

la clef

le journal

1^{er} trimestre 2016 - mars, avril, mai

n° 130



PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE
N° agrément: P705108

Créer pour
exister?

LES 20 KM DE BRUXELLES
VENEZ NOUS ENCOURAGER!

INVITATIONS:
JOURNÉE MONDIALE, INFO-RENCONTRE,
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE & JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Association Française ASBL



Faire de sa vie une oeuvre d'art, créer pour exister?



Pourquoi aurions-nous besoin de créer?

Serait-ce pour ressentir le vivant en soi, donner sens et valeur à l'existence, faire vivre l'inédit ou transmettre son humanité?

La vie de tout individu peut devenir une oeuvre d'art.

Jour après jour, à l'épreuve du quotidien, nos existences se façonnent, s'inventent, se métamorphosent pour devenir uniques et originales.

Pas besoin d'être un artiste: la création, la vraie, se moque des critères.

Elle est l'imaginaire qui prend forme, le rêve qui bouscule nos limites, le trait de génie qui laisse une empreinte.

Créer est probablement l'action la plus utile que l'être humain réalise, alors qu'elle paraît si vaine aux yeux de certains.

Créer est même une condition pour exister, parfois vitale quand il faut lutter pour sa survie.

Créer, on y prend goût! Au point que cela peut devenir une condition d'existence, avec ce besoin impérieux de s'y adonner sans relâche.

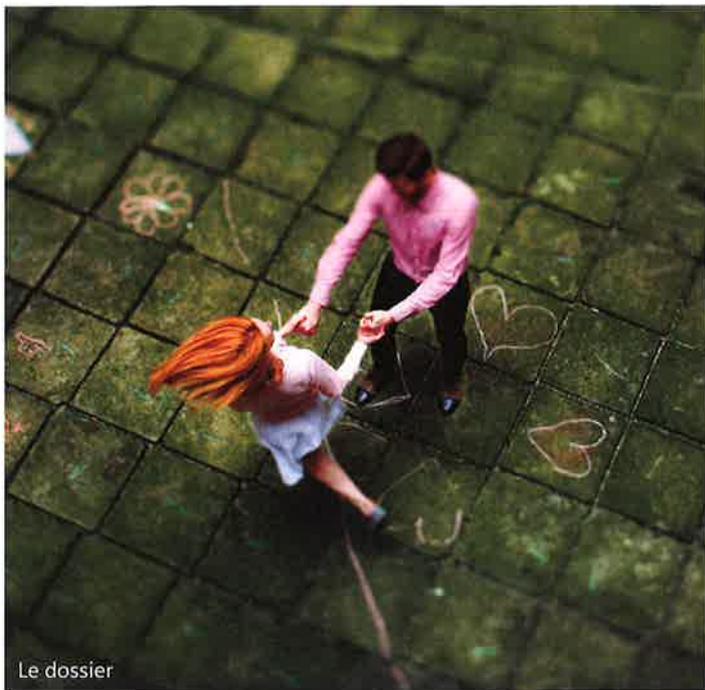
L'art est l'un des plus puissants stimulants de la vie: il permet de porter un regard neuf sur les objets, le Vivant; il habille la vie de couleurs, de plaisirs et d'émotions.

En quoi pourrait consister, en 2016, la tentative de faire de sa vie une oeuvre d'art?

Il n'y a certainement pas de recette miracle du genre: "*suivre des cours, écrire un journal intime, faire du jardinage, ne rien faire du tout*".

Sans doute, parce qu'il s'agit avant tout d'improviser, de réveiller nos talents et d'aller jusqu'au bout de notre originalité.

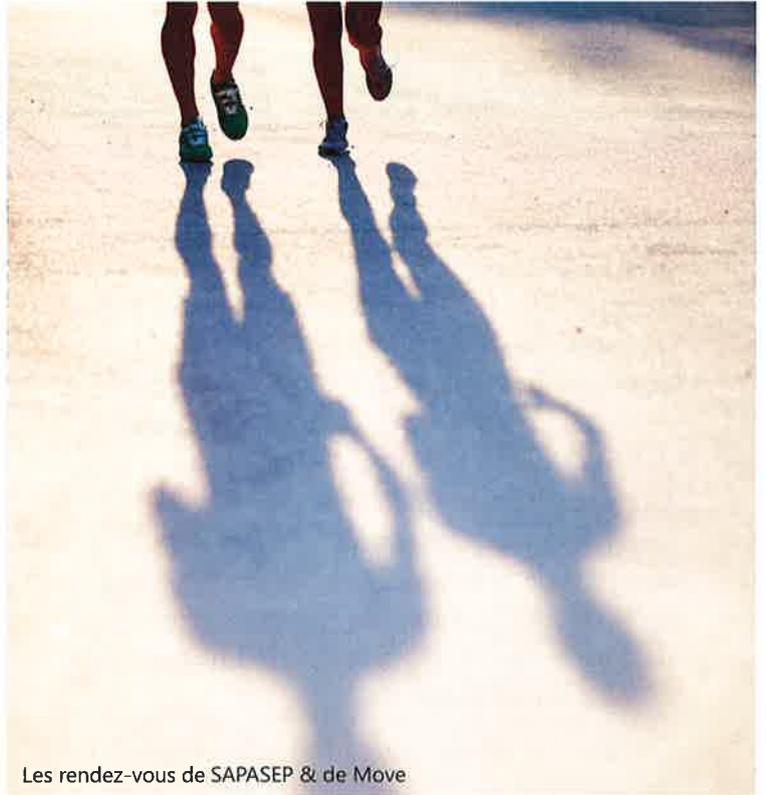
Véronique Debry



Le dossier



Journée Bien-être



Les rendez-vous de SAPASEP & de Move

- | | | |
|---|--|---|
| <p>3 Éditorial</p> <p>6 Allô Docteur
Ocrelizumab dans les formes primaires progressives?</p> <p>8 Les lois et vos droits
Titres-services 2016
AViQ? Mais encore?</p> <p>9 INAMI - Assurance indemnité</p> <p>10 A vos fourneaux
Tagliatelles aux grosses crevettes</p> <p>12 Point actu
Invitation journée mondiale</p> <p>14 Invitation journée Bien-être</p> <p>16 Evasion
L'art et les festivals</p> | <p>19 Activités périodiques
A détacher et à conserver</p> <p>23 Lu et regardé pour vous</p> <p>25 Dossier
26 Introduction
28 Art & SEP? Changez l'image
32 Quand l'art s'invite à l'hôpital
33 Découverte du dessin
35 PAD'R
36 Théâtre: cette aventure humaine
38 Le petit Bazar de Nathalie
40 Vivre... dans les règles de l'art
42 Résonances acoustiques
43 D'un clavier à l'autre
44 L'art thérapeutique
48 Comme un canard à l'ouverture de...
50 J'aurais voulu être une artiste
51 L'artisanat ou les sentiers multiples...
54 En savoir plus...</p> <p>57 ASBL SAPASEP
Les rendez-vous de sapasep</p> | <p>60 Les rendez-vous de Move</p> <p>65 A vos plumes
Journée Bien-être 2015:...</p> <p>66 Vous nous avez écrit...</p> <p>68 Documentation</p> <p>70 Agenda</p> <p>71 Petites annonces</p> <p>73 Infos utiles</p> |
|---|--|---|

Rappel

Vous n'avez pas encore payé votre affiliation?

