



Quelle pension à l'horizon ?

PAGE 5

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Bien-être

Rire, c'est du sérieux

S'exercer à rire, une drôle d'idée ? N'empêche, la pratique en vogue permet de se faire du bien et de combattre le stress ambiant. Coup d'œil sur le yoga du rire avec une praticienne.

PAGE 6



Enfance

Survivre aux nuits mouillées

Lorsqu'au lever du jour les draps sont mouillés, l'esprit de l'enfant est tourmenté : honte, incompréhension, colère... Pléthore de méthodes se disent "miraculeuses" pour soigner l'énurésie. Pourtant, seules la patience et la dédramatisation peuvent la soulager. PAGE 7

Culture

Un homme debout

Sur scène, un homme raconte 20 ans derrière les barreaux. Objectifs : "réparer", témoigner et sensibiliser les jeunes. Une pièce d'utilité publique.

PAGE 9

Volontariat

Invalide et solidaire

La personne en incapacité de travail peut s'investir dans des projets de bénévolat. Mais pas n'importe comment. Conseils avisés...

PAGE 2

Point info malades chroniques

Une activité de volontariat en période d'invalidité

Votre question

Je suis ce que l'on appelle une malade chronique. Depuis trois ans, je suis indemnisée par la mutuelle. Je sens que je ne pourrai plus travailler car mon corps ne me le permet plus. Mais, j'ai encore un peu d'énergie et je tourne en rond chez moi. J'ai été éducatrice et j'aimerais être utile aux autres. Puis-je exercer une activité bénévole ? Que dois-je faire pour ne pas perdre mon statut d'invalidité ?

Notre réponse

Lorsqu'on a connu une vie professionnelle épuisante, il est souvent frustrant de ne plus pouvoir exercer son métier. Vous avez des compétences et de l'énergie disponible pour les autres et il nous semble tout à fait positif de les mettre à contribution. Voici nos conseils.

- **Veillez à votre santé avant tout !** Parlez de votre souhait d'activité volontaire à votre médecin traitant ou spécialiste. Ensemble, essayez de déterminer le type d'activité compatible avec votre état de santé : types de tâches, durée... Tentez aussi de déterminer les signes qui peuvent indiquer que votre corps atteint ses limites.
- **Trouvez une activité de volontaire à la hauteur de vos attentes et capacités actuelles.** La Plate-forme francophone du vol-

ontariat dispose de plusieurs centres d'orientation en régions bruxelloise et wallonne. Des permanences sont organisées pour vous orienter et vous aider à choisir l'activité volontaire qui vous conviendra le mieux (lire ci-dessous : "Trouvez chaussure à votre pied"). Par ailleurs, Altéo et Énéo sont des mouvements sociaux proches de la MC. Etant donné vos compétences d'éducatrice, leurs publics (les aînés, les personnes malades ou en situation de handicap), pourraient vous intéresser. La mise en œuvre de leurs activités implique l'engagement de volontaires. N'hésitez pas à les contacter pour connaître leurs possibilités : www.alteoasbl.be et www.eneo.be

- **Préservez votre statut auprès de la mutualité en période d'invalidité.** Il est essentiel que votre choix de devenir volontaire ne vous pénalise pas. Ayez comme principe que chaque activité que vous souhaitez entreprendre doit être autorisée par le médecin-conseil de votre mutualité. Spécifiquement pour une activité organisée dans le cadre de la loi sur le volontariat, il n'est plus obligatoire d'obtenir une autorisation de votre médecin-conseil. Cependant, nous vous le recommandons fortement. En effet, cette autorisation vous offre une meilleure protection juridique et vous permettra d'éviter des surprises désagréables. Le médecin-conseil jugera si l'activité volontaire est compatible avec votre état général de santé. Il vous suffit d'envoyer au



Ayez comme principe que chaque activité que vous souhaitez entreprendre doit être autorisée par le médecin-conseil...

service médical de votre mutualité régionale le formulaire-type "Demande d'autorisation pour le travailleur volontaire en incapacité de travail" (demandez-le à votre conseiller mutualiste ou téléchargez-le sur www.mc.be/Que faire en cas de.../Maladie ou accident/Incapacité de travail). Dans certains cas, votre médecin-conseil prendra contact avec vous pour vous rencontrer avant de se prononcer.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

Point info malades chroniques

>> Consultez de nombreuses informations sur www.mc.be/info.maladeschroniques. Vous aussi, posez votre question par e-mail à info.maladeschroniques@mc.be. Précisez vos nom, adresse légale ou numéro de registre national. Un relais vers votre mutualité régionale pourra être organisé si nécessaire.

Bon à savoir

Les défraiements possibles du volontaire

Le volontariat est un acte gratuit. Mais pour qu'il soit accessible aux personnes ayant moins de moyens financiers, le législateur autorise les associations à rembourser les volontaires des frais qu'ils ont encourus dans l'exercice de leurs activités. Néanmoins des règles et des limites existent.

Précisons-le d'emblée : il n'existe aucune obligation pour une association ou une organisation de verser des indemnités de défraiement aux volontaires actifs en son sein. Néanmoins, si elle décide de le faire, deux possibilités s'offrent à elle : rembourser intégralement les frais réels encourus par le volontaire ou lui octroyer un remboursement forfaitaire. De quoi s'agit-il ?

- **Le remboursement des frais réels.** Le volontaire est remboursé de ses frais contre remise de notes de frais accompagnées de pièces justificatives (facture, ticket de caisse, billet de train, relevé des indemnités kilométriques...). Dans ce cas, il n'y a pas de plafond maximum à respecter. L'association ne doit faire aucune déclaration ni à l'ONSS ni au fisc mais elle doit tenir une comptabilité de toutes les notes de frais et pièces justificatives qui lui ont été remises. Le volontaire, quant à lui, ne doit rien mentionner dans sa déclaration à l'impôt des personnes physiques.

Au cours d'une même année, un volontaire ne peut bénéficier que d'un seul régime de remboursement : frais réels ou forfaits.

- **Le remboursement au forfait.** Le volontaire ne doit pas prouver la réalité de ses dépenses puisque l'association lui verse un montant forfaitaire. Toutefois, il y a deux plafonds à ne pas dépasser : 32,71 euros par jour ou 1.308,38 euros par an (1). Si ces limites sont respectées, il n'y a aucune cotisation sociale à payer et le volontaire n'a rien à mentionner sur sa déclaration à l'impôt des personnes physiques. Attention : les plafonds s'appliquent à la totalité des activités que la personne preste bénévolement durant une année. En d'autres mots, le cumul des indemnités forfaitaires perçues dans plusieurs associations ne peut excéder les montants mentionnés. En cas de dépassement de l'un ou des deux plafonds, la personne perd la qualité de volontaire et toutes les indemnités forfaitaires qu'elle a perçues pour l'année considérée deviennent alors des revenus imposables. Avec des conséquences possibles sur le plan social et fiscal.

Une combinaison limitée pour le volontaire

Au cours d'une même année, un volontaire ne peut bénéficier que d'un seul régime de remboursement : frais réels ou forfait. S'il est actif dans plusieurs associations, il doit veiller à être défrayé de manière identique partout. Le cumul entre les deux systèmes n'est pas possible. La seule exception concerne le remboursement des frais de déplacement (voiture, moto, vélo...) : le volontaire peut cumuler le système forfaitaire et le remboursement des frais réels de déplacement pour autant que cela ne dépasse pas 2.000 km par an et que soient respec-

tées les limites d'indemnités fixées selon les barèmes alloués par l'État à son personnel. Soit 0,3468 euros par kilomètre (montant valable jusqu'au 30 juin 2015) pour les déplacements en voiture (ou moto) et 0,20 euros par kilomètre pour les déplacements à vélo. Bien entendu, l'association reste libre d'octroyer des montants inférieurs à ces indemnités.

// JD

Source : Plate-forme francophone du volontariat

(1) Montants valables jusqu'au 31 décembre 2014 (indexés annuellement en janvier).

Trouver chaussure à son pied

La Plate-forme francophone du volontariat le revendique : si tous les volontariats ne sont pas adaptés à tous, le volontariat est probablement un des rares domaines dans notre société qui offre encore une place à toute personne intéressée, quelles que soient ses qualifications, ses compétences ou ses affinités. Le volontariat (ou le bénévolat, c'est la même chose) permet d'obtenir une reconnaissance de l'entourage, de prendre conscience de sa capacité d'agir et d'influer sur la société. Il donne l'occasion à l'individu de prendre confiance. Il peut être considéré comme un moteur d'inclusion sociale.

L'un des freins majeurs à l'engagement volontaire, c'est la méconnaissance de sa diversité. Pourtant, les activités volontaires sont incroyablement nombreuses et variées. Elles touchent à une dizaine de secteurs très différents : de l'environnement au sport en passant par la santé, l'action sociale, la solidarité internationale. Ou encore la culture, l'éducation, la famille, la jeunesse, les seniors, l'engagement philosophique... Ainsi, on peut garder les passages cloutés devant les écoles, tenir une boutique solidaire, distribuer des colis alimentaires, participer à un chantier international, être écrivain public, s'engager dans une association de parents ou un comité de quartier, partager ses savoirs, être visiteur de prison, nettoyer des espaces publics, accompagner des personnes malades et handicapées, guider des promenades nature, animer des activités avec les seniors, parraîner des enfants, être secouriste... La liste est loin d'être exhaustive. Une chose est sûre : chacun peut trouver "chaussure à son pied" dans le volontariat. C'est le sens de la campagne menée actuellement par la Plate-forme du volontariat : "Quelle que soit votre peinture, il y a un volontariat à votre mesure".

>> Plus d'infos : Plate-forme francophone du volontariat • 081/31.35.50 ou 02/512.01.12 • www.levolontariat.be

Qu'en est-il des assurances ?

La loi oblige les associations à prendre une assurance qui couvre au minimum la responsabilité civile extracontractuelle de leurs volontaires. Seules les associations de fait (qui ne comptent aucun travailleur rémunéré et ne font pas partie d'une structure plus large) sont dispensées de cette obligation. Dans ce cas, c'est au volontaire de veiller personnellement à être couvert par une assurance familiale (comprenant la responsabilité civile).

En ce qui concerne les dommages corporels et l'assistance juridique, l'assurance est laissée au choix de l'association. Le volontaire n'est donc pas toujours couvert. Pour pouvoir exercer son activité en toute tranquillité, il est donc essentiel, pour le volontaire, de s'informer du statut de l'association et des éventuelles assurances le couvrant.

Jeunesse & Santé

S'inscrire sur le web pour les séjours hiver

Votre enfant recherche des vacances jeunes, et vous voulez lui trouver un séjour de qualité à un prix attractif ? Sur www.jeunesseetsante.be/vacances, ensemble, vous pourrez y consulter toute l'offre de séjours hiver de Jeunesse & Santé, et encoder votre demande d'inscription en ligne.



L'été se termine, et votre enfant pense déjà à (re)partir en vacances ? Alors inscrivez-le dans l'un des séjours hiver de l'organisation de jeunesse, partenaire de la Mutualité chrétienne. Les formules sont multiples. De plus, à partir de cette année 2014, J&S élargit son offre "Spécial 14 ans" en proposant des vacances à Carnaval, Pâques et également au Nouvel an. Sur place, les jeunes seront toujours accompagnés d'animateurs formés.

Simple et rapide

Une nouvelle plateforme a été développée pour permettre aux parents d'introduire une demande d'inscription en ligne pour les séjours, plaines et formations. Une fois le formulaire en ligne complété, la confirmation et la validation se feront par mail. Toutefois, cette procédure ne supprime pas pour autant la possibilité de s'inscrire via des formulaires papier.

L'offre de séjours hiver est détaillée sur le site. Chacun dispose d'une fiche de présentation avec dates, prix, transport, photos, logement... Si toutefois vous souhaitez des informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter votre régionale (coordonnées disponibles sur www.jeunesseetsante.be/presentation/regionales). Après deux années de travail avec les permanents et les bénévoles, Jeunesse & Santé a développé ce nouveau site internet pour faciliter l'accès aux séjours. Cette plateforme propose une série de fonctionnalités pour faciliter les recherches de l'utilisateur extérieur. Par ailleurs, les animateurs de J&S disposant d'un accès sécurisé et personnalisé pourront y trouver les informations qui les concernent.

Un site innovant et vivant, à l'image de Jeunesse & Santé !

