MC. Avec vous pour la vie.

en marche

CHAUSSÉE DE HAECHT, 579
BP 40
1031 BRUXELLES

BUREAU DE DÉPÔT
LIÈGE X
P701300

BIMENSUEL > N°1692 > 14 AVRIL 2022

Élections mutualistes : découvrez vos 140 représentant(e)s

PAGES 8 ET 9

© Adobestock

Vie de la MC

Voici celles et ceux qui vous représenteront !

Nous vous remercions d'avoir voté en nombre pour élire les personnes qui vous représenteront à l'assemblée générale de la MC. Découvrez leurs noms dans cette édition !

PAGES 8 ET 9

© Yasmine gateau

Travail

Fin de carrière : des besoins différents

Quels sont les difficultés et les besoins des travailleurs en fin de carrière ? Des chercheuses de la MC se sont penchées sur la question.

PAGE 5

Psychologie

Apprivoiser l'angoisse à l'aide des neurosciences

Docteur en neurosciences et psychiatre, David Gourion s'est inspiré de recherches sur le cerveau, de rencontres avec ses patients et de sa propre expérience d'anxieux pour publier *Anti-Stress : une méthode simple pour lutter contre le stress et la déprime*. Entretien.

PAGE 6

Conseils juridiques

Les assurances et le droit à l'oubli

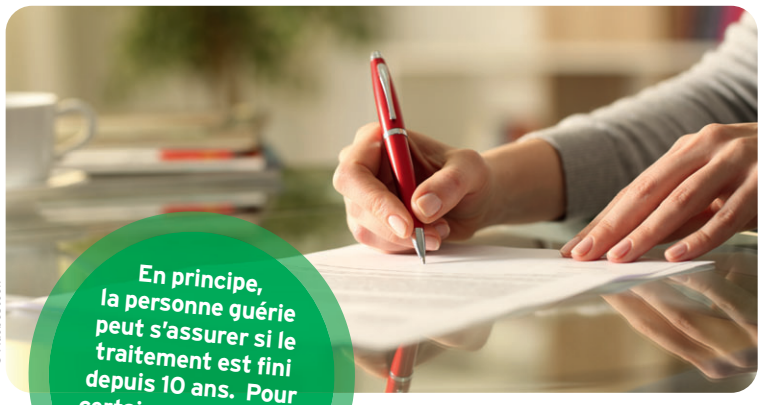
Appliqué aux assurances solde restant dû, le droit à l'oubli s'étend à présent à l'assurance revenu garanti. Les patients guéris d'un cancer peuvent désormais s'assurer contre la perte de revenus en cas d'incapacité de travail. Mais de quoi parle-t-on au juste ?

PAGE 2

Conseils juridiques

Les assurances et le droit à l'oubli

Le droit à l'oubli s'étend à l'assurance revenu garanti. Les patients guéris d'un cancer peuvent désormais s'assurer contre la perte de revenus en cas d'incapacité de travail. Le droit à l'oubli s'applique aussi aux assurances solde restant dû.



© AdobeStock

En principe, la personne guérie peut s'assurer si le traitement est fini depuis 10 ans. Pour certains cancers, les délais sont plus courts...

Qu'est-ce que le droit à l'oubli ? C'est le droit pour une personne guérie d'un cancer ou d'une autre pathologie grave, de prendre une assurance. À certaines conditions, l'assureur "oublie" les antécédents médicaux de la personne qui veut s'assurer. L'assureur doit toujours évaluer la demande d'assurance, mais les conditions d'accès sont élargies aux personnes considérées comme guéries.

Obligation de déclarer le risque

Dans les assurances, toute personne doit déclarer sa situation et le risque à couvrir. Le droit à l'oubli ne change pas cette obligation de déclaration. La personne qui a eu un cancer ou une autre pathologie doit donc le faire savoir.

Quelles conditions pour le droit à l'oubli ?

Une personne guérie depuis 10 ans (parfois moins) entre dans les conditions si :

- le traitement de la personne est réussi,
- la personne n'a pas eu de rechute,
- la personne n'a pas été en incapacité de travail suite à sa maladie.

Pour quelles assurances le droit à l'oubli existe-t-il ?

Le droit à l'oubli existe pour les assurances revenu garanti et pour certaines assurances solde restant dû.

Qu'est-ce qu'une assurance revenu garanti ?

C'est une assurance qui compense la perte de revenu en cas de maladie ou d'invalidité. La perte de revenu est la différence entre le revenu normal et l'indemnité payée par la mutualité. Cette perte de revenu est payée par l'assureur.

Toute personne qui travaille peut prendre une assurance revenu garanti. Pour les salariés, c'est parfois prévu dans leur package salarial.

Depuis le 1er février 2022, pour les nouveaux contrats, l'assureur ne peut pas refuser d'assurer une personne guérie du cancer. L'assureur ne peut pas non plus demander à une personne assurée de payer des primes plus chères parce qu'elle a eu le cancer.

Qu'est-ce qu'une assurance solde restant dû ?

Quand une personne cherche un crédit hypothécaire pour acheter une habitation propre et unique, elle doit souvent souscrire une assurance solde restant dû. Cette assurance permet le remboursement immédiat du crédit au prêteur, en cas de décès de l'emprunteur.

Le droit à l'oubli pour l'assurance solde restant dû s'applique pour :

- un crédit hypothécaire pour une habitation propre et unique,
- un crédit professionnel.

Depuis le 1er février 2020, pour les nouveaux contrats, l'assureur ne peut pas refuser d'assurer une personne guérie du cancer qui entre dans les conditions. Le prix de la prime d'assurance varie selon les assureurs. Mais les surprimes pour personnes guéries sont plafonnées.

Combien de temps avant d'avoir droit à l'oubli ?

Pour l'assurance revenu garanti, le délai est de 10 ans depuis la guérison.

Pour l'assurance solde restant dû, le droit à l'oubli n'est pas uniforme pour toutes les pathologies. Selon le type de cancer, une personne guérie devra attendre entre 1 an et 10 ans pour pouvoir s'assurer.

En principe, la personne guérie peut s'assurer si le traitement est fini depuis 10 ans. Pour certains cancers, les délais sont plus courts : de 1 à 8 ans. Ces délais plus courts s'appliquent pour : le cancer du col de l'utérus, le cancer du côlon et du rectum, le cancer du rein, le cancer du sein, le cancer du testicule, le cancer de la thyroïde, la leucémie aigue promyélocytaire/LAP/LAM3, les lymphomes hodgkiniens et le mélanome de la peau.

À qui s'adresser pour défendre son droit à l'oubli ?

Une personne guérie qui veut s'assurer doit d'abord consulter son médecin. Il est la personne la mieux placée pour connaître la situation médicale de son patient et peut évaluer si celui-ci entre dans les conditions.

Que faire en cas de conflit sur le droit à l'oubli ?

Si l'assureur refuse d'assurer une personne, celle-ci peut s'adresser gratuitement à l'ombudsman des assurances. L'ombudsman des assurances est un service de médiation de conflits en assurance. Il tente de trouver un accord entre l'assureur et la personne.

Pour l'assurance solde restant dû, la personne guérie peut demander gratuitement un avis au Bureau du suivi de la tarification.

Ce Bureau du suivi :

- évalue si les conditions du droit à l'oubli s'appliquent à la situation de la personne,
- remet des avis écrits sur les situations qui lui sont présentées.

// GWÉNAËL LERICHE
JURISTE À L'ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'infos sur les assurances sur le site de Droits Quotidiens : droitsquotidiens.be/fr/categories/argent/assurances

Liens utiles

- Le bureau du suivi de la tarification : bureaudusuivi.be
- L'ombudsman des assurances : ombudsman.as/fr

Droits du patient

Médiation et patients (3/3) : le dialogue interculturel

Les services de médiation aident à prévenir, désamorcer ou régler un éventuel conflit entre patients et prestataires de soins. En Marche vous informe sur ces procédures méconnues. Troisième et dernier volet : la médiation interculturelle.

© AdobeStock

En matière de soins de santé, il est primordial de bien se comprendre. Raison pour laquelle la traduction est considérée comme une forme de médiation...

La Belgique est riche de toutes les cultures et nationalités qui la composent. Avec plus de 60% d'habitants nés à l'étranger, Bruxelles est d'ailleurs la deuxième ville la plus cosmopolite du monde, après Dubaï, mais bien avant Londres ou même New York ! Les hôpitaux bruxellois – comme ceux des autres grandes villes du pays, d'ailleurs – le savent bien : *"Nous prenons en charge une patientèle venant du monde entier,* explique Marie Robbeets, responsable du service de médiation interculturelle de la Clinique Saint-Jean, dans le centre de la capitale. *En matière de soins de santé, il est primordial de bien se comprendre. Raison pour laquelle la traduction est considérée comme une forme de médiation : être compris prévient et apaise les conflits."*

Un réseau national de polyglottes

Anvers, Gand, Liège, Charleroi... Presque tous les grands hôpitaux du pays disposent d'un service de traduction et/ou de médiation interculturelle. À Bruxelles, la Clinique Saint-Jean compte ainsi trois médiatrices qui parlent le turc, l'albanais, l'arabe classique et berbère, le polonais et le russe (proche de l'ukrainien, bien utile ces temps-ci...). Et pour les autres langues ? *"Les médiateurs interculturels sont organisés en réseau par le SPF Santé publique,* explique Marie Robbeets. *Quand il n'a pas les ressources en interne, un hôpital peut faire appel aux médiateurs d'autres institutions. À Saint-Jean, nous avons la chance d'avoir un personnel soignant multiculturel que nous pouvons aussi solliciter en cas de besoin."*

Les médiateurs interculturels belges effectuent environ 110.000 interventions par an, dans une vingtaine de langues (1). Pour les (nombreux) autres idiomes et dialectes, les hôpitaux peuvent solliciter des services d'interprétation sociale externes, sur site ou par visioconférence. Les maisons médicales et les médecins généralistes peuvent aussi accéder gratuitement au service fédéral de médiation interculturelle, même si, dans les faits, ils y ont très peu recours, même à Bruxelles.

Traduire le plus fidèlement possible

Dans le cadre hospitalier, la traduction obéit à certains principes. En premier lieu, la neutralité et l'exactitude. Tant le discours médical que les propos du patient doivent être rendus le plus fidèlement possible. *"Nous pouvons expliquer l'un ou l'autre terme technique ou médical, mais s'il s'agit d'un problème de compréhension plus large, nos médiatrices demandent plutôt au soignant de réexpliquer. C'est une relation triangulaire. Certains patients suivis régulièrement chez nous voient toujours la même médiatrice ; celle-ci fait partie intégrante de leur parcours de soins. D'ailleurs, quand un rendez-vous est (re)pris, il est aussitôt ajouté dans son agenda à elle."*

Autre principe : le respect de la confidentialité et de la vie privée. Tant les médiateurs que les traducteurs internes et externes sont soumis au secret professionnel. Ils ne peuvent pas divulguer à un tiers ce qui se dit entre un soignant et son patient.

Appréhender les différences culturelles

La médiation interculturelle va au-delà de l'aspect linguistique. Il s'agit également de saisir, d'appréhender et de gérer les différences qui existent entre la conception des soins *"à la belge"* et les us, coutumes et croyances des patients et des proches. La fin de vie et les rituels mortuaires, par exemple, font l'objet de conceptions et de pratiques culturelles différentes. Il est essentiel de les respecter, sous peine de heurter profondément les familles. *"Nous travaillons avec le service d'accompagnement spirituel de la clinique,* explique Marie Robbeets. *Prêtre, rabbin, imam ou représentant laïc peuvent ainsi se rendre au chevet des patients et auprès des familles, à leur demande."*

Autre cas de figure nécessitant du tact : la prise en charge des aînés. Après une hospitalisation, il peut sembler nécessaire au personnel soignant de transférer un patient dans une maison de repos et de soins (MRS). *"Mais dans certaines cultures, c'est inenvisageable et nos équipes se heurtent à un refus systématique ! Pour ces familles, un placement en MRS est d'emblée considéré comme un abandon, une honte, voire un déshonneur. Les médiatrices interculturelles peuvent trouver les mots justes pour expliquer le point de vue des médecins, mais ça ne suffit pas toujours... En collaboration avec le service social, nous essayons alors de trouver des alternatives. Par exemple, nous proposons des aides et soins à domicile, afin de prévenir l'épuisement des familles qui, parfois, ne mesurent pas vraiment de ce qui les attend. Mais cela non plus n'est pas toujours accepté. Et ce n'est pas forcément un mal ! Nous assistons à de belles et fortes solidarités intrafamiliales ; les gens réorganisent leur vie pour s'occuper de leurs aînés et, parfois, ils y arrivent très bien ! L'essentiel est d'impliquer au maximum le patient dans son parcours de soins et de respecter ses droits."*

// CANDICE LEBLANC

(1) Source : SPF Santé publique

Emploi

Du neuf pour l'emploi des personnes handicapées

Le gouvernement fédéral a pris une nouvelle mesure pour favoriser l'emploi des personnes handicapées. Un régime plus favorable pour le calcul de l'allocation d'intégration est d'application afin de permettre davantage le cumul de cette allocation avec des revenus du travail et/ou de remplacement.