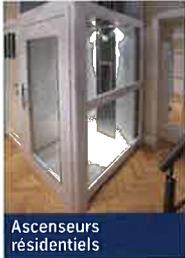
Vous pouvez le faire sur le compte
IBAN BE40 2500 1383 0063
BIC: GEBABEBB
en versant 15 €.

Comblez le fossé entre vous et votre maison...

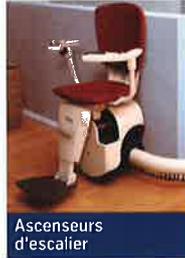
Optez pour la solution de **ThyssenKrupp Encasa** et toute votre maison redevient accessible.



Plate-formes élévatoires



Ascenseurs résidentiels



Ascenseurs d'escalier

Demandez une offre sans engagement à la mesure de vos souhaits et de vos besoins.

www.tk-encasa.be

Appel gratuit

0800 94 366

24h/24, 7j/7



ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



BRASSEUR

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



+ Aides à domicile & à la mobilité + Bandagisterie
 + Orthopédie + Santé + Bien-être + Matériel médical
 + Beauté + Fitness

02 513 44 82

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:
9h30-18h

PARKING «PANORAMA»
3ème à droite
1ère à gauche
(du magasin vers midi)

GRATUIT

www.bandagiste-brasseur.be • info@bandagiste-brasseur.be



Ergo-home consult

Aménagement du domicile
Sanitaires adaptés
Aides techniques
Literie médicale
Ergothérapie
Bien-être

...
Essai à domicile

Rue du Pont Neuf, 2
6238 Luttre
071 84 67 13
071 84 67 13
0498 60 12 68
www.ergohomeconsult.be

MAMI - Assurance indemnité

Lorsque vous ne pouvez pas vous rendre au travail pour cause de maladie ou d'accident, vous faites attester cette situation par un certificat destiné à votre employeur mais également au médecin-conseil de votre mutuelle.

Délais à respecter

Quelques délais à respecter dans la déclaration de l'incapacité de travail (IT) pour éviter de voir les indemnités **réduites de 10 %** durant la période de retard (voir tableau ci-contre).

Par prudence, il vous est vivement conseillé d'introduire le certificat dans les 48 heures qui suivent le début de l'incapacité.

Un nouveau certificat

Depuis le 1^{er} janvier 2016, un nouveau certificat médical doit être utilisé. Il remplace le certificat plus connu sous le nom de "confidentiel" et qui est fourni par les mutualités ou à télécharger sur leur site.

Le médecin généraliste ou le spécialiste devra dorénavant noter non seulement la **date de début** de l'incapacité de travail mais aussi la **date de fin probable** (date du jour précédant la reprise du travail).

Autre nouveauté: description la plus précise possible du **type de travail exercé** afin de permettre au médecin-conseil de bien cerner celui-ci.

Reprise du travail

Si retour au travail (ou au chômage) le lendemain de la date de fin de l'incapacité, il ne faut pas avvertir la mutuelle.

Si reprise avant la fin, il faut avvertir et transmettre au plus vite **l'attestation de reprise** de travail complétée par l'employeur.

Statut du travailleur	Délai de déclaration à la Mutuelle
Employé	28 jours calendrier
Ouvrier	14 jours calendrier
Chômeur	48 heures
Indépendant	28 jours calendrier
Après avoir quitté l'hôpital	48 heures
En cas de rechute après la reprise du travail:	48 heures
- dans les 14 jours (1 ^{ère} année d'IT)	
- dans les 3 mois (2 ^{ème} année d'IT)	
En cas de prolongation de l'IT	48 heures

Prolongation de l'incapacité

Si le médecin estime que vous n'êtes pas en situation de reprise de travail à la date indiquée, il peut prolonger la période d'incapacité. Il est impératif de renvoyer un **certificat de prolongation**, uniquement lors de la 1^{ère} année d'incapacité et en y indiquant (case "prolongation" à cocher) à nouveau la **date probable de fin d'incapacité**.

A focus on MS



Benefits today and tomorrow



L.BE.10.2013.1521

 **BETAPLUS[®]**
my support programme



Journée
famille au



journée mondiale de la SEP
25 MAI 2016

Programme de la journée

10h00 à 14h30: Accueil personnalisé des participants à l'entrée du Pass (remise des tickets d'entrée et du plan).

A partir de 10h: Parcours libre dans le Pass.

11h00 à 15h00: Distribution du lunch-pack (chapiteau et cafetaria)

18h00: Fermeture du Pass.

Avec la présence de notre partenaire Galler et stands de la Ligue.

Adresse du jour: Rue de Mons 3 - 7080 Frameries

Coût: 10€/adulte, 7€/enfant (6 à 14 ans), 4€/enfant (3 à 5 ans) (comprend l'accès au Pass et lunch-pack). **Maximum 6 personnes par famille** (adultes et enfants compris).

Inscription: le versement de votre participation (ou celui de votre famille) se fera sur le compte **BE40 2500 1383 0063** pour le **13 mai au plus tard**. **Votre inscription sera validée après réception de votre bulletin de participation ET de votre paiement avec numéro d'affiliation en communication (votre numéro d'affiliation se trouve sur l'étiquette d'envoi de votre journal La Clef).** Inscription préalable obligatoire.

Le Pass étant vaste, nous vous demandons de vous munir, si nécessaire, d'une aide à la mobilité. Tout le site, les expositions, les animations,... sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Transport: les transports organisés sont **exclusivement réservés aux personnes n'ayant pas la possibilité de se véhiculer par leurs propres moyens**. Dans ce cas, prenez contact avec le service social de votre province. **Une participation de 6€/pers. sera demandée (montant à ajouter à votre inscription).**

Parking: gratuit.

L'accès au parc et les tarifs préférentiels sont réservés, ce 25 mai, aux membres de la Ligue en ordre d'affiliation et leurs proches.

Journée
famille au



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL



MS-Liga Vlaanderen ...



Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga ...
Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques ...