// AUDESCHIEUR

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

Instances

Un nouveau président pour juillet

Ce 8 octobre, Luc Van Gorp a été choisi par le Conseil d'administration de la Mutualité chrétienne (MC) comme prochain président de la MC. À compter du 1^{er} juillet 2015, il succèdera à Marc Justaert dont le départ à la retraite est annoncé.

Luc Van Gorp est actuellement président de la Croix Jaune & Blanche en Flandre et chef du département soins de santé de la Katholieke Hogeschool Limburg. Dans ces fonctions, Luc Van Gorp défend les meilleurs soins pour le patient. "Et c'est précisément ce qui est au centre des préoccupations de la MC : être aux côtés des membres, qu'importe ce qu'ils traversent", souligne l'actuel président, Marc Justaert, en poste depuis décembre 1998.



Luc Van Gorp a accepté ce nouveau mandat partant

d'une conviction personnelle forte en l'importance de la solidarité : "Un jour ou l'autre, nous pouvons tous tomber malade. Mais seuls, nous ne nous en sortirons pas. Le meilleur moyen de nous prémunir, c'est la solidarité." De là, sa volonté de consacrer toute son attention au renforcement de la sécurité sociale.

Prochainement, devrait également aboutir une autre procédure pour le remplacement de la secrétaire nationale, Alda Greoli, devenue chef de cabinet du Ministre de la Santé en Wallonie, en août.

// CD

A suivre

Des lendemains qui n'enchantent pas

À l'heure où le nouveau premier ministre vient de présenter officiellement son programme de gouvernement devant le Parlement fédéral, on sent poindre plus qu'un malaise. Perplexité, inquiétudes, critiques ou angoisses... annoncent-elles une contestation naissante ?



Le calendrier a des accents de schizophrénie en cette mi-octobre. D'un côté, ce sont un saut d'index, un recul de l'âge de la pension, un service à la communauté exigé pour les chômeurs... que le gouvernement fédéral annonce. "Les 'acquis sociaux' ne sont pas supprimés, mais il faudra les mériter", résume l'éditorialiste du journal *Le Soir*, Béatrice Delvaux. Ce durcissement net se conjugue avec une autre évidence : les mesures prises ne visent pas à réduire les inégalités". De l'autre côté, ce sont une augmentation du revenu minimum et des allocations sociales au-dessus du seuil de pauvreté, d'avantage d'égalité... que le Réseau belge de lutte contre la pauvreté demande en battant le pavé. Chercher le point de rencontre semble compromis. Les hasards du calendrier avec la journée mondiale de lutte contre la misère - ce 17 octobre - font apparaître farouchement une forme de fossé entre les tonalités.

"OÙ EST L'ESPOIR QUE DEMAIN SERA MEILLEUR QU'AUJOURD'HUI POUR TOUTES CELLES ET TOUS CEUX QUI ONT DES DIFFICULTÉS À NOUVER LES DEUX BOUTS ?", INTERROGE LE PRÉSIDENT DU MOC

financiers qui eux ont pourtant augmenté, en forçant l'État et la sécurité sociale à une cure d'amalgrissement dommageable pour la protection des plus faibles, en diminuant le coût du travail sans réelle volonté de lutter contre le dumping social, en annonçant le renforcement des mesures contre l'asile et l'immigration pourtant déjà très restrictives... Certes les défis pour ce nouveau gouvernement sont importants, reconnaît le MOC. Mais, aux yeux du Mouvement, sa déclaration est frappée par un "déséquilibre flagrant". "Contrairement aux détenteurs de revenus financiers, ce sont les travailleurs et les allocataires sociaux qui contribueront aux efforts d'austérité". Car aucune proposition de réforme fiscale n'est inscrite au programme pour apporter de nouvelles recettes. Pas de traces d'une taxation des plus-values, ni d'une révision des intérêts notionnels. "Il n'y a pas de volonté de faire supporter les efforts par les épaules les plus larges", regrette Christian Kunsch.

"Au gouvernement, nous demandons d'accepter des rendez-vous avec la population et ses acteurs pour revoir sa copie", indique, depuis le cortège d'une première mobilisation ce dimanche 11 octobre, la secrétaire générale du Réseau wallon de lutte contre la pauvreté, Christine Mahy. "Attention, faites confiance à votre population, lance-t-elle aux gouvernants. Si vous la mettez à plat financièrement, si vous lui donnez d'un côté et lui reprenez de l'autre, vous n'aurez pas des acteurs partenaires au développement de la Belgique avec vous."

"Où est le projet mobilisateur et l'espoir que demain sera meilleur qu'aujourd'hui pour toutes celles et tous ceux qui ont des difficultés à nouver les deux bouts ?", interroge également le président du Mouvement ouvrier chrétien (MOC), Christian Kunsch, à la lecture de l'accord gouvernemental. Pour lui, le gouvernement de Charles Michel fait preuve d'un parti pris flagrant, en "brandissant le pouvoir d'achat des travailleurs qui stagne depuis des années, en ne touchant pas aux revenus

Et de pointer du doigt également la composition du gouvernement. "Qui peut croire qu'un parti séparatiste membre de la coalition fédérale, sorti renforcé lors des dernières élections, va mettre son drapeau en poche pendant cinq ans ?", s'inquiète le président du MOC. La NV-A a obtenu des postes ministériels stratégiques dont les Finances, l'Intérieur, la Défense, l'Asile et la Migration... Les premières escarmouches contre les demandeurs d'asile ne sont que la pointe de l'iceberg", prédit-il.

Alors, comme une intention volontariste pour les réseaux associatifs et un avertissement au gouvernement, le président du MOC trace la route à venir : "Les mouvements sociaux sont appelés à se coaliser plutôt que d'agir de manière isolée au risque de s'essouffler, tant le front des mesures à combattre est large. Le 'voir-juger-agir' (1) est plus que jamais nécessaire pour lutter contre les régressions sociales."

// CATHERINE DALOZE

(1) Le "voir-juger-agir" est une méthode développée au sein du MOC, en particulier de la JOC, depuis sa création. Elle imprègne la démarche d'éducation permanente. Elle vise à construire une société démocratique. Elle repose sur la conviction fondamentale de la valeur et de la dignité de chaque être humain et sur ses capacités d'œuvrer collectivement au développement de cette société.

> Gestion de la migraine

La Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCL organise en février et mars 2015, à Louvain-la-Neuve, de nouveaux modules de formation "Gestion de la migraine par la biais des émotions". Pour y participer, il est nécessaire de remplir un calendrier des migraines durant trois mois (à partir de novembre). Critères d'inclusion : avoir au moins deux crises de migraine par mois et un diagnostic de migraine posé par un médecin ; en cas de traitement prophylactique, le prendre depuis au moins un an. Infos : 010/47.45.11 • formation.migraine@gmail.com

> S'interroger sur l'Histoire

Le Monde diplomatique a édité en septembre dernier un manuel d'histoire critique. L'ouvrage rédigé par une équipe pluridisciplinaire (universitaires, journalistes et professeurs d'histoire-géographie) couvre la période allant de 1830 à nos jours. Le manuel retrace l'évolution du monde, à travers les grands événements, les transformations sociales, les débats intellectuels et les découvertes scientifiques. Les faits sont expliqués, analysés et mis en perspectives avec les idéologies respectives qui les sous-tendent. En déconstruisant les idées reçues, l'ouvrage met en lumière la façon dont nous construisons notre histoire. Infos : Manuel d'histoire critique • Le Monde diplomatique • Septembre 2014 • 180 p. • 14 EUR • www.monde-diplomatique.fr



> Handicap et travail

Certaines personnes bénéficiant d'une allocation d'intégration et/ou de remplacement de revenus souhaitent s'engager comme chercheurs d'emploi ou volontaires. Quel serait l'impact d'une telle démarche sur le montant de leurs allocations ? Pour y répondre, le Service public fédéral de sécurité sociale a édité la brochure "Avoir un handicap et travailler : qu'en est-il de l'allocation ?" La brochure est téléchargeable sur le site www.handicap.fgov.be Infos : 0800.987.99

> Hors-série de Politique

En avril dernier, le MOC organisait sa 92^e semaine sociale, consacrée à l'impôt. La revue de débat Politique consacre son dernier hors-série aux réflexions exprimées lors de cette semaine. "Vive l'impôt, les conditions de l'impôt juste, redistributif et efficace" explique l'utilité de l'impôt, les différents types de prélèvement en vigueur et questionne la fiscalité belge. Ce numéro interroge également les voies possibles vers une fiscalité plus juste. Infos : Vive l'impôt ! Les conditions de l'impôt juste, redistributif et efficace • Politique • octobre 2014 • 78 p. • 4 EUR • http://politique.eu.org

> Enfants de la lune

Dans son édition du 18 septembre dernier, En Marche a consacré un article aux "Enfants de la Lune", intitulé "Privés de soleil". Tout contact avec l'association représentant ces enfants et leurs familles, en Belgique, peut se faire via les coordonnées suivantes : "Ensemble pour Lola et les enfants de la lune" Infos : 0497/53.29.17

Les familles mobilisées pour des "allocs en mieux"

La Ligue des familles veut influencer sur la politique d'allocations familiales. Elle appelle tous les parents à signer une pétition pour des allocations "qui répondent aux réels besoins de toutes les familles".

Le transfert de compétences décidé fin 2011 a entériné la régionalisation de la compétence "allocations familiales". Aux Régions et Communautés d'établir leurs politiques. Depuis le 1^{er} juillet 2014 a démarré une période de transition qui mènera Flandre, Bruxelles, Wallonie et Communauté germanophone à gérer les allocations familiales des enfants domiciliés sur leur territoire (1). La Ligue des familles entend peser sur la manière dont cette matière sera gérée à l'avenir. "C'est à l'arrivée du premier enfant que les parents ont le plus besoin d'un soutien financier, estime la Ligue. Lorsqu'ils sont plus jeunes et perçoivent des salaires plus modestes. Mais aussi dès que les enfants deviennent des adolescents et passent à une consommation d'adulte". Or, aujourd'hui, l'allocation du premier enfant est la plus basse. Elle s'élève à 90 euros.

La Ligue des familles propose d'établir un système d'allocation unique pour chaque enfant (de l'ordre de 160 euros) ; mais aussi d'apporter une attention accrue pour certaines situations. Soit un principe identique pour tous - 1^{er}, 2^e, 3^e enfant ou enfant de famille recomposée et l'octroi d'un supplément dans certains cas de figure : pour les jeunes de 14 ans et plus, ainsi qu'un supplément en fonction du revenu pour les familles défavorisées. Précisons que sa proposition maintient le système actuel de majorations pour enfants orphelins ou handicapés. L'objectif de la Ligue : adapter les allocations aux besoins des familles. Actuellement déjà, des suppléments d'allocations sont octroyés aux familles monoparentales et à celles qui comptent un parent au chômage, à la retraite ou en invalidité. La Ligue suggère d'élargir ce dispositif à "toutes les familles vulnérables, y compris

celles des travailleurs pauvres". Autre objectif poursuivi par l'association : simplifier le système. "Aujourd'hui, il existe plus de 160 montants d'allocations familiales, les parents sont perdus. Avec cette proposition, le système est plus simple et transparent", estime Delphine Chabbert, directrice du service Études et action politique de l'association. Afin de soutenir ces propositions, une pétition "Pour des allocations familiales plus simples, plus justes" circule. L'intention de l'association est ambitieuse. Elle souhaite récolter un minimum de 10.000 signatures au terme de 13 semaines de campagne. Facebook et Twitter sont activés. Le 7 janvier 2015, l'association remettra la pétition signée aux ministres Maxime Prévost et Céline Frémault, responsables des allocations familiales, respectivement en Wallonie et à Bruxelles.

>>> Pétition en ligne :
www.allocsenmieux.be et dossier complet sur
https://www.laligue.be/Public/allocs/

(1) Au plus tard à l'horizon 2020.



Nous consommons, mais à quel prix ?

L'Opération 11.11.11, grande récolte de fonds qui finance des projets de développement dans les pays du Sud, portera la thématique du droit à l'alimentation. La mobilisation s'étendra du 6 au 16 novembre.