L'allocation d'intégration (AI) a pour but de compenser les coûts supplémentaires entraînés par la perte d'autonomie liée au handicap de la personne (difficultés dans les activités quotidiennes comme se laver, manger, se déplacer...). Elle est octroyée sur la base d'une analyse de la perte d'autonomie et au regard de conditions de résidence, d'âge et de revenus...
L'évolution de la réglementation porte sur ce dernier critère de revenus (revenus du travail ou de remplacement). En effet, le gouvernement a relevé sensiblement la limite d'exonération. Ce règlement est entré en vigueur le 11 mars 2022. Un éventuel effet rétroactif est appliqué à partir du 1er octobre 2021.
Par cette modification, le gouvernement entend diminuer ce " piège à l'emploi" des personnes handicapées qui voyaient malheureusement dans certains cas leur AI diminuer dès lors qu'elles percevaient certains montants de revenus du travail ou de remplacement.

Concrètement, près de 50.000 personnes pourront bénéficier d'une révision de leur AI, avec effet rétroactif au 1er octobre 2021 :
- Sur le revenu du travail de la personne en situation de handicap : l'exonération sera portée à 63.000 euros (1). Le revenu qui dépasse ce montant sera entièrement déduit de l'allocation.
- Sur le revenu de remplacement de la personne en situation de handicap : les 3.780 premiers euros sont exonérés. Qu'une exonération sur le revenu du travail ait déjà été pratiquée ou non, cet abattement est appliqué aux revenus de replacement de la personne en situation de handicap.

Cette mesure s'applique aux personnes qui ne bénéficient pas d'une AI complète. Notons qu'elle n'a par contre aucun impact sur le calcul de l'allocation de remplacement de revenu.
L'application de cette nouvelle mesure implique un travail de re-calcul pour l'administration. Les révisions auront lieu par phases et pourront prendre un certain temps.

Différents scénarios sont à envisager :

JE PERÇOIS DES REVENUS DU TRAVAIL ET/OU DES REVENUS DE REMPLACEMENT ET...	DÉMARCHE	IMPACT SUR MON AI
Je bénéficie d'une AI complète.	Je ne dois rien faire.	Le droit à l'AI continue.
Je bénéficie d'une AI partielle/ incomplète suite à mes revenus.	Je ne dois rien faire. L'administration recalcule le droit à l'AI.	Arriérés payés à partir du 1er octobre 2021.
J'ai introduit une demande d'AI mais mon dossier est toujours en cours d'instruction.	Je ne dois rien faire. L'administration calcule le droit à l'AI.	La nouvelle disposition sera appliquée lors de l'instruction du dossier.
J'ai introduit une demande entre le 1er septembre 2021 et le 11 mars 2022 et j'ai reçu une décision négative en ce qui concerne l'AI.	Je ne dois rien faire. L'administration recalcule le droit à l'AI.	La nouvelle disposition sera appliquée à partir du 1er octobre 2021.
J'ai une reconnaissance en AI mais je ne suis pas bénéficiaire de l'allocation en raison de mes revenus.	Je peux introduire une nouvelle demande sur base de la reconnaissance de handicap déjà acquise.	La rétroactivité au 1er octobre 2021 est appliquée à toute demande introduite entre le 11 mars 2022 et le 30 juin 2022
J'ai une reconnaissance en AI mais je n'ai jamais demandé d'allocation en raison de mes revenus.	Je peux introduire une première demande sur base de la reconnaissance de handicap déjà acquise.	La rétroactivité au 1er octobre 2021 est appliquée à toute demande introduite entre le 11 mars 2022 et le 30 juin 2022.
J'introduis une demande en AI après le 30 juin 2022.	L'administration applique le nouveau régime.	La décision prend effet le premier jour du mois suivant la date de la demande (pas de rétroactivité).

Les scénarios en vert nécessitent l'introduction de la demande d'AI par la personne via l'application My handicap (handicap.belgium.be). Cette demande doit impérativement être encodée avant le 30 juin 2022 pour pouvoir bénéficier de la rétroactivité.

Pour les autres scénarios, la personne ne doit rien faire et l'administration procède au re-calcul avec application de l'effet rétroactif.

L'introduction d'une demande peut s'avérer complexe. Le service social de la mutualité peut vous aider à réaliser cette démarche. L'administration communale, certains CPAS ou la DG Personnes handicapées se tiennent également à votre disposition.

Source : Direction générale personnes handicapées - handicap.belgium.be

(1) Au lieu, dans l'ancien système, de 24.787,95 euros (montant indexé au 1er mars 2022) + la moitié du solde du revenu qui dépasse ce montant.

© AdobeStock

Service social

Les Centres de Service social de la Mutualité chrétienne sont à votre disposition pour toute question sociale. Surfez sur mc.be/service-social ou appelez le 0800 10 9 8 7 pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.

À suivre

Redonner du sens au travail

Bon nombre de travailleurs souffrent de ne plus trouver de sens à ce qu'ils font : *burn-out*, reconversions... Au-delà de ces crises individuelles, c'est tout un modèle de société que certains appellent à remettre en cause, afin de ne pas perdre la santé en gagnant sa vie.

© AdobeStock

"Depuis cinq ans, la Belgique dépense plus de budget national pour les malades de longue durée (essentiellement des dépressions et des burn-out) que de charges liées au chômage", relevait Pedro Correa lors d'un discours aux jeunes ingénieurs diplômés de l'UCLouvain, publié dans son ouvrage *Matins clairs*. (1)
Ex-banquier, aujourd'hui photographe, Pedro Correa n'a de cesse d'interroger le sens de cette course à la productivité qui caractérise bien des milieux professionnels. *"Lors du confinement, nous avons constaté quels étaient les acteurs essentiels de notre société mise à rude épreuve"*, écrit-il. Parmi ces professions indispensables, il cite les soignants, les éboueurs, les conducteurs de bus, les professeurs, les agriculteurs, le personnel de nettoyage, mais aussi les artisans, musiciens, humoristes, poètes... Des métiers, précise-t-il, situés à l'opposé de ceux que l'anthropologue David Graeber (2) a baptisé *"bullshit jobs"* (emplois à la con), ces postes *"dont la disparition n'altérerait en rien notre société car ils ont pour unique vocation le maintien du système en place."*

Épuisement général

Graeber s'appuyait sur des centaines de témoignages, recueillis principalement en Europe et aux États-Unis dans les années 2010, pour établir qu'une importante proportion de travailleurs (entre 37 et 40% selon ses estimations) se considère comme inutile, assignée à des missions sans intérêt, ni pour eux ni pour leur entreprise. Si "être payé pour ne rien faire", ou du moins, rien de consistant, peut sembler confortable au premier abord, la réalité vécue par ces travailleurs (généralement des salariés) s'avère beaucoup plus complexe. Condamnés à accomplir des tâches absurdes ou à faire semblant d'être occupés, ils nourrissent un sentiment d'imposture et un profond dégoût d'eux-mêmes. Cette situation a un impact direct sur leur santé, d'autant plus que les contraintes économiques (loyer à payer, dettes à rembourser...) rendent la majorité d'entre eux "prisonniers" de leur gagne-pain.
D'autres métiers sont indiscutablement utiles et profitables à l'ensemble de la société, comme les soins ou l'enseignement. Néanmoins, Graeber fait remarquer que la façon dont ils sont organisés, "managés", amène parfois aussi une perte de sens. Ces professions, qui tiennent souvent de la vocation, sont généralement mal payées, ingrates et s'avèrent finalement elles aussi sources de souffrance, pour des raisons différentes. Gangréné par la course au rendement, déshumanisé, "uberisé", le secteur des services (livreurs, chauffeurs...) est également touché.
Parallèlement à l'explosion du nombre de *burn-out* (ou surmenage), les phénomènes de la perte de sens au travail (*brown-out*) ou de l'ennui au travail (*bore-out*), qui lui sont parfois assimilés, apparaissent comme les symptômes d'un épuisement professionnel global. Entre ceux qui sont débordés mais qui, convaincus de jouer un rôle indispensable, s'épuisent à la tâche, ceux qui s'ennuient dans une fonction mal définie, vidée de sa substance, ou encore ceux qui s'interrogent sur la réelle plus-value de ce qu'ils produisent, tous, essentiellement, sont en souffrance.

DANS CETTE ÉPIDÉMIE DE BURN-OUT ET LE MAL-ÊTRE AU TRAVAIL, ON PEUT VOIR LE SIGNE D'UNE PERTE DE REPÈRES.

Sortir de la logique marchande

Dans cette épidémie de *burn-out* et le mal-être au travail, on peut voir le signe d'une perte de repères, d'un sentiment d'absurdité généralisé. La bonne nouvelle, c'est que ce phénomène révèle aussi une prise de conscience et un refus de plus en plus affirmé du modèle de production imposé, lorsqu'il va à l'encontre des aspirations et valeurs personnelles. Car cette réaction forte est la preuve d'une certaine résistance, d'une absence de résignation, d'un sursaut d'humanité. Une fois la crise passée, le questionnement radical qu'elle engendre s'avère souvent fécond, donnant lieu à une nouvelle approche du travail, plus équilibrée. Consommer moins ou autrement, réordonner ses priorités, être créatif plutôt que productif, réinvestir dans l'entraide locale... sont autant de choix possibles pour retrouver du sens.
Selon Graeber, les *"bullshit jobs"* disparaîtraient si l'on cessait d'alimenter ce système productiviste-consumériste en y sacrifiant notre temps et notre santé. Pedro Correa rappelle que *"lors du premier confinement mondial de l'Histoire, nous avons été privés de consommation à l'exception des biens essentiels. Beaucoup parlent des conséquences dramatiques de ces trois mois de confinement, plus importantes que celles de la crise de 1929. Qu'est-ce que cela dit de notre système en place, qui s'effondre dès que nous ne consommons plus que ce qui nous est essentiel ?"* Et en quoi consiste cet essentiel ?

// AURELIA JANE LEE

(1) *Matins Clairs. Lettre à tous ceux qui veulent changer de vie*, Pedro Correa, Éd. L'Iconoclaste, 2020.
(2) *Bullshit Jobs,* David Graeber, Éd. Les Liens qui Libèrent, 2018.

en bref

>> Donneurs vivants d'organe

De plus en plus pratiquée, la transplantation d'organe à partir d'un donneur vivant concerne essentiellement le rein, dans une moindre mesure le foie, et exceptionnellement d'autres organes. Les frais engendrés par le don d'organe sont en grande partie couverts par l'assurance soins de santé obligatoire. Cependant, jusqu'à présent, une partie des frais médicaux restait à charge du donneur. Depuis le 1er avril, les tickets modérateurs sont remboursés pour quasi toutes les prestations effectuées dans l'année qui suit le prélèvement ainsi que pour les consultations, la biologie clinique et la radiologie, de la 2e année à 10 ans après le prélèvement, que ces prestations soient directement liées ou non au don d'organe.
Le centre de transplantation transmet à la mutualité du donneur un formulaire dans un délai d'un mois après le prélèvement. Le donneur ne doit rien faire. Pour les personnes qui ont donné un organe en vue d'une transplantation avant la nouvelle réglementation, des mesures transitoires étaient appliquées. Elles recevront automatiquement un remboursement complémentaire.
>> Plus d'infos auprès de son conseiller mutualiste.

