



Des vacances, évasion pour tous

PAGES 8 ET 9

© PHOTOLIA BELGIUM

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© PHOTOLIA BELGIUM

Psychologie

Chagrin d'amour

Une rupture amoureuse peut être dévastatrice. Clés pour comprendre ce qui est en jeu, pour aider un proche ou pour se relever soi-même.

PAGE 6



© PHOTOLIA BELGIUM

Société

Comment allez-vous ? Réponse dans votre smartphone

Mesurer ses activités quotidiennes augmente la qualité de vie, voire la santé, selon les aficionados du *Quantified self*. Une pratique pas anodine et très alléchante pour le secteur privé.

PAGE 10

Médecine

Soigner dans l'interculturalité

Dans un contexte métissé, patients et soignants peuvent parfois ne pas se comprendre. Les étudiants infirmiers y réfléchissent.

PAGE 11

Santé

Visiter son dentiste

Consulter régulièrement préserve la santé des dents et des gencives. Cela évite aussi les complications. Invitation à la consultation.

PAGE 7

Point info malades chroniques

Des termes qui entraînent la confusion

Votre question

Forfait malade chronique, pathologie chronique, statut malade chronique... je ne m'y retrouve plus dans tous ces termes. J'aimerais savoir concrètement à quoi tout cela fait référence parce que j'ai l'impression de passer à côté de mes droits !

Notre réponse

Faire valoir ses droits passe par une bonne information ou, du moins, par une source d'information fiable. Notre sécurité sociale étant complexe, vous avez raison de vouloir mieux comprendre les droits auxquels vous pourriez prétendre en tant que malade chronique.

Les trois exemples que vous citez représentent effectivement des droits différents. Toute personne malade chronique ne peut y prétendre car à chaque droit correspond des conditions d'octroi spécifiques.

1. Forfait malade chronique : cette appellation correspond, en réalité, au **forfait de soins** qui vous a été présenté lors de notre précédente publication (1). Il s'agit d'une intervention financière annuelle octroyée automatiquement en cas de forte dépendance et d'importantes dépenses en soins de santé. Il peut aussi être appelé : forfait pour frais de soins élevés, forfait soins, allocation forfaitaire pour personnes malades chroniques...

2. Pathologie chronique : ici, cela concerne la kinésithérapie. Il existe trois listes qui repré-

sent différentes situations pathologiques : pathologie lourde (liste E), situation fonctionnelle aiguë (liste Fa) et situation fonctionnelle chronique (liste Fb). Seule la liste des situations fonctionnelles aiguës (Fa) ne concerne pas les maladies chroniques car elle est liée à des besoins courts en rééducation. La liste E reprend, par exemple, des polyarthrites chroniques et la liste Fb comporte, par exemple, la fibromyalgie. Pour chacune de ces trois listes, le nombre de séances remboursées et le niveau de remboursement sont spécifiques.

3. Statut malade chronique : c'est le dernier né en matière de droit destiné aux malades chroniques. Il s'agit du **statut affection chronique**. Le statut est souvent considéré comme une reconnaissance de la situation de malade chronique mais il s'agit d'un droit accordé temporairement (deux ans ou cinq ans en cas d'affection rare). Le terme "statut malade chronique" n'a pas été retenu car il fait référence à un diagnostic. Le législateur a décidé de ne pas tenir compte du diagnostic posé pour avoir droit à ce statut mais bien de prendre en considération le montant des dépenses en soins de santé que peut engendrer une affection, quelle qu'elle soit. Ce statut permet de bénéficier de trois avantages : l'accès au tiers payant, la réduction de 100 euros du plafond du maximum à facturer (Maf) et la protection complémentaire contre les suppléments

d'honoraires en cas d'hospitalisation de jour.

Afin de faciliter les échanges, nous vous recommandons d'utiliser les termes précis avec votre interlocuteur (forfait de soins plutôt que forfait malade chronique, par exemple). Comme cela, vous êtes certain de parler de la même chose que lui.

Pour disposer d'une base d'information fiable, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la MC (2) qui regorge d'informations mises à jour et vulgarisées. Récemment restructuré, le site internet de l'Institut national d'assurance maladie-invalidité (Inami) (3) offre aussi des informations utiles. Enfin, pour une explication de vive voix, n'hésitez pas à contacter nos collègues du service social. Aguerries à l'emploi de ces matières com-

En kinésithérapie, les pathologies chroniques reprises dans des listes donnent accès à un nombre de séances remboursées et à un niveau de remboursement spécifiques.



© P. ROUSSEAU BELPRES

plexes, ils prendront le temps de l'explication et vérifieront, avec vous, si tous vos droits sont bien activés.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

- (1) Lire *Le forfait de soins*, paru dans *En Marche* du 8 janvier 2015, sur www.enmarche.be
- (2) www.mc.be
- (3) www.inami.be

Point info malades chroniques

>> Consultez de nombreuses informations spécifiques sur www.mc.be/info.maladeschroniques.

Vous aussi, posez votre question par e-mail à info.maladeschroniques@mc.be

Précisez vos nom, adresse légale ou numéro de registre national. Un relais vers votre mutualité régionale pourra être organisé si nécessaire.

Conseils juridiques

Organiser l'hébergement des enfants en cas de séparation

Récemment créé, le tribunal de la famille et de la jeunesse est compétent pour toutes les questions familiales : hébergement des enfants, obligations alimentaires, filiation, divorce, séparation, etc. Comment cela se passe-t-il concrètement pour les enfants lorsqu'un couple se sépare ?

Lorsqu'un couple se sépare, il est indispensable de réorganiser la vie des enfants. À cet effet, des mesures peuvent être demandées au tribunal de la famille. Celles-ci concernent l'hébergement des enfants, les contributions alimentaires ou l'autorité parentale. Les parents peuvent introduire cette demande par requête (voir ci-contre *En français svp !*). Son coût est de 100 euros. Des modèles de requêtes sont habituellement disponibles auprès des greffes.

Une procédure rapide

L'audience d'introduction de l'affaire est fixée au plus tard dans les 15 jours qui suivent le dé-

pôt de la requête. En effet, certaines demandes sont réputées urgentes et traitées rapidement. À titre d'exemple, l'autorité parentale, l'hébergement des enfants, les mesures provisoires, les résidences séparées ou encore les contributions alimentaires bénéficient de ce traitement rapide. Les autres demandes sont fixées en fonction de leur date d'arrivée et du calendrier des audiences.

Si une décision doit intervenir encore plus rapidement, il est possible d'introduire la demande "en référé". L'audience sera fixée, au plus tôt, dans les deux jours qui suivent. C'est très rapide mais plus coûteux car il faut faire appel à un huissier de justice pour qu'il introduise l'affaire par citation. Généralement les frais de citation s'élèvent à 250-300 euros.

Un dossier - un juge

En règle générale, si un dossier est déjà ouvert auprès d'un tribunal de la famille, les membres du couple introduisent leur demande auprès de celui-ci. Le principe applicable est le suivant : une famille = un dossier = un juge. S'il n'existe pas de dossier ouvert, le tribunal compétent est celui du domicile des enfants lorsque la demande les concerne.

La présence des parties

Lorsque la demande concerne un enfant mineur, les membres du couple doivent être présents à l'audience d'introduction, à celle où sont discutées les questions concernant les enfants et aux audiences de plaidoiries. Le juge peut accorder des dérogations. La comparution personnelle, en d'autres termes leur présence, n'est exigée que dans certaines matières ou si le juge l'ordonne. Dans les autres cas, les parents peuvent être représentés par leur avocat.

EN FRANÇAIS, SVP !

Une requête est un document écrit permettant de former une demande en justice dans certaines matières bien déterminées pour demander au juge de trancher un conflit. Il doit être remis au greffe, c'est-à-dire au secrétariat du tribunal, attaché à chaque juridiction ou à chaque juge.

Un arrangement amiable facilité

À tout moment, le couple peut se rendre devant la chambre de règlement amiable en vue d'y négocier un accord. Il s'agit d'une chambre constituée d'un juge spécialement formé pour aider les parties à se mettre d'accord. Si elles n'y parviennent pas, la procédure reprend son cours et le dossier retourne devant le juge initial.

L'audition des mineurs

Les enfants mineurs ont le droit d'être entendus dans toutes les affaires qui les concernent (autorité parentale, hébergement, droit aux relations personnelles). Lorsqu'ils ont plus de 12

ans, ils sont informés de ce droit par le juge et reçoivent un formulaire de participation à compléter. Lorsqu'ils ont moins de 12 ans, ils sont entendus à la demande du juge, des parties, du ministère public ou d'eux-mêmes. Le juge prend en compte leurs opinions, mais il n'est pas obligé de les suivre.

La réouverture du dossier

Si, suite à un élément nouveau, la décision doit être modifiée, les conjoints peuvent adresser une simple lettre au greffe du tribunal de la famille. L'affaire est alors ramenée devant le juge dans les 15 jours. On appelle cela la saisine permanente du tribunal. Cela signifie que le "dossier" reste ouvert et qu'un simple courrier suffit pour interpellier le juge.

// INGRID PLANCOQUEL, ASBL DROITS QUOTIDIENS

Les enfants mineurs ont le droit d'être entendus dans toutes les affaires qui les concernent.

>> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : www.droitsquotidiens.be

Le tribunal de la famille et de la jeunesse

Depuis le 1^{er} septembre 2014, les tribunaux de première instance contiennent une section spécialisée dans les contentieux familiaux : le tribunal de la famille et de la jeunesse.

La création de ce tribunal dormait dans les tiroirs du législateur depuis longtemps. Il était effectivement important, pour la compréhension du citoyen, de clarifier et simplifier les procédures en matière familiale. La loi créant ce tribunal poursuit trois objectifs principaux :

- rassembler les compétences familiales devant le même juge,
- spécialiser certains juges et magistrats du ministère public dans la matière familiale,
- encourager les modes amiables de résolution des conflits.

Désormais le tribunal de la famille est, entre autres, compétent pour :

- les mesures urgentes et provisoires entre époux ou cohabitants légaux,
- le divorce,
- les successions, les donations entre vifs et les testaments,
- l'hébergement, l'autorité parentale, le droit aux relations personnelles,
- les pensions et contributions alimentaires,
- les allocations familiales,
- l'adoption,
- la filiation.



Le principe applicable est le suivant : une famille = un dossier = un juge.

© BELPRES

Mutas

Skier en toute sécurité

L'exode vers les sports d'hiver a débuté. Beaucoup de skieurs reviennent la valise pleine de bons souvenirs. D'autres, moins chanceux, sont victimes d'un accident. Quelques conseils pour éviter le pire...

Avant le départ, questionnez la Mutualité chrétienne sur les interventions pour lesquelles vous êtes assurés. La MC couvre l'assistance médicale. Mais il peut être utile de souscrire à une assurance pour votre voiture, vos bagages (perte et vol)... Pensez également à glisser votre World Assistance Card (WAC) dans votre portefeuille pour disposer, à tout moment, du numéro d'appel d'urgence de Mutas : **02/272.09.00**. En cas d'hospitalisation ou autre problème médical grave, ce numéro doit être appelé immédiatement. Votre Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) doit également être constamment sur vous. Attention : un rapatriement médicalement nécessaire doit être approuvé au préalable et organisé par Mutas pour bénéficier d'une intervention.

Des vacances à la neige, ça se prépare ! En effet, le ski et le snowboard sollicitent des parties du corps qu'il est intéressant de préparer avant la première descente. Une activité sportive régulière et des exercices adaptés sont les meilleures protections



contre les fractures, déchirures musculaires et autres lésions. Prendre du repos avant la route est tout aussi important. La fatigue peut causer des accidents à l'aller, au retour ou sur les pistes.

Sur place, utilisez du matériel approprié, ne prenez pas de risques inutiles et ne quittez jamais les pistes de ski balisées. Portez des vêtements adéquats à la température pour éviter l'hypothermie et protégez toujours votre peau (visage, lèvres...) et vos yeux du soleil. Le must : de bonnes lunettes de soleil et de la crème avec filtre UV à haute protection.

Tous les jours, avant la première descente, pensez à pratiquer un petit étirement et du stretching. Des muscles raides sont plus facilement blessés. Pensez à boire en suffisance afin d'éviter toute déshydratation et réservez les boissons alcoolisées pour l'après-ski. L'alcool altère fortement la concentration et fatigue l'organisme. Par ailleurs, veillez à manger en suffisance car un taux de glycémie trop bas augmente aussi le risque d'accidents.

>> Assistance médicale : infos utiles

- Le numéro **0032 2 272 09 00**, accessible 24h sur 24 et 7 jours sur 7, figure sur votre World Assistance Card (WAC).
- La Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) doit vous suivre dans tous les pays de l'Union européenne ainsi qu'en Suisse, Norvège, Islande, Macédoine, Australie et au Lichtenstein.
- Carte WAC et CEAM peuvent être obtenus gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste, au n° gratuit 0800 10 9 8 7 ou commandés sur le site www.mc.be.
- Pour plus d'infos sur l'assistance de voyage de la MC, consultez le dépliant disponible auprès de votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be. Sur le site, vous trouverez des informations concrètes par pays pour les destinations les plus fréquentes. Jetez aussi un œil attentif aux conditions d'intervention.

À suivre

Saluer l'inconnu, c'est déjà être curieux

Sortez de vos baskets et glissez-vous dans les babouches, les santiags, les espadrilles ou les escarpins... des patients dont vous allez prendre soin. Le conseil donné aux futurs soignants est valable pour tout le monde, dans la relation à l'autre. Son côté fun cache mal les difficultés de l'exercice.



© PHOTONSTOP BELGAMAGE

Soyez des curieux bienveillants, ayez conscience de votre identité, de votre culture et allez vers l'autre... Ces conseils donnés aux étudiants infirmiers et sages-femmes par leurs enseignants pour envisager la relation de soin dans un contexte interculturel résonnent comme autant de balises précieuses à chacun d'entre nous (1). La méthode est engageante. Mais, sous ses dehors assez simples, on perçoit rapidement que ce ne sera pas si facile. Ni pour les étudiants. Ni pour personne d'autres, d'ailleurs.

Peu d'occasions

En faisant taire les GSM, en quittant les écouteurs, on pourrait se rendre compte du silence assourdissant des transports en commun. En coupant le fond musical des supermarchés, et en cessant de râler sur la caissière pas assez rapide, sur le voisin pas assez vif..., on pourrait se rendre compte de l'étroitesse des mots échangés. En préférant à la restauration rapide tout autre lieu horeca, on

pourrait aussi se rendre compte que manger peut être un moment de convivialité. Bref, dans le train, à la caisse, à la table d'une taverne... nous passons trop souvent à côté des occasions d'échanges avec le serveur, avec le caissier, avec le jeune voyageur d'en face. Notre monde souffre d'être cloisonné. "Il y a de moins en moins d'espaces publics partagés où les hommes de conditions vraiment différentes se côtoient au quotidien", observe le philosophe américain Michael J. Sandel prenant l'exemple des "salons panoramiques"

dans les stades de baseball (l'équivalent des *Business seats* dans nos stades de foot) où les plus nantis regardent les matchs, éloignés des autres supporters (2). "Cette tendance met à mal la citoyenneté comme expérience partagée du monde", conclut-il.

À l'heure où le clic règne en maître, on aurait pu croire que les nouveaux modes de communication ouvrirait l'accès à des points de vue aussi divers qu'enrichissants. Au contraire, le champ de débat semble se rétrécir et se brouiller tout à la fois. Les échanges prennent la forme de slogans et d'invectives. Sous couvert de liberté d'expression, les dogmes néo-fascistes, les théories complotistes livrent à l'internaute une lecture du monde réductrice, enfermée dans une attitude paranoïaque et victimaire (3). Ils rendent impossible la discussion.

Tel l'apprenti artisan, qui chemine au gré de ses essais et erreurs, nous devrions peut-être nous lancer dans l'expérimentation : oser entrer dans les lieux inaccoutumés, oser entamer des conversations a priori improbables, dans le tram, au café, à la caisse. Ou oser tout simplement déjà saluer l'inconnu.

// CATHERINE DALOZE

Pas de réponse toute faite

Doser ouverture à l'autre et ancrage de soi, pratiquer l'écoute et s'ajuster en conséquence... C'est dans un subtil équilibre que l'on s'embarque. Assurément, la mise en pratique s'apparentera à un jeu de funambule.

Rien de commun dans cette démarche, avec une lecture binaire du monde où se feraient face le bien et le mal. Rien de comparable avec le simplissime manichéisme, qui amène à considérer que tout est blanc ou noir, qui oublie les nuances de gris. Activer sa bienveillante curiosité est un démarche bien plus complexe. Elle se tient loin des prêt-à-penser. "On n'a pas à vous dire comment il faut penser, mais qu'il faut penser", disait le comédien Sam Touzani, aux mêmes étudiants de l'Institut supérieur de soins infirmiers. Le conseil fera mouche, peut-être parce qu'il provient d'un homme aux allures peu doctorales et s'appuie sur le récit de son cheminement intime de Marxelois. Ce jour-là, dans l'auditoire, l'exercice de la pensée critique a marqué un point. Comme assurément, il en marque ailleurs, chaque jour, dans les cours, qu'ils soient de religion, de philosophie, d'histoire ou des cours tout court.

