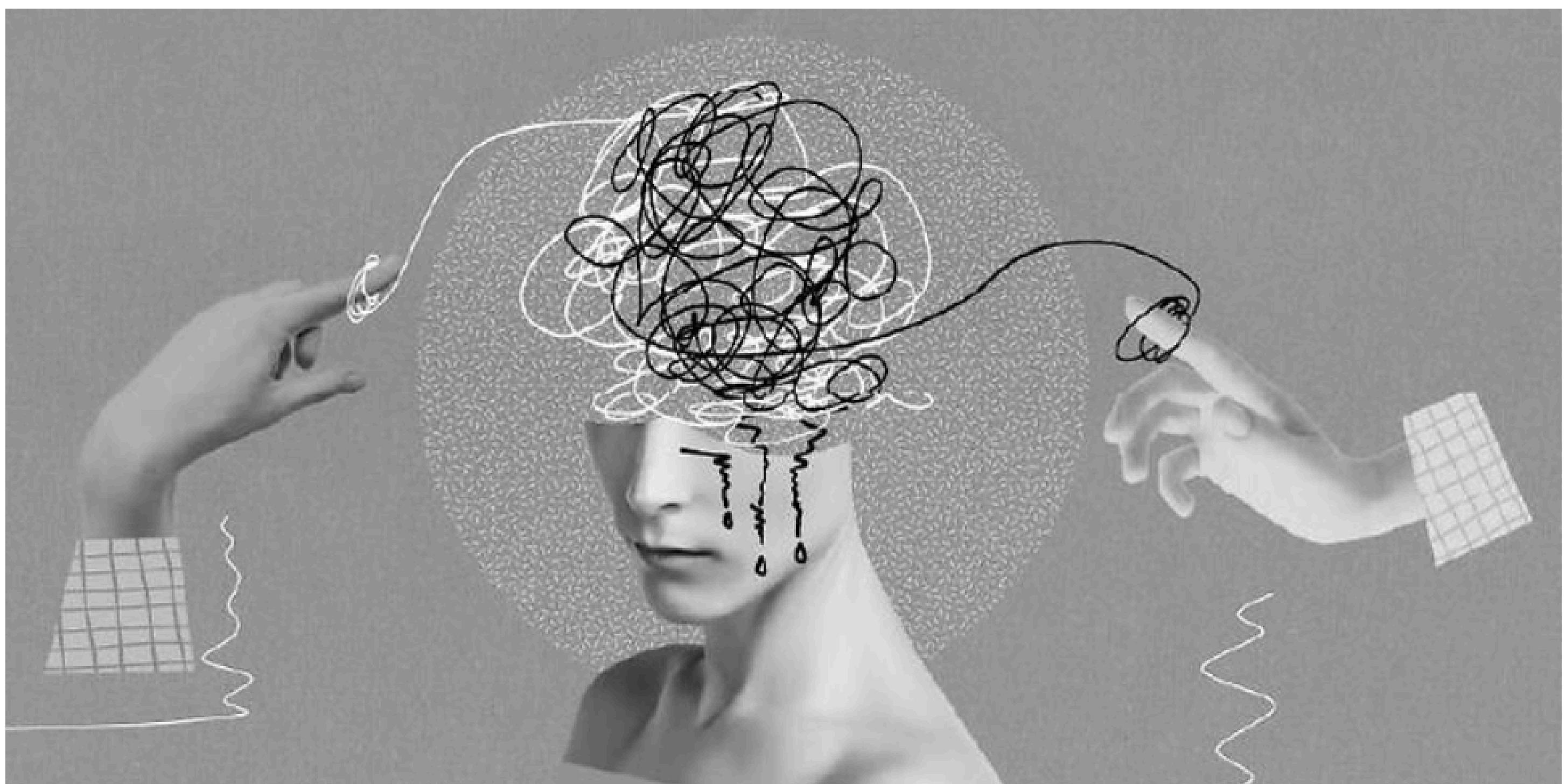


# LE FORUMISTE

FORUM EHTP-ENTREPRISES

27 NOVEMBER 2025



## LE FORUMISTE VOUS PLONGE DANS LES PROFONDEURS DE LA SANTÉ MENTALE

**La santé mentale** se fragilise souvent dans un climat de pression et de surcharge émotionnelle. Elle reflète notre capacité à affronter des situations complexes sans se laisser submerger, mais aussi à reconnaître nos limites lorsque l'équilibre se rompt. Pourtant, trop souvent négligée et entourée de tabous qui banalisent la souffrance, la santé mentale voit l'ignorance de ses signaux transformer la vulnérabilité en fardeau plutôt qu'en appel à l'aide.

Dans cette édition du **Forumiste**, vous découvrirez à travers nos articles l'importance de la santé mentale, ses enjeux et quelques clés pour la préserver au quotidien.

**A Découvrir :**  
Évasion du mois

### Rédacteurs:

Ben Raiss Aya  
Bensalah Omar  
El Ghoul Basmala  
El Maataoui Saad  
Jama Khawla  
Kamal Shams Doha

