

Gros plan sur

Prendre soin de son stress : un jeu d'équilibriste

Le stress au quotidien est à la fois un allié qui nous permet de nous dépasser et un ennemi qui nous fait perdre nos moyens. Il faut savoir l'apprivoiser petit à petit et écouter ce que nous dit notre corps afin de trouver le bon équilibre et réussir à prendre soin de soi.

INFO MUTUALITÉ

Vos agences à Carnaval

///
Durant les congés de Carnaval (du lundi 3 au vendredi 7 mars), les agences suivantes resteront ouvertes selon leur horaire habituel :

- ANDERLECHT > 7 cours Saint-Guidon
- BRUXELLES > 111-115 bd Anspach
- ETTERBEEK > 2 av. de la Chasse
- JETTE > 681 chaussée de Jette
- LAEKEN > 183 bd Emile Bockstael
- SCHAERBEEK > 200 rue royale Sainte-Marie
- UCCLE > 98 rue du Doyenné
- WOLUVE-ST-PIERRE > 2 place Dumon



Les autres agences seront fermées toute la semaine.

Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 reste à votre disposition. Retrouvez également une foule d'informations santé et les réponses à vos questions sur www.mc.be.

GROUPE DE PAROLES

Epilepsie et recherche d'emploi

///
La Ligue Francophone Belge vous propose de vous accueillir pour un groupe de parole, de soutien et un accompagnement sur le thème de "l'épilepsie et la recherche d'un emploi". Vous ne trouverez pas à cette réunion de recettes toutes faites, ni de solutions miracles, ce ne sera pas non plus un lieu où les jugements et préjugés circuleront. Ces rencontres doivent vous permettre de prendre du recul, de reprendre confiance en vous et envers les autres.

Madame Nechelput, responsable du service de la consultation sociale d'Actiris sera présente à ce groupe de parole en tant que personne ressource et pour répondre à vos questions à propos de la recherche de travail.

Date : le jeudi 20 février de 10h à 12h
Lieu : 49 avenue Albert 1190 Bruxelles
Infos et inscriptions : giselemotheu@ligueepilepsie.be • 02/344.32.63

CONFÉRENCE

Alzheimer : quelles aides pour les malades et les proches ?

///
Le CPCP (Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation) organise une conférence-débat sur la maladie d'Alzheimer qui s'intitule "Quand la mémoire prend des chemins de traverse : quelles aides peut-on offrir aux malades et à leurs proches ?"

Date : le mercredi 19 février à 15h
Lieu : Résidence Apollo, 29 rue des Palmiers à 1150 Woluwe-Saint-Pierre
Participation gratuite
Infos et inscriptions : Janique Lemaire au 02/238.01.52 • lemaire@cpccp.be

ÇA S'EST PASSÉ

Les vœux d'Altéo pour 2014

///
La régionale d'Altéo Bruxelles recevait ce 15 janvier une cinquantaine de personnes : partenaires associatifs, politiques et volontaires pour la présentation de ses vœux. Parmi les présents, figuraient les ministres Céline Frémault et Evelyne Huytebroeck.

Ce fût l'occasion pour Altéo et la Mutualité Saint-Michel de mettre en avant une série de changements porteurs d'enjeux : le transfert de compétences et ses implications pour nos membres, personnes malades et handicapées ; le décret sur l'inclusion de la personne handicapée, qui vient d'être voté et, bien sûr, les élections 2014.

Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, a rappelé son combat aux côtés de la Mutualité chrétienne pour la défense de notre système de sécurité sociale solidaire illustré en 2013 à travers une campagne de communication sur les 50 ans de l'Assurance maladie et invalidité.

Le mouvement a aussi salué l'avancée que constitue le décret sur l'inclusion de la personne handicapée, qui invite à ce que le handicap soit pris en compte dans tous les domaines de la vie et non seulement à travers des politiques spécifiques.

Le tout s'est terminé par un échange informel autour d'un reportage photo qui mettait à l'honneur le projet "Théâtre singulier" mené par la section d'Uccle en partenariat avec la commune et ScriptaLinea-Collectifs d'écrits.



