



## La ménopause, un tremplin dans la vie

PAGE 7

© BSIP/Reporters

### enfants

#### Venir à bout des poux

Entre sentiment de honte et pressions sociales, comment lutter contre ces satanés indésirables ?

PAGE 6

### conseils juridiques

#### Le divorce par consentement mutuel

Cette procédure est la moins onéreuse pour divorcer. Mais les frais peuvent varier considérablement.

PAGE 2

### bien-être

#### Le bonheur est dans le pré

Obligés d'être heureux ? Le bonheur est pourtant intermittent. Sachons le cueillir.

PAGE 3

### prestations sociales

#### Montants indexés

Pensions, allocations familiales, chômage, incapacité de travail... Les nouveaux montants au 1<sup>er</sup> mai 2011.

PAGES 8 ET 9

Conseils juridiques

# Que coûte un divorce par consentement mutuel ?

Le divorce est une étape délicate à traverser : rupture affective, bataille juridique, perte de revenus... Malgré la simplification des procédures en 2007, le divorce peut coûter cher ! Voici quelques pistes pour évaluer le coût du divorce par consentement mutuel.



Si mari et femme divorcent par "consentement mutuel", cela signifie qu'ils sont tous les deux d'accord de divorcer. Ils règlent alors eux-mêmes l'ensemble des questions liées à la fin du mariage.

Les ex-conjoints vont donc devoir rédiger une "convention préalable au divorce par consentement mutuel". Une fois homologuée par le juge, celle-ci va régler toutes les relations entre eux : l'hébergement des enfants, le montant de la contribution alimentaire pour l'entretien et l'éducation des enfants, le sort de la maison et de l'éventuel emprunt hypothécaire si le couple est propriétaire de son logement. Il s'agit d'un véritable contrat de divorce.

Le coût de cette procédure varie en fonction d'un certain nombre de facteurs : complexité du divorce, patrimoine financier du couple, frais d'intervention d'un tiers (par exemple un avocat, un notaire ou un médiateur...). Tentons d'y voir plus clair.

### Les coûts incontournables

Il y a certains frais auxquels les époux ne pourront échapper. Ce sont les frais liés à la procédure en justice. Ainsi, ils devront déboursier au minimum 52 euros pour les frais de la requête en divorce. Il s'agit en réalité du coût de l'inscription dans les registres du tribunal. Une somme à laquelle s'ajoute une série de coûts liés aux documents qu'il faut déposer au

greffe : acte de naissance de chacun des époux et des enfants, acte de mariage, certificat de résidence ou de nationalité.... Il faut compter une dizaine d'euros par document.

### Les coûts variables

Pour rédiger la convention préalable au divorce par consentement mutuel, il n'est pas obligatoire de faire appel à un avocat. Toutefois, dans la pratique, dans la mesure où ces conventions constituent un véritable contrat, mieux vaut s'entourer de tous les conseils utiles et ne pas prendre cette démarche à la légère.

Il est donc conseillé aux ex-conjoints de faire appel, ensemble ou séparément, à une tierce personne : un avocat, un notaire, un médiateur familial, etc.

Le coût de l'intervention d'un professionnel est variable. Il n'existe pas de barème ni de tarif détaillé des frais et honoraires d'avocat ou de notaire. Le coût dépendra du tarif pratiqué, du nombre de rendez-vous, de la volonté des parties de trouver un accord, mais aussi de la complexité des rapports juridiques qui lient le couple.

Les frais et honoraires susceptibles d'être réclamés devraient se situer dans une fourchette de 750 à 3.000 euros. Le plus simple est de demander au professionnel consulté, lors du premier contact, le mode de calcul proposé ainsi qu'une estimation du coût de son intervention.

Par contre, si les ex-conjoints sont copropriétaires d'un immeuble, l'intervention d'un notaire est incontournable. La maison sera vendue ou rachetée par l'un des deux pour moitié. Dans cette hypothèse, il faut tenir compte des honoraires mais également des droits d'enregistrement relatifs à la vente.

### Qui paie les frais ?

Il faut bien distinguer les frais liés à la procédure en justice (requête, dépens...) et ceux liés à l'intervention d'un conseiller professionnel.

En ce qui concerne les frais de justice, on considère en général que les époux supportent à parts égales les frais de la procédure. On dit que le juge "compense les dépens", c'est-à-dire partage à parts égales les frais de justice, à moins que les époux aient prévu autre chose dans leurs conventions.

En ce qui concerne les frais et honoraires du professionnel, les époux sont libres de se mettre d'accord comme ils l'entendent.

Ainsi, soit chacun prend en charge les frais et honoraires de son propre conseil. Soit chacun supporte la moitié des frais et honoraires de l'avocat, du médiateur ou du notaire choisi en commun. Soit une autre répartition est décidée.

En cas de difficultés financières, le ou les conjoints peuvent demander l'aide juridique gratuite ainsi que l'assistance judiciaire. Le mieux est de se renseigner auprès d'un Bureau d'aide juridique proche de chez soi pour savoir si l'on respecte les conditions pour en bénéficier.

En tout état de cause, dès lors que les ex-conjoints se sont accordés sur l'ensemble des modalités de la séparation, le divorce par consentement mutuel constitue la voie la moins onéreuse pour divorcer.

// ASBL DROITS QUOTIDIENS

**dq** droits quotidiens  
 >> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : [www.droitsquotidiens.be](http://www.droitsquotidiens.be)

Incapacité de travail

# Quelles démarches en cas de maladie ou d'accident ?

Il arrive que, pour raison médicale, l'on soit incapable d'aller travailler ou de remplir ses obligations en matière de chômage. Des démarches administratives sont indispensables pour conserver ses droits et, le cas échéant, bénéficier d'une indemnité d'incapacité de travail.

En cas de maladie ou d'accident, la première obligation qui incombe au travailleur salarié est d'avertir immédiatement son employeur de son absence. Cela peut se faire par téléphone, par mail, par le biais d'un collègue, d'un membre de la famille...

Pour prouver l'incapacité de travail, le moyen le plus sûr est de remettre à son employeur un certificat médical. Dans la plupart des cas, celui-ci est d'ailleurs imposé (souvent dès le premier jour d'absence) par le règlement de travail, le contrat de travail ou une convention collective qui fixent aussi le délai dans lequel le certificat doit être remis. A défaut, ce délai est de 48 heures.

Le certificat doit mentionner la durée probable de l'incapacité de travail et indiquer si le travailleur peut se déplacer en vue d'un contrôle. Toute autre mention est couverte par le secret médical.

Le travailleur qui ne respecte pas ces obligations s'expose à des sanctions éventuelles : non paiement du salaire garanti pour les jours qui précèdent l'envoi du certificat, voire licenciement pour faute grave en cas d'absence injustifiée prolongée ou répétitive.

### Le salaire garanti des salariés

Durant les premiers jours de l'incapacité de travail, le travailleur salarié perçoit un salaire ga-

ranti à charge de son employeur (1). Les conditions d'octroi varient selon le statut du travailleur - ouvrier, employé - et l'origine de l'incapacité de travail - accident/maladie ou accident de travail/maladie professionnelle (2). Sans entrer dans les détails, retenons les principes suivants :

> les **employés** (après leur période d'essai pour ceux engagés sous CDI ou pour ceux engagés sous CDD de 3 mois au moins) ont droit au maintien de leur salaire pendant 30 jours. Au-delà ils sont indemnisés par leur mutualité ;

> les **ouvriers** - auxquels sont assimilés les employés pendant leur période d'essai ou engagés sous CDD de moins de 3 mois - ont droit à un salaire garanti pendant 14 jours. A partir de la 3<sup>ème</sup> semaine, ils sont indemnisés par leur mutualité mais ont droit, jusqu'à la fin du premier mois, à une indemnité à charge de leur employeur, qui complète celle de la mutualité pour assurer le maintien de leur salaire net.

### Les démarches auprès de la mutualité

Salariés, indépendants, chômeurs, intérimaires... peuvent bénéficier d'indemnités de leur mutualité durant leur incapacité de travail, selon des conditions et modalités propres. Mais pour bénéficier d'indemnités, tous doivent impérativement compléter correctement le **certificat d'incapacité de travail fourni par la mutualité** et le renvoyer par la poste en respec-

tant strictement les délais suivants (à compter à partir du premier jour d'incapacité de travail) :

Employés	28 jours
Indépendants	28 jours
Ouvriers	14 jours
Chômeurs	2 jours
Intérimaires en fin de contrat	2 jours
Agents temporaires et contractuels des services publics	2 jours
Accueillantes d'enfants	2 jours
Lors d'une rechute dans les 2 semaines	2 jours

En effet, si le délai d'envoi de ce certificat est dépassé, les indemnités seront diminuées de 10% jusqu'au jour de réception de celui-ci par la mutualité. En cas de doute, le mieux est donc d'envoyer ce certificat par voie postale (sans affranchissement) dans les deux jours, le cachet de la poste faisant foi. Attention : ce certificat ne peut jamais être mis dans une boîte aux lettres verte de la MC !

Le certificat d'incapacité de travail - un formulaire médical sur lequel il est indiqué "port payé par le destinataire" - est disponible auprès des conseillers mutualistes (3). Il peut aussi être commandé ou téléchargé sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Il doit être correctement complété par le travailleur (qui peut apposer une vi-

gnette de mutuelle pour s'identifier) et par son médecin traitant qui doit indiquer précisément - dans le cadre qui lui est réservé - les symptômes ou le diagnostic médical à l'origine de l'incapacité de travail.

A défaut du formulaire médical délivré par la mutualité, un certificat médical peut être valable à condition qu'il soit original et comporte toutes les informations légales prévues dans le formulaire. En cas de certificat incomplet ou mal rempli, le travailleur risque, en effet, de devoir entreprendre des démarches supplémentaires après réception d'un refus de reconnaissance d'incapacité de travail.

Dès que la mutualité reçoit le certificat d'incapacité de travail, elle renvoie au travailleur une feuille de renseignements qu'il doit compléter, signer et renvoyer rapidement pour pouvoir être indemnisé.

// JOËLLE DELVAUX

>> Pour toute information, adressez-vous à votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7. Un dépliant "Malade... Dites-le nous à temps" est également à disposition dans tous les points de contact de la MC ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

(1) Une réglementation spécifique existe pour le personnel nommé de la fonction publique qui ne doit pas s'adresser à la mutualité en cas d'incapacité de travail. Le personnel temporaire et contractuel bénéficie, quant à lui, des mêmes réglementations que les salariés.  
 (2) Nous ne considérons ici que l'incapacité de travail consécutive à une maladie, à un accident de la vie de tous les jours, ou liée à la naissance d'un enfant.  
 (3) Il existe une "déclaration d'incapacité de travail" spécifique pour les indépendants.

A suivre...

## Le bonheur est dans le pré... cours-y vite!

"Etre plus heureux... Pourquoi? Comment?" La conférencière qui a mis ces questions au programme de son exposé, ce soir-là, recueille un succès de foule. L'auditoire est rempli pour l'écouter et apprendre les "petits trucs" susceptibles d'augmenter la dose de bonheur de chacun. Pour peu la salle manquerait de place. L'exercice auquel elle se plie, empreint de vulgarisation de recherches scientifiques, attise certes la curiosité intellectuelle; mais plus encore avec ce thème, il allume une petite flamme dans l'esprit de l'assistance tout ouïe. Chacun espérant sans doute voir s'incarner son propre devenir dans les propos de la chargée de cours (1).

C'est que le bonheur est dans l'air du temps. De tout temps, d'ailleurs, relativiseront certains. A en croire un Pierre Teilhard de Chardin, par exemple, qui disserte sur ce qu'est le bonheur, les enquêtes, livres et expériences se succèdent "pathétiquement" sur ce thème depuis des siècles. N'empêche, aujourd'hui, les rayons de librairie foisonnent de livres consacrés au sujet. Du manuel pratique à l'échange d'expériences. Du plus concret au plus philosophique. Du plus léger au plus dense. Les best-sellers s'inscrivent dans le mouvement. En témoigne le succès du "World Book of Happiness" (Editions Racine) dans lequel plus de 100 spécialistes livrent leurs sagesses en une ou deux pages séparées par de superbes photos qui laissent rêver et en disent long sur la fascination qui est à l'œuvre. "Ce début de XXI<sup>e</sup> siècle ne croule pas seulement sous les mauvaises nouvelles!", affirme Leo Bormans (2) en introduction de l'épaisse publication. "C'est aussi une époque où des milliers de chercheurs du monde entier se lancent dans la psychologie positive, une discipline relativement nouvelle. La psychologie positive ne prend pas comme point de départ les erreurs, les échecs et les syndromes négatifs, mais la force positive de l'être humain". Et de tabler sur une chose: le bonheur, ça s'apprendrait.

### Par intermittence

Ca s'apprend? Heureusement, pourrions-nous dire. Car l'obligation semble se généraliser. On s'engage volontiers de nos jours dans une recherche frénétique du bonheur personnel, en tout temps, en tout lieu. Il faut être heureux. On se culpabiliserait même de ne pas y arriver. Si la quête est noble, explique la professeure Moïra Mikolajczak, elle n'est pas réaliste. A moins de vivre coupé du monde, le bonheur absolu et constant n'existe pas. Il est par essence flexible, fluctuant. Malheureusement, en effet, les sources d'émotions négatives ne peuvent disparaître de nos vies; le malheur allant parfois jusqu'à contaminer les souvenirs heureux, jusqu'à effacer les plénitudes d'antan. "La vie humaine est dure, parfois tragique, le temps qui passe est toujours une blessure dans les chairs. Sans le bonheur, sans cette aptitude à ne pas se noyer dans tout ce qu'il y a de sombre autour de soi, comment résister à la morosité et au désespoir? (...) Nous ne vivons pas pour être heureux mais parce que nous pouvons l'être", explique le psychiatre Christophe André (3). De son avis, être heureux aurait ceci d'utile voire de vital, que cela rendrait la vie psychologiquement possible. Nous voilà tels des "intermittents du bon-

heur", condamnés à vivre dans l'alternance entre bonheur et tristesse, condamnés à accepter cette part d'incontrôlable.

### Les scientifiques s'en mêlent

Au détour de recherches scientifiques - plus ou moins au point méthodologiquement - le bonheur se pare de nombreuses vertus: longévité, bonne santé, relations durables... Il en va ainsi de la sympathique "Nun Study" menée par des chercheurs américains à partir des déclarations de religieuses au moment de leur entrée dans les Ordres. En bref, les nonnes qui exprimaient le plus d'émotions positives dans la lettre destinée à leur mère supérieure et censée décrire leur engagement, celles-là ont vécu plus longtemps que les autres. Un signe!?

Des études ont également battu en brèche quelques mythes. Ni l'argent, ni l'absence de maladie, ni la jeunesse, ni les enfants ne font le bonheur. Par contre, offrir des cadeaux à ses proches contribuerait

au bonheur; davantage que de faire des achats pour soi, apparemment. Savourer le présent, aussi, y participerait. Tout comme dire merci, avoir conscience de la chance que l'on a, faire l'amour, cultiver les amitiés - les bons vieux amis davantage que le papillonnage amical -, paraît-il, être présent à ce que l'on fait.

### Augmenter notre conscience

"Convoquer le bonheur, comme on sifflerait un chien", explique Christophe André, n'a pas de sens. En revanche, se préparer à l'être, "ouvrir mes yeux et mon esprit, comme, lors d'une promenade en forêt, je me rends présent à ma marche, au lieu de m'absorber dans mes soucis d'hier et de demain". Impossible? Certains jours, assurément! Mais tentons l'expérience le plus souvent possible, par-delà nos composantes génétiques, qui - paraît-il - déterminent une partie - une partie seulement - de notre "prédisposition" au bonheur.

Les progrès de l'imagerie cérébrale en attestent aujourd'hui: notre cerveau évolue jusqu'à notre mort. Si certaines voies neuronales s'amenuisent, d'autres se renforcent, conclut Moïra Mikolajczak. Une des clés pour ouvrir les portes des bonheurs serait aussi de croire que l'on peut changer.

// CATHERINE DALOZE

Bon à savoir

## Un pécule de vacances pour les invalides

Les travailleurs salariés et les indépendants en invalidité depuis au plus tard le 31 décembre 2010 recevront un pécule de vacances de 200 euros fin mai.

En mai 2010, une prime de 75 euros a été octroyée aux travailleurs salariés en incapacité de travail depuis au minimum cinq ans.

Dans le cadre du budget 2011, le gouvernement fédéral a décidé de porter cette prime à **200 euros** et de l'élargir à tous les travailleurs salariés et indépendants qui dépassent l'année d'incapacité de travail le 31 décembre 2010 et sont toujours en incapacité de travail au 1<sup>er</sup> mai 2011. Cette prime annuelle (dite aussi de rattrapage) est adaptée à l'indice santé, **imposable mais non soumise au précompte professionnel**. Elle est également saisissable.

La Mutualité chrétienne s'est réjouie de cette décision. Elle espère qu'à partir de 2012, toutes les personnes invalides recevront une somme annuelle de 250 euros au titre de pécule de vacances, comme elle l'avait réclamé dans son memorandum de juin 2010.

Concrètement, les personnes concernées ne doivent entreprendre aucune démarche pour recevoir cette prime. La mutualité leur versera cette somme sur leur compte fin mai. Un courrier leur sera envoyé à titre d'information.

>> Pour toute information concernant l'invalidité et les indemnités, adressez-vous à votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le centre d'appel de la MC au 0800 10 9 8 7.