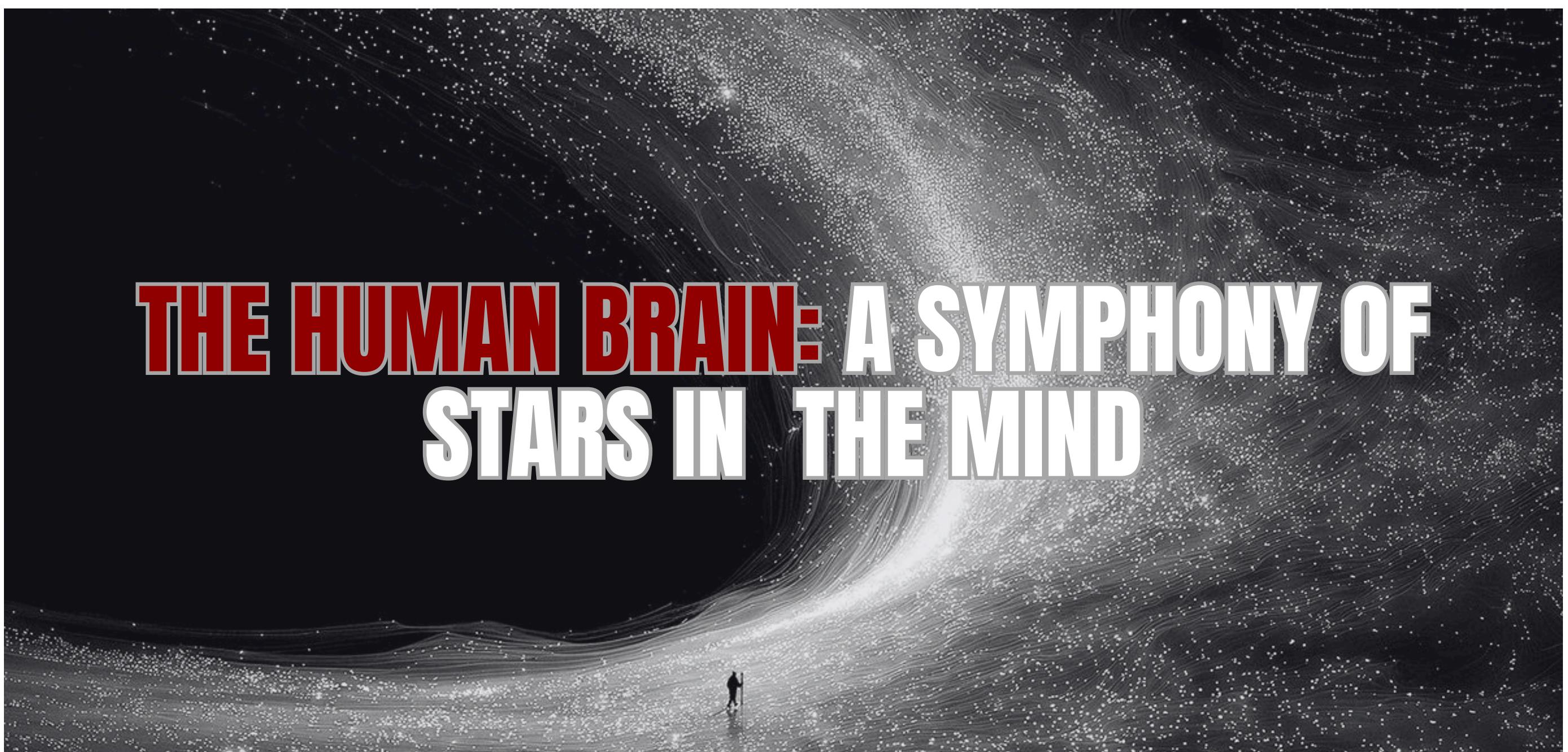
Taghzouti Aya

### Rédactrice en chef:

QASMI Oumaima



# THE HUMAN BRAIN: A SYMPHONY OF STARS IN THE MIND



Just close your eyes for a second and imagine a universe crumpled up into the hollow of your skull, a universe that isn't dark, and all the sparks animate.

This is your brain: a hidden sky of 86 billion shimmering neurons, each one a star humming its own electric tune.

In such a heaven-chamber, thoughts like comets are born.

Memory sways as constellations come back into view, and feelings swell like tides moved by an unseen moon.

Everything has motion. Everything breathes.  
Everything shines.

Mind constructing and mind poet etched the plans of your conduct and whispered the stories of your dream.

It was a small thing, the twitch of a finger, the raising of a smile.

It is initiated quietly as a small spark wrapped in the cortex,  
a breath of electricity on a mission.

And when an old scent evokes a childhood memory, it's your hippocampus, the garden-variety custodian of your past,

unlocking the door you didn't even know was still there.

Within this hidden universe, neurons make connections, contacting over small bridges known as synapses.

With every feeling, every lesson, every heartbreak, these bridges strengthen or fade, reshaping the landscape of who you are.

For the brain is never still.  
It learns. It forgets. It builds. It dreams.  
It rewrites itself like a river etching new paths through ancient stone.

And that is its magic:  
its power to renew, to remember, to reinvent.

In the end, the brain is more than an organ;  
it is a world of its own,  
a luminous sanctuary where your thoughts take flight,  
where your imagination blooms,  
and where the quiet machinery of your being works tirelessly  
so that you may simply exist,  
wonderfully and endlessly... you.

# من عقدة إلى عقد

وقيل مشاكل الناس من الناس ، و قيل للمعذاب فواتير ، و المعذاب جغرافيا و الصداقة تاريخ ، فكم من وسط دامس بث الظلام في أعماقك، ذلك الظلام الديجوري الذي يخالج ثناياك ، يعتم روئتك و ينفص حياتك فتفقد نفسك حتى لا تعلم في أي منعطف من دروب الحياة قد فقدتها . و كم من مصوب لا لهدف و كم من ممرر لا لشعلة و إنما لعقدة أو لعلها عقدا ؛ يليقها في جوفك فكأنما يزيحها عنه ليخلص من عبئها و ثقلها أو لربما ليتقاسمها و الضحية، أو حتى فقط لإحياءها بالتواتر في إطار ما يسمى بنسق تمرير العقد. فتجد معلما يلجم للطريق الأصعب و الطريق الوعر المشعك ليشرح لك أمرا معينا على علم منه بما هو أهون و أيسر ، و ذلك لأن في أعماقه رغبة جامحة تود لو تجعلك غريبا في محيط العسر و التعثر وأسيرا في سجن العقوبة ؛ فتتجلى لك تلك العقوبة التي عرفتها صغرا كل يوم بحلة جديدة ، فكما لو أنها مدلسة و مفبركة بتصرف كتصريف الكاتب في نصه ليلائم المستهدفين : فالهدف واحد و السبل عدة . و تجد الصاحب الساحب يتغير تطابق دربك بإياته ، فإن لم يتسعن له ذلك ، تسلاح بقانون الإسقاط، فيغدو يشق لك طريقا ملأى برائنا على غرار ما مر عليه من مثبطات ، أو حتى أن يجعل الجبن يتبوؤك من رأسك إلى أخمص قدميك تحت شعار "من خاف نجا" ، فكأنما هو بصدق إتمام سلسلة غذائية أنت الطعم فيها و هو الصياد . و ماذا عم أم أو أب ينقل لك عقدة المقارنة ، عقدة النقص ، عقدة الفاقة و الضعف ، حتى تجد نفسك بصدق تقزيم نفسك مقابل عملقة الآخرين، ثم وبذرية "فاقد الشيء لا يعطيه" ، يبرر صيانته نحو هذا أو ذاك السلوك الذي لا يكرس إلا التواتر ، فلا يسام الغوص بك في بحر السواد ، و الأخذ بيده صوب دركات العتمة ، فتجد نفسك كبرا مفعما بعقد تستنجد إصلاحات و ترميما حتى لا تفهم أ الإعصار الذي يعيش بداخلك جبلة أم تلقين....و ماذا عن زوج أو زوجة ، عشير أو عشيرة يحقن عضلك فيشه، و يجعل عقدة تتفرع في جوفك فترسخ جذورا لا تجثث البثة ، فتستنسخ من عقدته عقدا، و فاقتك تتفاهم و صحتك النفسية تتدحر.



كل هذا يصب في المجرى نفسه، ذلك المجرى الذي يعكس مدى وقع الآخر و تصرفه على صحتك النفسية ، فليس كل ما يخالج أعماقك من تشعكك هو وليد حروب داخلية محضة بل بخلاف ذلك للآخرين يد في ذلك ، و يد طويلة إن طالت تطاولت . هذا هو الواقع المجرد ، فماذا عن الواقع الملموس أو بالأحرى كيف يترجم سلوكك كومة العقد و زوبعة القلق و الإحباط هذه ؟ أسمعت قط عن هوس نتف الشعر ؟ تلك الحرب الخفية ، حرب يُخشى أن لا تضع أوزارها ، بين الشخص المعني و بين شعره، حيث يتحول نتف الشعر من سلوك عابر إلى رغبة ملحة يصعب كبحها، فلا يكاد يتوقف عن نتف شعره بالرغم من إدراكه للضرر الملحق ....كل هذا وليد تراكمات العقد النفسية و الصدمات التي من شأنها أن تنتقل من الآخرين إلينا ...و عليه ألا تجد التفاتة نحو نفسك جديرة بالفعل ؟ ألا يجدر عليك مضغ ما تبلغ من مُسلم و مُمَرَّر لكسر دائرة العقد المتواترة و المتواترة ؟ بلـ ، و الوعي بثنايا الأمور و الاعتراف بوجود هكذا عقد هي خطوة أولى أولية ، ثم جالس نفسك ، عانقها و اعتذر لكل مرة دست عليها من أجل الآخرين ، من أيام استسلمت للظل الأحزان ، أو تمسكت بأهداب واهية فتركتها يتيمة !! اجعلها غابة استوائية لا تعترف بالحصول ميزانا للنضج و لا تعترف بالحرارة وسيلة للاحتراق ...اما كل فراغ و رم كل ما انها أصلح ما لا زال صالحا و ارم ما دون ذلك ، أحب نفسك كما لم يفعل أحد من قبل ، تغزل بها و أطريها بالشعر كرضيع تحضنه أمه بعد سنوات العقم ، كمحارب رجع لتوه من الحرب سالما غانما، ك قريب استيقظ من غيبوبته بعد دهر ، كالماء الزلال شافيها عطش الظمآن في الصيف الحار ، كأول ومرة يراها أعمى ، كل شيء ليس بعده أي شيء ...



