant de faire le brouillon de ce qu'il va nous arriver le lendemain». En parallèle, certain-e-s attribuent au rêve une fonction de consolidation de la mémoire, supposant ainsi qu'ils nous permettraient de faire le tri dans les évé-

nements vécus au cours de la journée. Comme la coexistence de ces différentes hypothèses le prouve, le mystère qui plane sur le domaine de nos songes n'as toujours pas été résolu. Cependant, il convient peut-être de changer de paradigme et de se tourner vers une théorie plus intégrative. En effet, comme le sociologue Bernard Lahire le souligne, «vouloir absolument trouver une fonction au rêve, c'est comme chercher une fonction unique au langage ou à nos représentations mentales». Dès lors, on pourrait envisager une pensée qui s'articulerait autour des singularités de chaque individu-e, donnant ainsi à chacun-e les outils nécessaires pour comprendre l'influence de ses rêves sur notre réalité. •

Margaux Krieg



©Johannes Pienko

# Se soigner autrement

**SANTÉ • La médecine a beaucoup évolué durant les deux siècles derniers. Pourtant, avec les changements sociétaux, de nouveaux maux émergent. Ainsi, les thérapies deviennent de plus en plus ciblées, ainsi qu'insolites.**

La psychothérapie propose diverses méthodes pour soulager ses patient-e-s: la psychanalyse, l'hypnose, la thérapie cognitivo-comportementale, systémique et d'autres encore. Que faire lorsqu'aucune ne semble correspondre aux besoins de la personne? Aujourd'hui, on trouve une multitude d'alternatives pour soigner des difficultés autant physiques que psychiques.

## Les thérapies insolites

Pour les douleurs physiques, il existe diverses thérapies moins connues que la physiothérapie, telles que la fangothérapie, la cryothérapie et l'apipuncture. La première consiste à appliquer de la boue (*fango*) sur son corps. Cela vise à diminuer les rhumatismes et l'arthrose, car ce mélange d'eau et d'argile comporte des effets anti-inflammatoires et antidouleurs. Le *fango* peut aussi améliorer la qualité de la peau. La



©papaya réitérologie

cryothérapie utilise le froid pour apaiser les douleurs musculaires: le-la patient-e est placé-e dans une chambre extrêmement froide pendant un temps restreint pour créer un choc thermique. L'apipuncture est une technique venant de l'Asie: elle implique l'usage des abeilles et de leur venin. Le principe est le même que celui de l'acupuncture, mais à la place d'une aiguille se trouve le dard de ces insectes. Enfin, l'hortithérapie peut apaiser des maux physiques ainsi que psychologiques, et cela à travers la culture de végétaux. Le-la patient-e est ainsi amené-e à se recentrer sur le vivant et la nature.

Les spécialistes recommandent cette thérapie aux personnes malades, stressées et avec diverses affections psychiques.

## Que faire de la tête?

Les thérapies visant spécifiquement les difficultés psychologiques se développent aussi. Pour les individus ayant des problèmes de mémoire, l'olfactothérapie serait une solution. Elle consiste en l'usage des odeurs pour retrouver des souvenirs – car l'odorat est lié au système limbique, qui est un facteur important dans la régulation des émotions et ces dernières influencent la mémoire. Ensuite, pour les personnes dépressives ou phobiques, les médecins recommandent la gélothérapie: elle utilise le rire pour produire de l'endorphine, l'hormone du bonheur. Le-la patient-e diminue alors son stress et augmente son bien-être, car la pratique du rire améliore l'oxygénation et

ainsi le système immunitaire. Dans la bibliothérapie, l'individu se servira de livres pour se sentir mieux. Ici, les lectures peuvent tant porter sur le développement personnel qu'être une simple littérature de loisir.

## Un catalogue de thérapies spécialisées très varié

La relaxation peut aussi être atteinte grâce à une petite boule de poils: il s'agit bel et bien de la zoothérapie! Les animaux les plus couramment choisis sont le chien, le chat, le lapin ainsi que les chevaux. Le contact avec ces petits compagnons vise à soigner les personnes sujettes au stress, à l'anxiété et à la dépression. Il existe ainsi un catalogue de thérapies spécialisées aussi varié qu'il y a de problématiques à résoudre. •

Natalia Montowtt

# Dans la peau d'une drag queen

**PERFORMANCE • «Drag-Queen»:** nous connaissons tou-te-s ces termes, parfois confondus avec ceux de travesti-e-s ou de transsexuel-le-s. Ils nous évoquent la fête, l'extravagance, une féminité poussée à l'extrême. Mais qui se cache derrière ces joues fardées? L'auditoire est allé à la rencontre de Frani ELLE, nouvelle étoile montante suisse du drag.

**Bonjour Frani, pourrais-tu d'abord te présenter? Qui es-tu?**

On me connaît surtout sous le nom de Frani ELLE sur les réseaux sociaux, que ce soit Instagram ou Tik Tok. Je suis une Drag Queen originaire du Valais qui propose des contenus humoristiques sur le quotidien des suisse-esse-s, mais aussi des tutos maquillages. À côté de mon activité artistique, je travaille dans une banque, désormais à taux réduit, afin de pouvoir avoir plus de temps pour mes projets en tant que Drag.

**Qu'est-ce que le drag? Comment toi-même as-tu commencé?**

Le drag de manière générale est le fait de se transformer dans le genre opposé au sien, que ce soit pour de la comédie ou pour soi-même.

**«Le ELLE est un hommage à toutes les femmes qui sont en moi lorsque je me transforme»**

On peut donc voir des Drag Queens, mais aussi des Drag Kings, dont on ne parle pas beaucoup. C'est quelque chose qui est né il y a des années, lorsque les femmes ne pouvaient pas jouer de rôles au théâtre. C'étaient les hommes qui, maquillés en femme, occupaient les rôles féminins. Aujourd'hui, c'est quelque chose qui se démocratise de plus en plus. Personnellement, depuis tout petit, j'ai toujours rêvé de me transformer. Ma mère était infirmière et lorsqu'elle parlait travailler le soir, je piquais ses affaires. Donc, ça a commencé un peu comme ça et finalement, un dimanche ennuyant lors du premier confinement, je me suis dit que j'allais essayer de me maquiller et de poster mon look sur le net. J'ai adoré, et je crois que mes abonné-e-s aussi. C'est donc de là que tout est parti.

**Comment as-tu choisi ton pseudonyme, Frani ELLE?**

J'ai vécu à Lausanne en colocation et Frani était le surnom que l'on me donnait, inspiré de mon prénom civil qui est

Francesco. Pour le ELLE, j'avais une volonté de marquer la féminité de mon personnage. C'est finalement un hommage à toutes les femmes qui sont en moi lorsque je me transforme.

**Comment décrirais-tu ton style et qu'as-tu envie de renvoyer avec?**

J'essaie de me rapprocher du style de la femme de tous les jours: quelque chose de classe et de sexy en même temps. Je m'inspire notamment des top models des années 90, mais aussi de l'iconique Marilyn Monroe. J'aime aussi prendre pour modèle des looks que je vois dans la rue ou dans le bus. Dans mon parcours professionnel, j'ai aussi été maquilleur. J'avais donc déjà une base à ce niveau-là, mais le maquillage de drag est un peu différent puisqu'il est dix fois plus couvrant que le maquillage classique. Donc, finalement, je me base sur divers looks que je vois au quotidien tout en accentuant les traits.

**Pourquoi as-tu choisi Tik Tok pour publier tes vidéos?**

J'ai commencé sur Instagram par de simples photos. Mais, comme j'ai toujours eu un côté comique, j'ai eu un jour envie de faire une vidéo humoristique Tik Tok sur mes vacances au Portugal. Ça a beaucoup plu aux internautes et j'ai donc décidé de faire des gags sur la vie de tous les jours. Après cela, le nombre de vues et de followers a augmenté très vite, c'est assez impressionnant.

**«Le plus important est de faire les choses avec sincérité et passion»**

**Qu'as-tu envie de transmettre avec ces vidéos?**

Dans ces vidéos, je surjoue parfois des situations de mon propre quotidien, mais je touche aussi de temps en temps à des sujets de société. Mon but n'est pas d'être influenceur, mais de réveiller les gens sur certaines choses grâce à l'humour. En Suisse, on voit que beaucoup de jeunes ne votent pas et, sans prétendre à quoi que ce soit, j'essaie à l'aide du drag et de la comédie de sensibiliser les gens à mon niveau.



**Tu as été la Maîtresse de cérémonie de la Pride de Bulle 2022, est-ce que cela a été important pour toi de jouer ce rôle?**

C'était la première fois que je présentais un événement et que je montais sur une scène. Les organisateur-ice-s m'avaient annoncé qu'il y aurait 10'000 personnes ce jour-là, j'avais donc un peu d'appréhension. Finalement, ça s'est très bien passé, le cortège était magnifique. C'était une expérience fabuleuse et pleine d'amour. Pour moi, c'était important de faire cette Pride à Bulle parce que c'est une ville qui n'est pas encore acquise à la cause LGBTQIA+. C'est notamment pour cette raison que j'ai accepté d'être Maîtresse de cérémonie, pour rencontrer le public et partager ce moment avec lui.

**Quels sont tes prochains projets artistiques?**

J'ai été contacté il y a quelques mois par un photographe parisien qui prend beaucoup de clichés de mode de Drag Queens, notamment pour l'émission «Drag Race». Il m'a proposé de shooter avec lui, et j'ai accepté avec grand plaisir. Je vais donc en décembre à Paris pour prendre des photos avec lui

en studio. C'est un super départ en France.

Autrement, je suis également en train de monter un spectacle qui sera joué en Suisse fin 2023. Ce sera l'histoire de mon personnage Frani ELLE, la valaisanne qui parle de son quotidien et de celui de ses concitoyen-ne-s.

**Pour finir, un conseil à donner aux personnes qui voudraient se lancer dans le drag ?**

Je conseillerais déjà de le faire: si vous avez envie de vous lancer, faites-le lorsque vous êtes prêt-e-s. Il faudra aussi s'armer de patience pour apprendre toutes les techniques, mais aussi prendre en compte l'aspect financier, puisque le drag coûte cher. Ce qui est bien pour commencer, c'est d'emprunter des accessoires à des copines et d'apprendre petit à petit. Le plus important est de faire les choses avec sincérité et passion. •

Propos recueillis par Ylenia Dalla Palma  
Retrouvez Frani ELLE sur Tik Tok:  
@frani\_tiktok  
L'interview complète est disponible sur  
l'auditoire.ch



# Populistes émergents?

**POLITIQUE • Pour discuter de la résurgence de l'extrême droite en Europe, souvent qualifiée de populiste, *L'auditoire* a rencontré Antoine Chollet, Maître d'enseignement et de recherche à la faculté des sciences sociales et politiques de l'université de Lausanne, spécialiste de pensée politique.**

## Quelle analyse faites-vous de la montée de l'extrême droite ces 20 dernières années en Europe?

Il est impossible de donner une explication unique à cette montée, compte tenu de la diversité des situations, mais on peut au minimum avancer quelques éléments, qui sont d'ordre idéologique, politique et économique. Pour commencer, il faut relever l'omniprésence depuis des années de tous les thèmes propres à l'extrême droite: racisme, peur de l'immigration, mentalité obsidionale, culte de la force, du virilisme, de la misogynie, du conspirationnisme, etc. En agitant en permanence ces sujets, de très nombreux acteurs politiques font le jeu de l'extrême droite depuis longtemps.

**«Le problème de l'usage du terme de "populisme", c'est de suggérer que le peuple voterait spontanément pour l'extrême droite»**

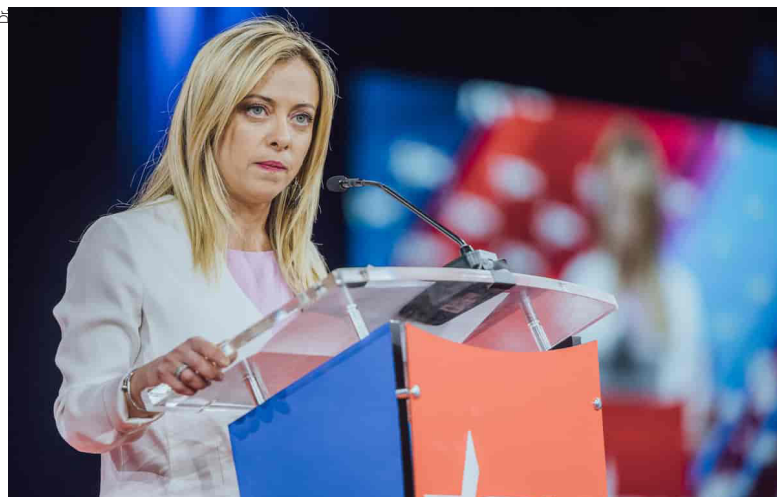
Il faut mentionner ensuite l'affaiblissement des partis sociaux-démocrates et, plus généralement, de la gauche. Cet affaiblissement a eu une série d'effets sur la droite, la conduisant à se radicaliser et à se rapprocher progressivement de l'extrême droite, déplaçant ainsi tout le spectre politique et banalisant cette dernière. Enfin, il faut rappeler les effets des politiques économiques et de destruction des assurances sociales et des services publics qui ont été initiés dès les années 1970 et qui ont considérablement appauvri ou précarisé des secteurs entiers de la population, tout en conduisant une explosion des inégalités économiques, sociales et spatiales.

## Pensez-vous que la notion de populisme soit adéquate pour parler de ces mouvements ?

La réponse est négative. Non

seulement elle n'est pas pertinente, mais en plus elle renforce l'extrême droite. Utiliser le terme de populisme pour la qualifier pose deux problèmes principaux.