Le rendez-vous est désormais connu : début novembre voit se déployer l'Opération 11.11.11. Tandis que concerts, conférences, etc. viennent agrémente la campagne, des volontaires se font marchands ambulants. Ils vendront les produits solidaires et équitables tels que du thé, du cacao, le fameux calendrier, un livre de recettes du chef Carlo De Pascale, des cartes à jouer... allant de 5 à 18 euros. "Vos heures seront les nôtres", lance le CNCD-11.11.11. qui en appelle avec humour aux candidats volontaires. Se sentir sexy, devenir millionnaire pour les autres, allumer le feu, avoir du style, faire partie d'une bande..., voilà quelques-unes des onze raisons – sous forme de clins d'yeux – avancées par la coupole pour étoffer encore ses troupes et inviter à se mettre au service d'un groupe local ou d'une organisation membre telle Solidarité mondiale, l'ONG du MOC (www.solidmond.be).

Chaque année, ce sont près de 50 programmes de développement en Afrique, en Asie et en Amérique latine qui sont ainsi soutenus, avec une attention particulière aujourd'hui au droit à l'alimentation. "Les paysans et les pêcheurs du Sud sont les principales victimes de la faim, indique le CNCD-11.11.11. Victimes de la concurrence déloyale de l'agro-industrie, ils deviennent incapables de vivre de leur production et de nourrir leur famille. Poussés à la faillite et dans la pauvreté, d'aucuns devien-



Nous consommons, mais à quel prix ?
Redevenons humains. Faites un don.
BE30-0000-0000-1111
www.cncd.be

ment vulnérables jusqu'à devenir exploités." La campagne de cette année, menée par ce réseau de plus de 80 ONG et associations, ciblera particulièrement les conditions de travail des pêcheurs du Sud. Elle met en exergue le cas des crevettes thaïlandaises vendues dans nos supermarchés, nourries de poissons pêchés par des migrants réduits en esclavage. "Une dérive parmi d'autres d'un secteur agro-industriel pris dans une course mondiale au prix le plus bas", dénonce le CNCD-11.11.11. Son combat : garantir à la fois des revenus suffisamment rémunérateurs aux producteurs et une nourriture saine, accessible et durable aux consommateurs.

>>> Plus d'infos sur l'agenda des activités, les produits en vente... :
www.cncd.be • 02/250.12.30

La chasse aux lieux accessibles

En poussette ou à roulettes, malvoyant ou claudiquant, sur deux ou trois quilles, pas toujours facile de circuler dans les lieux publics. À l'occasion de la journée de l'accessibilité, Altéo a mis en lumière les lieux où être "personne à mobilité réduite" (PMR) n'est pas un problème.

Armés de fiches d'identification et d'analyse, les équipes de volontaires et de membres Altéo – mouvement social de personnes malades, valides et handicapées – ont sillonné les rues de Ciney et de Rochefort le 11 octobre afin d'y répertorier les lieux accessibles aux PMR. Les équipes ont aussi rencontré des commerçants locaux, curieux d'en savoir plus sur leur démarche. Celle-ci devait permettre à de nouveaux lieux d'obtenir le label "Jaccede" et d'être répertoriés comme "lieux accessibles". Les volontaires et les membres d'Altéo, fort de leurs expériences, ont pu partager un vécu utile pour comprendre quels aménagements, parfois minimes, sont nécessaires.

Jaccede, association française partenaire d'Altéo, a pour objectif de permettre aux personnes à mobilité ré-

duite d'occuper une place à part entière dans la cité. Grâce à la collaboration de milliers de bénévoles, la plateforme web interactive répertorie 70.000 lieux en France, en Belgique... testés et référencés selon leur accessibilité. Des outils simples pour guider chaque participant dans son repérage sont développés par l'association et contribuent au référencement : la plateforme web et l'application mobile, tous deux gratuits et multilingues. La Journée de l'accessibilité, qui se déroulait également simultanément dans plusieurs villes françaises, offre l'opportunité de booster ce guide collaboratif. Le citoyen peut également agir ! Il lui est possible de devenir pionnier de la sensibilisation dans son quartier, si celui-ci n'est pas déjà répertorié. Pour ce faire, via son smartphone ou via des fiches papiers disponibles



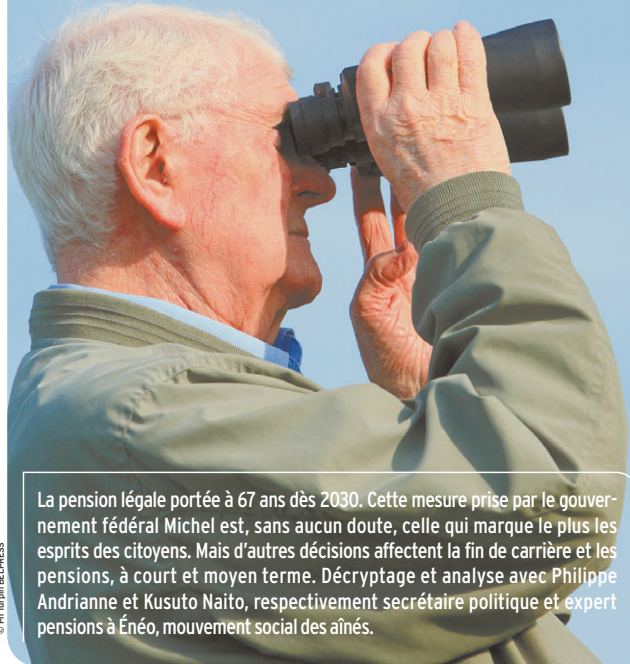
sur le site Jaccede, il ajoutera des lieux accessibles. "Et si nous rêvions d'une société tout à fait accessible, où chaque PMR pourrait avoir une vie sociale sans limite, être un citoyen, un client ?", déclarait Philippe Bodart, secrétaire général d'Altéo pour introduire la journée du

11 octobre. Si les volontaires n'ont pas encore fait de ce rêve la réalité, ce jour-là, ils l'ont touché du doigt en répertoriant plus d'une centaine de lieux accessibles.

>>> Plus d'infos : www.jaccede.com

Accord gouvernemental

Quelle pension à l'horizon ?



La pension légale portée à 67 ans dès 2030. Cette mesure prise par le gouvernement fédéral Michel est, sans aucun doute, celle qui marque le plus les esprits des citoyens. Mais d'autres décisions affectent la fin de carrière et les pensions, à court et moyen terme. Décryptage et analyse avec Philippe Andrienne et Kusuto Naito, respectivement secrétaire politique et expert pensions à Énéo, mouvement social des aînés.

En Marche : Le gouvernement fédéral a décidé de relever l'âge de la pension de retraite à 66 ans en 2025 et à 67 ans en 2030, se référant aux suggestions formulées par les experts de la Commission de réforme des pensions (lire ci-contre).

Qu'en pensez-vous ?

Philippe Andrienne : Cette mesure ne constitue qu'un scénario parmi d'autres analysés par la Commission qui met d'ailleurs davantage l'accent sur la carrière et son allongement pour permettre aux travailleurs de maintenir un niveau moyen de pension. Cela n'est pas la même chose. Par contre, les experts indiquent clairement deux conditions cruciales à la viabilité du système de pensions : prévoir un financement adapté et augmenter l'emploi. Ainsi, mettent-ils en avant l'importance d'un financement qui ne pèse pas sur les seuls revenus du travail mais soit élargi aux revenus du patrimoine. Dans l'accord gouvernemental, il n'y a pas une ligne à ce propos, ce que regrette d'ailleurs la Commission. Quant au relèvement du taux d'emploi, il représente le véritable enjeu, la clé du succès. À ce propos, on peut douter des effets positifs sur l'emploi qu'auront une série de mesures comme, par exemple, la réduction des frais de personnel dans la fonction publique ou la diminution linéaire des cotisations sociales sans exigence de créations d'emplois... Et ce n'est pas l'obligation, pour les chômeurs de longue durée, de prêter des activités d'utilité publique

qui va créer de l'emploi et faire rentrer des cotisations sociales. On a le sentiment, par contre, que tous les efforts sont portés sur le marché du travail pour rendre plus flexibles les travailleurs et activer les allocataires sociaux. Dans cette option, quelle place est accordée à la jeune génération ? À court terme, le maintien au travail des aînés, imposé par le rallongement des carrières, sera vraisemblablement défavorable à l'emploi des jeunes. Et rien ne dit qu'un taux d'emploi élevé parmi les plus âgés tirera à la hausse celui des jeunes, comme cela se passe dans les pays nordiques. La dynamique n'est nullement la même chez nous.

EM : Relever l'âge de la pension n'est donc pas une mesure incontournable pour assurer la viabilité du système de pensions et faire face au papy-boom, comme le présente le gouvernement ?

Kusuto Naito : Soyons clair : cette mesure vise avant tout à faire des économies. Des travailleurs qui partent plus tard à la pension, ce sont des dépenses en moins pour l'État. Encore faut-il que les gens travaillent réellement jusqu'à cet âge, ce qui n'a rien d'évident. Des économistes reconnaissent d'ailleurs eux-mêmes que les employeurs n'occupent plus des travailleurs de ces catégories d'âge. Par ail-

leurs, si un glissement s'opère vers l'incapacité de travail ou le chômage – ce qu'on constate déjà –, l'économie n'aura rien de substantielle pour la sécurité sociale.

Si l'on veut davantage augmenter le taux d'emploi des travailleurs âgés, il existe de la marge pour le faire avant l'âge de 65 ans. Cela nécessite évidemment des mesures pour rendre le travail soutenable, compatible avec l'état de santé physique et psychique des travailleurs. Et aussi de permettre une transition plus souple du travail vers la pension. Ce n'est hélas pas dans cette voie que l'on s'oriente.

En Marche : C'est-à-dire ?

Philippe Andrienne : Le gouvernement prévoit de reporter de 55 à 60 ans l'âge auquel il sera possible de passer à temps partiel jusqu'à la pension, via un crédit-temps. Par ailleurs, les conditions pour partir en pré-pension ou en retraite anticipée seront durcies. Des exceptions seront établies pour des métiers lourds sur la base d'une liste limitative que devront fixer les interlocuteurs sociaux. Mais cette notion est à la fois trop restrictive et peu adéquate pour juger de la pénibilité ou de la soutenabilité du travail. On a la nette impression que la norme sera de travailler à temps plein jusqu'à la retraite. La suppression annoncée du bonus de pension en est une preuve.

EM : Ces mesures ne risquent-elles pas d'accroître la précarité des travailleurs âgés ?

PhA : Oui. C'est d'autant plus vrai que l'accord gouvernemental prévoit, par exemple, la systématisation de la rémunération à la performance au lieu d'un salaire évoluant à l'âge ou l'ancienneté. On peut craindre aussi que l'extension à deux mois du paiement du salaire garanti par l'employeur au travailleur en incapacité de travail ne freine l'embauche des aînés. Par ailleurs, le fait que les futurs chômeurs âgés ne bénéficieront sans doute plus de complément d'ancienneté et seront tenus de chercher un emploi jusqu'à 65 ans renforce encore la précarisation.

En Marche : Pour en revenir au secteur des pensions, le gouvernement envisage de mettre en œuvre une "pension à points" à l'horizon 2030. De quoi s'agit-il ?

À court terme, le maintien au travail des aînés, imposé par le rallongement des carrières, sera vraisemblablement défavorable à l'emploi des jeunes

KN : Ce système est au centre du "nouveau contrat social" entre la population active et les retraités, tel qu'il est proposé par la Commission de réforme des pensions. Il s'agit d'un mode de calcul qui est censé permettre au travailleur de suivre plus clairement, année après année, la constitution de sa pension.

Le nombre de points varierait en fonction de la durée de la carrière et des revenus, comme maintenant.

Mais la nouveauté est la suivante : la valeur monétaire du point serait déterminée au moment où l'intéressé prend sa pension, et basée sur les revenus moyens des travailleurs appartenant au même régime que le sien (salariés, indépendants, secteur public). Les experts estiment que ce système à points offre la certitude, aux retraités, d'avoir un revenu équitable et conforme au coût de la vie et, aux actifs, de porter des charges financièrement supportables. Pour cela, les experts avancent une condition sine qua non : lier automatiquement le montant des retraites au bien-être (à l'évolution salariale), ce qui n'est pas le cas actuellement. L'accord gouvernemental reste très évasif à ce propos. Par contre, il prévoit la mise en place d'autres mécanismes automatiques d'adaptation en fonction des évolutions démographiques et financières. Ceux-ci risquent de compromettre l'effet réel de la liaison au bien-être. D'autant que le gouvernement reste dans une logique d'économies budgétaires. Ce qui sera déterminant aussi, c'est la manière de fixer les règles relatives au minimum de pension et de tenir compte des périodes assimilées au travail.