## Stress et méditation : un équilibre à retrouver

Avez-vous déjà ressenti cette boule au ventre qui arrive pile au mauvais moment ? Comme juste avant un examen, lorsque vous relisez une dernière fois vos notes sans vraiment les voir. Ou ce moment si particulier où, après avoir appris votre texte par cœur pour une présentation, vous montez devant le public... et là, plus rien. Un grand blanc. Comme si toutes les phrases soigneusement répétées s'étaient envolées d'un coup : vous ne savez plus quoi dire, vous ne savez plus où vous mettre, vous êtes complètement perdu. Ce sont des réactions tout à fait courantes du stress. Dans un monde où les choses vont de plus en plus vite, où l'humain doit gérer plus de tâches qu'auparavant, le stress est devenu une tarte à la crème, un sujet dont on parle à tout-va mais qu'on comprend encore mal. Le stress est souvent perçu comme une réaction normale, et à juste titre : dans de nombreuses situations, il l'est effectivement. Il représente la manière dont l'organisme répond lorsqu'une situation exige de l'attention, de l'énergie ou un certain dépassement de soi. Il peut même se révéler salvateur. Chez nos ancêtres chasseurs, plongés dans les forêts, jungles et savanes sans grande protection, il jouait un rôle crucial dans les situations de "fight or flight", en permettant de réagir immédiatement face à un danger.

En effet, le stress est au cœur de ce qu'on appelle la réaction de combat, de fuite ou de gel, décrite initialement par le psychologue américain Walter Bradford Cannon. Il s'agit d'une réponse automatique de l'organisme face à une menace : combattre, fuir ou, parfois, rester immobile pour passer inaperçu. La science derrière cette réaction implique plusieurs systèmes du corps, principalement le système nerveux et le système endocrinien. Lorsqu'une situation est perçue comme menaçante ou exigeante, une série de réponses coordonnée se met en place. Tout commence dans le cerveau, où l'amygdale, chargée de détecter les émotions et les menaces, envoie un signal à l'hypothalamus, véritable centre de contrôle. L'hypothalamus active alors le système nerveux sympathique, qui prépare le corps à l'action : le rythme cardiaque s'accélère, la respiration s'intensifie, les pupilles se dilatent pour affiner la perception de l'environnement, tandis que la digestion et d'autres fonctions non essentielles se mettent en pause. Cependant, un stress qui s'installe durablement, qui revient sans cesse ou qui semble disproportionné, peut être le signe d'un déséquilibre plus profond. Lorsqu'il devient omniprésent, il peut révéler une surcharge mentale, une fatigue chronique, voire des troubles

émotionnelles ou psychologiques sous-jacents. L'anxiété, la dépression, l'épuisement professionnel ou certains traumatismes peuvent s'exprimer, en partie, à travers une réaction de stress excessive ou persistante.

On se dit souvent que "ça va passer". Mais c'est toujours plus facile à dire qu'à faire. Cette petite voix intérieure qui nous souffle que les choses vont empirer, qu'on n'est pas assez bien, qu'on n'y arrivera pas, est difficile à faire taire. Avant de vous précipiter sur des antidépresseurs ou des somnifères, essayez une solution 100% bio: la méditation. Beaucoup n'y croient pas, mais, aussi surprenant que cela puisse sembler, de nombreuses études montrent son efficacité pour canaliser le stress et le transformer en une forme de tension positive plutôt qu'écrasante. Une étude de huit semaines menée par des chercheurs de Harvard au Massachusetts General Hospital a même montré que la méditation reconstruit littéralement la matière grise du cerveau.

Elle diminue l'activité de l'amygdale, tout en renforçant le cortex préfrontal, région impliquée dans la prise de recul et la régulation émotionnelle. Elle active également le système nerveux parasympathique, responsable du retour au calme, ce qui entraîne un ralentissement du rythme cardiaque et une baisse du cortisol. Avec une pratique régulière, on observe une amélioration du sommeil, une diminution de l'anxiété et un mieux-être général.

# الهوية الحضارية: درع الفرد لمواجهة الاضطرابات النفسية



وما يخل بالتوازن النفسي كذلك، اغتراب الفرد عن محيطه الحضاري على مستوى الفكر أو السلوك أو هما معاً، وهو حين يشعر الفرد بمسافة بين تصوراته وقيمه وسلوكياته وبين نظيراتها التي تبنيها الحضارة السائدة حواليه. الفرد المفترب يشعر أن مجتمعه أو "أمته" لا تعكس نظرته بل وقد تعادي رؤيته للوجود، وهذا يؤدي به غالباً إلى الشعور بعدم الانتفاء والعزلة وانخفاض تقديره لذاته مما يؤسس لاضطرابات حادة في بنية النفسية، ويظهر اغتراب الذات عن محيطها الحضاري بشدة عند المهاجرين المستقررين في الدول الغربية، حيث تتعارض تصورات المهاجر، المستمدة من الموروث الثقافي ومن القيم الدينية التي استقاها من أسرته الصغيرة، مع الأفكار والسلوكيات التي تؤمن بها وتطبّقها الدول المضيفة.

ويبقى غياب المرجعية القيمية والأخلاقية من أخطر مسببات الاختلال النفسي، فالإنسان الذي يعيش دون بوصلة أخلاقية تحدد له الصحيح من الخطأ، وتقوّده نحو الصالح وتجنبه الطالح، يشعر بيته قيمي حاد ويعيش حسب هوى اللحظة وينجرف خلف العاطفة الأقوى، ذلك أن المرجعية القيمية تكبح الدوافع العدوانية والأناية، وغيابها مسبب للقلق المزمن ولسلوكيات مدمرة للذات والمجتمع، ومن الأمراض النفسية الحادة الناتجة عن هذا الغياب "اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع".