Mais qu'en est-il une fois les bancs de l'école quittés ? Qu'en est-il après ce temps de formation ? Le réflexe que l'on suggère de mener aux étudiants est certainement valable pour n'importe lequel d'entre nous. Où se trouvent alors les occasions de débattre et d'échanger ? Quand quittons-nous nos entre-soi rassurants où nous rencontrons de préférence ceux qui nous ressemblent ? Quand nous retrouvons-nous avec cet inconnu que l'on soupçonne de penser différemment de nous ?

(1) Lire aussi page 11.

(2) *L'argent peut changer le sens d'une question*, entretien paru dans Philosophie magazine, n°86, février 2015.(3) *Complotisme et dissidence, le triomphe de la posture*, analyse réalisée en janvier 2015 par Pax Christi Wallonie-Bruxelles. À lire sur <http://paxchristiwb.be/>

UNE DENT
CASSÉE,
ÇA FAIT MAL.

À VOTRE
PORTEFEUILLE
AUSSI.

C'est pourquoi nous couvrons
vos frais dentaires grâce
à Dento solidaire et Dento +.

0800 10 9 8 7 - www.mc.be/dento

la solidarité, c'est bon pour la santé.

> Le capitalisme s'expose

Après s'être dévoilé à Namur et lors du festival Esperanzah en 2014, le Musée du Capitalisme sera accueilli jusqu'au mois de mai au CPAS de Saint-Gilles. Porté par 20 bénévoles, l'initiative permet à tous les citoyens de mieux comprendre le système économique auquel ils participent quotidiennement. Son origine, ses espoirs et ses limites sont présentés pour faire émerger la discussion sur les modes de production, de consommation et d'accumulation des richesses. Vernissage le vendredi 13 février à 18h30.

Lieu : rue Fernand Bernier 40 à 1060 Bruxelles • Infos : 0495/67.58.61 • www.museeducapitalisme.org

> Consommation du futur

À quoi ressemblera notre consommation en 2035 ? Nourriture en gélu, ferme de 1.000 vaches, végétarisme généralisé, transition réalisée et production relocalisée, circuits courts réinventés ? SAW-B et De Bouche à Oreille (DBAO) invitent les participants à réfléchir aux possibles évolutions et à identifier les facteurs qui seront déterminants. Rencontres en soirée les mardis 3, 17 et 31 mars et 5 mai, de 19 à 22h, à Thimister. Inscription gratuite.

Infos : 087/44.65.05 • licrainscriptions@gmail.com

> Témoignages

Paul Van Walleghem, étudiant en sociologie à l'ULB, consacre son mémoire de fin d'études à la place laissée à l'autonomie des personnes en situation de handicap. Celui-ci a pour objectif de recueillir l'expérience de personnes en situation de handicap quant à leur vie sociale et quotidienne. Un questionnaire en ligne, totalement anonyme, comporte 57 questions. Les adultes (+18 ans) touchés par un handicap moteur ou sensoriel sont invités à y participer jusqu'au 15 avril.

Infos : www.bxlincclusion.net

> Infirmiers de rue

L'ASBL Infirmiers de rue sort le manuel d'accompagnement de la personne sans-abri : "Sortir de la rue, c'est possible ! Tome 1 : Santé et précarité". Ce guide pratique présente tous les aspects du travail de réinsertion : prise de contact, travail sur l'hygiène, travail médical et psychologique avec le patient, travail de motivation et de coordination au sein des équipes mais aussi avec d'autres institutions... L'association se base sur 10 ans d'expérience avec ce public. Une aide précieuse pour toute personne en contact avec les personnes sans-abri. Prix : 25 EUR

Infos et commandes : 02/265.33.00 • www.infirmiersderue.org



Migrants et emploi

Un demandeur d'asile ou un réfugié a-t-il des chances de trouver un emploi en Belgique ? L'étude Carereers, unique en son genre, tente de répondre à la question. Si les chiffres belges ne sont pas trop mauvais, certains publics nécessitent une attention particulière.

Des chercheurs de l'ULB (Barbara Herman et Andrea Rea) et de la KU Leuven (Johan Wets), ont analysé la trajectoire socioéconomique des 108.856 personnes ayant demandé l'asile entre 2001 et 2010. Le bilan ? Pas trop mauvais... Exemple : parmi 4.869 individus reconnus comme réfugiés entre 2003 et 2006, 19% étaient actifs au moment de leur reconnaissance. Quatre ans plus tard, ils seront 55%, soit un taux d'activité comparable à celui des travailleurs belges d'origine étrangère. Des chiffres que pourraient envier d'autres pays.

Soutenue par Belspo et le Centre fédéral Migration, l'étude révèle que plus une personne réside longtemps dans le pays, plus grandes sont ses chances d'avoir une carrière active et de ne plus dépendre d'une allocation. Aussi, qu'une intégration rapide sur le marché du travail influence positivement la suite de la carrière professionnelle des demandeurs d'asile. Le "hic" : l'attente est longue pour les migrants qui souhaitent suivre un cours de langues ou une formation professionnelle. Le temps est donc un facteur crucial pour l'insertion socioéconomique. D'autres constats : les réfugiés ont deux fois plus de chances de

trouver un emploi en Flandre qu'en Wallonie et à Bruxelles, leur statut n'augmente pas en soi la probabilité d'emploi, les Africains (qui parlent souvent le français) ont plus de chances de trouver un job que les ressortissants des Balkans ou d'Asie centrale. Aussi les mères célibataires éprouvent-elles le plus de mal à trouver un travail. Sur l'ensemble des réfugiés connus, une femme sur quatre est concernée.

D'où l'importance d'offrir à certaines catégories de la population un accompagnement et une aide spécifique, estiment les chercheurs. Autre piste : la reconnaissance et l'équivalence des diplômes. Nombre de demandeurs d'asile n'accéderaient pas à des métiers qui pourtant leur correspondraient.

>> Enquête disponible sur www.diversiteit.be

// MaC



© Ph Turpin BELPRESS

Grippe : le signal est au rouge

La grippe va probablement frapper dur dans les jours ou semaines qui viennent. Chacun a son rôle à jouer pour ralentir sa propagation. Conseil élémentaire : éviter les antibiotiques !



© CHROMORANGE Reports

Depuis la fin janvier, le constat ne fait plus de doute. L'épidémie de grippe est en cours. Parmi les indicateurs, le fait que 140 personnes sur 100.000 sont malades dans la population. Le phénomène de l'épidémie grippale est classique et annuel, mais sa durée et son intensité ne peuvent être évaluées à ce stade. Selon l'Institut scientifique de santé publique (ISP), il faut s'attendre à ce que l'activité grippale augmente au cours des prochaines semaines. Et cela, jusqu'au moment du pic, tout aussi imprévisible. "Toutes les tranches d'âge sont touchées", ajoute l'ISP.

Ces derniers jours a circulé l'idée selon laquelle le vaccin de cette saison hivernale est moins efficace que les autres années. L'ISP s'inscrit en faux contre cette affirmation. Une telle évaluation ne pourra être réalisée qu'a posteriori, selon des critères scientifiques précis. Ce qui est certain, en revanche, c'est que trois vi-

rus influenza circulent en ce moment, dont deux seulement sont proches des souches vaccinales. La troisième, mutée, ne l'est pas. Cela n'indique en rien, à ce stade, que la protection annuelle est déficiente. Est-il encore temps de se vacciner, sachant qu'un délai de deux semaines sépare traditionnellement l'injection du début de l'efficacité du vaccin ? "Dans certaines situations, oui. C'est au médecin à l'évaluer au cas par cas". Petit rappel : la grippe tue chaque année. Les personnes âgées et/ou affaiblies doivent s'en méfier.

Que faire en cas de symptômes ? Respirez chez soi. Se laver les mains soigneusement et fréquemment, au savon. Utiliser des mouchoirs en papier (à jeter directement !). Et, bien évidemment, éviter tout recours aux antibiotiques, la grippe étant une maladie virale (1).

(1) www.usagecorrectantibiotique.be

"Je cours pour ma forme" : rendez-vous au printemps !

Les sessions "Je cours pour ma forme" (JCPMF) vont bientôt redémarrer dans 165 communes francophones : inscrivez-vous dans un groupe près de chez vous !

"Que courir soit un plaisir et un nouveau rapport à soi". L'adage mis en avant par l'ASBL Sport & Santé sur son site web est significatif d'un phénomène qui connaît un succès croissant depuis quelques années. Mais qu'est-ce qui motive ces adeptes de la course à pied ? L'accessibilité de ce sport peu onéreux ? Son efficacité ? La recherche des bienfaits sur la santé (et donc sur le bien-être) grâce à la pratique régulière d'un sport est de plus en plus présente dans notre société. Cela explique en partie l'ascension du programme JCPMF mais pas seulement...

Mathieu, l'un des nombreux participants (en 2015, leur nombre est estimé à 27.000 rien que pour les niveaux 0-5 et 5-10 km !) retrace en quelques lignes ce qui l'a motivé à entamer et à poursuivre ce programme : À chaque fois que j'aurais le journal En Marche, je redoutais de tomber sur une annonce de JCPMF. Je me sentais coupable d'être sédentaire à 33 ans, de ne jamais courir si-

non après un tram... Mais un jour j'ai réalisé qu'il me fallait une activité pour me défouler, évacuer les effets du stress... Au printemps 2014, Mathieu a franchi le pas et s'est inscrit à la session 0-5 km de Schaarbeek. Quelques minutes avant le premier entraînement, il avait peur de ne pas pouvoir finir un tour de piste et de passer pour une nouille. Surprise, ses partenaires étaient comme lui : effrayés mais volontaires. L'ambiance était alors plus légère. "Le premier entraînement ? Les doigts dans le nez !, se souvient-il. Courir une minute, marcher une minute. Courir deux minutes, marcher une minute trente... J'en riais tellement, j'en avais fait une montagne ! Et puis les choses se sont corsées au fil des rencontres : 4, 7, 11, 18 minutes sans s'arrêter ! C'était parfois dur mais jamais inhumain car je suivais -presque- scrupuleusement le programme d'entraînement fourni par JCPMF : une session collective, deux sessions à la maison". Deux choses ont fort motivé le jeune

homme : les encouragements de son coach qui courait à contresens pour soutenir le groupe avec des "Tenez bon !" ou des "Vous y êtes presque !" Puis, la dimension collective et l'idée que ce qu'ils avaient commencé ensemble, ils le termineraient ensemble. "Au terme du test des cinq km, j'étais fier de nous, pas seulement de moi", confie Mathieu qui, assez naturellement, a ensuite suivi la session 5-10 km dès l'automne suivant.

"Bientôt les 15 km, les 20 km... le marathon !", lâche-t-il, enthousiaste.

La MC soutient JCPMF depuis plusieurs années en organisant ses propres sessions dans plusieurs régions. Elle met aussi à disposition des cou-

reurs un jeu de cartes avec le programme complet de l'entraînement ainsi que des conseils santé pour les sessions JCPMF de 0 à 5 km et de 5 à 10 km.

// SYLVIE KLINCKMALLIE

>> Plus d'informations sur l'agenda des sessions, les contacts et les lieux d'entraînement sur www.jecourspourmaforme.com/belgique



© Fotolia

Craines mutuelles face au Traité transatlantique

Huitième round entre négociateurs européens et américains pour esquisser le plus vaste accord de libre-échange au monde : le TTIP (1). Le projet ne plaît guère au Conseil intermutualiste belge qui exprime ses craintes.

Les représentants du Vieux et du Nouveau Continent se rassemblaient du 2 au 6 février à Bruxelles pour négocier les termes de l'accord qui devra faciliter les transactions commerciales de part et d'autre de l'Atlantique. Un texte qui, rappelons-le, est redouté par nombre de citoyens au vu de l'importante harmonisation des normes (emploi, environnement, santé, sécurité alimentaire...) qu'il imposera. C'est le moment choisi par le Collège intermutualiste national (CIN) (2) pour demander des garanties quant au respect de la tradition européenne de solidarité et de protection sociale au profit des intérêts économiques. En effet, plusieurs éléments actuellement négociés n'augurent rien de bon pour le secteur des soins de santé et de l'assurance soins de santé "à la belge".

Premier point : un marché libre pour l'assurance maladie et les soins de

santé. Aujourd'hui, les règles du marché européen ne s'appliquent pas aux services publics et sociaux d'intérêt général comme l'assurance soins de santé et les activités des mutualités. Avec l'ouverture du marché, l'ensemble des mutualités belges redoute que les règlements propres à chaque pays puissent être contestés et que l'on soit face à une suroffre inutile qui entraîne une augmentation du coût des soins.

Des craintes portent en particulier sur le médicament. En effet, le Traité envisage de prolonger le monopole des nouveaux produits, retardant la mise sur le marché de leur équivalent générique moins onéreux. Aussi, la publicité pour les médicaments délivrés sur prescription, aujourd'hui interdite en Belgique, serait autorisée et les règles de vente sur Internet assouplies. Dans ces conditions, le Conseil intermutualiste redoute no-



© Thierry Van Bilsen - Reportages

tamment la surconsommation accrue de médicaments. Autre point : le mécanisme d'arbitrage investisseurs-états (ISDS) ou l'organe international - privé ! - chargé du règlement des litiges. S'il est mis sur pied, des entreprises pharmaceutiques pourraient par exemple exiger un dédommagement aux autorités européennes qui auraient pris des mesures contrôlant le prix des médicaments.

C'est peu dire que les mutualités belges sont préoccupées par l'accord de libre-échange. Elles demandent

dès lors l'ouverture des débats aux citoyens, l'exclusion de la promotion et de la prévention de la santé du "package" qui se négocie, ainsi que de l'assurance soins de santé et des services de santé. En deux mots, le CIN exige que la santé et le bien-être priment sur les intérêts économiques.

// MaC

(1) Voir éditions du 1^{er} mai 2014 et du 22 janvier 2015

(2) Le CIN est une association de mutualités qui représente, au niveau belge, tous les assurés sociaux du pays, soit 11 millions de personnes.

Feu orange pour les OGM en Europe

Les 28 pays de l'Union européenne peuvent dorénavant jouer le "chacun pour soi" en matière de cultures génétiquement modifiées. À court terme, peu de changements pour le contenu des assiettes en Belgique. À plus long terme, rien n'est exclu !

Les cultures OGM vont-elles débarquer dans les campagnes européennes ? Les règles du jeu, en tout cas, viennent de changer. En effet, après cinq ans de batailles politiques acharnées, le Parlement européen vient, en quelque sorte, de "renationaliser" le processus d'autorisation. Dorénavant, les États qui veulent permettre ces cultures génétiquement modifiées sur leur territoire y seront autorisés. Comme dans le passé, il faudra, bien sûr, le feu vert de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), qui évaluera leur impact sur la santé et l'environnement. Mais, une fois le feu vert éventuellement accordé, les États disposeront d'une base juridique plus solide qu'autrefois pour refuser les OGM pour des motifs d'une autre nature, par exemple parce qu'elles mettent à mal des cultures classiques ou labellisées (bio) ou fragilisent certains secteurs socio-économiques.

Cette "déconstruction" européenne, à portée symbolique non négligeable, est censée mettre fin à des imbroglios juridiques et politiques sans fin entre, d'une part, des pays favorables aux OGM (Espagne, Grande-Bretagne, Portugal...) et d'autres qui y sont opposés (France, Autriche, Allemagne,

etc.). Beaucoup de députés ont poussé un "ouf" de soulagement. Mais divers observateurs se demandent si les États ne se retrouveront pas, à l'avenir, plus fragilisés qu'autrefois devant la puissance des multinationales semencières, particulièrement dans l'hypothèse ou des accords bilatéraux de libre-échange de type TTIP sont conclus (lire *En Marche* du 22 janvier et article ci-dessus). Plus de quinze OGM sont actuellement en attente d'autorisation et quatre d'entre eux pourraient être acceptés, ici et là, dès les semis de 2016. Les États-Unis trépigment face à cette promesse d'ouverture partielle du marché européen. Autre inconnue : comment les mesures de coexistence spatiale (cultures OGM et conventionnelles) aux frontières des États, rendues obligatoires par le récent vote, seront-elles implantées dans les législations et contrôlées sur le terrain ? Rappelons qu'en Belgique, la culture des OGM est interdite à des fins alimentaires, mais que la Flandre y est globalement plus ouverte que la Wallonie. Cela n'empêche pas notre bétail d'avoir régulièrement recours à une alimentation à base d'OGM importés massivement des pays d'Amérique du Nord et du Sud. // PhL

Ce que disent les malades chroniques

En août et septembre derniers, *En Marche* se faisait l'écho d'un appel lancé aux personnes à qui le médecin prescrit des vitamines, minéraux et compléments alimentaires pour soigner leur maladie chronique. Nombreux ont été les membres de la MC et d'Altéo à répondre cette enquête.