>> Accueil de réfugiés ukrainiens et allocations sociales

Accueillir chez soi temporairement un ou plusieurs réfugiés ukrainiens est sans impact sur les indemnités que le travailleur reconnu en incapacité de travail reçoit de sa mutualité. Les réfugiés ukrainiens ne sont pas considérés comme faisant partie du ménage de l'assuré, même s'ils se domicilient à la même adresse. Cette règle s'applique aussi aux demandeurs d'emploi indemnisés. Pour garder son taux d'allocations, le chômeur doit remettre une déclaration à son organisme de paiement. Quant aux bénéficiaires du revenu d'intégration sociale (RIS) qui accueillent temporairement des réfugiés ukrainiens, le SPP Intégration sociale recommande aux CPAS de maintenir le taux du RIS qu'ils perçoivent.
Attention : cette mesure s'applique uniquement pour les réfugiés ukrainiens et ce, pour une période d'un an, prolongeable. Si un bénéficiaire d'allocations sociales accueille d'autres personnes chez lui, cela peut avoir une conséquence sur le taux de son allocation.

>> Transition écologique

Justice & Paix et *Youth For Climate* mènent une campagne de sensibilisation sur la transition écologique à travers 5 vidéos diffusées sur *Facebook* et *Instagram*. Objectifs ? Informer et sensibiliser les 18-30 ans aux enjeux et implications de la transition écologique. Et ouvrir un espace d'échanges dans la perspective d'une présentation au monde politique des mesures d'une transition écologique sobre et juste.
>> Plus d'infos pour participer aux événements liés à cette campagne et visionner les vidéos : justicepaix.be

De la peur à la phobie

Une "étude" prétend avoir mis au jour les phobies les plus fréquentes par pays. Si la méthodologie est douteuse, les résultats pour la Belgique sont l'occasion de revenir sur la différence entre une peur et une phobie.

Des études farfelues et dépourvues de fondement et de méthodologie scientifiques sont relayées chaque jour sur internet. Exemple : l'étude menée par un site américain consacré aux chats (sic). À l'aide d'outils d'analyse Google et d'une bonne dose de subjectivité, les gens d'Allaboutcats se sont amusés à établir la liste des phobies les plus courantes et les plus étonnantes.

Selon eux, en Belgique, l'agoraphobie – c'est-à-dire la phobie des foules et/ou des espaces publics – serait la plus répandue. Côté bestioles, les Belges seraient particulièrement arachnophobes et redoutent les araignées. Et la palme de l'originalité reviendrait à l'ombrophobie, la phobie de la pluie. En Belgique, pas de bol !

Les phobiques de l'avion sont capables d'annuler leurs vacances à la dernière minute ou de faire 4.000 km en voiture pour y échapper...

Plus sérieusement, il convient de différencier la peur de la phobie spécifique. La première est une réaction normale à une menace ou un danger. La seconde est un véritable trouble anxieux, une angoisse intense et irraisonnée envers un objet, un animal ou une situation, disproportionnée par rapport au danger réel. La phobie engendre des stratégies d'évitement. Exemple : beaucoup de gens ont peur de l'avion, mais le prennent quand même. Les phobiques de l'avion sont capables d'annuler leurs vacances à la dernière minute ou de faire 4.000 km en voiture pour y échapper...

// CL

Et la palme de l'originalité reviendrait à l'ombrophobie, la phobie de la pluie. En Belgique, pas de bol !

© Adobestock

9 semaines pour arrêter de fumer

Les partenaires du Plan wallon sans tabac lancent *"Ensemble vers un nouveau souffle"*. Objectif : informer et accompagner les personnes désireuses d'en finir avec le tabagisme.

© Adobestock

Après la tournée minérale (sans alcool), c'est au tour des fumeurs et fumeuses d'être invités à réfléchir à leur consommation et, si possible, d'y renoncer. Comme nous l'avons vu dans notre précédente édition, le tabagisme est une assuétude complexe (1). *"Ensemble vers un nouveau souffle"* voit donc large. Jusqu'au 12 juin, cette vaste campagne de mobilisation propose de nombreuses ressources et activités gratuites, en virtuel et en présentiel, en intérieur et en extérieur, en Wallonie et à Bruxelles. Le tout dans une atmosphère positive, non jugeante et encourageante.
La campagne se divise en trois temps :
1. Du 11 au 30 avril, *"je me prépare"*. Soit trois semaines de réflexion pour observer sa consommation et évaluer sa dépendance, motiver son entourage, consulter l'agenda des activités, etc.
2. Du 1er au 31 mai, *"j'agis"*. Pendant un mois, les actions proposées tourneront autour des quatre dimensions de la santé :
   • La santé physique sera mise en valeur grâce à des marches nordiques, des tests de dépendance physique au tabac, le rappel des bénéfices de l'arrêt, des émissions en direct sur *Facebook*, des webinaires, etc.
   • La santé mentale sera abordée via des méditations guidées, des conseils de gestion du stress, des capsules vidéo, des trucs et astuces, la distribution de brochures, etc.
   • La santé sociale passera par des groupes de parole, des *"escape games"*, des stands ludiques, des défis, etc.
   • La santé environnementale sera quant à elle promue par des opérations de ramassage de mégots ou encore des quiz.
3. Du 1er juin au 12 juin, *"je me maintiens"*. Objectifs de cette phase : consolider les changements amorcés, évaluer ce qui aura aidé ou manqué pendant la campagne et, bien sûr, poursuivre le processus de sevrage.

Envie de participer ou d'en savoir plus ? Visitez ensembleversunnouveausouffle.be ou suivez les comptes *Facebook* et *Instagram* @ensembleversunnouveausouffle.

// CL

(1) "'J'arrête de fumer' : de la parole au geste", *En Marche* du 24 mars.

Enfin une réforme du droit pénal sexuel !

Le mois dernier, la Chambre a approuvé la réforme du droit pénal sexuel. En attendant d'y revenir plus longuement dans nos prochaines éditions, en voici les grandes lignes.

Il est temps de dépoussiérer le droit pénal, notamment en matière d'infractions sexuelles. En effet, sur ces questions, le Code actuel date de... 1867 ! Avec des notions dictées par le patriarcat de l'époque et un vocabulaire désuet – "outrage aux bonnes mœurs", "corruption de la jeunesse", "attentat à la pudeur", etc. – il tient peu compte des évolutions de la société ni de l'expérience traumatique et des souffrances des victimes. La réforme entend moderniser le Code pénal sexuel : de crimes et délits contre "l'ordre des familles" et la moralité publique, on passe aux infractions contre la personne.

1. Le consentement comme principe de base. Le Code pénal actuel ne considère l'agression sexuelle sur une personne majeure qu'en cas de contrainte ou de violence. Ce qui ignore le phénomène de sidération qui "paralyse" nombre de victimes ou un état d'inconscience, par exemple. Le consentement est non seulement défini dans la nouvelle loi, mais il est aussi au centre de celle-ci. Désormais, si un acte sexuel n'est pas consenti de façon libre et éclairée, celui-ci pourra être qualifié d'agression sexuelle.
2. Des peines plus lourdes et plus variées. Le viol sera puni de 15 à 20 ans de prison – contre 5 à 10 ans aujourd'hui. Les juges disposeront aussi d'un arsenal de sanctions plus complet et plus varié, notamment au terme de la peine de prison (obligation de suivi thérapeutique, interdiction d'approcher la victime, etc.) et pour les autres délits sexuels : bracelet électronique, travaux d'intérêt général, etc.
3. Une série de circonstances aggravantes feront l'objet d'un alourdissement de la peine de prison. Il s'agit de :
   • l'inceste (enfin inscrit et reconnu dans la loi !),
   • l'agression sexuelle commise par un (ex-) partenaire ou par une personne en position d'autorité par rapport à la victime,
   • avec l'aide ou en présence de plusieurs personnes,
   • pour motif discriminatoire (homosexualité, transidentité, convictions religieuses ou politiques, "crime d'honneur", etc.),
   • en cas de menace ou d'administration de substances inhibitives (le GHB, la fameuse "drogue du viol", par exemple),
   • si la victime a moins de 14 ans ou se trouve en situation vulnérable (infirmité, déficience physique ou mentale, etc.).
4. La majorité sexuelle reste fixée à 16 ans. Il y aura toutefois une tolérance en cas d'acte sexuel consenti par une personne de plus de 14 ans et si la différence d'âge avec le ou la partenaire est de maximum 3 ans.
5. Le travail sexuel est décriminalisé. Jusqu'ici, la prostitution faisait l'objet d'une certaine tolérance, mais les travailleurs et travailleuses du sexe ne bénéficiaient d'aucune reconnaissance juridique. En décriminalisant leurs activités, la réforme ouvre la voie à un futur cadre juridico-social – y compris une protection sociale, comme pour n'importe quel emploi – pour les personnes concernées. La Belgique devient ainsi le premier pays européen à légaliser le travail sexuel des majeurs. En revanche, la prostitution des mineurs et le proxénétisme restent interdits.

© Adobestock

Ce nouveau code pénal sexuel devrait entrer en vigueur le 1er juin. Reste à savoir quels moyens seront débloqués pour qu'il soit correctement appliqué... et s'il le sera. À l'heure actuelle, moins d'une plainte pour viol sur dix aboutit à une condamnation. La lutte contre les violences sexuelles – qui visent à 93% des femmes et des filles – est loin d'être gagnée...

// CL

Merci à Lorena Weyckmans, juriste, pour sa collaboration à cet article.

Emploi

Fin de carrière : des besoins différents

Pénibilité des horaires, fatigue due aux trajets, soucis de santé, manque d'écoute de la part des employeurs ou des collègues... Passé 55 ans, certains travailleurs sont confrontés à des difficultés qui les empêchent d'envisager sereinement leur fin de carrière. Pourtant, des solutions existent, comme le soulève une récente étude de la MC.

© Yasmine Gateau

Porter le taux d'emploi à 80% d'ici 2030, notamment en repoussant progressivement l'âge de la pension à 67 ans : c'est l'ambition affichée par le gouvernement De Croo. Pour atteindre cet objectif, les projecteurs sont braqués sur les personnes de plus de 55 ans. Un groupe qui affiche un taux d'emploi relativement faible par rapport à la moyenne européenne selon des données d'Eurostat (53,3% des Belges entre 55 et 64 ans étaient employés en 2020, contre 59,8% dans le reste de l'Europe). Toutefois, ce chiffre est nettement supérieur à celui de 2010 (37.3%) et témoigne une nette amélioration du taux d'emploi au sein de cette catégorie d'âge. Point noir au tableau, un autre chiffre : celui de l'incapacité de travail. En 2018, 43% des salariés du secteur privé en invalidité avaient plus de 55 ans... Serait-il de plus en plus difficile d'atteindre la pension en bonne santé ? *A fortiori*, avec une "ligne d'arrivée" professionnelle en passe de s'éloigner encore ?

> D'une manière générale, le travail use, mais aussi, les mentalités et les cultures d'entreprise ne sont plus les mêmes qu'avant...

On est foutus, on bosse trop ?

