

Son corps à la science : l'ultime don de soi

PAGE 5



ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Santé

Un site web à prescrire

Cinq ans après son lancement, le pari de mongeneraliste.be est réussi. La qualité des infos de santé en fait une référence en matière d'éducation thérapeutique.

PAGE 6



Psychologie

Ensemble vers la sobriété émotionnelle

Apitoiement, jalousie, peurs démesurées... Lorsque les émotions persistent et submergent, apprendre à les maîtriser peut aider à mieux vivre. Reportage au sein des Émotifs anonymes.

PAGE 7

Mutualité service

Étudier à l'étranger

Seconde rhéto, échange Erasmus, stage dans un autre pays... Quelles démarches effectuer pour garantir l'accès aux soins de santé ?

PAGE 2

Théâtre

Tu te souviendras de moi

Que faire quand des morceaux de vie s'échappent ? Alzheimer et ses conséquences sont racontés sur les planches du Jean Vilar à Louvain-la-Neuve. Concours.

PAGE 9

Droits quotidiens

Bonus logement : une, deux, trois réformes ?

En Belgique, le bonus logement est un avantage fiscal bien connu des propriétaires. Il est lié à l'achat ou à la transformation d'une habitation financée par un prêt hypothécaire. Depuis 2014, les Régions peuvent modifier cet avantage, et elles le font volontiers ! Des réformes sont à nouveau annoncées en Wallonie, à Bruxelles et en Flandre... Qu'est-ce qui change exactement ?

En Wallonie : chèque habitat

Depuis le 1^{er} janvier 2016, le bonus logement est remplacé par le chèque habitat. Mais attention, le Parlement wallon n'a pas encore voté le décret nécessaire pour un tel changement. Donc, les informations contenues dans cet article s'inspirent d'un projet qui pourrait encore subir de légères modifications.

Pour qui ?

Le chèque habitat concerne les prêts hypothécaires conclus à partir de 2016 pour acquérir une habitation en Wallonie. Il doit s'agir de l'unique habitation du propriétaire au 31 décembre de l'année de conclusion du prêt. Le propriétaire doit l'occuper personnellement. Des exceptions à ces conditions existent. Notamment pour celui qui est copropriétaire d'une autre habitation suite à un héritage, ou qui ne peut pas occuper l'habitation à cause de travaux. Le prêt hypothécaire doit avoir une durée de minimum dix ans. Contrairement au bonus logement, le chèque habitat ne s'applique plus aux transformations et rénovations.

En fonction des revenus

Le chèque habitat est calculé en fonction des revenus du propriétaire. Il diminue au fur et à mesure que les revenus augmentent. Les propriétaires qui ont des revenus supérieurs à 81.000 euros n'y ont pas droit. Le chèque habitat est attribué par personne et pas par emprunt hypothécaire. Donc, si deux personnes contractent un emprunt ensemble, elles pourront en bénéficier toutes les deux. Le chèque habitat est constitué de deux éléments :

- 1) un montant fixe : 125 euros par enfant. Ce montant est accordé une seule fois par enfant et est réparti entre les parents.
- 2) un montant variable qui dépend des revenus

Le chèque habitat est une réduction d'impôts. Mais si son montant est plus élevé que les impôts à payer, la différence est remboursée au propriétaire.

du propriétaire : le montant maximum est de 1.520 euros pour les revenus nets imposables allant jusqu'à 21.000 euros. Quand les revenus nets imposables dépassent 21.000 euros, l'excédent est multiplié par un coefficient de 1,275%, et déduit des 1.520 euros.

Limité dans le temps

Le chèque habitat est accordé au maximum 20 fois. Son montant est divisé par deux à partir de la 11^e fois. Si l'habitation cesse d'être l'unique habitation du propriétaire, le montant du chèque est divisé par deux, même avant la 11^e fois.

Le chèque habitat est une réduction d'impôts. Mais si son montant est plus élevé que les impôts à payer, la différence est remboursée au propriétaire. Attention, le chèque habitat ne peut pas dépasser le montant annuel des mensualités payées pour le prêt hypothécaire et de la prime d'assurance vie liée au prêt.

Exemple :

Luc et Manon ont trois enfants. Ils ont conclu en 2016 un prêt hypothécaire sur 20 ans pour acheter leur première maison. Luc gagne 20.000 euros par an, Manon gagne 35.000 euros par an. En 2017, ils bénéficieront chacun d'un chèque habitat.

Montant variable pour Luc : 1.520 EUR

Montant variable pour Manon :
1.520 EUR - [(35.000 EUR - 21.000 EUR) x 1,275%] = 1.520 EUR - 178,5 EUR = 1.341,5 EUR

Montant fixe : 3 x 125 EUR = 375 EUR

Avantage fiscal combiné de Luc et Manon :
1.520 + 1.341,5 + 375 = 3.236,5 EUR

Et pour les autres ?

Pour les prêts conclus avant 2016, le bonus logement reste applicable (1). La base de calcul

du bonus logement est le montant des mensualités payées par an pour le prêt. Ce montant est plafonné. Attention, les plafonds ne seront plus indexés à l'avenir. De plus, le bonus logement est limité à la durée du prêt fixée avant novembre 2015. Donc, si un propriétaire prolonge son prêt après cette date, il ne pourra pas bénéficier de l'avantage pour la prolongation négociée.

À Bruxelles : diminution des droits d'enregistrement

La Région de Bruxelles-Capitale annonce une suppression du bonus logement pour les prêts hypothécaires conclus à partir de 2017. Pour compenser cette perte pour les propriétaires, la Région promet une diminution des droits d'enregistrement pour l'acquisition d'une habitation sur son territoire.

Aujourd'hui, il existe une exonération partielle des droits d'enregistrement pour les personnes qui achètent une habitation à Bruxelles, à certaines conditions. Une partie de la valeur de l'habitation (de 60.000 euros à 75.000 euros) n'est pas prise en compte pour le calcul des droits d'enregistrement. Apparemment, dès 2017, cette exonération va s'appliquer à 175.000 euros de la valeur de l'habitation. Comme en Région wallonne, il s'agit d'une mesure annoncée, mais qui n'est pas encore définitive. Elle pourrait donc être modifiée.

En Flandre : bonus logement "intégré"

La Flandre est la seule Région à conserver le bonus logement. Historiquement, cet avantage fiscal ne s'applique qu'au prêt lié à l'unique ha-

bitation du propriétaire, qu'il occupe personnellement. Pour les prêts conclus à partir de 2016, le bonus logement flamand devient le bonus logement "intégré" (2). Il s'applique au prêt lié à l'habitation que le propriétaire occupe personnellement, même si elle n'a jamais été son unique habitation. L'avantage est plus élevé quand il s'applique à une habitation unique.

// DROITS QUOTIDIENS

>> 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

(1) Pour des explications sur le fonctionnement du bonus logement, voir l'article "Le bonus logement : ce qui a changé" publié dans le journal *En marche* le 7 mai 2015.

(2) Voir le décret du 18 décembre 2015 contenant diverses mesures d'accompagnement du budget 2016. Il peut être consulté via le <http://www.ejustice.just.fgov.be>



© J.L. Fernald Belgpress

Le service social vous informe

Étudier à l'étranger

De nombreux jeunes désirent partir à l'étranger pour étudier, faire une "seconde rhéto" ou comme étudiant travailleur. Quelles sont les démarches à effectuer pour garantir l'accès aux soins de santé pendant cette période ?

Consulter la mutualité avant le séjour est absolument indispensable :

- pour bénéficier des informations précises correspondant au projet en fonction du pays choisi ;
- pour demander les documents utiles (tels que la carte européenne d'assurance maladie - CEAM, et la carte Mutas pour l'assistance médicale urgente à l'étranger) et en connaître les conditions d'utilisation ;
- pour s'assurer que les droits en assurance obligatoire et en assurance complémentaire sont en ordre.

Concernant les états de l'Union européenne, l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège ou la Suisse

Il faut emporter une carte européenne d'assurance maladie (CEAM), fournie par la mutua-

lité. Cette carte ouvre un droit à une intervention pour les prestations de santé dans le pays choisi pour les études, en tenant compte de la nature des prestations et de la durée du séjour. La carte doit être utilisée dans le pays des études et le remboursement se fait dans ce pays sur base de la réglementation et des tarifs applicables sur place.

En complément, l'avantage Mutas de la MC peut intervenir pour l'intervention médicale urgente à l'étranger pendant maximum un an, entre autres pour les prestations de santé et le rapatriement s'il est médicalement nécessaire, mais en répondant aux conditions suivantes :

- avoir droit aux allocations familiales dans le cadre de la sécurité sociale belge ;
- fournir un certificat d'un établissement d'enseignement étranger agréé.



© Ph. Turpin BELPRESS

Les interventions dans les prestations de santé peuvent être différentes selon le pays concerné et, par exemple, se limiter à des hospitalisations urgentes.

Et pour les autres états ?

Les interventions dans les prestations de santé peuvent être différentes selon le pays concerné et, par exemple, se limiter à des soins urgents ou des hospitalisations urgentes. Il est encore plus important ici de contacter un conseiller mutualiste pour recevoir toute l'information nécessaire avant le départ.

Mutas n'interviendra pas dans ces autres états. Le coût des soins de santé pouvant être extrêmement élevé (comme aux États-Unis), il est vivement conseillé de souscrire à une assurance privée. Celle-ci interviendra dans le coût des prestations de santé et dans le cas d'un éventuel rapatriement médical.

Je pense aussi à moi



Astuce de la quinzaine

Apprivoiser le stress

Saviez-vous que le stress est une réaction normale de l'organisme face à un événement ou une contrainte extérieure qui vient troubler notre équilibre ? Il n'a des conséquences négatives sur notre santé que lorsqu'il devient chronique. Pour que cela n'arrive pas, tentez de prendre du recul face aux événements. Fractionnez le problème et abordez-en alors chacune des parties les unes à la suite des autres. Exprimez vos limites : osez dire NON quand cela est nécessaire.

Surfez sur www.jepenseaussiàmoi.be et découvrez d'autres pistes, idées et conseils pratiques pour dompter le stress au quotidien.

jepenseaussiàmoi.be

La Journée mondiale du bonheur !