Participation à la journée famille du 25 mai 2016

A renvoyer dès que possible et au plus tard pour **LE 13 MAI 2016**

Ligue Belge de la SEP, rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Fax: 081/40 06 02 - ou **via:** www.ms-sep.be/Rubrique_Activités/Pour_tous

Nom:

Prénom:

Rue et n°:

Code postal:

Localité:

Téléphone:

Email:

N° affiliation:

Nombre d'adultes participant à la journée: (10€/pers.)

Nombre d'enfants (6 à 14 ans): (7€/pers.)

Nombre d'enfants (3 à 5 ans): (4€/pers.)

Je me déplace en voiturette

Je souhaite un transport adapté (6€/pers)

Je verse la somme de sur le compte **BE40 2500 1383 0063** pour le **13 mai au plus tard** avec en communication «**Journée famille Pass - N° affiliation**».



Informations pratiques

Lieu: **Espace Kegeljan** - av. de Marlagne (NR) 52 - 5000 NAMUR

Prix: **16 €** (ce prix comprend la participation aux 3 ateliers au choix, une collation, le repas de midi et le goûter) à payer pour le **14-04-16 au plus tard** sur le compte **BE40 2500 1383 0063**, communication **"Journée Bien-être du 23-04-16"**

Attention:

- **places limitées** par ordre d'inscription. **Le paiement valide l'inscription.**
- **un seul accompagnant** par personne.
- **3 ateliers (par participant) à choisir lors de votre inscription.**

BULLETIN D'INSCRIPTION À RETOURNER AVANT LE 14 AVRIL 2016

Nom: Prénom:

adresse:

code postal: Localité:

Téléphone:

Email:

J'utilise une voiturette: oui non
si oui: manuelle électrique

Merci de **choisir trois ateliers** (par ordre de priorité (1 - 2 - 3) + 1 subsidiaire (4):

	Affilié(e)	Accompagnant(e)
L'hypnose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le yoga du rire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Pleine Conscience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le Feng Shui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamiques corporelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A renvoyer à: **La Ligue Belge de la SEP - CF ASBL - "Bien-être"** rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
ou inscription via le site de la Ligue: www.ms-sep.be/Activités/Pour tous
ou par téléphone au 081/40.15.55 (mercredi de 9h à 12h)

Une difficulté financière ne doit pas être un frein à votre participation. Contactez l'équipe sociale.



Festival "Django" @ Liberchies!



Découvrez le village natal de Django REINHARDT, qui s'anima en mémoire de cet artiste mythique du jazz. Venez swinguer une nouvelle fois avec pas moins de 10 bands pour fêter dignement ce grand artiste. Musicien tzigane pure souche, REINHARDT est l'exemple-même des résultats musicaux intéressants que peut donner la combinaison de la tradition et du renouveau. Il a, en effet, créé une sonorité manouche entièrement nouvelle, mélange de musique traditionnelle et de jazz américain, sans jamais renier ses racines. Ce festival se veut un hommage à l'artiste et à l'homme... et c'est dans cet esprit que des musiciens belges ont créé les Djangofollies.

3 jours de fête autour du jazz manouche

20 groupes

10 formations de théâtre de rue

1 concours ouvert à tous

Dates: les 28 et 29 mai 2016

Adresse

Place de Liberchies

6238 LIBERCHIES (PONT-A-CELLES)

Européade - Le plus grand Festival de Folklore européen sera à Namur en juillet 2016



Qu'est-ce que l'Européade?

Plus qu'un événement, c'est un état d'esprit.

Son aspiration est de créer une amitié européenne à travers la danse et la musique folkloriques. Mais surtout, l'Européade sauvegarde et partage notre héritage culturel immatériel et notre identité européenne au fil des générations.

Découvrez cet événement international de très grande ampleur, ouvert aux groupes de danses, aux chorales et aux groupes musicaux. À Namur, en 2016!

Le concept? Durant cinq jours, du 20 au 24 juillet, 4 à 5.000 Européens se réunissent autour des arts et traditions populaires de leurs régions, pour vivre et partager leur culture et donner naissance à de nouvelles amitiés européennes.

Depuis 1964, date de sa création, l'Européade n'a fait qu'une escale en Wallonie. C'était en 1969, à Marche-en-Famenne. 44 ans après, l'Européade nous revient!

La Capitale wallonne s'enorgueillit de nombreuses sociétés folkloriques... sans même parler de la Belgique. Elles seront nombreuses à relever le défi et participer à l'aventure, à n'en pas douter!

Activités périodiques

A détacher et à conserver - une seule parution pour 2016

Brabant wallon - 010/24 16 86

Actif-Neurones

3 jeudis / mois - de 13h30 à 16h30 - Rixensart

Yes Wii can

1 fois / mois à l'actif-neurones.

Une console Wii est à la disposition des participants avec des jeux de mémoire ou de détente.

Les inSEParables (groupe de parole - diagnostic >5 ans)

1^{er} vendredi du mois - de 17h30 à 19h30 - Wavre (Wavre hôtel)

Discussions choisies par le groupe avec animation par une bénévole.

Ouvert aux personnes autonomes et semi-autonomes.

Café-rencontre (groupe de parole pour personnes moins valides)

1 fois / mois - de 14h00 à 16h00 - Wavre (Wavre hôtel)

Discussion amicale sur un thème choisi par le groupe.

5àSEP (groupe de parole - diagnostic < 5 ans)

un mardi par mois - de 18h30 à 20h00 - Wavre -

20€ / séance, animé par une psychologue.

Atelier broderie

1^{er} lundi du mois - Walhain - 32 € / trimestre

Espoir

1 fois / mois - Rixensart - animations, discussions, excursions, vacances **067/33 05 70**

Pop'corn

Sortie au cinéma - 1 lundi tous les 2 mois - "Cinescope" de Louvain-la-Neuve

Bruxelles - 02/740 02 90

Atelier créatif

Chaque dernier vendredi du mois de 13h30 à 16h au bureau de Bruxelles

Dynamo

Repas-rencontre tous les 2 mois: échanges et discussions.

Cinéma

Tous les 2 mois - UCG de Brouckère - Film au choix - Echange autour d'un verre après la séance.

Activité culturelle

1 fois / mois - exposition, concert, visite...

Fitness

Tous les vendredis - de 10h à 11h30 - Basic Fit à Drogenbos - **081/58 53 44**

(Coralie TITTI pour Move).

Marche nordique adaptée

Tous les mardis - de 11h à 12h - Parc de Bruxelles - **0486/70 75 10**

L'art de bien soigner la SEP repose sur une approche globale:
un traitement efficace, un traitement bien toléré mais aussi un schéma d'administration optimal, une éducation à la prise en charge, des outils améliorant le suivi du traitement.