## Des améliorations en soins dentaires

Au 1<sup>er</sup> mai 2011, conformément à ce qui a été décidé lors du dernier accord dento-mutualiste, plusieurs modifications entrent en applications en soins dentaires (1):

> **Examen buccal annuel**: la limite d'âge pour bénéficier du remboursement de cet examen passe du 60<sup>ème</sup> au 63<sup>ème</sup> anniversaire.

> **Examen buccal parodontal**: la limite d'âge pour bénéficier du remboursement de cette prestation passe du 45<sup>ème</sup> au 50<sup>ème</sup> anniversaire. Par ailleurs, le remboursement est augmenté de plus de 10 euros pour les bénéficiaires sans

régime préférentiel. Leur quote-part personnelle passe de 25,62 à 15,50 euros avec toutefois un supplément possible si le dentiste n'applique pas les tarifs de la convention.

> **Nettoyage subgingival**: la limite d'âge pour bénéficier du remboursement de cette prestation passe du 45<sup>ème</sup> au 50<sup>ème</sup> anniversaire.

Ces trois soins dentaires sont remboursables à partir du 18<sup>ème</sup> anniversaire.

(1) Moniteur Belge du 26 avril 2011 - Ed 2 (p 25215 et 25216)

Astuces pour une vie plus magique...

Une étoile ou comment faire étinceler mon quotidien

Un peu raplati, notre quotidien? Et même fade, incolore, empoussiéré? Alors il lui faut absolument une étoile. Donc commençons par la fabriquer, cette étoile. Carton découpé, papier lumineux qui le recouvre, quelques paillettes et c'est fait. On l'accroche à un fil et voilà qu'elle se balance, l'air de dire: "Casse tes habitudes! Dynamite tout cela!" Pas les habitudes exquises, non, mais celles qui perdent leur goût et finissent par nous plomber, nous éteindre, nous scléroser. Et l'on décide soudain, en contemplant l'étoile, d'opérer un fameux coup de balai dans notre vie. Les sempiternelles places à table? Dans le lit? Les mêmes menus? Les mêmes programmes à la télé? On va secouer tout cela. Et que se déploie notre fantaisie! D'abord dans ces domaines apparemment futiles. Si l'on étalait tous nos vêtements? Si l'on inventait de nouvelles combinaisons entre eux? Et si l'on jouait aussi avec différents accessoires? Si l'on créait une petite touche personnelle? Que l'on soit femme ou homme. Et notre décor quotidien? Non, je ne vous pousserai pas dans les magasins, ni dans une déco bon chic bon genre. Cherchons et osons. Ainsi ce décor reflétera beaucoup mieux notre personnalité. Repeindre une porte dans une couleur originale, et c'est toute la pièce (ou la façade!) qui s'illumine. Et dans nos relations? Revoir le rythme des rencontres? Et les rites? Et les lieux? Ou se lancer dans une fête sans aucune raison, simplement pour le plaisir de célébrer la vie? Il existe les dimanches sans voiture. Et si l'on décidait un dimanche de massacrer des habitudes? Tout serait chamboulé: horaires, rôles, repas, au profit de l'improvisation. Ce serait drôle. Casser joyeusement pour reconstruire. Notre étoile miroite en se balançant. Elle semble sourire. Elle nous murmure peut-être: "Offrons une majuscule à notre quotidien".

EVELYNE WILWERTH



FEUILLETEZ EN LIGNE LE JOURNAL SUR

[www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

Consultez aussi les archives depuis 2000; abonnez-vous à la lettre électronique pour lire, en primeur, le dernier numéro paru.

(1) Conférence donnée par Moïra Mikolajczak dans le cadre de cycles de conférences organisés par l'Institut de recherche en sciences psychologiques (IPSY) de l'UCL. Plus d'infos: [www.uclouvain.be/ipsy-cycle-conferences.html](http://www.uclouvain.be/ipsy-cycle-conferences.html)

(2) Rédacteur en chef de Klasse - magazines à destination des enseignants, des élèves et des parents de la Communauté flamande.

(3) Christophe André, "De l'art du bonheur. Apprendre à vivre heureux", éd. L'Iconoclaste, 2010.

Guide de législation sociale

Edité par la CSC, ce guide présente un aperçu complet du droit du travail et de la sécurité sociale en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011. Relations employeur-travailleur, réglementations du travail, politiques de l'emploi, sécurité sociale... sont autant de sujets abordés. Avec une attention particulière à la question : "Comment défendre vos droits?". Disponible auprès des permanences de la CSC pour tout affilié au syndicat, étudiant ou enseignant au prix de 1,40 euro. Ou par envoi postal, en versant la participation (5 euros pour les affiliés CSC, étudiants et enseignants - 12 euros pour les autres) sur le compte 799-5500603-26 avec la communication "guide de législation + numéro d'affiliation". Le guide sera envoyé à l'adresse figurant sur le virement.

Enquête sur les salaires

En partenariat avec l'HIVA de la KUL, la CSC lance un appel pour une enquête sur les salaires. L'objectif : aboutir à une indication salariale moyenne par profession et fournir une sorte de baromètre aux travailleurs. 10.000 répondants répartis sur 200 professions-cibles sont nécessaires pour pouvoir publier des données représentatives de l'ensemble des professions. En remplissant le questionnaire, on peut aussi tenter sa chance pour remporter un week-end à la mer ou l'un des nombreux prix Win-for-life. Des formulaires sont disponibles au 02/246.36.20 ou 32.43 ou à remplir en ligne sur [www.toutsurmonsalaires.be](http://www.toutsurmonsalaires.be)

Jeux éthiques

Une kinésithérapeute-pédagogue et un illustrateur publient un recueil d'une centaine de jeux pour assimiler - tout en s'amusant - les valeurs qui aident à mieux vivre ensemble. On y trouve nombre d'idées ludiques à destination des 6-12 ans, pour aller à la rencontre de soi (prendre conscience de ses qualités), des autres (moduler sa liberté), des normes (s'ouvrir au pluralisme) et des lois (s'initier à la coopération sociale). Des éclairages pédagogiques ponctuent les règles proposées. **F.WAUTERS-KRINGS ET P. DE KEMMETER, "JEUX ÉTHIQUES", ÉD. CASTERMAN, MAI 2011. PRIX : 14,95 EUROS.**

Travail des étudiants

Une réforme visant à simplifier le système du travail des étudiants entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2012. Le nombre de jours donnant droit à des cotisations réduites passera de 46 à 50 jours par an. Alors que le système actuel prévoit un maximum de 23 jours pendant l'année scolaire et de 23 autres jours pendant les vacances d'été (avec la perte des réductions de cotisation en cas de dépassement pour l'une des deux périodes), le maximum de 50 jours se calculera sur 12 mois. Un taux unique de cotisations de solidarité (8,13%) sera appliqué pour toute l'année alors qu'actuellement, il est de 7,51% pendant l'été et à 12,51% pendant le reste de l'année. Autre assouplissement : la limitation du contrat d'occupation d'étudiant à 6 mois passera à 12 mois. Attention : cette réforme ne change rien pour les contrats d'occupation d'étudiant conclus cette année et, en particulier, cet été.

Altéo  
Un anniversaire haut en couleurs

Ce samedi 14 mai, comme annoncé, Altéo fêtait 50 ans d'existence. Pour le mouvement de personnes malades, valides et handicapées, ce fut un succès de foule : plus de 3.000 personnes ont envahi le site de Ciney Expo. "La journée a démontré le grand pouvoir mobilisateur de l'asbl", remarquent avec bonheur les organisateurs.

Entre l'escalade, la cyclo-danse, les ateliers créatifs, la confection de chapeaux, le parcours d'accessibilité en chaise roulante, les témoignages poignants défilant sur grand écran et le concert final de Marka, visiteurs valides et moins valides confondus ont partagé les découvertes et les émotions. Dans les nombreux stands, ils ont glané des informations en tous genres. Lors de conférences, ils ont pu réfléchir à la manière de promouvoir



© Caroline Marin

voir l'emploi des personnes handicapées et de concevoir un enseignement adapté aux besoins de chacun. Par leur présence, ils ont aussi participé aux interpellations du mouvement pour une meilleure intégration des personnes malades et handicapées dans toutes les sphères de la société.



Après la fête, "l'action politique va se poursuivre, et s'amplifier afin d'obtenir de nouvelles avancées dans l'accès à la culture, à l'information, à l'emploi, au logement, aux transports et à l'ensemble des infrastructures publiques et privées", promet Philippe Bodart, secrétaire général d'Altéo.



© Caroline Marin



© Caroline Marin

Place aux souvenirs en images.



© Claude Minet



© Caroline Marin



© Caroline Marin



© Claude Minet

Maisons de repos  
Beaucoup de psychotropes !

On prescrit encore beaucoup d'antidépresseurs et d'antipsychotiques dans les institutions accueillant des personnes âgées. A niveau de dépendance comparable, celles qui vivent à domicile consomment moins de médicaments de ce type. La Mutualité chrétienne formule des recommandations.



© Philippe Turpin-Beipress

La Mutualité chrétienne a étudié la consommation de certains types de médicaments auprès de 60.000 de ses membres, répartis dans environ 1.100 maisons de repos (MR). La conclusion est sans appel. La consommation d'antidépresseurs et d'antipsychotiques - des médicaments

utilisés dans le traitement de maladies psychiatriques graves - est plus importante en institution qu'à domicile. Ainsi, si l'on compare des personnes ayant un profil de dépendance identique, on s'aperçoit que 43,2% des résidents en maisons de repos ont consommé des antidépresseurs pendant au moins trente jours, contre 31,7% des bénéficiaires de soins infirmiers à domicile. Pour les antipsychotiques, la consommation chute même de moitié, passant de 18,2% (résidents en MR) à 9,2% (à domicile).

L'étude révèle également qu'un quart des résidents en MR ont reçu, en 2009, au moins un produit figurant sur la liste dite "Beers", qui reprend des produits peu appropriés pour les personnes âgées en raison de leurs effets secondaires. Ce pourcentage a heureusement diminué par rapport à 2007. Enfin, troisième enseignement majeur : les prescriptions varient très fortement d'une maison de repos à l'autre. Ainsi, la consommation d'antidépresseurs varie de 30 à 59%, soit du simple au double, tandis que celle d'antipsychotiques varie de 9 à 35%. Sur ce point, la situation ne semble pas avoir évolué depuis 2007.

La Mutualité chrétienne voit dans ces résultats une raison de renforcer la formation des équipes soignantes et d'améliorer la concertation entre les acteurs qui prescrivent et délivrent les médicaments : directions des MR, mé-

decins coordinateurs, équipes soignantes et prestataires externes (médecins généralistes, pharmaciens). Elle évoque diverses études qui ont clairement démontré l'impact positif d'une formation adaptée du personnel soignant sur la consommation d'antipsychotiques. Celle-ci a par exemple permis, dans douze maisons de repos au Royaume-Uni, de diminuer de moitié la consommation d'antipsychotiques.

La Mutualité plaide en faveur du renforcement de la formation du personnel soignant sur les approches thérapeutiques non médicamenteuses. Elle préconise également le renforcement du rôle du médecin coordinateur dans les MR et l'élargissement du rôle du pharmacien à celui de coordinateur/conseiller en matière de prescription. Aux Pays-Bas, ce type de mesure a déjà entraîné une baisse du risque de chute des personnes âgées. Avant d'aller plus loin dans les pistes d'actions concrètes, la Mutualité chrétienne souhaite rencontrer le secteur des maisons de repos.

>> Infos : [www.mc.be](http://www.mc.be)

## Des données accablantes Les accidents du travail ne sont pas une fatalité

**Un nombre élevé d'accidents graves, des contrôles insuffisants en matière de sécurité, une absence de politique de sanctions des infractions, une augmentation sensible du nombre d'accidents du travail refusés par les assureurs : le bilan que vient d'effectuer la CSC est lourd.**

En Belgique, un peu plus de 145.000 accidents du travail ont été déclarés en 2009 dans le secteur privé. 127 personnes en sont décédées et 15.891 personnes ont subi un handicap permanent. La sécheresse de ces chiffres cache beaucoup de souffrances et de douleur. Elle ne reflète malheureusement qu'une partie de la réalité : nombre d'accidents (légers) au travail ne sont pas déclarés comme tels mais indemnisés par l'employeur qui évite ainsi une augmentation de sa prime d'assurance. Ne sont pas comptabilisés non plus les accidents survenus dans le secteur public.



© Philippe Turpin - Belpress

La CSC s'est lancée dans une analyse fine des statistiques sur les 20 dernières années et son constat est lourd et amer : le nombre d'accidents graves ne baisse pas, contrairement aux accidents légers, et il reste plus élevé dans les PME que dans les grandes entreprises. Le risque d'être victime d'un accident grave s'est accru pour les ouvriers, tout particuliè-

rement pour ceux qui travaillent en sous-traitance ou sous contrat d'intérimaire.

Les accidents du travail ne sont clairement pas tous dus au hasard. Pour la CSC, beaucoup pourraient être évit-

tés par une meilleure application de la législation, par une concertation sociale digne de ce nom dans les petites entreprises et par un renforcement des contrôles sur les lieux de travail. A cet égard, le syndicat chrétien dénonce le manque criant d'effectifs dans le service public fédéral d'inspection qui, en moyenne, ne visite chaque entreprise qu'une fois tous les sept ans ! Eloquent pourtant : sur les 32.000 inspections réalisées en 2009, 54% ont permis de constater des infractions à la législation en matière de sécurité. Quant aux sanctions, elles ne suivent pas en raison de la lourdeur et de la longueur des procédures.

Enfin, phénomène inquiétant, le nombre d'accidents du travail - ou sur le chemin du travail - faisant l'objet d'un refus de reconnaissance par certaines compagnies d'assurance augmente très sensiblement. Justifiés par des motifs très variables, ces refus ont comme conséquence le refus d'indemniser les victimes. Une pratique lucrative que dénonce avec force la CSC qui invite d'ailleurs les travailleurs victimes d'un accident du travail (ou sur le chemin du travail) à une extrême vigilance dans la manière de répondre au questionnaire que leur soumet la compagnie d'assurances de leur employeur en vue de régler l'accident.

// JD

**>> Pour en savoir plus, lire le dossier sur les accidents du travail, publié dans la revue Syndicaliste du 25 avril 2011. Téléchargeable sur [www.csc-en-ligne](http://www.csc-en-ligne) (rubrique communiqués).**

## Détergents plus propres : en avant toutes !

**L'utilisation de détergents écologiques à grande échelle peine à démarrer. De récents changements législatifs devraient y aider prochainement. Mais les conseils pratico-pratiques restent de mise pour les consommateurs.**

En Belgique, les produits de lessive et les détergents qui portent l'écolabel européen ne sont présents qu'à raison de 2% dans les rayons. Cet écolabel atteste que l'impact environnemental desdits produits est réduit au strict minimum, notamment parce qu'ils sont fabriqués à partir de matières premières végétales et non de produits pétroliers. Ils limitent aussi l'eutrophisation des rivières, c'est-à-dire "l'étouffement" de la vie aquatique. Le gouvernement fédéral et le secteur industriel viennent de signer un accord qui prévoit que ce pourcentage sera porté à 10% en 2019. Cela reste très modeste, mais un autre aspect de l'accord prévoit que 60% des produits détergents, à cette échéance, seront vendus sous une forme concentrée: les résultats de propreté sont équivalents, mais la quantité de produit utilisée est moindre.

Une bonne nouvelle ne vient jamais seule. Une commission spécialisée du Parlement européen vient d'adopter des dispositions assurant un meilleur étiquetage des produits lessiviels. Leur emballage devrait mentionner, à l'avenir, une série de recommandations relatives au remplissage idéal de la machine, au lavage à basse température, au recyclage, etc. Pourquoi ces décisions? Les enquêtes de comportements relèvent, par exemple, que les machines

à laver sont de plus en plus économes, mais que cet avantage est souvent "perdu" par la tendance du consommateur à sous-remplir son tambour ou par le surdosage de la poudre à lessiver.

La même commission a rendu un avis favorable à l'interdiction totale des phosphates dans les lessives européennes. Mais pas dans les produits pour lave-vaisselle, faute d'alternatives disponibles ! Au Centre de recherche et d'information des consommateurs, on regrette ce statu quo. Le Crioc estime en effet que les produits pour lave-vaisselle n'utilisant ni phosphates ni phosphonates existent bel et bien. Il encourage les consommateurs à lire soigneuse-



© Pierre Rousseau-Belpress

ment les étiquettes et, globalement, à privilégier des produits de lavage qui ne recèlent ni phosphate, ni phosphonate, ni polycarboxylate. Opter, par contre, pour les agents tensioactifs d'origine végétale et les enzymes. Ces dernières dégradent les molécules organiques en les fractionnant en petites molécules, ce qui facilite le lavage. Et le Crioc d'insister : les enzymes sont efficaces même en petites quantités et à basse température, tout en étant vendues plus ou moins au même prix que les autres produits de lavage. Pourquoi, dès lors, s'en priver ?

// PHL

## Un pilulier électronique, en phase test

**Le télémonitoring - alliant mesure médicale et télécommunication - peut prendre des formes assez simples, finalement. La technologie n'est pas nécessairement lourde, ni la mesure complexe. Exemple avec le projet de pilulier électronique, automatisé.**

En région namuroise, des partenaires des soins à domicile expérimentent le projet auprès de vingt patients. L'idée est d'assurer une assistance dans la prise des médicaments, pour les personnes qui les oublient ou se trompent, parce qu'elles souffrent de troubles de l'attention ou d'une démence légère... Prendre trois médicaments au lieu d'un seul, intervertir le médicament du matin avec celui du soir, oublier de les prendre plusieurs fois d'affilée... Les couacs peuvent arriver et parfois se révéler très problématiques - surtout lorsqu'ils sont répétés. Les infirmières des Services "Aides et Soins à Domicile" (ASD) le constatent parmi les patients ; il arrive que des hospitalisations s'imposent pour ce type de raisons, l'état de santé de la personne s'étant dégradée.