Le premier de ces problèmes, c'est de confondre sous un même terme des mouvements d'extrême droite et des mouvements qui sont plutôt de gauche; ou qui sont transpartisans, comme le Mouvement 5-étoiles en Italie par exemple, en posant que toute critique du système politique est équivalente. En les présentant comme des mouvements protestataires, clownesques, dirigés par des mata-



mores qui font des discours enflammés, mais qui, en réalité, n'ont pas véritablement de programme, on minimise la menace que certain.e.s d'entre eux-elles font peser sur l'ordre constitutionnel. Plutôt que de parler d'extrême droite, de fascisme ou de néofascisme, on parle donc de populisme; on l'a vu avec Georgia Meloni ou Donald Trump.

Le second problème de l'usage du terme de «populisme», c'est de suggérer que le peuple voterait spontanément pour l'extrême droite. L'usage de ce terme prétend donc défendre la démocratie contre le populisme, mais défend en réalité le pouvoir en place contre la démocratie et contre l'intervention populaire dans les affaires politiques. Pour le dire autrement, il est complètement absurde de prétendre défendre la démocratie en critiquant ses principes les plus fondamentaux.

## Imaginez-vous une notion plus pertinente pour parler de ces mouvements ?

S'agissant des partis dits «populistes de droite», il faut simplement les nommer par leur nom: ce sont des partis d'extrême droite, fascistes pour certains. On peut ensuite discuter de nuances plus fines. Est-ce que c'est du néofascisme, du cryptofascisme, du protofascisme, par exemple? Je pense donc qu'il faut réutiliser le terme de fascisme, éventuellement en le qualifiant, dans les cas qui s'y prêtent, et qu'il faut utiliser les termes d'extrême droite, de

droite radicale ou autoritaire dans les autres cas.

**«Il faut simplement les nommer par leur nom: ce sont des partis d'extrême droite»**

Nous disposons de tout un vocabulaire qui demeure tout à fait utilisable et qui évite de désigner par le terme de populisme des phénomènes qui n'ont rien à voir avec son sens historique. •

Propos recueillis par Mathias Cadena

Retrouvez l'interview complète sur [l'auditoire.ch](http://l'auditoire.ch)

## Chronique polémique

### Fondue vs Raclette

**Deux plats suisses connus pour leur convivialité qui ont fini par diviser le pays.**

Chaque année, lorsque l'hiver revient et que le froid s'installe sur notre chère Suisse, la grande question se pose: "Ce soir, raclette ou fondue?" S'ensuit un long débat. Les avis sont tranchés et ne pas être d'accord peut briser de réelles amitiés. Quel affront que de ne pas partager le même avis!



La fondue, originaire de Fribourg, était initialement une recette économique qui permettait de ne pas jeter les restes. Croûtes de fromage et pain rassis, rien de plus pour nos paysan-ne-s suisses. Pas très glamour, mais suffisamment simple pour se populariser rapidement à travers le pays. Si aujourd'hui la fondue est considérée comme le plat traditionnel par excellence, avec son air ancien, bien installée au fond de son caquelon comme un papi dans son fauteuil, la raclette porte elle aussi une histoire. Notre bébé tout droit venu du Valais s'appelait autrefois «fromage rôti», ceci en référence à sa cuisson dans les cheminées des berger-ère-s suisses au XIX<sup>e</sup> siècle. Elle se fait voler en 1973 par nos ami-es frontalier-ère-s français-es, mais c'est bel et bien dans nos vallées que l'on crée le four à raclette individuel et qu'elle fut accompagnée de patates et de charcuterie. De nos jours, cornichons et oignons sont également devenus indispensables. Ceci lui permet d'être aimée par une plus vaste population. La fondue, quant à elle, connaît sa diversité dans ses nombreuses combinaisons fromageuses. Vin blanc, Champagne, Guinness, le type d'alcools que l'on peut y mettre est presque sans fin. Malheureusement, cela ne lui suffit pas pour conquérir l'unanimité des cœurs. Parce que oui, sachez que cette année encore, la raclette l'emporte. Selon un sondage récent sur Instagram, c'est à 60 % qu'elle domine le marché du goût. •

Karen Ruffieux

# Études, travail et passion

**QUOTIDIEN • Concilier travail et études est un casse-tête pour beaucoup d'étudiant-e-s. Le risque du *burn-out* plane régulièrement. Comment réussir ses études tout en cumulant les heures de boulot et de loisirs?**

La réalité de l'association études et travail à temps partiel se complique encore plus quand vient l'ajout d'une passion à son emploi du temps. Une passion, quelle qu'elle soit, permet de se vider l'esprit tout en faisant quelque chose que l'on aime. Or, nombreuses sont les personnes qui décident de mettre leur passion de côté par manque de temps ou pour se consacrer pleinement à leurs études.

**La pression de la performance, par soi-même ou par les autres peut pousser à l'épuisement.**

De plus en plus de conseils proviennent de toutes parts, recommandant de garder des activités plus récréatives, notamment pour éviter le *burn-out*. Ces mots peuvent paraître bien idéalistes pour certain-e-s, mais le *burn-out* reste un problème possible à éviter.

**Le *burn-out* chez les jeunes**

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le *burn-out* ne survient pas uniquement chez les adultes ou chez les cadres d'entreprises. Bien que peu évoqué, le risque est bien réel chez les jeunes également, qui représentent elles-eux-mêmes la tranche de la population la plus à risque. Le *burn-out* est une sorte d'épuisement intense qui peut se manifester à travers divers symptômes comme des troubles du sommeil ou encore un stress persistant. Découlant d'un surinvestissement dans les activités quotidiennes, ou encore de la cumulation d'un travail trop intense, trop nouveau, où l'on veut trop se donner ou inadapté à notre personne, il survient cependant sur le long terme. Il est donc possible d'en détecter les signes avant-coureurs. La pression de la performance, par



soi-même ou par les autres, peut également pousser à l'épuisement.

**Comment l'éviter?**

De nombreuses ressources et conseils existent pour faire face à l'épuisement ou pour le prévenir du mieux possible. En parler, si l'on se sent concerné-e-s par cette situation, est un réflexe à avoir, que cela soit à un-e médecin ou spécialiste, à son entourage, à son employeur-euse, ou à toute personne pouvant aider à alléger le poids du travail, ou mieux répartir sa charge. Prendre du recul sur la situation et essayer d'évaluer les éléments en jeu et l'aspect réaliste ou non du travail à effectuer par exemple, peut également aider à se diriger vers un lâcher-prise nécessaire. Dans la même dynamique, des activités pour se vider la tête peuvent jouer un rôle important. Pratiquer un sport, faire du tricot, de la musique ou de la peinture peut jouer un rôle conséquent. Une passion, si elle existe, peut permettre de s'épanouir dans une activité autre et de passer du bon temps, tout en relâchant la pression et permettant de se vider la tête, et d'éventuellement partager un moment avec d'autres personnes et de s'amuser.

**Garder des activités plus récréatives**

Une bonne gestion de son temps est également très bénéfique afin de s'organiser et d'être sûr-e de

s'accorder du temps pour soi et d'avoir assez d'heures de sommeil. Des applications de gestion du temps existent notamment à cette fin.

**Prendre du temps pour souffler**

Ces conseils peuvent aider à prévenir un *burn-out* ou encore à se soulager d'une charge de travail trop importante, mais il reste important d'être vigilant-e à tout signe avant-coureur qui pourrait témoigner d'un épuisement sur le long terme.

**Prendre du temps pour soi est important pour ne pas tomber dans la spirale infernale de l'angoisse.**

Il reste en effet compliqué de concilier travail à temps partiel, activités et beaucoup de crédits de cours. La recherche de ses propres priorités et garder ses objectifs en tête peut aider à y voir plus clair et à mieux s'organiser afin de ne pas se mettre une pression démesurée ou de se fixer des objectifs irréalisables qui conduiront à l'épuisement. Prendre chaque semaine du temps pour soi est une chose importante pour prendre du recul et ne pas tomber dans la spirale infernale de l'angoisse. •

Chloé Rigaux

Chronique Sexprimer  
**Hypersexualité**

**Trop de sexe ou pas assez de sentiments ?**

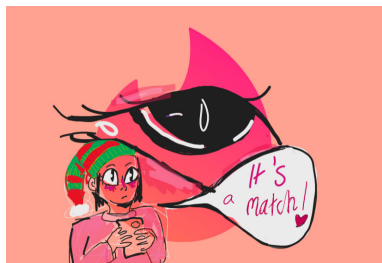
Certaines personnes sont satisfaites d'un rapport sexuel tous les mois, tandis que pour d'autres, il est impossible d'imaginer faire l'amour moins d'une fois par jour. Dans les deux cas, une sexualité épanouie est possible. L'hypersexualité n'est pas qu'une question de fréquence. On parle d'addiction lorsqu'un comportement sexuel n'est plus associé au plaisir; par exemple, si la masturbation se réduit à une pulsion de décharge, dans le but de soulager une anxiété qui revient sans cesse. Dans le cas où la personne ne ressent que le besoin irraisonné d'un acte à deux, sans en ressentir la moindre satisfaction et sans vraiment se soucier de l'autre, c'est alors lié à un manque affectif qu'elle cherche à combler. Que ce soit pour cause d'angoisse ou d'affect, le trouble du comportement sexuel n'est qu'une manière pour le corps d'exprimer un problème plus profond qui se base dans le psychisme. Heureusement, en 2013, l'hypersexualité a été reconnue par les psychiatres, permettant ainsi l'existence de thérapies. Avant cela, l'hypersexualité était appelée «satyrisme» pour les hommes et «nymphomanie» pour les femmes, en référence aux créatures mythologiques grecques connues pour leur forte libido, leur nudité et leur folie. Depuis que l'hypersexualité est officiellement entrée dans *le DSM-5*, le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cela a permis d'en déterminer d'autres causes telles que certains traitements. Il est désormais possible aussi de le mettre en lien avec d'autres troubles, eux aussi laissés sur la touche. C'est le cas de la sexsomnia, qui est souvent une prolongation de l'hypersexualité provoquée par la médication. Ce trouble apparenté au somnambulisme désigne le fait d'avoir une activité sexuelle lors du sommeil. Les personnes atteintes finissent la plupart du temps avec des procès pour viol, sans même être conscient-e-s de l'avoir fait. Toutefois, cela reste très peu commun. •

Karen Ruffieux

# Last Christmas, I gave Tinder my heart

**BILLET D'HUMEUR • But the very next day, I was alone. La solitude nous envahit alors que le monde entier semble préparer des cadeaux pour sa moitié. La solution se trouve-t-elle sur Tinder?**

Voilà que la saison des fêtes approche, que les jours se raccourcissent et se refroidissent. Avec ce curieux cocktail de déprime et de stress avant la fin de l'année, les magasins se remplissent de produits «spécial Noël» à offrir à nos proches et surtout à notre partenaire. La fameuse application Tinder, censée faciliter les rencontres amoureuses, a connu un boom ces dernières années. De nombreuses personnes l'installent pour lutter contre l'angoisse de la solitude. Pourquoi nous sentons-nous seul-e-s? Cela s'explique par la pression sociale, qui pousse à avoir une soi-disant «âme sœur». Celle-ci est prêchée dans les médias avec des clichés tels que le coup de foudre, mais aussi dans les attentes sociales, telles que le mariage une fois ses trente



©Elvire Akhundov

ans passés. L'amour est omniprésent, on adore en parler et être amoureux-euses. Nous avons cette curieuse perception de l'amour comme étant le but de nos vies, que cette autre personne parviendra à nous sauver de nous-mêmes ou encore du quotidien tel un-e prince-esse charmant-e. Pas besoin de se confronter à ses propres problèmes puisque l'autre est là pour nous distraire.

## Moi, le couple et la société

Socialement parlant, être en couple est comme appartenir au camp des vainqueur-e-s, une sorte de preuve de son attractivité. Psychologiquement, le couple satisfait notre soif de connexion avec autrui et tait notre solitude souvent pressentie comme douloureuse. Vouloir être en couple, c'est aussi quelque part un instinct évolutif, présent pour pouvoir assurer la survie de son espèce.

**être en couple est comme appartenir au camp des vainqueur-e-s**

Malgré le fait que Tinder ait créé de nombreux couples fait-e-s l'un-e pour

l'autre, l'application n'est pas non plus propice au développement de relations saines et durables. À travers la structure de ces applications, un simple swipe droite signifie que nous sommes intéressé-e-s. On peut, dans un court laps de temps, *match* plusieurs personnes. N'est-ce pas une marchandisation de l'amour que de faire comme si c'était un jeu?

## Une solitude positive

Seulement, nous n'avons pas besoin de ressentir la solitude comme intrinsèquement négative. Être seul-e permet plus de temps de réflexion, d'introspection pour se connaître et peut-être s'apprécier. Mais bon, il n'y a rien de mal à aimer, et pourquoi ne pas tenter sa chance sur Tinder? •

Elvire Akhundov

# Image de soi, image pour soi

**SOCIOLOGIE • Air sérieux, grand sourire ou grimaces, les selfies font partie du décor de notre théâtre social. D'où vient cette fascination pour sa propre image? Quels sont les changements apportés par le selfie par rapport à l'autportrait classique? Et qu'est-ce qui motive leur production?**

La création du miroir en verre et sa diffusion pendant la Renaissance dans les classes les plus aisées a permis à ses bénéficiaires de se penser autrement: en se voyant, on peut construire son identité. Ainsi, le miroir permet de développer une subjectivité, moins connectée à la collectivité.