Mieux vivre avec la SEP...



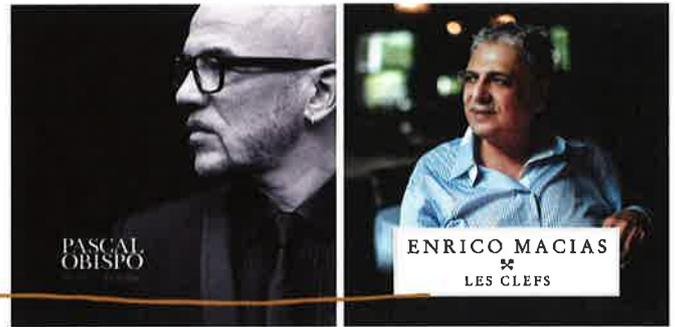
2015.01-EPET-9SI/HCI



Pour faire un choix clair, parlez-en à votre neurologue.

www.sepsouscontrole.be

Côté musique



Billet de femme

Pascal OBISPO – Jive Epic – 5 février 2016 – Prix inconnu

“En feuilletant les livres de mon père disparu, j’ai rencontré une femme, avec ses mots, sa douceur, ses émotions, ses souffrances et sa douleur intense. De cette relation à distance en années, je ne suis pas sorti tout à fait indemne. Voici le résultat de cette rencontre en 12 chansons, comme 12 déclarations d’amour.” Tout est simplement dit par le chanteur - compositeur, lui-même. A découvrir sans tarder!

Les Clefs

Enrico MACIAS – Capitol – 19 février 2016 – Prix inconnu

Dans son nouvel Opus, 4 ans après le dernier, Enrico MACIAS arrive seul, avec de pures nouvelles chansons. Comme son titre principal “Les clefs” le laisse envisager, l’interprète nous ouvre les portes du passé et de l’avenir, entouré de nouveaux compositeurs et auteurs.

Romans - En librairie



Alain Lallemand

**Et dans la jungle,
Dieu dansait**

ÉDITIONS LUCE WILQUIN

Et dans la jungle Dieu dansait

Alain LALLEMAND – Ed. Luce Wilquin – Coll. Sméraldine – 14 janvier 2016 – Catégorie Roman

Dans son nouveau livre, Alain LALLEMAND nous conduit dans la jungle colombienne en compagnie des dernières guérillas encore en activité, les “FARC”, au travers d’une histoire d’amour.

Théo, jeune wallon et révolutionnaire romantique, s’aventure dans la jungle, à la recherche de militants plus combattifs que les Européens timorés. De son côté, Angela, une jeune militante franco-colombienne, travaillant dans un magasin de lingerie féminine, part à la rencontre de la Force Armée Révolutionnaire de Colombie dans l’espoir de retrouver Martin, son ancien amoureux, disparu.

L’auteur nous dresse au travers de ce roman le portrait d’une jeunesse révoltée, qui veut passer à l’action plutôt que d’attendre patiemment le changement.

Au travers de ce portrait de “conquête vers un monde meilleur... qui n’en est pas un”, c’est un décor de beauté époustouflante que l’auteur nous dresse entre la jungle et ses immenses rivières, ses oiseaux exotiques ou ses crapauds cornus.

A close-up photograph of a hand holding a paintbrush. The brush is applying red and blue paint to a fabric surface. The background is blurred, showing what appears to be a window or a piece of art. The text 'Créer pour exister?' is overlaid on the image.

Créer pour
exister?



Se traiter en produisant du beau

L'art-thérapie au sens classique se déroule sous la férule d'un praticien qui prend en charge, en contact direct, des personnes malades. Le thérapeute enseigne la technique et incite à produire une œuvre. Pour la SEP, citons l'étude présentée au congrès du GRAL en janvier 2016 (Marseille), réalisée par Sabrina DEVIN (Lille) sur un effectif limité de seize patients, 15 séances individuelles d'art-thérapie (peinture) d'1h00. Les résultats sur les tests calibrés montrent l'amélioration des items "énergie", "bien-être émotionnel et général", "détresse", "fonction cognitive" et "sommeil". L'état émotionnel et la fatigue s'amélioraient au fil des séances.

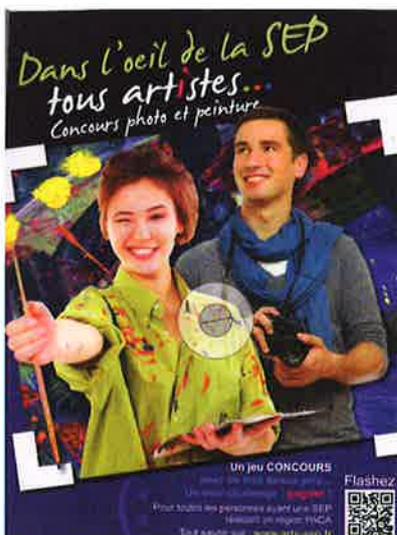
Une philosophie différente a guidé le projet "Dans l'œil de la SEP". Sans apprendre une technique, sans contact direct, l'association ATDU a eu 3 postulats. Le regard des spectateurs sur l'œuvre de personnes malades pouvait valoriser leur image de soi, la société pouvait prendre conscience que la SEP n'était pas une maladie dont il fallait avoir peur et que les personnes atteintes avaient de grandes compétences, une mentalité positive. La stigmatisation de la différence n'est pas limitée à la SEP mais dans cette affection chronique, touchant souvent des personnes jeunes et en activité, le combat pour effondrer la barrière d'une attitude "séparante" était essentiel et emblématique. L'association a la modeste ambition d'imprégner les esprits pour dire que, dépassant nos différences, nous ne formions qu'un seul peuple.