Je dois arrêter de dire je dois • jepenseaussiàmoi.be

Le 20 mars, c'est la Journée mondiale du bonheur ! À cette occasion, prenez soin de votre bien-être et de celui de votre entourage en portant ou en offrant les bracelets colorés et percutants de la campagne "Je pense aussi à moi" !

Choisissez votre message : "Je veux être parfaite mais je me soigne", "Silence... je rêve !", "Je dois arrêter de dire je dois" ou "Ne pas oublier : penser à moi".

Silence... je rêve! • jepenseaussiàmoi.be

Commandez dès à présent les bracelets via www.jepenseaussiàmoi.be/contact ou infor.sante@mc.be. Outils diffusés jusqu'à épuisement des stocks. Commande de deux bracelets maximum par personne.

Sport-école

L'art du fairplay

La FRSEL (Fédération royale sportive de l'enseignement libre) développe une nouvelle activité mettant en avant l'art du fairplay. Proposée aux élèves de 3^e et 4^e primaires, cette activité se déroulera d'avril à juin prochains en Wallonie et à Bruxelles.

Le fairplay se fait de plus en plus rare chez les jeunes sportifs. Ils se pensent libres de commenter les décisions de l'arbitre présent sur le terrain, à l'image de leurs idoles sportives. Pour contrer cela, la FRSEL, soutenue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, propose une nouvelle activité de jeux de ballons pour les 3^e et 4^e primaires. Prévue d'avril à juin, elle se base essentiellement sur le fairplay et l'arbitrage. L'activité (qui se déroule sur un espace de 20 mètres sur 30) comporte trois équipes : deux se confrontent en se lançant un ballon et la troisième arbitre : "Le but est de pousser les enfants à la conversation. Ils obtiennent des cartes de différentes couleurs selon leur réaction vis-à-vis de la faute commise", explique Patrick Dehaene, secrétaire général de la FRSEL. "Le fairplay est un aspect très important. Il permet en effet aux enfants de ne pas oublier que le sport, c'est avant tout de l'amusement !", ajoute-t-il. Le fairplay est également présent dans la charte que doivent signer enseignants, élèves et supporters avant chaque activité proposée par la FRSEL.



"Le fairplay est un aspect très important. Il permet aux enfants de ne pas oublier que le sport, c'est avant tout de l'amusement !"

vertes sportives ne sont pas que des cours d'éducation physique mais bien leur faire prendre conscience que le sport est également une fête", énonce Patrick Dehaene. Cette "fête" sportive conserve néanmoins un aspect scolaire. Comme pour les autres activités de la FRSEL, un dossier de travail est remis aux enseignants des élèves participants.

Outre les jeux de ballons, la fédération propose d'autres animations sportives pour l'enseignement fondamental et secondaire.

Plus d'infos sur www.frsel.be

Bien-être à domicile

François ou la vie en autonomie

Une maladie, une convalescence plus ou moins longue, un accident... La perte d'autonomie peut arriver au moment où l'on s'y attend le moins. Des aides existent pour les personnes qui en sont victimes, tout comme pour leurs proches. La MC et ses partenaires ont développé des services et des initiatives en ce sens.

François, 74 ans, vit en couple avec Catherine. Ils n'ont pas eu d'enfants. Jusqu'ici, François n'a pas connu de problème de santé majeur. Il a toujours entretenu son jardin, aidé dans la maison, rencontré des amis. Jusqu'il y a peu, Catherine et lui se permettaient encore un petit week-end d'évasion de temps à autres... Depuis quelques mois, des problèmes locomoteurs réduisent fortement la mobilité de François. En outre, des douleurs persistantes dans les jambes et le dos nécessitent désormais des soins continus. Catherine s'occupe de son compagnon au quotidien. La fatigue et l'inquiétude lui mènent la vie dure.



Aide à domicile
Les soins infirmiers ont été pris en charge par Aide & Soins à Domicile (ASD). Leur service de coordination a organisé le passage d'une infirmière et d'une aide-ménagère pour soulager Catherine.

Télévigilance
Sur les conseils de l'infirmière, François et Catherine ont souscrit un abonnement au service de télévigilance Vitaltel. Catherine s'absente désormais l'esprit plus serein. En cas de souci, François active le bouton d'appel qu'il porte en permanence. Une opératrice se met alors directement en contact avec lui pour faire le point.

Habitat adapté
Les problèmes locomoteurs de François lui posent de gros soucis dans les escaliers et prendre un bain est toute une aventure. Contacté par le couple, Solival a mandaté une ergothérapeute pour réaliser une étude gratuite des adaptations possibles de la maison et préserver au mieux le bien-être de François. Quant à la réalisation des travaux d'adaptation, le budget à consacrer à un aménagement idéal dépasse les capacités financières du couple. Sur une suggestion du service social, il s'est adressé à l'Aviq (Agence pour une vie de qualité) et a obtenu une intervention financière pour réaliser les travaux conseillés.

Petit matériel et location
L'ergothérapeute leur a également fait quelques suggestions tout à fait réalisables immédiatement : un rotator, un rehausseur pour chaise et pour WC, une deuxième rampe pour l'escalier... Un magasin Qualias a livré la majeure partie du matériel. François y a également loué une chaise roulante pour faciliter ses déplacements en dehors de la maison.

Détente
La vie du couple s'est peu à peu réorganisée autour de l'évolution de la santé de François. Ils participent à des excursions spécialement organisées pour personnes à mobilité réduite par Altéo. Récemment, ils se sont même permis quelques jours de vacances au centre Séjours & Santé de Spa Nivezé. Un soulagement pour Catherine qui a pu souffler. François a été complètement pris en charge par l'équipe du centre. Ils ont des projets.

Catherine souhaiterait consacrer un peu de temps à du volontariat, comme elle l'avait fait étant jeune, en accompagnant des enfants moins valides dans des séjours de Jeunesse & Santé. Elle souhaiterait aussi faire de la marche nordique avec énéoSport. François compte refaire un potager... mais à plus petite échelle et avec des bacs en hauteur.

Une réalité parfois difficile
François et Catherine sont des personnes fictives. Ils ne doivent pas nous faire oublier que l'autonomie à domicile a un coût que beaucoup de personnes, notamment âgées, sont incapables d'assumer en totalité. La MC est bien consciente de cette situation, même si le maintien à domicile est une alternative au manque de place (actuel et futur) en structures d'accueils adaptées (MR et MRS). Certains des services proposés par la MC et ses partenaires sont gratuits et les prestations payantes sont calculées au plus juste. Néanmoins, il n'est jamais inutile de rechercher des solutions alternatives ou de vérifier ses droits et possibilités d'accéder à des aides pour diminuer ces coûts encore trop importants aujourd'hui. Le service social de la mutualité est un interlocuteur idéal pour y aider.

L'autonomie à domicile a un coût que beaucoup de personnes, notamment âgées, sont incapables d'assumer en totalité.

autonomies 21 | 22 | 23 | 24 AVRIL NAMUR EXPO - WWW.AUTONOMIES.BE

La MC et ses partenaires au salon Autonomies

La MC et ses partenaires seront présents du 21 au 24 avril prochains au salon Autonomies, au Palais des Expositions de Namur. Pour sa première édition, Autonomies rassemblera une offre complète de matériel, des séances de démonstration et d'information sur les différentes formes de soutiens à l'autonomie. La MC et ses partenaires y présenteront leurs propres services et initiatives : soutien à domicile, vacances adaptées pour jeunes et moins jeunes à mobilité réduite, mouvements associatifs, matériel, adaptation du domicile... Entrées gratuites sur le site www.autonomies.be bouton "Visiteur ? Enregistrez-vous" - code promo : MUT16 >> Infos : Salon Autonomies • du 21 au 24 avril • avenue Sergent Vriethoff 2 à 5000 Namur • 081/36.00.42

>> Fiches fiscales

Les membres de la Mutualité chrétienne qui ont perçu en 2015 un revenu de remplacement à la suite d'une reconnaissance en incapacité de travail ou en invalidité recevront par courrier leur fiche fiscale (n°281.12). En cas de déclaration électronique, les informations figureront déjà sur Tax-on-web. Les personnes reconnues invalides à au moins 66% par l'Inami au 1^{er} janvier 2016 doivent veiller à cocher les codes 1028-39 ou 2028-09 (handicap grave) afin de pouvoir bénéficier de réductions fiscales supplémentaires.

Infos : auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 10 9 8 7

>> La santé n'est pas à vendre

La Plateforme d'action santé & solidarité organise, à l'occasion de la Journée européenne d'action contre la commercialisation de la santé et de la protection sociale, un rassemblement le jeudi 7 avril à Bruxelles. Les organisations partenaires de la Plateforme, telles le CNC-D-11.11.11, la CSC, la Mutualité chrétienne... sont mobilisées pour dénoncer les conséquences de la commercialisation de la santé : dégradation de la qualité des soins, accès limité pour les plus vulnérables, conditions de travail revues à la baisse... L'action sera précédée d'une conférence sur l'état de la commercialisation de la santé en Europe.

Infos : www.sante-solidarite.be

>> Recherche aidants proches

L'UNamur s'intéresse au bien-être des conjoints de 50 à 65 ans apportant leur aide à un proche dépendant. Comment concilient-ils l'aide et leur travail éventuel, leur appui à d'autres membres de la famille ? Comment ces divers engagements affectent-ils leur santé ? Les résultats seront comparés à ceux récoltés auprès d'un groupe d'aidants de plus de 75 ans. Objectif : rendre possible une meilleure prise en compte des besoins spécifiques des conjoints aidants en âge de travailler. Rencontres en matinée au CHU Dinant-Godinne ou à domicile.

Infos : 081/42.21.75 • genevieve.aubouy@uclouvain.be • florence.potier@uclouvain.be

>> Génération planète attitude

Pour fêter ses 40 ans, Inter Environnement Wallonie expose une fresque de 40 portraits, ou autant de figures liées à des associations qui ont marqué les combats environnementaux en Belgique et en Wallonie en particulier. Protection de la biodiversité, flux de déchets dangereux, OGM, énergies renouvelables... composent *Génération planète attitude* réalisée par le collectif Huma. L'œuvre est actuellement exposée à la gare de Charleroi-Sud, et sera déployée dans différentes gares de Bruxelles et de Wallonie. Prochaines haltes : Tournai, Bruxelles-Luxembourg, Liège-Palais...