وقد يبدر لأذهاننا سؤال "كيف يمكن مقاومة هذه المسببات الثلاث لاضطرابات النفسية؟" والحل يمكن في امتلاك الفرد لهوية حضارية راسخة، أي رؤية للعالم مرتكزة على معتقدات وقيم ولغة وإرث تاريخي وتصور محدد للمصير البشري، فالهوية الحضارية شجرة ضخمة جذورها قيم ومعتقدات وتجربة تاريخية وأغصانها تطورها مع الزمن وتفاعلها مع التصورات الحضارية الأخرى. ولكن كيف لهوية تستمد أساسها من المشتركات الاجتماعية الكبرى أن تؤثر على صحة الفرد النفسية؟

ما إن نتأمل في بنية الكون ونظمـه الفيزيائية و حتى الاجتماعية، حتى ندرك بسرعة تأثير ظواهر ماكروسโคبية على غيرها، ففي الوقت الذي نجد أن المجال المغناطيسي الخارجي يؤثر على اتجاه دوران الإلكترونات داخل الذرات في مجال الفيزياء، نلمس تأثير الهوية والمنظور الحضاري - وهي ظاهرة اجتماعية ماكروس코بية- على الإنسان الوحدة الاجتماعية الميكروسโคبية الأهم، بل إن الهوية الحضارية تمـس وبشكل بنـوي صـحة الفـرد النفـسـية واستقرارـه الـذهـنـيـ. ولكن ما هي أبعـاد هـذا التـأـثيرـ الـذـهـنـيـ تـمارـسهـ الهـوـيـةـ الـحـضـارـيـةـ عـلـىـ الصـحـةـ الـنـفـسـيـةـ لـلـفـردـ؟

للإجابة على هذه الإشكالية، لابد أن نعرف أولاً بالصحة النفسية وأسباب اضطرابات التي تمـسـ بـسلامـتهاـ؛ نـعنيـ بالـصـحةـ النفسـيةـ حـالـةـ منـ التـواـزنـ الدـاخـلـيـ وـالـخـارـجـيـ تـمـكـنـ الفـردـ منـ الـفـهـمـ، الـانـفـعـالـ السـلـيـمـ، التـكـيفـ معـ الـوـاقـعـ، إـدـارـةـ الضـفـوطـ، إـيـجادـ المعـنىـ الـوـجـودـيـ. وبـالتـالـيـ فـأـيـ خـلـلـ قدـ يـعـيـشـهـ الفـردـ فيـ إـدـرـاكـهـ لـدـورـهـ وـلـمـوـقـعـهـ فيـ دـائـرـتـهـ الـاجـتمـاعـيـ الصـغـيرـةـ كـالـأـسـرـةـ وـالـأـصـدـقـاءـ، أـوـ فيـ دـائـرـتـهـ الـاجـتمـاعـيـ الـكـبـرـيـ كـحـضـارـتـهـ الـتـيـ يـنـتـمـيـ إـلـيـهـ، تـسـبـبـ اـضـطـرـابـاتـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ هـذـاـ التـواـزنـ تـُـفـضـيـ بـتـكـوـنـ وـتـطـوـرـ عـدـةـ أـمـرـاـضـ نـفـسـيـةـ.

ومن أهم مسببات اضطرابات النفسية، نجد الفراغ الوجودي الذي يعرفه عالم النفس النمساوي فيكتور فرانكل في كتابه "الإنسان يبحث عن معنى" بأنه "الشعور الكامل بخلو حياتنا من المعنى"، وهي حالة نفسية تنشأ من عجز الفرد عن الإجابة على أسئلته الكبرى حول ماهيتها وأهدافه ومعناه الوجودي. وتودّي بالفرد إلى فقدان الشغف بالحياة، وتنامي القلق المستمر، نتيجة العيشية الخانقة التي يشعره بها هذا الفراغ. فيسعى لمائه بإدمان المخدرات أو الكحول أو بعلاقات غير صحية، فالإنسان مرتبط عضوياً وروحياً بوجود غاية توجه أفكاره وسلوكه، وغيابها لا يُعوض.

وبالتالي فأي هوية حضارية تستطيع أن توفر للفرد ثلاثة المعنى والمشروع والمرجعية تشكل درعاً قوياً يحمي البنية النفسية للفرد، ويبعد هذا جلياً عندما تحاول الشعوب المستعمرة مقاومة المحتل، فرغم ما عاشه الشعب المغربي من ويلات الاستعمار إلا أن معنى التحرر الوطني ومشروع الاستقلال والمرجعية القيمية الدينية جعلت رجال المقاومة السياسية والعسكرية يقفون بقوة نفسية هائلة في وجه المحتل، وحولوا المعاناة إلى طاقة مقاومة وصمود. هوية المقاوم منعت عنه الهشاشة النفسية.

هذا وختاماً، ليس كل تصور للعالم مبني على لغة ومعتقد وإرث تاريخي هوية حضارية قادرة أن تحمي بنية الفرد النفسية، ولذا يبقى التحدي أن يجد الفرد ذلك التصور الحضاري المرتبط بالمطلق، المتعالي عن المادة والذي لا يحده زمان، فالفرد الذي يتبنى الهوية الحضارية السليمة لابد وأن تكون بنيته النفسية في حمى تقىه كل اضطراب نفسي. يقول الكاتب البريطاني الكبير كولن ويلسون في كتابه "سقوط الحضارة": "إذا كانت الحضارة مريضة روحياً، فإن الفرد يعاني من المرض ذاته".

الهوية الحضارية ليست فقط اجتماعاً إنسانياً فكريّاً وقيميّاً ذاتيّاً جغرافيّاً معيناً، بل هي فاعل أساسي في حماية البنية النفسيّة للإنسان، فهي تهبه "الإحداثيات الحضارية" التي تجيئه عن أسئلته الكبرى، فتحدد له ماهيتها، والغرض من وجوده. ليصير بذلك الفرد امتداداً تاريخياً مصغرًا لحضارته التي ينتمي إليها، فيشعر بأنّ إنجازاتها الماضية وإخفاقاتها هي جزء من انتصاراته وهزائمه، وبأنّ المساهمة في انجذاب حضارته أو الحفاظ على قوتها واجب يؤطر أفكاره ومشاعره، فيتبين المشروع الحضاري ويصير لحياته معنى. كما أنّ الهوية الحضارية مصدر للمرجعية القيمية والأخلاقية، ذلك أنّ الحضارة اجتماعية إنسانية يحتاج منظومة قيم توفر تماسكاً داخلياً، ولا يتحقق هذا إلا بتغذية روح الفرد بالقيم التي تهبه استقراراً نفسياً يمتد لمشاركة فعالة في الاستقرار الاجتماعي.

إذن الهوية الحضارية تقيّي الفرد الفراغ الوجودي بإحداثياتها الحضارية، وتنزع عنه الاغتراب بتجانس أفكاره وتصوراته مع أفكار وتصورات حضارته التي تحيطه وباشراكه في مشروع حضاري يشعره بالانتماء والإنجاز الفعال، وتأسس لمرجعية أخلاقية توجه الفرد في قراراته وخياراته وتحفظه من التيه.