Cette question épineuse, le Service études de la MC se l'est posée. Une équipe de chercheuses s'est penchée sur les vécus et les besoins des travailleurs en fin de carrière. Pour mener à bien cette étude (1), 41 salariés des secteurs privé et public ont été interrogés sur les difficultés rencontrées au travail avec l'âge et sur les aménagements pouvant aider à envisager plus sereinement cette fin de parcours professionnel. *"On s'est très vite rendu compte que pour de nombreux répondants, travailler jusqu'à l'âge légal de la retraite dans les conditions actuelles s'avère très difficile*, relate Hélène Henry, co-auteure de l'étude. *D'une manière générale, le travail use, mais aussi, les mentalités et les cultures d'entreprise ne sont plus les mêmes qu'avant : certaines personnes, selon leur profession, ont remarqué une augmentation de patients plus désagréables ou de clients plus agressifs, des restructurations de personnel, des ajustements technologiques ou des coupes budgétaires plus fréquentes..."*

Depuis près de 30 ans, Christian prend le train de Namur à Bruxelles, où il travaille comme responsable clients dans une agence publicitaire. À 63 ans, il a, de son propre aveu, perdu *"quelques heures de vol"* durant ces trajets. *"Les retards, les trains bondés, le bruit qui en découle... Tout cela est épuisant à la longue"*, déplore-t-il. Immobilisé par une importante fracture il y a quelques années, il s'est déjà essayé au télétravail. Un cadeau empoisonné pour Christian : *"Le matériel que j'utilise au bureau est nécessaire pour mener ma tâche à bien. Je n'ai rien de tout ça à la maison ! Je me suis senti un peu démuni durant cette période*, lâche-t-il. *Et puis, je me rends compte que le travail que j'effectue aujourd'hui a radicalement changé avec les décennies. Les clients ne sont plus les mêmes, les procédures et le management non plus..."*

Christian n'est pas un cas isolé : les changements organisationnels au sein de l'entreprise, qu'ils soient issus d'une restructuration ou d'un changement de management, peuvent perturber la vie professionnelle. Pour de nombreux participants à l'étude, ces bouleversements peuvent être un élément déclencheur de la perte de motivation au travail ou de la confiance en soi. La fatigue, la difficulté à récupérer, la baisse de certaines capacités (cognitives, sensorielles, musculaires) ainsi que l'apparition de petits bobos plus récurrents peuvent aussi parasiter le bien-être au travail. L'an dernier, une étude menée par Securex a démontré qu'environ 57% des personnes interrogées ne pensaient pas parvenir à travailler jusqu'à l'âge de 65 ans. La faute, aussi, au rythme effréné et la nécessité de traiter rapidement une quantité croissante d'informations, selon l'étude MC. *"Les gens doivent travailler de plus en plus longtemps, mais c'est malheureusement souvent au détriment de leur santé"*, souligne Hélène Henry.

Aménager pour durer

Combiner travail et vie de famille : là aussi, des difficultés peuvent apparaitre. Certes, à l'aube de la soixantaine, les enfants ont peut-être quitté la maison. Mais certains travailleurs doivent combiner leurs horaires professionnels avec la prise en charge d'un parent âgé, ou sont encore sollicités pour s'occuper de leurs petits-enfants. *"A contrario, certains participants (célibataires) nous disent rester au travail pour des raisons financières, ou parce qu'il s'agit là de leur seul point de contact social"*, révèle la chercheuse. À 60 ans, Catherine est vendeuse dans un magasin de vêtements. Maman de trois enfants et divorcée peu après la quarantaine, elle a dû, jusqu'il y a peu, sacrifier sa vie de famille pour joindre les deux bouts. *"La question d'un aménagement du temps de travail ne s'est même pas posée*, explique-t-elle. *J'ai dû accepter des horaires contraignants, travailler les weekends ou durant les vacances scolaires pour pouvoir m'en sortir. En tant que mère célibataire, je ne peux pas m'appuyer sur le salaire d'un conjoint. Aujourd'hui, mes enfants ont leur propre vie, mais ces horaires m'ont usée, j'espère avoir désormais assez d'énergie pour profiter pleinement de mes petits-enfants."*

À l'heure actuelle, plusieurs aménagements sont offerts au travailleur en fin de carrière. Tout d'abord, le crédit-temps fin de carrière permet, généralement à partir de 55 ans, de réduire les prestations d'1/5e temps ou d'un mi-temps jusqu'à la prise de la pension, mais dans la plupart des cas, il n'est indemnisé par l'ONEM qu'à partir de 60 ans. De plus, ce crédit-temps semble parfois difficile à mettre en place. *"Tout d'abord, parce que la charge de travail reste souvent la même que pour un travail à temps plein*, précise Hélène Henry. *La personne renonce à une partie de ses revenus, mais on attend d'elle le même rendement qu'avant. Cela crée une pression supplémentaire. Ensuite, selon la fonction (un poste de direction par exemple) ou la composition de l'équipe, un crédit-temps peut s'avérer plus difficile à implémenter."*

> "Les gens doivent travailler de plus en plus longtemps, mais c'est malheureusement souvent au détriment de leur santé." H. Henry

Depuis 2012, la Convention collective de travail n°104, appelée "Plan pour l'emploi des travailleurs âgés" est imposée aux entreprises de plus de 20 travailleurs. Selon la CCT 104, celles-ci doivent rédiger un plan pour l'emploi afin d'augmenter ou de maintenir le nombre de travailleurs âgés de 45 ans et plus. Pour établir ce plan, l'employeur peut faire un choix parmi une liste de domaines d'actions : accès aux formations, aménagements ergonomiques, accompagnement de carrière, adaptation de la fonction, du temps ou des conditions de travail... Sur papier, cette convention a tout pour plaire. *"Le problème, c'est qu'elle n'est pas suffisamment contraignante*, regrette Hélène Henry. *L'employeur choisit la ou les mesures qu'il souhaite mettre dans son plan, mais rien ne l'oblige à y mettre un contenu ambitieux. Or, pour être efficace, cette convention – trop peu connue des travailleurs – devrait imposer qu'un nombre suffisant de mesures favorables au bien-être en fin de carrière, soient automatiquement reprises dans le plan."*

Pour les chercheuses de la MC, il est essentiel que le salarié puisse dialoguer avec son employeur, lui exprimer ses souhaits et ses besoins en fin de carrière, qu'il s'agisse d'une dégressivité du temps de travail pour mieux appréhender la "peur du vide" de la retraite, de l'instauration du télétravail pour limiter la contrainte des trajets, ou encore d'un aménagement des horaires ou d'un "écolage" permettant aux employés plus âgés de passer sereinement le flambeau aux nouveaux arrivants tout en se sentant valorisé.

"Notre recherche ne défend pas l'idée du travail à tout prix, concluent les chercheuses de la MC. *Elle met l'accent sur les besoins des travailleurs et des travailleuses en fin de carrière et sur les aménagements qui peuvent positivement impacter leur qualité de vie. Pour la MC, la santé et le bien-être des personnes passent avant tout. Trop souvent, les travailleurs et personnes âgées sont discriminées en raison de leur âge, que ce soit dans le monde de l'entreprise mais aussi de la société en général. Un changement de mentalités doit s'opérer (...). Se préoccuper du bien-être de tous, tout au long de la carrière, dans une perspective respectueuse et solidaire, sera la meilleure façon de faire face aux défis des années à venir."*

// JULIEN MARTELEUR

(1) "Vécus et besoins des travailleu.r.se.s en fin de carrière", H. Henry, A. Morissens, C. Streel – Service d'études MC, 2022. L'étude, parue dans *Santé & Société (ex-MC Informations)* est disponible sur **mc.be/actualite/santeetsociete**

Bien dans sa retraite avec Énéo

Se donner l'occasion de réorienter sa vie sans le travail, par d'autres formes d'engagements qui ont du sens et en discuter avec d'autres peut s'avérer utile lorsque l'on doute de l'avenir ou que l'on se retrouve seul pour affronter la retraite. Avec ses modules de formation "Bien dans ma retraite", Énéo, mouvement social des aînés de la MC, propose des pistes de réflexion pour donner un sens à ce moment charnière.

Dans la même logique de prendre le temps de préparer le passage de la vie de travailleur à la vie de retraité, les modules de préparation à la retraite peuvent apporter une aide précieuse pour voir clair sur la vie future qui se profile à ce moment charnière de l'existence. Cette année, Énéo propose un cycle de formation à la retraite pour les jeunes et futurs retraités. Au programme de celui-ci, plusieurs modules : un module "Ressources et finances" animé par le service social et pensions de la MC pour vous éclairer sur vos droits, proposer de partager des astuces et conseils budget ; deux modules "santé, mieux-être, psychologie et affectif" pour évoquer la santé dans sa globalité (activité physique, alimentation, des astuces budget santé, vie familiale, affective et sociale) ; et enfin, un module "temps retrouvé" qui ouvre la réflexion sur "nourrir" son temps pour être bien dans sa retraite.

>> Plus d'infos sur https://activites.eneo.be/agenda/

Santé mentale

Apprivoiser l'angoisse à l'aide des neurosciences

© AdobeStock

David Gourion est psychiatre, docteur en neurosciences, expert pour la Haute autorité sanitaire en France et ancien chef de clinique. S'inspirant des recherches sur le cerveau, des rencontres avec ses patients et de sa propre expérience d'anxieux, il publie *Anti-Stress : une méthode simple pour lutter contre le stress et la déprime.*

En Marche : En quoi les découvertes en neurosciences apportent-elles de nouveaux outils dans la gestion du stress ?

David Gourion

David Gourion : L'être humain a la particularité de pouvoir penser à ses propres pensées. C'est ce qu'on appelle la métacognition. Cette approche, mise en avant grâce aux travaux d'Adrian Wells et de l'école anglaise, permet de prendre un raccourci par rapport aux approches traditionnelles. Les thérapies comportementales et cognitives classiques permettent de travailler sur le contenu des pensées anxieuses. Face à une personne qui souffre d'hypocondrie, par exemple, il s'agira de lui faire prendre conscience des fausses croyances ou des biais cognitifs qui peuvent être à l'origine de sa peur irrationnelle des maladies graves. C'est une démarche qui est très pertinente, mais qui nécessite du temps. L'approche par la métacognition propose d'observer l'organisation des pensées plutôt que de s'arrêter sur leur contenu.

"ON NE PEUT PAS CONTRÔLER SES PENSÉES. (..) MAIS ON PEUT DÉCIDER DE L'ATTENTION QU'ON LEUR DONNE."

Quand on rumine, on a souvent le sentiment que c'est extrêmement important de penser à ses problèmes, que si on ne le fait pas, la situation va s'aggraver, qu'en y pensant très fort, on va peut-être les résoudre... La rumination est une forme de pensée magique. La métacognition permet de s'observer ruminer. Quand je pense à un problème avant d'aller dormir, est-ce que cela m'aide vraiment à le résoudre ? Combien de temps j'y consacre ? Comment me suis-je senti physiquement ? Différentes études démontrent que ruminer souvent et longtemps diminue les fonctions cérébrales nécessaires à la recherche et à la mise en œuvre de solutions... En plus d'être désagréable et de ne servir à rien, la rumination nous rend moins efficaces.

EM : Mais les problèmes ne disparaissent pas parce qu'on arrête d'y penser ?

D.G. : Il ne s'agit évidemment pas d'évacuer les problèmes, qui nous reviendraient aussitôt comme des boomerangs. Les stratégies d'évitement émotionnel peuvent engendrer des troubles alimentaires, des addictions... L'objectif, c'est d'apprendre à différencier la rumination de la pensée efficace, d'opérer une forme de recadrage. Imaginez qu'un stagiaire vous appelle en pleine nuit pour vous signaler que l'agrafeuse ne fonctionne pas ! Vous allez gentiment lui dire que ce n'est pas possible de s'occuper de son problème à cette heure tardive et lui donnerez rendez-vous le lendemain. Vous pouvez opérer le même recadrage avec vos pensées anxieuses. Ruminer quand vous ne pouvez pas agir n'apporte rien. Mais vous pouvez donner rendez-vous à votre problème, décider de lui donner de l'attention à un moment où vous pourrez le traiter efficacement.

EM : Comment peut-on contrôler nos pensées anxieuses quand elles nous apparaissent ?

"LA RUMINATION EST UNE FORME DE PENSÉE MAGIQUE."

D.G. : On ne peut pas contrôler ses pensées. Si je vous dis de ne surtout pas penser à un ours blanc, vous allez vite avoir l'image d'un ours blanc qui vous vient à l'esprit ! Mais on peut décider de l'attention qu'on leur donne. On peut s'imaginer que nos pensées anxieuses sont comme des ballons ou des nuages qu'on laisserait flotter dans un coin de la pièce. Elles sont là, mais on n'y prête pas trop d'importance. Tout le monde a des soucis. Ce que les neurosciences montrent, c'est que la différence entre les personnes anxieuses et celles qui ne le sont pas réside dans la flexibilité de l'attention. Les personnes moins anxieuses restent moins longtemps "bloquées" sur leurs problèmes. À la manière d'une gymnastique, il est possible d'entraîner cette flexibilité cognitive, cette capacité à porter son attention sur l'ici et le maintenant.

