

RELAX & Chill

Une annexe du Journal TACK



Si à l'approche de l'été, les bancs des faes se vident, la vie de campus et la culture ne s'arrêtent pas pour autant ! Pendant les vacances, le (S)'Pace Campus du CROUS a proposé aux étudiant.e.s différentes activités : tournois de volley, créations de podcasts... Avec TACK, nous avons pu également particioper à la mise en place d'un atelier. Sous l'impulsion d'Éva et Jeanne en charge de la gestion café culturel, nous avons été invité à présenter notre projet et à échanger avec les étudiant.e.s. Notre équipe a fait la connaissance d'Ismaël, de Yannick et de Priscilla et d'Aichata. De cet essor collectif est né cette annexe du numéro de Septembre 2021 sur le thème de la détente.

Si comme eux vous avez des choses à dire, des volontés à exprimer mais que vous n'avez pas pu être présent dans ces ateliers, il n'est jamais trop tard pour nous rejoindre !

Plongez alors dans l'univers d'Ismaël, où les pensées et les souvenirs se matérialisent dans un dessin des plus hypnotisants avec un style similaire au meilleur dessinateur de mangas. Vous pouvez retrouver l'ensemble de ses œuvres sur son instagram @sandalesnoires.

Vibrez au rythme des phrases de Yannick et vivez les aventures de Balade, Soirée, Sommeil, Vacances à la rencontre de Blanche sur l'île mystérieuse de Uila ! Retrouvez ici un humour poétique dont le seul but sera de vous faire sourire et souffler.

Dans l'archipel de wahala, se trouvait l'île de Uila. Au premier abord, tout paraissait normal. C'était sans savoir qu'un grand mal avait mis son dévolu sur ce petit pays. Nos cinq héros n'avaient pas conscience de ce qui les attendaient après que les doigts gras de **Désordre**, dans l'immensité de la carte, se soient posés sur ce petit pays.

“Tu vois ces belles plages et cette montagne ! s'exclama **Balade**.

- PFF !!! Sur Tackpadvisor, les avis n'ont pas l'air folichon. Votre idée de choisir nos destinations au hasard, je l'ai trouvée horrible. murmurait Soirée dans son coin en ajoutant : “ On aurait dû aller à Los Angeles ou Vegas “.

- Tu peux arrêter de chialer pendant deux secondes, j'ai à peine pu fermer l'œil du trajet, braillait **Sommeil** entre deux bâillement.

- Toute façon ce n'est plus trop le moment de se morfondre, on atterrit dans 10 minutes. répliqua **Vacances** avec sa nonchalance habituelle.”

L'avion atterrit, nos cinq compagnons sont arrivés. Ils ne leur restaient plus qu'à trouver **Blanche**, la fille de leur hôte et accessoirement leur guide pour ces deux semaines. **Balade** estimait que la vie chez l'habitant était plus amusante que ces hôtels stériles et sans âme.

Alors que les autres étaient concentrés sur le fait de trouver **Blanche**, **Vacances** lui était plutôt concentré sur la mine fermée et l'air fatigué qui s'affichait sur la tête de toutes ces personnes. La recherche tourna court, du haut de sa grande taille **Désordre** pût assez facilement remarquer la pancarte avec le nom de **Balade**. Nos cinq compagnons se dirigèrent dès lors dans la direction de **Blanche**.

C'était une jeune fille fine assez élancée, mais ce qui sauta à l'œil de **Vacances**, c'était cette même expression observée sur les autres personnes. Elle était encore plus frappante sur le visage de la jeune fille à la voix monotone et morose.

Après les salutations, ils embarquèrent dans la voiture. On pouvait sentir que l'ambiance n'était pas folle. La jeune fille ne prononçait quasiment aucun mot.

Pour couper court à ce silence digne d'un cimetière, **Vacances** dont l'esprit était toujours hanté par l'ambiance générale se mit à questionner la jeune fille.

“**Blanche**, je ne sais pas si c'est moi qui me fait un film, toutefois j'ai l'impression qu'il y a une chose étrange sur votre île. Je ne ressens rien chez les gens, même chez toi. Je ne dis pas ça pour te vexer, c'est juste ma curiosité qui me submerge.”

Vacances qui s'attendait à une sorte d'étonnement, ou quelconque émanation d'émotion chez la jeune fille fut surpris de l'absence de changement.

“T'inquiètes, tu n'es pas le premier voyageur à me faire cette remarque. Répondit la jeune.

- Ouf ! soupira **Vacances**

- Allez, M. l'inspecteur Colombo repart pour une tournée. Tu nous la fait à chaque fois **Vacances** ! S'exclama **Sommeil** dont la sieste avait l'air d'être dérangée par les questions de **Vacances**.

- C'est vrai que maintenant qu'on est plus posé, J'avais l'impression que les personnes me paraissaient bizarres. **Sommeil**, si tu passais moins de temps à ronfler tu trouverais que **Vacances** soulève un point méga important, rétorqua **Balade**.