Tout récemment, ASD, PSD (Permanence de soins à domicile) et la Clinique Saint-Luc de Bouge ont saisi l'occasion d'un appel à projet au niveau fédéral sur le thème "télémédecine", pour tester une piste de solution. Concrètement, une infirmière (un infirmier) de l'ASD prépare le pilulier "électronique" du patient, avec l'accord du médecin traitant. Le pilulier peut enregistrer jusqu'à 28 prises. Les médicaments sont placés dans les espaces dévolus à chaque moment de prise. La préparation couvre une semaine ou quinze jours, selon les cas. Au moment convenu pour la prise du médicament, un signal sonore rappelle au patient qu'il est l'heure de prélever le médicament préparé. S'il ne répond pas à l'appel en extrayant le médicament, le pilulier se manifeste à nouveau. Après plusieurs rappels de la machine, la centrale de PSD est automatiquement prévenue et une téléphoniste prend contact avec le patient pour voir s'il existe un problème.

S'outiller d'un tel appareil perturbe certains, méfiants face à la technologie. Mais les volontaires ne manquent pas pour tenter l'expérience. Car, il s'agit bien là d'une phase de test, après laquelle les patients et le personnel soignant (médecin, infirmier, neuropsychologue...) évalueront l'intérêt du projet - et qui sait son ouverture à d'autres accompagnements, pour les personnes qui souffrent de troubles psychiatriques, par exemple. Certes ce type de pilulier existe dans le commerce. Et chacun pourrait l'acquérir. Mais c'est sans compter le coût d'un tel investissement, sans considérer l'encadrement des soignants qui entourent d'humain cette technologie de pointe.

// CD



en bref

### Handicap à Bruxelles

Dans la perspective d'une révision prochaine du décret relatif à l'intégration sociale et professionnelle des personnes handicapées à Bruxelles, la Ministre bruxelloise en charge de cette matière, Evelyne Huytbroeck, invite les personnes porteuses d'un handicap, leurs familles et proches, les professionnels du secteur et les partenaires intéressés à répondre à un questionnaire en ligne et à s'exprimer ainsi sur diverses thématiques liées au handicap. Consulter [www.phare-irisnet.be](http://www.phare-irisnet.be) pour compléter ce questionnaire.

### Chemin de Compostelle en 3D

Une entreprise néo-zélandaise du nom de Geographx a créé 30 cartes du chemin vers Compostelle. D'un genre un peu particulier, elles offrent une vision en trois dimensions. La représentation du relief en ressort très explicite, paraît-il. De quoi prendre conscience de la hauteur des dénivelés. Le marché est florissant...

PLUS D'INFOS :  
[WWW.CAMINODOWNUNDER.COM](http://WWW.CAMINODOWNUNDER.COM)

### Récompense scientifique

Le Fonds InBev-Baillet Latour a remis, le mois dernier, le prix de la santé 2011 au professeur français Jean-Laurent Casanova, pour mettre à l'honneur ses recherches dans le domaine des maladies infectieuses chez les enfants. Le médecin a identifié des variations génétiques qui prédisposent à la tuberculose, aux infections invasives par le pneumocoque et à la candidose cutanéomuqueuse chronique. Les maladies infectieuses sont généralement perçues comme des maladies purement 'environnementales'. Ses recherches démontrent que le déterminisme des maladies infectieuses pédiatriques peut être véritablement génétique.

PLUS D'INFOS :  
[WWW.INBEVBAILLETLATOUR.COM](http://WWW.INBEVBAILLETLATOUR.COM)

### Litiges de consommation

Le Service public fédéral Economie vient de mettre en place "Belmed", une plateforme en ligne en matière de règlement des litiges de consommation. Il arrive que les transactions commerciales entre un consommateur et une entreprise ne se déroulent pas comme prévu (produits non conformes, livraisons tardives, factures erronées...). Il faut alors en informer l'autre partie sans attendre. Une visite sur place ou un appel téléphonique suffit parfois pour régler le problème à l'amiable. Toutefois, si le dialogue est impossible, il faut envisager d'autres pistes. Belmed se veut un instrument facilitant la recherche d'une solution rapide et peu coûteuse.

PLUS D'INFOS :  
[HTTP://ECONOMIE.FGOV.BE/BELMED.JSP](http://ECONOMIE.FGOV.BE/BELMED.JSP)

### Extrême droite en Europe

La revue Démocratie - le bimensuel publié par le Moc-Ciep - publie dans son numéro du 1<sup>er</sup> mai un article intitulé "L'extrême droite nouvelle est arrivée". Le sociologue Marc Jacquemain va au-delà du retour remarqué dans l'actualité du Front national français, pour montrer en quoi il est exemplaire d'une tendance lourde au niveau européen.

PLUS D'INFOS : 02/246.38.01 -  
[WWW.REVUE-DEMOCRATIE.BE](http://WWW.REVUE-DEMOCRATIE.BE)

## Les poux : n'en faisons pas une maladie !

Les cheveux des enfants sont régulièrement infestés de petits parasites bien désagréables : les poux. Désagréables, mais pas dangereux.



© BELPRESS

comme le recommande le Centre belge d'information pharmaco-thérapeutique. Le peigne électrique vaut la peine d'être utilisé pour tuer les poux vivants. Car même si son efficacité n'a pas été étudiée, contrairement aux shampooings et lotions, il n'est pas agressif pour le cuir chevelu et peut s'avérer en définitive moins coûteux que tous les autres traitements successifs.

Problème : l'école pourrait s'impac-tier. D'où un recours fréquent aux pédiculicides, tueurs de poux par effet neurotoxique, dont l'efficacité est indéniable. A condition de respecter le mode d'emploi : il faut appliquer d'abord un produit à base de malathion, accompagné d'un peignage rigoureux avec le peigne à poux, et recommencer l'opération après 7 jours, si des poux ont résisté au premier assaut ! Au cas où il se révèle nécessaire d'aller crescendo, on peut alors se tourner vers un traitement à base de perméthrine qui devrait éradiquer les survivants. Il existe un autre traitement, à base de pépalléthrine et de butoxide de pipéronyle, en spray ou shampooing qui pourrait constituer une alternative.

Ces produits devenus relativement courants ne semblent pas problématiques dans des conditions normales d'utilisation, excepté au regard de possibles effets secondaires comme des démangeaisons, des rougeurs, des taches sur le cuir chevelu ou encore une sensation de brûlure. Mais attention : l'Académie américaine de Pédiatrie déconseille l'utilisation de malathion chez les enfants de moins

de deux ans, et incite à la prudence chez les moins de six ans... Quant aux bébés de moins de six mois, les femmes enceintes ou allaitantes, mieux vaut leur éviter toute exposition à ces produits. A tous, il est recommandé de bannir les produits à base de lindane considéré comme cancérigène.

Par mesure de précaution, certains parents souhaitent éviter les traitements chimiques. Pour eux, il existe désormais des produits à base de silicone, comme le diméthicone, qui forme un film asphyxiant autour du pou. L'avantage, avec les formes "douces" comme le peignage avec le peigne à poux ou la méthode d'asphyxie, c'est qu'elles ne risquent pas de dévoiler un jour une certaine toxicité, et ne provoquent pas de résistance à long terme. Car les poux d'aujourd'hui semblent s'être armés génétiquement contre les produits à base de malathion et de perméthrine, les plus couramment utilisés.

Enfin, les produits homéopathiques ou les essences répulsives ne semblent pas donner de résultat clairement positif.

Attention, il ne faut jamais traiter les cheveux à l'aide de shampooings anti-poux en prévention d'un risque éventuel : c'est totalement inutile !

Les poux d'aujourd'hui semblent s'être armés contre les produits les plus couramment utilisés.

### Un truc ?

Faire la distinction entre les lentes (vivantes ou mortes) et les simples pellicules n'est pas toujours aisé ! Vivantes, les lentes sont accrochées à moins d'un centimètre du cuir chevelu et collent toujours au cheveu (impossibles à retirer avec les ongles). Les autres petits points blancs sont, soit des pellicules, soit des lentes déjà mortes, donc inutiles à traiter.

### Éviction de l'école

Que se passe-t-il si les parents ne traitent pas les cheveux de l'enfant ? "L'éviction de l'enfant de l'école tant que la pédiculose n'est pas traitée est prévue par un arrêté du Gouvernement de la Communauté française de 2002", explique le Dr Fabienne Henry, médecin responsable du Service de promotion de la santé à l'école (PSE) de la Ville de Bruxelles. Le texte évoque un écartement de maximum huit jours "jusqu'à constatation par un médecin ou une infirmière du service ou du centre, d'un traitement correct". Un texte qui est en voie de révision, limitant d'ailleurs la durée d'écartement à trois jours. "Dans la réalité, le plus souvent, on n'évince pas trop vite les enfants ; cette mesure n'est prise que par une infirmière ou un médecin (du PSE ou autre) dans les cas d'enfants qui ont souvent des poux, et dont les parents ne prennent pas les choses en mains. Alors, on leur demande d'effectuer un traitement anti-poux le soir même pour que leur enfant puisse revenir dès le lendemain en classe. Et si vraiment les parents ne font rien, on privilégie les visites à domicile, afin d'en parler directement avec eux". Une mesure choc qui reste d'ailleurs très controversée...

//CARINE MAILLARD

**"Avis aux parents : les poux sont de retour !"** Ce petit mot, les parents des enfants de maternelle et de primaire le reçoivent régulièrement, car la pédiculose – nom savant de l'infestation par les poux – est monnaie courante dans les écoles. La première étape consiste donc à épouiller nos petites têtes...

ressenti (à tort, on ne le répètera jamais assez !), les producteurs ont inondé le marché de produits et dispositifs en tous genres... et d'inégale efficacité !

La toute première mesure à adopter, seule ou en combinaison avec un traitement anti-poux sous forme de shampooing ou de lotion, reste le fin peignage régulier des cheveux mouillés, au moins quatre fois sur une période de quatorze jours,

**Des plus doux aux plus durs**  
Jouant sur l'imaginaire collectif et sur le sentiment de honte souvent

**>> Plus d'infos : La Mutualité chrétienne et Infor Santé ont édité un dépliant qui fait le point sur la question : "Pou, qui es-tu, où es-tu, que fais-tu ? On ne te veut plus !". Disponible sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou téléchargeable sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Parmi les adresses utiles, le site [www.danseaveclespoux.be](http://www.danseaveclespoux.be) mis en place en Communauté française.**

### Bienveillance

## Etre de bons parents? Yapaka !

Un proverbe affirme qu'il faut un village pour élever un enfant. Le programme Yapaka contribue à la construction de ce village. Notamment en produisant une collection de petits livres qui participent à la réflexion sur la bienveillance des enfants.

La Communauté française a mis en place un programme pour aider nos enfants à grandir. Son nom : Yapaka. Parce qu'effectivement "Yapaka" vouloir être de "bons" parents. Encore faut-il être informé ou soutenu par de "bons" professionnels. Les livres de la collection "Temps d'arrêt" ont cette ambition d'accompagner les parents dans leurs tâches éducatives. "Il ne s'agit pas de volumes prodigieux en conseils, mais dédiés à la réflexion sur ce qui peut favoriser le développement des nourrissons, des enfants et des adolescents ou au contraire sur ce qui peut nuire à leur épanouissement, explique Vincent Magos, responsable de Yapaka. Ce qui est important quand on parle de maltraitance ou de bienveillance, c'est de ne pas se focaliser sur, d'un côté, ceux qui seraient les bons, et de l'autre, les méchants. Péter les plombs peut arriver à tout le monde. La réflexion, le soutien, la solidarité doivent faire partie d'un processus permanent. On atteindra bien

mieux la bienveillance de cette façon qu'en dépistant la maltraitance ou en incitant à la dénonciation".

Le bien-être des enfants est lié à une série de questions que tout adulte peut utilement se poser : Quel adulte suis-je ? Quel exemple je montre ? De quelle manière je pense et organise ma vie ? Par quoi suis-je déterminé ? Comment en suis-je arrivé là ? Comment changer ? Une approche plus sociétale est utile aussi. Quel est l'état de la réflexion sur telle ou telle question, sur les jeunes et Internet, sur la sexualité des ados, sur l'hyperactivité des enfants ?

Envie de réfléchir dans ce brouhaha et cette précipitation qui, parfois, caractérisent nos vies : alors en route pour tourner les pages de la collection "Temps d'arrêt". Parmi les bijoux qu'on y découvre : "La Souffrance des marâtres" (par Susann Heenen-Wolff). Le terme existe depuis le 13<sup>ème</sup>

siècle. Et déjà il était péjoratif. Autrement dit, même à l'époque où les belles-mères faisaient figure maternelle auprès de veufs, elles avaient du fil à retordre dans leur fonction ! Et c'est vrai qu'il ne va pas de soi, aujourd'hui de trouver sa place et de s'épanouir comme belle-mère dans une famille dite recomposée. Pas facile de composer avec des pères parfois laxistes, qui culpabilisent de n'avoir pas réussi leur premier couple et lâchent la bride, au risque de la laisser reprendre par leur nouvelle compagne qui, dès lors, risque de passer pour... la marâtre !

On pointera aussi un ouvrage comme "A l'écoute des fantômes" (par Claude Nachin). Ces fantômes sont des traumatismes (deuil, accident, échec) mal vécus, refoulés, ou des secrets de famille qui peuvent venir pourrir la vie des adultes et de leurs enfants. Des fantômes qui peuvent se transmettre de génération en génération. Leur expression ? Des états dépressifs, des malaises physiques, divers troubles mentaux... Un exemple parlant ? Un enfant avait cessé de travailler à l'école quelques mois après que son père fut licencié. Ce licenciement



© Philippe Turpin-BELPRESS

lui a été caché mais l'enfant a deviné la situation et ressenti la honte de son père. En n'investissant plus dans son travail scolaire, le message sous-jacent du fils à son père est le suivant : "Tu ne dois pas avoir honte de ne pas travailler ni de m'en parler. Moi non plus, je ne travaille pas!". Cet exemple

illustre bien l'importance du dialogue vrai entre parents et enfants pour éviter des souffrances lourdes de conséquences pour les uns comme pour les autres.

//VÉRONIQUE JANZYK

**>> "La souffrance des marâtres" et "A l'écoute des fantômes" font partie des dizaines de titres de la Collection "Temps d'arrêt" de Yapaka (Ed. Fabert). Ils sont tous téléchargeables gratuitement sur le site [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be) et désormais disponibles au modeste prix de 3,90 euros le livre en librairie.**

## Ménopause

## La vie, un voyage d'étapes

On n'y pense pas, elle laisse indifférent, on la redoute ou on l'espère. La ménopause, phénomène naturel que vivent les femmes au midi de leur vie, comporte une dimension existentielle. Ce rééquilibrage hormonal peut ouvrir à une "maturité nouvelle pleine de promesses" (1).

Une définition encyclopédique de la ménopause parlera de la fin de la "période reproductive" de la femme. Elle décrira le mécanisme à l'œuvre évoquant les ovaires qui ne sécrètent plus les hormones sexuelles (l'œstrogène et la progestérone) et ne produisent plus d'ovules. Elle rappellera que la ménopause est marquée par l'arrêt définitif des règles. Qu'apprend-on encore? Que l'âge auquel la ménopause survient est très variable, mais se situe généralement aux alentours de la cinquantaine. Contrairement à certaines croyances, ce moment n'est influencé ni par le poids, ni par l'âge de la puberté, le nombre ou l'âge des grossesses, ni par la prise de la pilule. Par contre, il est en partie héréditaire. Et il est avéré que la consommation de tabac en anticipe la venue.

LA MÉNopause N'EST ASSURÉMENT PAS Vécue PAR TOUTES LES FEMMES DE LA MÊME MANIÈRE.

En amont de la ménopause proprement dite, se vit une période de pré-ménopause – dite péri-ménopause. Cette période s'étale sur plusieurs années (de deux à sept ans). Durant ce temps, que se passe-t-il, biologiquement parlant? La production d'hormones devient fluctuante; elle entraîne des règles irrégulières, plus rapprochées, puis plus espacées, plus ou moins longues et abondantes. Une prise de sang peut confirmer cette évolution. C'est lorsque les règles ont disparu pendant au moins un an qu'on parle de ménopause. Et jusqu'à ce moment-là, la possibilité d'être enceinte n'est pas exclue.

## A chaque femme, une ménopause

Voilà pour les mécanismes physiologiques, communs à l'ensemble de la gente féminine. Mais la ménopause n'est assurément pas vécue par toutes les femmes de la même manière. Certaines n'observent aucun changement, hormis l'arrêt de leurs règles. D'autres ressentent quelques symptômes sans être dérangées. D'autres encore sont fortement incommodées. Pour l'une, les symptômes dureront quelques

mois, pour l'autre, plusieurs années. Et pour une même femme, des variations peuvent se produire au fil du temps, que ce soit dans le type de manifestations à l'œuvre ou dans l'intensité des signaux. Une chose est sûre : ces troubles ne présentent pas de danger pour la santé.