"Vos soucis n'ont pas à vous convoquer quand bon leur semble." David Gourion

EM : Le stress est-il forcément néfaste ?

D.G. : Le stress n'est pas notre ennemi. Bien géré et bien dosé, il nous maintient en action. De même, la peur, la tristesse, nos émotions prétendument négatives sont là pour nous communiquer une information, nous protéger. Mais quand le stress s'installe dans la durée, il peut se transformer en maladie : troubles émotionnels, alimentaires, compulsifs, addictions, dépression, etc. Physiologiquement, le stress a un impact sur le cœur, sur le système immunitaire. Nous pouvons tous supporter un certain niveau de stress, mais pas partout et pas tout le temps. La résistance au stress varie d'un individu à l'autre, pour des raisons qui peuvent être liées à la génétique, au système hormonal, à l'éducation, aux événements vécus dans l'enfance, etc. Mais on a tous une limite.
L'hygiène de vie, l'activité physique, la régularité du sommeil sont très bénéfiques pour lutter contre le stress. Il existe aussi de nombreux outils efficaces, comme la méditation. Chacun peut trouver une méthode qui lui convient. Un enjeu toutefois, qui a été mis en avant par les recherches en neurosciences dans le domaine des addictions, c'est la motivation au changement. Avoir la volonté ne suffit pas, la motivation se travaille et nécessite parfois un accompagnement. D'une certaine façon, on peut être attaché à son stress, à ses ruminations. Se défaire d'une mauvaise habitude acquise de longue date peut se révéler difficile. Pour garder la motivation, il importe de comparer les coûts et les bénéfices, de se rappeler ce que vous coûte cette habitude et le bien-être que vous apportera un changement.

// PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRINE WARSZTACKI

Quatre conseils pour arrêter de ruminer

David Gourion n'a pas la prétention de proposer une recette magique, sa méthode vient compléter la boîte des outils pour lutter contre le stress. Ce qui peut fonctionner pour les uns ne convient pas forcément aux autres. Pour notre part, nous l'avons testée et trouvée simple et efficace.

> Baptiser ses angoisses

Avant de gérer ses pensées anxieuses, encore faut-il être conscient de leur présence. Pour apprendre à les identifier rapidement, le psychiatre propose de les "taguer" mentalement, de leur donner un surnom en fonction des catégories auxquelles elles appartiennent : travail, argent, santé... Pour dédramatiser, il suggère également de leur donner un surnom un peu ridicule, de les associer à un personnage qui nous fait sourire ou de les affubler d'un accent rigolo. Des études montrent que le simple fait de monitorer son stress, par exemple en lui attribuant une note sur une échelle, permet déjà de le réduire de façon significative, rappelle également le psychiatre.

> Repérer les basculements

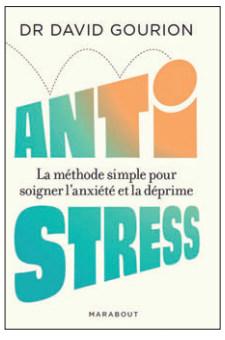
David Gourion invite aussi le lecteur à détecter les *"switchs"*, ces moments où le cerveau se met en mode rumination : *"Ces derniers surviennent insidieusement et rapidement, ils ne sont pas toujours faciles à repérer : par exemple, quand vous faites des pauses dans votre lecture, demandez-vous s'il ne s'agit pas d'une petite rumination insidieuse de vos soucis. Ce n'est pas toujours très simple au début, parce que les ruminations anxieuses sur les soucis prennent souvent l'apparence de pensées 'normales', mais elles s'en différencient par le fait qu'elles tournent en boucle, qu'elles sont toujours identiques et, surtout, qu'elles aggravent le stress au lieu de l'alléger."* Autre indice, les ruminations s'accompagnent d'un inconfort physique : boule dans la poitrine, nœud dans l'estomac, transpiration...

> Donnez-leur l'attention qu'elles méritent

Les pensées, si on y pense, ne sont guère plus qu'un phénomène physiologique, de l'électricité qui s'agite dans nos neurones, observe le psychiatre. *"Mais certaines demeurent plus longtemps dans notre esprit, parce qu'elles nous semblent mériter une attention particulière. Ces pensées deviennent parfois des ruminations."* L'auteur propose de les classer dans une grille selon deux critères : le problème est-il grave ou pas ? Ruminer dessus est-il utile ou inutile ? Tout ce qui ne se trouve pas dans la colonne grave et utile ne mérite pas une attention immédiate. *"Remettre en cause l'utilité réelle de chacune de nos pensées est un exercice d'humilité salutaire. La prise de conscience progressive du fait que la plupart de nos pensées n'ont souvent pas de fondement rationnel, et qu'elles n'ont pas la puissance magique de changer le cours des choses ni la capacité à prédire l'avenir avec exactitude peut nous aider à soulager notre stress."*

> Donner leur rendez-vous

"Vos soucis n'ont donc pas à vous convoquer quand bon leur semble. Vous êtes le maître des lieux, et c'est désormais vous qui allez décider quand vous leur accordez audience", conclut David Gourion Lorsqu'un problème se présente à votre esprit, fixez-lui un rendez-vous d'un quart d'heure un autre jour, conseille-t-il. Ce rendez-vous doit être utile et productif, le mieux étant de prendre quelques notes : liste des soucis, solutions possibles, etc. Si vous n'avez pas terminé, fixez un autre rendez-vous. *Last but not least,* ne vous embarrassez plus de problèmes qui n'existent pas encore. Bien des angoisses sur lesquelles nous ruminons ne se concrétisent finalement jamais.



>> ***Anti-Stress : une méthode simple pour lutter contre le stress et la déprime,*** **David Gourion, éditions Marabout, 2022, 224 p., 18,90 euros**

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

Rubriques : Matériel - Mobilier - Emploi/Services - Auto/Moto - Divers - Location (recherche d'un logement) : **12,50 EUR/parution.** **Rubriques :** Villégiature – Immobilier – Location (mise en location d'un logement) : **20 EUR/parution.**

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne :

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales et en indiquant la rubrique désirée. Les annonces ne doivent pas dépasser 190 caractères, espaces compris. Au-delà, elles seront recoupées par nos soins.

ATTENTION NOUVEAU NUMÉRO DE COMPTE.

2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE85 0689 4311 9206** au nom des Éditions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre **vignette jaune** ainsi que **la preuve de votre paiement** au Service des petites annonces - En Marche - 579 chée de Haecht, BP 40 - 1031 Bruxelles ou par fax : 02/246.46.30 ou par courriel à enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27

Dates ultimes de rentrée des annonces :

Le **vendredi 29 avril** pour l'édition du **12 mai.**
Le **vendredi 13 mai** pour l'édition du **26 mai.**

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 du paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs. Le journal *En Marche* se réserve le droit de ne pas éditer une annonce qui ne serait pas conforme à l'esprit de l'organisation MC.

Auto

Av. : 2 moteurs hors-bord Yam. 6cv + Suz. 15cv + monoski + ancres + pet. accastillage et divers, visit. à Dilbeek. 0475-82.57.57. (A56024)

Divers

Achat tous anciens objets religieux, tableaux, missels, chapelets, images pieuses, icônes, statues... 0485-54.35.85 – 02-380.91.20. (DI55853)

Achat flacons de parfum anciens, flacons géant de décoration ou miniature. 0485-54.35.85 – 02-380.91.20. (DI55854)

Achat sacs à main, foulards, bijoux et accessoires Yves St. Laurent, Delvaux, Burberry, Hermès, Louis Vuitton, Céline etc... 0485-54.35.85 – 02-380.91.20. (DI55855)

Achète nappe, napperon, couvre-lit ou tout autre pièce en dentelle ou crochet, recherche également ombrelle, canne et parapluie ancien. 0478-54.81.79. (DI55897)

Achète ttes. antiquités, tableaux, mobilier, tapis, horlogerie, faïence, porcelaine, livres, Val St Lambert, fourrure, bd, argenterie, bronze, objets de vitrine, cartes post., photos vin. 0478-54.81.79 Pircard Vincent. (DI55913)

Achète tous bijoux en or, argent, fantaisies, perles, broches, gourmettes, boucles d'oreilles, épingles cravates, bagues montées d'une pierre précieuse ou semi précieuse, ttes. chaînes et chaînettes voir sur : antiquitesthudiennes.com (DI55914)

Achète montres ttes marques, Oméga, Longine, Rolex, Patel, Breitling, Tag Heur, Chanel, Tissot, Rodania, Hermès, Jaeger, Lecoultre, Gousset, tous chronomètres. 0478-54.81.79. (55915)

Achète ttes marques de sacs à main, Delvaux, Hermès, Chanel, Vuitton, Dior, Cartier, Guess, Longchamps, Gucci... plus ts. vêtements de marque, me déplace ds. tte. la Belgique. 02-520.29.39. (D55916)

Achète paires de lunettes de marque ainsi que lunettes de soleil, également monocles, longues vue, jumelles, microscopes et tt. objet ayant attrait à la vue. 0478-54.81.79. (DI55951)

Av.: 4 vélos, cartes post. anc., lave-linge, vaiss. Limoges, tv. coul., feu bois, tôle, porte-manteau, cherche 2 tenues de curé, anciennes, extra-larges, complets. 0472-96.04.45. (DI55977)

Achat direct de tout étain (tt. pourcentage), toute quantité, déplacement rapide et sans engagement, dans toute la Belgique. 0472-91.13.98. (DI56007)

Jeune collectionneur 22 ans, recherche matériel, objets, photos, souvenirs guerre 40-45, démarche honnête et sérieuse, prix raisonnables ou dons bienvenus. 0472-41.23.45. (DI56020)

Av.: collection marques postales de Tournai, 1600 – 2000 dont plus de 920 précuseurs. 069-22.61.18. (DI56028)

Av.: porte-bagages pour voit. Bermude 420, neuf 325€, laisse 150€, chenil pour chien larg.2m x 2m H. avec porte, le tt. en acier galvanisé, 150€. 0498-68.87.12 (DI56031)

Achète livres et objets d'aviation y compris affiches, maquettes et objets Sabena. Patricia Henrion - 0498-05.19.80. (DI56045)

Av : 160 guides Michelin rouges de 10 pays en bloc ou unité en parfait état de 1914 à 2016, détails sur demande – rcc@optinet.be – 010-68.03.00 – 0475-53.15.83. (DI56047)

Emploi/service

Etudiante infirmière cherche covoiturage de Péruwelz à Dour, aller-retour de 8h à 16h, la semaine, de septembre à juin, paie 100€/mois. Céline Montay, 28 Chemin Frontière à 7600 Péruwelz. (E56027)

Réparation de machines à coudre et surjeteuses, Bernina, Pfaff, Elna, Singer, etc. me rend à domicile. 0471-08.58.33 après 19h - 071-66.78.65. (E55930)

Formation d'écriture par correspondance pr écrire et publier votre livre, roman, nouvelle, autobiographie, récit,... doc. gratuite : www.ecrit.be - 0497-36.92.45. (E55978)

Aide-soignante célibataire, 42a., expér. en maison de repos, propose ses services (jour ou nuit) pour aider pers. vieillissantes dans leur quotidien. 0491-52.01.63. (E56011)

Initiation PC-Smartphone Android et Apple de séniors à séniors, désinfection PC, Internet, e-mail, Word, Excel, WhatsApp, m'adapte à vous et me rend à domicile. 0495-32.08.54. (E56033)

Secrétaire pensionnée, offre gratuitement ses services pour : relire, corriger, paginer, lettres officielles ou non, mémoires, TFE, romans, discrétion assurée. 0495-10.32.10. (E56049)

Immobilier

Cherche une maison ou un appartement à acheter en rente viagère. 0478-54.81.79. (IM55950)