EM : Le système à points serait appliqué dans les trois régimes mais l'accord gouvernemental prévoit d'aligner le régime du secteur public sur celui des salariés. C'est un dossier explosif.

PhA : Effectivement. Dans son rapport, la Commission recommande d'aligner les conditions d'accès à la pension dans les trois régimes, tout

en laissant une porte ouverte aux différences objectives et justifiées. Le gouvernement ne va pas jusque-là, déclarant qu'il procédera à une concertation avec les interlocuteurs sociaux du secteur public... À court terme, il compte aussi baser le calcul de la pension de l'agent du secteur public sur les rémunérations perçues durant toute sa carrière et non plus sur celles des dix dernières années. Un alignement vers le bas, en quelque sorte, l'accord gouvernemental ne renforçant pas le régime des salariés.

EM : Dans le régime des indépendants, le gouvernement compte rapidement porter la pension minimale de l'isolé au niveau de celle perçue par les salariés ayant une carrière complète. Les indépendants pourront-ils compter à l'avenir sur un régime de pension légale digne de ce nom ?

KN : La pension minimale accordée aux indépendants a fait l'objet de plusieurs revalorisations ces dernières années. Le gouvernement franchit ici une étape supplémentaire. Ces revalorisations, aussi positives soient-elles, ne sont pas compensées par une hausse des cotisations dans le régime des indépendants. Du reste, l'intervention de l'État dans le coût de leurs pensions est en croissance constante (40% à l'heure actuelle). La Commission elle-même relève cette situation et recommande de renforcer la base de financement propre par une augmentation équitable des cotisations (au-delà d'un certain plafond de revenus, il n'y a plus de prélèvement de cotisations - NDLR). Le gouvernement ne dit pas un mot à ce propos.

EM : L'option prise par le gouvernement est d'encourager davantage encore les pensions complémentaires. Et pas uniquement pour les indépendants. C'est bien cela ?

PhA : C'est exact. On peut craindre qu'on aille davantage vers un système de pensions légales minimales que seule une partie de la population pourra compléter via les 2^e et 3^e piliers de pensions (assurances groupe et épargne pension). On constate que le lobbying des assureurs privés auprès du gouvernement a très bien fonctionné...

ENTRETIEN : JOËLLE DELVAUX

La fin de carrière dans l'accord du gouvernement

- L'âge légal de la pension est porté à 66 ans en 2025 et à 67 ans en 2030. Des exceptions seront prévues pour les métiers lourds.
- Les conditions d'âge et de carrière pour prendre sa pension anticipée sont durcies : 62,5 ans et 41 ans de carrière en 2017, 63 ans et 41 ans de carrière en 2018, 63 ans et 42 ans de carrière en 2019.
- L'âge à partir duquel le travailleur peut prendre un crédit-temps spécifique fin de carrière est portée de 55 à 60 ans à partir du 1^{er} janvier 2015 pour les premières demandes.
- À partir du 1^{er} janvier 2015, la condition d'âge pour accéder au régime de chômage avec complément d'entreprise (anciennement appelé pré-pension) est relevée de 60 à 62 ans pour tous les nouveaux entrants. Pour les travailleurs ayant 33 ans de carrière (métiers lourds) ou 40 ans de carrière (carrières longues), la condition d'âge est portée à 58 ans (60 ans à partir du 1^{er} janvier 2017).
- À partir de 2017, la condition d'âge pour le régime de chômage avec complément d'entreprise en cas d'entreprises en difficulté/restructuration sera portée à 60 ans.

La Commission de réforme des pensions

Une commission d'experts a été mise en place en avril 2013 par Alexander De Croo et Sabine Laruelle, respectivement ministre des pensions et ministre des indépendants sous la législature précédente. La mission de cette Commission composée de douze experts (six néerlandophones et six francophones) ? Elaborer des recommandations de politique concrètes à mener dans les régimes de pensions pour en améliorer la durabilité sociale et financière. Après un an de travaux, un volumineux rapport rassemble les propositions, fruit d'un compromis entre les experts pour réformer en profondeur le système des pensions.

➤➤ **Un contrat social performant et équitable • Rapport publié par la Commission de réforme des pensions 2020-2040 •**

A lire sur <http://pension2040.belgique.be/fr/>

Yoga du rire

Pratiquer le rire sans raison

Drôle d'idée que de s'exercer à rire ? Ce serait pourtant un bon moyen de donner "un coup de manivelle positif" à notre vie, une manière de se faire du bien, de combattre le stress ambiant. Coup d'œil sur le yoga du rire, avec une praticienne.

Comme une partition de musique, avec des crescendos, puis des moments plus calmes, Françoise Singer, animatrice formée en yoga du rire, construit une séance. Pas question ici, d'écouter des blagues ou d'assister à des sketches. "Je ne suis pas une humoriste", précise-t-elle. Avec le groupe de participants, elle pratiquera par contre le "rire pour rien". À l'aide des fameux onomatopées "ho,ho... ha,ha,ha" et de mouvements du corps, des exercices sont proposés. Ils stimulent de multiples formes de rire. Car rire ne se limite pas à s'esclaffer à grands éclats, "on peut rire aussi avec beaucoup de douceur", observe l'animatrice. "On bouge beaucoup. On se dandine, on frappe dans les mains, on se tape sur les cuisses... Le mouvement crée aussi l'émotion", précise Françoise Singer. Puis, à un moment, il s'agira de se désactiver, comme on freine un véhicule, de se poser.

Des zygomatiques au diaphragme

Dans le yoga du rire, pas de postures à l'image du lotus et autres figures que compte la discipline classiquement connue. Si l'on parle de yoga pour le rire, c'est parce que la méthode intègre également des exercices de respiration et de la relaxation. Notons que l'Inde est également le berceau du yoga du rire. La méthode a été développée dans les années 90, par un certain Madan Kataria, médecin indien duquel émanent des écoles pour animateurs en Bel-

gique notamment.

Comme pour l'ensemble de ces ateliers bien-être, il est utile de se renseigner sur le parcours de formation de celui à qui on confiera son envie de rire. Animer une séance de yoga du rire ne s'improvise pas. Cela mobilise une série de techniques d'étirement, de vocalisation, de respiration, de rire et de détente. Le menu est dosé avec soin pour amener les participants à "naviguer en eux-mêmes", pour "stimuler la joie" et leur permettre de "se sentir heureux d'être là".

S'autoriser à lâcher

De l'étudiant stressé par les résultats que l'on attend de lui, au senior curieux de tester cette technique aux allures cocasses, il n'y a pas d'âge pour tenter de se reconnecter avec "son enfant intérieur". Dans l'enfance, on ritait en effet jusqu'à trois cent fois par jour, uniquement par plaisir et sans raison spécifique. Alors qu'adulte, on ne dépasserait généralement pas les vingt rires quotidiens... Avec le temps, la spontanéité se teinte souvent de gênes et de rigueur. Il n'est pas simple de les lâcher. Si certains se lancent dans la découverte du yoga du rire avec des amis ou en famille, la plupart poussent la porte de ces ateliers en solo. Comme ces parents gênés de ce que pourraient penser leurs enfants à les voir pouffer ou glousser.

Avis aux plus introvertis: sourire aurait déjà des vertus.



Dans le yoga du rire, on rit ensemble, on ne rit pas des autres.

Parfois, c'est d'ailleurs très timidement que le candidat au rire entre dans la séance. Françoise Singer évoque ainsi une personne venue sur les conseils de son médecin, afin de l'aider à faire face à une dépression. Ce fut, pour elle, un réel effort de venir une fois, puis deux, pratiquer le yoga du rire. Elle n'esquissera d'abord qu'un sourire; mais apprivoisera peu à peu la méthode, se laissera aller et se surprendra à rire. Deux principes rassureront sans doute quelques frileux. D'abord, dans le yoga du rire, on rit ensemble, on ne rit pas des autres. Certes le groupe entraîne l'émulation et facilite le rire, mais il n'y a pas lieu de désigner un bouffon, de juger l'autre, et pas de crainte à avoir du ridicule. Tout est mis en œuvre pour, en confiance, s'autoriser à lâcher la pression. Secondo, pas de prérequis. Il n'est pas nécessaire d'être rieur pour participer. Car en matière d'endorphine, un rire forcé ou provoqué ne se distinguerait pas d'un rire

spontané ou authentique. Ils auraient le même effet de bien-être, observent les partisans du yoga du rire.

Contagion heureuse

De la confiance en soi, de l'énergie... voilà ce que réserverait le rire. Et Françoise Singer de citer un proverbe japonais: "Le bonheur arrive à ceux qui rient". Avis aux plus introvertis: sourire aurait déjà des vertus. "Le sourire n'est pas seulement le marqueur qui exprime que l'on va bien, notait ainsi le psychiatre français Christophe André, dans un livre sur les états d'âme. Le sourire est aussi un inducteur, qui nous fait aller bien ou légèrement mieux". Sourire – surtout avec la participation des muscles autour des yeux – attirerait de bonnes choses, comme marcher trait de meilleure humeur. Et bonne nouvelle, ce serait contagieux.

// CATHERINE DALOZE

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

Bien-être

Rire, c'est du sérieux

Il suffit d'une image, d'un bruit, d'un toucher (par exemple: une chatouille), d'une pensée, d'une situation ... pour que, dans le cerveau, se produisent une série de phénomènes qui mènent au rire. Tout bénéfique pour la santé.

Rire est un comportement réflexe, contagieux et communicatif, puisqu'on peut rire simplement en voyant d'autres personnes le faire. Le rire traduit une réponse physique involontaire à un état émotionnel agréable ou plaisant. Il exprime un sentiment de gaieté ou, parfois, de soulagement. Outre le rire involontaire, des thérapeutes préconisent de se placer dans des situations provoquant un rire volontaire. Pour quelles raisons? C'est simple : quel que soit son origine, le rire aurait des effets favorables sur la santé...

Ce que le corps vit

Lorsque le cerveau donne l'ordre de rire, une onde musculaire se propage. Elle part du sourire (et du relâchement des muscles de la mastication), gagne les muscles thoraciques, abdominaux, puis arrive à ceux du dos et des cuisses.

Au niveau respiratoire, la quantité d'air ventilé augmente. La pression sanguine diminue, le rythme cardiaque ralentit. Sur le plan neuro-hormonal, le taux de certaines hormones augmente, comme les endorphines – qui ont un effet sur le stress et la perception de la douleur –, ou la sérotonine dont des taux bas sont associés à la dépression.

Le rire peut également mener à la production de larmes. De plus, sous son effet, la vessie se contracte, tandis que le sphincter anal se relâche...

Des bienfaits de la tête aux pieds

Les études qui prétent de multiples vertus au rire s'appuient souvent sur une méthodologie comportant des failles, ou ont été réalisées sur

un nombre réduit de volontaires. Elles suggèrent néanmoins un certain nombre d'effets bénéfiques.

Le rire :

- oxygène l'organisme, augmente la capacité respiratoire et régularise la respiration ;
- fait travailler le diaphragme. Il permet de réduire les tensions musculaires, ce qui contribue à procurer des effets relaxants ;
- génère des émotions positives, qui entraîneraient des effets analgésiques (contre la douleur) ;
- renforcerait le système immunitaire et améliorerait la qualité du sommeil.

Sans oublier ses effets anti-stress, contre l'anxiété et son action positive sur le moral, le bien-être et la régulation de l'humeur.

Dans certaines études, on lui attribue même un rôle bénéfique sur le cholestérol... mais sans que des preuves probantes ne soutiennent cette hypothèse.

Choisir de rire

Bon pour la santé physique, mentale et émotive, le rire n'est pas un remède miracle capable d'entraîner la guérison ou, en tout cas, pas à lui seul.

En revanche, il peut sans doute être considéré comme la plus amusante des médecines douces, comme une aide, un complément pour favoriser les capacités à se soigner, à affronter des traitements et/ou rester en bonne santé.

Quel que soit son origine (involontaire ou volontaire), le rire aurait des effets favorables sur la santé...



© Philippe Turpin - Belgos

Depuis des années, "la thérapie du rire" a fait son entrée dans les hôpitaux : en Belgique, elle est surtout connue via les Cliniclowns, ces "clowns thérapeutiques" qui visitent les enfants malades ou, dans certains pays, les personnes âgées. Cette thérapie recommande également aux adultes malades la vision quotidienne de films comiques : à l'étranger, des salles de rire ont été installées dans des hôpitaux.