Infos : www.planetatITUDE.be/expositions

Des minerais de sang aux minerais décents

Mettre un terme aux minerais de conflit. Voilà l'objectif de la campagne de Justice et Paix, qui entend faire pression sur les décideurs politiques.

Smartphones, tablettes, ordinateurs portables... font partie intégrante de notre paysage. Ils nous accompagnent, facilitent les échanges, rendent notre quotidien plus confortable.

L'étain, le tantal, le tungstène, l'or... ces minerais aux noms mystérieux entrent dans la composition des objets connectés. Peu d'entre nous connaissent les lourds secrets que renferment les tristement nommés "minerais de sang".

République démocratique du Congo, Colombie, Birmanie... dans ces régions politiquement instables, les conflits armés sont légions. Groupes armés rebelles, forces militaires incontrôlables... se disputent le contrôle de ce jeu de négociation. Les conséquences sont dramatiques pour les popula-

tions locales : massivement déplacées ou forcées d'extraire les minerais, quand elles ne sont pas victimes de mutilations, de viols et de massacres. Pour endiguer cette spirale de violences, le Parlement européen votait l'année dernière une réglementation visant à contraindre les entreprises à s'approvisionner en minerais de manière responsable. Un geste qualifié d'historique par Justice et Paix, qui a fait de cette thématique l'un de ses chevaux de bataille. À l'heure des négociations pour la rédaction d'un texte de compromis menées par la Commission européenne, le Parlement européen et la Présidence du Conseil européen, de nombreux états membres de l'Union européenne souhaitent l'avènement d'un système basé sur l'adhésion volontaire,



© Magnum Reporters

dont serait exclue une grande partie des minerais importés en Europe. Une situation non-acceptable pour Justice et Paix qui réclame une législation bien plus contraignante.

Campagne citoyenne

Via son site Internet et les réseaux sociaux, Justice et Paix invite chacun d'entre nous à lancer un message fort aux dirigeants de l'Union euro-

péenne : centrer la législation sur la dimension éthique de la production et du commerce des minerais. Pour espérer un jour modifier en profondeur les conditions d'existence des populations touchées par ce commerce.

//MS

>> info : www.justicepaix.be/minerais-de-conflits

La justice, avec des mots simples

Questions-justice.be est un nouveau site d'information et de débat sur la justice. Il est essentiellement destiné aux 16-18 ans. Principal objectif : rendre le monde judiciaire accessible à tous.



© Phurbin - Shutterstock

La justice fait partie du quotidien. Elle fait souvent la "Une" des médias et chacun peut un jour devoir y faire appel, pour différents motifs. Mais ses rouages et son vocabulaire spécifique restent parfois obscurs, et cela peut freiner son accès et sa bonne compréhension. C'est, entre autres, pour ces raisons que l'Institut d'études sur la Justice a développé www.questions-justice.be. Destiné plus spécialement aux jeunes citoyens, le site a pour dessein d'expliquer, de décoder et de mettre en perspective l'actualité autour de la justice et de ses acteurs, afin d'éviter les incompréhensions. Des spécialistes y abordent diverses thématiques, des articles sont directement liés à l'actualité, des fiches explicatives ont été conçues pour mieux comprendre le fonctionnement et les métiers de la justice

ainsi que le rôle des Cours et des tribunaux, un lexique clarifie le jargon professionnel... Questions-justice collaborera également avec des organismes liés à la jeunesse, et cela afin de prendre le pouls des jeunes et de relayer leurs préoccupations sur le site. Des vidéos seront aussi mises en ligne. Il s'agira de témoignages de professionnels du secteur interviewés par des adolescents et qui traiteront de sujets variés dans un langage simple et dynamique. Enfin, le site web mise sur l'interactivité via le "courrier des internautes" et via la rubrique "commentaires" accessible à la fin de chaque article. Par ce nouvel outil, utile aux adolescents mais également aux adultes, l'Institut d'études pour la Justice souhaite promouvoir les valeurs liées aux droits de l'Homme et à la démocratie.

Le site a pour desseins d'expliquer, de décoder et de mettre en perspective l'actualité autour de la justice...

>> Infos : www.questions-justice.be • questionsjusticebe@gmail.com

Le "numéro un" des herbicides sur la sellette

Sur fond de batailles d'experts de la santé et de débats de société sous-jacents, le renouvellement d'autorisation des herbicides à base de glyphosate, dont le célèbre Roundup®, se fait attendre.

Le printemps pointe son nez et le Roundup® est toujours en vente libre dans les jardineries. Un problème ? Il faut croire que oui, puisque cet herbicide à base de glyphosate fait l'objet d'une bataille à haut niveau, inhabituelle dans le monde des experts de la santé. Pour le Circ, une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le glyphosate est un cancérigène probable, susceptible d'entraîner certaines formes de lymphomes (atteintes du système immunitaire). L'Autorité européenne pour la sécurité des aliments (Efsa), elle, estime cette hypothèse improbable... Pour y voir plus clair, il faut d'abord savoir que le glyphosate est un véritable poids lourd commercial et économique dans le monde, notamment dans son association étroite avec les OGM. Par ailleurs, l'OMS et l'Efsa se sont prononcées sur des matières différentes. L'OMS a analysé le glyphosate tel qu'il est vendu, c'est-à-dire en association avec d'autres agents chimiques destinés à faciliter son utilisation (par les professionnels comme les jardiniers amateurs). L'Efsa, elle, s'est limitée à la matière dite "active", pure. Parle-

mentaires, ministres et société civile (1,5 millions de signatures) ont dénoncé les conditions peu transparentes de l'examen pratiqué par cette dernière, notamment l'absence de garantie quant aux conflits d'intérêts potentiels des experts consultés. Des toxicologues, cancérologues et épidémiologistes les ont rejoints. Face à ce tir de barrage, le renouvellement de l'agrément pour la mise sur le marché du glyphosate a été reporté de quelques semaines par les autorités européennes. En Belgique, c'est encore un peu plus compliqué : le niveau fédéral est en faveur du renouvellement, la Wallonie et Bruxelles sont contre... Globalement, l'enjeu dépasse le Roundup® (vendu par Monsanto) et même la santé. Le glyphosate, en effet, est présent dans des dizaines d'applications commerciales. Si celles-ci sont à nouveau autorisées pour quinze ans, c'est un coup de poignard pour une nouvelle génération d'agriculteurs et de maraîchers, tentés par le "zéro pesticide". Sur leurs champs, ceux de leurs voisins et... dans l'environnement.

Pour le Circ, le glyphosate est un cancérigène probable, susceptible d'entraîner des atteintes au système immunitaire...

//PhL



© Andis Reporters

Médecine



© DPA/BELGAIMAGE

L'ultime don de soi

Céder son corps à la science permet d'aider à la fois la pratique et la recherche médicales. Si la démarche est assez aisée à mener sur le plan administratif, elle nécessite une intense réflexion et concertation avec ses proches.

Il y a des moments, dans la formation des médecins, qui restent longtemps gravés dans la mémoire. Les travaux de dissection, dès la deuxième et la troisième années de baccalauréat, en font assurément partie. C'est la première fois, pour la plupart, que ces futurs médecins et dentistes (1) sont confrontés à la mort. La charge émotionnelle est forte : ces corps, il va falloir les manipuler, les ouvrir, les inspecter sous toutes les coutures. Aucune planche d'anatomie ni outil d'imagerie médicale, si sophistiqués soient-ils, ne remplacent en effet ces travaux pratiques. Quelques années plus tard, ces praticiens devront soigner des corps

LA PÉNURIE DE CORPS EST COMMUNE À TOUTES LES INSTITUTIONS UNIVERSITAIRES.

Problème : la Belgique est confrontée à une pénurie de corps. *"Avant 2000, nous recevions plus de 100 corps par an, constate Catherine Behets, professeur d'anatomie et doyenne de la Faculté des Sciences de la motricité à l'UCL. Depuis une dizaine d'années, la moyenne annuelle est passée à 81. Cette diminution nous complique la vie."* La pénurie est commune à tous les hôpitaux universitaires. Certes, dans certains, le nombre de legs est resté stable, mais le nombre d'étudiants, lui, a partout explosé. Cette situation entraîne une pression sur l'organisation des travaux pratiques. *"Quand j'ai commencé ma vie professionnelle, les étudiants étaient huit autour des tables de dissection, aujourd'hui ils sont régulièrement douze"*, se désole Valérie Defaweux, responsable des travaux d'anatomie à la Faculté de Médecine de l'ULg.

Les corps légués aux universités ne servent pas seulement aux étudiants.

Ils sont également indispensables aux médecins aguerris et aux spécialistes qui, lors de congrès internationaux ou de formations de pointe, sont tenus d'expérimenter de nouveaux outils ou de nouvelles techniques. La liste des disciplines concernées est impressionnante : chirurgie, cardiologie, orthopédie, ORL, anesthésie, etc. Quel patient, en attente d'un pacemaker ou d'une prothèse de hanche, oserait confier son organisme à un médecin dont les connaissances anatomiques seraient déficientes?

Convaincre, en douceur

À l'inverse du don d'organes, il n'existe pas, en Belgique, d'organisation ou d'administration centralisant les legs de corps. Chaque université est maître à bord pour sensibiliser, comme elle l'entend, un maximum de donateurs potentiels. Une sorte de découpage géographique informel s'est organisé autour des sites universitaires concernés. Des dernières années, les opérations de sensibilisation aux dons se sont multipliées auprès du grand public. *"En 2014, l'élaboration d'une capsule vidéo – une première chez nous – a permis, avec une communication vers la presse, de quadrupler d'un coup les promesses de don, explique Valérie Defaweux. Nous réfléchissons, pour l'avenir, à nous adresser aux notaires, aux médecins de famille, voire aux maisons de repos."*

Le hic de ce genre de démarches, c'est que de longues années s'écoulent généralement entre la promesse de don et le décès. N'importe quel incident, n'importe quelle information erronée ou fantaisiste dans les médias peut pousser les donateurs à se rétracter à tout

"Un moment de rencontre avec des personnes"

Philippe Callot est étudiant en médecine de 3^e année à l'UCL. Il préside le Conseil des étudiants du site universitaire de Woluwé. Sa première séance de dissection de corps humains remonte à l'année dernière.