Matériel

Av.: pour PMR, scooter électr., 4 roues mousse, 20km/h, bon état de marche, 500€, Ciney. 0479-55.04.92. (MA56030)

Av : matelas Andumedic 3, hhp., thérapie par ondulation, matériel prof., état neuf, 800€, rég. Beauraing. 0474-28.40.52. (MA56046)

Av : chaise roulante Vermeiren très peu utilisée, 365€, chaise percée Vermeiren- en parfait état, 50€, rég. de Namur, photos et infos 0496-06.34.71. (MA56048)

Av : lit médicalisé complet, pas utilisé, achat nov.21, 1.250€, prix demandé 1.000€, à retirer à Hognoul (près Ikéa). 0476-64.75.39. (MA56051)

Mobilier

Av.: canapé 2pl. 140/85 cuir gris, bon état, 200€, fauteuil 85/85 cuir gris état neuf, 200€ ou le lot des 2 à 350€. 0478-18.82.86. (MO56022)

Villégiature (Belgique)

La Panne, appart. face à la mer, près du centre, sur digue, 2e étage, 2ch., très spacieux, lumineux, tt. conf, wifi, se loue du sam. au sam. 0479-32.75.55. (VB55875)

La Panne, centre de la digue, superbe vue, appart. 2 ch., tt. conf. + garage, loue du samedi au samedi, de 395 à 655€ la semaine tout compris. 0477-74.28.62 - vhv@belgacom.net (VB55898)

St. Idesbald, appt. vue sur mer, 1 ch., 4 pers. max., balcon soleil, sem., quinz., pas d'animaux, envoi photos par mail : danmir1946@gmail.com. 0476-49.17.20 - 02-384.11.00. (VB55980)

La Panne, studio, 2e étage, 2 pers., 150m digue et commerces, pt imm. lumineux, tt. confort, balcon, se loue week-end, mid-week, semaine. 0471-69.22.86 (VB55989)

Barvaux / Ourthe (Durbuy), à louer chalet de vacances. 087-88.10.16 - 0497-18.33.41. (VB55944)

Coxyde, vue imprenable sur mer à 30m, 2 appts. spacieux, tt conf., wifi, poss. communiquer, 3ch (6/8p) et 2ch (5/9p), gde terr. sud, jard. cl., pkg priv. 0475-42.98.22- www.ladunette.be (VB55952)

Alle-sur-Semois, appart. tt. équipé, 2p., dans une villa avec vue sur vallée, jard. et terrasse. 061-50.13.72. (VB55997)

Coxyde, appart 5p., 2ch, sdb, wc, cuisine, liv., 30m digue, coté soleil, tt confort, tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (VB56001)

Knokke-Heist, appart. 40m2, max. 4p., rez avec piscine. www.vacancecote.be – 0475-85.47.69. (VB56004)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 195€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (VB56005)

La Panne, appart. 4 à 6p, rdch., 50m de la plage, endroit calme, tt. conf., tt. équipé, 70m2, près du centre. 071-63.35.50 - 0498-08.69.40. (VB56010)

Westende, àl., très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., 1 ch. sép, tvc., tt conf, asc., lib: du 31/5 au 5/6, du 14 au 30/6, du 1er au 14/8. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (VB56015)

La Panne, àl. studio chauffé, 4p, living, cuis.équip., sdb., tv, nouv. divan-lit, lits superposés, sem., quinz., mois, autres périodes. 081-74.48.45 - 0494-98.59.45. (VB56032)

Blankenberge, appart. digue de mer, 2ch., tt. conf., lav-vaiss., tv, micro-ond., four, sdb. 0475-79.30.24 – 019-56.65.45 (Mme. Collienne). (VB56035)

La Panne, appart. 5e ét., digue de mer, 6p., 2ch., sdb, wc, gd. liv., balcon, cuis., gar., du sam. au sam., en haute saison. 082-74.59.12. (VB56036)

La Panne, face Esplanade, appt. 2ch, 5p., 2e ét., asc., gar. fermé, balcon, bain, 2 wc, gd conf., pas anim., sem., qz., mois, du sam. au sam. 0497-41.43.14 - 075-63.09.70. (VB56037)

Nieuport, studio meublé, digue, 5e ét., asc., vue mer, tv, Internet, 1 divan convertible + 2 lits rabattables d'1 pers., 100€/nuit + 35€ nettoyage. 0476-39.39.61 – lucmarysemontulet@mail.com (VB56038)

La Panne digue, face à la mer, appart. très soigné, rdch., situation idéale, 3ch., pas d'animaux, possib. gar., libre : mai – juin – 01 au 15/7 – sept. 056-48.80.14 – 0475-40.39.88. (VB56039)

Villégiature (France)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p. et studio 3p., tt. confort, à découvrir sur www.lesavresses.com - 0496-43.65.41. (VF55895)

Grau du Roi, bord Médit. Camargue, 200m plage, studio rez. jardin, 4p., 1ch., pisc. 0496-66.55.45 - infos, prix et photos - www.appartgrau.be (VF55912)

Bretagne, Plouguerneau, mais. conf., 100m mer, côtes natur., criques sauv., pittor., plages sable fin, air pur, ressourçant, idéal vac. famille ou couple. jpdjon@hotmail.com - 0477-27.65.14. (VF55929)

Provence, 7km Vaison la Romaine, Puymeras, face Mont-Ventoux, chambres d'hôtes, 60€/2p., table d'hôtes 20€/p. 0033-490.46.42.29 - http.//perso.orange.frlejasdesgrandscedres (VF55933)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appart. 2 à 4p., liv., coin cuis., 1ch + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., tb. vue, loc. tte. l'année, du samedi au samedi. 063-67.78.11 – http://chalet23.fr (VF55934)

Séjour en Corrèze, 2 pers. 1 sem. en 1/2 pension : 650€. 0033-555.982.453 - mamanleoniilde@gmail.com (VF55954)

Dordogne - Quercy, à proximité Rocamadour, maison de caractère 3 à 4p., env. calme, plein sud, loc/sem 290€ à 320€. 0476/42.11.45. (VF55959)

Côte d'Opale, Stella-plage, à 200m plage, tr. beau log. 4p., tt.conf., 2ch., séj.lumineux, cuis.équip., sdd, wc sép., terr. pl.sud, proprio belge (Hainaut). https//locationvacances.fnaim.fr/pi34926-location-4 -personnes-cucq-pas-de-calais.htm – loc. gest. saisonnière par agence – 0033-321.84.23.03. (VF55961)

St-Cyprien-Languedoc, villa pl. sud, impecc., à 200m de la plage, des commerces et restos, 2ch., 4 à 6p., airco, pkg., diapo. dispo., patio 40m2, pisc., trnnis, loc. tte. année. 0478-45.51.91 - 02-305.71.43. (VF55970)

Provence, prox. thermes Gréoux, mais. impec, gd terrain +pisc.priv. 10x5, 8p, 3ch., 2sdb, 3wc, cuis.ext. avec bar, sàm, sal., bbq. face pisc., tt. pl.-pied, wifi, lacs à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94 ap.18h. (VF55994)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impecc., à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., airco. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (VF55995)

Roquebrune, studio 2p., à 60m mer, jardin, parking, avril, 1ère quinz. mai, juin, 1ère quinz. juillet - août. 0478-25.86.19. (VF55996)

Vosges-Alsace 1130m, 400km Namur, bel appt fam.****sud, 100m2, 8-10p., 3ch., 2sdb, ttb. équipé, l-v, l-l, gar., jard., nbses. activités, randos, bike park., route des vins...- lac.blanc@hotmail.com - 0477-30.87.28 (VF56002)

Ile de Ré, mais.charme, 120m2 hab., 3ch., 6p., tt.cf., cuis.s.éq., sal., sàm., 2sde+1sdb., nature, promenades et plages. 0495-58.34.97 - http://sites.google.com/site/iledererbonheur (VF56009)

Luberon, St Maime, maison provenç., 4 faç., tt.cft, 3ch, jard. arb. clôt, 11a, pisc. priv., pkg, terr. b. vue sud, 1.200€ à 1.600€/quinz. stoffenlm@skynet.be - 010-43.94.68. (VF56014)

Roquebrune, Cap-Martin, entre Menton et Monaco studio 2pers., jard., parkg., à 70m mer, avril, 1e et 2e qz. juin, 1e qz. juillet -août - sept. 0478-25.86.19. (VF56025)

Prov., rég. Nîmes, àl. villa tt conf., 6p, pisc. priv., boulodrome, bar d'été, location/sem du 1/05 au 5/06, du 26/06 au 3/07 et du 28/08 au 4/09 - 0470-95.27.89. https://villacolombeyrolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (VF56026)

Uzès, villa 6p., tt. conf., pisc.priv., gd. jard. clos et arboré, 1e quinz. de juin et sept. 0479-87.55.54. (VF56029)

Martincourt-sur-Meuse, (Lorraine Gaumaise-France) mais. de village rénovée, calme, 300m Meuse, 4/5p., tt. conf., proche magasins et lieux touristiques dont Orval. 0476-69.75.03 après 18h. (VF56034)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette 5 à 6pl., 2ch., sdb., ds rés. gardée, 2pisc., mini-golf, multisport, entre Nîmes et Montpellier, superb. rég. à découvrir ou redécouvrir. 0495-38.14.73 - http://lemasdesvignes130861.skyrock.com (VF56040)

Prov., rég. Nîmes, villa tt conf., 6p, pisc. priv., boulodrome, bar d'été, loc./sem du 1/5 au 5/6, du 26/6 au 3/7 et du 28/8 au 4/9. 0470-95.27.89. https://villacolombeyrolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (VF56041)

Chalet à Foncine Le-Haut ds le Haut Jura, 2ch. + mezz. avec 2 lits d'1pers., salon avec divan convertible, cuis.équip., sdb avec douche, wc, terr., 1.000€/sem.+nettoy.+literie. 0476-39.39.61. (VF56042)

Ardèche à 10min de Barjac, Mazet 75m2, 3ch, 2sdb, cuis. éq., terr. priv., idéal pour retraités, 600€/mois + chges., libre : mai, juin et octobre. ogenard@hotmail.com - 0489-64.28.50. (VF56050)

Villégiature (Autres pays)

Esp., Villafortuny (Cambrils), bel appt. rénov., rdch., conf., 6p., 3ch., 2sdb., près plage, wifi, lav-ling., cuis.éq.+ pte.terrasse arrière, juill.-août: 1.000€/qz., mai-juin-sept: 1.000€/mois, doc. dispo. 03-651.63.57 - 0477-65.55.16. (VA55859)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., 499€/m, juill.-août 790€/m, sept: 525€/m, poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-594733. (VA55956)

Costa Brava, St Antoni Calonge, station tourisme fam., 200m plage, appt. tt. conf., 4 pers., 1 ch, 1e ét., asc., airco, tv (30 chaînes fr), internet, cuis. éq., gd. patio plein sud, gar. privé, chien admis. 230€ à 450€/sem +élect. 0493-08.34.33. (VA55979)

Menton, Côte d'Azur, bord mer, plein Sud, terr., 4e ét., studio-appt à louer, 2 à 3p., plage, cuis., côté montagne, possib. gar., Italie 3km, Monaco 7km. 068-28.25.75 ap.19h et w-e. (VA56043)

Escala, villa 3ch., clim, pkg, 600m mer, pisc. comm., lib : 13 au 27/5, 500€, 16 au 31/7 et 17 au 31/8, loue aussi La Panne Esplanade, appart. 2ch, 150m mer, gar, lib : 29/4 au 6/5, mai, 8 au 15/7, sept. 0472-26.54.48. (VA56044)

CHEZ NOUS, ÇA *VIT*

La Mutualité Chrétienne recrute CDI temps plein (h/f) :

pour la Belgique

> Infrastructure Project Lead

pour Schaerbeek

> SPOC Infrastructure
> Adjoint Service Delivery Manager
> Senior Analyste Fonctionnel SIRH
> Software Engineer JAVA - Integration Center

Plus de détails et postulez sur

mc.be/jobs

Offres d'emploi

LE CIEP BW ENGAGE (H/F) :

> un animateur/formateur

CDR - temps plein

Infos : 067/21.89.91 ou secretariat@ciepbw.be
Envoyez votre candidature pour le 24 avril au plus tard par mail à secretariat@ciepbw.be

L'ASSOCIATION SOLIDARITÉ ORIENT RECHERCHE (H/F) :

> un secrétaire bilingue (franç.-néerl.)

mi-temps – entrée en octobre

Fonction : gestion de fichiers, comptabilité, courrier, maîtrise informatique - formation rémun. en septembre et s'investir dans la promotion de notre action de solidarité en faveur des chrétiens du Proche-Orient.