"Clubs de rire" et Cie

Pour les personnes désireuses de tester les effets thérapeutiques du rire volontaire, des "séances de rire" ou des "Clubs de rire" existent également (lire ci-dessus). On y propose, en groupe, des jeux et des exercices d'évacuation du stress et des émotions, suivis par des exercices de "méditation par le rire". Ils permettent d'accéder à des crises de fou-rire (il faut parfois plusieurs séances pour y parvenir).

Avant de participer à des séances de rire volontaire, il est conseillé de demander l'avis de son médecin en présence de certains troubles : "descente d'organe", hernie abdominale, hypertension artérielle grave, certains troubles cardiaques. Il en va de même pendant une grossesse à risquer ou pour les personnes qui viennent de subir une chirurgie abdominale.

Mais généralement, le rire a des effets positifs sur nos muscles, notre respiration et notre humeur. Rire souvent peut contribuer à notre bien-être. Ainsi, le traitement par le rire pourrait être un complément utile au traitement de certaines maladies et aider à y faire face.

// MONGENERALISTE.BE

>> Pour mieux comprendre la santé et celle de votre entourage, consultez le site www.mongeneraliste.be, partenaire de la MC. Réalisé par des médecins de famille, il offre une information sérieuse et validée.

Énurésie

Survivre aux nuits mouillées

Ils sont plus nombreux qu'on ne le pense, les enfants qui souffrent d'énurésie nocturne, plus communément appelée "pipi au lit". Lorsqu'au lever du jour les draps sont mouillés, leur esprit est tourmenté : incompréhension, colère, honte... Pour les soutenir, leurs parents sont tentés par pléthore de méthodes "miracle". Avec, le plus souvent à la clé, un échec. Exploration d'une pathologie que seules patience et responsabilisation peuvent soulager.



© Image Source, Reporters

Lise a sept ans. Elle a une enfance sereine, entourée de parents aimants. À première vue, dans sa vie, tout va bien. Pourtant, comme tous les enfants, elle a une "petite fragilité", quelque chose qui la fait un peu souffrir et qui suscite des interrogations. "Les accidents arrivent toutes les nuits", dit-elle. Est-ce que ça la rend fâchée ? "Oui". Est-ce que ça la rend triste ? "Oui". À l'âge où les gosses veulent ressembler à leurs copains, pas facile d'assumer la différence. Au point de ne plus vouloir participer aux séjours des mouvements de jeunesse. "À la maison, c'est pas trop grave, parce que ça se fait avec sa maman. Mais chez les Nutons, elle commence à avoir peur que ça se sache." À son âge, son pédiatre n'estime pas nécessaire d'agir et conseille, tout au plus, d'utiliser des couches. Mais celles-ci "soignent" les draps, pas la honte. La honte, encore, lorsque l'énurésie perdurait et empêchait Sophie d'avoir une vie d'adolescente comme les autres. "Bien que ça s'atténuait au fur et à mesure des années, j'ai mouillé mon lit jusqu'au-delà de mes 18 ans. C'était toutes les nuits, se souvient-elle. Je m'interdisais de déloger chez des amies." Un jour, pourtant, elle prit son courage à deux mains et

révéla son secret à une amie proche. "Elle a réagi d'une manière normale, j'imagine, mais ça m'a blessée. Elle disait : 'Nooooon, tu me fais marcher ? Dis-moi que c'est une blague, que c'est pas vrai !' Non, c'était bien vrai et le sentiment de honte était encore plus important."

"Ma vessie ne 'parlait' pas à mon cerveau"

La "source" du problème de l'énurésie primaire (qui concerne les enfants qui n'ont jamais été propres) est avant tout un phénomène purement organique. Il s'agit en fait d'une maturation plus lente des fonctions corticales, nerveuses ou liées à l'appareil urinaire qui amènent au contrôle de la miction (évacuation des urines par la vessie). Sophie, lorsqu'on l'interroge sur l'origine de son énurésie, répond : "Ma vessie n'était pas assez mature. Elle ne 'parlait' pas à mon cerveau pour me réveiller et aller à la toilette". Cette lenteur de maturation est héréditaire et principalement liée aux gènes. À ce phénomène organique peuvent, au fil du temps, s'ajouter des facteurs psychologiques. Par exemple, l'enfant perd de vue qu'il pourrait, un jour,

contrôler sa miction. Du coup, dans sa tête, il ne se fixe pas de consigne précise pour atteindre ce but. Des facteurs psychoaffectifs interviennent également : il déprime, il se sent inférieur, il s'inquiète à l'idée que ce handicap pourrait devenir permanent, il connaît des bénéfices secondaires qui l'encouragent à "rester bébé"... Ceci retarde encore davantage la solution au problème. Faire pipi au lit tardivement n'est donc ni une affaire exclusivement physiologique, ni psychologique. "C'est un phénomène biopsychosocial qui demande des réponses appropriées", dira le professeur Hayez, psychopédagogue de l'enfant et de l'adolescent à l'Université catholique de Louvain (UCL). Selon lui, pas mal de parents ont des réponses éducatives en dents de scie : parfois ils engueulent, parfois ils responsabilisent, parfois ils récompensent... "C'est toujours défavorable pour l'enfant. Quelle chose d'imprévisible est toujours facteur de stress et peut certainement aggraver le problème." Premier conseil, donc : ne pas dramatiser l'énurésie, ne pas s'obstiner, et attendre que la maturation se fasse sans ajouter de pression inutile dans l'esprit de l'enfant.

Tentatives infructueuses

Patricia a deux garçons. Nicolas, presque douze ans, est un énurétique primaire. Les accidents étaient réguliers, jamais le puits ne s'est tari. Ils ont presque tout essayé : "On s'est d'abord dirigés vers un médecin spécialiste pour s'assurer que la connexion cérébrale fonctionnait bien, ce qui était le cas. Le pédiatre nous a alors conseillé d'être patients. On a aussi réveillé Nicolas plusieurs fois durant la nuit pour qu'il aille faire pipi, sans succès. Puis il y a eu ma séparation avec le père des garçons. Ces chocs ne sont pas de nature à rassurer les enfants, on s'est dit qu'il exprimait ses angoisses de cette manière-là..." Ça a duré un an, deux

fois dramatiser les conséquences, tempère Jean-Yves Hayez. L'état d'esprit est le meilleur possible si les parents se sentent à la fois concernés mais ne se mettent pas dans une position de désespoir, ni de bras de fer avec l'enfant."

Sur cette base-là, il peut être utile de se poser quelques questions. D'abord, dans le registre de l'information : est-ce que mon enfant est bien informé sur les phénomènes du corps ? Sait-il ce qu'est l'énurésie ? Comprend-il que certains enfants sont énurétiques et d'autres non... ? Cette discussion peut être entamée par les parents ou par le médecin généraliste. Second type de questions : qu'en est-il de l'éducation de l'enfant en général ? Est-ce qu'on l'aide à devenir un grand garçon, une grande fille ? Est-ce qu'on ne le garde pas trop bébé ? Est-ce qu'on l'encourage à grandir à son rythme... ? "Ensuite, suggère le thérapeute, il y a quelques gestes de bon sens à évoquer avec l'enfant concernant la miction mais, surtout, sans se mettre en colère. Par exemple, modérer les boissons le soir, faire pipi avant d'aller se coucher, éventuellement réveiller l'enfant si l'heure des accidents est régulière, utiliser des couches..." La liste est longue. Enfin, dernier axe, essayer de comprendre, avec l'aide d'un professionnel, si l'enfant est motivé par le dépassement du problème. Entamer une thérapie de soutien, en quelque sorte.

La meilleure manière pour des parents d'accompagner leur enfant semble être une attitude cool tout en l'ignorant pas le problème.

Idéalement, conclut le professeur, il doit se sentir acteur de son problème et participer activement à des actes de gestion de soi. Il faut que ça devienne "son affaire", miser sur lui, sans lui faire de promesses inconsidérées. "Le soir, il peut par exemple gérer une activité d'endormissement qui pourrait prévenir l'énurésie. Une sorte de rituel qui inclut un acte (aller faire pipi) et une activité mentale destinée à montrer à l'enfant que sa volonté parviendra à avoir une puissance sur son corps, comme, répéter une phrase tous les soirs : 'Mon zizi, tu dois rester fermée cette nuit'".

Il s'agit d'aider l'enfant à se sentir acteur de son problème.

"Pour lui, les consultations avec la psychomotricienne relationnelle n'ont rien donné. Son père, excédé, a commandé une plaque électrique qu'on pose dans le lit et somme dès qu'elle est mouillée", dit sa maman, pas vraiment convaincue par la méthode.

"Mon zizi, tu dois rester fermée cette nuit"

"Ce système d'alarme, je ne l'ai jamais recommandé et je n'ai jamais cru que ça pouvait avoir une efficacité", affirme le Pr Hayez. C'est du commerce. L'enfant peut le vivre comme une intrusion, une déception supplémentaire, c'est une espèce de magie stérile." Mais alors... quelle méthode ? La meilleure manière pour des parents d'accompagner leur enfant semble être une attitude cool : ne pas ignorer le problème tout en ne le dramatisant pas. "C'est encourager l'enfant à faire ce qu'il peut sans tou-

Un accident peut marquer à vie

Les séquelles psychologiques de l'énurésie peuvent se révéler importantes dans la vie d'un enfant. Qui plus est si le côté affectif ou éducationnel a été "cochonné". En d'autres mots, si l'enfant a été mal accompagné dans cette épreuve, s'il a ressenti un sentiment d'infériorité. D'où la nécessaire construction d'un climat de confiance pour l'enfant énurétique.

Lors de séjours résidentiels hors du milieu familial, les difficultés peuvent être anticipées. Par exemple, en associant un animateur ou un professeur en qui l'enfant a confiance. Hélène, animatrice dans un mouvement de jeunesse à Louvain-la-Neuve, insiste sur la nécessité d'être mis au courant pour gérer ce genre de problèmes en toute discrétion. "Notre rôle est d'apprendre aux enfants à vivre ensemble. Mais s'il y a un accident et que les autres enfants s'en rendent compte, ça peut dérapier et marquer cet enfant à vie. Nous attendons des parents qu'ils nous informent sur un quelconque problème de ce genre."

// MATTHIEU CORNÉLIS

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

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

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
 - Effectuez votre virement sur le compte
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE BI.
au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
 - Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél: 02/246.46.27.
- Dates ultimes de rentrée des annonces :
le vendredi 7/11 pour l'édition du 20/11.
le vendredi 21/11 pour l'édition du 4/12.

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

Auto/moto

Av. Golf 5v, 8cv, 66Kw (90ch), 1400 FSI, 2005, coul. sauge, 4 pneus Michelin Energy nfs, 4 pneus neige montés nfs. + enjoliv., impecc., ct. ok, 79.000Kw, 6.000E. 0498-52.45.97. (A50710)

Av. Scooter Sym VS 125 silver, couleur gris avec Top case + grd. pare-brise, +/- 5.000Kw, prix: 1.500E. 067-21.64.19. (A50678)

Av. VW Caravelle TDI 01/2010, 62.500Kw, 5pl. + 1pl. pr. pers. mob. réduite avec élévateur élect. + plusieurs opt., pneus nfs + pneus neige, 18.000E. 0487-67.29.12. (A50693)

Divers

Av. matelas pour lit électrique (Solival), état neuf, 50E. 010-40.22.57. (D50679)

Recherche anc. vieilles plaques de réclame en email, prod. alimentaire, boissons: bière, spa, aja, etc., anc. plâtre publicitaire de 10 à 1000E et +. 0475-690.445 - joki01@telenor.be (D49976)

Av. scooter électrique médical, excell. état, peu servi, prix avantageux, acheté: 4.500E, vend: 1.500E. 0478-03.51.11. (D50629)

Lot 41 poupées folklor 180E, œuvr. compl. éd. Rivast. lillu. coul. et n/5 vol. éd. Pierre Lafitte. 70E. 1910, 2vol. 1911, b. ét., prcollet. revues Sabena aptd 1968 reliées. 04-3687769. (D50681)

Av. carrelage mural neuf, 26m2, crème satin, 200x250mm, excell. qualité, emball. d'origine, acheté: 15,67E/m2, faire offre. 0476-71.62.91 - christian22@skynet.be (Bxl). (D50689)

Av. cse. décaés, fourreaux en vison: 1 veste, 1 manteau T44-46, 1 manteau T40. 0472-29.55.28 Namur. (D50703)