Identifier au mieux les besoins des malades chroniques à propos des suppléments en vitamines ou minéraux. Tel est l'objectif de l'enquête initiée, l'été dernier, par l'Observatoire des maladies chroniques dont la Mutualité chrétienne et son partenaire Altéo (mouvement social de personnes, malades, valides et handicapées) sont des membres actifs. Ces compléments alimentaires sont aujourd'hui à charge totale du patient, en dehors de quelques rares exceptions. Ils ne bénéficient pas de l'intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

L'enquête menée en ligne et par voie postale s'est clôturée le 31 octobre. La MC et son partenaire Altéo ainsi que Ziekenzorg (du côté néerlandophone) ont reçu plus de 600 réponses au questionnaire diffusé. C'est déjà un indicateur important de l'intérêt pour cette question. Parmi d'autres éléments recueillis, épinglons les maladies les plus citées : douleurs chroniques, arthrose et arthrite, fibromyalgie, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), maladie de Crohn. Les produits les plus utilisés sont les vitamines D et B, le magnésium et le fer (tant seuls que combinés à d'autres produits). Côté finances, un premier examen, qui reste à affiner, révèle que l'achat de ces produits coûte en moyenne 62 euros par mois à chaque patient. L'un d'entre



© P. Verhaegen - Reportages

eux dépense jusqu'à 253 euros par mois pour ces suppléments et compléments.

A présent, ces données sont en cours de consolidation avec celles recueillies par les autres mutualités et associations de patients regroupées au sein de l'Observatoire. Une analyse détaillée s'entame avec l'aide de sa section scientifique. Sur cette base, des recommandations seront émises par l'Observatoire auprès des instances de décision. La MC vous tiendra informés, via *En Marche*, dès que ces résultats et conclusions seront connus. // PATRICK VERHAEGEN

en bref

> Made in Italy

La plateforme Clean Clothes Campaign regroupe une série d'associations de 16 pays européens, qui œuvrent de concert pour l'amélioration des conditions de travail dans l'industrie du vêtement. Abiti Puliti, la section italienne de la plateforme, donne l'alerte sur les conditions de travail des employés du textile en Italie, dégradées notamment par la présence de sous-traitants chinois. Les conséquences sont nombreuses : salaires trop bas, conditions de sécurité déplorables, protection sociale réduite, concurrence déloyale et marché de l'emploi insécurisé. Fin janvier, la plateforme Clean Clothes Campaign, représentée par AchAct, a plaidé pour une meilleure régulation du secteur de l'habillement : adoption de mesures pour pousser les marques et enseignes de mode à garantir un salaire vital, nécessité pour les institutions européennes d'intervenir plus fermement sur la question des salaires et, plus globalement, des droits de l'homme.

Infos : <http://achact.be>

> Quand le changement devient possible

Les Équipes Populaires ont consacré le numéro de décembre de *Points de repères* à la thématique du changement social. "Quand le changement devient possible !" revendique, en cette période d'austérité imposée, l'importance de l'éducation permanente. La publication analyse comment la population peut s'approprier les questions sociétales pour orienter les politiques publiques et transformer les législations. La réflexion mêle apports théoriques et pistes méthodologiques. Prix : 10 EUR
Infos et commandes : 081/73.40.86 • www.equipespopulaires.be

> Transition solidaire

Mercredi 1^{er} avril, les acteurs du monde associatif donnent rendez-vous aux citoyens, aux entrepreneurs et à la société civile à l'Université du Travail de Charleroi. À l'initiative d'Associations 21, le Forum de la Transition solidaire permettra la rencontre entre les personnes déjà actives dans la transition et les porteurs de projets désireux de passer du rêve à l'action.
Infos : www.transition21.be

> TDAH à l'école : petite histoire d'une inclusion

Paru aux éditions du Petit ANAE, ce livre conte l'histoire d'une rencontre entre un enseignant désireux de faire un travail de qualité et un professeur d'université. Tous deux vont collaborer pour aider le petit Alex, 9 ans, atteint de TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité). Accompagnés d'un enseignant spécialisé et d'un étudiant-stagiaire, et soutenus par les parents d'Alex, ils relèveront le défi de l'inclusion de l'enfant dans l'enseignement primaire ordinaire. L'ouvrage s'adresse aux professionnels et aux parents.



Infos : *TDAH à l'école : petite histoire d'une inclusion* • Éditions du Petit ANAE • 2014 • 9,9 EUR • www.anae-revue.com



© Philippe Chavallat - BE REPORTAGES

Psychologie

Rebondir après un chagrin d'amour

Que ce soit après une courte passion amoureuse ou des années de vie commune, la rupture que l'on subit de l'être aimé est toujours dévastatrice. Clés pour comprendre ce qui est en jeu dans le chagrin d'amour. Pour aider un proche à s'en relever ou se relever soi-même.

Un chagrin d'amour est à la fois profondément unique et universel. Unique parce que chaque histoire est singulière. Universel car le chagrin fait partie intrinsèque de la condition humaine. Personne n'échappe à cette expérience qui peut être vécue à tout âge. "Il ne faut jamais prendre à la légère un chagrin d'amour, assure Bruno Humbeek, psychopédagogue et auteur de "Un chagrin d'amour peut aider à grandir" (1). Cela peut être très lourd à transporter. Les dégâts qu'ils causent sur l'estime que l'on a de soi peuvent même durer toute une vie, dans certains cas. D'où, l'importance de ne pas minimiser le chagrin mais de ne pas l'alourdir non plus".

Quand tout s'écroule...

À l'annonce de la rupture, la première réaction est bien souvent l'incrédulité, la stupeur. C'est la période du déni. Le choc donne l'impression que tout se brise autour et à l'intérieur de soi. Une immense tristesse, un sentiment de vide, une sensation de vertige, comme au réveil d'une nuit de cauchemars...

Peuvent ensuite se succéder ou se mêler toute une palette d'émotions et de sentiments : désespoir, colère, culpabilité, frustration, nostalgie, rancœurs, ruminations, résignation, haine même... "Lors d'un chagrin d'amour, tout remonte à la surface, explique Rica Etienne, journaliste et auteur d'un roman mettant en scène une "accompagnatrice de chagrins d'amour". On revit le traumatisme des séparations et les angoisses d'abandon que l'on a connues dans l'enfance".

"Au moment où l'on traverse cette épreuve, on a bien souvent l'impression qu'on ne s'en remettra jamais, qu'on n'arrivera pas à faire son deuil", précise Yvon Dallaire, psychologue canadien dans "Guérir d'un chagrin d'amour" (2). Pourtant, lentement la vie se réorganise. Cette phase de détresse émotionnelle peut durer de quelques mois à plusieurs années selon les situations. Le temps est sans doute le meilleur allié pour penser et refermer les blessures d'amour. Le soutien de l'entourage, voire de professionnels de la santé (médecin, psychologue...) est également déterminant. Dans ces moments de désarroi et de mal-être, c'est d'écoute bienfaisante dont la personne en souffrance a besoin. Pour décharger sa peine, se raconter, tenter de comprendre et se remettre debout.

Dans ces moments de désarroi et de mal-être, c'est d'écoute bienfaisante dont on a besoin.

Se reconstruire

Quand le chagrin d'amour nous submerge, il est bien difficile d'envisager les bénéfices que cette épreuve peut apporter. Et pourtant, il ouvre à la renaissance, à une redéfinition de soi. "L'être humain a une grande difficulté à se définir par lui-même, analyse la psychanalyste Valérie Blanco dans "Dits de divan" (3). La relation amoureuse lui donne l'impression d'être complet : en pensant combler les manques de sa moitié, il trouve sens à son existence. En étant aimé en retour, il croit ses manques comblés. Mais tout cela n'est qu'illusion..." En quelque sorte, le chagrin d'amour éclaire sur son aptitude à trouver son autonomie. "Savoir que nous ne trouverons jamais de satisfaction totale dans l'amour ne nous empêche pas de faire à nouveau le pari d'aimer, précise encore la psychanalyste. En nous engageant - idéalement - dans un amour plus "digne", mûri.

"Le chagrin d'amour est un compagnon essentiel sur le chemin de la construction de soi. Il est une étape souvent nécessaire sur les voies de l'épanouissement, confirme Bruno Humbeek. À l'âge adulte, ce chagrin peut prendre deux formes très différentes : le chagrin d'amour-passion et le chagrin d'attachement".

Dans le premier cas, il s'agit d'une passion qui tourne court. Le roman fulgurant dans lequel l'un et l'autre ne faisaient qu'un finit "fracassé dans le chaos". Dans la rupture amoureuse, l'estime de soi et l'identité sont mises à mal. Tout l'enjeu est de parvenir à définir qui l'on est pour redevenir le véritable acteur de sa vie.

Dans le chagrin d'attachement, c'est l'identité de couple, établie dans la durée, qui vole en éclats. Il ne s'agit plus de fracas dans le chaos mais de l'irruption de l'insensé dans un univers où tout paraissait à la fois ordonné, immuable et intelligible. L'idée même que l'on se fait du bonheur, les croyances et les valeurs sont complètement chamboulées. Il va falloir alors reconstruire une nouvelle vision du monde et y retrouver sa place, ce qui s'apparente à un véritable travail de deuil. "Les deux formes de chagrin sont tout aussi intenses l'une que l'autre, confiait Bruno Humbeek au magazine Psychologies lors de la sortie de son ouvrage (4). Mettre de l'ordre et des mots dans ce qui est confus, cette perte de la cohérence de soi ou du monde, les structurer dans



un récit partageable avec d'autres, c'est vraiment essentiel. On ne perd jamais son temps à raconter son chagrin et à écouter le chagrin des autres. Ressasser permet de revisiter ses schémas mentaux, de reprendre en main son développement. Si je vis le chagrin comme une peine, un boulet que je transporte, je n'en ferai

pas un bouquet que je pourrai offrir à quelqu'un d'autre".

// JOËLLE DELVAUX

- (1) Ed. Odile Jacob, 2013.
- (2) Ed. Jouvence, 2008.
- (3) Ed. L'Harmattan, 2010.
- (4) Un chagrin d'amour est unique et universel. À lire sur www.psychologies.be

Justine, 18 ans

"Loïc m'a annoncé que c'était fini entre nous juste avant Noël. Ça m'a fait comme un coup de massue. On était ensemble depuis plus de sept mois et tout se passait très bien. On vivait même une relation assez fusionnelle. Je ne comprends toujours pas pourquoi il a rompu. Il m'a dit simplement que ses sentiments pour moi s'étaient envolés, que je ne devais pas lui en vouloir. J'ai passé des fêtes épouvantables. J'ai beaucoup pleuré, je ne mangeais plus et je restais prostrée dans ma chambre. J'ai laissé beaucoup de messages à Loïc. Parfois, je l'implorais de revenir. Puis je me disais qu'il ne valait pas la peine et je lui écrivais des mots méchants. Quand il m'a rayé de ses amis sur Facebook, ça a été un choc

Chagrin d'amour-passion

terrible. C'était donc bel et bien fini... Heureusement que Manon, ma grande amie, était là pour me soutenir. On a parlé des heures ensemble. Elle me comprend, elle au moins. Ma mère, elle m'avait juste dit qu'aucun garçon ne vaut la peine de se mettre dans un état pareil. Bravo ! Depuis que les cours ont repris, je vais mieux. Je cicatrise tout doucement. Je profite d'être de nouveau seule pour revoir les amis que j'avais un peu délaissés..."

Chagrins d'ados, parents désespérés

Comment faire face au chagrin d'amour de ses enfants ? Bruno Humbeek, psychopédagogue, livre des conseils aux parents d'adolescents.

La plupart des parents veulent à tout prix éviter à leur enfant de vivre des émotions "négatives" comme la tristesse, la colère, le chagrin... Comme s'il ne pouvait expérimenter autre chose que la joie et le bonheur, constate Bruno Humbeek (1). Pourtant, estime-t-il, permettre à l'enfant et au jeune d'explorer toute la palette des émotions est essentiel pour l'amener à découvrir qui il est et à construire son intelligence émotionnelle. D'ailleurs, l'adulte qui se souvient de ses peines de cœur sait combien elles lui ont appris à se connaître, se transformer, aimer...

Lorsqu'on est confronté à un ado en plein chagrin d'amour, il est important de trouver le ton juste, d'utiliser les mots appropriés. Ainsi, des phrases du genre "Une de perdue dix de retrouvée" ou "Tu ne pensais quand même pas que cela allait être sérieux" sont déplacées. Elles minimisent la souffrance, banalisent le chagrin. Dans ces circonstances, mieux valent le silence empathique et les gestes soutenant que l'humour suranné et les commentaires maladroits, précise Bruno Humbeek. Maximaliser la souffrance et porter soi-même

une partie de ce poids ne sont pas davantage judicieux. En disant par exemple "Je ne supporte pas de te voir souffrir comme cela", le parent ajoute du traumatisme à son enfant au lieu de l'en soulager. Idem quand, pour aider son ado, l'adulte lui raconte ses propres chagrins d'amour et la manière dont il les a surmontés. "Pour le parent et l'adolescent, les mondes vécus sont des planètes différentes qui empêchent de se comprendre... quand bien même on reste très liés affectivement, explique le psychopédagogue. Il est plus adéquat pour le parent de manifester son soutien en montrant tout l'intérêt qu'il porte à l'état émotionnel de son ado. Tout en le laissant se raconter à ses pairs ou, à défaut, à un professionnel du soutien psychosocial". En somme veiller à se montrer disponible, compréhensif, non jugeant, sans pour autant être envahissant ni intrusif, en particulier au cœur de la planète des adolescents. Même si les jeunes se racontent davantage aujourd'hui sur les réseaux sociaux et blogs que dans un journal intime, ils n'apprécieront sans doute pas que leurs parents y postent des commentaires en "amis"...

// JD

Jérôme, 39 ans

"Ma femme m'a quitté en décembre 2013, après 15 ans de mariage. Je ne m'y attendais pas. Pour moi, on allait surmonter les difficultés qu'on rencontrait. On avait d'ailleurs entamé une thérapie de couple. La rupture, c'est le monde qui s'écroule, une famille qui éclate, se disloque. L'idée de devoir aussi me séparer à mi-temps de mes trois enfants me rendait fou. Les six premiers mois, je me suis complètement isolé chez moi. Je me disais que j'allais bien tout gérer, jouer pleinement mon rôle de père... Je faisais comme si tout allait bien et je me blindais. Lété passé, j'ai fini par craquer. J'ai consulté mon médecin qui m'a prescrit des antidépresseurs. Cela m'a mis dans un état pire encore. J'ai dû être

Chagrin d'attachement

hospitalisé pour grave dépression pendant quatre mois. Actuellement, je suis toujours sous antidépresseurs et continue de consulter régulièrement mon psychiatre. Ce n'est que depuis quelques mois que j'ai pu mettre des mots sur ce que j'ai traversé et en parler. Je suis souvent triste encore car mes enfants me manquent énormément. Mais heureusement, j'ai rencontré une autre femme et son amour m'aide à me reconstruire, à retrouver confiance en moi. Ça fait du bien".

Santé dentaire

Visiter son dentiste au moins une fois par an !

Notre bouche est constamment sollicitée. Nous utilisons nos dents plusieurs fois par jour. Il est essentiel d'en prendre soin et de consulter régulièrement le dentiste, sans attendre d'avoir des douleurs. La visite de contrôle est l'occasion d'effectuer des soins préventifs et de repérer d'éventuels problèmes aux dents ou aux gencives pour les soigner avant qu'ils ne s'aggravent.

"Attendez-on de tomber en panne avec sa voiture ou faisons-nous l'entretien régulier et recommandé pour éviter les problèmes?", lance le dentiste Denis Delvenne. Cette image est, sans doute, plus parlante qu'un long discours. "Les gens pensent que tant qu'ils n'ont pas mal aux dents, cela ne sert à rien de voir le dentiste. C'est une erreur. Lors d'une visite de contrôle, des soins courants pourront être effectués et d'éventuels problèmes détectés. Et tant mieux si, à l'issue de l'examen, il n'y a rien à signaler de particulier!"

A quel rythme faut-il consulter son dentiste ? "A l'âge adulte, au minimum une fois par an" (1), répond Denis Delvenne, faisant référence aux recommandations communément admises dans les milieux scientifiques et médicaux. Cette fréquence sera plus soutenue en présence de certains facteurs de risque comme la présence de plaque dentaire, des antécédents de pathologies bucco-dentaires, de mauvaises habitudes alimentaires, une consommation de tabac ou d'alcool, un déficit d'exposition au fluor... "Dans tous les cas, il appartient au dentiste de définir le calendrier de suivi qui est adapté à la

situation particulière de son patient", ajoute Denis Delvenne.

Fournir des soins à temps

Lors de la visite annuelle (qu'on appelle l'examen bucco-dentaire annuel dans la nomenclature des soins dentaires), le dentiste procède à un examen complet des dents et de l'ensemble de la bouche. Si une carie se développe, elle pourra être dépistée à un stade initial. En effet, une grosse carie a d'abord... été petite. Et seul le dentiste peut débutsquer ces lésions débutantes, parfois même un ou deux ans avant que le patient n'en ressente lui-même les premiers signes d'alerte. Les soins peuvent ainsi être fournis à temps et faire l'objet d'un suivi régulier. De cette façon, on évite toute complication.

Par ailleurs, le dentiste peut constater la présence de plaque dentaire, ce dépôt blanchâtre et collant, responsable de l'apparition des caries. Si cette plaque dentaire n'est pas élimi-

née, elle se transformera en tartre. Le dentiste peut effectuer le détartrage afin de maintenir en bonne santé les tissus de soutien de la dent que sont l'os et la gencive et ainsi éviter le détachement des dents.