## Identité et autoportrait

L'autoportrait, outil de fixation de son identité, est longtemps réservé à une élite: pour en réaliser, il faut avoir un miroir, les connaissances artistiques et le matériel nécessaire, tel que les peintures et les toiles. Le miroir n'est rendu accessible et utile à un public plus large qu'à partir du XX<sup>e</sup> siècle, avec la hausse du niveau de vie et la diminution des coûts de production. L'autoportrait est complémentaire au miroir dans la création d'identité: il permet de fixer la réflexion de soi éphémère créée par le miroir, de créer une trace de sa singularité. De plus, on observe une double influence de la



part de l'artiste. L'une, par le reflet du miroir, qui est le support matériel de la subjectivité de l'artiste, et l'autre par la création de l'image elle-même. C'est à travers cette création que l'artiste peut, par exemple, montrer un certain style artistique, et à nouveau exprimer sa subjectivité par le support visuel.

## De l'autoportrait au selfie

L'autoportrait a d'abord été réalisé par des peintres, juste avant la Renaissance, au XIV<sup>e</sup> siècle. La fin du Moyen-Âge et l'invention du miroir ont permis aux artistes de créer des

œuvres dont le sujet ne serait pas la religion ou les grandes guerres, mais leur propre personne. C'est un tournant important d'être capable de s'identifier à la représentation de son corps seul plutôt qu'à celui d'une collectivité, comme ce fut le cas pendant le Moyen-Âge. L'autoportrait montre l'évolution d'une identité individuelle, d'une subjectivité, jusqu'à l'invention de la photographie, au XIX<sup>e</sup> siècle et la diffusion de son utilisation un siècle plus tard. Le *selfie* tel qu'il est aujourd'hui – une forme contemporaine et ultrarapide de l'autoportrait

classique – connaît son essor avec l'ère numérique de la photographie, au XXI<sup>e</sup> siècle.

## Et le selfie dans tout ça?

Le *selfie* présente une nuance importante par rapport à l'autoportrait classique: son lien aux réseaux sociaux. En effet, le selfie est un cyberautoportrait, et se fait en général en vue d'une publication en ligne: il y a d'abord une dématérialisation du portrait. Ce n'est plus un grand cadre que l'on accroche dans la pièce à vivre pour montrer sa richesse, mais un acte bien plus accessible. Il est plus accessible que les services de peintres et encadreur-euse-s professionnel-le-s, mais aussi proposé à un large public qu'une œuvre exposée dans un salon privé. Cependant, le selfie garde sa fonction, déjà présente dans l'autoportrait classique, de fixation de l'identité – c'est l'un des outils qui permettent de façonner une part de notre identité dans le monde virtuel: le *cyberself*. •

Eden Alves





# Défendre ton besoin vital

**REPAS • Les préoccupations multiples nous assaillent depuis quelques années. Sans mentionner l'instabilité de nos systèmes mise en lumière par le Covid, nous naviguons aujourd'hui entre les dangers des guerres et des inflations, des coupures de courant et des divers inconnus. Alors, comment la FAE fait-elle face à l'augmentation des prix sur le campus universitaire ?**

## Une problématique nutritionnelle

L'un des enjeux vitaux à n'importe quel moment de sa vie est l'accès à une alimentation saine. Malheureusement, chaque étudiant·e·x ne peut guère se permettre les prix actuels en vigueur dans les différents établissements culinaires du campus. Dernièrement, l'augmentation des tarifs n'a laissé personne indifférent·e·x. En effet, 11.- pour certains plats de base, comme une portion de pâtes, est particulièrement problématique sur un lieu où tout le monde n'a pas les mêmes capitaux disponibles. Il est nécessaire, pour ne pas devoir acheter sur place, d'avoir le temps de s'organiser pour se préparer des repas en amont et garantir l'essentiel d'une alimentation équilibrée. Cependant, les personnes précaires cumulent déjà travail et études, et amaigrissant ainsi le temps disponible aux dites préparations. Il reste donc primordial, pour soutenir un accès égalitaire à un système d'études juste et universel, de proposer des alternatives au modèle en place.

## Des dispositions diverses

Au vu des différentes problématiques soulevées, la Fédération des Associations d'Étudiant·e·x (FAE) a décidé de prendre les devants dans la problématique alimentaire. Ainsi, un groupe de travail a été créé spécialement pour comprendre comment défendre au mieux les intérêts des étudiant·e·x·s en ce qui concerne l'alimentation.

## La FAE a décidé de prendre les devants dans la problématique alimentaire.

Ce groupe, composé d'étudiant·e·x·s d'horizons divers, se regroupe régulièrement afin d'établir différents plans d'action. De ces réunions est ressorti le clair besoin de revoir les prix, proposés par les différentes cafétérias, à la baisse. Cette envie de baisse des prix



est claire mais elle vient s'opposer à une inflation qui a commencé en ce début d'année. Cette inflation impacte de façon globale les étudiant·e·x·s, ainsi notre souhait est clair, que l'augmentation des prix se répercute au minimum sur les prix pratiqués dans les cafétérias de l'Université de Lausanne (Unil).

## Il ressort des discussions qu'une légère augmentation des prix devrait se faire en début du prochain semestre.

Pour ce faire, différentes discussions ont été entamées avec les parties prenantes concernées par le sujet. Il en ressort qu'une légère augmentation des prix devrait se faire en début du prochain semestre, mais que celle-ci serait limitée au maximum. A long terme, un souhait de responsabilité de la part du canton a aussi été manifesté par les étudiant·e·x·s pour fournir des repas moins chers pour tou·te·s.

## D'autres groupes impliqués?

La FAE n'a pas été la seule à porter la voix des étudiant·e·x·s en ce qui concerne le prix des repas universitaires. Plusieurs autres associations

telles que l'association écologiste Unipoly, celle de la cafétéria autogérée de l'Anthropole NoCap, le syndicat SUD des étudiant·e·x·s précaires, entre autres, ont souhaité mettre en place des repas solidaires pour souligner l'importance que peut avoir le prix des repas pour les étudiant·e·x·s universitaires. Plus qu'une charge économique, ces repas sont aussi une charge mentale pour les personnes se trouvant dans la précarité. En tant qu'association soutenant les étudiant·e·x·s, la FAE a souhaité appuyer ces repas solidaires en les finançant par une donation. Il est clair pour nous que ces repas sont un réel soutien pour les élèves durant cette période qui peut être compliquée et c'est pour les aider à la traverser que nous souhaitons porter avec les autres association ce noble projet.

## La FAE a souhaité appuyer ces repas solidaires en les finançant par une donation.

## Des combats à peu de voix

Alors, comme tu l'auras compris, le combat est loin d'être fini. Les négociations se poursuivent et la FAE est en lien avec le Conseil national pour exiger du canton un

repas à prix réduit par semaine. Ces démarches demandent du temps, mais surtout une énergie constante.

## Les négociations se poursuivent et la FAE est en lien avec le Conseil national pour exiger du canton un repas à prix réduit par semaine.

Pour arriver au résultat visé, il n'y a pas de miracle: ce sera dans l'insistance et la manifestation de nos actions. *De facto*, nous t'invitons à t'engager pour défendre ces intérêts pour un univers académique plus égalitaire. Que cela soit auprès de la FAE ou des différents organes participant aux discussions, la voix estudiantine a une place à prendre et des valeurs à soutenir. Notre bureau à l'Anthropole 1192 reste ouvert si tu as une quelconque question. •

Le comité exécutif de la FAE



# Prix de la Sorge 2022

**CONCOURS** • 35 membres de la communauté universitaire lausannoise ont participé au concours littéraire du Prix de la Sorge 2022 organisé par *L'auditoire*, sous l'unique condition de soumettre un texte de moins de 25'000 caractères espaces compris. Un jury composé de l'écrivaine et éditrice Abigaille Lacombe, de la professeure de français moderne à l'Université de Lausanne Danielle Chaperon, du journaliste au journal *Le Temps* Sami Zaïbi, de la membre de la revue *Archipel* Elena Link et de la co-rédactrice en chef de *L'auditoire* Jessica Vicente, a récompensé quatre textes. Hors des trois premiers prix initialement prévus, le jury a décidé d'attribuer le prix Prix(-se) de risque à un quatrième texte. La cérémonie de remise des prix s'est déroulée jeudi 24 novembre au soir au foyer de la Grange de Dorigny, avec l'accompagnement musical du groupe Oxeon formé de la chanteuse Sylvie Klijn et de l'accordéoniste Léa Gasser. L'auteur-ice du texte ayant reçu le premier prix a souhaité garder l'anonymat. La version intégrale des textes lauréats est disponible sur notre site [lauditoire.ch](http://lauditoire.ch).

**1<sup>er</sup> prix: Le garçon à la culotte rouge**

**2<sup>e</sup> prix: Les nuages blancs**  
*Ilian Guesmia*

**3<sup>e</sup> prix: Le scaphandrier**  
*Sacha Mandelbaum*

**Prix spécial: Garden gourmet**  
*Alex Pérez*

Assis sur le bord de la lunette blanche.  
Le ventre qui se tortille de douleur.  
Les minutes s'égrènent au rythme des perles de sang qui s'égouttent dans la cuvette.  
Production d'aquarelle pour repeindre les murs de sa chambre.  
Chaque goutte a le goût de la douleur d'enfanter, de naître, de faire naître.  
Et pourtant, il qui était elle à la naissance, n'enfantera pas. Ce n'est pas son projet, ce qu'il a projeté, lui. Pas pour le moment. Pas dans ses plans.  
Ça fait plusieurs mois qu'a débuté cette ascension douloureuse du pronom féminin au tiret du pronom masculin. D'un nom à l'envers. D'un monde à l'endroit.  
Il qui était elle, connaît tout le parcours, toutes les pierres à gravir pour passer de l'autre côté.  
Examens psychologiques et psychiatriques répétés. Oui, c'est ma volonté. Non, mes parents et mes professeurs ne m'y ont pas obligé. Au contraire, si vous saviez. Premier aval, première montée. Plutôt une descente corporelle, réduction de la poitrine...

– Alors, tu es allée te promener ce matin?  
Elle tourne la tête dans ma direction et entrouvre la bouche pour me répondre.  
–...  
Elle me regarde. Enfin, je crois.  
Après un bref instant, elle détourne le regard et ses petits yeux marron se remettent à errer au hasard, entre la terre et le ciel.  
Un océan de champs - d'herbes folles d'abord, puis au loin de colza – ondule devant nous. Le soleil, déjà bas dans le ciel éternel, a revêtu ses rayons les plus doux. Il fait bon.  
La lumière est enivrante. Un vieux chêne contemple notre scène. Sur une des branches du tilleul à l'ombre duquel nous nous sommes assis chante l'adorable serin cini. Quelques nuages flottent. Une buse plane. Le temps respire.  
Suspendu.  
– Tu n'as pas été faire de promenade après le déjeuner? Elle cligne des yeux, cherche ma voix.  
Je répète.  
– Une promenade... non ?  
Elle me dévisage. Le serin se tait...

Il flânait au lit depuis quatre jours, plongé dans un état de quasi-hibernation, tandis que le vent d'automne hurlait sous les toits et que, dans sa modeste chambre à coucher, la radio répétait inlassablement le dernier bilan journalier des victimes de la pandémie — vies happées par Yersinia pestis et réduites au rang de statistique —, allongé sur le flanc droit, soutenant sa tête de la main et les paupières closes comme je ne sais quel Bouddha couché, il attendait pourtant quelque chose, peut-être rien moins que l'absolution de Dieu, pensant Il faudrait me lever, mais pour quoi faire? tout en pensant Tu es un moins que rien, l'être le plus fainéant que la terre ait jamais porté, lorsqu'il ouvrit soudain les yeux, persuadé de l'imminence de sa propre mort, lui dont la mauvaise santé n'avait d'égale que l'hypocondrie (il mourrait d'une crise cardiaque sans que personne ne s'en aperçoive jusqu'à ce que les flics, ameutés par l'odeur de putréfaction, viennent forcer sa porte, épiés par la concierge de l'immeuble qu'il surnommait «la grosse barrique»...

c'est pas le moment d'écrire de la poésie tu mettrais quoi dedans avec tes idées brouillées  
tu dirais rien qui vaille la peine  
c'est quoi  
la peine tu mettrais  
les tripes et les viscères celles qu'on t'a prises qu'on a cuisinées servies dans des plats en argent et recouverts de poussière qu'on a fait revenir à la poêle puis au four étalées sur du pain ajouté du sel et on s'est dit  
que c'est bon  
je l'ai fait moi même  
  
il faut se taire pour mieux être il faut s'asseoir et oublier  
lentement  
sur les pavés sur le bitume l'image et quelques sons  
c'est la posture qui me reste  
c'est le souffle entre les os  
je marche encore  
un peu et...

**L'Avis du Jury**  
Texte fort, authentique et risqué. L'expression est maîtrisée et audacieuse, la prosodie est rythmée, la narration est incisive et épurée. Il faut du courage pour écrire ce texte, et du talent pour l'écrire de cette manière. L'auteur-ice livre ici un récit exutoire, à vif, sur l'inconfort d'habiter un corps qui se soustrait aux normes sociétales. Dans une mise à nu vertigineuse, tel tranche au scalpel cette ligne de crête fugace sur laquelle se cristallise son identité. Mais «Le garçon à la culotte rouge» n'est pas que le récit d'une souffrance, c'est aussi l'espoir d'une vie libre, débarrassée de ses carcans, grâce à un amour moderne et non-généré.

**L'Avis du Jury**  
Très beau texte, qui touche au plus près de nos émotions. Le texte mélange à la fois récit et passages de poésie. Le récit est facile à suivre et à comprendre car le vocabulaire et la syntaxe utilisés sont accessibles y compris pour les personnes qui ne sont pas francophones. Le narrateur nous raconte lui-même l'histoire ce qui permet de s'immerger complètement et de vivre la scène au même instant.