Av. lit médical élect. avec perroquet, lève-pers. avec harnais, chaise roulante élect., chaise douche/wc, état impeccable, peu utilisé, photos disp., prix à disc. 0472-46.97.35 Visé. (D50708)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Namur. 081-40.04.80. (D50699)

Emploi/services

Mr. 60a., valide, gentil, cherche bon foyer d'accueil pour éviter solitude et maison de repos contre rétribution normale. 02-733.86.31. (E50695)

Dame cherche travail de nettoyage, garde enfants, et pers. âgées, fais les courses, rég. Jemeppe/S, Tamine, Auvellais et env.: 0493-07.31.93, rég. Philippeville, Neuvilly et env.: 0474-96.48.41. (E50711)

Bruxelles, dame de confiance, disponible pour prendre soin de vos enfants ou d'une dame âgée à votre domicile, références et exp. 02-733.86.31. (E50696)

Dame sér. et motiv., 58a., vous reliait auprès d'une pers. âgée le temps d'un ou de 2 jours consécutifs pr. occuper d'elle, expect. et form. à l'accomp. des pers. en fin de vie. 0495-845240 (E50702)

Dame de compagnie belge, sérieuse et douce, offre ses services aux pers. âgées, réto. sud de Bruxelles/Waterloo. 0473-97.72.72. (E50692)

Immobilier

Av. Spy, 15' Namur, 5' E42, 10' E41, villa plain pied, 200m2, 13a, 4ch, liv. 55m2, kt, cuis. 20m2, pl.sud, ch.c.m.z, gar. 2voit., tv. cave et amén. 200m2 pkp.6 voit., 340.000E. 0495-665609 (E50680)

La Panne, av. studio 1986, prox. mer, liv. cuis.ég., sdb., ch., terr., cave, poss. gar., 109.000E. 081-74.48.45. (E50686)

Location

Dame pensionnée, solvable, soigneuse, cherche à l., petit bungalow avec garage, à Limal, Wavre, Bierges, Rixensart, loin antennes gsm et réseau Astrid. 02-654.22.75 le soir. (L50647)

Bxl. Uccle, 74 rue Alphonse Renard, appart. 3ch. 1er ét.: 900E/mois + 120E chges., appart. 2ch. 2e. ét.: 850E/mois + 120E chges. 073-7719.52. (L50677)

Louv-la-Neuve, quart. résid. des Bruyères, tr. bel appart., 2ch., gd. liv., sdb., sdd., hall, bureau, cuis. équip., 800E/mois + chges. 010-45.14.70. (L50700)

Mr. retraité, sérieux, peintre en bâtiment, cherche à l. pte mais, éven. chalet, 2ch., jard., gar., même chff., poêle à bois, coté campagne, rayon de 30km Genappe, +/- 550E. 0492-7591.51. (L50704)

Mobilier

Av. lit médical, 425E, table violon, 6 chaises + 2 fauteuils, style Napoléon III, armoire de hall en chêne. 0475-8713.45. (M50713)

Villégiature (Belgique)

Malméd, Cligneval, location partie de bungalow, 2-5p., endroit unique, dépliant/demande. 080-33.92.89. (E50652)

Séjour en ardenne, Prelle-Tenneville, chalet 6p., prox. La Roche-en-ard, Bastogne, en pleine nature, 125E/we, 250E/s + chges. 0474-27.14.13 - www.chalet-gite-lesfougeres.com (V50699)

Westende digue, appart. 3ch., 7p., conf. spac. sup. vie, w.e. sem., mois, poss. garage. 069-54.77.89 - 0470-65.42.90. (V49792)

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 - hennilagnoule@skynet.be - http://logesruralesbelges.be (V49839)

Villégiature (Autre pays)

Coxyde digue, aptt. tr. soign., 2e ét., 2-5p., 2ch., tt. conf., wifi, liv., balcon. 063-57.23.71 - http://persoinfonie.be/ocapart (V50661)

Coxyde, St-Ideobald, part. loue villa au calme, tt. conf., 4ch., sdb., douche sép., w.e. sem., oz. Toutsaint, Noël, Nouv.-an. 010-24.34.28 - 0475-6110.52. (V50658)

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

Coxyde, appart. 5p., 2ch., sdb., wc, cuisine, living, hall, 30m, digue, côté soleil, rénové, tt. confort, tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (V50594)

Coxyde, appart. 2ch., tt. conf., mod. et soign., digue de mer, photos et tarifs basse saison: pierrardcoxyde.skyrock.com - 0473-92.13.56. (V50688)

Alle/Semois, Ardennes, séjour agréable, repos assuré, promo 3x20 jusqu'au 15 déc.: 288E/p., 4 jours avec petit-déj. et table d'hôte le soir. 061-50.80.30. (V50537)

Noël et Nouv.-an à St Idesbald, 150E/sem. en louant les mois de déc. et janv.: soit 9 sem. + chges., vue grd. angle sur la plage, tr. lumineux, tt.cf., 2ch., 6p., pkg. souterrain. 0488-729612. (V50690)

St-Ideobald, Noël - Nouv.-an - carnaval 1 aptt. 2ch., 1e. ét., asc., tt.cf., 1 aptt. 1ch., ent. rénov. c. soleil, 2e. ét., asc., priv./descript: www.amlil.be - 064-22.78.40 - 0496-67.67.86. (V50697)

La Panne, appart. 4p., au centre et à 50m de la mer, asc., tv, ttes. saisons, aptd: 175E/sem. 0477-82.37.13 - ebarbilleux@gmail.com (V50705)

Westende-bains, tr. b. studio, 4p., sup. vue mer, sup. conf., à pers. soign., 7e ét., grd terr., spa, piscine, lumin., mignon, Toussaint, Noël, Nouv.-an, prix attractifs. 04-3794067 - 0498-786615. (V50709)

Coxyde, 100m plage, app. 2ch., sdb., c. 250E/s, 25/10 au 1/11, 1er étage, ascenseur, grd. liv. 0479-4154.43. (V50707)

Westende, à l. tr. b. studio 4e. ét., asc., coin digue, th. vue s/mer, 4p., ent. rén., lch. sép., tt.cf., centre commerces, tv, asc., long we, sem., qz., mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V50683)

Westende, à l. tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., lch. sép., tv, tt. conf., asc., libre: Toussaint du 25/10 au 2/11 et Noël du 20 au 27/12. 071-34.26.67 - 0478-72.0705. (V50617)

Villégiature (France)

Roquebrune - Cap - Martin, studio 2 personnes avec jardin, garage, à 60m mer, 2e qz. oct. nov., vac. Noël. 0478-25.86.19. (V50523)

Bretagne, Plouguerneau, 100m mer, cdt. non défigurées et non bétonnées, émerveillement naturel, climat contre allergies, 4 criq. sauvages, prom. loyer bas. 0477-276514 - jpdjon@hotmail.com (V50494)

Canet plage, à l. studio front de mer, 4 couchages, cuis. ég., sdb., douche, terr., chauff. cent., tv, proche des commerces, tte. l'année. aptd: 280E/sem. 071-4158.93 - 0498-38.32.75. (V50684)

Ski au pied des pistes, appart. vue panoramique, Hte. Savoie, rég. Morzine-Avoriaz, portes du soleil de 275 à 550E/sem. 0475-56.59.20. (V50636)

Menton, Côte d'Azur, bord de mer, studio - appart., 2 à 3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap.19h et w.e. (V50632)

Côte d'Azur, 10km Menton, appart. 4p., face à la mer, terr., liv. ch., sdb., cuis. avec l'vass., libre ttes. périodes. 0495-21.27.29. (V50712)

Roquebrune, Cap-Martin, Menton, à l. ttes. périodes, studio S-O, tt. conf., gde. terr., belle vue montagne, bord de mer, tv, m-o., photos disp. 085-84.14.30. (V50715)

Bretagne, gîte de charme, calme, lumière, vieilles pierres, 3 épis, 2ch., 4p., tt. conf., wifi, cuis.ég., poêle à bois, pt. prix. 0476-30.96.62. (V50663)

Saint-Rémy-de-Provence, appart. 4 pers., sympa, terrasse, vue Alpilles, oct. nov., déc. 0478-25.86.19 (V50524)

Gérardmer, à l. appart. dans chalet, lch., sdb., douche, 4p., vue calme, lac, proximité ville, terr., 15km Alsace. 082-66.67.09. (V50687)

Côte d'Azur, Menton, appart. plein sud, impecc., à l'lim. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces. 2-4p., lch., air. cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V50458)

Chatelet, 6 jours de ski du 5 au 11 avril 2015, -5% si réserv. avant le 10 janv. www.slms.be - 0498-70.43.36 - 0474-33.32.77 - 084-21.02.32. (V50701)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., calme, mer et comm. à 150m, terr., tv, ttes. périodes. 0496-31.57.68. (V50375)

C. d'Azur, Villefranche-sur-mer, appart. 2-3p., pl. sud, impecc., ds. résid. calme, vue mer, prox. commerces, plages, trans. en commun, air cl., libre tte. l'année, phot. disp. 0477-62.74.43. (V50532)

Savoie, Montalbert, 1350m/les pistes, appart. 4p., mezz., tv, balc. vue Mt. Blanc, ds. village animé myth., dom. skiable Paradiski 450km/p., aptd: 250E/sem. 04-250.23.71 - 0495-29.22.39. (V50714)

Var, St-Cyr/Mer, appart. lch., 50m2 + terr., sud, 2-4p., sup. ég., mer à 300m, id. pr. seniors, oct. à mai: 300E/s ou 450E/qz. 0474-20.94.73. (V50694)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appart. 2ch., sdb., liv., tv, terr., sup. ég., gar., rdg., repos garanti, vélos, dominique.wagemans@gmail.com (V50682)

Offres d'emploi

LE CHU DINANT-GODINNE - UCL NAMUR ASBL ENGAGE (H/F):
> un médecin
pour le centre de transfusion sanguine - salarié ou indépendant - entrée dès que possible.

> un cardiologue
statut salarié ou indépendant - entrée dès que possible.

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

LA CLINIQUE SAINT-LUC DE BOUGE RECHERCHE (H/F):
> un adjoint à la direction du département des soins infirmiers

> un infirmier en chef
pour son unité d'oncologie.

Plus de détails sur www.sibo.be
Envoyez une lettre de motivation avec CV à recrutement@sibo.be ou Clinique St-Luc, Département RH, 8 rue Saint-Luc - 5004 Bouge.

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINTE-ELISABETH À NAMUR RECRUTE (H/F):
> un infirmier bachelier
pour l'unité neurovasculaire - Stroke Unit

> un infirmier
pour le bloc opératoire de chirurgie maxillo-faciale

> un pharmacien adjoint
Plus de détails sur www.cmsnamur.be

Offres de services

LA CONSULTATION ONÉ À NAMUR (PLACE L'ILLON) RECHERCHE (H/F):
> des bénévoles
pour renforcer son équipe.
Rens.: 081/74.58.22.

AMO LE SIGNE ASBL RECHERCHE (H/F):
> des bénévoles
pour encadrer des enfants lors de l'école de devoirs - une formation éducative, social, d'enseignement ou d'animateur est. plus - posséder un certificat de bonnes vies et mœurs.

Rens.: 071/30.28.88. Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation à direction@lesigne.be ou Armelle Delcourt, Directrice, 27 rue du Laboratoire - 6000 Charleroi.

L'ONG ILES DE PAIX RECHERCHE (H/F):
> des bénévoles
pour vendre des modules, seul ou équipe, pour sa campagne annuelle de récolte de fonds qui aura lieu les 9, 10 et 11 janvier 2015 en Wallonie et à Bruxelles.

Rens.: 085/82.33.75 ou envoyez un mail à marie@iesdespaix.org

TÉLÉ-ACCUEIL BRUXELLES RECHERCHE (H/F):
> des bénévoles
pour écouter par téléphone et par Chat toute personne en difficulté sur le plan moral, social ou psychologique et qui souhaite en parler dans l'anonymat et la confidentialité - formation à l'écoute et encadrement professionnel.

Rens.: 02/538.49.21 ou www.tele-accueil-bruxelles.be

//Vacances Intersoc//



Un été au soleil à petits prix en 2015 !

En collaboration avec son partenaire Vacancier, Intersoc vous propose de réserver d'ores et déjà vos prochaines vacances d'été en France. Une réduction de 10 % vous est offerte sur la pension complète ou la demi-pension.