## Désagréments parfois cachés

"Bouffées de chaleur". Nombre de femmes évoquent en ces termes le chamboulement hormonal de la ménopause : une vague de chaleur, parfois accompagnée de transpiration ou de palpitations envahit brusquement le torse et le visage. Les bouffées surviennent sans crier gare, durent de quelques secondes à quelques minutes et peuvent se répéter plusieurs fois par jour. La nuit, ces fortes sueurs peuvent même interrompre le sommeil. On estime que la moitié des femmes au moins est confrontée

à ces désagréments. Prendre le temps d'observer quand les bouffées se produisent permet d'éviter certaines de ces situations comme la consommation de boissons chaudes, l'exposition au soleil ou à des sources de chaleur, le port de vêtements synthétiques ou d'un pull à col montant... Superposer plusieurs vêtements amples et légers plutôt que de n'en porter qu'un seul chaud permet, au besoin, de se découvrir. D'autres mesures toutes simples peuvent être envisagées : éviter le café, l'alcool, les épices.

D'autres manifestations ont trait à de petits tabous dont on parle moins. Ainsi, la paroi du vagin peut devenir plus fine, plus sèche, et rendre les rapports sexuels inconfortables (un trouble facilement pallié avec un gel). De même, la diminution d'œstrogènes peut affaiblir les muscles du plancher pelvien et provoquer des pertes involontaires d'urine lorsqu'on rit, tousse ou fournit un effort. Là aussi, des solutions existent dont les exercices de renforcement de ces muscles.



La ménopause renvoie aux pertes qui jalonnent la vie mais elle permet de faire un bond en avant.

Puis, la peau devient plus fine et plus fragile. Parfois on prend quelques kilos (entre deux et quatre). Les fesses et cuisses s'affinent. Le ventre s'arrondit un peu.

Maux de tête, sensation de grande fatigue, sommeil troublé, douleurs articulaires, irritabilité, coup de blues... en voilà des soucis qui peuvent accompagner la ménopause! Ils sont les conséquences des changements hormonaux ou les suites de symptômes. Ainsi les réveils nocturnes fréquents ne peuvent qu'entraîner de la fatigue qui pèse elle-même sur le moral. Sans compter que la ménopause peut être un grand moment d'interrogation, d'ébranlement de certitudes, d'anxiété pour l'avenir.

## Quand la société s'en mêle

Des chercheurs ont étudié la représentation de la ménopause dans différentes cultures. Certaines sociétés valorisent la femme ménopausée pour son expérience et sa sagesse ou lui permet d'accéder à une vie ou à un rôle social dont elle ne bénéficiait pas auparavant. Par contre, la ménopause peut dévaloriser totalement la femme, là où seule la maternité offre une identité. En Europe et en Amérique du Nord, la jeunesse est une valeur prédominante. Il est dès lors moins aisé de franchir sereinement cette étape qui confronte à son éloignement.

Ces conceptions culturelles ne sont pas sans conséquences sur la manière de vivre la ménopause. Daniel Delanoé, psychiatre et anthropologue, observe ainsi que "les femmes ménopausées obtenant une amélioration de leur statut social, se déclarent peu ou pas symptomatiques. Au contraire, chez les femmes perdant leur identité sociale en même temps que leurs règles, la ménopause engendre un cortège de troubles pénibles voire invalidants".(2)

Mais finalement, quoi qu'il en soit de la culture, l'expérience de la ménopause peut aussi varier considérablement d'une femme à l'autre. Ceci suggère qu'aux facteurs biologiques et à l'influence culturelle se superposent les perceptions individuelles dans le vécu de la ménopause.

## Entre perte et découverte

La ménopause renvoie au temps qui passe, à la vieillesse et à la mort, d'autant plus quand elle survient à un moment où les enfants deviennent adolescents ou quittent la maison, à une époque de la vie où il n'est pas rare qu'un parent décède, que l'on soit confronté à la maladie, à la perspective d'une préretraite, à des difficultés dans le couple... Le corps change, on perd la possibilité d'enfanter et avec elle une des expressions de la féminité.

Bien que les pertes jalonnent la vie, celles représentées par la ménopause ne sont pas ignorées car elles s'imposent à toutes les femmes. Ce passage de la vie fragilise, ravive les deuils et les souffrances mal digérés du passé. Il offre l'occasion d'y repenser, de les soigner (pas de les annuler) et de libérer l'énergie créatrice qu'ils retenaient jusque-là. Cette étape peut permettre de faire un bond en avant, de découvrir de nouvelles forces et de vivre plus intensément et davantage en accord avec soi-même.

## Et la sexualité ?

L'envie de faire l'amour ne s'arrête pas à la ménopause. Mais le désir s'inscrit dans un contexte global et, une seule difficulté peut le perturber : une douleur lors du rapport sexuel, la honte de son corps, un mal-être, une rancoeur vis-à-vis de son partenaire, l'ignorance de phénomènes physiologiques ouvrant la porte à de fausses interprétations et à un manque de communication. Par ailleurs, à l'aube de la cinquantaine, des problèmes de santé existants peuvent interférer avec la ménopause.

Plus que des hormones, la libido dépend de son appétit de vie et de sa relation avec son conjoint. Lui-même vit peut-être difficilement l'avancée en âge ou sa réponse sexuelle change. S'interroger et parler de ses difficultés avec son partenaire, manifester son affection peuvent ouvrir à de nouvelles expériences.

// ISABELLE THIRION

## Ménopause, facteur de risques?

Ostéoporose et risques cardio-vasculaires sont souvent associés à la ménopause, mais cette dernière n'en constitue qu'un facteur de risque. Brève explication. Pendant l'enfance et l'adolescence, la production de la masse osseuse est plus importante que sa perte. A partir de 40 ans, la destruction est plus importante et une légère perte de masse osseuse se produit. La chute du taux d'œstrogènes contribue à cette déperdition, mais c'est principalement le phénomène normal du vieillissement, modulé par l'hérédité et le mode de vie qui en est à l'origine.

Ce n'est pas une fatalité : la pratique d'une activité physique, une alimentation équilibrée et suffisamment riche en calcium, un apport suffisant en vitamine D (vie au grand air, alimentation), l'arrêt du tabac aideront à compenser la diminution de la masse osseuse. Si nécessaire, le médecin peut aussi prescrire de la vitamine D ou du calcium.

Par ailleurs, les œstrogènes contribuent à garder un haut taux de HDL (le "bon" cholestérol) et un bas de LDL (le "mauvais"), ce qui expose moins les femmes aux maladies cardio-vasculaires que les hommes. Avec la ménopause et la chute des œstrogènes, disparaît la protection particulière qu'ils apportaient au cœur et aux vaisseaux sanguins contre les dépôts de graisse. Il est cependant toujours possible de garder ou d'adopter une attitude préventive en surveillant son taux de cholestérol, son poids, l'hypertension artérielle, en pratiquant une activité physique régulière, en ayant une alimentation équilibrée privilégiant les graisses non saturées, en évitant les excès de sel et en ne fumant pas.

La question des traitements pharmacologiques pour combattre les différents symptômes et problèmes associés à la ménopause est complexe et mérite des développements que nous n'aborderons pas ici mais sur lesquels nous reviendrons ultérieurement. Disons simplement ceci : l'hormonothérapie – qui supplée aux hormones que les ovaires cessent de sécréter – a été présentée dans les années 60 et 70 comme "la solution" à la déficience des hormones féminines, protectrices de l'ostéoporose et des maladies cardiovasculaires. Elle a ensuite été décriée, dès les années 90, pour ses risques accrus de cancers du sein et d'accidents thromboemboliques. Elle doit aujourd'hui être envisagée au cas par cas avec le médecin en fonction des facteurs de risque (cancer du sein, indice de masse corporelle, antécédents familiaux...) et parmi d'autres traitements non hormonaux.

// IT ET JD

(1) Bergeret-Amselek C., "La femme en crise ou la ménopause dans tous ses éclats", Paris, Desclée de Brouwer, 2005, 209 p.

(2) Cité dans D. Doumont, F. Libion, D. Houeto, "Comment préserver, voire restaurer une qualité de vie durant la ménopause?", UCL-RESO, Unité d'éducation pour la santé, 2006, p.15.

# Les montants des prestations sociales au 1<sup>er</sup> mai 2011

## Soins de santé

Pour avoir droit au remboursement préférentiel en soins de santé (statut BIM), le montant annuel maximum des revenus est fixé à 15.672,71 EUR (plus 2.901,44 EUR par personne à charge).  
Le plafond annuel des revenus pour OMNIO est de 15.163,96 EUR plus 2.807,26 EUR par personne à charge (année de référence : 2010)

## Indemnités de maternité (1)

### A. Travailleuses salariées

30 premiers jours du repos d'accouchement : 82 % de la rémunération brute non plafonnée. Ensuite 75% du salaire plafonné (indemnité maximale de 93,00 EUR par jour).

### B. Chômeuses indemnisées

30 premiers jours : 79,5 % de la rémunération perdue (indemnité maximale de 98,58 EUR par jour), 75% ensuite (indem. max. : 93,00 EUR par jour).

### C. Travailleuses indépendantes

Indemnité hebdomadaire : 390,88 EUR

## Ecartement du travail (travailleuses salariées)

**Pendant la grossesse :** 78,237% du salaire perdu plafonné.  
Montant max: 97,02 EUR par jour.  
**Après le repos de maternité (allaitement) :** 60% du salaire perdu plafonné.  
Montant max: 74,40 EUR par jour.

## Congés de paternité et d'adoption (1)

### A. Travailleurs salariés

82 % de la rémunération perdue  
• maximum 101,68 EUR par jour  
• maximum 122,02 EUR par jour (congé de paternité - régime 5 jours/semaine).

### B. Travailleurs indépendants

Indemnité hebdomadaire : 390,88 EUR (adoption uniquement)

## Indemnités d'incapacité de travail

### A. Travailleurs salariés

• 1<sup>ère</sup> année d'incapacité de travail (1) 60% du salaire brut plafonné.

INDEMNITÉ MAXIMALE (PAR JOUR) 74,40

• A partir du 1<sup>er</sup> jour du 7<sup>ème</sup> mois

INDEMNITÉ MINIMALE (PAR JOUR)	AVEC PERS. À CHARGE	ISOLÉS	COHABITANTS
- travailleurs réguliers	50,25	40,21	34,48
- travailleurs irréguliers	38,72	29,04	29,04

• Invalidité (à partir de la deuxième année d'incapacité de travail) 65 % du dernier salaire pour les chefs de ménage, 55 % pour les isolés et 40 % pour les cohabitants.

INDEMNITÉ MAXIMALE (PAR JOUR)	AVEC PERS. À CHARGE	ISOLÉS	COHABITANTS
Incapacité avant le 01-10-74	51,06	34,17	34,17
Incapacité du 01-10-74 au 31-12-2002	80,84	68,40	49,75
Incapacité du 01-01-2003 au 31-12-2004			
a) Invalidité avant le 01-01-05	79,25	67,06	48,77
b) Invalidité à partir du 01-01-2005	80,84	68,40	49,75
Incapacité du 01-01-2005 au 31-12-2007			
a) Invalidité du 01-01-2006 au 31-12-2006	79,25	67,06	48,77
b) Invalidité du 01-01-2007 au 31-12-2008	80,84	67,73	49,26
c) Invalidité à partir du 01-01-2009	80,68	68,27	49,65
Incapacité à partir du 01-01-2008			
a) Invalidité du 01-01-2009 au 31-12-2010	80,04	67,73	49,26
b) Invalidité à partir du 01-01-2011	80,60	68,20	49,60

Plafonds de revenus autorisés pour personne à charge :

- statut avec charge : 837,55 EUR (par mois)  
- statut isolé : 1.443,54 EUR (par mois) revenus professionnels  
967,54 EUR (par mois) revenus de remplacement

### B. Travailleurs indépendants

• 1<sup>ère</sup> année d'incapacité de travail (1)

INDEMNITÉ FORFAITAIRE (PAR JOUR)	AVEC PERS. À CHARGE	ISOLÉS	COHABITANTS
	49,35	37,84	30,84

• Invalidité (à partir de la 2<sup>ème</sup> année d'incapacité de travail)

INDEMNITÉ FORFAITAIRE (PAR JOUR)	AVEC PERS. À CHARGE	ISOLÉS	COHABITANTS
- sans arrêt de l'entreprise	49,35	37,84	30,84
- avec arrêt de l'entreprise	50,25	40,21	34,48

## Allocations aux handicapés

<b>Allocation de remplacement de revenus (par mois)</b>	Catégorie IV:	729,86
	Catégorie V:	827,98
Ménage :	1.007,28	
Isolé :	755,46	
Cohabitant :	503,64	
<b>Allocation d'aide aux personnes âgées (par mois)</b>	Catégorie I:	78,62
	Catégorie II:	300,13
	Catégorie III:	364,91
	Catégorie IV:	429,67
	Catégorie V:	527,79
<b>Allocation d'intégration (par mois)</b>		
Catégorie I:	92,00	
Catégorie II:	313,52	
Catégorie III:	500,97	

(1) Les indemnités sont soumises à un précompte professionnel de 11,11% (10,09% pour les chômeurs pendant les 6 premiers mois d'incapacité). Pas de précompte sur les indemnités d'invalidité.

## Allocations familiales

### A. Travailleurs salariés et agents des services publics (1)

■ Allocation de naissance	Montants	
1 <sup>ère</sup> naissance	1.175,56	- 6-8 points dans les 3 piliers et moins de 4 points dans le pilier I 101,34
2 <sup>ème</sup> naissance et suivantes	884,47	- 6-8 points dans les 3 piliers et min 4 points dans le pilier I 390,36
Naissance multiple	1.175,56	- 9-11 points dans les 3 piliers et moins de 4 points dans le pilier I 236,48
Prime d'adoption	1.175,56	- 9-11 points dans les 3 piliers et min 4 points dans le pilier I 390,36
		- 12-14 points dans les 3 piliers 390,36
		- 15-17 points dans les 3 piliers 443,87
		- 18-20 points dans les 3 piliers 475,58
		- >20 points dans les 3 piliers 507,28
■ Allocations familiales	Montants mensuels	
• Ordinaires (1)		
1 <sup>er</sup> enfant	86,77	
2 <sup>ème</sup> enfant	160,55	
3 <sup>ème</sup> et suivants	239,72	
• Majoration pour les familles monoparentales (2)		
1 <sup>er</sup> enfant	44,17	
2 <sup>ème</sup> enfant	27,38	
3 <sup>ème</sup> et suivants	22,08	
• Enfants de chômeurs (à partir du 7 <sup>ème</sup> mois) et de pensionnés (3)		
1 <sup>er</sup> enfant	130,94	
2 <sup>ème</sup> enfant	187,93	
3 <sup>ème</sup> et suivants	244,53	
3 <sup>ème</sup> et suivants (famille monopar.)	261,80	
• Orphelins	333,33	
• Enfants de travailleurs invalides (3) (plus de 6 mois d'incapacité.)		
1 <sup>er</sup> enfant	181,81	
2 <sup>ème</sup> enfant	187,93	
3 <sup>ème</sup> et suivants	244,53	
3 <sup>ème</sup> et suivants (famille monopar.)	261,80	
• Allocation supplémentaire pour enfants atteints d'une affection et âgés de moins de 21 ans. (nouveau système)		
Echelle de gravité des conséquences de l'affection		
- Moins de 6 points dans les 3 piliers et min. 4 points dans pilier I	76,09	
• Suppléments d'âge		
Premier enfant - taux ordinaire		
Enfants nés avant le 1 <sup>er</sup> janvier 1991	32,38	
Enfants nés après le 31 décembre 1990		
- Enfants de 6 à 11 ans inclus	15,12	
- Enfants de 12 à 17 ans inclus	23,02	
- Enfants de 18 à 24 ans inclus	26,53	
- Enfants nés entre le 1-1-91 et le 31-12-1996 qui deviennent rang 1 en remplacement d'un aîné.		
- Jusqu'à 17 ans inclus	30,15	
- A partir de 18 ans	32,38	
Tous les autres enfants (y compris enfant bénéficiant d'un suppl. fam. monoparentale, d'un supplément social et tout enfant atteint d'une affection)		
Enfants de 6 à 11 ans inclus	30,15	
Enfants de 12 à 17 ans inclus	46,06	
Enfants de 18 à 24 ans inclus	58,57	
• Supplément annuel - rentrée scolaire (2011)		
Enfants âgés de 0 à 5 ans :	26,53	
Enfants âgés de 6 à 11 ans	56,31	
Enfants âgés de 12 ans à 17 ans	78,83	
Enfants âgés de 18 à 24 ans	79,59	

### B. Travailleurs indépendants (1)

■ Allocation de naissance et prime d'adoption (Voir travailleurs salariés)	
■ Allocations familiales	Montants mensuels
• Ordinaires	
1 <sup>er</sup> enfant	81,15
2 <sup>ème</sup> enfant	160,55
3 <sup>ème</sup> et suivants	239,72
• Majoration pour les familles monoparentales (2) (voir travailleurs salariés)	
• Enfants de pensionnés (3)	
1 <sup>er</sup> enfant	107,00
2 <sup>ème</sup> enfant	187,93
3 <sup>ème</sup> et suivants	244,53
3 <sup>ème</sup> et suivants (famille monopar.)	261,80
• Orphelins	333,33
• Enfants de travailleurs invalides ou handicapés (2)	
1 <sup>er</sup> enfant	181,81
2 <sup>ème</sup> enfant	187,93
3 <sup>ème</sup> et suivants	244,53
3 <sup>ème</sup> et suivants (famille monopar.)	261,80
• Supplément annuel rentrée scolaire (2011) (Voir travailleurs salariés)	
• Allocation de base pour enfants handicapés de moins de 21 ans (non bénéficiaire de l'allocation d'orphelin ou d'enfant de travailleur invalide).	
Attributaire non pensionné	
1 <sup>er</sup> enfant	86,77
2 <sup>ème</sup> enfant	160,55
3 <sup>ème</sup> et suivants	239,72
Majoration pour les familles monoparentales (Voir travailleurs salariés)	
Attributaire pensionné	
1 <sup>er</sup> enfant	130,94
2 <sup>ème</sup> enfant	187,93
3 <sup>ème</sup> et suivants	244,53
3 <sup>ème</sup> et suivants (famille monopar.)	261,80
• Allocation supplémentaire pour enfants handicapés de moins de 21 ans. (Voir travailleurs salariés)	
• Suppléments d'âge	
Attention : les suppléments d'âge ne sont pas accordés aux enfants uniques ni aux derniers-nés d'un groupe. Ils ne sont accordés que si l'enfant bénéficie d'un taux majoré (pensionné, invalide ou orphelin) ou de majoration parce qu'il est handicapé.	
De 6 à 11 ans inclus	29,56
De 12 à 17 ans inclus	45,16
De 18 à 24 ans inclus	57,42

### C. Les prestations familiales garanties

Les montants relatifs aux allocations de naissance sont les mêmes que ceux octroyés dans les régimes des salariés et des indépendants. Les montants relatifs aux allocations familiales garanties correspondent à ceux qui sont octroyés aux enfants de chômeurs et de pensionnés. Les suppléments d'âge sont simplifiés en fonction de l'âge. Pour bénéficier de ces prestations garanties, une limite trimestrielle de ressources du ménage ne doit pas être dépassée. Cette limite est actuellement de 3.904,86 EUR. Elle est majorée de 20 % pour chaque enfant bénéficiaire à charge, et ce à partir du 2<sup>ème</sup> enfant.