- Mine fermée, mine ouverte, visage gris, visage émotif, sincèrement moi je n'en n'ai rien à cirer tant que je pourrai faire des giga teuf, méga extra folle ! criait **Soirée** de toutes ces forces.

- Des fêtes, ça pourrait être cool mais ce n'est pas trop le genre de la maison. Il faut comprendre que nous ne connaissons quasiment que le mot travail. La vie de tous les habitants de cette île ne tourne qu'autour de leur travail. Les notions de décompression ou de chill and relax dont parlent beaucoup des visiteurs, sont méconnues. s'exclama de sa voix morose **Blanche**.

- Quoi, vous ne faites pas de soirée ! Tu nous racontes que personne ne fait de barbecue au abord de ces magnifiques plages ! criait comme à son habitude **Soirée**.

- Les touristes, tels que vous, le font. répondit **Blanche**.

- Tu nous dis là que tu n'as jamais fait de fête. cria **Balade** en sursautant d'étonnement et accessoirement en se cognant la tête contre le plafond de la voiture.

- Oui ! répondit timidement **Blanche**.

- Les gars, je sens que ce voyage va être fou.On va l'initier à notre package Relax and Chill. On va revoir notre planning du séjour pour qu' on puisse offrir à **Blanche** la chance de savourer nos spécialités en termes de chill. s'exclama **Balade**, toute folle de joie.

- Je vais donc pouvoir organiser un giga,méga,fantastico soirée. Olé Olé, ça va être le feu. criait **Soirée** en se gigotant de joie dans tous les sens.

- Bof, moi je trouve que c'est fatiguant tout ça. On ne peut pas s'en tenir à un truc moins fatiguant. murmurait **Sommeil**.

- Tais-toi, on ne t'a pas demandé ton avis. hurlèrent tous les autres.”

Le temps passa, nos jeunes compagnons arrivèrent chez leur hôte. Ils s'installèrent et prirent le temps de faire un tour. **Balade**, elle, resta à la maison pour modifier le planning. En fin de journée les quatres autres étaient de retour.

“ Tu as raté un truc **Balade**, juste à travers cette petite marche on a pu s'apercevoir à quel point le paysage était magnifique. s'exclama **Vacances**.

- C'était plutôt mort. Ils ont tous une tête de zombie. Je n'ai aperçu aucun bar sympa, ce qu'on à pu voir ressemblait plus à des maisons abandonnées. Le pire, de tout cela, c'est qu'il n'y a pas une seule salle d'arcade dans toute cette ville. criait vigoureusement **Soirée**.

- T'inquiètes **Soirée**, tu es le clou du planning que j'ai concocté pour notre chère **Blanche**. Chacun d'entre nous va passer la journée avec Blanche et lui faire profiter des joies de décompresser.”

Les jours passaient, les vacances de nos héros se passaient pour le mieux. C'était cependant, le début de l'aventure pour Blanche. C'est Sommeil qui ouvrait le bal. Il devait retrouver **Blanche** en début d'aprem.

“ Yo **Blanche**, prête à découvrir le monde du repos. disait-il avec une flemme sans vergogne.

Dans la vie, le plus important c'est le sommeil. Dormir 6h ! Non ! 8 h ! Non.
Le meilleur plan ? Dormir du lever au coucher du soleil. Pas besoin d'excuse, pas besoin de raison.

Le prérequis pour décompresser, trouver le meilleur spot. Ensuite, trouve toi un couvre chef mais tout sauf une calotte.
Casquette, beret, haut de forme, tant que ça cache les yeux. Et surtout une bonne veste pour éviter les moment frileux.

Soit toujours, le plus discret de tous tes potes. Ainsi, tu passes plus inaperçu qu'un cloporte.
Ensuite, trouve toi un pote comme Soirée, bien bruyant et surtout méga, giga taré.

C'est scientifique, ils attirent toute l'attention. Ainsi tu peux même ronfler comme un camion.
C'est la technique pour un cerveau libéré. C'est la formule miracle pour décompresser.

- Voila, c'est mon secret pour pouvoir tout le temps dormir et ainsi être zen. lacha sommeil baillant.”

Il commençait à se faire tard. Le soleil se couchait et les autres revenaient.

“ Tu lui as vraiment fait perdre un après-midi pour lui apprendre à dormir. C'est vraiment une technique fragile pour décompresser. Pour décompresser, il faut faire la fête, bouger, s'amuser, courir et non pas dormir. criait comme à son habitude **Soirée**.

- Tu auras le temps de lui montrer ça en attendant la prochaine. C'est moi ! s'exclama de joie **Balade**.

- Le jour J arriva. Elles se sont rejointes près d'un parc.

- Tu sais quel est mon endroit préféré sur votre île. questionna **Balade**

- Ce parc. répondit **Blanche**

- On t'a déjà dit que t'étais futé toi. Plus sérieusement, j'adore ce parc car il représente tout ce que j'adore faire pour décompresser. dit Balade.