Le dentiste peut aussi repérer d'éventuels troubles et/ou déséquilibres (mauvaise position des dents, gingivite...) qui nécessitent des traitements particuliers. Selon le type de problèmes rencontrés, il exécutera lui-même les soins par la suite ou référera son patient vers un confrère spécialisé : orthodontiste, stomatologue, parodontologue...

Enfin, la consultation peut aussi être l'occasion, pour le dentiste (ou son assistant dentaire), de donner toutes les informations et conseils utiles comme par exemple les bons gestes à effectuer lors du brossage, l'utilisation du fil dentaire, les bonnes habitudes alimentaires à acquiescer... C'est le moment aussi, pour le patient, de poser toutes ses questions.

// JOËLLE DELVAUX

>> Pour plus d'infos sur la santé dentaire, lire les nombreuses pages que la Mutualité chrétienne consacre à ce sujet sur www.mc.be/dento

(1) Deux visites par an sont recommandées pour les enfants. Dès l'apparition des dents de lait et jusqu'à l'âge de 18 ans.



Nous n'avons qu'une bouche. Prenons-en soin.

© BELPRESS

Visiter le dentiste en 2015... un meilleur remboursement en 2016 !

Pour inciter tout un chacun à consulter régulièrement son dentiste, la Commission nationale dento-mutualiste (1) a décidé d'instaurer progressivement un "trajet de soins buccaux". Celui-ci sera soutenu, à terme, par un dossier dentaire que le patient pourra confier à son dentiste, à l'instar du dossier médical global (DMG) géré quant à lui par le médecin généraliste.

Première étape : dès 2016, la plupart des prestations en soins dentaires seront remboursées différemment selon que le patient suive ou non ce trajet de soins c'est-à-dire a consulté son dentiste au moins une fois durant l'année 2015. Concrètement, à partir du 1er janvier 2016, le remboursement sera diminué d'en moyenne 15% (sauf pour les consultations, traitements préventifs et orthodontie) en cas de non suivi du trajet de soins pour les assurés de plus de 18 ans qui ne bénéficient pas de l'intervention majorée (statut BIM). Cette mesure s'appliquera aussi aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) à partir de décembre 2016. Pour ces derniers, le remboursement en cas de non suivi du trajet de soins sera réduit de 5% maximum.

Un patient averti en vaut deux : visiter le dentiste en 2015 permettra d'améliorer sa santé dentaire mais aussi de réaliser des économies en 2016 ! A nos agenda et téléphone !

(1) Les représentants des dentistes et des mutualités ont pris cette mesure dans le cadre de l'Accord dento-mutualiste conclu pour 2015 et 2016.

De bonnes et moins bonnes raisons !

Les motifs généralement invoqués pour "justifier" le fait de ne pas consulter régulièrement (ou pas du tout) un dentiste ne manquent pas. Aperçu et réponses argumentées.

"Je n'ai pas de douleurs aux dents."

Il ne faut pas attendre que le mal apparaisse et que les pathologies s'installent ou s'aggravent pour consulter le dentiste. La prévention est importante à maintenir à tous les âges de la vie, y compris lorsqu'on est jeune adulte, une période pendant laquelle on peut se sentir moins concerné par la prévention en santé dentaire et ce, même si l'on a consulté régulièrement le dentiste avec ses parents durant son enfance.

"J'ai peur d'avoir mal chez le dentiste."

Certes, la peur du dentiste peut être liée à une expérience personnelle désagréable et douloureuse que l'on ne souhaite pas revivre de sitôt. Mais elle n'est pas toujours rationnelle. S'il s'agit d'une véritable phobie, celle-ci peut être traitée comme telle par un psychologue. De manière générale, l'anxiété est le plus souvent liée à l'inconnu. Il ap-

partient alors au dentiste d'expliquer au patient ce qu'il fait, à chaque étape, avec des mots simples, afin que celui-ci ne soit pas surpris. Il peut aussi le rassurer en lui donnant la possibilité d'arrêter la procédure à tout moment (en levant la main par exemple) si ce n'est pas confortable ou s'il a mal. Certains dentistes diffusent aussi de la musique relaxante.

Si le moment est certes désagréable, il n'est pas insurmontable. Les soins sont de plus en plus confortables et la prise en charge de la douleur est une préoccupation constante. Il faut aussi se dire qu'au plus on repousse la visite du dentiste, au plus l'état de santé dentaire risque de se dégrader, ce qui nécessitera alors vraisemblablement des soins longs et plus pénibles ! La prise en charge rapide des problèmes à leur début permet souvent aussi d'éviter des soins douloureux ainsi que des abcès et extractions.

"C'est trop cher."

Les consultations et traitements préventifs sont particulièrement bien remboursés par l'assurance soins de santé obligatoire. Ainsi, par exemple, le patient paie de sa poche moins de quatre euros pour l'examen buccal annuel réalisé par un dentiste qui respecte les tarifs de la convention (honoraires de 62,05 euros et remboursement de 58,22 euros). S'il bénéficie de l'intervention majorée (BIM), le patient ne devra rien déboursier du tout.

Quant au coût d'un détartrage, après remboursement, il peut varier entre 4,48 et 13,92 euros (en fonction des dents détartrées). Le détartrage est même gratuit pour le patient BIM. Seul bémol : si le patient n'a pas vu son dentiste l'année civile précédente, le remboursement est moindre (dont coût : près de 35 euros pour les quatre quadrants). Cette mesure a été prise il y a très longtemps déjà pour encourager le suivi régulier chez le dentiste.

Enfin, il est sans doute utile de le préciser : plus la santé bucco-dentaire se détériore, plus le coût des traitements est élevé pour le patient.

Les consultations et traitements préventifs sont particulièrement bien remboursés par l'assurance soins de santé.

"Je ne connais pas de dentiste."

Le médecin traitant ou le pharmacien peut très certainement conseiller l'un ou l'autre dentiste. En parler autour de soi peut aussi être utile. Il est également possible de consulter le module de la MC permettant de trouver un dentiste conventionné ou partiellement conventionné près de chez soi (www.mc.be - rubrique self-service), ou de se renseigner auprès de son conseiller mutualiste. Précision utile : le dentiste non conventionné n'est pas tenu d'appliquer les tarifs officiels mais il peut néanmoins suivre une partie d'entre eux. Le mieux est de se renseigner directement auprès du praticien non-conventionné pour connaître ses honoraires.

"Je ne sais plus quand je suis allé la dernière fois. Le temps passe si vite."

Plusieurs suggestions peuvent être formulées :

- A la fin de la consultation, réfléchir à rendez-vous avec son dentiste ou noter dans son agenda l'échéance souhaitable pour une pro-

chaîne visite. Certains dentistes assurent le rappel du rendez-vous ou de l'échéance, à la demande de leurs patients.

- Sauf avis contraire du dentiste, essayer de systématiser l'examen annuel à une période précise de l'année, facile à retenir ou convenant le mieux : au moment de son anniversaire, pendant l'été, après les fêtes de fin d'année...

- Pour ne pas laisser passer une année civile sans visite du dentiste, demander au conseiller mutualiste de la MC à quelle date a eu lieu la dernière prestation en soins dentaires. Cette information peut aussi être trouvée en consultant son dossier personnel (via sa carte d'identité ou son token) sur www.mc.be (rubrique self-service/mon dossier).

"Je n'ai pas le temps."

L'argument peut s'avérer partiellement fondé mais il est important de le dépasser. Mieux vaut une demi-heure chez le dentiste pour une visite de routine que des heures et des heures de traitement par la suite...

// JD

Partir avec la Mutualité

Parce que les vacances contribuent au bien-être, parce qu'elles offrent des lieux de convivialité, de rencontre et de solidarité, la Mutualité chrétienne et ses associations partenaires se mobilisent pour en faire bénéficier le plus grand nombre.

Des vacances pour mieux vivre, ensemble

Ln'est pas toujours facile de bénéficier d'un temps privilégié de détente. Les obstacles liés au handicap, à la maladie, au grand âge ou au budget familial sont parfois difficiles à surmonter.

L'offre de vacances construite par les associations partenaires de la Mutualité chrétienne et décrite dans ces pages est donc le résultat d'une volonté forte de relever le défi des vacances à plus-value sociale. Volonté partagée par les milliers de volontaires qui se forment et s'engagent pour des projets de vacances de qualité.

Construire ces projets pour et avec les jeunes, les aînés, les familles, les personnes en situation de handicap permet assurément de répondre au mieux aux besoins spécifiques des publics et s'inscrit pleinement dans l'action associative soutenue par la MC.

La Mutualité chrétienne propose de nombreuses réductions à ses membres. Prenez le temps d'examiner les offres suivantes comme opportunités de vacances ou comme lieux d'engagement volontaire.

// NOÉMIE JADIN
DIRECTRICE DU DÉPARTEMENT SOCIO-ÉDUCATIF



© PHOTO/ALDO BELLAZZINI

Construire des projets de vacances pour et avec les jeunes, les aînés, les familles, les personnes en situation de handicap permet assurément de répondre au mieux aux besoins spécifiques des publics.

Pour les enfants et les jeunes de 3 à 21 ans

Connectez-vous aux séjours de Jeunesse & Santé



Découvertes, partages et animations, un programme jeune et en santé !

Les vacances scolaires sont toujours attendues avec impatience par les enfants. Le moment idéal pour décompresser, vivre des expériences, s'amuser et partager des moments avec d'autres jeunes. Jeunesse & Santé leur propose des séjours à la hauteur de leurs attentes, et même plus encore. Ses équipes d'animation développent une approche soucieuse du bien-être global de l'enfant, basée sur le respect, l'écoute de ses besoins, l'apprentissage de la vie en groupe, la construction de projets participatifs. Tout en s'amusant, l'enfant peut développer de nouveaux talents, gagner en autonomie ... grandir tout simplement.

Jeunesse & Santé organise des séjours en résidentiel et des plaines (formule non-résidentielle) agréées par l'ONE.



© Jeunesse & Santé

> Des vacances encadrées par des animateurs formés

L'encadrement et l'animation sont assurés par de jeunes bénévoles qui suivent tous une formation d'animateur. Cette formation s'étale sur deux années et délivre un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. La formation du coordinateur de centre de vacances, également reconnue, exige deux années supplémentaires.

Des formations complémentaires viennent encore enrichir la palette des talents : animation d'enfants handicapés, magie, jeux coopératifs, nature, psychomotricité...

> Une offre spécialement avantageuse pour les 14 ans !

L'année de ses 14 ans (jeunes nés en 2001), J&S offre au jeune la possibilité de partir vers la France, l'Espagne ou l'Italie à un prix tout à fait exceptionnel. En effet, les membres MC profitent d'une intervention de 250 euros. Cette année, le panel de destinations a été élargi. Les séjours sont encadrés par de nombreux animateurs J&S, tandis que les activités sportives sont assurées par des moniteurs qualifiés.

> Des vacances adaptées pour les enfants et jeunes handicapés

J&S a développé une offre de séjours adaptés, en plus des nombreuses possibilités d'intégration dans les plaines et séjours traditionnels. Les équipes d'animateurs sont formées à ce type d'encadrement et d'animation.

Les séjours sont repris dans la brochure *Vacances AniJhan* (Animation de Jeunes HANDicapés), disponible sur www.jeunesseetsante.be/anijhan.



J&S

Jeunesse & Santé c'est une grande planète sur laquelle s'activent près de 4.000 animateurs volontaires. Ils s'investissent et se forment au sein d'une organisation de jeunesse qui leur concocte chaque année un programme bien ficelé. Ils se bougent pour offrir à plus de 12.500 enfants, des animations et un encadrement de qualité dans des séjours de vacances

> Des vacances à tarif réduit en tant que membre MC

Grâce à la cotisation à l'assurance complémentaire et à l'intervention de la Mutualité Chrétienne, Jeunesse & Santé est en mesure de proposer des séjours à des prix nettement inférieurs aux coûts réels, et ce pour les enfants de 7 à 14 ans (jusqu'à 21 ans pour les jeunes handicapés).

> Des vacances connectées sur www.jeunesseetsante.be

L'offre variée peut être consultée sur www.jeunesseetsante.be. Y sont présentés les plaines à partir de 3 ans, les séjours résidentiels pour le 7-13 ans, les séjours à l'étranger à partir de 14 ans, et enfin les séjours pour enfants et jeunes handicapés de 7 à 21 ans (AniJhan). L'occasion de choisir avec l'enfant le séjour qui le tente le plus grâce aux photos et infos disponibles en quelques clics. L'inscription est simplifiée via le site internet : il suffit de remplir un formulaire en ligne pour faire une demande. Un mail de confirmation sera envoyé. Suivre une confirmation d'inscription. Attention : les inscriptions pour les séjours d'été débutent le lundi 2 mars prochain.

>> Pour en savoir plus

Rendez-vous sur www.jeunesseetsante.be pour découvrir toutes les activités organisées par J&S ainsi que les coordonnées de ses régionales (ou contactez-les via le formulaire www.jeunesseetsante.be/contact).

Pour les familles



Intersoc, l'amour de vos vacances !

Partir en vacances avec les enfants, voyager tranquillement à deux, vivre le dépaysement en groupe : quelle que soit votre situation, Intersoc vous propose en core et toujours des vacances d'été inoubliables.

Les plages du sud de la France, les paysages montagneux des Alpes suisses et français font partie des valeurs sûres. Mais d'autres destinations vous attendent pour des séjours de découverte dont l'organisation est particulièrement soignée. Outre ses classiques en Turquie et au Maroc, Intersoc vous propose quelques nouveaux programmes en Bulgarie avec un séjour de remise en forme, en Emilie-Romagne et en Lycie.

En outre, pour la première fois, Vancanciel, le partenaire d'Intersoc, propose une action d'Early Booking. Pour toute réservation avant le 20 février vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur le prix de votre séjour (à l'exception des périodes au mois d'août). Voyage en avion, en car ou en voiture. Séjour à l'hôtel ou en bungalow. Formule en demi-pension, pension complète, all-in ou en location. Farniente, activités sportives, animations pour petits et grands, excursions... : avec Intersoc, concevez vos vacances à la carte, selon vos goûts.



>> Pour en savoir plus
Le catalogue été 2015 d'Intersoc est disponible gratuitement au 070/23.38.98. Surfez aussi sur www.intersoc.be.

VACANCES

Pour les 50 ans et plus

Entre aînés, avec un supplément d'âme...

Énéo poursuit sa collaboration avec Intersoc pour proposer aux aînés des séjours en groupe, accompagnés de volontaires, avec un encadrement adapté et dans un environnement sécurisant. Dorénavant, le mouvement social des aînés complète l'offre de vacances d'Intersoc grâce à l'engagement et à la compétence de ses volontaires accompagnateurs.

Grâce à Intersoc, Énéo peut ainsi profiter du cadre juridique et administratif d'une agence de voyages et offrir des garanties de qualité à ses membres. Il peut aussi compter sur l'esprit mutualiste qu'Intersoc développe dans le sillage de la Mutualité chrétienne.

Les séjours de vacances proposés par Intersoc aux membres d'Énéo conserveront la dimension associative et les valeurs de respect, d'ouverture, de solidarité, de citoyenneté active... qui sont la marque d'Énéo. Les volontaires y garderont un rôle essentiel dans l'élaboration et l'accompagnement des séjours. Il y a là une "plus-



value associative" que le mouvement souhaite préserver.

Un grand choix de séjours

Décider de voyager avec Énéo et Intersoc, c'est partir à la découverte de nouveaux horizons, proches ou lointains. C'est s'enrichir au contact d'autres cultures et modes de vie, pratiquer des activités culturelles, sportives et de détente... C'est aussi vivre la convivialité au travers des rencontres et se créer de nouvelles relations amicales. En bref, de bons moments de ressourcement et de bien-être...

Trois atouts

La proximité : Les séjours ouverts à tous les membres sont proposés en collaboration étroite par Intersoc et les régionales d'Énéo, soucieuses de

répondre aux attentes de leur public. **L'accessibilité :** La mobilité et l'accessibilité interviennent dans le choix des destinations, des modes de transport, des infrastructures... L'accessibilité financière est également un critère de choix. Les membres mutualistes chrétiens bénéficient d'une réduction. Des régionales proposent également des prix préférentiels pour certaines catégories de personnes.

La qualité et la sécurité : Une information complète et rigoureuse sur le voyage, un accueil convivial, des services soignés, des infrastructures appropriées, des accompagnateurs formés et sympathiques, des excursions et visites enrichissantes, un supplément d'âme... c'est tout cela et bien d'autres choses qu'offrent les séjours d'Énéo et Intersoc.



>> Pour en savoir plus
Adressez-vous à votre régionale Énéo (voir ci-dessous). La brochure *Vacances +50* est disponible gratuitement. Elle est également consultable sur www.eneo.be/vacances

Brabant Wallon	067/89.36.90	eneovacances.brabantwallon@mc.be
Bruxelles	02/501.58.10 (ou 13)	eneovacances.bruxelles@mc.be
Hainaut Oriental	071/54.84.08	horizonsmutu.mcho@mc.be
Hainaut Picardie	056/39.15.46	eneovacances.mchp@mc.be
Liège	04/221.74.90	eneovacances.liege@mc.be
Luxembourg	063/21.17.23	eneovacances.luxembourg@mc.be
Province de Namur	081/24.48.97	eneovacances.namur@mc.be
Verviers	087/30.51.28	eneovacances.verviers@mc.be

Pour les personnes malades, handicapées et leurs familles



Le bonheur de l'évasion pour tous !