(1) Pour conserver les allocations familiales, le plafond des revenus personnels de l'enfant ne peut dépasser 499,86 EUR bruts par mois.

(2) La majoration s'applique si le revenu brut du ménage ne dépasse pas 2.144,07 EUR par mois.

(3) L'attributaire invalide ou chômeur ou pensionné doit répondre à trois conditions pour avoir droit à ces montants majorés. Il doit avoir une ou plusieurs personnes à charge. Ses revenus de remplacement doivent être inférieurs à 2.144,07 EUR bruts par mois s'il est seul avec l'enfant (2.217,20 EUR max. pour l'attributaire et son conjoint vivant avec l'enfant). Si l'attributaire ne remplit pas ces conditions, les enfants bénéficient alors du taux ordinaire.

**Pensions**

**A. Travailleurs salariés**

Pension minimale pour carrière complète (par mois):

Pension de retraite

- ménage: 1.306,42
- isolé: 1.045,47

Pension de survie: 1.029,03

**C. Secteur public**

Pension minimale (par mois - au 1<sup>er</sup> juin 2011)

Pension de retraite

- ménage: 1.546,13
- isolé: 1.236,93

Pension de survie: 1.078,21

**B. Travailleurs indépendants**

Pension minimale pour carrière complète (par mois):

Pension de retraite

- ménage: 1.283,27
- isolé: 982,82

Pension de survie: 982,82

Montant maximum de pension (par mois - au 1<sup>er</sup> octobre 2010)

Pension de retraite: 6.040,06

Pension de survie: 4.301,55

**D. Revenu garanti aux personnes âgées**

Taux ménage: 936,28

Taux isolé: 702,16

**E. Garantie de revenus aux personnes âgées - GRAPA**

Taux de base cohabitant (par mois): 623,10

Taux majoré isolé (par mois): 934,65

**F. Activités professionnelles autorisées aux pensionnés**

ACTIVITÉ	AVEC ENFANTS À CHARGE	SANS ENFANT À CHARGE
<b>LIM, GÉNÉRALE - MONTANTS ANNUELS</b>		
Travailleur salarié	11.132,37	7.421,57
Travailleur indépendant	8.905,89	5.937,26
<b>LIMITE POUR BÉNÉFICIAIRE D'UNE PENSION DE SURVIE, ÂGÉ DE MOINS DE 65 ANS</b>		
Travailleur salarié	21.600	17.280
Travailleur indépendant	17.280	13.824
<b>LIMITE POUR BÉNÉFICIAIRE D'UNE PENSION DE RETRAITE ET/OU DE SURVIE AU-DELÀ DE L'ÂGE LÉGAL DE LA PENSION (1)</b>		
Travailleur salarié	26.075	21.436,50
Travailleur indépendant	20.859,97	17.149,19

(1) 65 ans pour les hommes et pour les femmes (excepté pour les marins, mineurs et personnel de l'aviation civile).

**Revenu d'intégration**

Les montants mensuels s'élèvent à :

Cohabitant, sans enfant à charge: 503,39

Isolé: 755,08

Personne vivant exclusivement avec une famille à sa charge: 1.006,78

**Congés spécifiques**

**Congé parental, soins palliatifs, assistance médicale (montants mensuels bruts) (1)**

	- 50 ANS	+ 50 ANS
Interruption complète	756,19	756,19
Réduction de 1/2	378,09	641,33
Réduction de 1/5	128,27	256,53
Réduction de 1/5 (isolé avec au moins 1 enfant à charge)	172,49	256,53

(1) Un précompte professionnel de 10,13% est prélevé pour une interruption à temps plein et de 17,15% pour une interruption à temps partiel.

**Interruption de carrière**

Administrations locales (ancien système du secteur privé) (1)

**Interruption totale (montants mensuels bruts) (1)**

INTERRUPTION TOTALE	NORMALE	2 ENFANTS	3 ENFANTS
1 <sup>ère</sup> année	386,94	423,76	460,60
2 <sup>ème</sup> année et suivantes	367,59	402,56	437,57

**Réduction des prestations (montants mensuels bruts) (2)**

	1/5	1/4	1/2
<b>Jusqu'à 50 ans</b>			
1 <sup>ère</sup> année	77,37	96,74	193,46
2 <sup>ème</sup> année et suivantes	73,50	91,91	183,79
<b>A partir de 50 ans</b>			
1 <sup>ère</sup> année	154,77	193,46	386,94
2 <sup>ème</sup> année et suivantes	147,04	183,79	367,59

(1) Pour les montants en vigueur dans les autres secteurs publics, voir www.onem.fgov.be  
 (2) La réduction d'un tiers des prestations de travail est également possible mais par manque de place, les montants de l'indemnité ne sont pas renseignés dans ce tableau. Pour les mêmes raisons, ne sont pas indiquées les allocations majorées pour les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> enfants.

**Indemnité pour frais funéraires**

Travailleurs salariés : 148,74 EUR

Secteur public : actifs : maximum 3.128,83 EUR  
pensionnés : 2.346,62 EUR

**Allocation forfaitaire pour l'aide d'un tiers**

13,25 EUR par jour

**Allocations de chômage**

**A. Cohabitants avec charge de famille**

60 % du salaire brut plafonné pendant toute la durée du chômage.

Pour être considéré comme cohabitant avec charge de famille, il faut que les revenus bruts des personnes à charge ne dépassent pas certaines limites (par mois)

- revenus salariés du conjoint : 721,75
- revenus de remplacement du conjoint : 543,20
- revenus professionnels des enfants : 386,51
- revenus de remplacement d'un enfant : 397,02
- revenus de l'ascendant pensionné : 1.245,70
- revenus de l'ascendant pensionné handicapé : 2.020,55

**B. Isolés**

Première année : 60% du salaire brut plafonné  
 A partir de la deuxième année : 55% du salaire brut plafonné

**C. Cohabitants**

Première période (première année) : 60 % du salaire brut plafonné  
 Deuxième période (trois premiers mois de la deuxième année, plus trois mois par année de travail antérieur) : 40% du salaire brut plafonné

Troisième période : allocation forfaitaire. Exception : les chômeurs avec carrière d'au moins 20 ans ou une incapacité de travail permanente de 33% au moins conservent leur allocation à 40%.

**Trois plafonds salariaux pour les trois catégories :**

- Plafond supérieur (6 premiers mois) : 2.324,21
- Plafond intermédiaire (6 mois suivants) : 2.166,20
- Plafond de base (dès la 2<sup>ème</sup> année) : 2.024,27

**Plafond spécifique**

- Pour les isolés à partir de la 2<sup>ème</sup> année : 1.980,21

**ALLOCATION DE CHÔMAGE SANS COMPLÉMENT D'ANCIENNETÉ : MINIMA ET MAXIMA BRUTS**

	JOUR		MOIS	
	MIN	MAX	MIN	MAX
<b>• Cohabitant avec charge de famille</b>				
- 1 <sup>er</sup> au 6 <sup>ème</sup> mois	40,32	53,64	1.048,32	1.394,64
- 7 <sup>ème</sup> au 12 <sup>ème</sup> mois	40,32	49,99	1.048,32	1.299,74
- à partir du 13 <sup>ème</sup> mois	40,32	46,71	1.048,32	1.214,46
<b>• Isolé</b>				
- 1 <sup>er</sup> au 6 <sup>ème</sup> mois	33,87	53,64	880,62	1.394,64
- 7 <sup>ème</sup> au 12 <sup>ème</sup> mois	33,87	49,99	880,62	1.299,74
- à partir du 13 <sup>ème</sup> mois	33,87	41,89	880,62	1.089,14
<b>• Cohabitant</b>				
- 1 <sup>er</sup> au 6 <sup>ème</sup> mois	25,39	53,64	660,14	1.394,64
- 7 <sup>ème</sup> au 12 <sup>ème</sup> mois	25,39	49,99	660,14	1.299,74
- à partir du 13 <sup>ème</sup> mois	25,39	31,14	660,14	809,64
<b>- période forfait (éventuellement)</b>				
. ordinaire	17,89		465,14	
. majoré (1)	23,48		610,48	

(1) Si chômeur + conjoint bénéficiaire uniquement d'allocations et si le montant journalier de l'allocation du conjoint ne dépasse pas 31,14 EUR

**D. Chômeurs âgés de plus de 50 ans**

Conditions d'octroi d'un supplément aux chômeurs âgés:

- être âgé de 50 ans au moins;
  - être chômeur complet depuis au moins un an;
  - compter au moins 20 ans de travail salarié.
  - ne pas bénéficier d'une prépension conventionnelle.
- NB : une reprise du travail ne fait jamais perdre l'avantage du complément.

**ALLOCATION DE CHÔMAGE AVEC COMPLÉMENT D'ANCIENNETÉ : MINIMA ET MAXIMA BRUTS**

	JOUR		MOIS	
	MIN	MAX	MIN	MAX
<b>• Cohabitant avec charge de famille</b>				
42,26	51,20	1.098,76	1.331,20	
<b>• Isolé</b>				
- 50-54 ans	35,36	43,44	919,36	1.129,44
- 55-64 ans	38,86	46,71	1.010,36	1.214,46
<b>• Cohabitant</b>				
<b>2<sup>ème</sup> période (nouveau régime)</b>				
- 50-54 ans	28,72	35,04	746,72	911,04
- 55-57 ans	32,01	38,93	832,26	1.012,18
- 58-64 ans	35,18	42,82	914,68	1.113,32
<b>période forfait (éventuellement)</b>				
- ordinaire	21,49		558,74	
- majoré (1)	27,08		704,08	

**E. Allocations d'attente pour les jeunes quittant l'école (par mois)**

1. Cohabitant avec charge de fam.:	1.021,54	3. Cohabitant: allocation forfaitaire	
2. Isolé: allocation forfaitaire		18 ans et plus	397,02
à partir de 21 ans	755,30	moins de 18 ans	248,82
18 à 20 ans	456,04	<b>Remarque: si le conjoint ou concubin(e) du jeune allocataire ne dispose que d'un revenu de remplacement, l'allocation d'attente est majorée.</b>	
16 et 17 ans	290,16	18 ans et plus	423,02
		moins de 18 ans	263,38

**Allocations de crédit-temps (montants mensuels bruts) (1)**

	ENTRE 2 ET 5 ANS D'ANCIENNETÉ DANS L'ENTREPRISE		À PARTIR DE 5 ANS D'ANCIENNETÉ DANS L'ENTREPRISE	
	ISOLÉ (2)	COHABITANT	ISOLÉ (2)	COHABITANT
<b>interruption complète</b>	462,32	462,32	616,43	616,43
<b>réduction de 1/2</b>				
- moins de 50 ans	231,15	231,15	308,21	308,21
- entre 50 et 51 ans	231,15	231,15	308,21	308,21
- 51 ans ou plus	460,43	460,43	460,43	460,43
<b>réduction de 1/5</b>				
- moins de 50 ans	Pas possible	Pas possible	196,44	152,22
- entre 50 et 51 ans	196,44	152,22	196,44	152,22
- 51 ans ou plus	258,09	213,87	258,09	213,87

(1) Le taux de précompte professionnel varie de 10,13% à 35% selon le type d'interruption de carrière.  
 (2) Si le travailleur habite seul ou cohabite exclusivement avec un ou plusieurs enfants dont au moins un est à charge.

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

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

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.

2. Effectuez votre virement sur le compte Code IBAN : BE77 0000 0790 0042 Code BIC ou SWIFT : BPOT BE B1.

au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.

3. Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée. de Haecht 579 BP40

- 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél: 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 20/05 pour l'édition du 2/06 ; le vendredi 3/06 pour l'édition du 16/06.

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

# Autos - motos

AV: Suzuki Swift 1300cc automatique, 1992, 5 portes, 62.000 km, blanche, très bon état, grd. entretien effect., pas de frais à prévoir, 1.800 EUR. 067-33.26.26-0475-72.23.83 ap. 17h. (A46240)

# Divers

AV: scooter méd. élec., état impeccable, charg. et panier incl, mod. récent, marq. connue, ach.: 4.500€, vend: 1.250€, livr. à dom. poss., faut. roul. manuel, léger, pliable: 175€. 0478-11.57.31. (D45968)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, canage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80 ou 0497-28.48.16. (D45613)

Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xème, etc... j'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.4716 - 0486-90.70.27. (D45553)

Dame, cherche cannes anc., arg. anc., verrerie anc., bijoux de fantaisie anc., vases Boch. 02-344.85.31. (D46296)

Donne carrés (tricot) à personnes réalisant des couvertures pour pers. démunies. 04-246.41.03. (D46315)

AV: lit médical électrique avec matelas, le tout en parfait état, rég. Ciney. 081-23.07.98 - 0473-98.45.52. (D46301)

AV: graveur-lecteur-dvd "Samsung", très performant, peu servi (2 ans), avec cable péritel, neuf: 170 EUR, vendu: 80 EUR. 081-31.04.01. (D46313)

AV: mach. à coudre Bernina 520-2 parf. ét + valisette de rangement, diff. motifs broderies. 0494-12.19.98 - 071-43.69.12 - fr.flament@gmail.com (D46290)

AV: lot Tupperware neufs, anc. présent., prix intéressants. 056-34.58.66. (D46267)

AV: mach. à coudre et à broder Brother 3000, 5 cadres à broder, cadres et disquettes pour boutonsnières et pour bordures, prix: 1.000 EUR. 064-33.51.85. (D46297)

AV: baignoire Sabot acryl. blanc, 1m70/0,70, marq. Ariston avec mitigeur "Grohe", douche 2 jets, sèche-serviettes élect. blanc 150w offert, prix: 130 EUR. 0473-45.40.99 - 065-34.87.93. (D46281)

# Emploi

Je réalise votre terrasse en bois, abris jardin, carport, placards, amén. greniers, moustiqu., spécialisée isol. écologique et étanchéité à l'air des bâtiments (mais. passive). 0478-99.53.73. (E46328)

Aide pers. n'ayant pas de moyen de locom., médecin, clinique, pharmacie, courses, poste etc... sur entité de Héron-Eghezée-Fernelmont-Burdinne-Hannut-Braives-Wasseiges. 0494-03.16.79. (E46276)

# Immobilier

La Panne, vend studio meublé 1990, prox. mer, 35m2, livr, cuis. ég., sdb, ch, terr, park., cave, 130.000 EUR. 081-74.48.45. (I46180)

Hastière-Agimont, près manoir, terrain à v., 13a36 dont 3a58 à bâtir, clôture + abri aménagé, 30.000 EUR. 02-466.38.36. (I46286)

# Location

Mr. retraité, ht. moral, solv., disp. pr. ts. services, cherche loc. part. de mais. avec si poss. jard., gar., à convenir, end. calme, préf. rég. Liège. 0499-43.04.69. (L46325)

Wavre, quart. résid., calme, villa 4 faç./6a., rdc: livr., sàm, cuis.ég., 1ch, grd. bur, sdb, buand., gar., 1er: 3ch, 1 grenier, grd. hall, libre. 0476-27.29.22 ou 010-60.15.49. (L46199)

Rég. Philippeville, Dinant-Givet, jolie mais. 3ch, mblée, avec cave et gar., jard. fleuri et pelouse, end. calme et paysage campagnard, boisé magnif. 0494-59.53.10. (L46249)

Dame 55a., sérieuse, cherche petite maison à l., loyer modéré, contre petits services éventuels. Delestinne Ch., rue de Transinne 18 - 6890 Redu. (L46310)

La Panne, à l'emplacement voiture dans parking couvert, plein centre, w-e, sem., quinz. 0475-78.47.93. (L46266)

# Mobilier

Cse. dbl. empl., lit neuf (somm. en 2 part.+6 pieds+matel. Bultex 20cm, 1m40/2m, 300€, sal. mod. cuir vert fonc., 1.500€, 6 chais. jard. fer forg., 350€, tabl. marocaine, 250€. 071-77.68.74. (M46287)