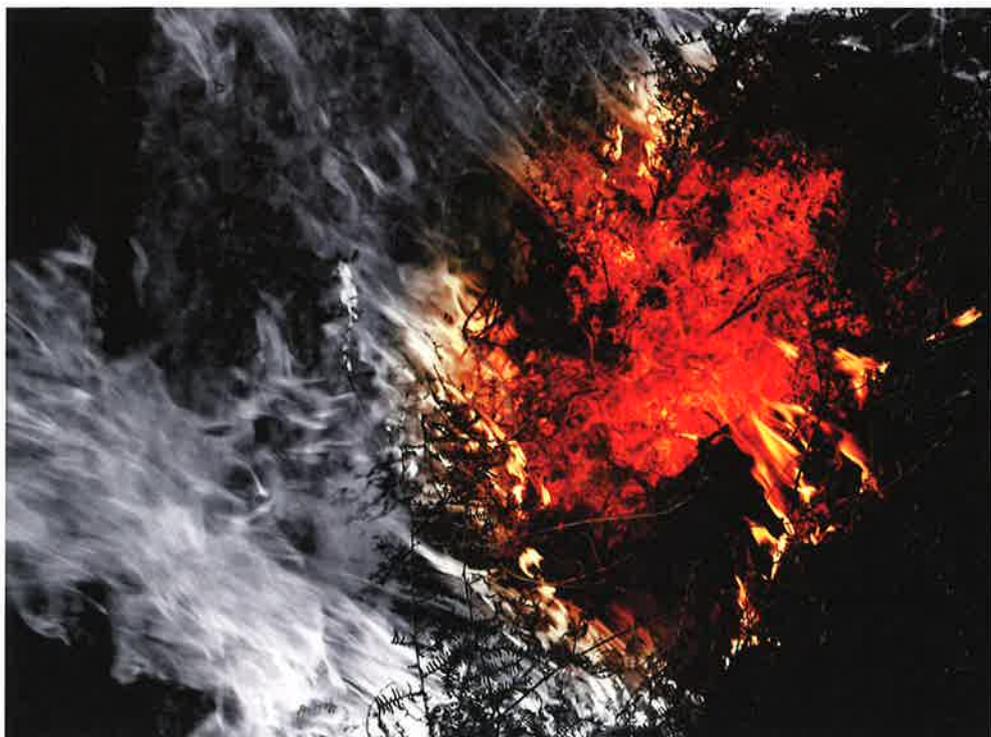


ATDU, une association au service du lien

Alzheimer Trait D'Union (ATDU) est une association française de bénévoles (sa sœur belge est l'Association Charleroi Trait D'Union Alzheimer ou ACTUA). Elle favorise le lien social par des animations joyeuses et valorisantes, dans des espaces ouverts pour confronter le public aux personnes malades mais en les plaçant dans un contexte invitant au partage spontané d'activités amusantes.

Elle a choisi le nom d'Alzheimer en hommage à ce grand neurologue allemand mais elle ne se limite pas à la maladie du même nom. Elle initie et favorise des actions en faveur des personnes atteintes de maladies neurodégénératives au sens large, Alzheimer, Parkinson et SEP. Ainsi, elle a créé le premier Jardin Public pensé pour favoriser la mémoire et l'orientation (dans le temps et l'espace), agrémenté de jeux





"Exaltare", prise au printemps 2015 à Brix, commune de la Manche en Basse Normandie. Définition du mot exaltation: en litt.Élévation à un très haut degré d'un sentiment, d'un état affectif. Pourquoi le titre en latin? Parce que j'écoute de la musique gothique, un exemple de référence "O Quam tristis"! La musique et la photographie tiennent une place importante dans ma vie.

Les suites du jeu-concours

Valoriser le travail, le talent des personnes par le regard du grand public est essentiel car en retour elles sont décomplexées, elles trouvent un surplus d'estime. Il ne s'agissait pas d'une art-thérapie au sens classique du terme mais plutôt d'une innovante **art-thérapie sociale, centrée sur l'autonomie des personnes malades, sur leur re-motivation**. Mais c'est aussi plus de 100 livres photos qui seront distribués pour inviter les leaders d'opinion à parler positivement de la SEP. Les œuvres primées feront l'objet de tirages photos de format permettant leur exposition.

L'exposition des œuvres n'est pas limitée au cercle des personnes atteintes de SEP et de leurs proches. Sur Facebook, des sites, des blogs, la large diffusion suscitât la curiosité d'abord, puis l'admiration. Plusieurs présentations sont prévues: sur le parvis du Congrès du GRAL 2016 à Marseille (thème: "Arts, neuroesthétique, cognition et maladies neurodégénératives"), une autre au Colloque Art-Cerveau (septembre 2016) au Château-Musée de Mouans-Sartoux dont les affiches étaient réalisées par Folon, une autre à Cannes et la liste n'est pas exhaustive. La Belgique peut-être?

Que retenir de cette aventure ?

L'association a sollicité sans complexe des sponsors prestigieux pour obtenir des prix et des subventions. Le concept de ce concours axé sur le positif et destiné à des malades souvent jeunes a séduit les donateurs. **Il ne faut pas hésiter à s'adresser directement aux décideurs**. Nous avons eu la chance de convaincre une agence de communication de faire les affiches, une "star" de l'informatique, de faire un site, d'obtenir le soutien d'un laboratoire et d'une chaîne hôtelière ainsi que celui des artistes. A tous, nous disons un grand merci. La folle ambition d'avoir lancé ce concours au niveau national, alors que nous disposions de très peu de moyens, était indispensable pour que les participants aient une reconnaissance de grande ampleur. Nous avons compensé cette carence de moyens par un engagement fort d'une poignée d'adhérents convaincus qu'il fallait agir pour changer la représentation de la SEP. La place de l'humain est capitale pour finaliser de tels projets.

Les personnes atteintes de SEP, d'abord timides et réticentes, ont compris qu'elles pouvaient toutes gagner et d'abord gagner en reconnaissance des autres et en estime d'elles-mêmes.

Notre démarche, complémentaire à l'art-thérapie, ambitionne de retisser du lien social autour d'une action positive et de donner aux malades une auto-revalorisation, la voie de la résilience.

ATDU a ouvert une voie et espère que d'autres associations vont poursuivre et amplifier l'idée, restant à disposition pour soutenir toutes les initiatives futures.

Découverte du dessin

Ma psy me dit depuis longtemps: vous devriez vous mettre au dessin! Ça vous permettrait de vous exprimer, de laisser aller vos émotions, de lâcher prise.

Seulement voilà, moi j'aime la musique et l'écriture, je n'ai jamais dessiné de ma vie ou plutôt si... et ça ne m'a pas donné envie de recommencer: que ce soit en dessinant pour mes enfants ou en jouant au "pictionnary", on s'est toujours moqué de moi et personne n'est jamais parvenu à reconnaître ce que j'essayais de représenter!

Malgré son insistance durant plusieurs années, j'ai refusé ce qu'elle me proposait. Et puis un jour...

Inactive depuis un bon bout de temps, cherchant à diversifier mes activités récréatives, je lui en ai reparlé... et comme auparavant, elle m'a réaffirmé qu'il ne fallait pas être douée, que personne n'était "nul", que tout était une question d'apprentissage (ça, ça m'a plu), de travail et de patience.

Poussée par mon courage mais presque en reculant et avec le sentiment d'accomplir un devoir, une obligation, je suis allée m'inscrire à l'académie de ma commune.