Le stress nous porte, nous permet de nous dépasser, de réaliser des choses que nous ne pourrions pas réaliser sans lui. En cela, le stress est un allié. C'est l'intelligence de notre corps qui, grâce notamment à l'adrénaline, l'accélération cardiaque et l'augmentation de la tension artérielle, va consacrer toute son énergie pour réaliser quelque chose d'exceptionnel.

Mais le stress peut aussi nous ronger, conduire à des douleurs et maladies psychosomatiques, des problèmes digestifs, une immunité diminuée, une grande fatigue... Le stress nous fait perdre nos moyens. Le stress est donc aussi notre pire ennemi !

Nous voilà comme un équilibriste, entre le stress qui nous porte et celui qui nous freine, un pied à la fois. Et cet équilibre n'est jamais acquis...

De petits pas...

Être attentif à cet équilibre, c'est peut-être avant tout prendre du recul sur notre environnement : quel petit pas puis-je mettre en place pour améliorer mon quotidien ? Quelle marge de manœuvre m'appartient, aussi petite soit-elle ?

Robert Maurer parle de "petits pas" dans son livre *Un petit pas peut changer votre vie* (2007). En effet, les véritables changements commencent souvent par les plus petites initiatives, car elles ont l'avantage de ne pas mettre en route la peur du changement. Par exemple, si je souhaite arrêter de boire du café, je vais, dans un premier temps, continuer à en boire, mais je laisserai dans le fond de la tasse la dernière gorgée. Et c'est petit à petit, sans peur, que je vais trouver un chemin pour laisser ensuite deux gorgées dans le fond de la tasse.

Des émotions et des besoins

Nos émotions interviennent dans ce jeu d'équilibriste : joie, peur, tristesse, colère, culpabilité, honte... Les émotions sont précieuses car elles nous disent ce dont nous avons besoin : besoin de partager, besoin de sécurité, besoin de réconfort, besoin de réparation, besoin de reconnaissance, etc. En même temps, nous sommes parfois submergés par nos émotions. Comment les accueillir, les écouter et comprendre ce qu'elles nous disent de nous ?



Et puis il y a aussi notre corps... Ce corps qui subit le stress mais qui est aussi un levier pour y faire face, notamment via la pratique de la respiration.

Prendre le temps de s'arrêter et de se demander "Comment ça va ?" permet d'écouter son corps. Que me dit cette douleur ? Oui, j'en ai plein de dos ! Que puis-je faire pour prendre soin de moi ? Combien de fois par jour demandons-nous aux autres comment ils vont, et combien de fois par jour nous posons-nous cette question du "comment je vais" ?

À l'écoute de soi

Cette capacité à s'arrêter et à écouter notre intérieur, tant dans notre corps, que nos émotions et nos pensées, va aider, à terme, à diminuer le stress.

Ce qui est paradoxal toutefois est que le fait de s'arrêter et de s'écouter ne va pas forcément être confortable.

Lorsqu'on s'écoute on voit parfois des choses que l'on n'a pas envie de voir. On observe par exemple que nos pensées viennent parfois ajouter du stress au stress. Nous imaginons le pire.

Mais prendre le temps d'observer ses pensées, d'accueillir ses émotions et d'écouter son corps sont des clés pour mieux se connaître et orienter sa vie.

Prendre soin de son stress, c'est également faire du sport car les endorphines produites pendant le sport ont un effet euphorique et anxiolytique. Prendre l'air permet de profiter de l'effet apaisant de la nature.

On peut aussi écrire ce qu'on ressent, respirer mieux, relever chaque jour ce qui a été positif pendant la journée, imaginer si ce qui nous stresse aujourd'hui aura encore de l'importance pour nous dans un an, manger sainement, prendre soin de son sommeil, pratiquer la pleine conscience, accorder une place au plaisir...

C'est donc un petit pas après l'autre que chacun de nous peut trouver un chemin pour prendre soin de ce jeu d'équilibriste et avancer en fonction de son style, de ses contraintes et de ses désirs.

/// AGATHE CRESPEL, DU CENTRE DE FORMATION ET D'INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE (CFIP).