En Marche : Avec le recul, comment jugez-vous ces travaux pratiques assez particuliers ?

Philippe Callot : Ils sont vraiment indispensables. Ils nous permettent de voir, sentir, palper un corps humain pour la première fois dans notre formation : un complément en trois dimensions nécessaire à ce que nous étudions dans les ouvrages. Certes, il est un peu paradoxal que ce premier contact se fasse sur un corps mort. Mais ce toucher et cette palpation seront au cœur de notre pratique pendant toute notre vie professionnelle. Ils nous permettent de conceptualiser – et de bien retenir – la constitution du corps humain. La plus-value pédagogique est incontestable.

EM : Dans quelle atmosphère se déroulent-ils ?

Ph. C : J'utiliserais deux mots : respect et stress. "Respect", d'abord, car les organisateurs nous sensibilisent préalablement au geste gratuit des donateurs, de leur vivant. L'étudiant qui veut en savoir plus est invité à consulter, sur le Net, un document de nature religieuse et philosophique spécialement conçu à cette fin. Personnellement, suite à cette sensibilisation, j'ai vécu ces travaux pratiques comme une rencontre avec des personnes à part entière. Elles sont, certes, anonymes et masquées (sauf pour les étudiants en dentisterie), mais elles portent les traces d'une histoire personnelle : tatouages, cicatrices, port d'un pacemaker, etc. "Stress", ensuite, à double titre. D'abord, pour certains étudiants, il s'agit du premier contact avec la mort. Cette confrontation ne coule pas toujours de source. Ensuite, ces ateliers, uniques dans la formation, sont surveillés et cotés. Un évaluateur supervise

le travail réalisé et nous questionne. Nous devons donc remplir des objectifs qui supposent un énorme effort de concentration et de précision sur un laps de temps assez réduit (cinq séances de quatre heures).

EM : La pénurie de corps disponibles pour ces travaux influence-t-elle l'apprentissage ?

Ph. C : La majorité des étudiants sont conscients de cette pénurie. Certains le sont moins. On le voit au fait que, n'ayant sans doute pas assez potassé leurs cours théoriques, ils tâtonnent et, peu sûrs d'eux, comptent sur l'aide des assistants et condisciples pour se rattraper. Les corps sont utilisés au maximum de ce qu'ils peuvent nous enseigner. Cela dit, je n'ai jamais assisté à des paroles ou des gestes déplacés.

EM : Chaque année, en novembre, l'UCL organise une cérémonie de rencontre entre les étudiants et les familles. Comment cela se passe-t-il ?

Ph. C : Les étudiants sont associés à sa préparation, c'est important. Il y a un petit discours de remerciement et d'hommage du professeur d'anatomie, également des chants et des lectures de textes. Tout est fait pour que circule un message de reconnaissance aux familles. Il ne faut pas être chrétien pour sentir que ce moment est solennel. Car nous, les étudiants, nous leur témoignons directement notre gratitude. Et elles, de leur côté, sont aidées dans leur deuil par notre présence. Parfois, l'inhumation ou l'incinération n'a pas encore eu lieu. La cérémonie permet donc à toute cette petite communauté, réunie pour l'occasion, de rendre déjà une première forme d'hommage au défunt.

// PHL

Un geste gratuit

Donner son corps à la science peut revêtir des significations très variées. Pour les uns, généralement dans les milieux médicaux et de soins, c'est une tradition familiale, presque une évidence. D'autres types de donateurs sont d'anciens malades sévères, désormais guéris, qui veulent ainsi témoigner leur reconnaissance à "la médecine".

Autrefois, beaucoup de prêtres se proposaient. *"La plupart des gens ont conscience de contribuer à sauver des vies, certes d'une manière plus indirecte que le don d'organes"*, souligne Valérie Defaweux (ULg). Il n'y a ni limite d'âge, ni incompatibilité avec le don d'organes.

Concrètement, la volonté du donateur doit impérativement être consignée par écrit auprès de l'université définie par lui. Peu après le décès, son corps est véhiculé au service d'anatomie par les pompes funèbres, choisies – et rémunérées – par la famille. Avant son utilisation (de quelques jours à plusieurs mois, et jusqu'à trois ans), le corps est conservé en chambre froide ou embaumé. Après utilisation, il est inhumé ou incinéré, comme l'impose la loi. L'université est tenue de respecter les modalités concrètes choisies par la famille. Si celle-ci ne souhaite pas réveiller la peine du deuil, elle peut confier cette tâche au service universitaire.

LE TOUCHER, LA PALPATION, L'INCISION... SONT DES PASSAGES OBLIGÉS, COMPLÉMENTAIRES AUX COURS ET AUX OUVRAGES.

Une privation à anticiper

Émotionnellement, le plus difficile, pour les proches, est de voir leur temps de recueillement autour de la dépouille

semblablement réduit. Le transfert du corps à des fins d'embaumement doit, en effet, se réaliser dans les 24 à 48 heures. Ensuite, pendant un laps de temps qui peut atteindre plusieurs

mois (lire l'encadré ci-contre), les proches sont privés d'un lieu classique de recueillement. C'est la raison pour laquelle les universités insistent sur la nécessité, pour les candidats donateurs, d'associer étroitement la famille à la démarche de don. Elles se félicitent, par exemple, de voir que de plus en plus de donateurs se présentent en personne aux services universitaires, au lieu d'une simple prise de contact téléphonique. *"Beaucoup viennent avec leurs enfants, voire leurs petits-enfants"*, se réjouit-on à l'ULg. Une bonne chose, car ce genre de moment est, pour chacun, l'occasion de parler du sens de la mort. Et de la vie.

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Universitaires ou non, les étudiants d'autres disciplines (kinésithérapie, ostéopathie...) participent aussi à ces travaux, parfois en simples observateurs.

mongeneraliste.be

Un site à prescrire !

Promouvoir un réel partenariat entre le médecin généraliste et son patient, telle était l'intention affichée par la Société scientifique de médecine générale en lançant mongeneraliste.be avec l'ASBL Question Santé. Cinq ans plus tard, le pari est réussi et le succès au rendez-vous. La richesse du contenu et la rigueur scientifique des informations de santé font de ce site internet une référence en matière d'éducation thérapeutique.

"Nous avons créé le site mongeneraliste.be pour qu'il devienne un trait d'union entre les généralistes et les patients, explique Luc Lefèvre, président de la Société scientifique de médecine générale (SSMG). À l'origine, la visite du site était supposée 'prescrite' par le médecin de famille à son patient, pour enrichir leurs échanges. Les médecins généralistes ont donc été informés de l'existence de cet outil vers lequel ils peuvent aiguiller leurs patients sans crainte de désinformation". Le Dr Patrick Trefois, qui tient les

rènes rédactionnelles du site depuis ses débuts, ajoute que, bien entendu, les informations délivrées sur mongeneraliste.be n'ont pas pour vocation d'établir un diagnostic ou un traitement médical. Elles ne remplacent ni la consultation d'un médecin ni la spécificité d'un examen médical.

Surfer en confiance

Cinq ans après le lancement de ce projet, la SSMG dresse un bilan plus que positif. La fréquentation du site

augmente régulièrement. En 2015, il a accueilli plus de 660.000 visiteurs, et plus de 800.000 pages ont été lues. Par ailleurs, un récent sondage réalisé auprès de visiteurs en ligne témoigne du capital confiance élevé accordé à mongeneraliste.be. Il faut dire que ce site se distingue totalement de ce que l'on trouve de profusion sur la toile en matière de santé. Il a la particularité d'offrir à ses visiteurs de l'information médicale et de santé fiable, mise à jour, validée scientifiquement et libérée de toute influence commerciale. Alarmisme et situations caricaturales sont des écueils évités sur mongeneraliste.be qui, d'ailleurs, ne publie pas de forum.

"La validation des informations repose sur des sources scientifiques fiables et reconnues, explique le Dr Patrick Trefois. Dans ce cadre, nous avons conclu un partenariat avec ebmpraciteneet.be, un site mis en place pour les médecins par le Centre belge pour l'évidence-based medicine (Cebam). En aval, les médecins de la SSMG sont invités à réagir aux contenus du site s'ils décèlent une information qui leur apparaît inadéquate ou erronée."

Rédigée par des journalistes et des médecins, l'information est vulgarisée pour être comprise du grand public. "Vulgariser ne veut pas dire simplifier, précise encore le rédacteur. Nous essayons d'expliquer clairement les choses tout en restant rigoureux d'un point de vue scientifique. Les messages ne sont pas toujours faciles à expliciter. Lorsqu'il s'agit de fournir des conseils, nous nous référons le plus souvent au bon sens. Je pense, par exemple, aux habitudes alimentaires ou au mode de vie. Nous confortons certainement ceux qui suivent ces conseils mais notre rôle n'est ni de culpabiliser ni de stigmatiser ceux qui feraient autrement."

De la prévention aux traitements

L'intoxication au CO, les pesticides, le nouveau certificat d'incapacité de travail, le zona, la musicothérapie, la maladie d'Alzheimer, les droits du patient... : ces sujets, depuis début mars, figurent sur la page d'accueil de www.mongeneraliste.be. Mais ce n'est là qu'un aperçu des contenus qui s'enrichissent au fil des ans et sont régulièrement mis à jour. On trouve actuellement plus de 130 articles consacrés à des maladies et plus de 70 centres sur la prévention et le dépistage. Une quinzaine de dossiers abordent aussi des thématiques aussi variées que le burnout, le diabète de type 2, la contraception, l'arthrose, la pollution de l'air, l'alcool ou encore "vivre en paix avec son poids"...