Cette offre promotionnelle est valable pour l'ensemble de la famille pour tout séjour réservé entre le 15 octobre 2014 et 4 janvier 2015. Elle se combine avec les réductions accordées pour les enfants jusque 14 ans. Elle est d'application durant les périodes allant du 27 juin au 31 juillet (dès le 13 juin à Carqueiranne) et du 29 août au 11 septembre. Les destinations proposées sont Roquebrune-sur-Argens, village médieval situé au pied du massif des Maures et aux portes de l'Estérel et Carqueiranne, "capitale de la fleur", à proximité de Hyères. Les formules club tout compris sont proposées avec restauration en buffet, animations, clubs pour enfants et nombreux équipements de loisirs.

>> Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter le service clientèle d'Intersoc au 070/233.898 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou à surfer sur www.intersoc.be.

en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles © 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be

ÉDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Oberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppem.

RÉDACTEUR EN CHEF : Catherine Daloz - SECURITARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette

MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil sprl - Philippe Maréchal.

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 460.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1^{er} et 3^{em} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août).

IMPRIMERIE : Remy-Roto - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing.

ROUTAGE : L'Atelier 2000 - Zoning industriel de Heppignies - 6220 Fleurus.

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

Exposition

Une île inspirante

"Petites planètes" ou "tunnels vers le ciel", les photographies de Jacques Bihin flirtent avec l'infini. Inspirées par l'île Saint-Honorat au large de Cannes (France), elles invitent à l'introspection.

Le procédé employé par l'artiste a un petit côté magique. Il mêle prises de vue et informatique. Son nom ? La "stéréographie" ou "panoramique sphérique". Le matériel de départ est constitué de photographies réalisées à 360° et depuis le zénith jusqu'au nadir. Ensuite, une image est reconstruite sous la forme d'une sphère.

Tantôt le montage sera concave, et donne l'impression de poser un œil sur une longue vue, au bout de laquelle apparaît une bulle de ciel. Tantôt le montage sera convexe. Alors, l'art de Jacques Bihin nous plonge dans un univers proche de celui du Petit Prince de Saint-Exupéry. De petites planètes aux biotopes rudimentaires flottent sur fond de ciels bleus.

LE LIEU HABITÉ
PAR UNE
COMMUNAUTÉ
MONASTIQUE
TIENT DE L'ÉCRIN
DE SÉRÉNITÉ

L'île Saint-Honorat fournit à la fois le décor et le souffle de ce travail. "L'île est incroyablement photogénique, observe le photographe - également peintre et professeur d'icône, son rivage surmonté d'une végétation luxuriante est un enchevêtrement de rochers dans une mer translucide au milieu d'un ciel éblouissant".

Le lieu habité par une communauté monastique depuis le 5^e siècle tient aussi de l'écrin de sérénité. La centaine d'images exposées à Louvain-la-Neuve en 2012 et au sein de la Cathédrale Saints Michel et Gudule aujourd'hui, reflètent à merveille la beauté du lieu, sa lumière méditerranéenne, son dépouillement monacal. Une invitation à se retirer un instant du monde, à le contempler.



© Jacques Bihin

>> **Éloge du Désert** • Cathédrale Saints Michel et Gudule, place Sainte-Gudule à 1000 BXL • Jusqu'au 23 novembre 2014, du lundi au vendredi de 7 à 18h., les samedis de 8 à 15h30, les dimanches de 14 à 18h. • Entrée libre
Infos : sites.google.com/site/ileauxmysteres et www.cathedralisbruxellensis.be/

// CD

Télévision

"Voisins, voisines"

La Trois (RTBF) ouvre un nouveau rendez-vous télé dans sa programmation : une émission dédiée à la parole citoyenne. L'initiative, bienvenue - et attendue - par des associations d'éducation permanente, donne la parole aux publics fragilisés et valorise le vivre-ensemble. Une vraie rareté télévisuelle.

Dès l'entame du magazine, le téléspectateur comprendra qu'ici, pendant une heure, la porte est fermée au sensationnel. Dans le générique, des personnages passent des lettres colorées de main en main, de fenêtre en fenêtre, d'immeuble en immeuble, pour composer : "Voisins, voisines". "L'émission qui se fait le relais de tout ce qui se passe dans votre voisinage, dira Caroline Veyt, présentatrice, et de tout ce qui est mis en place par différentes associations pour que les populations les plus fragiles puissent s'épanouir dans notre société". Les invités de l'émission sont des héros. Pas parce qu'ils chantent sur un plateau télé, pas parce qu'ils vendent du rêve, simplement parce qu'ils osent prendre la parole dans l'univers qui est le leur.

Au cours de l'émission, sont diffusés deux films qui permettent de les découvrir. Un exemple: le film diffusé ce 8 octobre démarre sur un rap entonné par un groupe de "maroxellois". Caméra et micro en mains, les jeunes racontent leur environnement, le Parc de la Porte rouge, là où "on a mis une grille, je ne sais pas pourquoi", dira une jeune fille interviewée. Des garçons sautent d'un banc à l'autre, enjambent des obstacles à la manière des Yamakasis, ces voltigeurs urbains. Entre scènes de rues et scènes d'actions, ils se livrent sur le sport, sur l'importance d'être actif et d'apprendre, sur l'amour... L'un d'entre eux se questionne : "Quand une fille parle derrière ton dos et qu'elle te regarde bizarrement, est-ce qu'elle est amoureuse ou hypocrite ?" "À mon avis, répond



© CVB Vidéo

son comparse, quand la fille est belle, elle se moque de toi. Quand la fille est moche, elle est amoureuse."

Le 8 octobre, l'émission diffusait un film entièrement réalisé par de jeunes "Maroxellois".

De multiples visions du monde

La magie de "Voisins, voisines", c'est de voir apparaître à l'écran des personnes invisibles dans la vie de tous les jours. Qui sont ils ? "Des enfants, des ados, des adultes, des immigrants... Des gens qui apportent de multiples visions du monde et qui avancent leur vécu, leur quartier... C'est formidable de les voir investir un espace de liberté pour exprimer ça", dira Christian Van Cutsem, animateur-cinéaste et coordinateur pédagogique de l'ASBL Videp (1). Les projets s'appuient avant tout sur les gens, leurs savoirs, leurs vécus, et amènent à la formulation de points de vues critiques sur les enjeux qui les concernent. "Faire un film, c'est se poser des questions qu'on ne se serait jamais posés", disent souvent les par-

ticipants aux projets de l'ASBL, tel qu'aime le répéter Martine Depauw, productrice de films au sein du Videp. Lorsque La Trois s'est adressée au Videp pour alimenter de leurs films le magazine "Voisins, voisines", "on était contents", dit Christian Van Cutsem, ça veut dire que le projet sort du lot alors que c'est tout autre chose que The Voice". En effet, c'est d'un autre acabit, l'émission citoyenne valorisant davantage la diversité que le divertissement. C'est en partie ce qui explique la valeur de ce trop rare moment télé.

// MAC

>> "Voisins, voisines", le mercredi soir à 21h05 sur La Trois (RTBF) jusqu'au mois de décembre • Certaines émissions restent consultables quelques semaines sur www.rtbf.be/tv/voir.

(1) Vidéo éducation permanente, www.cvb-videp.be

Une pièce d'utilité publique

Un homme debout, témoin du monde carcéral

Sur scène avec le comédien Stéphane Pirard jouant son rôle, Jean-Marc Mahy, ex-détenu aujourd'hui éducateur, raconte la prison, la violence physique et psychologique qui y règne, sans parler de celle, incommensurable, du temps perdu. L'histoire poignante d'un homme qui, après avoir passé près de vingt ans derrière les barreaux, a décidé de "réparer", de témoigner et de sensibiliser les jeunes.



© Luciana Piretto

Un plateau vide. Juste un tabouret.

Un homme, tout de noir vêtu, s'avance humblement. "Bonsoir, je m'appelle Jean-Marc Mahy, je ne suis pas acteur mais je vous invite à revisiter une partie de mon passé". Muni d'un ruban adhésif, le voilà qui trace un rectangle au sol, décrivant la pièce qui fut sa première cellule. C'était à la prison de St-Gilles. Il y a atterri en 1984 à l'âge de 17 ans et demi. Un gamin en quelque sorte. Mais à son actif déjà, un cambriolage dans lequel il a été entraîné et qui a tourné à la tragédie, la mort étant au rendez-vous. Deux années d'enfermement plus tard, c'est l'évasion avec deux codétenus. La fuite, le contrôle d'identité, la panique... et la mort d'un gendarme, "sans intention de la donner". Après un procès expédié en Cour d'Assises au Grand-Duché de Luxembourg, le verdict tombe : perpétuité. "Qu'as-tu fait de tes vingt ans, Jean-Marc. Tu as glissé en accéléré dans la délinquance. Maintenant, ça va passer très lentement, tu vas voir", hurle l'homme, tournant comme un lion en cage dans sa cellule fictive. Jean-Marc Mahy décrit alors sa vertigineuse descente aux enfers, les humiliations, l'atrocité du sort réservé aux condamnés en isolement total, la folie qui le guette, le désir de suicide. Il évoque aussi ces petits riens auxquels il s'accroche pour ne pas sombrer. Après trois ans de "vide total sans aucun contact avec les hommes et les événements", il retrouve un peu d'humanité et d'espoir grâce à une bible oubliée par un aumônier puis à une radio et à des livres dont il peut enfin disposer. Grâce à eux, il renoue avec le monde, s'ouvre à la culture, à l'éducation, et apprend à mieux se connaître. Peu à peu, il parvient à comprendre et à assumer ses responsabilités et sa peine...

travers son témoignage mis en scène. Il le répétera d'ailleurs lors du débat qui suit systématiquement la représentation "parce qu'il ne s'agit pas d'un spectacle classique", comme le dit Jean-Michel Van den Eyden, le metteur en scène. Cet après-midi-là, avec des élèves d'écoles secondaires, l'équipe a entamé le dialogue. Contrairement aux images édulcorées, voire cool, que peuvent en donner des séries télé, le système carcéral avilissant et déshumanisant, précise Jean-Marc Mahy, soucieux de désamorcer la fascination qu'ont certains jeunes face à l'image de durs passés par la "case" prison.

Fort de son expérience, Jean-Marc Mahy souhaite aussi livrer un message d'espoir aux détenus : oui, une vie après la prison existe même si elle n'est pas facile, surtout après autant d'années d'enfermement et un saut dans une société qui a totalement changé. Oui, il est possible de trouver une autre issue que la récidive. Seulement, la réinsertion cela se prépare. Il faut y

"Qu'as-tu fait de tes vingt ans, Jean-Marc. Tu as glissé en accéléré dans la délinquance. Maintenant, ça va passer très lentement, tu vas voir"

penser longtemps avant de pouvoir sortir, réfléchir à ce que l'on veut faire, se former et prendre appui sur autrui... Pendant plus de 200 représentations, Jean-Marc Mahy a été seul en scène, revivant à chaque fois sa propre histoire. L'introduction, dans cette création, du comédien Stéphane Pirard apporte à l'éducateur/acteur une distance bienvenue. Pour le public, cette partition à deux voix est riche d'émotions.

Désormais reconnue d'utilité publique par la Fédération Wallonie-Bruxelles, *Un homme debout* sera présentée dans les semaines à venir à des milliers d'élèves du secondaire supérieur pour poursuivre son objectif de sensibilisation et de prévention à la délinquance. // JD

>> **Un homme debout** • Avec Jean-Marc Mahy et Stéphane Pirard • En région bruxelloise jusqu'au 7 novembre et ensuite (2014-2015) à Charleroi, Leuze, Rixensart, Ath, Lessines, Auderghem, Berchem-Ste-Agathe, Bruxelles...
Infos : L'Ancre : 071/31.40.79 - www.ancre.be

Être acteur de sa vie

"La vie, il faut la construire hors de la prison." C'est l'un des messages forts que Jean-Marc Mahy souhaite transmettre - aux jeunes en particulier - à

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général

L'accord du gouvernement, un progrès social ?



D.M. CORNÉES

L'accord du gouvernement fédéral, conclu le 9 octobre dernier, comporte 230 pages. De cette somme, ressortent quelques priorités comme l'équilibre des finances publiques, la compétitivité des entreprises, la réforme des pensions, la réduction de la pression fiscale... et tout un volet sur "le progrès social et les soins de santé". Mais ces intentions sont-elles vraiment réalistes ?