Là, une panoplie de cours s'est présentée à moi: quoi choisir? J'ai dit à la gentille préposée: "je n'y connais rien, je veux juste apprendre, je ne sais rien faire." "Quelle bonne idée de venir nous voir, m'a répondu la dame, je vais vous mettre dans le cours élémentaire de dessin évoluant vers les plâtres puis les modèles vivants".

Je me suis rendue à mon premier cours avec des pieds de plomb, persuadée qu'au bout de la première heure je rendrais les armes.

Au lieu de cela, après l'accueil fait par un professeur charmant et passionné, assise devant un chevalet et face à un cube que je devais reproduire à taille réelle, j'ai vite compris que d'une part, ce ne serait pas simple mais qu'aussi, avec les explications reçues, j'allais pouvoir évoluer. Les débuts furent bien sûr un peu pénibles – reproduire des cubes et parallélépipèdes n'a rien de passionnant – mais les "ombrer", par contre, m'a beaucoup plu et appris.

Ravi de mon évolution et de ma persévérance, mon professeur m'a mise face à mon premier "plâtre": le visage d'un dieu grec à l'air triste (ou lointain?), que je devais reproduire à taille réelle. Là, la passion a vraiment commencé: prendre des mesures, utiliser les notions de perspective que je venais d'apprendre, utiliser les ombrages pour accéder à la notion de volume et petit à petit voir mon bellâtre apparaître sur ma feuille.





PAD'R

Depuis un an, il nous fait le plaisir de partager son talent dans le "JdM". Des dessins emplis d'humour, de second degré... et de respect. Pour une fois, le caricaturiste PAD'R a troqué ses crayons pour un stylo et vous explique pourquoi d'une simple participation à une revue, il s'est totalement investi auprès des personnes atteintes de sclérose en plaques.

"Vous ne me croirez pas mais quelque part, je sentais qu'un jour ou l'autre, je collaborerais avec la Ligue Belge de la SEP. Cela peut vous paraître sans doute prétentieux de ma part mais il n'en est rien. Il y a simplement des signes qui ne trompent pas.

Il y a d'abord eu cette maman d'un compagnon de classe de mon fils, à qui on n'osait pas trop demander pourquoi elle se déplaçait avec une canne. Par pudeur? Par politesse? Un jour, elle nous en a parlé ouvertement, à ma femme et moi.

Dans la même période, il y a eu ce voisin qui transporte sans cesse sa femme en chaise roulante et toujours avec le sourire. Et puis, en recevant une publicité faite maison dans ma boîte aux lettres, venant de sa part, et qui proposait de vendre du chocolat pour lutter contre la sclérose en plaques, j'ai compris... .

C'est évident que je ne pouvais, dès lors, pas refuser de dessiner pour la SEP... La question ne se posait même pas.

Dessiner pour la Ligue Belge de la SEP me permet de mieux comprendre le quotidien de ces deux personnes-là et des milliers d'autres. Cela m'a ouvert une fenêtre sur un jardin

enneigé dans lequel je n'osais pas marcher, alors qu'il y a de magnifiques perce-neiges qui se battent quotidiennement pour rester debout malgré cette "neige" qui gèle leur quotidien.

Quand on dessine pour la Ligue Belge de la SEP, on tourne 7 fois son crayon dans sa bouche avant de dessiner, bien sûr. J'adoucis le ton tout en ne perdant pas de vue que bon nombre de personnes atteintes de cette maladie ont malgré tout, beaucoup d'humour.

Il faut savoir doser son bon sens, son humour, et le message que je veux faire passer dans le dessin.

C'est un autre exercice qui m'enrichit dans mon métier de dessinateur mais aussi humainement. Et j'ai des retours de ces deux personnes citées plus haut, bien souvent... Cela me fait penser que si j'ai pu les faire sourire ne fût-ce qu'un moment via un de mes dessins, c'est que je ne fais finalement pas ce métier pour rien après tout."

à entrevoir l'immense force de caractère dont ils font preuve pour obtenir ce besoin d'Amour que nous offre la vie. Nous comprenons que pour eux, chaque moment est un combat et chaque jour une victoire.

En tant que comédien il faut être "gonflé" pour prétendre interpréter ce genre de rôle.

J'ai dû apprendre à être humble et à oublier toute prétention afin d'aborder chacun des rôles. J'ai appris à écouter mon corps, à lui permettre une certaine liberté sans contrainte intellectuelle, à laisser libre cours à tous les maux, et à toutes les déviances. A apprivoiser la solitude et en faire une alliée afin d'aboutir à un partage sans fin.

J'ai appris à mon âme à rester honnête et impartiale.

Enfin, la possibilité de jouer ces rôles devant des personnes ayant des difficultés m'a permis de rencontrer une foule de gens merveilleux.

Un monde insoupçonné de gentillesse et d'amabilité. C'est vraiment une grande richesse que de pouvoir créer par le biais du théâtre.

Car la représentation théâtrale est une communion entre les êtres, c'est un moment privilégié, une communion des âmes, c'est un peu de paradis sur terre.

Il ne faut jamais avoir peur de jouer au théâtre car c'est une opportunité incroyable de partage et d'Amour. C'est une ouverture vers un parfait altruisme. C'est aussi une rencontre avec soi-même et un excellent moyen de s'améliorer.

*"Il n'est d'illimité en art que le fou,
le vague, le confus."*

Vie de Beethoven (1903)
Romain ROLLAND



Cette activité m'a redonné un but et je me lance sans cesse de nouveaux défis de création. Mais surtout, lorsque j'ai les mains dans mon argile polymère, j'oublie tout, y compris la maladie. Aujourd'hui, mon nouveau dada est de travailler la résine en association avec l'argile polymère. Et ça ne s'arrêtera pas là, les idées continuent à fuser.

Si un jour vous passez par chez moi, vous constaterez que c'est un énorme atelier, qu'il y a des bouquins et du matériel partout et que la table de la salle à manger n'a plus cette fonction depuis bien longtemps!

D'ailleurs, cette activité étant devenue tellement prenante dans ma vie et les résultats me paraissant assez satisfaisants, j'aimerais passer à une étape supplémentaire et pouvoir vendre le fruit de mon travail.

Affaire à suivre...





Non, ce n'est pas facile tous les jours! Un vrai cirque!

Votre créativité est sans cesse mise à l'épreuve. C'est là que vos talents de funambule sont déconcertants et admirables. Malgré la crainte, cette peur de tomber si bas que vous ne pourrez jamais vous relever, vous maintenez avec dextérité, patience et retenue cet équilibre instable entre vie quotidienne, l'enfer et les autres.

Puis vous êtes comme suspendu à un trapèze avec ce partenaire indésirable. Il tient à vous et ne veut pas vous lâcher! Et voilà qu'au moment où vous vous y attendiez le moins, vous êtes pris en flagrant déni et en voyez de toutes les douleurs. Vous êtes surpris, mais surtout dégouté comme à vos débuts.