Si tu souhaites bouger et te défouler, tu as un parcours pour vélo, tout chanmé.
Si tu es plus dans le calme, la tranquillité, la piste pour joggeurs, pour toi est toute taillée.

Et bien sur, il n'y en a pas que pour les sportifs. Ici balade sportive et non sportive cohabitent.
Tu as un mini zoo pas très éloigné. Et si tu est plus fleur, il y a un chef d'oeuvre pictural à contempler.

À pieds, à vélo et même à quatre pattes, le meilleur moyen pour faire évader son esprit reste la balade.
C'est un moment de communion d'une pleine beauté. Pour moi, c'est le summum en matière de décompresser.

- Waouhhhh, ! S'émerville **Blanche**. Tu savais que je vis à même pas cinq kilomètres de cet endroit et je ne le connaissais pas. poursuivit la jeune.

Après cette magnifique balade, elles rentrèrent à la maison.

“Eh bien, c'est qui la spécialiste du meilleur moyen de décompression. C'est la grande, la magnifique **Balade**. Je vous dis vous pouvez pas battre une balade avec vos technique de ronflement de camionneur ou vos soirée à ne plus savoir où donner de la tête. balançait vigoureusement **Balade** à ses compagnons.

- Euh à quel moment, c'est une compétition. Je pense que j'ai raté une partie. Heureusement, je ne fus pas autorisé à participer à ce genre de match. répondit **Vacances** avec un air hautain tel un roi de France regardant le peuple.

- Il reste ma soirée pour finir en beauté. Je peux te dire que tu vas décompresser. s'exclama **Soirée**.

Après quelque jour à tout mettre en place, les préparatifs étaient fin prêt. Nos compagnons avaient même réussi à rameuter du monde, non pas sans difficulté.

- C'est mon moment. Je vais te faire goûter au joie de la vraie décompression.

Les soirées, c'est un summum de la décompression. Il a du monde , mais si tu le décides. ça peut être juste toi et ta pinte de pression.
Tu as juste à choisir ton camp, celui des folies sur les pistes, ou la team bien calé dans le canapé blanc.

Tu as un DJ folie mais toujours un groupe pour se la ramener. Mets du Jul, non on veut du Rock, mets du Rnb.
Tout cela pour finir sur du Céline ou du Halliday ou de l'exotisme, où tout le monde bouge ces fesses comme Cardi B.

Mais le meilleur, ça reste la fin de soirée. Entre ceux qui se cuisent un fond de pâte pour se revigorer.
Ou ceux complètement torché qu'il faudra surveiller, c'est tout cela qui en fait le meilleur moyen de décompresser.

La voix du pilote résonnait dans l'avion. Il annonçait l'arrivée sur l'île de Uila. Cette voix mécanique vint sortir notre chère **Sommeil** de son hibernation .

Il sursauta et se mit à crier vivement : “ Vous n'imaginerez jamais de quoi j'ai rêvé les gars. On était sur cette île, ils avaient tous une tête de zombie. Cette fameuse **Blanche** qui vient nous chercher. Bah, elle n'avait jamais décompressé de toute sa vie. Il en était de même pour toutes l'île. On a donc décidé de l'aider. Je lui ai même appris la technique du dodo en tout lieu. Le tout s'est terminé par une giga soirée. C'était dingue! “

Les quatres autres se tournèrent vers lui.

“ Je vous avais dis qu'il ne fallait pas le laisser dormir trop longtemps dans l'avion. Il se remet à nous raconter des âneries. Il nous la fait à tous les voyages. s'exclama **Vacances**.

Une technique du dodo en tout lieu, il y a vraiment quelqu'un qui t'a suivi pour que tu lui apprennes ça. Eh bien, il avait du temps à perdre. dit **Balade** en rigolant

La fête, c'est moi qui l'organisa. Elle était fantastique, criait **Soirée** en sautant dans tous les sens.

Et si on discutait de la procrastination ?



Faites-vous plaisir avec le Podcast-Interview de Priscilla qui s'est posé avec l'équipe TACKine composé de Noémie, Théo et Bastien pour parler de procrastination, entre acceptation, complaisance, nécessité et abus de cette pratique vue comme une mal sociétal !

Ce podcast a été permis par Eva et Jeanne, chargées culturelles du Crous, sous la direction et la coordination de Priscillia et mixé par Théo et Priscillia.

Comment savoir décompresser ?

Un podcast personnel d'Aichata

Notre quotidien est tel que la pression nous gagne, elle s'intègre parfaitement dans notre vie. Pour y faire face, il est important de profiter des petits plaisirs qui s'offrent à nous en vue de nous éviter les frustrations ou soucis de tous les jours ; ou tout simplement ne pas laisser ceux-ci nous mener à la dérive.



Comment savoir décompresser ? Pour répondre à cette épineuse question, Aichata nous livre son témoignage personnel pour apprendre à lâcher prise en toute circonstance.

ANEKDOT