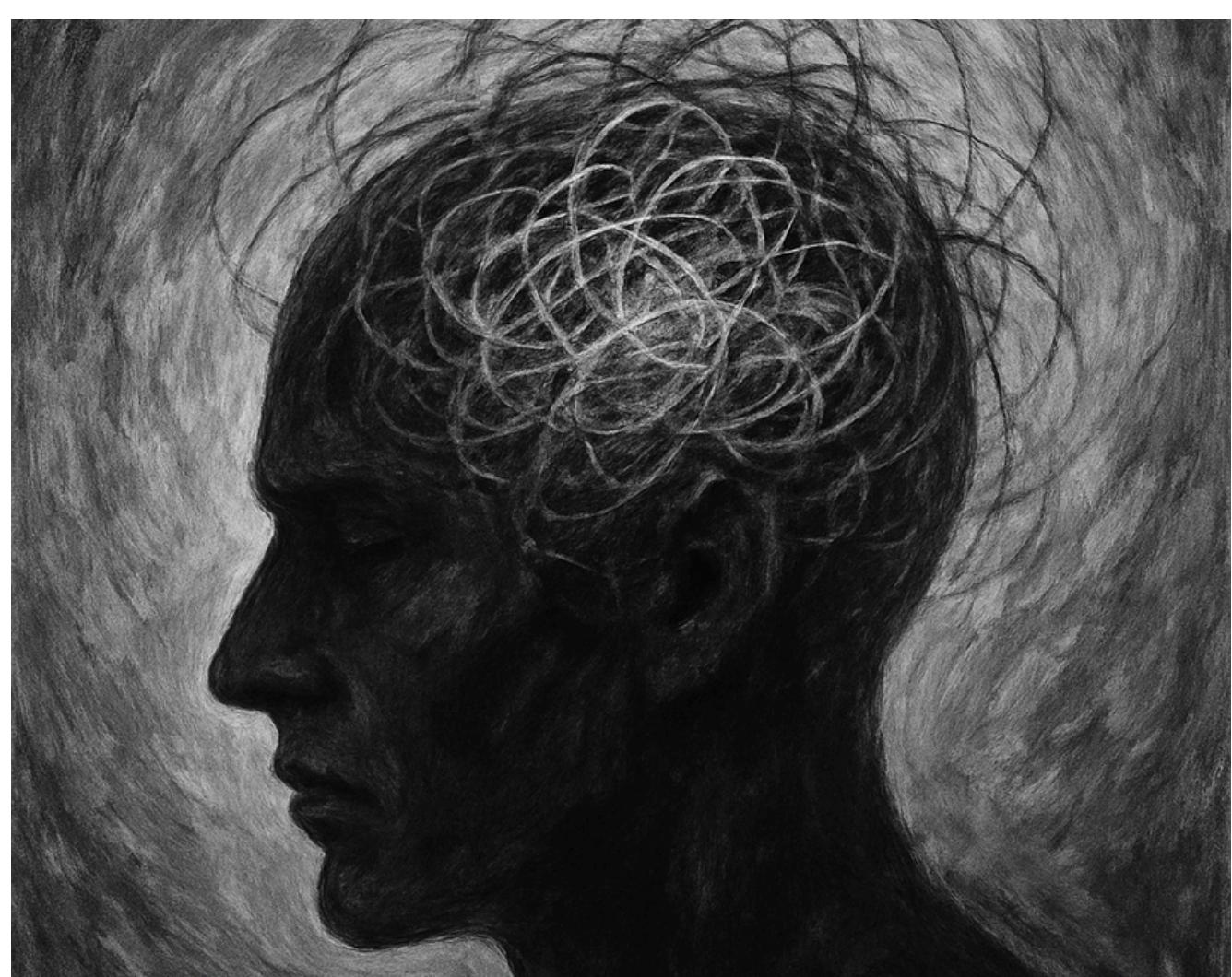


# A MIND IN TURMOIL

They are following me. They want me dead, destroyed. I see it in their eyes. All of them. ALL OF THEM! Why? Because I am Ali Ben Hassan Ben Khalid, a 65-year-old criminal, and they know it. Yes, I am sure they know it. Wherever I go, people are looking for me. Or at least... It feels that way.. Even now, as I am sitting in a café, I am absolutely certain the man right next to me is an undercover policeman on a mission to catch me. Even the woman at that table with her two "children" is certainly an undercover agent as well. She's just waiting for me to finish my cup of tea and then she'll put me in jail for my crime. But they cannot catch me! Oh no, that is never going to happen! Because I will never finish that cup of tea. Now that I'm thinking about it, even the server seems to be a policeman. I saw him smiling at me. He must know I am a criminal... or maybe he was just being polite. No. No, he knows. I've got to get out of this café. I'll just leave the money on the table and go. Finally, I'm out of that police-filled trap. But that old lady walking past me seems aware of my dangerous identity. Not only her, everybody. I run. I run to escape those accusing looks, those sick smiles, those whispers about my past: "He's a monster.

**He did what no human would even consider doing. He should be behind bars or, better, executed!"**

Oh no, no, no. I don't want to be executed. So I run faster, as fast as I can. I wish they knew I was sorry. I didn't mean to commit that horrible crime, I swear. I just wanted to move my car that day, and that other car was too close, and I... I committed the unforgivable: I scratched that other car's door. It was an accident, I swear. I never wanted to damage anybody's property, but it happened, unfortunately. I was a coward. I ran away that day and never confessed my terrible crime. I am so sorry. These memories are so painful I can't run anymore. I fall. As I'm trying to stand again, a young man approaches me. The way he's looking at me tells me he knows too. He must hate me. He wants me to perish. He's going to say something. Probably something like: "You monster, you deserve to go to hell. But first, I'll take you to jail where you'll pay for that car scratch!" Instead he says: "Dad, are you okay? Did you take your meds this morning?" His voice is soft... Too soft for a policeman...





# الدِّمَاغُ بَيْنَ الْاسْتِنْزَافِ وَالْاسْتِعَاْدَةِ

أن نتصور أن كل ما سبق ذكره ليس إلا جانباً وحسب؟ فإن ألقينا نظرة على مضمون المحتوى الاستهلاكي ، لن يخفى علينا أنه في معظم الأحيان يكون محركاً لمشاعر دفينة؛ حين يدخل الفرد دوامة المقارنات، يعتريه شعور بالغيرة من النماذج المثالية المزيفة التي يشاهدها ، ثم يتفاقم الوضع أكثر ، فتتراكم هذه الكتلة السلبية من حزن وقلق دائمين لتشلّم عقله ويفدو أكثر انفعالاً وعدوانية تجاه أسطط ما قد يعكر صفوه. ليس ذلك فحسب ، بل إن مقارنته الامتناهية تُقْضِي بقدرته لذاته وقيمةه وتدفعه إلى صراع داخلي مرير بين بناء ذاته أو الانسياط نحو التقليد فاقداً بذلك مرجعيته و هوئته. و هنا يكون الغمام قد اكتسح سماء دماغه وأثقل كل زاوية فيه فخارت قواه ولم يعد بمقدوره ترتيب أفكاره؛ إذ بات مشبعاً لا يتسع للإبداع ولا للأبتکار بعد كل ما استقبل من ضجيج رقمي.

لكن وراء كل هذا الظلم الذي يعلو الدماغ لا بد للغيوم أن تنقشع، فبالرغم من كل ذلك الإرهاق ، يظل الدماغ أرضاً خصبة، يكفي أن حررها ، ولو ببرهه ، من ضوضاء العالم الرقمي حتى يستعيد نقاءه وصفاءه. ففي لحظة من العزلة والهدوء التام يجا به الفرد واقعه ، يعيد النظر في سلوكياته ليدرك ما ألمّ به ويخلص لحلٍ يمنه بصيصاً من الأمل.