Vous devez faire quelque chose! Brusquement, vous empoignez alors une toile vierge, un gros rouleau dégoulinant de peinture et plaquez toute votre rage pour lui refaire le portrait. Ça fait du bien et c'est tout à votre honneur de vous battre comme tel. Mais progressivement, vous envisagez une autre technique, un autre style pour lui en faire voir de toutes les couleurs.

Alors, vous saisissez toutes les palettes et accessoires de votre atelier. Vous utilisez, par exemple, de fins pinceaux et travaillez par petites

touches; mélangez les textures, les reliefs, mêlez personnages et paysages... D'aucun diront que votre œuvre est surréaliste, voire abstraite. Mais n'est-ce pas simplement humain de colorer sa vie comme on le désire, à notre image en y intégrant nos difficultés?

Le temps continue de passer. Au jour le jour, vous apprenez à composer avec et jouez les chefs d'orchestre. Baguette en main, vous donnez le rythme au gré de vos fantaisies et de vos capacités. Vous avancez pas à pas, note par note. Parfois c'est très rapide, un mélange de riffs de guitare et de matraquage de batterie. Parfois c'est plus lent, une douce mélodie au piano, la tendresse d'un violon. Ce n'est pas que vous traînez mais l'expérience vous a appris que la vie se déguste, se savoure, s'écoute.

Maintenant il ne vous reste que quelques secondes, plus que quelques secondes avant de terminer ce texte. Une étincelle de temps pour vous saluer et vous laisser ouvrir peut-être un autre rideau sur votre scène. Une révérence pour féliciter votre parcours et vous souhaiter que l'inspiration et le génie viennent encore et encore vous titiller quand vous en avez besoin.

Car c'est là tout le privilège de vos nombreux talents.



Studio Toots, VRT, Brussels (B), 2006. Photo © Jos Knaepen

D'un clavier à l'autre

Nous sommes dans les années 60 et j'ai 12 ans quand je commence à écouter de la musique. Si je suis fan des Beatles, de Johnny? Non! Au début de mon adolescence, j'ai un coup de foudre pour la musique classique et m'y investis totalement. Non seulement je l'écoute mais surtout, je la joue. Le clavier du piano et mes mains deviennent rapidement inséparables.

A 15 ans, je découvre une autre musique pour laquelle j'ai un véritable coup de cœur: le jazz. Là où la musique classique m'impose une rigueur, un respect du texte, un style et ne laisse qu'une place limitée à la créativité pure et à la fantaisie, le jazz m'offre la possibilité d'improviser mon jeu et d'exprimer ma personnalité. La musique classique guidait mes mains sur le clavier. Désormais, j'avais repris les commandes, je choisissais les notes et leur donnais vie.

Quelques années plus tard, je débute mes études universitaires. En parallèle avec celles-ci, je continue à m'éclater sur mon piano. Avec un diplôme universitaire en poche qui m'ouvre plusieurs portes, je décide tout de même de devenir pianiste de jazz professionnel. Outre le travail avec certains grands noms, je forme aussi des groupes dans lesquels je joue et j'écris la musique. Tout se passe bien. Ma passion est devenue mon métier.

Mais vers 1992, une fausse note vient noircir le tableau. Après des troubles de la vue, la sclérose en plaques vient aussi agresser mes jambes, puis mes mains. Rapidement je suis contraint d'abandonner le piano et d'envisager d'autres pistes pour créer de la musique. Mais quoi? Eh bien, progressivement, j'ai troqué mon clavier de piano pour celui d'un ordinateur.

Concrètement, je me suis centré sur l'écriture de partitions de jazz pour divers groupes. Des compositions et des arrangements, j'en avais toujours fait, mais c'est devenu mon activité principale. Cela me demande, certes, beaucoup de temps et de concentration mais me permet de m'exprimer tout autant que le piano. Le plaisir reste intact, même si ce travail est plus pointu.

Là où le jeu de musicien permet de travailler sans filet, la composition ne laisse pas de droits à l'erreur. Lorsque je finalise une composition, je dois être certain que chaque instrument tirera son épingle du jeu mais aussi que l'ensemble sera harmonieux. Mon expérience de musicien instrumentiste me permet aussi d'enrichir cette discipline plus centrée sur l'écriture. Au fil des années, j'ai acquis une renommée solide dans le milieu. Au niveau des groupes et des enregistrements en studio, je me charge également occasionnellement de la production, du mixage. Je m'improvise aussi parfois chef d'orchestre. Je continue donc à faire de la musique; mais autrement!

Si la SEP m'a permis de me recentrer sur l'écriture, qui me passionne, elle m'a également offert la possibilité de diversifier mes activités. En effet, je suis modérateur et rédacteur pour un forum qui traite d'un logiciel de partitions. Je gère aussi deux sites Internet sur le jazz belge et un site personnel.

Le fait de continuer à vivre ma passion et de vivre de celle-ci me permet de rester debout et d'être créatif. Si je n'avais pas cette chance, je donnerais sans doute à la maladie plus d'importance qu'elle n'en a déjà avec les désagréments occasionnés au quotidien.

www.michelherr.com

Qu'est-ce que l'art peut apporter aux patients? À quels types de patients?

En ce qui me concerne, je travaille essentiellement avec des patients atteints de troubles alimentaires (anorexie/boulimie), de dépressions, dépendances et en général, ce qui touche la clinique du trauma.

Mais je pourrais dire que le lien thérapie/art est utile à toute personne en souffrance.

Qu'est-ce que l'art apporte? En premier lieu, un lien humain et social, là où la souffrance a tendance à couper ce lien. Et ce lien est possible grâce au média Art, ce qui permet de ne pas tomber dans le piège de l'inter-personnel. Un artiste n'est pas un psy. Ce média Art est un langage, un langage qui n'est pas dans la conceptualisation, qui n'implique pas de devoir mettre des mots sur sa souffrance, ni d'interpréter quoi que ce soit. Et pourtant cela va permettre de parler de soi sans mot et dans bien des cas, d'exprimer ce qu'il est trop difficile de dire.

Et puis, la pratique artistique est un formidable dérivatif. Alors que tout traumatisme est un passé qui s'invite dans le présent, la pratique artistique va permettre de revenir dans ce présent et d'y rester.



Bien que l'art et la médecine ont de tout temps été très liés (depuis l'antiquité), la pratique moderne a eu tendance à couper court à cette entente. A juste titre, probablement. Mais nous assistons à un véritable regain d'intérêt et c'est pour le mieux car nous arriverons à un juste milieu, permettant ainsi d'éviter tout excès, dans un sens comme dans l'autre. Après tout, le but commun est de soulager de la souffrance.