Altéo a réuni, cette année encore, tous les ingrédients pour des vacances adaptées de premier choix ! Détente, sport, découverte, formation, pèlerinage... il y en a pour tous les goûts et tous les publics. Parce que les vacances sont un droit pour tous.

Altéo, fort de son expérience, propose plus de 70 séjours destinés aux personnes malades ou handicapées en Belgique ou à l'étranger et ce, toute l'année. Les mots d'ordre y sont sécurité et convivialité. Un mode de transport adapté, des infrastructures accessibles et des programmes rythmés par les besoins de chacun garantissent des vacances idéales.

Des volontaires formés accompagnent les vacanciers et les soutiennent dans les gestes de la vie quotidienne. Les soins et le suivi médical, s'ils sont nécessaires, sont assurés durant tout le séjour. Les vacanciers

peuvent compter sur la qualité du service des équipes de volontaires, sur leur motivation mais aussi sur l'échange d'expériences. Samuel, vacancier, témoigne : "Lors du dernier séjour auquel j'ai participé, le volontaire qui m'accompagnait ne s'était jamais occupé de personnes handicapées alors que moi j'ai fait mon 1er séjour en 2009 ! Je lui ai expliqué comment il pouvait m'aider. Je lui ai aussi raconté mon vécu pour qu'il comprenne bien ma situation. Au départ, il était un peu timide puis petit à petit on a tissé un lien. On parlait ensemble de tout et de rien. On a bien fêté le nouvel an ! En rentrant, il avait mis un photo et un texte sur Facebook pour me remercier de notre rencontre et de ce que je lui avais fait partager".

Des vacances pour s'amuser
Au-delà de l'accompagnement pratique, se créent entre tout ce petit monde

> Volontaire... pour le plaisir

Etre volontaire pour les séjours Altéo est une belle façon de se rendre utile tout en ayant du plaisir. Il suffit d'avoir plus de 18 ans. Aucune compétence particulière n'est requise. Une formation en manutention, en approche du handicap et en connaissance du Mouvement est proposée aux nouveaux volontaires. Concrètement, l'accompagnateur aide la personne dans les gestes de la vie quotidienne. En cela, il bénéficie de l'appui des accompagnateurs expérimentés et des personnes en situation de handicap elles-mêmes. Les séjours sont aussi l'occasion d'échanger et de participer aux activités avec les vacanciers.

des liens solidaires et souvent de jolies rencontres. Les animations proposées contribuent à rendre le programme du séjour varié et adapté au maximum. Camille, volontaire raconte : "Le fait de partager dix jours avec un vacancier



cela crée une relation privilégiée. Outre ce duo, le groupe se soude au fur et à mesure du séjour ce qui crée une ambiance familiale et sympa. On essaie de moduler, de répondre aux besoins et attentes des uns et des autres. On construit parfois le programme ensemble". Bref, la bonne ambiance règne dans les séjours Altéo !

Des vacances adaptées

Altéo propose des séjours "tout public" où tous types de handicap se rencontrent. Mais certaines destinations s'adressent à un public particulier ou offrent des activités spécifiques :

adultes handicapés mentaux, personnes âgées, séjours de formation, à caractère religieux, sportifs ou encore en famille...

Pour toutes les personnes confrontées à la maladie ou au handicap, l'accès à des vacances est possible grâce à l'offre de séjours d'Altéo. Partir à la découverte, rencontrer l'autre, partager, souffler... garantiront un bon moment à ceux qui se lancent dans l'aventure !

Altéo

Partenaire de la Mutualité chrétienne, Altéo est un mouvement solidaire rassemblant personnes malades, handicapées et valides. L'ASBL favorise le respect de l'autre dans sa différence et offrant à ses membres la possibilité de dépasser leurs limites, de développer leurs capacités, de participer à des projets collectifs...

>> Pour en savoir plus
Appelez Altéo au 02/246.42.26. Demandez la brochure gratuite *Vacances, séjours sportifs et pèlerinages* par mail à alteo@mc.be, par courrier à Altéo, 579 Chaussée de Haecht BP 40 à 1031 Bruxelles ou par fax au 02/243.20.59. La brochure est aussi téléchargeable sur www.alteoasbl.be





LES QUANTIFIERS
SONT TRACÉS
JOUR ET NUIT PAR
DES APPAREILS
D'AUTO-MESURE.

Comment allez-vous ? La réponse dans votre smartphone

Mesurer ses activités quotidiennes augmente la qualité de vie, voire la santé, selon les aficionados du Quantified self. Une pratique pas anodine, très alléchante pour le secteur privé et qui consacre la responsabilité individuelle face à des problèmes de santé.

À 38 ans, c'est décidé, Pascal se remet au sport ! Il consulte un médecin pour l'accompagner dans sa reprise. Quelques tests plus tard, le bilan médical : cardio moyen, cholestérol important, 16 kilos de trop. "Allez-y en douceur, lui dit-il, et mesurez toutes vos performances." Balance connectée pour contrôler son poids, application smartphone utile à la mesure de ses randonnées, GPS pour les balades VTT, GPS au poignet pour les joggings... "Au fil du temps j'ai pris goût à tout mesurer. J'ai aussi acheté un podomètre pour compter le nombre de pas sur une journée et mesurer mes phases de sommeil et puis un tensiomètre pour surveiller ma tension et mon cœur." Particularité de ces appareils, ils envoient sur Internet toutes les infos qu'ils récoltent. Coût total : 1.300 euros environ et une pratique sportive très régulière. Bénéfices : 19 kilos perdus et une forme d'enfer !

Connais-toi toi-même

Apparu en 2007 aux États-Unis, le mouvement Quantified self, ou auto-mesure de soi, se développe dans la foulée des innovations technologiques apportées aux supports mobiles (smartphones...) et à l'informatique dématérialisée (Cloud) qui permet le stockage de données ailleurs que sur son ordinateur. La volonté de ses adeptes : être davantage acteurs de leur bien-être et de leur santé. Grâce à des capteurs connectés (bracelet, montre, brassard...) ou aux capteurs d'un smartphone, ils peuvent désormais observer les constantes liées à leur mode de vie. Ils sont tracés, jour et nuit, par les appareils d'auto-mesure.

Une gamme variée de capteurs et des dizaines de milliers d'applications permettent de quantifier une activité ou un paramètre physique : calories ingérées, profondeur du sommeil, tension artérielle, constance des humeurs... En général, ses utilisateurs visent une performance qui s'organise selon trois étapes distinctes : fixer un objectif à atteindre, partager ses résultats avec la communauté pour valoriser ses efforts et pour être encouragé par les autres quantifiers, et enfin visualiser les données récoltées sous forme de courbe ou de diagramme, souvent organisées dans le temps pour en mesurer l'évolution.

Où sont rassemblées leurs données ? Sur une plateforme en ligne qui les agrège, c'est-à-dire qui met ensemble les informations provenant de différents dispositifs. Un exemple ? Fluxstream, un agrégateur opensource (gratuit) développé à Bruxelles par Candide Kemmler, en collaboration avec l'université Carnegie Mellon (Pittsburgh/États-Unis). Petite visite avec son co-fondateur... "Là, on peut voir que je me suis rendu plusieurs fois au parc pour courir", dit-il en montrant la carte qui compile ses itinéraires. "Ici, je peux distinguer mes phases de sommeil profond et de sommeil léger", ajoute-t-il. On remarque très nettement des "pics" vers quatre heures du matin... "C'est ce qui est intéressant, répond-il, quand on veut voir l'impact sur nos vies que peut avoir un jeune bébé !" Plus étonnant, il expose des photos de ses repas. Qui cela peut-il intéresser ? "Un médecin nutritionniste, par exemple, qui donnerait des recommandations à son patient. Il pourrait ainsi voir si elles

sont suivies. Et si non, pourquoi. Grâce aussi aux autres statistiques compilées sur la plateforme : troubles du sommeil, environnement..." Une piste à creuser, selon Candide Kemmler, pour engager différemment le dialogue avec les professionnels de la santé.

Dites-nous qui vous êtes...

Ces outils, malgré qu'ils soient utilisés par une minorité d'individus, semblent étrangement intéresser un grand nombre de sociétés privées. Et pas les plus petites : Microsoft, Google, Apple, Samsung et même Nintendo qui avait déjà développé une planche d'exercices physiques connectée (Wii Fit). Chacune de ces sociétés y va de son innovation : bracelets ou montres connectés, plateformes d'agrégation... Selon les prémonitions de certains cabinets d'études, les montres connectées représenteront 40% des dispositifs portés au poignet en 2016. La vente de bracelets intelligents passera de 8 à 45 millions d'unités en 2017. Voilà pour les dispositifs. Quant aux applications qui récoltent les informations, elles ne cessent de décoller : 17.000 en 2010 contre 97.000 en 2012 (1). Reste que certains obstacles, et pas des moindres, contrarient quelque peu ces courbes exponentielles. D'abord la confidentialité et la sécurité des données à caractère privé. En effet, celles-ci transitent sur des serveurs d'entreprises avant d'être restituées à l'utilisateur. Qui, parmi ces sociétés, peut promettre que ces données ne sont pas revendues à des sociétés tierces ? Alors que le secteur privé s'intéresse de plus en plus au domaine des assurances pour des frais de santé, ces données pourraient se vendre très cher. D'où l'enthousiasme des fabricants d'électronique à prendre leur place sur le marché.

"La sécurité à 100% n'existe pas sur ces plateformes privées", affirme le porte-parole de la Smals, l'ASBL qui sécurise les données "soins

de santé" et "sécurité sociale" en Belgique. L'utilisateur doit se demander s'il accepte de donner ces informations aussi bien à son voisin qu'à son assureur." Et Jan-Frans Lemmens d'ajouter qu'il voit émerger un phénomène : attribuer un tarif préférentiel à des assurés qui peuvent prouver qu'ils sont en bonne santé. "Une initiative qui se confronte à l'idée que les soins de santé se basent sur la solidarité entre jeunes et plus âgés, entre valides et moins valides... même si les risques sont différents."

La norme et le pouvoir d'agir

Au-delà de la protection des données personnelles, d'autres questions sont soulevées... Quid des conséquences de la quantification, ou "cette obsession contemporaine pour une objectivité qui passe par la mise en nombres", telle que la définit Antoinette Rouvroy, chercheuse en philosophie du droit ? Quantifier, c'est traduire en chiffres ce qui était exprimé par des mots. Ce glissement induit la construction d'une norme à laquelle se réfèrent et se comparent les utilisateurs. "Cette 'normopathie' implique-t-elle que des individus ne seront jamais assez normaux ?", ajoute la chercheuse. Et que dire de celui qui ne se quantifie pas, se demande à son tour le chercheur et écrivain Evgeny Morozov. "Sera-t-il suspect ? Aura-t-il quelque chose à cacher ?"

Questionnons enfin la nécessité de posséder ses données personnelles qui, selon les adeptes du Quantified self, permet d'acquérir le pouvoir d'agir sur sa santé. Primo, si cette pratique était généralisée, est-ce que chacun serait en mesure de comprendre et de maîtriser son univers numérique ? Se battra-t-il à armes égales avec les organisations tirant de la valeur de ses informations ? Rien ne le laisse croire... Malgré des règles juridiques dédiées à la protection de ses droits, le citoyen lambda reste souvent désarmé.

Deuxio, est-il envisageable que l'individu s'émancipe en solo ? Pour Antoinette Rouvroy, avoir accès à ses propres données ne suffit pas à donner du pouvoir. "L'émancipation n'est pas séparable du collectif, d'une inter-individualité qui ne soit pas seulement centrée sur le 'self'". Encourager l'individu à maîtriser ses données, tout en lui faisant croire qu'il les contrôle, ne fera qu'insister sur sa singularité et l'éloignera des enjeux collectifs. De plus, en le rendant responsable de sa bonne ou de sa mauvaise santé, le risque est de voir occultées des causes environnementales ou socioéconomiques de santé publique, à la faveur de causes comportementales.

Qu'est-ce qui est important, finalement, pour accroître le bien-être du plus grand nombre ? Viser la perfection sanitaire de chaque individu ou réfléchir aux déterminants de la santé pour améliorer le bien-être collectif ? En matière de santé publique, le tout est supérieur à la somme des parties.

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Le corps, nouvel objet connecté, dans Cahiers IP n°2, 2014, Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL).

Attention danger ?!

Stéphane Verschuere

"Il y a clairement un problème de connaissance et de compréhension par rapport aux technologies auxquelles on est confrontés, dit le vice-président de la Commission de protection de la vie privée sur La Première (RTBF). Les 'privacy policy' (NDLR : politiques de confidentialité) sont souvent obscures et quand on les lit, elles peuvent être inquiétantes."

"Mais il ne faut pas abdiquer devant ça, assure-t-il. On ne va pas être écrasés par la technologie si on se donne les moyens de la maîtriser. Qu'on doive accepter les innovations technologiques, c'est un fait depuis toujours. On s'en sert le plus positivement possible. Il faut qu'on reste dans une société éveillée, une société consciente de ce qu'elle fait et de ce qu'elle produit." Et de rappeler la nécessité de mener un débat public sur les enjeux que posent ces technologies afin de mieux les maîtriser.



Candide Kemmler

"Je trouve curieux qu'on soit choqués par les applis du Quantified self... Leur but est de donner accès aux données réelles de l'utilisateur."

Et le co-fondateur de l'agrégateur Fluxstream de comparer avec l'opacité d'un réseau social que peu de gens remettent en cause : "Sur Facebook, les données générées ne sont pas livrées à l'interneute. Sa pratique atteint le sommet ! Ce réseau social comprend qui nous sommes, notre psychologie, nos sensibilités politiques... Il nous classe selon nos préférences, alimente notre mur personnel avec ce qui est 'censé' nous intéresser (NDLR : sur base des traces laissées par l'interneute). Tout ça est d'une grande opacité et les utilisateurs l'acceptent sans problème !" On n'est jamais trop précis, insiste-t-il en précisant que la responsabilisation des usagers est plus que nécessaire.



Interculturel

Soigner, c'est rencontrer la différence

Barrière de la langue, malentendus sur le traitement, confrontation avec des croyances ou des rituels inconnus... sont autant de difficultés que les patients et les soignants peuvent rencontrer. Comment envisager le soin dans un contexte inévitablement métissé ? Ça cogite du côté de l'Institut supérieur d'enseignement infirmier (I). Les étudiants infirmiers et sages-femmes sont invités à s'interroger... en profondeur.

Tolérance ? Le mot a des accents de consensus. Mais, il n'est pas toujours évident à intégrer dans la pratique. Tolérer s'apparente-t-il à démissionner devant l'autre ? Cédric Juliens, professeur de philosophie, y voit davantage un appel à la créativité. Il donne un conseil aux étudiants et aux soignants de manière générale : reconnaître que la rencontre avec les patients est susceptible de les faire progresser.

Confrontations au rendez-vous Là, la maladie est une infortune, le signe d'un désordre qui se situe bien au-delà du malade. Là, elle est une occasion de montrer sa foi, une bénédiction de Dieu. Là, trois mots veulent dire "maladie" : *disease, illness, sickness*. Là, elle n'est pas nommée. Là, le soin prend la forme d'une in-

gestion de médicaments, d'exams médicaux à passer... le patient qui se soigne se doit d'agir. Là, ce n'est pas son rôle : lui doit se plaindre tandis que sa famille se charge de le faire soigner. Là encore, être au courant de la maladie qui vous atteint ne vous amènera qu'à mourir plus vite, etc.

Toutes ces différences, il n'est pas nécessairement utile de les connaître par le menu, indique Johanna Maccioni, psychologue et enseignante. Il est par contre essentiel de savoir que des représentations différentes existent. Et Cédric Juliens de suggérer que le soignant se mue en chercheur qui découvrirait avec chaque "patient-client", un

nouveau protocole de rencontre, une collaboration particulière. Tout en notant, que la démarche n'est certainement pas évidente dans les métiers médicaux et des structures tels les hôpitaux où technique et rentabilité sont capitaux. Néanmoins, "plus on soigne l'autre, plus on essaie d'aller à sa rencontre", avance le philosophe.

Curieux et bienveillants

"On est tous l'étranger de quelqu'un d'autre. Quand vous qualifiez d'étranger un patient dans son lit, dites-vous que vous êtes étranger pour lui", résume une enseignante. "Soyez des ignorants attentifs", invite-t-elle à être. Car il s'agit pour le soignant d'avoir conscience que lui aussi est au centre de croyances. Et ajoute Johanna Maccioni d'avoir conscience de sa culture professionnelle, avec ses représentations, ses normes et ses valeurs propres. Les soignants d'un hôpital ont par exemple leurs codes vestimen-



© A. Benoit BS/F Reporters

taires (les blouses blanches, les autres couleurs, ceux qui n'ont pas de blouses...). Ils ont leurs manières de parler, leurs hiérarchies... Leurs métiers s'inscrivent dans une forte volonté de contrôle de l'incertitude, etc.