و في الختام يجدر بنا أن نتذكر دوماً أن عقولنا لا تستحق منا كل هذه الضوضاء الرقمية ، بل فضاء رحباً و مريحاً حيث للأفكار أن تبلغ إلى الوجود؛ لأن نقرأ كتاباً ، نقوم بنزهة سريعة أو حتى أن نأخذ نفساً عميقاً فنجدد طاقاتنا بأفعال بسيطة من شأنها أن تصنع فرقاً بيّناً و جليّاً . وهكذا ، لا يكون إنقاد عقولنا ترفاً، بل ضرورة تضمن لنا أن نبقى أوفياء لصفائنا الإنساني في عالم يزداد ضجيجاً يوماً بعد يوم.

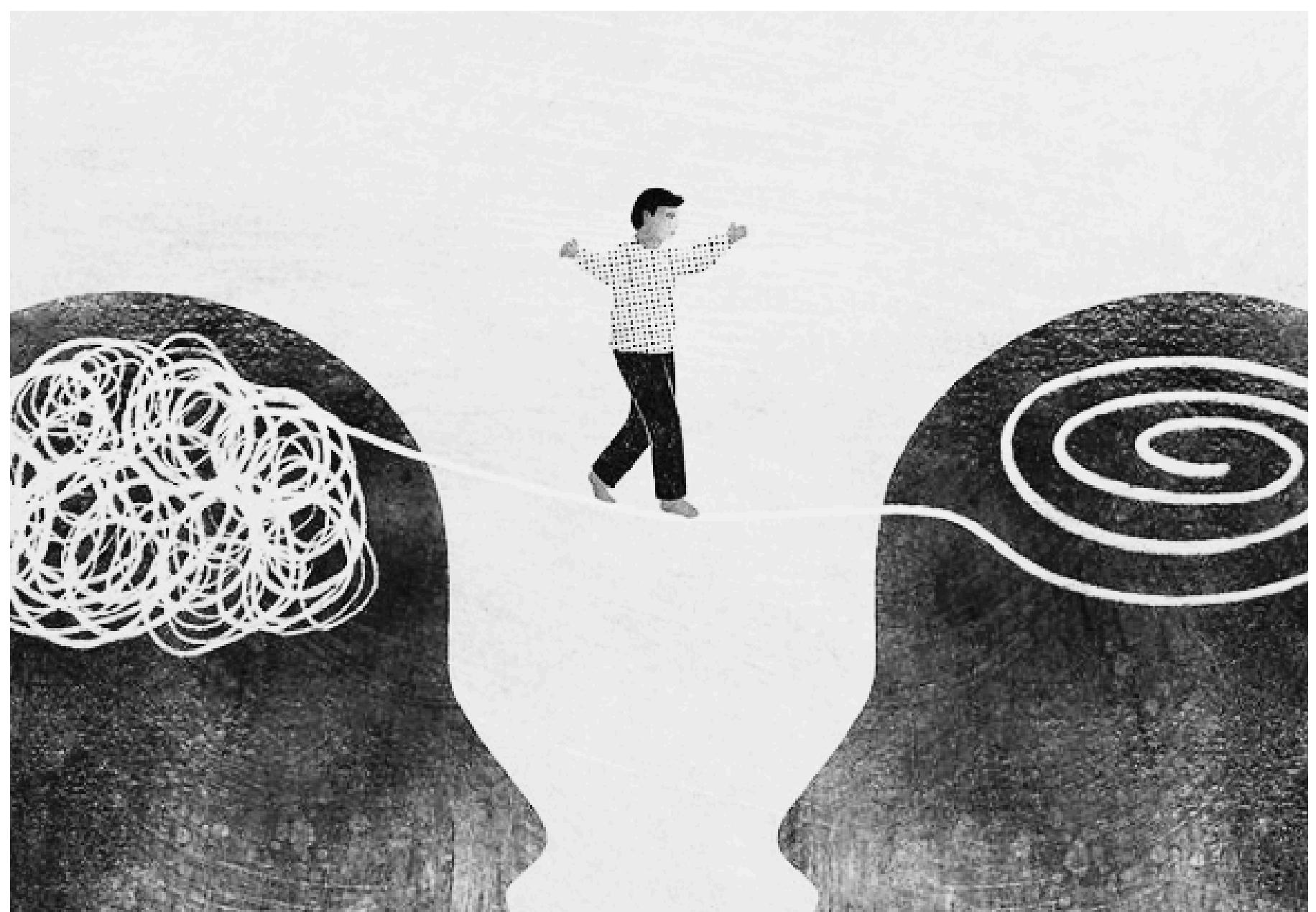
كثيراً ما ينتابنا الشعور بالندم بعد ارتياданاً مواقع التواصل الاجتماعي ، فنجد أن الوقت قد داهمنا وأننا لم ننجز إلا النذر اليسير من كل ما خططنا له . و حين نعود بأفكارنا لنسوق أفعالنا هاته يبدو لنا جلياً أن الأمر لا يتجاوز كونه استهلاكاً غير عقلاني للمحتوى السريع ، إلا أن لهذا الإفراط عواقب وخيمة على الصحة العقلية والنفسية لصاحبها ، فقد يؤدي إلى حد تبلد ذهنه و من ثم "تعفن دماغه". هذا التعبير المحازى إنما جاء ليعبر عن مدى بشاعة وخطورة سلوك المستهلك الذي قد يدفع به إلى الحضيض فيفقد القدرة على التركيز لوقت طويـل، ويفوض في دوامة من الإرهاق الذهني المتواصل.

صحيح أن "تعفن الدماغ" ليس بتشخيص طبي ، لكنه مصطلح عامي يصور حالة التدهور التي يمر بها الدماغ البشري إثر انغماسه في كم هائل من المحتويات الرقمية التافهة، تلك التي لا تسمن ولا تغني من جوع ، فالكلاد يستطيع -إن صح التعبير- أن ينفض العفن الذي طال دماغه ، هذا وإن لم يكن قد بلغ منه مبلغه وأصبح يقف مكتوف اليدين أمام حاليه تلك.

قد يتسائل الكثيرون كيف لفعل يبدو عابراً أن يحدث كل هذا الاضطراب؟ واقع الأمر أن ما يرى بسيطاً في ظاهره إنما يمتد في جوهره إلى أعماق لا تدرك من الوهلة الأولى. وفي البداية، يمكن أن نراه شارة داخلية عابرة، وقدوها الفضول لا غير ، و شيئاً فشيئاً تصبح تلك الواقع شيئاً بـ"بكتيريا رقمية" تتسلل خفية، متظاهرة بشيء من البراءة ، قبل أن ترتمي داخل عقل مستخدمها فتسليه صفاءه رويداً رويداً. حينها يضعف التركيز ، فتطفو أفكاره كقوارب ضائعة لترسو على صفة الكسل باحثة عن أقصر السبل لإتمام المهام، حتى وإن لم تترافق.

وهذا يعود أساساً لاستهلاك المحتوى السريع من فيديوهات قصيرة "ريلزات" لا تمتد لأكثر من بعض هنيهات. يضاف أنها قد تسبب فيضاً من المعلومات يربك العقل ويرهقه. فكيف لنا

# DU DÉNI À LA GUÉRISON



Dans les recoins silencieux de l'esprit humain, il existe des batailles que personne ne voit. Elles se jouent derrière des sourires courtois, dans des gestes qui se veulent assurés, dans ces instants fugaces où le cœur lutte pour rester stable alors que tout vacille à l'intérieur. Le déni s'y installe alors comme un rempart fragile, un mécanisme de survie qui cherche à étouffer l'inconfort avant même qu'il ne prenne forme. Il rassure, il enveloppe, il promet que tout va bien, que rien ne mérite d'être questionné. Pourtant, derrière cette façade, la confusion se faufile. Elle brouille les pensées, installe un doute profond, un malaise que l'on peine à nommer. Peu à peu, la culpabilité s'insinue : celle de ne pas être assez fort, celle de ressentir ce que l'on ne comprend pas. L'isolement devient refuge, comme si s'éloigner du monde permettait d'échapper au tumulte intérieur. Mais dans ce silence forcé, les émotions se font plus bruyantes, et l'on se perd, encore, avant même d'avoir commencé à se chercher.