**L'Avis du Jury**  
Très beau texte original, entre rêve et réalité... Le narrateur part de son appartement et finit son périple en méditerranée... A la fin il se transforme en mi-homme mi-poisson... Jusqu'au bout, on se demande si le narrateur va se réveiller et sortir de ce rêve ou de ce cauchemar... Nous avons aimé l'idée, le style, l'ambiance, les différentes scènes et ses dialogues, le voyage. Riche en images, en images poétiques aussi.

**L'Avis du Jury**  
Le choix du genre «lyrique» induit ou traduit une conscience suraiguë de la forme. Le jury a particulièrement apprécié des élans brisés par de brusques rejets, des métaphores filées qui désignent, par la bande, une écriture qui se fait points de couture. Un bon travail de découpe et un chapitrage décalé. Tout ce travail de précision produit une concentration extrême: on devine qu'il s'agit d'un combat contre une force adverse contre quoi le poème s'édifie, contre quoi il cherche à imposer sa mesure, son pas, sa respiration. On suit ce combat sans savoir exactement de quelle nature est ce phénomène.



## Les lauréat.e.s en quelques questions

### Alex Pérez

Étudiant en 3<sup>e</sup> année Bachelor en Histoire et sciences des religions. Il s'intéresse particulièrement à l'histoire de l'islam médiéval. En dehors des études, il travaille comme médiateur culturel et vendeur.

#### Quel a été le point de départ de votre texte?

Le format du concours d'écriture s'est présenté comme une bonne contrainte, qui m'a permis de produire un texte abouti, bien qu'il se situe dans la continuité de mes autres projets littéraires. C'est des sujets que j'exploite depuis longtemps, et sur lesquels j'avais envie d'écrire un dernier gros morceau. Le texte est un composite de fragments, des trucs écrits sur des bouts de papier et mes notes de téléphone et des documents word sans titre. À partir de là, le plus gros du travail c'a été de trouver du liant et une structure, narrative et formelle, pour donner une cohérence au texte.

#### Est-ce votre première expérience d'écriture?

J'écris plus ou moins régulièrement depuis un moment. Un de mes poèmes a été publié dans le dernier recueil de l'Auditoire, justement, et j'ai aussi récemment reçu une mention dans le cadre du concours d'écriture "Raviver l'eau" organisé par le CIEL. J'ai quelques projets de publication indépendante et d'autopublication encore en cours de préparation.

#### Qu'avez-vous cherché à transmettre à travers le texte?

Je sais pas trop. Je prends pas vraiment en compte l'idée d'une audience quand j'écris, même si j'espère que mes textes parlent à certaines personnes. Mais j'évite l'usage du langage et d'un sens figé, j'aime bien l'idée de dire des choses aussi avec la forme. J'essaie de dire des trucs avec des mots mais surtout avec des textures et des formes et des rythmes et des couleurs. J'ai cherché des images, et il me semble que j'en ai trouvé quelques-unes qui me plaisent. •

Jessica Vicente

### Ilian Guesmia en quelques questions

Étudiant en 1<sup>re</sup> année de Bachelor de Lettres, il aspire à devenir comédien après ses études.

#### Quel a été le point de départ de votre texte?

Le texte a une composante autobiographique car c'est l'histoire de ma grand-mère maternelle. Le narrateur est une sorte de miroir de moi-même.. Ma grand-mère a été placée en EMS et cette situation m'a beaucoup impacté et du coup j'ai voulu écrire là-dessus mais je ne saurais pas vraiment expliquer pourquoi j'ai commencé.

#### Est-ce votre première expérience d'écriture?

Non j'ai déjà participé au PIJA c'est le Prix interrégional des jeunes auteurs, mon texte avait été retenu parmi les dix finalistes mais il n'avait pas été publié. Et là j'ai écrit une nouvelle épistolaire en Suisse sur les gens du voyage, particulièrement les Yéniches, mais cela n'a pas été publié, simplement été lu par ma famille.

#### Qu'avez-vous cherché à transmettre à travers le texte?

Je voulais rappeler que les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer peuvent toucher tout le monde. Beaucoup de personnes sont impacté.e.s. Je n'avais pas de message particulier à transmettre si ce n'est peut-être essayer de toucher, de temps en temps aussi de faire rire, car comme on dit parfois mieux vaut en rire qu'en pleurer! •

Jessica Vicente



*Ci-dessus* – Haut, de gauche à droite: Jessica Vicente, Abigaille Lacombe, Danielle Chaperon et Sami Zaïbi, qui ont constitué le jury du Prix de la Sorge 2022. Manque Elena Link. Bas, de g. à d.: Ilian Guesmia et Sacha Mandelbaum, les deux lauréats présents lors de la cérémonie. *Ci-dessous* – La cérémonie de remise des prix et la chanteuse d'Oxeon Sylvie Klijn.

### Sacha Mandelbaum

Étudiant en 2<sup>e</sup> année de Master en Administration publique à l'IDHEAP, il est actuellement en semestre de mobilité à Berne.

#### Quel a été le point de départ de votre texte?

Je crois que ça été le mail d'annonce du concours que j'ai reçu en été en trajet dans le train pour revenir de Berne. Mais en tout cas, il y a pas eu d'élément proprement biographique qui m'a conduit à écrire.

#### Est-ce votre première expérience d'écriture?

J'ai déjà participé auparavant au recueil de poésie *Re-nous-er*. Mais du coup c'est la deuxième fois que j'écris et qu'ensuite je le fais lire.

#### Qu'avez-vous cherché à transmettre à travers le texte?

Je ne pense pas que j'ai cherché à transmettre un message en particulier si ce n'est peut-être essayer de faire rire les autres et moi-même. Je pense que j'ai été fidèle inconsciemment aux grands auteurs comme William Faulkner qui est connu pour faire des phrases tordues. Il y avait une idée de mettre à l'honneur ce que j'ai aimé moi-même lire. •

Jessica Vicente



# Petites particularités helvétiques

**ECHANGE • Noël, c'est l'occasion de revenir sur certains moments vécus par les étudiant-e-s de l'Ecole de français langue étrangère (EFLE). Ces anecdotes témoignent pour la plupart de chocs culturels.**

## Un crime envers le fromage

Mon anecdote fait référence à la nourriture typique. Un jour, une amie colombienne m'a invitée, ainsi que deux de ses amis suisses, à goûter un dessert colombien particulier et très simple. Ce dessert consiste à mélanger des bonbons à la goyave avec du fromage. Pour moi, c'était un bon souvenir de mon dessert d'enfance préféré, mais pour les amis suisses, c'était un crime contre le bon fromage. Ils ont dit que le bon fromage ne peut jamais être mélangé avec des aliments sucrés.

(Ivan, Colombie)

## Boire de l'alcool en public

Le fait qu'il soit légal de boire de l'alcool en public m'a surpris aussi. Je ne le savais pas, et un jour, quand j'étais dans le métro, j'ai vu un groupe de personnes pompettes qui buvaient une bouteille de vin. Je les ai trouvés très audacieux et j'ai eu peur pour eux qu'ils aient des ennuis, mais ensuite j'ai découvert qu'ils avaient tout à fait le droit !

(Dani, Mexique-USA)

## Sur zoom

Quand la pandémie a commencé, j'ai continué à aller sur le campus de l'université. Puis j'étudiais avec mon ordinateur en classe. Il y avait aussi des étudiants là-bas. Normalement, le cours commençait à 10h00. Même après une heure, le cours n'avait pas encore commencé. Tous les élèves dans la même classe utilisaient leurs ordinateurs. Ils écoutaient et regardaient quelque chose. Mais je n'ai rien compris à ce qui se passait. Je n'ai pu poser aucune question car tout le monde portait des écouteurs. Le professeur n'était pas encore entré dans la classe.

Après la première pause, j'ai appris que la leçon n'était pas en «face à face» ! C'est-à-dire c'était «en ligne». C'était la première introduction avec «Zoom».

(Ibrahim, Turquie)

## Transport gratuit ?

Quand je suis arrivée en Suisse, la première chose que j'ai expérimentée c'est les transports publics. A



Les étudiant-e-s de l'EFLE, à l'Anthropole.

Santiago, nous avons beaucoup de bons bus et de métros, mais la ponctualité n'est pas des meilleures. En fait, les gens paient dans une machine obligatoirement pour arriver à l'entrée. Nous avons une sorte de garrot dans les bus pour entrer. Donc ici, j'ai pensé que le transport est gratuit parce que je n'ai jamais vu de garrot nulle part ; donc au début je n'ai pas payé jusqu'à ce qu'un ami me dise que les gens paient virtuellement avec une application et qu'ils ne contrôlent pas car ils font confiance aux gens. Ce système ne pourrait pas fonctionner à Santiago parce que les gens ne paieraient tout simplement pas.

(Victoria, Chili)

## De l'importance de la prononciation

Mon ami suisse romand est propriétaire d'un petit hôtel. Un jour, il m'a invité chez lui pour le dîner. Avant le dîner, il m'a appelé par téléphone et m'a demandé :

- Qu'est-ce que tu préfères pour le repas ?

- J'aime les légumes grillés et le poisson /pwa:zon/. J'ai répondu.

- Quoi? Bien sûr du poisson? Je suis désolé je n'ai pas de poisson. C'est dangereux ! a-t-il dit.

- J'ai dit «le poisson» mais avec la prononciation /z/, et pas /s/. En fait, je voulais dire «poisson» c'est un animal qui vit dans la mer.

Finalement, nous avons beaucoup ri ce jour-là. D'ailleurs, c'est vraiment une bonne leçon pour moi. La mauvaise prononciation peut être dangereuse.

(Ibrahim, Turquie)

## Cultures cellulaires et précision horlogère

Né en Inde et ayant vécu en Ecosse, j'ai toujours pensé que les Suisses étaient très ponctuels et soucieux du temps. Les grandes entreprises horlogères ont consolidé ma notion.

C'était ma première semaine en Suisse et mon troisième jour de travail. «Quand avez-vous mis les cultures cellulaires en incubation?» m'a demandé mon patron. J'ai regardé dans mon journal où j'avais consigné le temps très méticuleusement et j'ai répondu 8h43 les deux premiers matins et aujourd'hui j'étais un peu en retard donc à 8h47 aujourd'hui.

Il a regardé son collègue et ils ont tous les deux ri en disant: «Tu es plus suisse que nous deux réunis».

(Shashank, Inde/Ecosse)

## Etre en retard, une question d'appréciation

Tout le monde est ponctuel comme une montre et ils sont toujours à l'heure. Mais, ce n'est pas juste. C'est la vie, parfois on a beaucoup de choses dans notre vie qui sont spontanées et extraordinaires. Par exemple, parfois les transports peuvent être en retard, et

c'est normal. Ça m'a impressionnée qu'en Suisse (le pays le plus heureux au monde) les gens se jettent sous le train. Après le train est en retard. D'autres personnes sont mécontentes à cause de ça.

Ce stéréotype suisse dépend de la région. Dans le canton de Vaud il y a la règle du «quart d'heure vaudois». Le quart d'heure vaudois est la seule demi-heure qui dure quarante-cinq minutes.

(Lisa, Ukraine)

## Se servir d'abord?

J'étais une fois au restaurant avec ma famille, et comme d'habitude, j'ai pris la bouteille d'eau et j'ai rempli mon verre. Tout à coup, j'ai remarqué que toute ma famille me regardait bizarrement; j'ai dit: «Qu'est-ce qu'il y a? Ça va?». Ma tante m'a répondu: «Il faut servir les autres d'abord et puis tu te sers après.»

J'ai dit: «D'accord, qui veut de l'eau?» J'ai trouvé ça un peu bizarre parce que je n'ai pas l'habitude et dans mon pays on ne fait pas ça, parce que chaque personne se sert seule.

(Malek, Tunisie)

## Week-end santé!

Je savais qu'avant d'arriver c'est une culture extrêmement différente ici en Suisse, mais j'ai trouvé ça drôle quand j'ai passé ma première journée d'un week-end à monter sur une montagne. Ceci ne correspondait pas à la manière dont je passais mes week-ends en Grande-Bretagne normalement ! Habituellement, les étudiants britanniques vont sortir les soirs d'un weekend, et passer les journées à récupérer ! Ce n'est pas un weekend sain comme celui que les Suisses semblent connaître ! Je savais que j'aimais randonner, mais ce qui m'intéresse c'est que ce n'est pas une chose habituelle pour moi à l'université. Donc, même si c'est une différence culturelle entre ma vie en Écosse et en Suisse, cela m'a donné des journées peut être plus mémorables que certaines journées dans mon pays d'origine. •

(Charlie, Ecosse)

Retrouvez plein d'autres anecdotes sur notre site internet [lauditoire.ch](http://lauditoire.ch).



# À la tête de la section

**EXAMENS • Entre les régulations qui changent d'une université, voire d'une faculté ou d'un cours à l'autre, les étudiant-e-s semblent peu au courant de leurs droits lors du déroulement d'examens écrits, ce qui engendre une source de stress supplémentaire lors d'une période déjà bien chargée.**

Il existe de nombreux documents qui explicitent les conséquences en cas de tricherie ou encore les directives générales des examens dans les pages officielles des universités et hautes écoles suisses. Cependant, il semble y avoir un grand vide réglementaire et légal concernant les droits des étudiant-e-s lors du déroulement d'examens. S'il semble difficile de trouver des règles concernant les conditions d'examens de toute une université ou école, c'est d'abord parce que celles-ci peuvent varier énormément d'une faculté ou d'une section, à l'autre. À l'Unil, la durée d'examens écrits peut varier de 2 à 6 heures. Leur format change également; questionnaire à choix multiples, dissertation ou encore exercices aux réponses développées. Il est donc logique que les réglementations qui en découlent ne soient pas uniformes. Néanmoins, il reste surprenant que de nombreuses règles soient différentes entre enseignements et même année. Il n'existe donc pas de protocole strict ou fixe pour chaque type d'examen entre les diverses institutions au sein d'un même canton ni même entre les différents organismes d'une même université.