Infos : www.cfip.be

Infor Santé - Bien-être

Mettez-vous au yoga avec la MC Saint-Michel !

Suite au franc succès qu'avaient remporté les ateliers Bien-Être, ainsi qu'aux nombreuses demandes exprimées pour poursuivre ces initiations sur une base davantage pratique, la Mutualité Saint-Michel vous propose une session de 6 séances de Yoga à prix démocratique !

La session démarrera le 17 février.

Les séances évoluent et varient de semaine en semaine. Le yoga permet ainsi de faire face au stress, de renforcer son corps, de fortifier son dos, de (re)trouver de l'énergie. Tout le monde est le bienvenu, débutant ou pratiquant régulier.

"Au cours des séances, vous voyagez au travers de 3 formes de yoga : le Hatha-yoga, le Yoga Égyptien et le Yoga Chinois. Différentes pratiques vous seront proposées pour dynamiser et détendre votre corps. Il y aura des moments pour s'activer, d'autres pour se reposer ; pour contracter et puis décontracter.

Il y aura aussi des moments pour respirer consciemment, prendre conscience du corps, se relaxer..." Jossiane, professeur du cours de Yoga.

Dates : 6 lundis de février à mars, de 11h15 à 12h15 : 17/02 - 24/02 - (pause carnaval) - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

Lieu : Erasmus Hogeschool Brussel, 70 rue des Six Jetons à 1000 Bruxelles (à quelques pas de la place Fontainas, près de la Bourse)

Prix :

• Pour les membres MC : 8 EUR par séance, soit 48 EUR pour le module de 6 séances

• Pour les non-membres MC : 10 EUR par séance, donc 60 EUR pour le module de 6 séances

L'inscription se fait pour la totalité du module. Par souci logistique et financier, il ne sera pas possible d'être remboursé des séances manquées.

Plus d'infos : 02/501.55.19 • infor.sante.bxl@mc.be

D'autres initiatives sur le thème du Bien-Être seront développées tout au long de l'année par la Mutualité Saint-Michel : ateliers, conférences, initiations... Nous vous tiendrons informés de notre calendrier.

Le nombre de participants étant limité à 10 personnes, pensez à vous inscrire dès maintenant !

Assurance complémentaire

Logopédie : la MC Saint-Michel vous rembourse !

La logopédie traite les troubles de la parole, de la voix et du langage oral et écrit, quelle que soit leur origine, et quel que soit l'âge. Elle ne concerne pas que les enfants ; elle peut faire partie aussi d'un programme de rééducation après un accident, par exemple.

Lorsque l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus dans un traitement logopédique, l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne peut prendre le relais.

parfois nécessaires (QI, audiogramme...). Demandez à votre logopède.

En cas de traitement au-delà d'un an, adressez une demande de prolongation auprès du médecin-conseil. La prescription du traitement, sur la base du rapport d'un bilan logopédique d'évolution, peut être effectuée par le médecin généraliste, sous certaines conditions.

Les honoraires des logopèdes conventionnés sont remboursés à 75% (90% pour les patients BIM/Omnio).



Documents utiles

Vous pouvez télécharger les documents nécessaires sur www.mc.be ou les demander à votre conseiller ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Ensuite, il n'y a plus qu'à les faire compléter par le prestataire de soins et à les remettre à la mutualité.

Votre avantage à la MC

L'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus pour vous ? La MC prend la relève ! Elle interviendra pour 150 séances et un test de QI.

Il arrive que le patient se voie refuser le remboursement d'un traitement logopédique par l'assurance soins de santé obligatoire. C'est généralement le cas pour les troubles de l'apprentissage chez l'enfant qui se prolongent au-delà de 2 ans. D'autres motifs de refus existent tels que par exemple l'absence d'un test QI pour un trop jeune enfant.

C'est pourquoi la MC analysera tout dossier refusé dans le cadre de l'assurance obligatoire afin d'octroyer une intervention aux membres en ordre de cotisation. La MC rembourse 10 euros par bilan ou séance logopédique avec un maximum de 75 séances (avantage renouvelable une fois, soit 150 séances). Une intervention de 20 euros est accordée pour la réalisation, chez un psychologue, d'un test de quotient intellectuel.