"Grâce à l'Association belge de pneumologie, nous avons pu mettre en ligne des vidéos montrant l'utilisation de divers aérosols, poursuit Patrick Trefois. On souhaiterait proposer d'autres vidéos de ce genre car on est là dans le pratico-pratique. Mais hélas, nous n'avons pas les moyens de les produire nous-mêmes."

Plus de 120 sujets sont, en outre, accessibles dans la rubrique "actualités" qui aborde des informations neuves (nouvelles études ou avis récents d'autorités sanitaires, par exemple) ou complémentaires aux articles existants. Enfin, le site accueille des fiches patients que le médecin généraliste peut imprimer et remettre à son patient lors de la consultation ou lui envoyer par mail.

La MC partenaire

Au vu du sérieux des porteurs du projet et de la haute valeur ajoutée du contenu rédactionnel du site [neraliste.be pour les patients, la Mutualité chrétienne \(MC\) fut la première à soutenir l'initiative de la SSMG et de Question Santé. Ce partenariat se traduit notamment de manière rédactionnelle. Les membres de la MC peuvent ainsi lire de temps à autre dans les colonnes d'*En Marche* des articles rédigés par l'équipe de \[mongeneraliste.be\]\(http://mongeneraliste.be\).](http://monge-</p>
</div>
<div data-bbox=)

"L'offre d'informations dans le domaine de la santé a explosé avec Internet mais elle est loin d'être de qualité, observe le Dr Alex Peltier, médecin-directeur adjoint à la MC. Nous sommes convaincus qu'il faut viser une performance informative qui soit compréhensible (adaptée au niveau d'éducation), pertinente (basée sur l'évidence-based medicine), accessible à tous (financièrement et géographiquement) et suffisante (adaptée aux besoins de chacun). Le site mongeneraliste.be répond à toutes ces exigences. Le patient peut mieux comprendre sa maladie et ses symptômes, se documenter en toute objectivité, lire des conseils qu'il n'aurait pas mémorisés dans le cabinet de son généraliste, préparer des questions en prévision de la consultation suivante..." Et d'ajouter : "Les soins de santé n'interviennent que pour 20% dans l'état de santé des personnes. La situation socio-économique et le mode de vie sont bien davantage déterminants. Dans ce contexte, aider le patient à repérer, comprendre, évaluer et utiliser des informations qui lui permettront de mobiliser ses ressources personnelles et d'agir en faveur de sa santé est dès lors important".

// JOËLLE DELVAUX

>> Plus d'infos : www.mongeneraliste.be



Bien-être

Le bonheur des uns, le bonheur des autres ?

Le 20 mars, c'est la Journée mondiale du bonheur. Et les chercheurs en psychologie positive sont unanimes : entretenir de bonnes relations sociales contribue au bien-être physique et mental. Dès lors, quelles sont les clés disponibles pour aider à tisser des liens nourrissants et souteneurs ? Comment développer des relations de qualité tout en étant en bonne relation avec soi-même ?

Nous sommes des êtres de relations. De nombreuses études ont montré que le développement physique et psychologique d'un nourrisson est menacé par le manque de stimulation et de contacts humains. En grandissant, ce besoin de contacts persiste, même si les compétences et les ressources augmentent. Le be-

soin de relations est tellement important que l'équilibre personnel en dépend en partie.

Pour preuves : par peur de ne plus être aimé, certaines personnes s'effacent, se sacrifient... Par peur de déplaire, elles peuvent aussi s'oublier ou faire de mauvais choix.

Adopter une vision plus optimiste

Si les relations sociales sont essentielles, elles n'en demeurent pas moins relativement compliquées à tisser. Il existe plusieurs freins au développement de ces dernières. Il y a notamment l'impression que l'humanité va de plus en plus en mal et qu'il est diffi-

cile de construire des relations basées sur le respect, l'équité et la solidarité. On entend dire : "les gens ne pensent plus qu'à eux-mêmes, c'est chacun pour soi". Le risque de ce mode de pensée est un repli sur soi et le développement d'une méfiance envers les autres.

Il est peut-être temps de revoir certaines idées. La représentation permanente de la violence et de la malhonnêteté peut inciter à croire que l'homme n'est pas "bon". Or, en cas de catastrophes, les actes d'entraide sont beaucoup plus nombreux que les vols ou les pillages. Dans le même ordre d'idées, des études montrent que, même chez les tout-petits, l'empathie existe déjà : de très jeunes enfants mis en présence d'un petit en difficulté vont chercher à l'aider. Nombreuses sont les personnes à vouloir faire preuve de bienveillance, et ceci devrait encourager à faire les premiers pas vers de nouvelles relations ou à (re)nourrir des relations existantes (couple, famille, groupe d'amis, milieu associatif...).

Être en bonne relation avec les autres et... avec soi

Pour une vie sociale épanouie, il est utile de reconnaître le besoin des autres d'une part, et, d'autre part, d'avoir conscience du potentiel et des ressources personnelles. La première relation qui devrait être soignée est la relation à soi-même. Or, être en bons termes avec soi-même n'est pas une évidence pour tout le monde. Il suffit

d'écouter ses petites voix intérieures, plus particulièrement la façon dont on se traite en cas de difficultés. Combien de reproches à soi-même, d'autocritiques... s'inflige-t-on en comparaison aux messages positifs auto-octroyés ? Se "blâmer" en cas d'erreur ou d'échec est une mauvaise habitude souvent acquise dans le passé. Le résultat : trop de sentiments de culpabilité et trop peu de bienveillance à l'égard de soi-même. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à bien se traiter. Pour cela, il est important de redonner sa juste place à la valorisation car c'est ce qui va aider à développer une meilleure confiance en soi. Il est d'ailleurs prouvé que l'on apprend mieux avec des renforcements positifs (des félicitations pour ce qui va bien) qu'avec des renforcements négatifs (des punitions pour ce qui va mal).

Porter sur soi un regard positif est non seulement nécessaire à l'équilibre mais aussi au développement de bonnes relations avec les autres. Autrement dit, être en bonne relation avec soi-même permet de vivre un lien à l'autre plus harmonieux. Il n'est donc en aucun cas question d'égoïsme !

// INFOR SANTÉ (1)

>> Plus d'infos : www.jepenseaussiamoi.be

(1) Sur base d'un texte de Luc Schreiden (psychologue, psychothérapeute et maître de conférences à l'Université de Liège).

Ensemble vers la sobriété émotionnelle

Panique, peurs démesurées, apitoiement, jalousie, remords..., autant de symptômes qui, lorsqu'ils persistent, provoquent un déséquilibre émotif. Pour apprendre à maîtriser leurs émotions, certaines personnes fréquentent un groupe d'entraide : les Émotifs anonymes. Reportage.

"Je vais faire du thé", annonce Géraldine (1), se dirigeant vers la pièce d'à côté après avoir confié sa fragilité : "Je suis quelqu'un que l'hypersensibilité submerge". Depuis quinze ans, elle ouvre la salle au-dessus d'une librairie bruxelloise au groupe des Émotifs anonymes de Stockel. "Je m'aide beaucoup comme ça, crie-t-elle depuis la cuisine. C'est en aidant les autres qu'on s'aide soi-même." Elle se ravise... "Je ne devrais pas parler en 'on'. Ça signifie que j'emmène les autres dans mon être, que je les prends en otage. Je ne devrais pas..." Des pas dans l'escalier. Deux hommes entrent. "Mais bonjour mon petit André", s'écrit l'hôte en l'embrassant et en lui reprochant presque, au ton de sa voix, de ne pas s'être montré depuis un moment. Ils s'installent autour de la table.

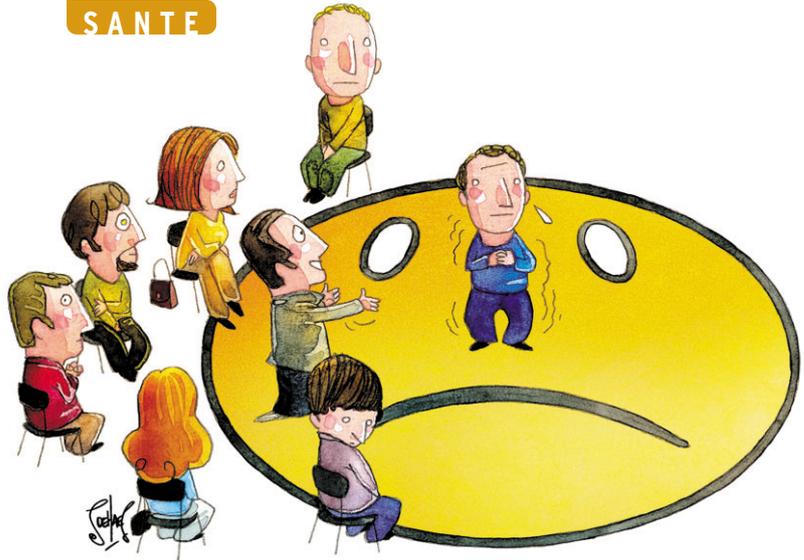
Ni chefs, ni responsables

On peut évaluer le nombre de participants à la douzaine de chaises disposées. "Certains ne viendront pas, prévient Daniel. Son téléphone sonne avant qu'il puisse en dire plus. "La conscience de groupe s'est exprimée la semaine dernière, chuchote-t-il dans

son portable. On ne peut pas revenir là-dessus." Il semble évident que notre présence justifie l'absence de certains. Dont, notamment, la personne avec qui Daniel s'entretient. "Si tu as besoin d'écoute ou d'action dans tes difficultés actuelles, n'hésite pas !" La conversation se termine sur des mots rassurants : "beaucoup de courage et de bonne volonté". La conscience de groupe, c'est la démocratie des Émotifs anonymes. Le processus est mis en œuvre lorsqu'une décision doit être prise. Ici, il n'y a ni chefs, ni responsables. Selon Daniel, "la seule autorité est le dieu d'amour tel qu'il émane de la conscience de notre groupe".

Comment approcher un mouvement fondé sur l'anonymat et la discrétion ? "C'est par Internet, par où dire, par un thérapeute qui connaît notre projet... que les membres nous rejoignent, explique Daniel. Il y a même un film qui parle des Émotifs anonymes (2) !" Brouaha dans l'escalier. La porte s'ouvre, en voilà sept de plus.