## Des inattendus surviennent de tous les côtés

Les étudiant-e-s interrogé-e-s sur le sujet confient qu'ils-elles ont rarement eu accès aux informations relatives au déroulement de leurs examens suffisamment en avance pour se préparer mentalement et physiquement à leurs épreuves. Une étudiante en droit à l'Université de Zurich déplore le traitement déshumanisant des examens. Ils s'effectuent dans une salle de congrès inconnue des élèves, où seul un numéro qui leur a été attribué par l'école confirme leur bonne place dans la salle. Il-elle-s doivent également subir quinze minutes de discours sur les sanctions en cas de fraude. Nicola, étudiant de la Haute école de Commerce de Lausanne, se plaint également des places d'auditoire obtuses aux tables inclinées, qui rendent la pose à plat de stylos, gourde et autre équipement impossible. Même le droit d'aller aux



toilettes subir des modifications entre examen et rattrapage: Lina, étudiante à l'Haute école de Santé La Source, n'a découvert qu'au moment de son rattrapage les nouvelles règles, énoncées par oral, sans message officiel. De plus, une différence dans la demande de recours à un examen a été découverte entre la HES et l'Unil.

## Climat intimidant, la règle plutôt que l'exception

Si le corps étudiant peut être gratuitement accompagné par un-e juriste dans sa démarche à l'Unil – qui est ensuite évaluée par une commission – comme explique Fanny en SSP, à la HES, la demande de recours se fait seul-e et se termine par un rendez-vous avec le directeur, le jour même de la rentrée. Il y informe les étudiant-e-s de la réussite ou l'échec de leur démarche, précisent deux étudiantes. Il est possible, malgré le danger de tricherie, de rendre les sessions d'examen – des périodes à haute

tension – plus agréables pour les étudiant-e-s, ne serait-ce que par une transmission anticipée des informations et une atmosphère plus légère. Il est donc fortement déplorable qu'un climat intimidant et un lieu d'examen étranger ou inconfortable soient souvent la règle plutôt que l'exception.

## L'amélioration par l'uniformisation des conditions

Ce manque d'uniformisation ne crée pas uniquement de l'injustice entre les élèves – qui peuvent faire face à des conditions de traitement drastiquement différentes – mais elle leur rajoute à tous-tes du stress supplémentaire. Tous-tes les étudiant-e-s interrogé-e-s souhaiteraient avoir un meilleur accès aux informations relatives aux examens ainsi qu'aux droits qu'il-elle-s possèdent en cas d'échec, et ce regroupé à un même endroit! Il-elle-s désirent également que les modalités d'examens soient uniformisées au sein d'une même faculté et coïncident avec celles de la faculté correspondante de toute université suisse. •

Furaha Mujnyina

## Jolis cadeaux

**Sur le campus ou ailleurs, des jeunes se lancent dans la création d'objets artisanaux.**

À la place de te précipiter le 23 décembre dans les magasins et d'acheter n'importe quoi à tes proches, tu peux facilement acheter sur Instagram des créations locales et personnalisées, et c'est bien plus festif qu'un vieux gel douche à l'orange. Voici une petite sélection (car il en existe tant d'autres!) de comptes Instagram proposant des objets faits main. Tout d'abord, @l.mouk réalise des bagues à perles de couleurs et de la largeur de ton choix. Que la bague soit à une ou six rangées, on peut dans tous les cas imaginer la dextérité des doigts qui l'ont fabriquée au vu de la régularité époustouflante des assemblages de petites perles. Ensuite, si tu as envie d'un cul ou d'une paire de seins en céramique, tourne-toi vers @merci\_bo\_ku, qui travaille la céramique sous formes de vases, bougeoirs ou bols qui rendent hommage aux femmes *beautiful* et *hot*. Tu trouves tes lobes d'oreille un peu simples et pas assez folkloriques? Chez @bamacroux, tu trouveras des boucles d'oreille en pâte fimo hyper originales, des sortes de gribouillis parfois sobres, parfois *flashy*. Et chez @faitparanouk, ce sont plutôt des fruits et des fleurs en fimo (de quoi égayer l'hiver fade et terne) et des créoles ou crochets à perles de seconde main, dans des assemblages créatifs et régressifs. À la recherche de la perle rare? Chez @perle\_tamere, ce sont des colliers garnis et des bagues pour tous les goûts faits avec... que des perles! Les créations sont super variées et plairont autant à tata Yvonne qu'à ton oncle Henri (s'il est assez déconstruit pour porter un collier serti de fruits en verre soufflé). On l'a bien vu, le crochet est très à la mode en ce moment - et @couleurs-decaro manie le coton à merveille. Des sacs, des tops en forme de papillon ou effet sirène réversibles, des pulls avec écriture brodée (quelle prouesse) et des hauts lacés dans le dos, tout est personnalisable et réalisé avec brio! •

Jeanne Möscher



# Renforcer pour guérir

**CAMPUS** • Pour tout-e sportif-ve, une blessure peut signifier le début d'ennuis ou la fin d'une carrière sportive. Comment effectuer la meilleure récupération possible? Rencontre avec Priscille Vouillamoz, physiothérapeute au Centre Sport et Santé (CSS) pour en savoir plus sur la guérison.

Les blessures, qui sont la hantise de tout-e sportif-ve, sont à la hausse ces derniers temps dans le sport amateur. L'État de Fribourg a ainsi constaté le 2 mars 2022 une hausse des blessures dues à la course à pied lors de la décennie précédente: leur nombre a doublé entre 2010 et 2018, atteignant 21'500 personnes par an à cette dernière date. Dans l'intervalle, le nombre de sportif-ve-s s'est aussi quelque peu accru, passant de 74% à 84% de la population active entre 1970 et 2020, selon le rapport Sport Suisse 2020 de l'Office fédéral du sport. Pour tou-te-s les malheureux-euses, une question survient: une fois blessé-e, comment réussir à retrouver ma forme précédente?

## Être à l'aise avant tout

Pour Priscille Vouillamoz, physiothérapeute au Centre Sport et Santé (CSS) de Dorigny, la récupération passe par trois étapes: d'abord retrouver de la mobilité, puis travailler la force et l'endurance avec des exercices demandant 20 à 30 répétitions, avant de finalement revenir à des courses, à des sauts et au sport pratiqué. Le temps de guérison dépend du type de blessure, de l'impact psychologique qu'elle exerce sur le-la patient-e, mais aussi de l'état de forme du corps avant la blessure. «Les sportif-ve-s de haut niveau récupèrent beaucoup plus vite, car ils-elles ont une musculature de base très développée. Il ne faut pas oublier que c'est aussi leur travail, ils-elles ont beaucoup plus de temps à consacrer à la rééducation», observe Priscille Vouillamoz, pour qui étudiant-e-s, sportif-ve-s de haut niveau et collaborateur-ric-e-s de l'Unil constituent la majeure partie des patient-e-s. Pour la physiothérapeute, une étape indispensable consiste aussi à s'assurer que le-la patient-e soit à l'aise dans son corps, pour lui donner envie de pratiquer les exercices quotidiens nécessaires à la guérison, qui combinent mobilité et étirements en plus du renforcement. La seule limite qui apparaît est le risque de tendinite, dans le cas d'un travail trop intensif.



## L'hypnose pour se détendre

Pour éviter la récurrence, la physiothérapie mise sur un rééquilibrage entre les muscles agonistes et antagonistes. «Lors de déchirure des ligaments croisés, les tests pré-opératoires démontrent clairement un déséquilibre musculaire. La force des ischio-jambiers est souvent trop faible par rapport à celle du quadriceps», précise Priscille Vouillamoz. Elle ne se limite cependant pas aux techniques traditionnelles, mais essaie aussi d'autres méthodes, comme l'hypnose, qu'elle étudie dans le cadre d'un *Certificate of Advanced Studies*. Pour entrer dans cet état, le-la patient-e focalise son attention par exemple sur sa respiration, puis est ensuite guidé-e par les questions de la physiothérapeute. Elle garde le contact avec le-la patient-e durant le processus pour connaître son ressenti et l'aider au mieux. «L'hypnose permet de lâcher prise, comme dans le cas de blocages articulaires, et de mobiliser plus activement les ressources personnelles du-de la

patient-e pour aller de l'avant. La personne est toujours maître de soi, son état conscient est juste en veille», explique Priscille Vouillamoz.

## Une participation aux championnats du monde

La physiothérapeute agit parfois en amont, pour prévenir les blessures. C'est notamment le cas lorsqu'elle travaille avec *Swiss sailing*, dans le cadre d'un partenariat entre l'association et le Centre Sport et Santé. Elle veille alors à l'équilibre musculaire des sportif-ve-s en plus d'aider à la récupération, à la diminution de tensions ou du risque de tendinite. Cette collaboration la maintient en contact avec son élément de prédilection. Priscille Vouillamoz a en effet derrière elle plus de onze ans de compétition en kayak, durant lesquels elle a participé aux championnats d'Europe et du Monde. Ce sont quelques blessures survenues lors de sa carrière sportive qui lui ont donné envie de soigner des gens à son tour. •

Killian Rigaux

## Sport et Suisse

Quelles sont les habitudes sportives des Suisses-ses en 2022, après l'étape Covid-19?

Les Suisses-ses font moins de sport, mais en pratiquent plus à l'extérieur, d'après l'étude «Habitudes de la population en matière d'activité physique et sportive», réalisée par l'Observatoire sport et activité physique de Suisse. La pandémie de Covid-19 a ainsi poussé les Helvètes à utiliser beaucoup moins d'infrastructures sportives, telles que les piscines, patinoires, salles de sport et remontées mécaniques. La plupart des activités qui peuvent être faites en pleine nature ont ainsi eu une hausse d'adhérent-e-s depuis 2020, parmi lesquelles le yoga, la marche, les pilates, le VTT ou le *inline-skating*. La randonnée (pédestre et en montagne), qui compte elle aussi plus d'adeptes depuis 2020, demeure le sport le plus pratiqué par la population Suisse avec 58% de personnes s'y adonnant. Les sports préférés demeurent des sports individuels; le football, premier sport par équipe de la liste, apparaît seulement à la quatorzième position, pour 6% de la population y participant. Les Suisses-ses demeurent cependant liés aux structures sportives. En 2022, 22% de la population suisse reste membre d'un club sportif, alors que 18% est inscrite à un centre de fitness. Le nombre d'inscrit-e-s à un centre de fitness n'a que peu varié, le nombre d'inscription compensant presque celui des défections. Le recul de l'activité sportive n'a néanmoins pas touché tout le monde de la même manière. Les hommes les plus jeunes et les femmes de 45 à 59 ans ont diminué leur activité, mais les hommes de plus de 60 ans l'ont augmentée depuis 2020. Au niveau des régions, ce sont les Romands et les Tessinois qui ont baissé leur taux de sport bien plus que les Alémaniques. Les voyages sportifs ont aussi été moins nombreux, tout comme le nombre de personnes s'adonnant au sport de compétition. •

Killian Rigaux

# Vélocité, ça fait suer!

**RENCONTRE • Reconnaissables à leur habit moulant rouge, leur casque bien vissé sur la tête et leur gros sac à dos, les coursier·ère·s sillonnent Lausanne et les alentours. De tels trajets à vélo, ça doit quand même demander un sacré effort, non? Écoutons ce que les cyclistes ont à nous dire!**

Vélocité fait partie du service de livraison le plus rapide de Suisse. Les coursier·ère·s se déplacent essentiellement à vélo et utilisent ponctuellement le train, pour quelques livraisons éloignées.

## Un effort à la fois physique... mais aussi mental!

Avant de commencer ce job, quel était leur niveau de condition physique et est-ce qu'il·elle·s redoutaient l'effort à fournir? «Oui et non. Je savais que j'étais prête, mais j'appréhendais car ce n'est pas le même type d'effort que le cyclisme sur les cols et routes de campagnes...», témoigne Estelle,

je faisais pas mal de sport et j'avais une bonne endurance... mais en tant que meuf, on se met de la pression et on se sent moins légitime à postuler dans des jobs avec de l'activité physique. Donc oui, j'appréhendais pas mal l'effort à fournir, mais Lausanne c'est le pinacle de la ville pour faire du vélo, et finalement c'est moins physique que ce à quoi je m'attendais: pas de Ouchy-Epallings trois fois par jour, car le but du job, c'est aussi d'optimiser les trajets que tu fais». Les distances et dénivelés sont tout de même conséquents, entre 30 et 60 km pour un *shift* simple (environ 4h) et entre

trajets doivent pouvoir être en contact permanent avec les coursier·ère·s, afin de les prévenir d'éventuels changements de dernière minute – une livraison qui s'annule, un paquet en plus à chercher – et ça demande de l'adaptation!

