



• Comment et pourquoi est née la campagne Rise To Bloom ?

L'explosion du port de Beyrouth nous a plongés dans un état de désespoir. Nous avons perdu le sens du travail universitaire : pourquoi étudions-nous, enseignons-nous ou faisons-nous de la recherche ? Comment pouvons-nous poursuivre de manière créative notre mission universitaire dans un pays où même la survie n'est plus garantie ? Il est vrai que le temps guérit toute blessure, mais il était impératif d'accélérer ce processus de guérison. Il était temps de réveiller et de souder les forces qui sommeillent en chacun des membres de la communauté USJ afin de briser les chaînes du désespoir. C'est ainsi que Rise to Bloom est né.

• A qui cette campagne s'adresse-t-elle ?

La participation, même faible, de chacun d'entre nous est nécessaire pour lutter contre le désespoir qui sévit. Rise To Bloom pousse les étudiants, les membres du personnel, les enseignants, les directeurs et les doyens à se lancer dans cet élan de résilience et de guérison. Nos amis et les membres de notre famille ont largement contribué à cet élan à travers certaines activités.

• Quels sont les programmes et activités proposés par Rise To Bloom ?

Rise To Bloom procède d'une manière holistique. Afin de motiver les membres de l'USJ à rechercher et à partager la résilience, Rise To Bloom a lancé trois compétitions : vidéos d'inspiration, discours du recteur, discours des étudiants. Rise To Bloom propose 25 webinaires, 7 sessions de formation et des groupes de discussion pour échanger avec des experts sur la santé mentale au travail et sur la spiritualité ignacienne. Des temps de détente informatifs sont essentiels. Des séances hebdomadaires de 30 minutes ont été organisées pour apprendre à maîtriser une technique destinée à retrouver la sérénité. Des séances régulières de yoga et de *mindfulness* sont également proposées. Nous avons augmenté le nombre de psychologues du SAP pour pouvoir proposer plus de 300 séances gratuites par mois aux étudiants et employés de l'USJ, en plus des groupes de soutien psychologique. Nous avons lancé les groupes Read To Bloom pour puiser à la source le pouvoir de la lecture de romans classiques et contemporains. Nous allons bientôt lancer la série *Masra7iya* qui révèle le pouvoir de guérison que confère le théâtre à travers la vie d'un jeune acteur. Le podcast *Beirut ta7ki men el USJ*, premier podcast officiel de l'USJ, est une source d'inspiration et de rire à travers des discussions et des témoignages fondés sur la science, le tout couronné par le sens de l'humour de Fadi Reaidy.



• Parlez-nous du degré d'investissement de la communauté USJ dans cette campagne.

Rise To Bloom est un excellent exemple qui prouve que « *together, we do better* ». Neuf entités de l'USJ ont consacré leur temps, leurs pensées, leurs efforts et leur créativité à la réussite du projet : SPCOM, CFP, SAP, Aumônerie, SVE, IESAV, Campus-J, la Fondation USJ et le Vice-rectorat à l'administration. Ensemble, nous avons affronté la dépression qui gangrène notre quotidien en tant que citoyens libanais et membres de la communauté USJ.

• Si vous aviez à résumer Rise To Bloom en 6 mots, ce serait...

Rise to bloom, then help others rise.

• Quel avenir pour cette initiative pionnière ?

L'avenir de Rise To Bloom est entre nos mains, si nous estimons qu'il est important de poursuivre l'une des activités lancées par la campagne. Les signes de notre résilience seront toujours disponibles sur le site www.usj.edu.lb/risetobloom.

Rise
to
bloom