# Villégiature (Belgique)

Ard. rég. Wellin, pte. mais. ds. prop., belle salle séj., cuis., c. douche, lav., wc, 2ch, terr, grd. jard., à sem. mai, juin, déb. juill., 300 à 450€. 0477-44.95.11 - 084-38.87.44 we. (V46277)

Anniversaire en famille, w-e, mid-week, séjour de détente, vac. à Poupehan s/Semois, 2 aptt. grd. conf., 2-17p., pisc. couv. chffée. tte. l'année. - 061-25.66.00 - www.closdumousty.be (V46198)

Blankenberge, appart. tt. conf., sur la digue, en face du "Pier", sem., qz., mois. 0475-79.30.24 - 0477-97.39.63. (V46274)

Coxyde, bungalow tt. conf., 2ch., esp. vert, pleine de jeux ds. clos, pisc. à prox., terr, bbq., vélos, sem., qz., mois. 056-33.58.16 - 0499-98.17.81. (V46288)

Westende-bad, appart. + gar., vue mer, 2ch., 2 à 6p., centre commerces. 0494-12.19.98 - 071-43.69.12 - fr.flament@gmail.com (V46291)

Middelkerke digue, appart. lux. 130m2, 8p., 3ch., sdb., sdd., 2 wc, cuis. sup. ég., gar., w-e, sem., qz. 080-67.94.02 - http://users.skynet.be/vacances-mer (V46292)

Ardenne, Forrières, gîte 6p., tt. conf., loc. w-e, sem. Tél./fax: 084-21.22.01. (V46284)

Coxyde, aptt. 4/6p., près mer et dunes, park., jard., tt. conf., sem-qz.-mois. 058-51.83.09. (V46283)

Koxyde, aptt. 2 ch. 50m digue, près du centre, 2ch., sdb., wc, cuis. semi ég., liv. tvc., 1è ét., asc., park. priv. sem.-qz.-mois. 084/32.12.43 avant 19h. (V45556)

Coxyde, bel aptt. vue mer, 2ch., tvc., m.o., prix interr. sem.-qz.-mois. 02-653.18.86 - 0477-17.36.72. (V46293)

50 EUR/jour, Duinbergen, à 800m de la mer, appart. 6p., tt. conf., asc., accès gratuit piscine couverte et plage privée en bord de lac. 0495-27.01.01. (V46307)

Westende, digue, aptt. rénov., 5p., 6è ét., asc., livr., (div. lit) sup. vue mer, tvc., 1ch., (3L), sdb., cuis., gar., pas d'animaux. 0477-57.13.63. (V46299)

Ostende, Mar., à l., w-e, sem., ms., studio, 4p., tt. conf., digue vue côté soleil, luxueux. 059-80.89.44 - 0478-44.74.18. (V45657)

Détente en Ardenne/Bohan, ch. dhôtes, 80 EUR, 2 nuits + déj., 2p., loue gîte 8p. 061-41.40.17 - http://lattergaherisson.skyrock.com (V45612)

St-Idesbald digue, appart. 4-5p. + bb., libre: juin + 1ère qz. juill. - https://sites.google.com/site/surladigue - 0475-22.99.38 (V46263)

Middelkerke digue, appart. 4p., pisc., tv., pas d'animaux. 061-21.28.10 - 0474-94.12.70. (V46264)

La Panne, appart., 4p. au centre, 50m de la mer, tv, asc., terr., à pd. 170 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V46265)

La Panne Esplanade, 150m mer, appart. 2ch., parf. état, 2 bains, 2 terr., libre: 19/06 au 4/07, poss. w-e, sem., qz., gar. 0472-26.54.48. (V46269)

Val. Lesse, maison à l., calme, forêt, grd. jard., 2ch., tt. conf., tv, prox. Ravel. 02-762.12.59 - 0475-59.20.20. (V46304)

Ostende, digue de mer, très grd. studio 60m2, 4/5p., tt. conf., park. gratuit à proximité, w-e, sem., qz. 081-51.25.43 - 0479-89.12.48. (V46031)

Blankenberge cent., studio 2-3p., grd. liv. av. kitchenette et div. lit, ch. sdp., sdd. et wc, 1è ét. pt. imm., calme, juin: 250€/s., juill/août: 300€/s. sophie05@live.be - 0479-76.22.34 soir. (V46324)

Westende, digue, appart., 3ch., 7p., conf., spac., sup. vue, w-e sem.-mois, poss. gar. 069-54.77.89 - 0478-55.40.87. (V45784)

La Panne, appart. vue mer, centre, 2ch., 2 salles d'eau, 2 terr., cuis. sup. ég., pas d'animaux, gar., vélos, prox. comm., ttes. périodes. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V45656)

Westende-Bains, studio super conf., à pers. soigneuses, superbe vue/mer, 7e ét., asc., grde. terr., spacieux, lumineux, mignon, à pd: 1/07. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V46314)

AL ou AV, La Panne, studio 4p., tt. conf., vue s/mer, pisc., w-e, sem., mois, année. 063-38.50.45. (V45841)

Middelkerke, spacieux lux. studio, 4p., digue sup. vue mer/dunes, tt. conf., cuis. sup. ég., 6è ét., asc., tvc., libre ttes. pér. 02-354.27.06 - 0477-32.77.09. (V46259)

Coxyde, grd. rez, 8p., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, été: 650€/sem. (chges. compr.), juin/sept.: 300€/sem. 0479-49.86.11. (V45663)

Coxyde digue, bel aptt., face mer, coin sud, tt. conf., 5/6p., pas d'animaux, gar., 16 au 30/06, 500 EUR. 056-55.65.92. (V46254)

Dohan - Bouillon, chalets tt. conf., proxim. forêt, 2e mois, cadre tranquille, w-e, sem., mois. 061-46.64.31. (V46306)

Coxyde, appart. lux., parf. ég., 2ch., 1-v, tv, wifi, balcon, calme, proche mer - www.dadoumont.be - 0478-65.22.80 (V45674)

La Panne-Adinkerke, maisons de pêcheurs, ds dom. résident., 3ch., 6/8p., tt. conf., cuis. ég., tr. calme, park. jard. pl. sud, tv, Internet, w-e - sem-qz.- 0475-58.65.63 - www.kpimmo.com (V45289)

Westende-Bad, lux. appart. 2ch., tt.conf., 4-5p., au calme, prox. centre et mer, belle vue, balcon pl. sud, w-e, sem. ou qz. 0479-53.55.67. (V45703)

Coxyde digue, appart. rénové, 5è ét., 4 p., 2 ch., sdb., 5e. ét., wc, cuis., liv., v. mer, mai, juin, sept., hss. 360 EUR/sem., juill. 500 EUR/sem. 0477-95.10.78. (V45851)

La Panne, appart., à l., face mer, 6/8 p., 2ch., spacieux, lumineux, près du centre. 0479-32.75.55. (V45755)

La Gleize, chalet-studio, jard., pièce de rang., alt. 400m, très belle vue, endr. calme, 1 ou 2p., loc. /sem., de mai à oct. inclus, pas d'animaux. 080-78.57.47. (V46009)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1-2 ou 3ch. 080-33.97.19 - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be (V45658)

St-Idesbald, aptt., tt. conf., 2 terr. (n+s), 2ch., gar., à pd: juill. + 2è qz. août. 0474-28.94.72 - 067-21.91.79. (V46251)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rural de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis. sup. ég., fo., idéal rando, vélo, sp. nautiq., équit. et pétanq./place. 0477-79.67.71 - www.giteletilleul.be (V45896)

Coxyde, digue, côt. soleil, aptt. magnif., vue/mer, spac. 6/8 p., conf., 2sdb., mai-juin-août-sept./sem. ou qz. 082-22.36.00 - 0476-64.37.65. (V46320)

Ardenne, rég. Chimay, frontière française, gîtes tt. conf., indépendants, 19p. et 9/11p., documentation gratuite. 060-37.73.89. (V45916)

Westende, à l., tb. studio, 4è ét., coin digue, tb. vue s/mer, 4p., ent. rén., 1 ch. sdp., tt. conf., centre comm., tv, asc., w-e, sem./qz./mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V46151)

Middelkerke, studio de stand, 4p. avec coin à dormir, 100m digue, proche ts. comm., n-fum., animaux n-admis 325€/sem. ttc. 067-33.29.58 apd 19h - www.bouldauduc.be/middelkerke (V46319)

La Panne, appart. tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, prox. commerces, 1ch. 1 div. lit, 4p., 4e. ét., prix sem., quinz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V46094)

La Panne, face mer, aptt., 2ch., tt. conf., très lum., gar., au centre de la digue et près des commerces. 010-88.04.24 - 0477-74.28.62 - 0475-46.60.23. (V45731)

Coxyde, aptt. mod., 50m centre, 2ch., 4/6p., parf. ég., sdb., wc, cuis., liv, tv, balc., asc., pl. vélo, w-e sem - qz - mois. 0495-57.83.14. (V46077)

Ard. Prox La Roche, ch. dhôtes et gîtes, 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V45747)

# Villégiature (France)

Vendée, maison camp., tt. conf., 6p., prox. mer, lac et grd. axes, grd. jard., jeux enfnts., vélos. 019-69.75.81. (V45978)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., calme, mer et comm. à 150m, terr., tv, lav-linge, ttes. périodes. 0496-31.57.68. (V45858)

Gerardmer, à sem., w-e, appart. 6-8p., tt. conf., vue sup. sur lac, grand calme, prox. prom. 071-51.76.78 - 0474-26.50.83. (V45993)

Provence Verdon, villas et gîtes avec pisc., 30% sur débit juillet. www.immodere.com/varcamdobb.php - 0033-682.40.88.78. (V46246)

Le Cannet, 5<sup>e</sup> cent. de Cannes, Croisette, appart. 4p., pk. priv. gardé, comm. à prox., 2è. qz. août, Noël, Nouv.-an, asc., 3e. ét., liv. terr. sud, tr. bien équip. 071-65.02.38 - 071-65.15.59. (V46295)

Gard-Provençal, jolie villa spac., tt. conf., 9p., pisc. priv., jard. clot., 2 terr., bbq., grd. liv., cuis. sup./ég., 4ch., 2 sdb. 0478-43.53.81 - villalalandier.skynetblogs.be (V46279)

Gard, Uzès, villa 4-6p., 2ch., liv., sdb., cuis., gar., jard., 275 à 475 EUR/sem. selon saisons. 04-362.86.03. (V46294)

Uzès-Gard, entre Nîmes et Avignon, maison 4/6p., 2ch., ds. rés. + pisc. www.bastide56uzes.net - 0496-12.06.46. (V46282)

Normandie Calvados, 50m plag. mais. 4/5p. avec jard. clos, bbq, cuis.ég., 1-v, m-o, liv. 2ch., sdb., tt.conf., à l. tte l'année, sem. we. 04-226.41.54 - 0496-07.70.44-mariefuger@hotmail.be (V46327)

Provence, Carcès, à l. juin et sept., villa tt. conf., piscine, 3ch., pleine nature. 067-21.39.38 - 0494-18.76.51. (V46303)

Prov. Luberon, pr. Gordes, appart. meubl., 50m2, séj., cuis.+sdb.,+chb.,pisc. priv. clot., avec chff. solaire, idéal pr couple avec 2/3 enf., ttes sais. 0033-490.75.45.68 - www.renardiere.be (V45661)

Hérault - Grau d'Agde (5<sup>e</sup> du Cap d'Agde), mais. 2ch., 4-6p., tt. conf., quart. résid., tr. calme à 1km de la plage, park. priv., comm. à prox. 081-51.25.43 - 0479-89.12.48. (V46030)

Ardeche, vallée de l'Eyrieux, village Gluiras, à l., bergerie bien équipée, max 6p. 0476-89.91.54. (V46038)

Promo Dordogne, 2/07 - 9/07 - 13/08 - 27/08, moulin de charme, 6/10p., ttc., 4ch., 2sdb., terr., jard., ruis., bbq., rando, ping, lac et pisc. proche, vtt... 02-384.72.09 - 0498-42.98.41. (V46073)

France, Sud-Ouest, Tarn & Garonne, 8km Moissac, gîte 80m2, 6p (+2p), pisc. 11mx4, tt. conf., sup. ég., calme, anim. admn. reste juin et sept. 0033-686.10.28.69 ou www.doucefrance.info (V46083)

Bretagne, Finistère, Plouguerneau, 100m mer et crique, côte nat., sauv., découpée, petites îles, climat contre allergies, coin du homard, tourteaux, mais. à l. 0477-27.65.14. (V46126)

Côte d'Azur, Antibes, ttes pér., aptt., 2/4p., tt. conf., terr., 1ch, sdb, clim, tv gge, pisc., proche plage et ttes. comm. 061-22.36.39 - 0494-03.06.07. (V46273)

Bretagne, côtes d'Armor, Baie St-Brieuc, gîtes, 4/6p., 500m bord de mer, tt. conf. 0033-682.93.40.44. (V46159)

Bretagne, Morbihan, 200m mer, mais. vac., 4/6p., tt. conf., jard. clot., libre jusque sept. 02-375.13.17. (V46285)

Libres encore qqes. sem. au soleil de la Médit., 1ère qz. juin, 5ème sem. juin, 2ème qz. août - sept., 2 à 7p., entre Agde et Valras, tt. conf., pisc. priv. 083-21.81.46-0496-12.73.52. (V46309)

Bord Médit., Camargue, Grau du Roi, 150m plage, aptt. 4p., 1ch., rdc., jard., pisc. 04-370.11.12 - infos et photos sur: www.appart.be.cx (V46289)

Vaison la Romaine, à l. pte. mais., 4-6p., 2ch., séj., tv, 1-v, clic-clac, terrasse, pisc. 064-54.09.36 - 0497-60.55.07. (V46211)

Gard, villa 9p., pisc. priv., 4ch., 2 sdb., ver., bbq., int. tt. conf., tv, dvd, dch. solaire, ten. table, pétanque. 0475-53.93.79. (V46317)

Bornes Les Mimosas, mais., 2ch., 4(+2)p., tt. conf., 2 terr., jard. ds parc copr., 1 ha, pisc., 3km plages, juill-août 700/800 EUR/sem. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27 - pmo@live.be (V46188)

Roquebrune, Cap-Martin, à 60m mer, studio sympa avec jard., 2p., 1ère et 2ème qz. juin, 1ère qz. juill., 2ème qz. août et 2ème qz. sept. 0478-25.86.19. (V46190)

Île d'Oléron, studio tt. conf., cuis., sde., séj., dégt. au calme, 2p., terr., bbq., park., juill-août, 290 EUR/sem. 0033-546.36.21.27 le soir. (V46316)

Bretagne, Morbihan, 200m mer, mais. vac., 4/6p., tt. conf., jard. clot., mai à sept. 02-375.13.17. (V46196)

St. Cyprien-Plage (Roussillon), à l. tte. l'année, villas 4/8p., pisc., tennis, mer à 250m, site. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V46204)

Barcarès, 15km Perpign. Médit., villa prov. 5p., 2ch., 2sdb, bbq., plein sud, park./pisc/pétanq., photo/CD/dem., mai/juin/sept.: 550€/qz., août: 550€/sem. 0495-20.60.85. (V46207)

Drom. Provençale, mais. tt. conf. jusqu'à 8p., ds. vil. lège perché, pisc. priv., 3ch., cadre unique, vue, calme, nature, comm. à prox., photos et cond. 0499-11.40.08 soir. (V46027)

Barcarès, Pyr. Or., mais. vac., 5p., idéal famille, patio, pelouse, grde. plage 800m, pet. 100m, tt. conf., libre jusque sept. 071-77.44.37 - 071-77.39.39. (V46166)

Auvergne, Cantal, Alleuze, pt. village, promen., riv., pêche, act. nat., mais., tt. conf., jard., bbq, park., 375 EUR/sem., 700 EUR/qz. 085-51.26.74. (V46146)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appart. rdch., 2 ch., sdb., liv, terr., sup. ég., gar., repos garanti. 0478-27.49.77. (V45654)

Montagne, Vallandry, (Les

Amour

# Ne jetez pas votre couple, recyclez-le !

Ne lui faites pas dire ce qu'il n'a pas écrit ! Le gynécologue et sexologue Armand Lequeux n'est pas le chantre de l'amour durable. Mais si vous désirez quelques conseils pour mettre de l'énergie renouvelable dans votre couple, il les prodigue bien volontiers. Il vient de publier un ouvrage sur les amours au long cours : "Aimer durablement n'est pas plus naturel à l'Homme que la rose au jardin" (éditions Mols).

**En Marche : Vous distinguez trois modèles successifs de couples. Les couples anciens, ceux de personnes qui ont aujourd'hui la septantaine bien entamée. Le modèle qui a suivi, c'est celui des soixante-huitards. Puis il y a les enfants issus de ces couples-là. Eux sont peut-être détenteurs ou en tout cas demandeurs d'un nouveau modèle de couple.**

**Armand Lequeux :** Il y a effectivement la génération de ces grands-parents pour qui les choses allaient de soi. Les couples duraient généralement. A suivi une génération qui revendiquait la réalisation de soi, la liberté et qui souvent n'a pas changé sa manière d'aborder la vie conjugale. Il y eu des accidents de parcours et des séparations en masse. Pour user d'une métaphore, c'est comme si on passait d'un jardin à l'ancienne, avec des plantes locales, à un jardin dans lequel on a mis des plantes exotiques qui exigent plus de soin, mais qu'on ne voulait pas y investir du temps. Le risque, c'est que le jardin devienne n'importe quoi.