## Ca fait du bien au corps et à la tête

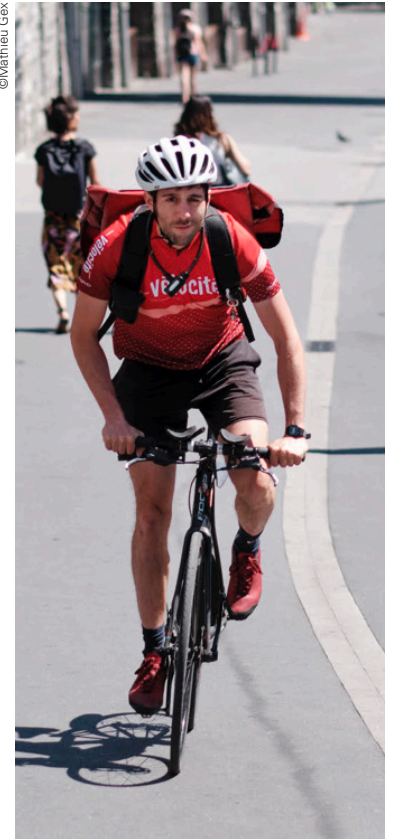
Est-ce qu'une telle dose de sport a provoqué des améliorations sur la santé? «Il peut y avoir des soucis annexes, liés au fait de porter une charge sur le dos pendant l'effort ou des blessures provoquées par un vélo mal réglé et aussi une fatigue, une forme d'usure si l'on gère mal son effort et ses plannings, mais en apprenant à se connaître et à respecter ses besoins/limites, on peut éviter ça», raconte Estelle, avant d'ajouter: «C'est super pour la santé mentale! Entre bouger au grand air et avoir des collègues et patrons géniaux ou être enfermée seule dans un huis clos, les yeux sur un écran, y a pas photo...». Giovanni ajoute: «J'ai un rythme de vie bien plus sain. Avant de faire Vélocité, j'avais des chutes de pression, mais maintenant que je fais tellement de sport, je mange plus et ça va mieux. Je dors toujours au moins 7h ou plus, et je mange toujours un petit déj pour ne jamais rouler le ventre vide!»

## Rouler et s'entraider avec le sourire

Ce qui ressort également du discours des coursier·ère·s interrogé·e·s, c'est l'ambiance d'entraide qui lie les personnes chez Vélocité. Giovanni décrit avec le sourire: «C'est une communauté mondiale, donc il y a peu de gens qui finissent le *shift* et rentrent direct à la maison. On est tous et toutes plus ou moins potes. Si un jour t'es vraiment pas bien et que tu te sens pas de rouler, tu peux trouver facilement quelqu'un qui propose de te remplacer, et comme y a des gens qui ont des gosses parfois malades, ou des étudiant·e·s qui veulent plus d'heures, ça finit par arranger tout le monde». Vélocité essaye également «de recruter d'autres profils et encourage les candidatures



©Mathieu Gex



©Mathieu Gex

coursière depuis un an et demi. «Au début, c'est dur, dans les trois jours de formation, tu fais un énorme tour où tu prends tous les chemins habituels que les coursier·ère·s prennent, à la fin j'étais hyper fatiguée. À l'époque, je n'avais jamais fait autant de vélo en une journée... Les premières semaines, je faisais 1h30 de sieste après le *shift*», raconte Giovanni. Pour Arianne, cela s'est passé ainsi: «J'étais en bonne condition physique,

500m et 1200m de dénivelé. Cependant, ce job, c'est aussi un sport de la tête! Il faut savoir s'organiser et connaître ses limites afin de faire du bon boulot, comme le fait remarquer Giovanni: «Pour être le plus efficace, les gestes pratiques (cadenasser ton vélo, sortir ton carnet, savoir où sont les adresses) ça doit pas être quelque chose qui te fait perdre du temps», et les personnes du bureau qui organisent les

féminines», fait remarquer Arianne. «De base c'est un milieu assez masculin. Il y a trois ans encore, il n'y avait que des mecs. Mais les choses changent gentiment, maintenant on est environ un petit tiers de meufs et c'est vraiment cool... et le fait de voir des filles rouler dans la rue, ça en motive d'autres à postuler! En tout cas, l'ambiance du job aide hyper beaucoup, c'est un climat trop sympa que je n'ai jamais revu ailleurs», conclut-elle. Estelle rappelle que quand elle est arrivée, elles n'étaient que «trois femmes pour environ 20 mecs», contre «environ 10 femmes pour 20 mecs maintenant». Et selon elle, cette évolution doit se faire en «donnant confiance aux femmes et en les valorisant, à l'inverse de la discrimination positive» que les femmes subissent aussi au travail et qui «a un effet dégradant». Elle ajoute, déterminée qu'«il est grand temps que les femmes se sentent légitimes dans des jobs comme ça!» •



# Noël vert ou plastique?

**DURABILITÉ • La tradition de Noël veut que chaque foyer soit orné d'un sapin d'un verdâtre somptueux. Mais avec les changements climatiques, le sapin synthétique serait-il une meilleure solution? Un groupe de Montréal a étudié la question en détails.**

EN 2021, l'association *ForêtSuisse*, constituée des propriétaires forestiers, estime qu'entre 1.2 et 1.4 million de sapins de Noël sont vendus en Suisse chaque hiver. Depuis plusieurs années, avec la détérioration de l'environnement, se pose la question: comment diminuer les dégâts provoqués par cette tradition? Certains producteurs de sapins optent pour une culture BIO; en 2015, 12% des sapins locaux proposés par le magasin Coop avaient poussé sans pesticides. Le débat demeure: quel sapin choisir, le naturel ou plastique?

peut être réutilisé plusieurs années de suite, que sa production n'implique pas de pesticides ni herbicides, et qu'il ne demande pas d'arrosage. Cependant, selon l'étude, pour que le sapin plastique ait une chance de battre le sapin vert dans les émissions de carbone, il faudrait garder son faux arbuste pendant au moins vingt ans. En réalité les Nord-américains gardent en moyenne le même sapin synthétique seulement pour six Noëls, car ils ne sont pas produits pour durer... Également, il est important de s'intéresser à l'origine de son arbre. La plupart des conifères plastiques sont en effet produits en

faut dégager d'arbustes pour des raisons d'infrastructure. Il est relativement aisé en Suisse d'acheter un sapin local, puisque ce ne sont pas moins de 500 agriculteur·rice·s et entreprises qui cultivent ces conifères sur le terrain helvétique. De plus, ces arbustes sont aussi bons pour la planète, grâce à leur capacité d'emprisonner le CO<sub>2</sub>. Malgré ces conditions, la problématique du sapin naturel demeure; c'est un bien qui est produit dans l'optique d'être jeté. Aussi, le processus de production est très long en comparaison avec le temps de sa consommation.

## En Suisse se mettent en place des services de location de sapin en pot.

Selon les données du Canada, Ellipso dessine la vie d'un sapin comme suit. L'arbre est cultivé dans une pépinière pendant 4 ans, puis reste planté dans un terrain durant 11 ans pour enfin finir dans un domicile pour quelques semaines. Il est cependant possible de se débarrasser de sa plante verte de manière durable. L'acidité des épinettes du sapin est un mythe, c'est pourquoi elles peuvent finir dans le composte sans problème. Pour ce qui est du tronc, il peut soit être transformé en copeaux soit brûlé pour se réchauffer, il faut juste éviter de le faire à l'air libre.

### Alternatives de la tradition

La solution radicale serait d'oublier la tradition du sapin de Noël, mais ce n'est pas la voie définitive! En Suisse se mettent en place des services de location de sapin en pot, pour qu'ils puissent être replantés après les fêtes, prolongeant ainsi leur vie (voir [ecosapin.ch](http://ecosapin.ch)). Il ne faut pas oublier cependant que les résolutions écologiques ne sont pas toujours à la portée de tout le monde - c'est là qu'entre en scène la culture *Do It Yourself!* Ouvrant la porte à la création de sapin à partir de déchets et objets qui se trouvent déjà dans nos maisons, tels que des pièces Lego ou des livres. •

Natalia Montowtt



©Sven Brandsma

### Des fêtes plastifiées

Selon une étude menée en 2009 par le groupe Ellipso (*Strategists in Sustainable Development*), une entreprise de consulting de Montréal, l'empreinte carbone d'un sapin synthétique est jusqu'à trois fois plus importante que celle d'un arbre naturel. Ce groupe de chercheur·euse·s a basé son étude sur des données de l'Amérique du Nord ainsi que l'approche de *Life Cycle Management*, standard reconnu par les Nations Unies et l'*International Standardization Organization* (ISO 14040). Il est vrai que le sapin plastique

Chine, donc le transport augmente fortement l'empreinte carbone infligée. Enfin, n'oublions pas de veiller à ce que notre achat ne soit pas constitué de polychlorure de vinyl (PVC), qui est un type de plastique nuisant autant à l'environnement qu'à la santé humaine.

### Noël au naturel

Ainsi, Ellipso déclare que le sapin vert serait le choix le plus durable. Ceci sous certaines conditions: l'arbre devrait être acheté localement, produit sans aide de pesticides ou bien coupé individuellement dans des zones naturelles qu'il

## Bronzage d'hiver

**Les coups de soleil, ce n'est pas réservé qu'à l'été...quelle est l'explication de ce phénomène?**

C'est un oubli, et c'est trompeur - le ciel gris et le brouillard ne protègent pas des rayons du Soleil qui restent néfastes en hiver; les journées sont simplement écourtées et les températures plus basses.

Avec son inclinaison de 23.5 degrés, la Terre est chauffée à des degrés et à des endroits différents selon sa position vis-à-vis du Soleil. C'est ainsi que, lorsqu'elle est plus éloignée du Soleil et qu'elle est inclinée à 23.5 degrés au sud, les rayons du Soleil atteignent la surface terrestre à un angle où la chaleur est plus diffuse, car les rayons sont moins intenses, rendant l'hémisphère nord, dans le cas de l'Europe occidentale, moins exposé à la chaleur. Ainsi, les ultraviolets qui atteignent la Terre, ont des effets différents selon leur longueur d'onde. Les UVA sont en majorité absorbés par l'atmosphère de la Terre. Ils ont une grande longueur d'onde [320-400 nanomètres] et pénètrent profondément dans la peau. Ils sont alors absorbés par la mélanine qui change de pigmentation et donne un teint plus foncé à la peau, soit le bronzage. Lors d'une exposition trop élevée aux UVA, un vieillissement cutané se met en place si la peau n'est pas protégée. Au contraire, les UVB, de longueur d'onde plus courte que les UVA [280-320 nanomètres], s'arrêtent au niveau de l'épiderme, la couche la plus en surface de la peau, et provoquent une brûlure connue sous le terme de «coup de soleil».

Ces effets qui découlent de l'exposition au soleil sont d'autant plus graves en hiver lorsqu'une personne se trouve dans un environnement avec des surfaces blanches, où la neige et la glace réfléchissent les rayons de soleil, doublant l'exposition aux rayons ultraviolets.

Il reste donc impératif de se protéger du soleil avec des crèmes solaires en hiver, où une grande partie des rayons ultraviolets traverse la couche d'ozone même si les journées sont plus courtes. •

Chaïmae Sarira





# La face cachée de l'art

**ART • Dans le monde de l'art, toute une panoplie de métiers se retrouve cachée dans l'ombre d'une exposition finale. Rencontre avec Édouard Besson, technicien de musée, qui donne un aperçu des rouages techniques de l'atelier du Musée Cantonal des Beaux-Arts.**

Dans les « coulisses » d'un musée justement, Édouard Besson explique que le montage d'une exposition prend environ quatre ans, de la négociation de prêts à l'installation finale. Il est donc seulement possible d'imaginer le nombre de personnes à intervenir dans son processus. À retenir de l'atelier technique du MCBA, son emplacement étonnamment accessible non loin de l'entrée du musée même, et son accueil engageant d'odeur de bois et de bruit de machines rythmées par un fond musical très dynamique – Édouard, qui y travaille depuis le déplacement du musée suite au projet Plateforme 10, affirme que la musique fait partie intégrante de son mode de travail. Il fait partie de l'équipe depuis une dizaine d'années. Après plus de 20 ans d'expérience dans la menuiserie, une envie de changer de cadre le mène à un poste mis à concours à 40% au Musée Cantonal des Beaux-Arts. C'était une « prise de risque » et il a fallu « faire ses preuves », mais trois ans après il est engagé à 100%.

© Yasmin Zamparo



Édouard Besson dans l'atelier du MCBA.

## Une exposition d'art, son côté technique

Il n'existerait pas de formation spécifique pour le poste qu'il occupe: dans son cas, Édouard admet que lui-même n'était pas conscient de toutes les possibilités professionnelles qui s'offraient à lui. La polyvalence semble être le maître mot du métier: « Dans l'atelier, on est tous polyvalents, mais on a chacun nos tâches précises », dit-il.

## « Tu apprends sur le tas. »

L'accrochage est ce qui résumait autrefois une grande partie de sa profession, cependant elle s'est aujourd'hui remarquablement diversifiée. Son expérience de menuisier lui permet d'élaborer des cadres ou des socles pour les œuvres, mais il intervient également dans le montage final de l'exposition et parfois lors de la constatation d'une œuvre à l'ouverture de sa caisse. Au sein de

l'atelier, ils sont cinq techniciens ayant presque tous un parcours différent. L'un d'entre eux, qui a suivi une formation de polydesigner 3D axée sur le travail des matériaux, maîtrise parfaitement l'art de l'adhésif qui permet d'obscurcir les fenêtres d'une salle. Tandis que la coordination est plutôt du ressort du responsable technique, qui a également acquis quelques compétences en électricité en cours de route: « Souvent tu apprends sur le tas, tu as besoin d'essayer de faire un stage ». D'autres tâches consistent aussi à la gestion des multimédias ou à la mise sous cadre touchant plutôt au secteur de conservation et restauration qui se trouve en revanche à l'autre bout du musée dans un espace plus « aseptisé ».

## L'art évolue, avec lui de nouveaux challenges professionnels

L'exigence demandée à un-e technicien-ne de musée a augmenté au rythme des normes protocolaires et de conservation. Ce sont des changements qu'Édouard a pu remarquer durant ses dernières années dans le métier. Il est facile d'imaginer l'accrochage comme une tâche totalement banale, mais moins de se rendre compte de l'énorme responsabilité qui y est impliquée. Ce sont parfois des tableaux d'une valeur inestimable qu'ils ont entre les mains et les prix d'assurance qui vont avec, « une tâche simple peut donc devenir très complexe, c'est ce que je pense, les visiteurs n'ont pas conscience » ajoute-t-il.