Infos : 02/512.15.49 du lu au ve de 10h à 13h.
Envoyez une lettre de motivation avec CV à Solidarité-Orient, 8 rue Marie de Bourgogne – 1050 Bruxelles

LE HOME SAINT JOSEPH DES PETITES SŒURS DES PAUVRES À NAMUR RECHERCHE (H/F) :

> un infirmier

CDI – temps plein

pour prendre soins et rendre les personnes âgées heureuses.

Profil : posséder un diplôme d'infirmier A1 ou A2 - très bonne connaissance de la langue française - travail en équipe - profond respect de la personne âgée.

Infos : Petites Sœurs des Pauvres, 10 rue Ernotte - 5000 Namur ou jobs.namur@psdp.be

L'ASBL ACCOMPAGNER, EQUIPE DE SOUTIEN EN SOINS PALLIATIFS À DOMICILE EN PROVINCE DE LUXEMBOURG RECHERCHE (H/F) :

> un infirmièr en soins palliatifs à domicile

mi-temps - 19h/semaine - commission paritaire 330 + prime de 11% (horaires variables et rôle de garde)

Infos : 061/21.26.54 ou equipesoutien@accompagner.net
Envoyez une lettre de motivation avec CV à Dr Jacques Freymann, 1 chée. d'Houffalize - 6600 Bastogne ou par mail à equipesoutien@accompagner.net

ASBL LA JOC-JOCF RECHERCHE (H/F/X) :

> un assistant à la coordination financière

CDD- de 9 mois à partir du 15 mai- pouvant déboucher sur un CDI à temps plein (36h/sem) – statut APE

(Candidature à envoyer au plus tard le 24 avril à Mr Amine Taiymi adresse ci-dessous).

> un détaché pédagogique

(Candidature à envoyer au plus tard le 1er juin à Margaux Guillaume).

Infos : secretariat@joc.be ou 02/513.79.13.
Envoyez vos candidatures avec une lettre de motivation et CV par courrier à ASBL JOC-JOCF, 4 rue d'Anderlecht – 1000 Bruxelles.

Voici vos 140 représentant(e)s !

130.608 fois merci ! Vous avez été nombreux à voter pour élire les membres MC qui vous représenteront. Nous vous remercions d'avoir ainsi soutenu la démocratie participative ! Ils et elles seront 140 à siéger à l'assemblée générale (AG) de la MC. Les 102 autres candidat(e)s prendront le rôle de suppléant(e)s.

L'AG de la MC sera installée le 25 juin prochain, pour une durée de 6 ans. Lors de cette première séance, les membres de l'AG désigneront, parmi eux, les personnes qui siègeront dans d'autres instances de la MC.

Nous remercions les candidat(e)s (élu(e)s et suppléant(e)s) ainsi que les électeurs et électrices pour l'intérêt porté à la MC. Nous sommes convaincus que la participation de nos membres à la gestion de la mutualité est source de richesse et que l'engagement citoyen militant nous met plus étroitement au contact des membres et nous permet une constante remise en question.

Ci-dessous, vous trouvez, par circonscription, les résultats des élections. Les personnes sont citées par nombre de voix reçues. La première personne citée est donc celle ayant obtenu le plus de voix. Dans les huit circonscriptions où il n'y a pas eu d'élections*, les noms sont cités par ordre alphabétique. Les élu(e)s et les suppléant(e)s seront vos représentant(e)s au sein de la MC. N'hésitez pas à leur transmettre vos observations ou suggestions via les conseils de participation (voir encadré en page 9).

Envie d'en savoir un peu plus sur les membres MC élus ? (Re)découvrez leur motivation, leur engagement passé mais aussi leurs futures missions sur **mc.be/candidats** ou, pour votre région, dans le n°1689 d'En Marche (24/02/2022).

© adobestock

* Dans les circonscriptions de La Louvière, Soignies, Ath, Boussu, Mons, Visé, Libramont et Virton, il n'y a pas eu d'élections. Le nombre de candidat(e)s était égal au nombre de mandats à pourvoir. Ces membres ont donc été automatiquement élus et il n'y a aucun(e) suppléant(e). Les personnes élues sont dès lors citées par ordre alphabétique.

> Les résultats

Brabant wallon

> Braine-l'Alleud

2 personnes élues :
Delépine Annick
Tordeurs Cécile

1 personne suppléante :
Claude Pierre

> Nivelles

4 personnes élues :
Ophals Martine
Fockedey Claire
Henry de Generet Philippe
Pinter Pierre

4 personnes suppléantes :
Brichart Jean-Pierre
De Gelaen Eddy
Delvaux Etienne
Hanot Christian

> Wavre

6 personnes élues :
Ravet Cécile
Vanderstichelen Florence
Ska Viviane
Demanet Benoît
Toye Geneviève
Goossens Pierre

6 personnes suppléantes :
Leblanc Olivier
Meurisse Guy
Hupez Jean-Pierre
Mustin Philippe
Cassiers François
Gaignage Jean

Bruxelles

> Bockstael

5 personnes élues :
Huygen Anne-Catherine
Bertrand Florence
Muswamba Wa Kabeya Pascaline
Cugnon Béatrice
Herickx Luc

7 personnes suppléantes :
Lupiti Wa Lupiti Odette
de Briey Lionel
Louafdi Moustapha
Georis Pierre
Poillot Jean-Pascal
Sahitaj Leonora
Cherké Abderrahim

> Colignon

4 personnes élues :
Goderniaux Laureine
Kesteman Françoise
Sanchez Gomez Carmen
Destrebecq Anne-Thérèse

6 personnes suppléantes :
de Borman Antoine
Kiaku Adja
Kara Tufan
Cornejo Raoul Nadia
Tack Sébastien
Museruka Jean-Yves

> Malibran

5 personnes élues :
Cazan Alexandra
Franckx Christine
Boschaert Nicole

Cissé Saly
Vanderstraeten André

9 personnes suppléantes :
Dandoy Sébastien
Jacobs Patrick
Pluvinage Michel
Tricot François
de Wasseige André
Maucher Mathias
Domas-Conzemius Johann
Bernaerts Georges
Dhondt Gilles

> Saint-Guidon

6 personnes élues :
Nsanzabandi Gasore Eric
Englert Thomas
Adams Grégory
Grimberghs Denis
Elsier Alex
Feltesse Patrick

1 personne suppléante :
Goulios Lazaros

Hainaut oriental

> Anderlues

3 personnes élues :
Baille Bernard
Peretti Renaud
Szabo Stéphane

2 personnes suppléantes :
Domange Guy
Dehame Pierre

> Charleroi

9 personnes élues :
Quinet Nathalie
Nicaise Marie-Chantal

Doffiny Chantal
Wery Bruno
Manche Daniel
Buxant Pierre
Henriet Gérard
Mathieu Pierre
Foucart Jean-Pierre

3 personnes suppléantes :
Zdanov Alex
Staszak Yvon
Dury Michel

> La Louvière

5 personnes élues :
Bruyninx Véronique
Darge Thérèse
Raszkoweckyj Michel
Robert Christian
Vermandere Céline

> Soignies

2 personnes élues :
Delabie Alain
Graindorge Isabelle

© GettyImages

Envie d'en savoir un peu plus sur les membres MC élus ? (Re)découvrez leur motivation, leur engagement passé et leurs futures missions sur mc.be/candidats

ÉLECTIONS MUTUALISTES 2022

Hainaut Picardie

> Ath

4 personnes élues :
Andrien Guy
Hoquez Vincent
Leroy Christine
Van Wymersch Anne

> Boussu (Borinage)

2 personnes élues :
Boulmont André
Minni Stefano

> Mons

3 personnes élues :
Decock Francis
Homerin Jean
Leborgne Dominique

> Mouscron

5 personnes élues :
Verzele Philippe
Claus Luc
Vandenbroucke Xavier
Debue Freddy
Looten Bruno

2 personnes suppléantes :
Catteau Robert
Vandenbroucke Philippe

> Tournai

7 personnes élues :
Ghilbert Patricia
Dusoulier David
Vandeghinste Thierry
Favier Jean-Paul
Lefebvre Grégoire
Brabant Benoît
Guérin Michel

6 personnes suppléantes :
Lecocq Pascal
Denonne Charles
Hoquez Jean-Jacques
Campener Roland
Mortaignie Olivier
Dumalin David

Liège

> Aywaille

3 personnes élues :
Franck Corinne
Moyse Vincent
Carpentier Fredy

1 personne suppléante :
Gilles Pol

> Huy

3 personnes élues :
Javaux Jean-Michel
Renard Myriam
Graas Jean-Benoît

6 personnes suppléantes :
Sonck Philippe
Clément Michel
Jocqueau Rudi
Stiegler Dominique
Pinto Giuseppe
Pirard Pierre

> Liège

9 personnes élues :
Lapaille Colette
Bovy Barbara
De Jonghe-Galler Sylvia
Javaux Christian
Bastin Nicole
Glade Anne-Marie
Lemaire Cédric
Berhin Marie-Paule
Oumarou Kabirou

13 personnes suppléantes :
Burette Marie
Fontinoy Anne
Lambrecht Marcel
Loyens Gérard
Begon Jean-Michel
Jeanfils Joseph
Vidal Christian
Smiets Pierre
Lefevre Vincent
Obili Palmerio
Auquier Jean-François
Gilson Patrick
Discry Gabriel

> Seraing

3 personnes élues :
Crosset Joëlle
Kaisin Jean-François
Ayienou Ayoko

2 personnes suppléantes :
Blockx Jean-Pol
Palate Robert
Boulanger Bob - DÉCÉDÉ

> Visé

4 personnes élues :
Califice Alfred
Fortemps Anne-Marie
Vancrayebeck Jean-Marie
Werelds Marc

> Waremme

2 personnes élues :
Jacqmin Marie
Renard Pierre

1 personne suppléante :
Dupriez Jean-Pierre

Luxembourg

> Arlon

3 personnes élues :
Kerger Andrée
Antoine Daniel
Lambeaux Bernard

1 personne suppléante :
De Vilder Johannes

> Bastogne

2 personnes élues :
Burnotte Jean-Nicolas
Cremer Hugues

2 personnes suppléantes :
Scholtus Michel
Fetten Philippe

> Libramont

3 personnes élues :
Delrez Pierre
François Roger
Pirson Robert

> Marche-en-Famenne

2 personnes élues :
Schul Marie-Louise
Vanderstichelen Damien

2 personnes suppléantes :
Gillard Patrick
Cornille Robert

> Virton

2 personnes élues :
Rolin Claude
Van Hoey Marc

Namur

> Dinant

5 personnes élues :
Libert Sophie
Tixhon Axel
Baldini Sonia
Knaepen Jean-Paul
Moreau Pierre

1 personne suppléante :
Hallet Benoît

> Namur

11 personnes élues :
Ska Valérie
Moutquin Eloïse
Muschart Xavier
Van Lierde-Gilot Jocelyne
Ruol Claude
Kabongo Muamba Bibi Pontien
Degolla-Mombaers Lisette
Cléda Etienne
Pesesse Marcel
Hubaux Philippe
Douillet André-Marie

11 personnes suppléantes :
Goderniaux Jacques
Thérasse Daniel
Leffleur Jean-Luc
Battel Christian
Louis Bruno
Gilot Dimitri
Karemano Charles
Dussenne Claude
Verhaegen Jean Paul
Manteau Baudouin
Conrardy Georges

> Philippeville

2 personnes élues :
Parduyns-Provost Marie-Claire
Masoin Jean

2 personnes suppléantes :
Damilot Jean-Claude
Dubois Marc

> Tamines

3 personnes élues :
Leal Lopez Clotilde
Henne Laurette
Révelard Jean-Luc

1 personne suppléante :
Hougardy Claude

Verviers-Eupen

> Eupen (Communauté germanophone)

3 personnes élues :
Grosch Madeleine
Piront Emil
Heinen Patrick

6 personnes suppléantes :
Reuter Guido
Graeven Tobias
Reiter Thomas Philipp
Mengels Dieter
Willems Michael
Schrymecker Peter

> Malmedy (Hautes Ardenne et Fagnes)

2 personnes élues :
Marichal Patrick
Henrard Léon

2 personnes suppléantes :
Lejeune Jean-Pierre
Langhoor André

> Verviers (Vesdre-Hoëgne-Plateau)

6 personnes élues :
Leruth Bénédicte
Simar Françoise
Lennerts Emile
Gilson Marc
Sonnenberg Elisabeth
Gilson Thierry

4 personnes suppléantes :
Godfirnon Henri
Govaerts Philippe
Giltay Xavier
Doumbe Raymond

In memoriam

Monsieur Bob Boulanger, âgé de 91 ans et candidat dans la circonscription de Seraing, nous a malheureusement quitté au cours du processus électoral. Nous saluons une dernière fois son engagement et adressons nos sincères condoléances à ses proches.