In fine, on perçoit que l'attention portée à la relation de soin ne manque pas de questionner profondément. Sur les pratiques mais aussi de manière plus existentielle.

"curiosité bienveillante", de recours à des interprètes, à des outils de communications et la conscience de ses limites pour aborder les négociations qui ne manqueront pas d'apparaître dans la relation de soins. Les propos de Sam Touzani, artiste invité à éclairer à sa manière la thématique, offrent une superbe conclusion : "On n'a pas à vous dire comment il faut penser, mais qu'il faut penser".

// CATHERINE DALOZE

Au programme des futurs soignants – et finalement de tout un chacun –, les intervenants inscrivent un mixte de

(1) Ce 30 janvier, le Parnasse-Isei organisait une journée de sensibilisation des étudiants à l'interculturalité dans les soins.

Lectures

Des mots sur le burn-out

Le terme burn-out a pris ses quartiers dans les conversations courantes. L'ombre de ce diagnostic plane sur des travailleurs exténués. Cela n'empêche pas le sujet de rester tabou. Avec des manifestations parfois impressionnantes – certains parlent de paralysies, de bouffées de détresse, de crises d'angoisses... –, le burn-out déconcerte la personne qui en souffre, son entourage, les soignants. Il questionne aussi le monde du travail et la société dans son ensemble. Voici trois ouvrages parmi de nombreux autres, qui apportent des éléments utiles à la compréhension du phénomène.

// CATHERINE DALOZE

Au boulot et à la maison



Au travers de courts récits, un dossier des *Nouvelles feuilles familiales* s'intéresse au burn-out. Témoignages d'une bibliothécaire, d'un banquier, d'une infirmière..., de proches aussi fortement touchés par des coups d'oeil sur des histoires différentes, qui se terminent bien ou moins bien. Car, précisons-le, certains récits ont des fins tragiques. Le dossier comprend également des analyses brèves, venant d'experts de différentes disciplines : médecine du travail, coaching, sociologie... Témoignages et analyses entendent éclairer, chacun à leur manière, des questionnements autour du burn-out. Comment expliquer la multiplication des cas ? Est-ce la conséquence d'un changement de l'environnement social et économique ? Quelles en sont les répercussions sur les relations avec les proches ? Est-ce abusif de parler aussi de burn-out maternel ? Pour José Gérard qui signe l'introduction et la conclusion de ce dossier, l'ensemble des citoyens est potentiellement intéressé par ce sujet. Parce que, si ce sont des individus qui sont touchés, l'organisation du travail et de la société est concernée. Et des solutions collectives doivent être trouvées. L'obligation pour les employeurs de prendre en compte le burn-out dans leurs plans de prévention (loi de sept. 2014) n'est qu'un premier pas, indique le coordinateur du dossier. Il invite à placer en ligne de mire un idéal : celui de changer la conception même du travail, "en visant non plus l'augmentation du produit intérieur brut, mais celle du bonheur intérieur brut".

>> **Burn-out au boulot et à la maison** • Dossier n°110 • éd. Feuilles familiales • 4^e trimestre 2014 • 96 p. • 10 EUR • www.couplesfamiliales.be

Malaise de civilisation

Global burn-out est écrit par un philosophe. Mais que vient faire la philosophie dans le burn-out que l'on pourrait considérer comme le terrain du médical voire de la psychologie ? Elle cherche entre autres à comprendre ces étranges bouffées de détresse, à les situer dans notre époque excessive, explique Pascal Chabot. Dans un récit qui tient de la méditation, il livre ses réflexions sur les régimes effrénés qui gouvernent le travail, sur la course à la reconnaissance, sur l'essoufflement en cours, sur le potentiel de métamorphose inhérent au burn-out.



La plume est fluide, passionnante et offre des éclairages "volontairement décalés". Des romans (comme *La naissance d'un pont* de Maylis de Kerangal, *La saison des pluies* de Graham Greene, *Marge brute* de Laurent Quinteau, etc.) jalonnent le parcours. Est-ce grâce à eux que la lecture de cet essai s'apprécie pour la justesse des mots choisis, pour l'univers qu'ils dégagent, loin de l'âpreté des statistiques et autres analyses cliniques ? Peut-être. Sans doute aussi s'apprécie-t-il pour sa profondeur. Ainsi le philosophe parle de "nouveaux épuisés de Dieu", rapprochant burn-out et acédie, cette lassitude spirituelle diagnostiquée, il y a plusieurs siècles, chez des moines plutôt fervents. "Comme le moine ne parvenant plus à prier un Dieu qui ne le reconforte plus, le travailleur baisse les bras, faute parfois de reconnaissance", écrit Pascal Chabot. Il doute. Il se demande si son existence, si courte en somme, a pour vocation d'être toute entière au service d'une multinationale qui l'ignore, d'actionnaires qui le dédaignent."

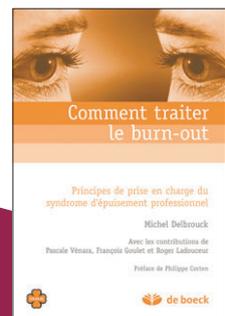
Le philosophe enjoint à penser ce que serait une vie meilleure, à se recentrer sur ce qui importe le plus, et à y rester fidèle. "Le plus grand gâchis serait que l'époque la plus favorisée sur le plan matériel soit aussi la plus dépourvue de sens et de spiritualité. Pour cette raison, les pensées de reconstruction, mêmes infimes, deviennent urgentes".

>> **Global burn-out** • Pascal Chabot • éd. PUF • 2013 • 148 p. • 15 EUR

Quels traitements ?

Un message optimiste introduit *Comment traiter le burn-out*, un ouvrage axé sur la prise en charge du burn-out : "oui, on peut s'en sortir", écrit le clinicien Michel Delbrouck. Plus encore, selon le spécialiste, oser s'arrêter face aux signaux d'alarme et analyser ce qui se passe peut constituer "une chance inouïe et insoupçonnée de modifier sa trajectoire de vie". D'où une certaine insistance sur le dépistage et la prévention, tout autant que sur le traitement. Une large partie de l'ouvrage est consacrée à la prévention primaire, avec des conseils pragmatiques applicables dans la vie quotidienne (sommeil, loisirs...). Surtout, il donne des balises concrètes aux soignants (thérapeutes, psychologues...) mais aussi aux responsables des ressources humaines pour accompagner ceux qui souffrent de cet épuisement professionnel. Dix phases sont détaillées afin que les cliniciens agissent "avec ordre et méthode"; tout en leur conseillant "de laisser leur cœur et leur esprit grands ouverts pour accueillir tout ce qui se trouve au-delà des mots, des émotions, des plaintes physiques et des situations de travail." Certains chapitres concernent des situations particulières : notamment celle des soignants victimes eux-mêmes de burn-out, et celle du délicat passage à la retraite.

>> **Comment traiter le burn-out** • Michel Delbrouck avec les contributions de Pascale Venara,



COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie, par année civile, d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte Code IBAN : BE77 0000 0790 0242 - Code BIC ou SWIFT: BPOT BE BI. au nom des Editions Mutualistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
- Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél : 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 20/02 pour l'édition du 5/03, le vendredi 6/03 pour l'édition du 19/03.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

Auto/moto

Particulier vend scooter Vespa 4, 4 roues, se démonte en 4 parties pour coffre de voiture, achat: 1599€, vend: 700€. 056-58.8896. (A50994)

Av: 2 jantes métal + pneus, 205/55/91V, roulé 1 an, ach: 300€, vend: 100€. 0479-78.00.63. (A51029)

A saisir 400€: kit hiver par VW Sharan 2011, 5 pneus Continental (roul. 3.000km) 205/60/R16, montés/jantes au 5 branches, val. catalogue 1700€. 0495-25.44.79. (A51015)

Divers

Av: scooter extérieur vu pers. à mobilité réduite, Carpo 4, neuf, 0km, ach: 3476€, vend: 2.000€, cse. dbl. emploi, à emporter. 0485-13.4775. (D50884)

Av: livres: cahiers d'histoire St-Hubert 8 tomes. Légendes de la Liège 5 tomes, val. catalogue 1700€. 0495-25.44.79. (A51015)

Av: Namur, fauteuil gériat. Océan gris, accord réglable, 4 rouls, repose-pieds, voir: Gohybré réf 3976, servil 5 jours, 500€. 0476-53.22.97. (D51014)

Av: ensemble de baptême broderie angl. 3 pces, châ coucher 2p. en chêne, chaise percée, barre de lit, béquilles, siège de bain, cadre w. 065-67.46.26 Mons. (D51019)

Garnisseur en fauteuil, travail à l'ancienne, tissu, cannaage, rempaillage, Maison Divot à Namur. 081-40.04.80. (D51018)

Musée recherche uniformes et objets divers des guerres de 14-18 et 39-45. Aidez-nous à transmettre la mémoire, renseignements. 0475-97.31.14 (D50988)

Av: manteau en vision brun, T44-46, état neuf, 600€. 071-36.2703. (D50951)

Av: cse. dém. canap. 3p+2xlpl. Alcantara vert, tapis Népal Harmonie avec canap, 6pots épices grès, sapin de Noël + déco. 0477-41850 rég. Char. (D50867)

Recherche anc. vieilles plaques de réclame en email, prod. alimentaire, boissons: bière, spa, aija etc.... anc. plâtre publicitaire de 10 à 1000€ et +. 0475-690445 - joko@telenet.be. (D49976)

Av: 2 tapis turcs 200x300 (ivoire-bleu) neufs, fait mains, signés, cse. dbl. emploi, 700€/pce à discuter. 04-358.32.21 - 0479-775312. (D50998)

Av: cse. décès, 2 fauteuils, 3 posist. + coussins, 300€/pce, 1 lit jard. + matelas, 70€, 1 coussin de bain + compresseur, peu servi, ach: 800€, vend: 500€. 071-22.01.45. (D50953)

Av: fauteuil élect. en cuir brun/greige, garantie restante de 9 mois, 2 moteurs achetés 1500€ en magasin, prix souhaité: 600€, état impeccable. 0496-8708.00. (D51004)

Av: linge plat et vêtements de travail nrs destinés aux hôpitaux, mais de repos, crèche à prix démocratique, à donner: pour bon usage, linge plat et vêtements de travail usagés. 081-422311. (D50970)

Av: 50 napperons en crochet fait à la main, différents grands. 0476-95.58.89. (D50995)

Av: 10 billes de chemin de fer, le lot 275 EUR, bon état. 081-63.36.08 - 0478-62.73.62. (D50991)

Av: lit élect. "Vermeiren 1030", relevé, dos, jambes, plicature genoux, barrières, sommier, matelas viscoélastique imperméable, étanche, 550€ (à élever). 0477-804431 Bastogne. (D50981)

Amateur - collect. recherche vieux champagne, Porto et alcools divers, paie bon prix comptant, me déplace par bouteille. 02-415.9518. (D51005)

Cse. déménagement en appart. av. mobilier anc., livres anc., collect. divers, c.p.a., bibelots etc... 0472-59.7708 - 066.66.58.41. (D50986)

Av: lit médical électrique + fauteuil roulant. 0474-52.76.15 (Aiseau-Presses). (D50989)

Collectionneur achète monnaies anciennes, préf. argent et or, paie très bon prix. 0477-29.9716. (D50931)

four, médecin, avocat, 450€ + chgs. 0474-30.60.09 - 0488-75.10.51. (L50897)

Villégiature (Belgique)

La panne, appt. rdch. 30m de la digue, endroit calme. 2ch, 6 pers., tt. conf., tt. équip. 70m2. 071-63.35.50 ou 0498-08.69.40. (V50977)

La Panne, appt. 4p, au centre et à 50m de la mer. 3e ét., asc., tv, appt. 175€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieru@gmail.com. (V50997)

St-Hésbald digue, appt. ent. rén., 2e ét. avec asc., 4p, lch, living avec canapé lit et tv, cuis. sup. eq., salle de douche et wc sep., w.e., sem. ou qz. 0477-37.83.23. (V50978)

Coyde, appt. 5p, 2ch, sdb, wc, cuisine, living, hall, 300m, digue, côté soleil, tt. confort, tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (V50982)

Lacs de l'Eau d'Heure, gîte de rêve, 3 épis, jusq. 9p, proche des lacs, jard., park., prom. balisées, équitation et pêche/plaqué, internet. 0477-79.67.71 - www.giteiteilleu.be. (V50385)

Ard. Semois, mais. caract. 12p., spacieuse, tt.conf., grd. jard., vue splendide sud, calme, nb. prom. 061-27.03.19 - 0473-68.70.40 - www.zoly.be. (V51001)

Coyde, St-Hésbald, part. loue villa au calme, tt. conf., 4ch, sdb, douche sso, carnavel, w.e, sem, qz. 0102.34.38 - 0475-61.50.52. (V50979)

Coyde, appt. digue, 2ch, 3e ét., asc., cuis. eq., lav-vaiss., liv. lumineux, juillet - août. 081-46.02.71 - 0476-27.31.89. (V51008)

Ostende, casino, appt. grand stnd, 90m2, sud, pt. vue mer, lch, 4p, cuis., hyp. équip., sdb, 2 tv, bain/dche, tv Led 102€, sem., quinz., mois. 064-28.31.93 - 0498-30.89.00. (V50973)

La Panne, appt. avec gar. face mer, cent. digue, 2ch, tt.conf., tv, lumineux, se loue tt. l'année du 8 au 30 au sam. de 360 à 620€/sem tt.compris. 010-88.04.24 - 0477-74.28.62. (V50882)

La Panne, Esplanade, appt. 2ch, 2 bains, gar, 2 terr, 150m mer, lch, carnavel, mail, juin, sept., oct., nouv., déc., photos. 0476-26.54.48. (V51022)

Knokke-Heist, Lagunabeach, studio 4p. 35€/nuît, studio 2p. 25€/nuît, 700m mer et proche gara Duinbergen. www.lagunabeach.be - 0476-78.91.48 (soir). (V50919)

Westende-bad, luxueux appt. 2ch, 4-5p., situé à prox. centre et mer end. calme, 2e ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, conf. w.e., sem., ou quinz. 0479-53.55.67. (V51003)

Ardenne, gîte rural sur les bords de l'Ourthe ds. anc. ferme, très calme, vue imprenable, nb. prom., vit. kayak. 084-477.01.01 - www.fermedejulille.com. (V51006)

La Panne centre, appt. vue mer avec terr. et gar, 2ch, 2 sall. d'eau, hyp. équip., liv. tr. lum., vélos, par quinz. ou à l'année, pas d'an. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V50929)

Coyde digue, loue appt. tr. soigné, 2e ét., 2-5p., 2ch, tt. conf., wifi, liv., balcon. 063-57.23.71 - http://perso.unifon.be/locapart. (V50984)

Westende, à tr. b. studio, 4e ét., asc., coin digue, tb. vue s/mér, appt. ent. rén., lch, sep., tt.cf., centre commerces tv, asc, long we, sem., qz. mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V50984)

Les prés du Lilof, ch. d'hôtes à la campagne, tt.conf., clac, spacieuse, calme max 4p., proximité Huy et Durbu. 0486-52.34.45 - 0495-91.92.10. (V50950)

Coyde, studio 4p, tr. soigné, rénov., 50m mer, pl. sud, tv, carnavel, 250€. Pâques 411/04: 400€, 12-19/04: 300€, bas. sais. 300€/qz. 071-50.26.76 - 0476-45.79.04. (V51026)

Houyet, gîte 3 épis, gde cap., 23p., 10ch., 6 sdb, cuis./b.a., gde. salle de jeux, grd. jard., 10 vit., accès Ravel. www.predeunee.be - 0476-02.39.34 - 060-34.72.22. (V50959)

Westende, à tr. beau stud. mod., coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., lch, sep., tv, tt. conf., asc., libre: carnavel du 14 au 22/02, Pâques et svts. 071-34.26.67 - 0478-72.0705. (V50954)

Malmédy, gîte de vacances 2-5p., vue unique, calme, défilant/demande. 080-33.92.89 - 0474-68.19.74. (V50962)

Coyde, appt. 2ch, digue de mer, mod. et soigné, phares et tarif pierardcoyde.skyrock.com - rens. et résev: 0473-92.13.56. (V50961)

Middelkerke, mais. charme, conf., 2ch, terr, jard, par 4p., seigneuses, park. aisé, 10' de la mer, 5 centre, prix très mod. 0495-22.45.90. (V50917)

Westende-Bains, studio, sup. vue/mer, tt.cf., pers. seigneuses, max 4p., 7e ét., asc., pisc., lumini, mignon, prix attractif, carnavel, Pâques ou autres. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V51011)

Villégiature (France)

La Bretagne, C. d'Armor, 10km plages, charm. mais. en pierre av magnif. jard., ds. village classé, capac. 8p., appt. 300€/sem., nettoyage compr. www.facebook.com/lesmaroyats - 0474-98.43.48. (V50985)

Cavaillera, villa tt. conf., 3ch, 2sdb, 2wc, cuis. sup. eq., gde terr, bbq, vue impr, pkg, fermé 2 voit. ttes. saïs, photos: lacourcelle-cavaillera.skyrock.com - 069-229826 - 0476-317425. (V50993)