**« Une tâche simple peut devenir très complexe, c'est ce dont le public n'a pas conscience. »**

De plus, le MCBA est un musée d'État, avec une mission de conservation du patrimoine vaudois. Il ne s'agit pas que de valeurs pécuniaires, mais également historiques. L'installation d'une exposition ne se résume plus uniquement à placer des tableaux sur des murs (bien que celle-ci, relève Édouard, peut déjà être considérée comme une science puisqu'elle nécessite un savoir-faire bien spécifique). L'évolution de l'art contemporain dans des formes plus variées implique l'apparition de nouvelles tâches. Édouard évoque par exemple le projet artistique de Julian Charrière ayant eu lieu en 2014 au Palais de Rumine, pour lequel il a fallu déplacer 25 tonnes de carottes de sel de Bolivie: « On se retrouve à faire des tâches particulières, les briques de sel sont arrivées deux jours avant le vernissage et on s'est vite rendus compte qu'il fallait mettre des gants, car le sel piquait! » •

Mélissa Hulmann

## Un algorithme qui me comprend

**Les utilisateur-ric-e-s de Spotify peuvent se réjouir du retour de leur thème astral musical.**

Deux heures du matin, un soir de décembre. Vous tapotez nerveusement sur votre téléphone qui, depuis bientôt quatre heures, est connecté à l'enceinte et joue à la demande d'un-e inconnu-e la playlist *This is: Drake*. Ce n'est qu'une question de jours avant que Spotify ne publie son édition 2022 de *Wrapped* – une page où l'on peut découvrir en chiffres et en graphiques son profil musical personnel de l'année – et vous, qui avez été si prudent-e toute l'année, allez être obligé-e de dire que *God's Plan* était dans votre top 50... Spotify, qui a lancé la campagne *Wrapped* en 2016, a su trouver plusieurs équilibres délicats avec sa plateforme: reprendre certains aspects d'un réseau social (un profil public, des playlists collaboratives, la forme même du *Wrapped* comme *story*) tout en les rendant optionnels et gardant en tête que l'écoute de musique est souvent un acte solitaire et intime. En parallèle, l'entreprise collecte, en bon *tech giant*, une quantité massive de données comportementales sur ses utilisateur-ric-e-s en arrière-plan. Mais elle a su, avec *Wrapped*, rendre même cette pratique attractive, en leur montrant une petite partie (l'innocente), de ce qu'elle collecte sur eux. Il est en effet plus amusant d'apprendre que l'on a passé 150 heures à écouter Dua Lipa en 2022 que de savoir ce que nos habitudes d'écoute révèlent sur notre situation sociale, notre niveau de stress, notre état de santé mentale, etc. Derrière les apparences, *Wrapped* est avant tout une campagne de publicité gratuite que s'offre chaque année une entreprise devenue célèbre pour sa mauvaise rémunération des artistes. Espérons qu'elle soit aussi une incitation à nous orienter vers des formes de consommation de musique plus respectueuses – autant pour ceux-elles qui l'écoutent que pour ceux-elles qui la créent. •

Patrick Hirling

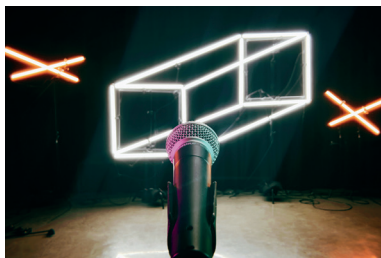


# On se bidonne!

**STAND-UP • Que ce soit à Lausanne en *live* au bar XIII<sup>e</sup> Siècle, au Montreux Comedy, à Paris, au Jamel Comdedy Club, ou sur Netflix, qui multiplie les séries avec des humoristes, le genre du *stand-up* est maintenant un art dont toutes et tous se délectent. Mais qu'en est-il des enjeux historiques, culturels et actuels du *stand-up*?**

C'est aux États-Unis, dans les années 50, que commence l'histoire palpitante du *stand-up*. Le musicien de jazz Mort Sahl raconte des blagues entre ses morceaux, aux grands rire et bonheur de son public californien qui en est friand. Il se met alors à parler de sujets d'actualité sur les travers de la société et se repré-

sentent à New York – un show qui fait glousser plus d'un-e Américain-e. Les artistes se multiplient alors et tentent de mettre en lumière les malaises contemporains. Le genre se démocratise en France dans les années 2000, avec Jamel Debbouze... et quel succès! Sur l'entier de l'Hexagone, selon les chiffres du *Monde* d'avril 2017, on compte plus de 18'000 représentations par an.



## Qui rit de quoi?

Au Montreux Comedy, on accueille des humoristes européen-ne-s, mais aussi américain-e-s et africain-e-s. Selon Lawrence E. Mintz, professeur à l'Université de Maryland qui s'est intéressé à l'humour en Amérique, «l'humour, vitalemment important est un phénomène culturel» et le *stand-up*, parfois «sous-évalué, est la manifestation d'humour la plus intéressante dans la culture populaire, car il

révèle ses valeurs et ses dispositions». Malgré les différences de références culturelles du *stand-up*, ce sont souvent des personnes issues d'une minorité qui s'expriment sur scène, afin de dénoncer par l'humour les discriminations qu'il-elle-s subissent au sein de la société. Il y a ainsi des blagues similaires entre continents, par exemple sur les violences policières, notamment en France et aux États-Unis.

## «Il révèle ses valeurs et ses dispositions»

Certain-e-s s'essayent aussi à des blagues délicates. Haroun, *stand-upper* français, témoigne dans *Marianne*, en 2021: «Aujourd'hui, on reproche beaucoup aux gens de penser ce qu'ils pensent, ils n'ont

pas droit à l'erreur. Moi, je veux les aider à assumer [...] leur «petit connard» intérieur». Haroun s'autorise alors à dire des choses racistes: «les gens se marrent, puis je leur fais remarquer que ce que je viens de dire est raciste», une manière audacieuse, mais comique de jouer avec le public et les clichés. D'autres optent pour un humour moins provocateur comme l'autodérision, une alternative adoptée par de nombreux-ses humoristes dont Paul Mirabel, Kevin Hart, Taylor Tomlinson... C'est un excellent moyen de conquérir le public et d'éviter les blagues de mauvais goûts. En se moquant de lui-elle-même, le-la comique montre qu'il-elle prend du recul sur ses expériences parfois gênantes et régale le public, qui se sent alors libre de rire. •

Jeanne Möschler

# Traduction s'il vous plaît!

**LANGUE • S'inscrivant plutôt dans une tradition intellectuelle littéraire, la traduction est aujourd'hui revendiquée par des boîtes technologiques comme DeepL, qui obtiennent des résultats bluffants grâce au *Machine Learning*. La traduction n'est-elle donc qu'une performance technique?**

À chaque fois qu'un texte est traduit se posent toutes sortes de questions d'interprétation. En effet, chaque langage contient son lot de plurisémies, sans compter les nuances stylistiques qui peuvent elles aussi influencer sur la signification des phrases. Un exemple fameux de traduction approximative est celui de la pomme d'Adam. Dans la genèse, Dieu interdit à Adam et Ève de goûter au «fruit de la connaissance du bien et du mal». Le mot latin utilisé pour le fruit dans le texte original est *pomum*, le fruit générique. Il fut souvent pris littéralement comme «la pomme», notamment par les peintres du Moyen-Âge et de la Renaissance, et cette version reste à ce jour présente dans l'imaginaire collectif. Pour un-e ingénieur-e, la traduction peut être perçue comme un problème d'optimisation où il est question de minimiser la perte d'information. Afin d'obtenir ce résultat, il faut non seulement restituer le sens, mais aussi arriver à une

formulation qui semble naturelle (bonne grammaire et syntaxe). C'est ce dernier point qui posait de grosses difficultés aux logiciels de traduction il y a encore une dizaine d'années. Aujourd'hui, le résultat est impressionnant. Même s'il dépend du logiciel et des langues en cause, l'amélioration est indéniable. C'est la conséquence des développements rapides du *Machine Learning* et plus particulièrement des réseaux neuronaux.

## Il y a véritablement une dimension créatrice dans la traduction

À partir d'une base de données constituée de millions de textes traduits d'une langue à une autre, l'algorithme «apprend» sur le principe de ce qui est «bien» ou «mal» traduit. Riche de tous

ces exemples, l'algorithme est alors capable de reproduire des schémas de traduction qu'il a déjà observés.

## Un art à part entière

En dehors de l'aspect descriptif du langage, presque parfaitement capturé par les algorithmes, il demeure aussi une grande subtilité due au ton ou au rythme des phrases. D'ailleurs, celles-eux qui travaillent dans la traduction instantanée à l'oral sont appelé-e-s interprètes. En effet, un texte n'est pas porteur d'une signification objective. Il y a véritablement une dimension créatrice dans la traduction et c'est d'ailleurs par cet exercice qu'ont commencé de nombreux-ses écrivain-e-s. Baudelaire a ainsi traduit les œuvres d'Edgar Allan Poe et Stefan Zweig celles de Verlaine. En outre, la traduction est la clé de voûte de l'éducation classique, avec l'étude du latin, du grec et du verlan. Les traducteur-ice-s sont considéré-e-s comme des auteur-ice-s à part entière,



et des prix sont même décernés aux plus talentueux-se-s comme à Eric Boury pour sa traduction de l'islandais au français des romans de Jón Kalman Stefansson. Les machines reposent sur la somme des exemples qui leur sont donnés. En cela, ils ne sont que des vecteurs de la répétition, là où le rôle des artistes est de bouleverser les codes. Existe-t-il donc bien une barrière infranchissable ou bien parviendra-t-on à rendre les algorithmes subversifs? •

Jacques Soutter

# Déjà vu: le *Remake*

**CINÉMA • La répétition est une caractéristique clé du cinéma et de son histoire. Schémas narratifs, personnages, décors, plans, dialogues ... et parfois des films entiers sont repris. Quelques éléments sur la forme paradigmatique illustrent cette tendance et les raisons qui poussent l'industrie cinématographique à ces retours perpétuels.**

Bien qu'il ait intégré le langage courant depuis de nombreuses années, le mot *remake* est défini de manière très vague. Il peut aller de la reprise de quelques éléments thématiques ou scénaristiques à une reproduction systématique du film dont il est inspiré, comme *Psychose* copié plan par plan par Gus Van Sant en 1998. Le *remake* est avant tout une forme industrielle, au même titre que la série ou les *spin-offs*.

## La répétition des codes induit la répétition des films

Il est donc particulièrement ancré dans la production américaine grand public. Commercialement, les producteurs prennent moins de risques en finançant un film duquel les spectateurs ont déjà une certaine image mentale, c'est une garantie d'intérêt dans les deux sens du terme (par exemple *Batman* ou *Star Wars*). On retrouve la même logique dans les franchises à succès qui ressassent

remplaçant les détails géographiques, politiques ou culturels en un contenu spécialement destiné au public anglophone (*Intouchables*, 2011; *The Upside*, 2017), pratique parfois qualifiée d'impérialisme culturel.

### Phénomène récent?

Le phénomène de *remake* est loin d'être nouveau. Déjà dans les années 30-40, durant l'âge d'or des studios hollywoodiens, certains mêmes scénarios étaient adaptés plusieurs fois à quelques années d'intervalles afin d'économiser sur l'acquisition du matériel de source. De même, de nombreux films muets furent réadaptés au cinéma parlant. Enfin, certains classiques de la littérature ont de tout temps servi d'inspiration. Entre autres on compte plus de 15 adaptations d'*Anna Karénine* rien qu'au cinéma. Les *remakes* peuvent aussi servir à affirmer de nouvelles stars d'Hollywood dans des rôles préétablis, généralement ceux des héroïnes, comme le couple iconique d'Errol Flynn et Olivia de Havilland dans *The Adventures of Robin Hood* (Michael Curtiz, 1938). Plus récemment, on peut prendre l'exemple de Timothée Chalamet dans *Little Women* (Greta Gerwig, 2019) ou encore *Dune* (Denis Villeneuve, 2021). La production de *remake* peut aussi être motivée par les progrès techniques. De nombreux *remakes* ont utilisé le développement des effets spéciaux comme argument de vente, notamment dans le genre horrifique (*The Thing*, 1951, 1982, et 2011).

### À la racine: le cinéma de genre

L'existence de genres spécifiques comme le *western* contribue à lier les films entre eux par les codes qui les régissent. Dans chaque film de genre, on observe la répétition de certains schémas narratifs et archétypes. Par exemple celui du héros viril dans le *western*, du héros viril dans le film noir ou du héros viril dans le film de *gangster*. En ce sens, n'importe quel film de genre est déjà un *remake* de ses



prédécesseurs. La répétition des codes induit la répétition des films. Cependant, cette récurrence permet aussi l'originalité en jouant sur les codes eux-mêmes, tant ils sont acquis du public. Des films comme *Blazing Saddles* ou *OSS 117* sont respectivement des pastiches des genres *western* et espionnage. Par ailleurs, le *western* a connu diverses phases (classique, spaghetti, crépusculaire) induites par la nécessité du renouvellement.

## Un *remake* est aussi un dialogue avec les œuvres passées

L'histoire des *Sept Samurais* d'Akira Kurosawa est un bel exemple de l'omniprésence et de l'efficacité imparable du *remake*. Sorti en 1954 et inspiré en partie par les *westerns*, ce film de sabre fut lui-même réadapté dans l'Ouest américain par John Huston en 1960 (*The Magnificent Seven*). Les deux films sont aujourd'hui considérés comme des classiques du cinéma et le scénario a été repris à l'identique pour le deuxième long métrage des studios Pixar, *1001 Pattes*. Bien que le *western* ne connaisse plus son succès passé, d'autres genres en ont hérité les codes, comme la science-fiction.