Les interventions de l'assurance complémentaire sont soumises à l'accord de la mutualité sur la base d'un bilan logopédique et d'une prescription émise par un médecin spécialiste (la demande de prolongation peut être prescrite aussi par un généraliste).

Comment obtenir l'aide de la mutualité ?

Si vous pensez que vous (ou un de vos proches) avez besoin de consulter un logopède, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste (O.R.L., pédiatre, psychiatre...) qui va déterminer la nature du problème. Celui-ci demandera éventuellement qu'un bilan logopédique soit effectué par un logopède. Sur base de ce bilan, le médecin spécialiste prescrira un traitement logopédique.

Pour obtenir un remboursement des soins de logopédie, vous devez préalablement avoir l'accord du médecin-conseil de la mutualité.

- Remettez à votre mutuelle :
- > le formulaire de demande de traitement dûment complété, daté et signé (ce document est fourni par le ou la logopède) ;
 - > la prescription de bilan établie par le médecin spécialiste ;
 - > la copie du bilan réalisé par le logopède ;
 - > la prescription de traitement logopédique établie par le médecin spécialiste ;
 - > en fonction du trouble présenté, certains éléments spécifiques sont

Lorsque l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus, l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne peut prendre le relais.

QUIZZ

Connaissez-vous l'Europe ?



/// Dans la perspective des prochaines élections européennes le dimanche 25 mai, Énéo vous propose dans chaque numéro d'En Marche un petit quizz de trois questions.

Le but est de vous amener à tester vos connaissances concernant l'Europe (du point de vue géographique, culturel et politique). Les bonnes réponses sont indiquées en-dessous. Mais pour plus d'infos et des explications complémentaires, n'hésitez pas à surfer sur le site d'Énéo : www.eneo.be/bruxelles.html



1) Quelle est la plus connue des îles du Dodécanèse ?

- A. Murano
- B. Lérins
- C. Rhodes

2) Les vitraux de la cathédrale St-Guy à Prague ont été réalisés par un artiste emblématique de l'art nouveau, qui ?

- A. Mucha
- B. Klimt
- C. Horta

3) Deux femmes seulement, françaises toutes deux ont été présidentes du parlement européen. Quelle est l'intruse ?

- A. Simone Veil
- B. Nicole Fontaine
- C. Edith Cresson

Les réponses sont : 1) C - 2) A - 3) C Plus d'explications sur www.eneo.be/bruxelles.html

INVITATION

Animations-débats sur l'Europe avec Énéo



/// L'Europe, nous en faisons partie. L'Europe, c'est 2.500 ans d'histoire, de vie commune, de construction et de création. L'Europe, c'est riche, c'est divers et c'est peu connu.



Les élections européennes auront lieu le dimanche 25 mai, le même jour que les élections législatives fédérales et les élections régionales belges. Il ne faudrait pas qu'elles tombent aux oubliettes.

C'est pourquoi les membres de la commission Europe d'Énéo-Bruxelles vous invitent à participer à des animations-débat dans leurs groupements locaux afin de découvrir ensemble les enjeux de ces prochaines élections, les revendications du mouvement social des aînés, le tout agrémenté d'un petit jeu de questions/réponses.

Cela se passera :

• Le 27 février à 14h30 au pavillon "Paul Van Leeuw", 26 Pl. G. Gezelle à Ganshoren

Infos : Christiane Asscherickx au 02/427.81.45

• Le 6 mars à 14h : 195 Streeksbaan à Vilvoorde (Beauval, Koningslo)

Infos : Marcelle Terryn 02/267.25.56

• Le 25 avril à 14h : Centre Armillaire, 145 bd. de Smet de Naeyer à Jette

Infos : Françoise Becquart au 0479/95.08.73

Ces animations seront assurées par les membres de la commission Europe Énéo-Bruxelles.

Mutualité chrétienne Bruxelles

Mutualité Saint-Michel

111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles

Éditrice responsable : Elisabeth Degryse

Fax : 02/501.58.38 • Tél. : 02/501.51.99

Tél. : 02/501.58.58

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7