Languedoc, Hérault, près de Pezenas, villa gd.cf., 6p, 3ch, liv, cuis. eq., sdb, gar, terr, bbq, jard, pisc, pk priv., du 27/6 au 11/7 - 22/8 au 5/9: 1100€/qz, doc/dem. 080-215566. (V50985)

Côte d'Azur, St-Raphaël, àl., appt., 2/4p., 2ch, balc. fer, tt. conf., tv, l-l., park p., clim., wifi. chennaux.wordpress.com - 063-41.23.88 - 0476-63.55.56. (V50983)

Barcarès, entre lac/mer/mont., idéale en ttes saïs, mais. ds résid. avec pisc, 2ch, 2sdb, 2wc, salon, 2tv, tt.conf., airco, cuis.améric., terr, jard, prix selon saison. 0472-10.31.39. (V50966)

Bretagne, Morbihan, 200m mer, mais. vac., 4 à 6p., tt. conf., mob. bébé, jard. cité, mars à sept. 02-375.13.17. (V50980)

Bretagne Finistère Sud (Guilvinec), àl. ds. mais. inédit, appt. tt. ensolleil, 5/6 p., plage et calme à 500m, libre tt. l'année. 04-336.24.98 - guth@sfrcf - http://maoapbigouden.blogspot.be. (V50904)

Marseillan plage, Hérault, 500m plage, ds. résid. séc.-pisc., villa tt.conf. 5-7p., 2ch, séj., cuis. eq., tv, gde. terr, clim, pisc., tennis, qce, proche mer et ttes. comm. 0478-50.4915. (V50974)

Bord Médit., Camargue Grau du Roi, 150m plage, appart. 4p. lch, rdch. + jardin, piscine, info et photos sur www.appartgrau.be. 04-370.1112 - 0496-66.55.45. (V50874)

Roquebrune, Cap-Martin, Menton, àl. ttes. périodes, studio S-O, tt. conf., gde terr, belle vue, 2 terr, bord de mer, tv, m-o., photos dsid, 085-84.14.30. (V51000)

Provence, villa 6-8p., 3ch, tt. conf., sur 11ares, 8km Aups, 15km Verdon et lacs, 550 à 850€/sem. 0498-77.67.65. (V50891)

Tignes le Lac (2100m), appart. 6p., rd. ds. petite résidence, bord lac, pied des pistes, vue et situation superbes, park. gratuit. 0477-49.54.18 - www.bronchart.be. (V50972)

Côte d'Azur, Antibes, ttes. pers. 0496-03.06.27, 2/4p., terr, clim, tv, pisc., tennis, qce, proche mer et ttes. comm. 061-22.36.39 - 0494-03.06.07. (V50964)

Barcarès, mer, lac, villa 4/6 p., tt. conf., tv, H, l-w, terr, pisc., park, priv., nbrx. sports-animations. 0497-32.06.95. (V50963)

Prov. Drôme, mais. hupp., 5p+2 - douche, wc priv., pisc. 10x5m, calme vignes, conf., tv, mo. l-v, h-b four, sem, qz, mi-mai à mi-sept. 063-22.02.91 - http://chenesverts.cabanova.fr. (V50955)

lie de Ré, mais. charme, 120m2 hab., 3ch., 6p., tt.cf., cuis.sq., sal., ssm., 2sde+1sdb., h.l. jard. clos, nature, prom., plages. 0475-37.31.09 - http://sites.google.com/site/lederebonheur. (V50942)

Provence, 7km Vaison La Romaine, Puymeras, face Mt. Ventoux, ch. d'hôtes, nuit 50€/2p., table d'hôtes 20€/p. 0033-490.46.42. 29 - http://perso.orange.fr/lejaesdesgrandscres/ (V50940)

Var, Gonfaron, 30km mer, charm. gîte 4p., calme, pl. nat., grd. jard., tennis, pisc., juill.-août 900€/qz. 0497-419197 - hebdiwiejean@yahoo.fr - www.gonfaron.net - Tourisme-Loc.vac.-4 - Tler. (V50930)

Villeneuve, Loubet, Côte d'Azur, 200m plage, quart. résid., grd. studio, été/hiver. 081-73.68.98. (V50928)

Dordogne, Quercy, maison de caract., 3 à 4p., env. calme, plein sud, loc./sem: 270 à 390€. 0476-4211.45. (V50923)

Var, Quinson/Verdon, soleil, rando nature, particu. loue villa ds domaine privé, tv, conf., tv, pisc., 2ch, août. 084-4120.29. ap. 18h30. (V50982)

Le Lot, Issendouls, mais. tt. conf., 2ch., 1sdb., véranda, séjour, cuis. ouv., pisc., terr. et grd. terr. rain, jeux, wifi, grd. calme. 081-74.75.07 - 0477-60.40.25. (V50971)

Provence, villa 6p., pisc. priv., tt. conf. 0494-041991 - voir site: http://romainvillevacances.wordpress.com. (V50782)

Côte d'Azur, Les Issambres, appt. rez./jard., v/mér, 2-4pers., calme, terr., park, tennis, pisc., juin, juillet. 071-55.63.17. (V50968)

Barcarès, gde. plage, appart. 2 ch., face mer, terr, park, privé, tv, liv. etc... libre Pâques et mois svts, quinz. 061-26.61.20 ou 0479-56.04.93 - http://homescarlet.be/barcares. (V51007)

Provence, mais. impc, gd terrain priv. +pisc. 10x5, en pleine nature, 8p, 3ch, 2sdb, 3wc, ssm, cuis. ext. et bar face pisc., tt. pl. pied, lacs, Verdon à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V50821)

St-Cyprien-plage (Roussillon), àl. villas 4/6p., libre toute l'année, sauf mois de mai, pisc., tennis, mer, commerces à 250m., diaporamas à voir. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V50818)

Alpe d'Huez, ski, appart. 4p., tt. conf., balcon pl. sud, sup. et dégagé, pied pistes, 4e et dernier asc., park, vue panoramique, 063-57.78.89 - 0472-78.94.05. (V50783)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p., studio 3p. 081.21.61.85 - http://picasaweb.google.com/lesavresses. (V50866)

Prov. ds.ens. résid., calme, pisc., mais. pl.-pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt. jard.clt., terr., pk. priv., prix int. dégrés. h-s., loc. tt. l'année. 067-33.90.35 - web: amvac.com/site4203. (V50781)

Ardeche sud, Grospières, mais. b.éq., 3/5 ou 6/8p., calme, bordure garrigue, amb. familiale, pisc., quide balad. etc... loc. du sam. au sam. d'avril à oct. 0496-35.34.68 - 0033-674.67.73.37. (V50776)

Les 2 Alpes, 1600-3600m, appt. 4p., tt.conf., vue/montagne, navette gratuite au pied de l'immeu-

ble. 0498-29.44.19 - www.location-zalpes.com. (V50721)

C. Azur, Menton, Roquebr., appt. lch., 2 terr., petit immeuble, 2e ét., asc., prox. mer, mass., bus, qz. ou mois. 15/ février fête citrons: 750€. 0474-569780 - site: roquebrune.wordpress.com. (V51010)

Entre Périgord-Bordeaux, 4 log. ind. de 2 à 6p., 05-09-65-96-56 en pierre du pays, loc. appt. 330€ à 350€, prix nuit, tt. l'année, panor./vallée, amb. fam. www.lacastagnere.fr - 0033-553836272. (V50789)

Côte d'Azur, St-Ayulf, villa 8p., pisc., grde. terr., vue mer, jard. clos, parking. 085-84.24.59 - 0475-31.2718. (V51009)

C. Azur, Villeneuve-sur-mer, appt. 2-3p., pl. sud, impeccable, ds. résid. calme, vue mer, prox. commerces, plages, trans. en commun, air cl., libre tt. l'année, photo. disp. 0477-62.74.43. (V50352)

Uzés-Gard, axe Nîmes - Avignon, àl. mais. 4-6 p. ch. d'ennau. www.piedsdes5euzes.net - 0496-12.06.46 - location idéale pour une famille ou 2 couples. (V51013)

Barcarès, mais. tt. conf., 5p., 3ch., gde. terr., ds. dom. priv. avec pisc., park, plage à 5 minutes. www.vacances-barcares-080-214189-0497-910379. (V51017)

Aude, Méd. Gruissan, agréabl. mais. tt.conf., au calme ds. jard. clos, terr., bbq, pkg-priv., prox. plage, port, vue village, comm. 02-673.62.19 - 0498-11.37 - avandremont@skynet.be. (V51020)

lie d'Oliéron, à louer de mai à sept., mais. 4p., tt. conf., 700m de la mer. www.moulin-aubier.com. (V51024)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette 5 à 6p., 2ch., sdb, ds rés. garrigues 2pisc., super. entre Nîmes et Montpellier. 0493-38.14.73 - http://lemassadesvignes30861.skyrock.com. (V51028)

Var, 3km mer, vue vignes, terrain 60a avec oliviers et villa, 5ch., 3 sdb, pisc., terr. 12m/6, Bandol. 0478-62.67.59. 20h. (V50975)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impeccable, à l'inn. de la plage, vue imprenable, sais vis-à-vis, à prox. des commerces. 2-4p., lch, air. ch. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V50820)

Villégiature (Autres pays)

Almunecar, Granada, sud Esp., appart. 2ch, face mer, grde. terr. pl. sud, less., tv, poss. gar. 056-34.82.85 soir ou w.e. (V50925)

Calpé, agréable villa 3ch., 2 sdb, tt. confort, terr., vue mer, pisc. priv., jard. clot., de 500€ à 1.000€/sem. 0477-43.82.01 - http://tinyurl.com/lmxxv5. (V50944)

Esp. Orihuela, Alicante, soleil tt. l'année, appt. ds. résid. priv. av. pisc., 1e ét., 2ch., sal., cuis.amér., sdb, tv, airco, tt.conf., prox. plage, prix selon saïs. 0472-10.31.39. (V50967)

Esp. Catalogne, Empurià, appart. design, 3 ch., 2 sdb, 2 terr., piscine, piscine, 10x5m, gde. m. ch. cat. vignes, village pittoir. 0499-16.2.54 - http://elmasnoujindo.com. (V50947)

Esp. Costa Blanca, Javea, villa fam. ds. clos priv. tt. conf. et calme, vue mer/mont., 5 place à 1200€/sem. svts. saïs. 0474-94.06.19. (V50791)

Av: Cambrils, bel appart. 4 pers. face mer, tt. conf., gar, mai, juin, sept., oct., 750€/mois. 0498-65.10.61. (V51027)

Marbella, penthouse 2ch, 2sdb, 2terr., internet, tv, écran, plat, appt. Malaga 37km, de 300 à 450€/chq/s, prix spéc./mois. 650€/chq. 010-6116.06 - chantjyes@gmail.com. (V51002)

Incroyable! App. 4E/L, Valais Suisse, Vornraz, appt. 2p., 6p., lux.éq., imm. terr. sud soleil, vue spl, gd conf. ski, bel prom, 3 pisc. terr., doc/photos. 02-6533525 - 0477-204.491. (V50902)

Suisse, Valais, superbe appt. 6p., gd. conf., cuis. eq., tv, gde. terrasse plein sud, vue magnifique, alt. 1500m, 600 EUR/sem. 081-65.50.11. (V50676)

Andalousie, ré. de Nerja, appt. 4p., 2ch., tt.conf., ttes. commodités, gde. vue/mer et mont., pisc., park, à 5' de la plage, des comm. et restos, mois été et hiver. 0476-40.09.13. (V50969)

Théâtre pour ados

Quand Max sème la terreur...

Avec **CoREnTIN**, la troupe Exception.Théâtre! entame une série de créations originales et pédagogiques dédiées au public scolaire de 10 à 18 ans. Premier thème abordé : le harcèlement à l'école.

Corentin, 16 ans, n'en peut plus de sa vie à l'école. Impossible de faire un pas ni de prononcer un mot sans se faire brimer par Max qui, fort en gueule, n'hésite pas à l'humilier et à s'en prendre à lui physiquement. C'est qu'il n'aime ni jouer au foot ni la compagnie du groupe, Corentin. Sa singularité et sa solitude le transforment en oiseau pour le chat. Kim, elle, sent bien que quelque chose ne tourne plus rond dans cette classe de quatrième. La passivité - ou peut-être la soumission - de Corentin face à Max l'intrigue. À la grande colère de Max (qui aimerait tant la séduire), elle finit par sortir de sa réserve pour tenter de comprendre celui qui se fait traiter de "crétin"...



© Théâtre Corentin

en scène "alertes et non pontifiantes" spécialement adaptés au public visé.

CoREnTIN (sic) est, en quelque sorte, le "bestseller" du catalogue de Uitgezonderd.Theater!, puisque trois troupes différentes le présentent habituellement au nord du pays. Présentée pour la première fois en novembre dernier à la ferme de Martinrou (Fleurus), la version française est convaincante. En 45 minutes rondement menées et musicalement bien emballées, les trois co-

LES TROIS COMÉDIENS, CRÉDIBLES DANS LEURS RÔLES D'ADOLESCENTS, ABORDENT PLUSIEURS FACETTES DES MOUQUERIES ET BRIMADES À L'ÉCOLE.

médiens professionnels, crédibles dans leurs rôles d'adolescents, abordent plusieurs facettes du phénomène des moqueries et brimades à l'école : la passivité des témoins, la honte de la victime (qui cache la situation à sa mère au prix de mille efforts), le faux refuge qu'est le logis familial, les profs qui se sentent impuissants ou préfèrent minimiser, le risque de décrochage, etc. Les acteurs sont secondés par un habile jeu d'ombres chinoises et d'images animées qui permettent d'imaginer, en arrière-scène, la vie à la maison de Corentin.

Le harcèlement à l'école est le thème choisi par Exception.Théâtre! pour se faire connaître en Communauté française dans le courant 2015. L'idée générale consiste à se présenter, à la demande, dans les écoles souhaitant organiser une réflexion, une soirée-débat ou une journée thématique sur les préoccupations des jeunes entre 10 et 18 ans. En Flandre, l'équivalent néerlandophone Uitgezonderd.Theater! - qui a passé en 2014 le cap des 500 représentations - séduit depuis plusieurs années les directeurs d'établissements, enseignants, conseillers en prévention et autres éducateurs. Les problématiques abordées au nord du pays sont l'alcoolisme, le suicide, les dangers du Net, l'isolement, les familles recomposées, les relations amoureuses et sexuelles, etc. Dans la foulée de sa consœur flamande, Exception.Théâtre! revendique le sérieux de ses dossiers pédagogiques, conçus en collaboration avec des pédagogues et des intervenants spécialisés, de même que des textes/mises

Seul petit défaut : un dénouement un peu trop à "l'eau de rose", signe peut-être qu'il est bien difficile de trouver jusqu'à la dernière minute le ton juste pour un public potentiellement si hétéroclite. Entre les 10 et les 14 ans (tranche d'âge plus spécifiquement visée pour cette première pièce), il y a un monde!

L'ENVIE DE PARTAGER CE TRAVAIL AVEC LE SUD DU PAYS ÉTAIT PRÉSENTE DEPUIS LONGTEMPS CHEZ UITGEZONDERD.THEATER!®, EXPLIQUE FLORENCE WIOT

Pillet, un habitué de la comédie musicale, qu'Exception.Théâtre!, initiative volontairement indépendante et dérogée de tout subside, souhaite garder une oreille constante pour les suggestions du "terrain" éducatif et scolaire, quant à de nouveaux thèmes à aborder. Une invitation au dialogue de bon augure.

// PHILIPPE LAMOTTE

"L'envie de partager ce travail avec le Sud du pays était présente depuis longtemps chez Uitgezonderd.Theater!®, explique Florence Wiot, responsable francophone, comédienne, danseuse et enseignante titulaire de classe pendant douze ans. *Encore fallait-il trouver les partenaires francophones et que le courant passe entre artistes et pédagogues des deux communautés. Cette fois, c'est fait!*" Et d'expliquer, avec son comparse et chanteur Fabrice

>> **Exception.Théâtre!** se produit dans les écoles au prix de 950 euros pour une première représentation, dossier pédagogique et déclaration Sabam compris (frais de transports et droits d'auteurs non compris). Un espace de 6 X 9 mètres suffit pour les représentations. Infos: 0476/63.32.09 • www.exception-theatre.be

Les classes au théâtre

Pas facile d'attirer les ados au théâtre... Les profs en savent quelque chose, coincés entre la tentation de jouer aux policiers (smartphones strictement interdits dès l'entrée) et la volonté de jouer la carte plus pédagogique de la motivation. L'espoir, toujours, de tomber sur "la" pièce du siècle susceptible de tenir ce public difficile en haleine de bout en bout. Au prix du bannissement radical de tout alexandrin ?

Chaque année, la Fédération Wallonie-Bruxelles propose une série de spectacles sélectionnés lors de la "Mecque" du théâtre jeune public qui se tient à la mi-août à Huy. C'est là que s'obtiennent, pour les compagnies professionnelles, la reconnaissance officielle et les subsides pour les tournées destinées à l'enseignement fondamental et secondaire. Grâce à ces aides financières, il n'en coûtera que quatre à cinq euros par tête de pipe pour assister à un spectacle intégré dans les horaires scolaires. Un montant qui, pourtant, sera jugé encore trop élevé par certaines directions d'établissements au regard des moyens de leur public. Quel que soit le réseau d'enseignement, celles-ci restent libres, alors, en toute autonomie pédagogique, de mettre l'accent - ou non - sur un autre type d'activité culturelle. C'est que, si le public de 14-18 ans est plutôt difficile à intéresser, la motivation des enseignants - tantôt gonflés à bloc, tantôt tentés par l'organisation d'une simple activité occupationnelle - est, elle aussi, très inégale.