### L'intertextualité et la citation

L'art cinématographique est particulièrement en dialogue avec sa propre histoire. En effet, dans les années 1960, le point commun de tous les cinéastes de la *Nouvelle Vague* en France est leur cinéphilie. La plupart travaillent aux *Cahiers du cinéma* et aborde la réalisation de manière critique, avec la volonté de proposer du neuf, tout en vouant une admiration particulière à certains réalisateurs classiques comme Hawks, Ford et Hitchcock. Cette vision d'héritage cinématographique de certaines idoles a été récupérée par les réalisateurs du nouvel Hollywood et continue à ce jour. En ce sens, un *remake* est aussi un dialogue avec les œuvres passées, une tentative d'épuration et un hommage, qui vise parfois à obtenir la reconnaissance des pairs (et pères). Un exemple parfait d'une reprise à la fois scénaristique et stylistique est *Obsession* (De Palma, 1976) d'après *Vertigo* (Hitchcock, 1958). Le *remake* est donc une pratique universelle, à la fois dans l'industrie et dans le cinéma dit «d'auteur». Et si la réadaptation de la totalité des films Disney en *live action* a de quoi désenchanter certain-e-s, quelques-uns des meilleurs films de l'histoire du cinéma sont tout de même...des *remakes*. •



les mêmes formules jusqu'à la corde (*James Bond*) ou dans certaines séries. Une autre pratique courante consiste à adapter certains succès étrangers en



# Une ou deux églises pour la route

**ARCHITECTURE • Depuis que j’habitais sur les hauts de Vevey, j’avais arrêté d’être en retard le matin. Mon trajet pour la gare était si émerveillant qu’il méritait de prendre le temps. Au fil des saisons, j’arpentais ce chemin pentu en passant devant deux églises qui décoraient ma route.**

Tout d’abord, j’arrivais à l’église Saint-Martin, avec son élégant clocher qui surplombe la ville. Depuis le promontoire devant l’église, il fallait regarder un instant les cheminées de cette cité lacustre qui commençaient à se réveiller. Derrière elles, le lac et ses mille humeurs, et les montagnes qui le délimitaient. Lors d’un voyage avec sa maîtresse en 1839, Victor Hugo avait écrit à sa femme: «Vevey n’a que trois choses, mais ces trois choses sont charmantes: sa propreté, son climat et son église». Il avait manqué certains des charmes de Vevey, mais l’idée était là.

## Sur le parvis de St-Martin

Un après-midi, une averse d’été m’avait attrapée et j’avais dû me réfugier sur le parvis sous les arches

gothiques. Je m’étais questionnée sur cette église qui faisait partie de mon chemin quotidien. C’était en fait l’une des plus grandes œuvres de l’architecture de la fin de l’époque gothique en pays de Vaud! Elle avait été fondée au Haut Moyen Âge, et était déjà mentionnée en l’an 1000. *Elle en a vu d’autres*, m’étais-je dit, en pensant aux innombrables silhouettes qui se sont affairées devant elle à travers les siècles.

## Une histoire tragique se cachait derrière sa beauté.

Après avoir dépassé Saint-Martin, il fallait descendre la rampe de



l’Espérance, un étroit chemin de pierre, qui se revêt au printemps de guirlandes de glycines. En bas de ce chemin, j’apercevais un clocher d’or qui étincelait dans le ciel, et qui me surprenait tous les matins par son incongruité architecturale en contraste avec les immeubles veveysans: c’était l’église orthodoxe russe de Vevey, construite en 1878. Une histoire tragique se

cachait derrière sa beauté. Au XIX<sup>e</sup> siècle, parmi la nombreuse population russe qui s’était installée autour du Léman, l’un de ses plus éminents membres, le comte Schouvaloff, avait perdu sa fille Barbara, morte en couches. C’est pour elle qu’il a érigé cette église, aussi nommée église de la Sainte-Mégalomartyre-Barbara. Mais j’arrivais déjà à la gare, sur la voie 1, où je sautais dans un train direction le Savoie. Je laissais derrière moi mes montagnes et mes églises veveysanes, pour observer par la fenêtre le lac Léman se transformer et les vignobles vivre et mourir en changeant de robes selon les saisons. •

Fanny Cheseaux

# Vos coups de coeur 2022

**PRÉFÉRENCES • Entre les sessions de bingewatching sur Netflix, les playlists découvertes de Spotify et les études dont les lectures et travaux commencent à s’empiler en cette fin d’année, certaines oeuvres musicales, littéraires et cinématographiques se démarquent des autres et viennent rejoindre le rang de vos coups de coeur de l’année.**

Après avoir interrogé une vingtaine de jeunes Lausannois-e-s sur leurs préférences musicales, cinématographiques et littéraires, il est flagrant que la littérature a pris du retrait, laissant place aux séries, films et la musique. Ce désintérêt apparent envers la lecture peut s’expliquer par deux raisons. La pile de livres qui ne fait qu’augmenter plus la période d’examen se rapproche, explique pourquoi les étudiant-e-s universitaires refusent d’ajouter de nouveaux ouvrages à leur liste. Cependant, une autre cause plus perfide semble se cacher derrière ce déclin de la lecture; les plateformes de streaming. Parmi les coups de coeur 2022, nombreux-ses ont mentionné des productions originales Netflix – telles que *Heartstopper*, *Emily in Paris* – ou encore des séries accessibles sur Netflix, Prime vidéo et autres géants du streaming, (*The Epherical*, *The Derry Girls*). Ce type de plateformes, rejoignant en un seul endroit des productions qui traversent le monde et le



temps, pousse à bingewatch – phénomène d’autant plus encouragé par la météo austère qu’offre le mois de novembre. Il est donc plus facile de découvrir des nouveaux programmes en un clic sur sa télé, son ordi, voire son téléphone, que de devoir s’engager à l’achat d’un livre d’un-e auteur-e parfois inconnu-e, qui risque à tout moment de décevoir.

## Face au sériel mainstream, le cinéma indépendant

Si le streaming contribue à l’uniformisation du visionnage de contenu sériel, avec une publicité ciblée sur certains programmes originaux au dépend d’autres, les films semblent éluder à cette tendance. Peut-être est-ce grâce

aux festivals de cinéma qui mettent en avant chaque année les nouvelles productions – à petit comme à grand budget – de producteur-ice-s du monde entier. Vos coups de coeur 2022 au grand écran sont divers et variés, tendant vers le cinéma indépendant; *Aftersun* (Charlotte Wells), *Close* (Lukas Dönn), *Innocent* (Louis Garrel), *les Femmes du Square* (Julien Rambaldi), et *les Nuits de Mashhad* (Ali Abassi). L’apparent abandon des *blockbusters* (à quelques exceptions près *Black Panther* ou *Dune*) laisse place à la délectation de scénarios émouvants et pleins de vie.

## La musique sous toutes ses formes

Loin de s’uniformiser, vos goûts musicaux partent dans tous les sens – de la pop française, en passant par le rap USA/UK, à la techno transversale. En dehors de l’artiste Pomme, qui a été nommée à deux reprises, chaque album et son mentionné a été distinct entre chaque témoignage. Même avec

des géants comme Spotify, AppleMusic, Soundcloud, il semble peu concevable qu’il existe un jour où tous-tes écouteront la même chose.

## Loin de s’uniformiser, vos goûts musicaux partent dans tous les sens

À vrai dire, l’abandon de la radio au profit des plateformes de streaming musical permet la constante découverte de nouveaux genres et artistes. Bien que le streaming ait tendance à pousser ses téléspectateur-ice-s à consommer du contenu en boucle, il est possible de maintenir son indépendance et originalité dans ses choix musicaux et cinématographiques, une conclusion qui vous incitera peut-être à découvrir une nouvelle chanson, un nouveau film voire un nouveau livre. •

Furaha Mujynya

# Anecdotes en vrac

Chien méchant  
méchant



Les fêtes de fin d'année arrivent, et il est l'heure de faire le bilan de cette année 2023. Entre expériences traumatisantes et moments gênants, voici le *best-of* du comité de L'auditoire.

## La Serial Charro

Il y a quelque temps, j'ai été à un Workchope avec des potes. Le piège avec ce truc, c'est qu'on mange pas avant. Donc, évidemment, je finis léééé-gèrement ivre. Ce soir-là, je discute un peu avec un gars, en mode *chill*. Mais, à un moment, ma pote me dit «hé tu sais que c'est le meilleur pote du mec que t'as *daté* mais qui était en fait déjà en couple avec une autre fille sans jamais te le dire?». Moi et les bières dans mon sang, on trouve ça intéressant. On continue la soirée à Sat, mais le bar ferme rapidement. Là, le mec dit qu'on peut aller faire *after* dans un bâtiment. C'est là que... on s'est pécho! Mais ça ne s'arrête pas là. Le lendemain de cette soirée, j'apprends que les deux *besties* en ont discuté – évidemment. Sauf que... Le mec qui m'a *play* a l'air super vner. Et là, omg, j'apprends que ces deux mecs se pécho souvent! Alors, ne serait-ce pas une crise de jalousie? Ai-je chopé des mecs... secrètement en couple?!

## Bon sang! On est dans de beaux draps...

Soirée dans un appart où je connais personne, j'arrive très tôt, trop tôt, avec un grand gâteau au chocolat (il ne manquait plus que les smarties et les bougies). Ils ne sont que trois - pas idéal pour se fondre dans la masse - et s'extasient devant mes brownies 'oh la la tu as ramené des space cakes', et moi qui balbutie non non c'est juste des petites pépites de chocolat. Les verres et les heures s'enchaînent, je chope un kéké dans la chambre de la fille qui m'a invitée (idéal pour commencer une amitié sur de bonnes bases) et pendant l'acte, surprise!, mes règles surgissent et coulent à flots, partout sur les draps blancs. La machine à laver est cassée, on frotte avec de l'eau et du sel, ça part pas, on quitte l'appart en douce la queue entre les jambes. À chaque fois que je recroise la fille, deux tâches de sang rouge me montent aux joues en repensant à celles qui se prélassent sur ses beaux draps en coton blanc...

## Threeway or no way

Soirée raclette d'entreprise, le vin coule à flot, tout le monde est pompette. Je discute avec mon collègue de 55 ans que je connais bien. Il est marrant, il égaye mes journées de taf. Mais après le verre de trop, il me propose un plan à trois avec sa femme. En précisant qu'il y pensait à chaque fois qu'il me voyait.

## Un accent handicapant

Un jour, à Berlin, je propose mon aide à une meuf en sortant mon meilleur allemand, elle me regarde bizarrement et elle dit: *sorry spreche kein französisch* (trad: désolée je parle pas français). La tristesse.

## Amsterdam sous MDMA

Dernière soirée du voyage d'études à Amsterdam. Au bar, on se fait accoster par un drôle d'énergumène faisant des aller-retour aux toilettes pour un petit rail de coke. Intrigué par la composition particulière du groupe – 20 filles âgées de 17 à 18 ans et un homme de 30 ans qui préside la table – il demande à notre enseignant si ses 'prostituées' et lui souhaitent aller dans un club où «lots of people fuck». C'est le moment de partir! Le *coké* qui nous avait accosté court de tous les côtés à la recherche d'un précieux bien perdu «Have you seen bills, bills?» Confus-e-s, on se précipite vers la sortie et lorsque je remets ma veste, je sens un sachet en plastique coincé dans ma manche – 3 pilules blanches font leur apparition. Je réalise alors qu'il disait «pills not bills».

## Éthique à Nymphomane

Après avoir joué le rôle d'une nymphomane dans la pièce de théâtre du gymnase, mon prof qui enseigne également l'improvisation fait une petite blague sur le sujet lors d'un cours d'impro, où aucun des autres élèves n'a connaissance de l'existence de la pièce en question. C'est en rentrant que je découvre alors un charmant message de la part d'un de mes coéquipiers d'impro me proposant un plan cul pour satisfaire ma «soif sans limite de sexe».

## A la revoyure

Barcelone, octobre 2022. Une semaine d'immersion dans la cité comtale qui vise à me faire découvrir les us et coutumes méditerranéens. Heureusement, j'ai emporté mon fameux guide *Espagnols pour débutants*, qui m'assurera de pouvoir communiquer avec les autochtones. Je n'ai malheureusement eu le temps d'étudier que les 17 premières leçons des 90 requises. Lors de ma première interaction avec une locale, je m'aperçois que je ne maîtrise pas encore le vocabulaire des adieux. Une phrase me vient alors à l'esprit et me sauve la mise: *¡Hasta la vista!* Ouf, j'ai pu m'en tirer. Fier de mon aisance à m'approprier les dialectes étrangers, j'utilise la formule à tout va, récoltant plus d'un sourire en retour. Le jour du retour, satisfait d'avoir vidé les réserves de paella (qui se prononce différemment que les Catalan-ne-s que chez nous – une autre leçon de vie pour moi), j'adresse un dernier au revoir à la réceptionniste de l'hôtel, qui m'apprend, en rigolant, que la formule ne se dit pas. Blessé, mais pas vaincu. La langue a apparemment plus d'une subtilité. J'ai prévu de revenir, une fois que j'aurai fini la nonantième leçon.

En espérant que ces anecdotes vous feront plus rire que *cringer*, L'auditoire vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et plein de réussite aux examens. Si vous vivez ou êtes témoins de telles aventures durant les fêtes de Noël (blagues beauf, remarques de *boomer* ou oubli de paroles lors de la récitation de *Petit papa Noël*), n'hésitez pas à nous les partager par mail (auditoire@gmail.com) ou via Instagram. Rendez-vous en mars 2023 pour notre prochain numéro!