Puis, sans prévenir, une brèche se forme. Parfois minuscule, presque imperceptible. Parfois brutale, comme une fissure qui cède sous la pression accumulée. C'est la prise de conscience, cet instant à la fois redouté et salvateur où la lucidité jaillit comme une lumière dans l'obscurité. Elle éclaire ce qui était tu, révèle ce qui avait été enfoui, chuchote une vérité que l'on avait tenté d'oublier. Cette lucidité est souvent accompagnée d'un vertige : reconnaître la réalité de son mal-être, c'est accepter de renoncer à cette illusion de contrôle que le déni entretenait. Pourtant, dans cette confrontation souvent douloureuse, une forme de soulagement commence à se dessiner. On respire différemment. On se surprend à comprendre ce que l'on n'avait jamais réussi à formuler. L'acceptation se glisse alors dans les interstices, discrète mais

nécessaire. Elle progresse lentement, faite d'allers-retours, d'hésitations, de petites victoires qui ne se voient qu'à l'intérieur. Accepter n'est jamais synonyme de résignation : c'est reconnaître que ce que l'on vit mérite attention, qu'il y a un avant et un après, et que ce moment de clarté ouvre une porte vers autre chose. L'esprit se met alors en mouvement, plus attentif, plus conscient, prêt à entreprendre ce long cheminement qui suit la reconnaissance de ses propres fragilités.

Vient enfin l'étape la plus exigeante, celle qui demande un courage silencieux : la reconstruction. Chercher de l'aide, qu'elle soit professionnelle ou intime, ou décider d'avancer seul, n'a rien d'évident. C'est un travail intérieur, patient, parfois très lent, qui exige de réapprendre à se connaître. La reconstruction ne se mesure pas en grandes résolutions mais en nuances : un matin où l'on se sent un peu plus léger, une pensée qui blesse moins qu'avant, une sensation de stabilité qui revient progressivement. Il y a des jours de rechute, des moments où l'on croit avoir perdu le fil, mais ce sont aussi eux qui façonnent la solidité du processus. Ce parcours demande une forme de discipline douce : se donner le droit d'être maladroit, de trébucher, de recommencer. Et peu à peu, presque sans que l'on s'en rende compte, la guérison s'installe. Elle ne se proclame pas, elle se ressent. Elle n'efface pas les cicatrices, mais elle change la façon dont on les porte. Parfois elle arrive après un an, parfois plus tard, mais elle finit toujours par façonner une version de soi plus lucide, plus ancrée, plus apaisée. Au bout du chemin, on comprend que la guérison n'est pas un retour vers ce que l'on était avant, mais une avancée vers quelque chose de plus solide : une manière nouvelle d'habiter son esprit, sa sensibilité et sa propre vérité.

# Évasion du mois

Louanges à Dieu Tout Puissant!

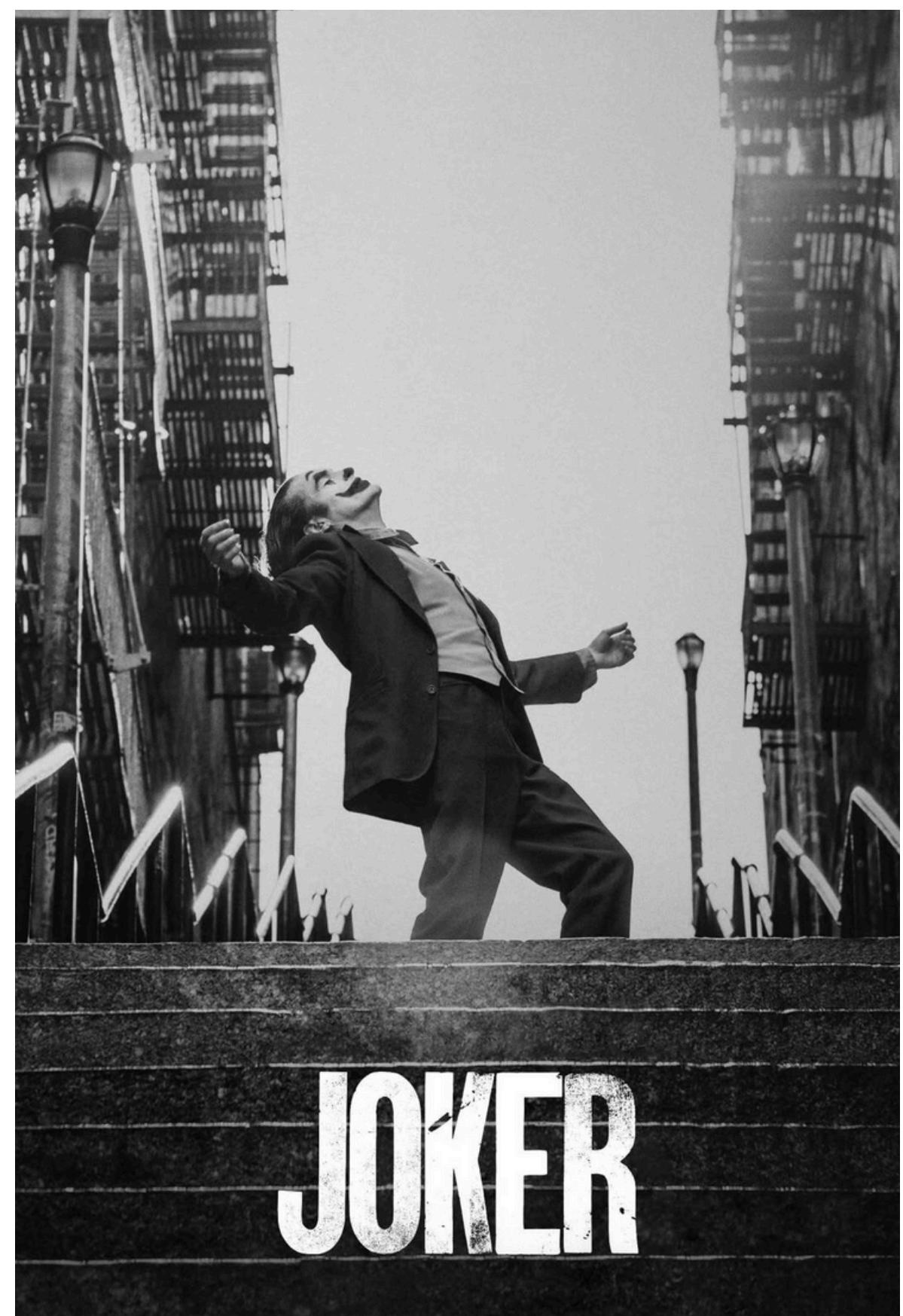
Bienvenue dans Évasion du mois, votre parenthèse inspirante où chaque édition dévoile des parties surprenantes pour éveiller votre curiosité. Ouvrez-vous à l'inattendu !