Parmi les combustibles pour entretenir la flamme, on trouve la qualité de la communication.

**EM : Une vie de couple, ça se travaille. Vous adressez des conseils aux couples qui aimeraient que ça dure. A tous ces jeunes couples qui semblent y croire encore.**

**AL :** Un jardin, ça se travaille, c'est vrai. Il faut des connaissances, une mise en pratique, des instruments, la pluie, le soleil, de l'engrais et de la patience. C'est un chantier permanent. Ceci dit, je ne veux pas sombrer dans le dolorisme. On peut jardiner avec beaucoup de plaisir ! L'humour est un outil indispensable dans un couple. Il permet un décalage, une mise à distance. La communication n'est pas tout, surtout si elle consiste à raconter ce qu'on a fait de la journée et que l'autre fait

pareil. On s'est assis face à face, on a parlé, oui, mais chacun est resté centré sur soi. Il est utile dans un couple de parler de ses sentiments, de ses émotions, de dire ce qu'on ressent sans en rendre le conjoint ou la conjointe responsable. On peut réguler les sentiments et les émotions en s'efforçant de les replacer dans leur contexte ou en essayant d'adopter le point de vue de l'autre. Enfin, on peut agir. Quelqu'un qui est forte-

ment agacé par des retards chez son conjoint parce que ça l'insécurise peut lui demander de le prévenir systématiquement d'un retard. Je rencontre souvent en thérapie des couples qui ont dysfonctionné à ce niveau. Des couples où l'on ne s'est pas véritablement entendu réciproquement. On peut vivre des années à côté de quelqu'un de malheureux sans s'en rendre compte. L'expression de la souffrance de ne pas être entendu ou entendue peut prendre diverses formes : la dépression, le burn-out...

**EM : Une des pistes que vous proposez c'est un contrat de bienveillance mutuelle, avec ou sans exclusivité sexuelle. C'est un peu hardi comme piste.**

**AL :** Oui, c'est une piste qui a suscité bien des commentaires ! Il pourrait s'agir de s'engager avec quelqu'un, sur le long terme, tout en se permettant d'avoir d'autres partenaires sexuels. C'est une piste peut-être audacieuse mais qui présente l'avantage de souligner que la fidélité n'est pas que sexuelle. Que penser de la fidélité à l'autre dans des couples qui se critiquent en public, ces couples où l'un des deux n'a rien à dire ? Cette piste, je l'aborde aussi parce que j'en



© Philippe Turpin/BePress

ai vu, en consultations, de ces hommes et de ces femmes qui ont divorcé à la suite d'une infidélité et qui regrettent après de tout avoir mis en l'air pour ça parce qu'il y avait quand même de l'amour dans leur couple. Je voulais susciter une réflexion par rapport à cette question de la sexualité dans le couple. Au début, on s'embrase. Après quelques années, le risque de lassitude apparaît. On peut passer au-dessus de ce risque qui souvent conduit au changement de partenaire. C'est une option qu'on peut prendre. Beaucoup de jeunes manifestent leur désir de ne pas opter pour des amours jetables, mais de vivre un amour durable, loin de ce qu'ils perçoivent comme une vie de sacrifice chez les grands-parents et des phases d'exaltation et de dépression dans le couple parental. Il faut tenter de passer au-dessus de la déception. Ah bon, il ou elle n'est pas ce que je pensais qu'il

était. Je dois investir, poser des questions, entrer en relation, ne pas me projeter dans l'autre'...

**EM : Il s'agirait aussi de cultiver le renouvellement permanent dans le couple ?**

**AL :** C'est un peu comme si chaque matin, on choisissait son conjoint, on s'abandonnait à la chance qui l'a mis sur notre route, comme si on élaborait une stratégie de séduction qui le conduirait à nous choisir de préférence à tous les autres possibles qu'il rencontrera ce jour-là. Parmi les combustibles pour entretenir la flamme, on trouve la qualité de la communication, le regard neuf loin de ces trop courants 'ah c'est bien toi ça'. Un mot doux, un petit plat, une invitation surprise, une caresse, un baiser font aussi partie de ces combustibles.

// INTERVIEW RÉALISÉE PAR VÉRONIQUE JANZYK

Offres d'emploi

## YOUR CAREER

Prendre soin des autres, c'est aussi soigner votre carrière

LE DÉPARTEMENT MÉDICAL DE L'ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES RECRUTE (H/F):

> **des médecins-conseils** pour Liège, Verviers-Eupen et Hainaut Picardie - CDI temps plein ou partiel doté d'une rémunération adaptée.

**Fonction :** collaborer à l'exécution de l'assurance soins de santé et indemnités - contrôler les secteurs de l'incapacité de travail et des soins de santé - apporter aide et conseils à l'organisation et à ses membres ainsi qu'aux dispensateurs de soins.

**Profil :** diplôme de docteur en médecine, idéalement une spécialisation en médecine d'expertise ou toute autre formation complémentaire utile - riche d'une expérience de pratique médicale, vous avez l'esprit d'équipe et appréciez les contacts - combiner aisément diplomatie et rigueur dans vos décisions - familiarisé avec l'outil informatique et adhérer à la finalité sociale de notre organisation - être bilingue français/allemand pour la mutualité de Verviers-Eupen.

Envoyer votre candidature dûment motivée avec CV avant le 17 juin via: [www.mcjobs.be](http://www.mcjobs.be) ou [yves.vanhoute@mc.be](mailto:yves.vanhoute@mc.be) ou ANMC, Dr. Yves Van Houte, médecin-directeur, chée de Haecht 579 - 1031 Bruxelles.

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE SAINT-MICHEL DE BRUXELLES RECRUTE (H/F):

> **un conseiller mutualiste** temps plein - CDD renouvelable.

**Fonction :** au sein de nos agences bruxelloises: veiller aux intérêts des membres - fournir informations et conseils - assurer la gestion administrative et financière des dossiers - promouvoir nos services et produits - recruter de nouveaux membres - bachelor et sens du contact.

Plus de détails de cette offre sur [www.mcjobs.be](http://www.mcjobs.be).



Vous trouverez la liste complète de nos offres d'emploi sur [www.mcjobs.be](http://www.mcjobs.be)

LA FÉDÉRATION DES SERVICES MATERNELS ET INFANTILES (FSMI) ENGAGE (H/F):

> **un responsable administratif et financier** ACS - CDI - temps plein - niveau diplômé uniquement.

Plus de détails de cette offre sur [www.viefeminine.be](http://www.viefeminine.be) Envoyez votre lettre de motivation avec CV pour le 15 juin au plus tard à FSMI, rue de la Poste 111 - 1030 Bruxelles ou [fsmi@viefeminine.be](mailto:fsmi@viefeminine.be)

LE CENTRE DE FORMATION CARDIJN (CEFOC) ENGAGE (H/F):

> **un formateur** pour la région de Liège - CDI - APE - mi-temps - entrée le 1<sup>er</sup> septembre.

**Fonction :** développement et coordination des activités - travailler des questions de sens.

**Profil :** compétences de base en sciences humaines - expérience utile de 5 ans - habiter la région de Liège - travail en soirée et w-e.

Plus de détails de cette offre sur [www.cefoc.be](http://www.cefoc.be) Envoyez votre lettre de motivation pour le 6 juin à Philippe Pierson, Cefoc, rue St-Nicolas 84 - 5000 Namur ou [info@cefoc.be](mailto:info@cefoc.be)

L'ASBL MAISON MARIE IMMACULÉE "L'OLIVIER", MR-MRS, à BRUXELLES ENGAGE (H/F):

> **un ergothérapeute** temps partiel.

(Candidature à envoyer à Mme. I Dasnoy, directrice, adresse ci-dessous).

> **un employé administratif** 19h/sem.

> **un infirmier de jour** A1 - A2 - CDI - temps plein - formation continue assurée - avantages extralégaux.

Plus de détails sur [www.asbl-mmi.be](http://www.asbl-mmi.be) Envoyez votre candidature à Mr. J.F. Maribro, responsable RH, rue des Statuaires 46 - 1180 BXL ou [olivierressourceshumaines@asbl-mmi.be](mailto:olivierressourceshumaines@asbl-mmi.be)

L'ASSOCIATION DES SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE NAMUR ENGAGE (H/F):

> **un infirmier en soins palliatifs** 3/4 temps (28h30/sem.) - CDI dès le 19 sept.

**Fonction :** intégré dans une équipe multidisciplinaire et pluraliste, proposer des soins palliatifs au domicile des patients, en collaboration avec les soignants habituels du patient.

**Profil :** infirmier gradué A1, avec formation longue en soins palliatifs.

Plus de détails sur [www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be) Envoyez votre candidature avec CV à ASPPN, rue Charles Bouvier 108 - 5004 Bouge ou [aspn@skynet.be](mailto:aspn@skynet.be)

AIDE & SOINS À DOMICILE (ASD) EN PROVINCE DE NAMUR RECHERCHE (H/F):

> **un aide ménager** dans le cadre des titres-services - temps partiel - contrat de remplacement avec possibilité de durée indéterminée - secteur de Namur et Basse Sambre.

**Fonction :** entretien d'habitation chez des particuliers.

**Profil :** motivation, discrétion, dynamisme - disposer d'un moyen de transport personnel - prestre entre 20h et 32h (à convenir).

Envoyez votre candidature manuscrite avec CV à ASD, Mme Colot, rue du Lombard 8/2 - 5000 Namur ou [titres-services@asd-namur.be](mailto:titres-services@asd-namur.be)

L'ASBL L'ECHELLE, SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES HANDICAPÉES ADULTES, RECRUTE (H/F):

> **un travailleur social** pour la région de Leuze-Ath-Lessines-Enghien - temps partiel (1/3 ETP) - CDD de 1 an (12h40/sem) avec renouvellement possible - à partir du 1<sup>er</sup> juin.

**Fonction :** information, aide et soutien aux personnes en situation de handicap - accompagnement en milieu ouvert.

**Profil :** éducateur A1, assistant social ou en psychologie - capacités d'écoute, d'analyse, d'organisation, de communication - autonome, responsable, mature - accepter horaires flexibles - posséder un permis B et un véhicule et être disposé à se déplacer en Hainaut Picardie.

Envoyez votre candidature écrite motivée avec CV détaillé et photo pour le 31 mai au plus tard à Fabienne Vandoorne, L'Echelle asbl, rue Saint-Joseph 2 - 7700 Mouscron ou [echelle.asbl@belgacom.net](mailto:echelle.asbl@belgacom.net)

L'AID COORDINATION À BRUXELLES RECRUTE (H/F):

> **un responsable de la gestion administrative et financière** CDI - temps plein - barème du secteur.

**Fonction :** centres de formation et d'insertion: suivi de la gestion administrative et financière et accompagnement des centres - économie sociale: soutien au développement de projets,

réalisation de plans d'affaires, de trésorerie, analyse de faisabilité.

**Profil :** niveau graduat ou universitaire à orientation économique - maîtrise informatique - connaissances du subventionnement du secteur de l'insertion - capacité de négociations et d'initiatives - la connaissance de l'économie sociale et du MOC est un atout - connaissance de l'anglais souhaitée.

Envoyez votre candidature avec CV pour le 15 juin à AID, Joël Gillaux, chée. de Haecht 579 - 1030 BXL.

VIE FÉMININE BRUXELLES CHERCHE D'URGENCE (H/F):

> **des médecins** pour assurer le suivi médico-social d'enfants dans le cadre de ses consultations agréées par l'ONE à Anderlecht, St-Gilles et au centre de Bruxelles.

Rens. : 02/511.47.51, Mme. Gomand ou 0498/05.21.32, Hélène Detroz.

Offres de service

LA FUNOC, ORGANISME D'INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE DE CHARLEROI, RECHERCHE (H/F):

> **des bénévoles**

pour donner des cours de remédiation en français et/ou des tables de conversation, quelques heures semaine, pour des adultes d'origine étrangère.

Rens.: Marianne Leer, 0477/54.07.65.

RELIANCE ASBL, MONS-BORINAGE, LA LOUVIÈRE-SOIGNIES, RECRUTE (H/F):

> **des volontaires**

pour l'accompagnement de personnes en fin de vie (au domicile) ou pour une aide dans le travail administratif (à l'association) - encadrement, supervision, formation et lieu de parole pris en charge par l'asbl.

Rens.: Reliance asbl, rue des Viaducs 137 - 7020 Nimy. 065/36.57.37. - [reliance@belgacom.net](mailto:reliance@belgacom.net)

Exposition

# Portraits de la pensée

Jusqu'au 13 juin prochain, le Palais de Beaux-Arts de Lille propose de découvrir une cinquantaine de chefs d'œuvre des plus grands maîtres du XVII<sup>ème</sup> siècle. Le thème est intrigant : la figure du philosophe.

Comment peindre la pensée, qui, par essence, est la manifestation de l'invisible tout comme l'activité méditative, la réflexion philosophique, le sentiment de la foi, la présence cachée du divin ? Nombreux furent les artistes du XVII<sup>ème</sup> siècle à relever ce défi, de Madrid à Venise, en passant par Utrecht..., en peignant le penseur, ainsi que les signes et effets de ce processus tout intérieur. Le Palais des Beaux-Arts de Lille a voulu rassembler, le temps d'une exposition temporaire, les œuvres des plus grands maîtres parmi lesquels figurent Diego Velasquez, Luca Giordano, José de Ribera, Salvator Rosa mais aussi Hendrick Ter Brugghen, Johannes Moreelse et Dirck van Baburen.

"Peindre la pensée, ce sera donc mettre en scène un individu dans une gestuelle et un environnement pour rendre visible l'évènement de la pensée", explique le philosophe Jean-Jacques Meloul. Il peut s'agir de peindre un saint ou un philosophe connu, identifié par des symboles, comme par exemple un crâne qui évoquera la mort, la finitude de l'homme. Ou alors par un attribut qui lui est généralement associé : Saint Pierre est identifiable par ses clés, Saint Jérôme par son lion. Mais il peut aussi s'agir de peindre le corps "comme lieu d'expression ou d'extériorisation

d'une activité dont le peintre peut saisir les manifestations, les gestes et les postures". Ce sera le plus souvent un visage expressif, en pleine lumière sur un fond sombre, mais aussi les mains, l'inclinaison d'un corps, la direction d'un regard.

Depuis la Renaissance italienne, l'allégorie du couple formé par les philosophes Héraclite et Démocrite symbolise le conflit moral entre idéalisme et matérialisme. Héraclite, tout de pitié et de compassion pour la condition humaine, a le visage baigné de larmes. Démocrite, pour qui la vie n'est qu'une farce, incarne la jeunesse qui se rit de tout. Cette allégorie qui peut aussi illustrer le conflit entre réformistes protestants et contre-réformistes catholiques, connut un immense succès auprès des peintres de l'École d'Utrecht, communauté essentiellement catholique en pays protestant. Dans l'exposition, on verra une version de Hendrick Ter Brugghen mais aussi le saisissant diptyque qu'en fit Johannes Moreelse, en 1630.

### Le principe des séries

Sur le modèle des portraits de bibliothèque, ceux de philosophes sont commandés en série pour instituer "une ambiance humaniste" dans les cabinets de curiosités. Il est pratiquement impossible à l'heure ac-

tuelle, de reconstituer de telles séries, mais c'est l'idée qui préside à l'accrochage des œuvres dans l'exposition lilloise. Elles sont présentées côte à côte, dans un immense espace rouge sang, et l'on voyage ainsi dans l'Empire des Habsbourg, de Velasquez à Ribera, de Ter Brugghen à Giordano.

Au centre, une installation vidéo de l'Américain Bill Viola propose de "vivre la spiritualité dans ce qu'elle a de plus impénétrable". Au bout d'un couloir sombre, un espace vide sur les murs duquel sont projetées des



Démocrite le philosophe rieur par Johannes Moreelse, vers 1630, huile sur toile.



Héraclite par Johannes Moreelse, vers 1630, huile sur panneau.

images de montagnes enneigées. Au centre, une cellule, éclairée à la bougie. Une voix psalmodie doucement des extraits du poème de Saint Jean de la Croix, "comme l'expression de la sagesse contre la tourmente extérieure". La Pièce pour Jean de la Croix évoque le Cantique spirituel que le

Saint écrit après son évasion du couvent des Pères de l'Observance de Tolède, qui refusaient sa réforme de l'ordre du Carmel.

On ne manquera pas, tout à côté, le diptyque des élus et des damnés de Dirk Bouts, mis en valeur dans une toute nouvelle muséographie.

// LINDA LÉONARD

>> Portraits de la pensée • Palais des Beaux-Arts, Place de la République, 59.000 Lille • Jusqu'au 13 juin • Prix : 7 EUR • Infos : www.pba-lille.fr

Livre

## Benjamin Silberberg, récit d'un survivant

Nous l'avions rencontré lors d'un voyage à Auschwitz organisé par les élèves du Collège Notre-Dame de Bon-Secours de Binche, en 2005. Aujourd'hui, Benjamin Silberberg publie un livre de mémoires, celles d'un rescapé des camps nazis.

Le 5 mai dernier, le dernier vétérans connu de la Première Guerre mondiale, et dernier témoin, Claude Choules, est décédé en Australie à l'âge de 110 ans. A ce propos, Chantal Kesteloot, historienne au CEGES (1), expliquait sur les ondes de la RTBF que ce type de récit, cinquante ou soixante ans après les faits, portait "le fil du temps", et témoignait plus de la manière dont les survivants avaient emporté avec eux ce vécu que du vécu lui-même. Si ce type de témoignage demande un travail d'historien et doit être inclus parmi d'autres, il est cependant essentiel pour la transmission de la mémoire. Un "travail sans cesse à recommencer".