La fraternité réunit des individus qui partagent un problème commun : des émotions excessives. Ils y trouvent de la force et de l'espoir.



Partager forces et espoirs

"Bienvenue au groupe des Émotifs anonymes. Mon prénom est André, je suis émotif." Ces mots ouvrent la réunion. Tel que le suggère la littérature de ce groupe de soutien (lire ci-dessous), l'animateur du jour définit le mouvement : "une fraternité d'individus qui ont un problème commun : des émotions excessives. Ils se réunissent pour partager leurs expériences, leurs forces, leurs espoirs dans le but de résoudre ce problème et d'aider d'autres émotifs à se rétablir."

Une seule condition pour devenir membre : le désir d'arrêter les excès émotionnels. Objectif commun : atteindre la sobriété

émotionnelle. Le déroulement de la réunion prévoit ensuite la lecture des 12 promesses : "Nous faisons l'expérience d'une nouvelle liberté", "Nous ne regrettons pas le passé", "Nous comprenons le sens du mot sérénité et connaissons la paix d'esprit"... André invite les participants à réagir. "Barbara, émotive. J'ai énormément cultivé la victimisation et l'apitoiement dont parle la cinquième promesse. J'en sors maintenant, grâce au partage. Le groupe est un miroir exceptionnel. Merci."

Tous ne sont pas obligés de réagir. Mais ceux qui le souhaitent se présentent toujours de la même manière et sont systématiquement remerciés pour leur intervention. Idem lors du "partage de la semaine", deuxième étape de la rencontre. Ce moment est

réserve aux événements vécus ou à venir qui provoquent un excès d'émotion. Émilie, émotive, évoque la rencontre prochaine avec son père à qui elle ne sait pas dire "non", ce qui suscite en elle de la colère. Daniel, émotif, partage sa difficulté à meubler une semaine de vacances et, par conséquent, à surmonter la confrontation à lui-même. Laetitia, émotive, n'aime pas non plus rester seule. "Tous mes rendez-vous se sont décomposés..." Au terme de chacune des interventions, pas de conseils, pas de jugements, pas de remarques. Une écoute attentive ponctuée d'un "merci". C'est tout.

"Je me force à me regarder"

Pause. Le sucre de la tarte recouvre de douceur l'amertume de certaines expériences de vie. Les membres du groupe viennent aux nouvelles : "Tu peins toujours ?", questionne l'un. "Qu'est-ce que tu as mangé !", affirme une autre. Puis, une fois les tasses de tisane vides, et sur invitation de l'animateur, chacun reprend sa place.

D'autres témoignages sont livrés. Ils évoquent la peur de se débarrasser d'un défaut de caractère, l'acceptation des accidents de parcours, les difficultés de s'aimer... "J'ai toujours beaucoup de problèmes car je suis la dernière personne que j'aime", confie Daniel. Géraldine rebondit : "J'ai souvent fui les miroirs. Aujourd'hui je me force à me regarder et à accepter ce que je vois. S'aimer soi-même est le se-

cret du bonheur. Je peux aimer les autres et accepter leur amour".

Un certain temps s'écoule entre chaque témoignage. L'animateur observe un à un les membres du groupe comme pour les encourager à se lancer, eux aussi. Rose se lance : angoisses, routine, relation difficile avec sa fille qui lui a annoncé qu'elle partirait peut-être vivre à Liège avec ses enfants. "J'ai toujours l'impression que je ne peux pas garder mon enfant près de moi... Je vous raconte tout ça et les émotions me prennent, ça monte..." Puis voilà les pleurs. En réponse, des sourires, et des regards bienveillants lui sont offerts. Des signes qui disent : "nous te comprenons".

Vient l'heure de clôturer la réunion. Sur la table, des feuilles sur lesquelles est inscrite la prière. Debout, certains ferment les yeux, d'autres les gardent ouverts, soucieux de ne pas faire d'erreurs. "Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer..." Tous se tiennent la main. "Le courage de changer les choses que je peux..." Ils savent qu'ils peuvent compter les uns sur les autres. "Et la sagesse d'en connaître la différence." Embrassades et au-revoir.

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Pour garantir l'anonymat, tous les prénoms ont été modifiés.
(2) Les Émotifs anonymes, avec Isabelle Carré et Benoît Poelvoorde, 2010.

Ensemble, on est plus forts

Maladies, handicaps, dépendances..., il existe un groupe d'entraide pour chaque souffrance, pour chaque revendication. Faut-il toutefois se regrouper pour peser dans le débat ?

Depuis une quinzaine d'années, des groupes de soutien émergent ici et là, offrant à leurs membres l'occasion de se soutenir et de s'exprimer sur des difficultés communes. Ces personnes se prennent en charge elles-mêmes et font confiance au processus de rétablissement expérimenté par le collectif. "Le développement des groupes d'entraide correspond parfaitement, selon Jean-Marc Priels, à la nécessité citoyenne que les personnes qualifiées passivement de 'patients' assument leur propre parole et se fassent personnellement entendre comme responsables et acteurs de leur santé."

Faut-il "faire mouvement" pour être entendus ? Le psychologue clinicien, par ailleurs facilitateur de processus de groupes de soutien, acquiesce : "Ces mouvements participent à quelque chose qui est à l'œuvre dans la société. La parole des principaux concernés s'affirme comme incontournable pour les décideurs de la Santé publique. Les comités d'usagers, les associations de patients, les

groupes d'entraide... sont des initiatives citoyennes qui prennent leur place dans le paysage de la santé." Pour lui, c'est clair : ces collectifs participent à la déstigmatisation, prennent la parole en responsables et contribuent à un "mieux-être".

Certes, le suivi d'un thérapeute est nécessaire pour les pathologies qui le nécessitent. "Toutefois, précise Jean-Marc Priels, les groupes d'entraide et de soutien permettent de sortir de la dichotomie experts-patients et offrent une approche complémentaire. Les individus vont chercher eux-mêmes de l'information pour poser des questions pertinentes au professionnel qui les accompagne. Ils deviennent de réels partenaires de soins."

Il n'est pas simple d'exprimer des tensions, de dépasser les craintes du jugement, de partager des larmes. "Mais si le climat du groupe est bon, si ses membres peuvent soutenir le désarroi, les participants y trouveront confiance et sécurité."

// MaC

"Plus qu'être aidé, être compris"

Les Émotifs anonymes est le dernier-né des "mouvements des 12 étapes" déclinés des Alcooliques anonymes. Ses membres y partagent leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs dans le but de résoudre des problèmes émotionnels.

Né aux États-Unis, le mouvement n'a pas 50 ans. Toutefois, en moins d'un demi-siècle, il s'est propagé en Afrique du Sud, au Japon, en Israël, aux Philippines, au Mexique... et en Belgique depuis 1979. Il en existe huit groupes actuellement en Belgique francophone (1). Tel les Alcooliques, les Outremangeurs, les Narcotiques, les Dépendants affectifs et sexuels... anonymes, les Émotifs anonymes apprennent un mode de vie qui s'inspire du programme en 12 étapes des Alcooliques anonymes,

adapté aux personnes qui souffrent de leurs émotions.

Expériences fortes, espoirs et émotions sont partagés collectivement. "J'ai fait l'expérience de deux fraternités, explique un membre. À chaque fois je pensais être seul avec ma dépendance. Puis, après les réunions, j'avais l'impression qu'ils connaissaient ma vie." "Ce qui m'a porté, raconte un autre, ce n'est pas d'être aidé, mais d'être compris."

Sur un point particulier, la méthode an-

glo-saxonne peut questionner : la référence à Dieu. L'explication est simple : ceux qui ont développé cette méthode sont des protestants très pratiquants. "Cette littérature fixe le cadre et chacun peut adapter les textes à ses propres convictions", affirme-t-on lors de notre rencontre. Le premier travail serait alors de l'adapter à sa conscience lors d'un travail personnel.

// MaC

(1) www.emotifsanonymes.eu

Offres d'emploi

CHEZ NOUS, ÇA VIT

L'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes à Bruxelles recherche (h/f):

un expert HR et service du personnel
CDI - temps plein.

un assistant
CDI - mi-temps - pour le département médico-social

Postulez dès maintenant sur
www.mcjobs.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

PROMOTION DES AÎNÉS ASBL RECHERCHE POUR "LA CLAIRIÈRE DE FAYENBOIS" MR-MRS À JUPILLE S/MEUSE (H/F):
> **un adjoint de direction**
CDI - temps plein ou 4/5^e temps.

Plus de détails sur www.mcjobs.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 31 mars au plus tard à direction@clairiere-fayenbois.eu (Alain Descy, directeur).

DROITS QUOTIDIENS ASBL À NAMUR RECRUTE (H/F):
> **un juriste généraliste**
ayant un intérêt pour les consultations juridiques de première ligne - CDD de 1 an - temps plein - statut APE.

> **un juriste expérimenté**
ayant un intérêt pour les matières dettes et logement - CDI - temps plein - statut APE.

Plus de détails sur www.droitsquotidiens.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV avant le 31 mars à d.ketels@droitsquotidiens.be

LE CENTRE HOSPITALIER DE WALLONIE PICARDE ASBL RECHERCHE (H/F):
> **des infirmiers bacheliers spécialisés en salle d'opération**
4/5^e temps ou temps plein.

> **un infirmier consultations service cardiologie**
expérience hospitalière en cardiologie indispensable - 4/5^e temps ou temps plein.

> **un assistant logistique en milieu hospitalier**
secteur bloc opératoire - mi-temps.

Plus de détails sur www.chwapi.be
Envoyez votre candidature à Vinciane Sente, Directrice des RH

LE CHU UCL NAMUR RECHERCHE (H/F):
> **un gastro-entérologue**
site Dinant - statut indépendant ou salarié - temps plein ou temps partiel - entrée immédiate.

Plus de détails sur www.chudinantgodinne.be ou www.cmsenamur.be

// Intersoc Trip //

Entre océan et montagne, les plaisirs du Sud-Ouest !



Station touristique et thermale implantée au pied des Pyrénées, Cambo-les-Bains jouit d'une situation privilégiée, près de Bayonne et de l'Espagne.