## حين يصنع المجتمع مجرميه... قراءة في فيلم الجوكر

يصف مايكل مور فيلم الجوكر (2019) بأنه عمل لا يمكن تجاهله، لأنه لا يقدم مجرد قصة، بل يعرض مرآة قاسية لمجتمع يقسو على أفراده الأكثر هشاشة. فشخصية آرثر فليك، ذلك الشاب الذي يعاني من التأثير البصلي الكاذب، تجسد كيف يمكن للسخرية اليومية، التهميش، والفقر أن يحولوا فرداً ضعيفاً إلى شخصية متفجرة بالعدمية. يعمل آرثر مهرجاً في مدينة غوثام التي تداعى أجنبتها: قذارة، عنف، فساد، وإهمال للمؤسسات التي يحتاجها أمثاله للبقاء متوازنيين. ومع تراكم الأحداث المأساوية، تنكسر آخر خيوط الأمان لديه، فيولد من بين الرماد الجوكر.

يعرض الفيلم بذكاء العلاقة بين انهيار المدينة وانهيار آرثر نفسه؛ فتمرد الشوارع، وأقنعة المهرجين، وصعود الفوضى، كلها تسير بالتوازي مع تحوله الداخلي. حين يقول آرثر في البرنامج التلفزيوني: "لأول مرة بدأ الناس يلاحظون وجودي"، يدرك المشاهد أن المجتمع الذي تجاهله طويلاً لم يتتبه إليه إلا عندما صار تهديداً له. الموسيقى التصويرية الحزينة لهيلدور غودنادو ترافق هذا التحول من الهمس الخافت إلى الانفجار، قبل أن تنتهي في لحن مأساوي يودع مجتمعاً يدمر نفسه بيده. أخيراً، يرينا الفيلم ان الفوارق الاقتصادية الحادة والتهميش المجتمعي الذي يرفقه التنمر والظلم ظروف خصبة لبروز حالات اجرامية متمردة تؤمن بالعنف والعدمية حلاً للتغيير، لكن الفيلم لا يبرر العنف بل يسلط الضوء على ظروف نشأته. ورغم جدية الفيلم وحملته الرمزية الهائلة، يمكن ان اضمن لك مشاهدة ممتعة وحماساً منقطع النظير وتذكر دائماً:

**Smile and put on a happy face**





# Évasion du mois

Louanges à Dieu Tout Puissant!

Bienvenue dans Évasion du mois, votre parenthèse inspirante où chaque édition dévoile des parties surprenantes pour éveiller votre curiosité. Ouvrez-vous à l'inattendu!

## Retour d'expériences

J'avais quatorze ans lorsque tout a basculé. Jusqu'alors, mon adolescence se déroulait dans une insouciance presque intacte, sans conscience du poids des émotions ni des responsabilités. Puis mon grand-père est décédé. Sa disparition a été un choc brutal, ma première confrontation avec la fragilité de l'existence. Pendant un court instant, j'ai cru en ressortir plus forte... avant que tout ne vacille.

Deux semaines plus tard, les crises de panique ont surgi : palpitations, souffle coupé, peur viscérale de mourir. Je vivais un tumulte intérieur que personne ne percevait. Les jours s'enchaînaient, chacun plus éprouvant que le précédent. Incapable de porter ce fardeau seule, j'ai fini par en parler à mes parents. Dans ce chaos, ma spiritualité est devenue un refuge ; elle m'apaisait, mais les idées sombres revenaient toujours.

Je me sentais isolée, incomprise. L'insomnie s'était installée, les pensées noires s'invitaient sans cesse, tandis que mes parents, démunis et soucieux du jugement extérieur, croyaient à tort que la situation s'améliorait.

L'année du baccalauréat, j'ai tenté de noyer mes blessures dans le travail. Mais plus l'examen approchait, plus mes symptômes se ravivaient : sueurs froides, incapacité à me concentrer, fatigue accablante. Mes parents voulaient m'aider, mais ignoraient comment s'y prendre.

J'ai trouvé un renouveau dans la foi et voulu retrouver la version de moi-même que j'avais perdue. L'entrée en classes préparatoires a marqué un grand tournant dans ma vie : le rythme intense, les amitiés sincères, l'absence de vide m'ont offert une respiration nouvelle. J'ai découvert que beaucoup de mes camarades portaient, derrière les exigences académiques, des cicatrices invisibles.

Peu à peu, un début d'acceptation est né. Après plus d'un an, je me suis sentie presque immunisée : après avoir touché le fond, je savais que je pourrais affronter le reste. Les épreuves ont affûté ma lucidité, renforcé ma spiritualité et révélé une force insoupçonnée. J'ai appris à savourer les instants simples et à ne plus laisser mes inquiétudes dicter ma vie.

Aujourd'hui, je me sens résiliente, consciente de mes capacités et fière du chemin parcouru. Si je pouvais murmurer quelque chose à l'adolescente de quatorze ans que j'étais, je lui dirais que rien de ce qu'elle traverse ne la condamne ; que ses peurs sont des passages, non des identités ; et qu'en avançant, jour après jour, elle découvrira en elle une force profonde, patiemment façonnée par l'épreuve.

---

Depuis que je suis en prépa, j'ai compris que le stress ne se résumait plus à une simple inquiétude passagère. C'est un mélange : la peur de l'échec, l'impression qu'il faut sans cesse se surpasser, faire mieux que les autres mais aussi mieux que soi-même. Tout semble devenir un défi permanent, comme si chaque journée devait être une preuve de quelque chose. J'ai vraiment pris conscience de la place que le stress avait pris dans mon quotidien lorsque j'ai commencé à paniquer à l'oral, notamment en colle. Certaines nuits ont été très dures : l'impossibilité de dormir, l'esprit qui tourne en boucle, et le corps qui ne suit plus. Pendant les périodes intenses comme les concours blancs, les colles ou les révisions, je me sens souvent perdu, avec la sensation de ne plus savoir quoi faire, comme si tout se mélangeait. Chez moi, le stress se manifeste par des maux de ventre, une grande fatigue et parfois même un blocage psychologique qui m'empêche d'avancer. Sur le plan émotionnel, le découragement s'installe facilement et j'ai souvent le sentiment d'être nul. Je ne peux pas dire que j'ai vécu un burnout, mais quand je suis en surmenage, je me bloque complètement, et je ne fais plus rien. Le climat de compétition ne m'affecte pas vraiment, mais ce sont plutôt certains discours qui m'atteignent. Les remarques décourageantes, notamment celles de ma professeure de physique, pèsent lourd. Lorsqu'elle affirme qu'on n'y arrivera pas, pensant sûrement nous pousser à nous dépasser, l'effet est inverse : au lieu de motiver, cela me décourage encore plus. Souvent, je travaille pour oublier, comme si le fait d'avancer me permettait de mettre le stress de côté. Et quand la fatigue mentale devient trop présente, je me repose ou je fais du sport ; ce sont les deux seules choses qui me permettent de souffler un peu et de retrouver un minimum d'équilibre.



Pour plus d'articles, visitez notre site web  
[www.forumehtp-entreprises.com](http://www.forumehtp-entreprises.com)

*forumistement,*