L'accord du gouvernement comporte des objectifs avant tout économiques : mener une politique de croissance, renforcer la compétitivité des entreprises, assainir le budget de l'État, maîtriser les dépenses sociales, réduire la pression fiscale, réformer le marché du travail... le tout devant conduire à la création d'emplois. Cet accord ne comporte cependant pas d'annexe reprenant en détails l'impact en euros des mesures concrètes qui seront prises. Or, lorsqu'on confronte les quelques chiffres connus aux intentions, on peut vraiment se demander si toutes ces ambitions politiques sont réalistes. In fine, les mesures d'économie ne vont-elles pas réduire à néant les ambitions affichées ? Voir même aboutir au résultat inverse ? Prenons l'exemple des soins de santé.

Un catalogue de "bonnes" intentions...

Le chapitre "Un système de soins de santé payable, accessible et de haute qualité" comporte une vingtaine de pages. Elles énumèrent toute une série de propositions pour l'adaptation - nécessaire - de notre système de soins de santé :

- reconverter une partie substantielle des lits d'hôpitaux ;
- concentrer les soins spécialisés ;
- développer le dossier électronique du patient ;
- réformer le financement des hôpitaux ;
- simplifier et faire correspondre la nomenclature au prix de revient réel des prestations ;
- rendre le coût du médicament et du matériel médical plus transparent ;
- atteindre une prescription plus efficace des médicaments.

Outre ces propositions intéressantes portant sur l'offre et l'organisation des soins, le gouvernement dit s'engager aussi à "œuvrer pour une réduction substantielle des inégalités en soins de santé", à "éliminer les seuils financiers susceptibles d'entraver l'accès aux soins de santé", à "revaloriser la profession d'infirmier". Or, à voir les économies qui seront imposées au budget des soins de santé, on peut douter que ces promesses soient réalistes.

... mais où sont les moyens ?

L'équation est simple. Pour 2015, l'Inami a évalué le budget nécessaire pour faire face aux dépenses en soins de santé, sans nouvelle initiative, à 24, 2 milliards d'euros. C'est aussi ce montant qui a été défendu sur le banc mutualiste. Or, le gouvernement a réduit l'enveloppe budgétaire à 23,8 milliards d'euros afin de faire contribuer les soins de santé à la réduction du déficit public. Il faudra donc réaliser au minimum 360 millions d'euros d'économie. L'année 2015 étant à nos portes, seules des mesures linéaires peuvent être prises. Rembourser moins certains soins ? Supprimer certaines prestations des remboursements ? Réduire linéairement certains prix et tarifs ? Inquietant. D'autant que, pour

l'heure, aucun accord médico-mutualiste n'a encore été conclu pour l'année prochaine : les honoraires des médecins pourraient ainsi devenir libres. In fine, le risque est grand de voir les patients payer plus de leur poche. Seuls les patients des catégories socio-économiques les plus faibles bénéficieraient d'un remboursement plus important, comme l'annonce le gouvernement.

Les soins ne deviendront donc pas plus accessibles, que du contraire. Et si les inégalités de revenus croissent, les inégalités en santé suivront la même voie. Ce risque est d'autant plus probable que ce gouvernement a aussi décidé d'une trajectoire budgétaire stable jusqu'en 2019. Concrètement, la norme de croissance autorisée serait à peine de 1,5% par an. À titre de comparaison, ces cinq dernières années, le taux de croissance a été très modéré mais a atteint 2,2%. Pour respecter ce taux de croissance diminué, il faudra donc

faire un effort annuel supplémentaire de l'ordre de 150 millions d'euros par an ! La privatisation du système de soins plane à l'horizon.

Un programme en cache un autre ?

Sans moyens financiers suffisants, certaines ambitions affichées par le gouvernement ne seront que du vent. Pourquoi ne pas oser dire la vérité ? Si on réduit drastiquement les budgets sociaux, on organisera un transfert de charges vers les personnes.

D'un financement collectif en fonction des revenus, on évolue vers un financement individuel variable, selon sa situation. En bonne santé, on fera un gain ; malade, cela coûtera plus cher. Les inégalités risquent d'augmenter. Comme les prix seront peut-être libres, on assistera à une certaine dérégulation des soins de santé. Le vrai programme, caché, n'est-il pas de glisser d'un système de sécurité sociale financé de manière solidaire, qui protège tout le monde, vers un système dual : l'assistance sociale pour les démunis et la protection sociale privatisée pour les autres ? N'est-ce d'ailleurs pas aussi la voie proposée pour les pensions ? Sous le couvert de "démocratisation des pensions complémentaires", ce gouvernement plaide pour renforcer le deuxième pilier (les pensions complémentaires d'entreprise) et le troisième pilier (l'épargne pension individuelle). Bien-sûr, en même temps, il réalise des économies dans le système de pension légale.

En matière de soins de santé, l'accord gouvernemental est un catalogue de "bonnes" intentions qui risquent de s'évaporer. En effet confronté aux choix budgétaires qu'il a lui-même posé, ce gouvernement risque de prendre de lourdes mesures d'austérité. Prestataires, patients, gestionnaires, associations et mutualités, restons tous vigilants pour maintenir notre modèle de cohésion sociale, la meilleure garantie d'une qualité de vie pour tous.

ça se passe

// Troubles bipolaires

Tous les troisièmes jeudis du mois de 19h30 à 21h30, l'ASBL Funambule organise un groupe d'entraide destiné aux personnes souffrantes du trouble bipolaire et à leur entourage. **Gratuit**
Lieu : Pianofabriek, 35 rue du Fort à 1060 Saint-Gilles
Infos : 0492/56.79.31 • www.funambuleinfo.be

// Midis de l'urbanisme

À partir du mercredi 15 octobre, l'ASBL Atelier de recherche et d'action urbaines lance un nouveau cycle des midis de l'urbanisme. **Prix : 5 EUR**
Lieu : Salle Zinneke, rue Royale à 1000 BXL
Infos : 02/219.33.45 • www.arau.org

// Forum citoyen et chrétien

Du vendredi 24 au dimanche 26 octobre se tiendra la 2^e édition de Rivespérance, sur le thème "Dépasser nos peurs, oser le dialogue". Ateliers, conférences et moments de spiritualité. **Gratuit**
Lieu : 5000 Namur
Infos : 081/72.50.37 • www.rivesperance.be

// "Le grand retournement"

Le samedi 25 octobre à 10h, Attac-Liège convie à une conférence-débat autour du film "Le grand retournement", une comédie française sur la crise financière. **Entrée libre**
Lieu : C.C. Léonardo da Vinci à 4100 Seraing
Infos : 04/349.19.02 • www.liege.attac.be

// Transparence fiscale

Le samedi 25 octobre à 9h15, l'ASBL Vivre ensemble et le Réseau pour la justice fiscale organisent une visite en car de Bruxelles, à la découverte des acteurs de l'évasion fiscale. Moments d'échange avec Daniel Puissant (RJF) et Philippe Lambert (député au parlement européen). **Prix : 5 EUR**
Lieu : gare centrale à 1000 Bruxelles
Infos : 02/227.66.80 • www.vivre-ensemble.be

// Enjeux Nord-Sud

Le mardi 4 novembre de 17h30 se tiendra la première des six séances du cycle de formation organisé par le Cetri et le Moc Charleroi-Thuin. Le thème : "Les nouveaux enjeux Nord-Sud dans la mondialisation". **Prix : 50 EUR (cycle complet)**
Lieu : 167 Bd Tirou à 6000 Charleroi
Infos : 010/48.95.63 • www.cetri.be

// La vie après la mort

Le mercredi 5 novembre à 20h se tiendra une conférence sur la vision chrétienne de la vie après la mort. **Prix : 7 EUR**
Lieu : monastère de l'Alliance à 1330 Rixensart
Infos : 02/652.06.01 • accueil@benedictinesrixensart.be

// Sciences et technologies

Le mercredi 5 novembre de 9h à 17h se tiendra un séminaire sur le thème "Sciences et technologies : une attractivité à renforcer". Présentation du cadre théorique et ateliers avec des acteurs de terrain. **Gratuit**
Lieu : 13c rue du Vertbois à 4000 Liège
Infos : 04/232.98.11 • www.cesw.be

// Vivre après 50 ans

Le jeudi 6 novembre de 9h30 à 14h, la Fondation roi Baudouin organise la conférence : "50+ : et si on en parlait ? Stimuler le dialogue autour du 'second projet de vie'". **Gratuit**
Lieu : hôtel Bedford, 135 rue du Midi à 1000 BXL
Infos : 02/500.45.55 • www.kbs-frb.be

// Invalidité au quotidien

Le vendredi 7 novembre de 14h à 17h30, la Mutualité Saint-Michel organise une bourse d'information pour répondre à toutes vos questions (indemnités, médecin-conseil, aides à domicile...). **Gratuit**
Lieu : centre Boetendaal, 96 rue du Douyenné à 1180 Uccle
Infos : 02/501.58.28 • eric.colle@mc.be

// Intervention armée

Le mercredi 12 novembre à 12h30, l'association Pax christi organise un atelier de réflexion sur le thème : "Quels critères éthiques pour une intervention armée". **Gratuit**
Lieu : 31 rue M. Liétart à 1150 Bruxelles
Infos : 02/738.08.04 • <http://paxchristiwb.be>

// Femmes, santé et médecine

Le jeudi 13 novembre de 14h à 17h aura lieu la première des douze séances du cycle de formation sur "Les femmes, leurs soins, leurs médecins" organisé par l'Université des femmes. **Prix : 5 EUR**
Lieu : 10 rue du Méridien à 1210 Bruxelles
Infos : 02/229.38.25 • www.universitedesfemmes.be

// Salon du volontariat

Le vendredi 14 novembre de 9h à 21h, le CPAS, la ville de Namur et la Plateforme francophone du volontariat organisent le "Salon du volontariat". **Entrée libre**
Lieu : SPW, 8 bd du Nord à 5000 Namur
Infos : 081/33.73.02 • www.volontariatnamur.be

// Dépistage du cancer

Le samedi 15 novembre de 8h30 à 13h, la Fondation contre le cancer organise une matinée d'information grand public sur le dépistage des cancers. **Prix : 15 EUR**
Lieu : Diamant Center, 80 bd Reyers à 1030 BXL
Infos : 02/743.37.36 • www.cancer.be

// Marché du Guatemala

Le samedi 15 novembre de 18h à 20h et le dimanche 16 novembre de 10h à 18h, l'ASBL Hacer puente Guatemala organise un marché artisanal du Guatemala et du monde.
Lieu : École de là-haut, rue de Marchienne à 6534 Gozée
Infos : 0495/22.88.00

// Pleine conscience

Les samedi 15 et dimanche 16 novembre, l'ASBL Sens et être organise un weekend de formation à la pleine conscience. **Prix : 130 EUR**
Lieu : centre culturel à 5555 Bièvre
Infos : 0476/95.37.64 • www.sensetre.be

// Inégalités et animation

Le mardi 18 novembre de 9h à 17h, les ASBL C-paje, Empreintes et Les compagnons bâtisseurs organisent un forum ouvert consacré aux inégalités dans le domaine de l'animation enfance/jeunesse. **Prix : 25 EUR**
Lieu : Mundo N, 98 rue Nanon à 5000 Namur
Infos : 04/223.58.71 • <http://especesanimateur.blogspot.be>

// Formation Bagic

Le mardi 18 novembre, Le Ciep du MOC démarre une nouvelle session de la formation à la coordination de projets culturels et sociaux en action collective. La formation s'étale sur deux ans. **Prix : 200 EUR/an**
Lieu : 80 route de Mons à 6030 Marchienne au Pont
Infos : 02/246.38.41 • www.ciep.be/BAGIC/

// Épilepsie

Le mardi 18 novembre à 20h, la Ligue francophone belge contre l'épilepsie organise une conférence sur le thème : "Épilepsie, handicaps et qualité de vie". **Gratuit**
Lieu : 1 place É. Dupont à 4000 Liège
Infos : 02/344.32.63 • www.ligueepilepsie.be

// Entrepreneuriat social

Le mercredi 19 novembre de 14h30 à 22h, Saw-b et l'Académie des entrepreneurs sociaux organisent une journée autour de l'entrepreneuriat social. Conférence-débat avec des experts, présentation de projets...
Lieu : 2 passage des Déportés à 5030 Gembroux
Infos : 0471/46.60.29 • www.impulcера.be