L'essentiel du Pays Basque est concentré ici : la nature, l'architecture, de bons produits et des traditions bien vivantes. Vous logez au Club de notre partenaire Vacancier.

Formule : pension complète
Hébergement : chambres single (avec supplément), doubles ou villas équipées d'une salle de bains. Connexion wifi gratuite à la réception.

Dans le domaine : piscine en plein air, court de tennis, terrain



de volley et terrasse.
Transport : en autocar à partir de Liège, Bruxelles, Nivelles et Mons.

| DATES | PRIX | SUPPLEMENT SINGLE |
|-----------------|---------|-------------------|
| DU 13 AU 22 MAI | 995 EUR | 182 EUR |

Voyage de 10 jours en autocar, séjour de 8 jours/7 nuits sur place • Aller et retour : nuitées et dîners dans un hôtel étape • Excursions : voir programme sur notre site - Accès aux curiosités et guide inclus • Présence d'un accompagnateur Intersoc.

>> Plus d'infos : 070/23.38.98 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h)
• www.intersoc.be

LIC 5654

CULTURE

BD

Trop vieux pour toi

Le parcours de la grossesse vu à travers les yeux d'un homme, avec ses doutes et ses questionnements.angoisses de la paternité tardive, touchante introspection.



La quarantaine bien avancée, Xavier prend conscience de l'impasse dans laquelle il se trouve... Son mariage ? Usé jusqu'à la corde. Son boulot ? Alimentaire. Son fils ? Il a quitté le nid. Le héros de ce récit est lucide : sa vie est désormais "banale, avec le confort qui fait tout accepter". Dans l'impasse, Xavier réalise qu'il a fait fausse route et qu'il existe d'autres voies. Reste à prendre la décision douloureuse de tout quitter et d'entamer sa traversée du désert : l'hébergement à droite-à-gauche, les doutes, la déprime. "Boys don't cry chantent les Cure. C'est faux !"

sérénité d'un couple sans entraves. Car Léa n'a pas d'enfant et ne peut pas en avoir. "Il paraît que l'utérus des femmes a des petits bras musclés qui retiennent les œufs pour la nidification", illustre Xavier. Léa n'en a pas. Pour devenir mère, il lui faudrait passer par la case 'procréation médicalement assistée'. La vie a fait qu'elle n'y a jamais eu recours. Ça me convient parfaitement. Leur vie à deux est faite d'imprévus, de découvertes, de spontanéité. Xavier prévoit de s'épanouir pleinement dans cette situation, de profiter de cette nouvelle liberté. Le bonheur de l'instant présent...

La vie à venir

Mais ce rêve d'insouciance et d'hédonisme va s'estomper par un imprévu

Croquer la vie à pleine dents

Puis les cases de la BD s'illuminent. Les couleurs gaies écartent les tons ternes. Xavier est sur un nuage, et dans l'apesanteur d'une vie insouciant, Léa s'imisce, pleine de vie et d'énergie. Ils découvrent ensemble la



Théâtre

Tu te souviendras de moi

Que faire quand des morceaux de vie s'échappent ? Alzheimer et ses conséquences. Voilà le thème abordé par le texte du Québécois François Archambault et présenté au Théâtre Jean Vilar à Louvain-la-Neuve.

Edouard était professeur d'université. Longtemps, il a brillamment enseigné l'Histoire. Aujourd'hui, si tous les détails des guerres lointaines lui restent en mémoire, il est incapable de reconnaître une personne rencontrée la veille. Edouard est atteint de la maladie d'Alzheimer. Il en a pleinement conscience. La maladie le fait souffrir et le transforme. Le *pater familias*, écrasant pour son entourage, se mue en fardeau. Le voici contraint d'accepter une fragilité qui le rend parfois drôle, parfois cruel. Et puis, se pose aussi la question des soins. Qui doit s'occuper de lui ? Sa femme ? Sa fille ? Des inconnus ? Des interrogations sans réponses évidentes, des situations qui demandent une adaptation au quotidien.

François Archambault, s'est inspiré d'un récit intime, celui de sa relation avec son beau-père atteint de la maladie d'Alzheimer. Ce qui l'intéressait, c'était d'aborder le rapport à la mémoire, au temps présent, à la valeur des choses, à la trace qu'on laisse chez les autres. Edouard, son personnage, est bourré de contradictions. François Archambault ne voulait pas en faire une victime. Edouard n'est pas tendre avec ceux qui l'entourent. L'heure n'est pas à l'apitoiement. Dans la vie, le tragique côtoie sans cesse le drame. Peut-on rire ou non devant une situation terrible ? Pour l'auteur, il s'agit là d'une question saine, que le spectateur se pose, sans doute, pendant le spectacle.

Alzheimer et conséquences
Tu te souviendras de moi a été créée en 2014 à Montréal. Son auteur,

La pièce aborde également la question de la représentation dans un monde où la surmédiation de

Concours : 5 x 2 places

Le Théâtre Jean Vilar et *En Marche* vous offrent la possibilité d'assister à la représentation du mercredi 13 avril à 20h30. Pour participer, envoyez un courriel (n° de membre + nom + prénom + coordonnées complètes) à enmarche@mc.be avant le lundi 4 avril à minuit. Les gagnants seront tirés au sort et prévenus par téléphone.

de taille. "Si deux lignes apparaissent, le résultat est positif", indique la notice du test de grossesse. Léa est enceinte.

Jusqu'à la fin du récit surgiront les questions qu'un homme se pose à l'approche de la paternité.

Jusqu'à la fin du récit surgiront les questions qu'un homme se pose à l'approche de la paternité : que va dire sa famille ? Que deviendra l'autonomie qu'il avait choisie en s'engageant avec

Léa ?

Ses peurs apparaissent à l'occasion de rencontres, de songes et de moments introspectifs forts. Des choix picturaux surprenants et audacieux les illustrent.

Peu à peu, le héros surmontera ses appréhensions, prendra confiance. À son rythme, il va apprivoiser l'être qui grandit dans le ventre de Léa.

"Nous vous laissons le temps de savourer toute la délicatesse de cet ouvrage", prévenait la maison d'édition. Nous l'avons fait. Et apprécié.

// MaC

>>> *Trop vieux pour toi* • Xavier Bétaucourt et Yannick Marchat • éd. La boîte à bulles • 2016 • 128 p • 18 EUR



soi est devenue chose courante. Elle interroge sur la place donnée aux plus faibles dans la société, le confort personnel et la prise en charge d'autrui. L'enthousiasme suscité lors de sa création à Montréal s'est propagé un peu partout dans le monde. Le texte a reçu de nombreux prix, a connu une adaptation cinématographique et a été traduit en plusieurs langues. À Louvain-la-Neuve, c'est Patrice Mincke qui le met en scène. Selon lui, "Tu te souviendras de moi, c'est du théâtre comme on l'aime, plein de vie, de sensibilité, d'humour ; du théâtre qui fait du bien, assurément".

// ET

>>> *Tu te souviendras de moi*, de François Archambault • mise en scène de Patrice Mincke • avec Sandrine Bonjean, Laurie Degand, Jo Desure, Benoît Verhaert et Alexandre von Sivers • du 12 au 18 avril au Théâtre Jean Vilar à Louvain-la-Neuve • Jeudi 14 avril : rencontre avec les artistes à l'issue de la représentation • Une coproduction du Théâtre Jean Vilar et du Théâtre Le Public. Plus d'infos : www.atjv.be • 0800/25.325

Éditorial Elisabeth Degryse // secrétaire nationale



Tout se joue avant trois ans

Cet adage est bien connu de ceux qui se frottent, de près ou de loin, à l'éducation de jeunes enfants. Il traduit l'importance fondamentale des toutes premières années de la vie, soit la période pendant laquelle s'élabore le terreau fertile de notre avenir : éducation, enseignement, santé, relations sociales... Mais tous les enfants n'ont pas les mêmes chances.

L'accueil des tout-petits est certes crucial pour le développement de leur personnalité, de leur savoir-vivre, de leurs compétences... Cela dit, il a aussi un impact sur le développement familial. En effet, comment et par qui faire garder ses enfants lorsqu'on revient tard du travail ? Et en cas de recherche d'emploi, quelles solutions d'accueil sont prévues ? Comment organiser la vie de famille ?

C'est connu, dans notre société, le manque de places dans les structures d'accueil pour les tout-petits est criant. La tendance est telle que les médias ne l'évoquent plus ou peu. Et pourtant... Seulement 25% des enfants francophones sont accueillis dans des milieux d'accueil subventionnés par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les autres parents sont contraints de faire d'autres choix. Soit s'adresser à une structure d'accueil privée, ce qui n'est pas accessible à tous au vu des tarifs pratiqués, soit confier leur enfant à des proches ou s'en occuper eux-mêmes totalement ou partiellement, selon ce qui est faisable.

Une socialisation mise à mal

Priver un enfant d'un accueil encadré et subventionné, c'est aussi le priver du premier lieu de socialisation qu'il pourrait intégrer. Là où des relations avec d'autres enfants se nouent et où ils apprennent à faire confiance à d'autres adultes que ceux de leur milieu familial.

Il est fondamental que tous les enfants aient accès, le plus tôt possible, à un milieu d'accueil. Malheureusement, le manque de places et l'accessibilité financière ne sont pas les seuls facteurs limitatifs. La répartition géographique des lieux d'accueil et la flexibilité de leurs horaires peuvent également représenter des freins. Pour ce qui concerne l'extrascolaire, les places sont également en nombre insuffisant. Et les dispositifs Accueil temps libre (ATL) qui permettent l'accueil des enfants avant et après l'école ou pendant les vacances scolaires, fonctionnent de façon inéquitable.

La précarité n'aide pas

La précarité croissante des familles fragilise également l'éducation et la santé des enfants. Élevés au sein de familles avec des niveaux de formation moins élevés et où les parents ne travaillent peut-être pas, logés dans des habitations à la limite de l'insalubrité, les enfants n'ont pas les mêmes chances de réussite que ceux issus de familles plus favorisées. On sait aussi que les conditions de vie et de logement déterminent fortement l'état de santé. Or, aujourd'hui, 30% des jeunes wallons et 40% des jeunes bruxellois vivent sous le seuil de pauvreté.