Cette année scolaire, 108 spectacles (francophones et germanophones) sont à la disposition des écoles, joués par 33 compagnies théâtrales professionnelles. "Depuis les années 80, le secteur est gagné par une forte professionnalisation, explique Martine De Wint, du service des arts de la scène (Fédération

>> Plus d'infos : 02/413.30.89 • www.artscene.cfwb.be



© Anna Bellens BELPRES

WB). Depuis deux ou trois ans, on assiste à une nouvelle vague : les comédiens veulent se déplacer jusqu'au cœur des écoles. Ce qui permet de toucher davantage les classes secondaires, plus réticentes à se déplacer". Pour toucher plus aisément ce public plus âgé, certaines troupes sont tentées par diverses formules de "théâtre action" qui, par exemple, inviteront les spectateurs à réécrire une scène à leur manière ou à débattre après le spectacle. Une option quelque peu éloignée de la sélection de la Fédération WB, où prime la recherche du contenu artistique. Ce qui n'empêche pas la grande majorité des spectacles proposés d'offrir une animation et/ou un dossier pédagogique.

// PHL

Offres d'emploi

CHEZ NOUS, ÇA VIT

Le secrétariat national des Mutualités chrétiennes à Bruxelles recrute un(e) :

Conseiller paramédical
infirmier, kinésithérapeute, ... - région de Bruxelles

Médecin-conseil
région de Bruxelles

Postulez dès maintenant sur www.mcjobs.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

EDUCATION-ENVIRONNEMENT ASBL À LIÈGE ENGAGE (H/F) :

> **un formateur**
thématique : nature, environnement - CDD un an (avec possibilité de CDI) - temps plein - entrée fin mars.
Rens.: 04/250.75.11, Martine Laval (mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 15h). Envoyez votre candidature avant le 15 février à martine.laval@education-environnement.be

L'ASBL MAISON MARIE IMMACULÉE RECHERCHE POUR SA MR-MRS SAINTE-ELISABETH À SAINT-GHISLAIN (H/F) :

> **un chef de service**
pour l'équipe de techniciennes de surface - poste libre à temps plein - expérience dans le domaine du nettoyage et de la gestion d'équipe.
Plus de détails sur www.asbl-mmi.be
Envoyez votre candidature à www.asbl-mmi.be/emploi

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINTE-ELISABETH À NAMUR RECHERCHE (H/F) :

> **un infirmier en chef**
pour le service de stérilisation - contrat d'un an renouvelable en CDI.
Plus de détails sur www.cmsnamur.be
Envoyez votre candidature manuscrite avec CV pour le 28 février à Mr. Libert, Directeur général, Clinique et Maternité Sainte-Elisabeth, pl. Louise Godin 15 - 5000 Namur.

LE CHU DINANT-GODINNE, UCL NAMUR ASBL RECHERCHE (H/F) :

> **un infirmier**
pour la MRS "Sainte-Marie" à Ciney - contrat de remplacement (congé de maternité) - temps plein.
Envoyez votre candidature à bruno.dessambre@uclouvain.be

> **un ophtalmologue**
site Dinant - statut d'indépendant - temps plein ou temps partiel - activités de chirurgie et consultations - entrée immédiate.

Plus de détails sur www.chudinantgodinne.be
Envoyez votre candidature avec CV et lettre de motivation à recrutement-chu@uclouvain.be

L'ENTREPRISE DE TRAVAIL ADAPTÉ D'ENGHEN RECHERCHE (H/F) :

> **un responsable de production**
pour encadrer une équipe d'une dizaine de travailleurs handicapés - temps plein
Profil: bac + 3 (ancien graduat) - expérience comme chef d'équipe ou de production - intérêt et sensibilité pour la technique ou formation technique sont un plus.
Plus d'infos sur www.etaenghien.com
Envoyez votre lettre de motivation avec CV détaillé à M. Patrick Godart par email : pgodart@etaenghien.com

Offres de service

LE CLUB MAGNETIC ASBL À OTTIGNIES RECHERCHE D'URGENCE (H/F) :

> **des bénévoles**
disposant d'un pc (connaissance de base) pour aider des personnes porteuses d'un handicap visuel ou atteintes de restrictions afin de les aider à communiquer, lire et se distraire par CD - formation prévue.
Rens. : 0477/82.97.97 • contact@clubmagnetic.org
Plus de détails sur www.clubmagnetic.org

VIE FÉMININE, RÉGION DE BRUXELLES RECHERCHE (H/F)

> **des bénévoles**
pour les consultations ONE • temps partiel
Tâches: aide administrative, accueil des mères, pesée des enfants, etc.
Pour plus d'infos et postuler, contactez Vie Féminine Bruxelles au 02/513.69.00.

TÉLÉ-ACCUEIL LIÈGE RECRUTE (H/F)

> **des volontaires**
pour l'écoute par téléphone de personnes en difficultés psychologiques, relationnelles.
Formation préalable à l'écoute et formation continue, supervision durant la durée d'engagement. Prochaine session de formation les 28 février, 14 mars et 28 mars.

Pour plus d'infos sur le rôle d'écouteur volontaire et sur la procédure de recrutement, contactez Télé-Accueil Liège au 04/342.77.78, de 9 à 16h.

Éditorial Elisabeth Degryse // secrétaire nationale



Et si on (re)faisait mouvement... ?

"Les temps sont durs". "Drôle de période". "Pas facile d'être positif..." Voilà sans doute les formules que nous entendons régulièrement autour de nous. Plutôt que de nous limiter à le constater amèrement, pourquoi ne pas nous attacher à recréer du vivre ensemble.

C'est vrai. L'atmosphère générale n'est pas des plus radieuses. L'austérité, la crise financière, la concertation sociale tendue, les perspectives maussades..., le terreau est fertile pour faire vivre et promouvoir l'individualisme, l'isolement, le repli sur soi. Peut-être est-ce aussi la solution de facilité ? Celle qui nécessite de notre part le moins d'énergie et d'investissement ? Sans doute aussi amène-t-elle à nous déresponsabiliser... : "ce n'est pas nous"; "c'est la politique"; "ce sont les choix financiers" ou encore "le monde va mal". Au final, "on n'y peut rien".

Les échanges du passé

Il n'y a pas si longtemps, pour échanger et défendre des projets de société, une multitude de lieux existaient. Depuis les caisses d'assistance mutuelle jusqu'aux paroisses, les échanges pouvaient avoir lieu. Des projets d'un meilleur lendemain pouvaient y voir le jour...

Avec le temps, les métiers mutualistes se sont professionnalisés, ce qui a eu pour conséquence, certainement involontaire, le désinvestissement de certains bénévoles. Leur rôle s'est modifié, tandis que les contraintes de gestion de plus en plus importantes ont parfois éloigné les mutualités de l'essentiel : le contact avec les membres, le "terrain" comme on dit... En outre, ne soyons pas naïfs, de nombreux membres de la mutualité n'attendent de nous que des services de qualité et pas nécessairement un positionnement politique ou la construction d'un projet de société.

L'arrivée des nouvelles technologies, l'informatisation grandissante de nombreux foyers, le "tout, tout de suite" ne sont pas pour rien non plus dans le détricotage des relations et du vivre ensemble. Les réseaux sociaux n'ont de "réseau" que le nom... Chacun derrière son écran, et plus personne n'est en vraie relation. La mise en avant constante sur la Toile des moments de vie positifs des uns et des autres ne renvoie qu'une image tronquée de la réalité. Elle nous pousse encore plus dans nos retranchements. L'illusion de la relation remplace la réalité. Et l'isolement n'en est que plus grand...

Quelle responsabilité avons-nous à porter ? Comment faire face ? Comment arrêter ce train qui semble lancé à toute vitesse ? Comment redonner du sens ?

Permettre les rencontres dès le plus jeune âge

La clé réside certainement pour partie dans la nécessité de (re)faire mouvement. Il est

important de retisser du lien, de sortir de notre isolement, de permettre les rencontres. Cet enjeu est fondamental pour notre vivre ensemble, d'aujourd'hui et de demain.

Nous nous devons d'être et de rester vigilants. Et pas seulement aux grandes orientations politiques. Car défendre un meilleur vivre ensemble se joue parfois sur des détails. La dernière prise de position de la NVA au sujet de l'accessibilité des crèches – souhaitant les réserver aux enfants de travailleurs – est à ce titre très interpellante. Si, dans les lieux d'éducation, nous en arrivons à fermer les portes de la mixité, qu'elle soit sociale, culturelle ou basée sur l'activité des parents, nous privons les jeunes générations dès le commencement de leur parcours – ainsi que leurs parents – de l'échange, du lien social et de la construction d'un avenir commun.

Faire mouvement en réponse à...

L'importance de se retrouver et d'échanger peut aussi être envisagée comme la bonne réponse à l'obscurantisme et aux extrémismes. Les réponses autoritaires et sécuritaires sont sans doute en partie nécessaires, mais ne peuvent se suffire à elles-mêmes. L'enjeu de l'éducation et de la tolérance doit être défendu et travaillé également. Si demain, les lieux culturels et d'éducation prennent peur, s'autocensurent ou arrêtent de fonctionner, alors notre société courra un vrai risque. Celui de s'enfermer et de ne plus oser échanger et débattre, celui de ne plus pouvoir informer et provoquer le débat.

Face à ces dangers, la mutualité a un rôle à jouer. Les valeurs qui soutiennent son action doivent se répandre et faire tache d'huile. La solidarité, la concertation, la démocratie de nos instances toujours en débat et en perpétuelle évolution sont de belles plus-values qui méritent d'être portées à l'extérieur.

Les mouvements partenaires de la MC sont aujourd'hui plus qu'hier encore des lieux à investir et à soutenir. Dans ce numéro d'En Marche, ils affichent une partie de leurs activités, avec les projets de séjours (voir pages 8 et 9). L'occasion peut être de rappeler le moment privilégié que sont ces séjours pour y vivre pleinement les valeurs d'engagement, de participation et de solidarité qui sont les nôtres !

ça se passe

// Images mentales

Les mercredi 11, jeudi 12 et vendredi 13 février se déroulera la 7^e édition du festival "Rencontres Images Mentales". Projections et débats.
Lieu : Espace Delvaux, rue Grats 3 à 1170 Bruxelles
Infos : 02/511.55.43 • www.psymages.be

// Financement des médias

Le jeudi 12 février de 18h30 à 20h30, le Réseau Financité, Médor et l'IHECS organisent conjointement une conférence sur le thème "Qui doit financer les médias ? Quels financements pour quelle information ?" Gratuit
Lieu : IHECS, rue de l'Étuve 58 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/225.44.61 • www.financite.be

// Atelier photo

Du lundi 16 au vendredi 20 février, Bruxelles-j organise la 2^e édition de son atelier photo "Bruxelles trip-tic". À destination des jeunes entre 15 et 22 ans. Prix : 20 EUR
Lieu : rue de Veeweyde 38 à 1070 Bruxelles
Infos : 02/215.63.17 • www.bruxelles-j.be

// Atelier d'écriture

À partir du lundi 23 février de 9h à 11h30, l'ASBL Vie Féminine organise un atelier d'écriture sur le thème : "Mon âge, mes désirs : vieillir en tant que femme..."
L'atelier se compose de 8 sessions. Prix : 35 EUR
Lieu : bibliothèque l'Air Livre, place Baudouin 3 à 5590 Ciney
Infos : 0496/39.23.76 • www.viefeminine.be

// Penser les vieilles

Le lundi 23 février de 12h à 14h, l'ASBL Centre de Diffusion de la Culture Sanitaire organise, dans le cadre du cycle "Penser les vieilles", un séminaire sur le thème : "La planification anticipée des soins pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et la question de l'autonomie". Gratuit
Lieu : ULB, av. Jeanne 44 à 1050 Bruxelles
Infos : 02/650.33.61 • <http://cdcs.ulb.ac.be>

// PMR : voitures adaptées

Le mardi 24 février de 10h à 18h, l'ASBL Solival et la Ligue de la Sclérose en Plaques organisent un banc d'essai sur les voitures adaptées pour les personnes à mobilité réduite. Gratuit
Lieu : Marché couvert, rue des Combattants 1 à 4280 Hannut
Infos : 081/58.53.44 • www.sapasep.be

// Enjeux Nord-Sud

À partir du mardi 24 février, le Cetri organise une nouvelle session de la formation "Nouveaux enjeux Nord-Sud dans la mondialisation". 12 cours sont répartis sur 5 semaines. Inscriptions jusqu'au 13 février.
Prix : 50 EUR (réductions possibles)
Lieu : place des Doyens 1 à 1348 LLN
Infos : 010/48.95.63 • www.cetri.be

// Dépression prénatale

Le vendredi 27 février de 12h à 14h, le centre de planning familial Le Safran consacre son midi du couple et de la famille au thème : "La dépression pendant la grossesse, attendre un heureux événement peut-il rendre triste ?" Prix : 10 EUR
Lieu : Square Eugène Sarot 1 à 7600 Péruwelz
Infos : 069/78.03.21 • www.peruwelz.be

// Pardon, réconciliation

Le samedi 28 février à 14h30, la Communauté des Sœurs de l'abbaye N.D. de Brialmont invite à une conférence sur le thème : "La réconciliation est l'apogée du pardon mais il peut y avoir des pardons sans réconciliation". Prix : 5 EUR
Lieu : abbaye de Brialmont à 4130 Tiff
Infos : 04/388.17.98 • www.brialmont.be

// Retraite

Du samedi 28 février à 10h au dimanche 1^{er} mars à 16h, le groupe pastoral d'accompagnement des personnes séparées, divorcées, divorcées remariées au Brabant wallon organise une retraite. Moments d'échange, de détente et de prière. Prix : 70 EUR
Lieu : rue du Monastère 1 à 5644 Ermeton-sur-Biert
Infos : 0475/86.75.56 • www.divorce-revivre.be

// Préjugés

Le samedi 28 février de 9h30 à 16h, les Équipes Populaires organisent une journée d'étude sur le thème : "Ces préjugés qui nous divisent".
Prix : 10 EUR
Lieu : place l'Illon 17 à 5000 Namur
Infos : 081/73.40.86 • www.equipespopulaires.be

// À films ouverts

Du vendredi 6 au samedi 21 mars se déroulera la 10^e édition du festival "À films ouverts". À l'affiche, des films traitant de la diversité et du racisme, des animations, des rencontres et débats. Prix : de 0 à 8 EUR
Lieu : à Bruxelles et en Wallonie
Infos : 02/256.72.53 • www.afilmsouverts.be

// Radicalisation

Le samedi 7 mars de 9h à 16h30, la Commission Interdiocésaine pour les Relations avec l'Islam (Ciri) invite à une journée d'étude sur le thème "Comprendre et prévenir la radicalisation de jeunes musulmans". Gratuit
Lieu : Louvain-la-Neuve
Infos : 067/64.83.19 • <http://enseignement.catholique.be/segec>

// Épilepsie

Le mardi 10 mars à 20h, l'ASBL Ligue francophone belge contre l'Épilepsie convie à une conférence sur le thème : "Le kaléidoscope des manifestations des crises épileptiques". Gratuit
Lieu : place Émile Dupont 1 à 4000 Liège
Infos : 02/344.32.63 • www.ligueepilepsie.be

// Participation politique

Les mardi 10, 17 et 24 mars de 9h30 à 16h30 se déroulera le 1^{er} module de la formation "Vers une participation politique", organisée par le Ceseop. Condition : s'engager également pour le second module, qui débutera fin avril. Prix : 200 EUR/module
Lieu : centre l'Illon, place l'Illon 17 à 5000 NAMUR
Infos : 067/89.08.65 • www.ceseop.be

// Changement social

Les samedi 28 et dimanche 29 mars, le Centre de Formation Cardijn (Cefoc) propose un weekend de formation intitulé "Créer du neuf pour un changement social", ou comment mettre en place des alternatives plus justes face au système néolibéral. Prix : 60 EUR
Lieu : La Marlagne, chemin des Marronniers 26 à 5100 Wépion
Infos : 081/46.05.36 • www.cefoc.be

// Master en Politique économique et sociale

Durant les mois de février, mars et avril, la Faculté ouverte de politique économique et sociale (Fopes) de l'UCL organise plusieurs sessions d'information concernant son master en Politique économique et sociale.
Lieu : Ath, Bruxelles, Louvain-la-Neuve, Mouscron, Nivelles et Tournai
Infos : 010/47.39.08 • www.uclouvain.be/opes

// Pèlerinage

Du dimanche 6 au samedi 19 septembre, le Centre spirituel Notre-Dame de la Justice organise un pèlerinage à travers le Morvan et la Bourgogne. Premier week-end d'entraînement (obligatoire) du vendredi 27 février au dimanche 1^{er} mars. Prix : 1.000 EUR
Infos : 02/358.24.60 • www.ndjrhode.be