Il y a quelque années, nous avons relaté dans ces colonnes l'un des nombreux voyages que Benjamin Silberberg, déporté à Auschwitz à l'âge de 18 ans, effectue avec des classes du secondaire (2) "parce qu'il appartient aux jeunes générations d'empêcher que l'histoire se répète, disait-il, mais aussi, parce que si je ne parle pas, je fais des cauchemars".

D'abord parce que les autres ne voulaient pas vraiment savoir. A sa mère qui l'accueille à son retour des camps, et lui demande où sont son frère et son père, déportés avec lui, il répond "Ils reviendront plus tard". "Mais je vois quelle se doute bien que je ne dis pas la vérité, écrit-il. Elle ne savait rien, ni les autres d'ailleurs, de l'enfer nazi duquel, par miracle, j'étais rescapé. Elle n'était pas au courant de ce que nous avions subi et même si j'avais parlé, m'aurait-elle cru ou m'aurait-elle considéré comme un malade ou un affabulateur ?"

Ce qui participe de la force du témoignage de Benjamin Silberberg, est le fait qu'il ne s'arrête pas en 1945, à la libération des camps. Il parle de l'après, de la nourriture qu'il faut ré-

apprendre à digérer, des projets avortés d'un départ pour la Palestine, de la difficulté de quitter ceux qui étaient devenus des camarades. Eux qui savaient et comprenaient. Il évoque le difficile retour à Bruxelles, l'appartement pillé, les déménagements, la débrouille. Et puis ce séjour de convalescence dans un home à Lustin : "J'étais entouré de jeunes qui avaient subi comme moi les affres de la déportation dans les camps de la mort. Nous nous comprenions naturellement. Je n'éprouvais plus cette gêne qui me prenait chaque fois que j'étais confronté à quelqu'un qui avait eu cette chance de ne pas connaître cet enfer et qui ne pouvait pas me comprendre, d'autant plus que, comme les autres rescapés, je ne racontais rien".

Et puis il y aura Anne, son "petit oiseau", et les enfants qui viendront. La vie qui reprend, petit à petit, un nouveau métier, et puis un jour, le besoin de témoigner pour ses enfants et petits-enfants, "à la mémoire de son père et de son frère, pour que leur souvenir se perpétue".

// LINDA LÉONARD



>> "J'avais 20 ans. J'avais connu l'enfer". Mémoires d'un rescapé des camps nazis, édités par Jeannot Berg et Marc Schoentgen • Benjamin Silberberg • Ed. Saint-Paul • 228 p. • 24,90 EUR • www.benjaminsilberberg.com

(1) Centre d'études et de documentation guerre et sociétés contemporaines.  
(2) "Découvrir Auschwitz à 20 ans" - Linda Léonard - 5 mai 2005 - A lire sur www.enmarche.be (rubrique société/enseignement).

Dans un livre qui recueille aujourd'hui son histoire, il avoue qu'en parler fut longtemps difficile.

// Intersoc Family //



### Des vacances All-in à Saint Pierre-la-Mer

Du jamais vu sur la plage de Saint Pierre-la-Mer dans le Languedoc : le lapin OUKI débarque pour faire le régal des tout-petits lors vos vacances familiales !

Gratuit jusqu'à 6 ans !



Du 12 au 21 septembre, Intersoc, l'organisateur des vacances de la MC, vous propose des vacances en famille à prix attractifs au bord de la Méditerranée. Avec le lapin Ouki, tout tourne autour des tout-petits. L'animation fait l'objet d'une attention particulière : les bambins de 3 mois à 2 ans seront pris en charge dans les points d'accueil bébés. Les en-

fants de 3 à 6 ans s'amuseront au club avec les enfants de leur âge. Côté alimentation, sont concoctés des repas pour bébés mais aussi d'irrésistibles buffets pour enfants et des goûters aussi originaux que délicieux.

Prix : 522 EUR en pension complète/All-in. Gratuit pour les enfants de 0 à 6 ans.

>> Le soleil, la mer, la famille, ... tout est réuni pour des vacances inoubliables. Alors n'attendez plus, réservez en ligne sur www.intersoc.be

LIC A5654/LIC 7013



© A-W. Jabbouh

## 2011, année volontaire !

Si l'année 2011 peut paraître peu lumineuse sur le plan de la politique ou au regard des catastrophes naturelles, il reste, cependant, de nombreuses raisons de se réjouir et de croire en la nature même humaine... Parmi celles-ci, la mise en lumière - particulière en cette année européenne du volontariat - de l'engagement de centaines de milliers de personnes au quotidien, dans plusieurs dizaines de milliers de projets.

Quand on pense 'volontariat', l'image qui vient à l'esprit est celle de personnes qui animent les mouvements de jeunesse chaque week-end de l'année ou les plaines de vacances, celle de personnes qui entraînent les membres des clubs sportifs ou celle de bénévoles qui donnent du temps dans un hôpital, à la Croix Rouge, dans les associations de quartiers, les écoles des devoirs, pour le transport des malades... La liste est longue. Chacune de ces personnes mérite à la fois remerciements et reconnaissance. Elles s'impliquent de manière essentielle, souvent aux côtés de travailleurs salariés qui, eux aussi, jouent un rôle social important.

### Créateurs de richesses sociales

Si tous ces lieux existent, si ces projets sont développés, c'est parce qu'ils peuvent compter sur des entrepreneurs, des créateurs de richesses sociales et financières. Ces bâtisseurs de projets imaginent les services, gèrent des mouvements de jeunesse, dirigent des entreprises non marchandes de soins à domicile ou organisent certains hôpitaux, pilotent des écoles en particulier celles de l'enseignement catholique, créent des clubs sportifs... Ils trouvent les moyens de faire vivre tous ces projets, de les promouvoir, d'y associer des bénévoles et d'y engager des travailleurs. Bref, ils sont des milliers à oser être entrepreneurs pour d'autres raisons que celle de générer des bénéfices financiers. Certains assurent ainsi la continuité de longues traditions, de projets et de bâtiments qui sont en place depuis plus d'un demi-siècle, voire plus longtemps. Ils en gardent à la fois la force historique et les adaptent aux besoins et normes actuelles.

La Plate-forme du volontariat regroupe sur le territoire francophone de notre pays les associations qui fédèrent ce type de projets. Elle occupe une place centrale dans les débats qui vivent à l'intérieur de ces mouvements. Elle est reconnue en Communauté française comme un acteur incontournable et essentiel non seulement durant toute cette année 2011, mais plus largement pour les sujets qui traversent (et traverseront) l'ensemble du secteur. Elle travaille également en lien avec la fédération Unisoc - fédération patronale fédérale du secteur non marchand -, car il s'agit bien de faire face à des enjeux communs d'emplois, de négociations sociales et de professionnalisation des projets.

La Plate-forme du volontariat organisait ce mercredi 11 mai 2011 un colloque dont l'axe principal avait trait à un investissement spécifique : celui des volontaires de gestion au sein des assemblées générales et des conseils d'administration de toutes ces entreprises à profit social, à bénéfices sociétaux. Leur rôle par trop méconnu est pourtant crucial. D'une part, il conditionne l'avenir de ces associations. D'autre part, il contribue à la construc-

tion des réponses apportées dans notre pays aux souhaits de ses habitants, aux nouveaux besoins liés par exemple au vieillissement, à l'explosion démographique de Bruxelles ou à l'organisation de notre quotidien (dans les soins de santé, les écoles, les loisirs, la culture...).

### Entre les règles de l'entreprise et les lois de l'engagement volontaire

Le secteur associatif voit s'épanouir des idées et des innovations sociales. Il témoigne également d'une certaine manière de construire la décision de gestion, à la fois en adéquation avec les autres secteurs des entreprises, à la fois tout à fait différemment. En effet, comme n'importe quelle entreprise, il s'agit de faire tourner "la boutique", de produire du bien - qu'il soit social ou marchand -, de veiller à ce que les comptes soient bien tenus, correctes, et en équilibre, que les travailleurs s'épanouissent et remplissent de manière qualitative les objectifs déterminés... En résumé, il s'agit de fonctionner suivant les règles de la vie quotidienne de n'importe quelle entreprise.

Dans le même temps, il s'agit de développer le projet social de l'association, de tenir compte de ses particularités, des valeurs qui le sous-tendent. Il faut trouver les fonds pour que tous les usagers puissent bénéficier des mêmes droits (égalité d'accès, égalité de qualité), quelque soit leur participation financière. Il faut professionnaliser la gestion en répondant aux demandes administratives, comptables de plus en plus importantes. Il faut conduire les instances de manière parfaitement démocratique aux travers d'organes de gestion élus - assemblées générales ou conseils d'administration. En résumé, il s'agit de fonctionner suivant les caractéristiques de la vie quotidienne des associations basées sur la participation libre, volontaire et gratuite des membres des conseils d'administration.

Le secteur possède cette double richesse lui venant des règles des entreprises et des lois de l'engagement volontaire. L'engagement des volontaires de gestion est donc à la fois celui de l'entrepreneur et celui du militant. Leurs motivations sont souvent liées à la volonté et à la conviction que les projets qu'ils gèrent répondent à des questions de société qui ne pourraient trouver une réponse unique ni dans le secteur public, ni dans le secteur marchand, dont ils sont complémentaires.

**A tous ceux et toutes celles qui nous accompagnent dans ces projets de société, nous tenons à dire non seulement merci, mais également notre conviction qu'ils remplissent une fonction spécifique et que celle-ci doit d'être reconnue.**

## ça se passe

### // Séjour à Banneux

Du 22 au 26 août, Altéo organise un pèlerinage à Banneux. Hébergement au Château de Chaityfontaine. Un moment très apprécié de partage, d'introspection et de convivialité. Prix Membre MC : 280 EUR (voyage en car, pension complète). Rens. > 069/25.62.68 • [alteo.tournai@mc.be](mailto:alteo.tournai@mc.be)

### // Justice fiscale

Le mardi 31 mai à 14h, le Réseau pour la justice fiscale organise la "journée de la justice fiscale" pour sensibiliser à l'impôt juste et au scandale de l'évasion des grandes fortunes : diverses manifestations. Lieu : Mont des Arts, 2/4 rue Royale - 1000 Bruxelles. Rens. > 04/254.88.96 • [www.lesgrossesfortunes.be](http://www.lesgrossesfortunes.be)

### // Crise

Le mardi 31 mai à 20h, le MOC organise une conférence-débat sur "La crise est morte. Vive la crise?" Par X. Dupret, économiste et chercheur au Gresea. Lieu : 44, rue St-Brice - 4500 Tournai. Rens. > 069/88.07.62 • [www.ciep.be](http://www.ciep.be)

### // Ikebana

Du 2 au 5 juin, le Jardin botanique national organise une exposition d'ikebana, art floral issu des rituels bouddhistes. Prix : 5 EUR. Lieu : Domaine de Bouchout, 38 Nieuwelaan - 1860 Meise. Rens. > 02/260.09.70 • [www.jardinbotanique.be](http://www.jardinbotanique.be)

### // Habitat groupé

Le samedi 4 juin en matinée, Nature et Progrès organise une table ronde intitulée "L'habitat groupé ou choix d'un autre mode de vie. Une réponse pas si simple aux problèmes de logement". Lieu : 520, rue de Dave - 5100 Jambes. Rens. > 081/30.36.90 • [natpro.bioconstruct@skynet.be](mailto:natpro.bioconstruct@skynet.be)

### // Week-end des mares

Les 4 et 5 juin, Natagora et la RW organisent des visites guidées de mares de jardins et de mares naturelles pour sensibiliser à la protection des milieux humides et aux amphibiens dans différents sites. Rens. > 081/39.07.20 • [www.rainne.be](http://www.rainne.be)

### // Eglises portes ouvertes

Le dimanche 5 juin, plus de 350 édifices religieux vous dévoileront leurs trésors cachés en Belgique. Rens. > 010/88.83.73 • [www.eglisesouvertes.be](http://www.eglisesouvertes.be)

### // Allocation handicap

Le lundi 6 juin de 10 à 12h, Solidarités nouvelles Bruxelles organise une rencontre sur le thème "Comment se calcule le montant de l'allocation aux personnes handicapées?". Lieu : 4 rue de la Porte Rouge - 1000 Bruxelles. Rens. > 02/512.76.68 • [www.snbrubru.be](http://www.snbrubru.be)

### // Droits du patient

Le lundi 6 juin de 9 à 13h, l'asbl Droits quotidiens organise à Namur une formation sur "Les droits du patient : Comment s'appliquent-ils concrètement?". Prix : 60 EUR. Rens. > 081/39.06.20 • [www.droitsquotidiens.be](http://www.droitsquotidiens.be)

### // Ethnopsy et politique

Le mercredi 8 juin de 8h45 à 18h, l'Institut provincial de formation sociale et le collectif Entre deux mondes organisent une journée d'étude sur "Ethnopsy et politique". Comment penser l'émancipation sans croire au progrès dans un monde pluriel? Prix : 20 EUR. Lieu : 188/190, rue Henri Blès - 5000 Namur. Rens. > 0472/44.73.86 • [www.entredesmondes.net](http://www.entredesmondes.net)

### // Santé et alimentation

Le Centre de santé La Mouette organise des conférences santé en juin, de 19h30 à 21h. Le lundi 6 : "Stopper les fringales de sucre". Le mardi 7 : "Savoir se régénérer pour vieillir en pleine forme". Le jeudi 9 : "Enjeux de santé et industrie agro-alimentaire". Lieu : 55, rue du Quesnoy - 7500 Tournai. Rens. > 0474/11.40.89 • [www.lamouette.be](http://www.lamouette.be)

### // Femmes et violence

Jusqu'au 8 juin, l'asbl Amazone présente l'exposition "Soucis cachés", un projet participatif pour la prévention de la violence contre les femmes. Lieu : 10, rue du Méridien - 1210 Bruxelles. Rens. > 02/229.38.00 • [www.amazone.be](http://www.amazone.be)

### // Réchauffement climatique

Le jeudi 9 juin à 20h, la Compagnie du Théâtre Carbo-nique vous propose le spectacle théâtre-action d'impro : "Le réchauffement climatique expliqué à ma belle-mère". Prix : 7 EUR. Lieu : Hôtel de ville - 4650 Herve. Rens. > 087/44.65.05 • [www.dbao.be](http://www.dbao.be)

### // Cuisine sauvage

Le vendredi 10 juin de 14 à 21h, le Crié d'Anlier organise un atelier sur la cuisine sauvage après reconnaissance et cueillette des plantes sauvages comestibles. Prix : 20 EUR. Rens. > 063/42.47.27 • [www.crieanlier.be](http://www.crieanlier.be)

### // Myopathies congénitales

Le samedi 11 juin, de 10 à 12h, l'association belge contre les maladies neuromusculaires asbl organise une conférence sur les myopathies congénitales. Lieu : 6, allée de Clerlande - 1340 Ottignies. Rens. > 071/52.44.65 • [www.abmm.be](http://www.abmm.be)

### // Procès des sorcières

Le dimanche 12 juin, aura lieu à Sugny, la reconstitution historique du procès des sorcières de 1657. Arrestation, mise au bûcher. Marché artisanal... Rens. > 061/50.03.74.

### // Emplois de qualité

Le vendredi 17 juin, le Centre européen du travail organise un colloque "Plus d'emplois et de meilleure qualité. Mise en œuvre de la stratégie 2010-2020". Lieu : 17, place l'Ilon - 5000 Namur. Rens. > 081/83.05.01 • [lvnamur@ilon.be](mailto:lvnamur@ilon.be)

### // Pèlerinage à Lourdes

Les Familles populaires organisent en juillet et septembre un pèlerinage à Lourdes : transport en TGV et avion. Du 6 au 15 septembre, Lourdes et le pays vendéen en car. Du 2 au 5 octobre, Nevers en car. Rens. > 02/219.91.89 • [www.fpl-pele.be](http://www.fpl-pele.be)

### // Langue des signes au Musée

Le Musée des enfants, destiné aux 5-12 ans, ouvre les portes de son exposition "1001 Repères" aux enfants sourds et malentendants. Avec l'asbl Passe-Muraille, tous les 4<sup>èmes</sup> mercredis du mois aura lieu une animation en langue des signes. Lieu : 15, rue du Bourgmeistre - 1050 Bruxelles. Rens. > 02/640.01.07 • [www.museedesenfants.be](http://www.museedesenfants.be)

### // Iconographie

Du 4 au 8 juillet, le Monastère St-Remacle organise une initiation à la peinture d'icônes. Lieu : 9 Wavreumont - 4970 Stavelot. Rens. > Tél./fax : 043/36.29.82.

### // Ateliers pédagogiques d'été

Du 17 au 20 août, Changement pour l'égalité organise 10 ateliers pour changer l'école et la société. Lieu : La Marlagne - 5100 Wépion. Rens. > 02/218.34.50 • [www.changement-egalite.be](http://www.changement-egalite.be)

### // Formation coordinateur

A partir du 3 octobre, le CIEP propose, à Namur, une formation de coordinateur de projets culturels et sociaux à destination des animateurs. Tous les lundis sauf congés scolaires. Rens. > 02/246.38.41 • [www.ciep.be](http://www.ciep.be)

### // Grandes religions

Du 21 au 25 août, auront lieu des journées de ressourcement sur "Les grandes religions dans notre monde". Prix du séjour : 170 EUR. Lieu : 6, rue du Bua - 6723 Habay-la-Vieille. Rens. > 063/22.27.58 • 0498/75.89.60