Agir

La collectivité se doit de réagir et de repenser l'accueil de l'enfant comme une priorité. Il n'est pas acceptable que ceux qui façonneront l'avenir de notre société soient si peu pris en compte dans les politiques menées par tous les niveaux de pouvoir concernés.

Renforçons l'accompagnement médico-social des familles mis en œuvre par l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE). Développons les dispositifs de promotion de la

santé à l'école. Offrons aux accueillants d'enfants un réel statut professionnel, accordons aux professionnels de la petite enfance les moyens financiers leur permettant de poursuivre leurs missions et ouvrons-leur la porte aux formations de qualité. À la Mutualité chrétienne, nous plaçons pour un financement stable et solide des politiques de la petite enfance, en évitant la multiplication d'agents subsidiaires.

Il est impératif d'augmenter significativement l'offre de places subventionnées dans les structures d'accueil de l'enfance et de donner à ces lieux les moyens de poursuivre leur triple mission. L'une est sociale et consiste à

accompagner les enfants dans leurs vécus et réalités pas toujours simples. L'autre est éducative et devrait permettre à chacun d'accéder à une éducation axée sur la socialisation, le développement psychoaffectif, physique et intellectuel dans un lieu adéquat. Enfin, la troisième fonction est économique et doit permettre aux parents des enfants accueillis de s'investir dans leur activité professionnelle.

Une priorité de la MC

La MC joue aussi un rôle important dans la santé des enfants. D'une part, en tant que gestionnaire de l'assurance soins de santé obligatoire, elle assure aux familles le remboursement de leurs frais en soins de santé. À cet égard, la MC estime indispensable que soit renforcé davantage encore l'accès aux soins de qualité à tous. Elle plaide notamment pour la suppression des tickets modérateurs sur les visites et consultations chez le médecin pour les enfants jusqu'à 18 ans.

D'autre part, avec ses mouvements socio-éducatifs – particulièrement Altéo et Jeunesse & Santé (J&S) – la MC veille à ce que chaque enfant puisse s'épanouir et être intégré parmi ses pairs et dans la société en général, qu'il orientent ses difficultés, son handicap, son origine sociale ou culturelle. Elle est attentive à offrir une pluralité de lieux d'animations et de séjours de vacances pour que chacun y trouve sa place.

Enfin, la MC s'est fixée comme objectif d'accompagner au mieux les jeunes parents depuis la naissance de leur enfant jusqu'à ce que celui-ci prenne son envol. Outre des conseils et informations de santé, y compris dans leur volet "prévention", les jeunes parents peuvent compter sur une série d'avantages et de services pour les aider et les épauler. Citons par exemple le remboursement des tickets modérateurs chez les médecins, orthodontistes, kinés et infirmiers jusqu'à 18 ans, les services de garde d'enfants malades, les réductions financières sur les séjours organisés par J&S, les interventions dans des frais liés à la pratique d'un sport, à la participation à des mouvements de jeunesse, à des classes vertes...

La MC entend poursuivre et intensifier cet accompagnement des jeunes parents dans les moments-clés de leur vie. Car le bien-être et la santé des enfants sont déterminants pour les adultes qu'ils seront demain.

ça se passe

// Parc Naturel

Le Parc Naturel des Vallées de la Burdinale et de la Meuhaigne vient d'éditer son agenda des activités pour 2016. Au programme : fêtes à thème, promenades, animations et ateliers pédagogiques, découvertes nature et biodiversité, rencontres avec des artisans, conférences...

Lieu : Braives • Burdinne • Héron • Wanze
Infos : www.burdinale-mehaigne.be

// Stage vélo pour enfants

Du mardi 29 mars au vendredi 1^{er} avril, la ville de Namur organise des balades vélo dans la nature namuroise. Ces excursions sont accessibles aux enfants âgés entre 8 et 12 ans. Se munir d'un vélo et d'un casque. Prix : 70 EUR
Infos : 081/24.63.77

// Au loup !

Du lundi 4 au vendredi 8 avril, l'ASBL Nature et Loisirs organise un stage nature, jeux et découvertes autour du loup et d'autres animaux aux nombreuses légendes. Pour les enfants âgés de 4 à 12 ans.

Prix : 70 EUR pour les castello-brainois et 75 EUR pour les autres
Lieu : Maison du Bois d'Haumont, chemin du Rosoir 10 à 1440 Braine-le-Château
Infos : 0471/62.55.61 • www.nature-et-loisirs.be

// Réveillons le printemps !

Du lundi 4 avril au vendredi 8 avril de 9h à 16h, les jardins partagés de Villers organise un stage pour enfants âgés entre 3 et 10 ans. L'objectif est d'aller à la rencontre du jardin et de la nature qui se réveille, avec observation des oiseaux et construction de nichoirs pour les plus grands. Prix : 95 EUR pour la semaine - 85 EUR à partir du 2^e enfant la même semaine ou à partir de l'inscription à un 2^e stage.

Lieu : Villers-la-Ville
Infos : 0471/80.22.93

// Photo Nature

Le jeudi 7 avril de 20h à 22h30, Natagora et le Centre culturel de Jupille-Wandre vous invitent à une conférence sur le thème de la photo "nature". Eddy Remy, François Remy et Renaud Petry, 3 photographes passionnés de nature viendront parler de leur art.

Prix : 1 EUR pour les membres de Natagora 3 EUR pour les non membres
Lieu : salle Prévers, place J. Prévers 1 à 4020 Jupille-sur-Meuse
Infos : 0499/14.65.30 • www.natagora.be

// L'enseignement finlandais

Le mercredi 13 avril à 19h, CGé et la Maison des Jeunes Chicago-D'Broeje vous invitent à poser "un regard bruxellois sur l'enseignement finlandais". Un groupe de jeunes molenbeekois est revenu de Finlande avec de nombreuses questions, dont celle-ci : pourquoi arrive-t-on à faire grandir et apprendre tous les enfants ensemble là-bas et pas ici ? Gratuit

Lieu : Maison des Cultures et de la Cohésion Sociale de Molenbeek, rue Mommaerts 4 à 1080 Bruxelles
Infos : 02/218.34.50 • www.changement-equalite.be

// Migrations

Le jeudi 14 avril de 16h30 à 18h30, le Centre d'études de l'ethnicité et des migrations de l'ULG (Cedem) propose une réflexion sur les enjeux de la migration. Avec François De Smet, directeur de Myria (Centre Fédéral Migration).

Entrée libre
Lieu : Complexe Opéra, salle Poulseur, place de la République française à 4000 Liège
Infos : 04/366.48.28 • jm.lafleur@ulg.ac.be

// Interculturalité

Les jeudi 14 et vendredi 15 avril de 9h à 16h, Pax Christi et le Cecafof organisent, pour les enseignants du secondaire dans le réseau libre, une formation pour résoudre les conflits interculturels et favoriser le dialogue en classe.

Lieu : avenue Mounier 100 à 1200 Bruxelles
Infos : 02/738.08.04 • <http://paxchristiwb.be>

// Plaisirs et découvertes

Les samedi 16 et dimanche 17 avril de 10h à 19h, le Salon Papillon vous invite à faire le plein de tendances : santé, loisirs, maison, gastronomie... via une centaine d'exposants. Les visiteurs pourront également assister à des conférences, à des ateliers et à des dégustations. Prix : entrée gratuite sur inscription via le www.salonpapillon.be/fr/entree-gratuite ou 5 EUR sur place.

Lieu : Halles des Foires de Liège, quai de Wallonie 6 à 4000 Liège
Infos : 04/254.97.97 • www.salonpapillon.be

// Résolution des conflits

Dans le cadre de son cycle de conférences, l'Université de Paix organise des ateliers un mardi par mois à partir de 19h30.

Le mardi 19 avril : Des racines pour grandir et s'épanouir.

Le mardi 10 mai : Bien-être au travail et risques psychosociaux : pour une approche organisationnelle. Le mardi 7 juin : Les douces violences au quotidien. Prix : 10 EUR • Tarifs préférentiels pour les moins de 26 ans et Article 27.

Lieu : boulevard du Nord 4 à 5000 Namur.
Infos : 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org

// Travail et émotions

Les mercredi 27 et jeudi 28 avril de 9h30 à 16h30, l'ASBL École des parents et des éducateurs organise la formation "Vivre et travailler sereinement avec ses émotions". Prix : 144 EUR
Lieu : rue de Stalle 96 à Uccle
Infos : 02/371.36.36 • www.ecoledesparents.be

// Séjour & Santé Spa Nivezé

Les séjours "Promo Pâques"

Du 8 au 15 avril : promo Pâques 1,

7 nuitées pour 345 EUR

Du 15 au 22 avril : promo Pâques 2,

7 nuitées pour 345 EUR

Du 8 au 22 avril : Superpromo Pâques,

14 nuitées pour 599 EUR

La Superpromo "Printemps"

Du 13 au 20 mai : 7 nuitées pour 299 EUR

Prix : à partir de 299 EUR

Lieu : Route du Tonnelet 76 à 4900 Spa.

Infos : 087/79.03.13 ou 087/79.00.00 • promo@niveze.be • www.niveze.be

// Semaine sociale du MOC

Les jeudi 7 et vendredi 8 avril de 9h à 16h30, le MOC (Mouvement ouvrier chrétien) organise sa traditionnelle semaine sociale. Cette année, l'événement s'intéresse au futur de l'Europe. Comment retrouver le chemin de l'alternative, en dessinant l'Europe plus clairement ? L'Europe peut aussi permettre le progrès et la solidarité. Une bataille culturelle se joue, pour laquelle nous avons besoin d'armes et de munitions. De nombreux experts viendront animer des ateliers et nourrir la réflexion.

Prix : Inscription complète : 80 EUR • partielle : 50 EUR/journée • demandeur d'emploi ou étudiant : 15 EUR/journée • enfant de - de 13 ans (animation + repas) : 10 EUR/journée
Lieu : CEME, rue des Français 147 à 6020 Charleroi
Infos et inscriptions : 02/246.38.51 • maria.vazquez@moc.be • www.moc.be