Rejoignez un conseil de participation !

Répartis sur tout le territoire de la MC, les 34 conseils de participation sont des lieux privilégiés pour échanger, débattre et construire une parole collective sur les questions liées à la santé au sens large. C'est là que les idées prennent vie et que sont initiés des projets concrets qui auront des répercussions positives sur la santé et le bien-être dans la région concernée. La force des conseils de participation réside notamment dans la mise en commun d'énergies complémentaires, puisque s'y retrouvent non seulement des élu(e)s, des volontaires, des professionnel(le)s, mais aussi des expert(e)s et des citoyen(ne)s qui ne sont pas membres de la MC. Les conseils de participation sont des lieux pleins de potentialités dans lesquels chacun(e) peut moduler son investissement selon ses possibilités et ses intérêts.

Envie d'en savoir plus sur les conseils de participation ou d'y prendre part ? Signalez-nous votre intérêt sur mc.be/volontariat !

Il existe de multiples façons de s'investir à la MC !
Découvrez-les sur mc.be/volontariat

© GettyImages

éditorial

Combien de crises seront encore nécessaires ?

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

Que la crise soit sanitaire, climatique ou économique, un enjeu commun se dégage : l'État doit jouer son rôle de régulateur pour que ces crises successives n'exacerbent pas les inégalités sociales et permettre à chacun de trouver sa place dans une société juste et solidaire.

Les crises se succèdent depuis plus de deux ans. Après la pandémie, dont nous ne sommes pas encore certains d'être sortis, après les rappels réguliers que les dérèglements climatiques sont de plus en plus réels et présents, voici que le monde est en prise avec une situation conflictuelle extrêmement douloureuse et délicate. Avec la guerre en Ukraine, s'annonce une nouvelle crise dont personne ne peut encore mesurer l'ensemble des impacts, que ce soit à l'échelle géopolitique ou sur nos vies quotidiennes.

Ce qui nous guette, avec ces crises successives, c'est aussi un appauvrissement de la grande majorité de la société. Les témoignages recueillis par les services sociaux, l'associatif, les corps intermédiaires se multiplient. Régler les factures, faire le plein, payer les courses deviennent une source de stress de plus en plus importante. Récemment encore, la CSC rappelait que la situation financière de nombreuses personnes était telle *"qu'elles risquent de devoir renoncer à leur emploi parce qu'elles ne sont plus à même de supporter le coût entraîné par la flambée des prix des carburants."* (1)

IL NOUS FAUT RÉINVESTIR DANS UN ÉTAT RÉGULATEUR, VISIONNAIRE, QUI DONNE DE L'ESPOIR ET DU SENS AU COMMUN.

Mais tout le monde ne sort pas perdant de ces crises... Comme durant la crise sanitaire, où le secteur des Big Pharma était manifestement bénéficiaire de manière parfois éhontée, ici aussi la crise de l'énergie et l'explosion des prix des matières premières profitent à certains. *"Certains gros acteurs sont en train d'enregistrer des profits gigantesques à la suite des effets de cette guerre. Ce n'est pas acceptable ni éthique"*, dénonçait récemment Arnaud Zacharie, Secrétaire général du CNCD, dans les colonnes de *La Libre Belgique* (2). *"Si on avait une logique d'intérêt général, on devrait pouvoir redistribuer cette énorme richesse accumulée lors de ces chocs à ceux qui se trouvent dans des situations extrêmement difficiles à cause de ces mêmes chocs"*, poursuit le politologue qui pointe aussi comme exemple les bénéfices engendrés par les géants du numérique durant le confinement.

Dans l'urgence des crises, des décisions s'imposent, et elles finissent par se prendre, bon an mal an, dans notre réalité belge. Mais l'enjeu n'est-il pas justement de dépasser l'urgence ? De s'assurer que nous tirons les leçons pour modifier notre manière d'agir ? Aider les consommateurs à payer leur facture, c'est évidemment ce qu'il faut faire pour répondre à la détresse réelle des gens. Mais mettre en place des mécanismes de régulation qui permettent que les poches des uns ne se remplissent pas au détriment des autres serait sans doute plus bénéfique.

Réinvestir dans un État régulateur

L'avenir dessiné par ces crises multiples est peu enthousiasmant. Or, chacun a besoin de se projeter pour vivre, de stabilité pour entreprendre, de confiance, de sens... Pour ce faire, il existe différentes pistes. D'une part la régulation des marchés, au travers par exemple d'une taxe sur les surprofits enregistrés à la suite d'effets d'aubaine ou de chocs internationaux comme la pandémie ou la guerre. D'autre part, en mettant en œuvre une fiscalité plus juste non seulement à l'échelle belge, mais aussi au niveau européen.

En Belgique, l'injustice fiscale concerne en particulier la différence entre la taxation des revenus du travail et du capital, le manque de progressivité de l'impôt sur les personnes physiques et la multiplication des niches fiscales. C'est pour cette raison que la Coalition Corona (3), qui fédère mutuelles (dont la MC), syndicats, coupoles d'ONG, a appelé le gouvernement belge à adopter rapidement une réforme fiscale. Au niveau européen également, la justice fiscale permettrait à l'Union européenne de mobiliser des ressources propres pour financer des politiques comme le plan *Next Generation* et le *Green Deal*, notamment à travers la mise en œuvre d'une taxe européenne suffisamment ambitieuse sur les transactions financières. Ces mesures permettraient de s'engager dans une trajectoire saine, tant sur le plan budgétaire qu'en matière de transitions écologique, économique et sociale, au bénéfice du bien-être des personnes et des collectivités.

Il nous faut réinvestir dans un État régulateur, visionnaire, qui donne de l'espoir et du sens au commun, avec comme levier une réforme fiscale juste, solidaire et ambitieuse. L'impôt ne doit pas être vu uniquement comme des charges, mais comme des investissements pour aujourd'hui et demain. Les richesses doivent être partagées de façon équitable pour permettre à chacun de trouver sa place et de s'épanouir dans une société capable de solutions face aux défis à venir et à leurs interconnexions : la santé, l'économie, le climat et le social.

Si nous ne tirons pas les leçons des crises successives maintenant, quand le ferons-nous ? Que nous faudra-t-il de plus ? La procrastination n'est plus une piste possible. L'urgence est là, maintenant.

(1) "Prix de l'énergie: la CSC demande une intervention pour tous les moyens de transport vers le travail", *La Libre*, mars 2022
(2) "Deux grandes crises, mais rien n'a changé", *La Libre*, mars 2022
(3) Plus d'infos : coalitioncorona.be

Intersoc

Les voyages organisés par Intersoc au service des groupes

Depuis plus de 70 ans, Intersoc est une référence en matière de voyages organisés en famille, en couple ou entre amis. Saviez-vous qu'au-delà de son offre pour les particuliers, le partenaire vacances de la MC était également spécialisé dans l'organisation de voyages pour les groupes ?

Vous êtes membre d'une association sportive, culturelle ou encore professionnelle et vous songez à organiser un déplacement à l'étranger ? Intersoc vous accompagne de A à Z dans la concrétisation de vos projets de voyage. Envie d'en savoir plus sur ce service proposé par le partenaire vacances de la MC ? Rendez-vous à la séance d'information le mardi 3 mai prochain en matinée, organisée à Champion.

Date : mardi 3 mai. Accueil et café à 9h30. Séance d'information de 10 à 12h.
Lieu : Bâtiment Créagora, rue de Fernelmont 40-42 à 5020 Champion
Informations et inscription obligatoire avant le 20 avril auprès de Valérie Lauwerys, responsable groupes pour Intersoc • 0475/98.23.26 • valerie.lauwerys@intersoc.be

© intersoc

Ça se passe

// Séjours & Santé Spa Nivezé

Le centre de convalescence et de vacances de la MC situé sur les hauteurs de Spa propose les promotions suivantes pour les mois à venir.
- Promo "Spa, ville thermale" : prenez soin de vous. Du 6 au 13 mai.
- Promo "Semaine Santé & Bien-être" : vivre plus sainement ! Du 23 au 30 septembre.

Le prix - 509 EUR par personne et par semaine - comprend le logement, la pension complète et les activités programmées.
Lieu : Domaine de Nivezé, route du Tonnelet 76 à 4900 Spa
Réservations : 087/79.03.13 ou 087/79.00.00 • promo@niveze.be
Infos : niveze.be et facebook.com/domainedeniveze

// Semaine de l'intergénération

Du 23 au 29 avril se déroulera la 4e édition de la semaine de l'intergénération à l'initiative de l'ASBL Entr'âges. L'ambition de cet événement est de faire connaître aux citoyens de tous âges la diversité des actions intergénérationnelles partout en Belgique francophone et de favoriser les échanges. L'ASBL entend ainsi sensibiliser à la solidarité entre les générations et déconstruire nos idées reçues basées sur l'âge.
Infos : 02/544.17.87 • semainedelintergeneration.be

// Acouphènes

Le samedi 23 avril à 14h30, Marie Detroz, doctorante en ORL au CHU Sart Tilman donnera une conférence sur le thème : "L'acouphène : un bruit créé par notre cerveau ?". Prix : 8 EUR.
Lieu : CHR Citadelle, Boulevard du 12e de Ligne 1 à 4000 Liège
Infos et réservation : Association Belgique Acouphènes : 04/367.45.65 • belgiqueacouphenes.be

// L'impressionnisme

L'antenne interuniversitaire UCL-ULB des Aînés à Nivelles organise le lundi 25 avril à 14h30 une conférence sur le courant impressionniste. Elle sera donnée par Mme Cadiere, auteure et membre de l'Association des Écrivains belges. Né durant le second Empire, l'impressionnisme est un puissant courant artistique et un tournant de l'art français qui illustre les grandes mutations de la société au 19e siècle.
Prix : 6 EUR • réductions : étudiants et demandeurs d'emploi
Lieu : Waux-Hall, place Albert Ier à 1400 Nivelles
Infos : 0476/29.00.17

// Émotions des personnes polyhandicapées

Le vendredi 29 avril, de 8h30 à 16h30, l'AP3, association de parents et professionnels autour de la personne en situation du polyhandicap, organise avec Solidaritas-CREB (Centre de jour), une journée de rencontres sur le thème : "Conscience, émotions, perceptions des personnes polyhandicapées. Quelle communication, quels échanges ?" Prix : parent : 20 EUR • professionnel : 50 EUR • étudiant : 15 EUR
Lieu : Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau, avenue des Franciscains 3a à 1150 Bruxelles
Infos et inscription : 0470/85.51.89 • info@ap3.be • ap3.be

en marche
Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles ✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - enmarche.be
ÉDITRICE RESPONSABLE : Elisabeth Degryse, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles
Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 420.000 exemplaires
BIMENSUEL - Parution les 2es et 4es jeudis du mois
IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.
Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7.