Quels types de patients sont visés? Pourquoi? Quels sont les objectifs?

J'aurais tendance à répondre tout le monde! Car suivant les affinités personnelles, tout le monde a plus ou moins un intérêt pour l'art. Et puis, le temps de l'hospitalisation peut également être le temps de la découverte, et on peut avoir des surprises. En ce qui concerne les objectifs, j'en ai déjà parlé mais prenons un exemple concret. Avec un patient mélancolique avec beaucoup de ruminations et d'idées noires, cela peut durer des mois et il est très difficile de passer le cap. Il n'est pas rare que ces patients commencent l'apprentissage d'un instrument, par exemple le piano. Pourquoi? Parce que le pouvoir d'attraction de la musique est tel qu'il mobilise toute notre attention et la musique, surtout quand on la pratique soi-même, est tellement fascinante que, une fois devant le piano, les idées noires n'ont plus d'espace pour se déployer. Il est important que le patient en prenne conscience, se rende compte que les idées que l'on croyait si écrasantes peuvent partir en une seconde. L'art est toujours du côté de la vie.

Les échecs existent-ils? Pourquoi?

Evidemment, une discipline, quelle qu'elle soit qui prétendrait le contraire serait suspecte.

Qu'on le veuille ou non, la réussite est une alchimie étrange qui dépend de nombreux facteurs. Il ne s'agit pas pour autant de hasard mais de mettre toutes les chances de son côté.

*"C'est un art de contempler ce que les ans nous
apportent plutôt que ce dont ils nous privent."*

Les cahiers de la Petite Dame (1973),
Tome IV – André GIDE

La science cherche mais en attendant, nous devons nous battre pour nous entretenir physiquement.

L'envie est là mais est-ce encore possible? Du "can'art" terrassé en plein vol, pourrais-je devenir un Phénix qui renaîtra de ses cendres?

Quant à ceux qui n'ont jamais été artistes, allez-y! Commencez, cela vous étonnera et vous fera un bien fou de voir les belles choses qui sont en vous. De plus, au niveau ergothérapie, le travail artistique est ce qu'il y a de mieux. Nous souffrons? Qu'à cela ne tienne, les plus belles œuvres furent toutes réalisées dans la souffrance...



L'artisanat ou les sentiers multiples de la création

Il n'est pas simple de déterminer la part de l'artisanat dans l'art ou de l'art dans l'artisanat, ni même de placer une frontière précise entre les deux disciplines. Leurs définitions respectives varient selon le pays et l'époque où elles ont été pratiquées et il serait vraiment dommage d'oublier les larges possibilités d'expression qu'offrent les différentes pratiques artisanales existantes.

Certaines techniques nécessitent un outillage particulier et parfois fort coûteux qui relève d'une réelle motivation et d'un certain professionnalisme et nous vous conseillons ici une approche pour débutant permettant de vous familiariser et de mieux découvrir les possibilités que peut offrir une discipline particulière.

Un aspect important concerne le choix du matériau utilisé. Vous sentez-vous plutôt attiré par le bois, le textile, la terre ou préférez-vous utiliser des matériaux divers?

Quel espace sera nécessaire pour mener à bien votre projet. Dans certains cas, une table sera suffisante, pour d'autres, par contre, il faudra penser notamment aux possibles dégâts collatéraux, poussières envahissantes, débris, etc. et une pièce séparée vous sera très utile.

Personnellement, j'ai introduit chacune des techniques suivantes sur google en choisissant de voir des "images" pour me faire une idée des réalisations existantes. Voici une liste non exhaustive; lorsqu'il n'y a pas de commentaires, c'est simplement parce que je ne m'y suis jamais essayée et je ne voudrais pas vous induire en erreur.

Bijoux artisanaux; un article, dans ce numéro, est rédigé par une affiliée qui s'adonne à cette activité.

Broderie contemporaine; attention celle-ci nous éloigne de la dentellerie de nos aïeules! Une machine n'est pas indispensable pour vos premiers pas.

Céramique, poterie; on peut s'y familiariser sans faire cuire ses réalisations dans un four adéquat et sans utiliser un tour dans un premier temps. Cette approche de la terre permettra de découvrir le plaisir d'utiliser une matière souple et agréable à travailler. De toute manière, avant de passer à l'étape de la cuisson de vos réalisations, les conseils d'un potier éviteront les bulles d'air qui pourraient faire éclater votre travail sous l'action de la chaleur.

Décor mural, émaux, impression et peinture sur tissu, meubles peints, marionnettes / poupées

Tapiserie - Tissage fil / tissu: ces belles disciplines nécessitent malheureusement un outillage sophistiqué. Il semble possible de faire ses débuts en fabriquant soi-même un métier en carton ou en bois? Avis aux bricoleurs!

Travail du bois: ici aussi, une première approche ne nécessite pas un tour à bois mais peut se limiter à quelques outils.

Vannerie, Vitrail



"Je ne puis vivre personnellement sans mon art. Mais je n'ai jamais placé cet art au-dessus de tout. S'il m'est nécessaire au contraire, c'est qu'il ne se sépare de personne et me permet de vivre, tel que je suis, au niveau de tous."

Discours de réception du prix Nobel
de littérature (1957) – Albert CAMUS



"POUR se transformer en art, le talent doit prendre conscience de lui-même, et de ses limites, et être aimanté d'un but qui l'oriente dans une direction indiscutable. Sinon, le talent s'agite, il bavarde."

L'art français de la guerre (2011)
Alexis Jenni

Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques (SAPASEP):

Un service composé d'ergothérapeutes et d'un assistant social à disposition des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leur entourage pour réaliser des projets dans les domaines:

Logement: conseils dans l'adaptation de l'habitation et de son accessibilité.

Mobilité: conseils dans le choix des aides à la mobilité (voiturette manuelle, scooter, handbike,...)

Move: sensibilisation au mouvement et à la pratique d'une activité physique.

Emploi: conseils dans l'aménagement du poste de travail et dans la création d'emploi "sur mesure"...



Les rendez-vous de SAPASEP

Logement & Mobilité

Salon Autonomie 58

Logement

Nouvelle édition de la brochure Logement adapté... 58

Mobilité

Banc d'essai voiturettes 59

Move

Fitness 60

Marche nordique 60

Les 20 km de Bruxelles 60

T-shirts Move 60

Bruxelles-Cannes à vélo 61

Hippocampe 62



Ne laissez pas la SEP vous arrêter...



Mobilité

Juin 2016

**Banc d'essai de voiturettes
du 6 au 10 juin 2016**

C'est devenu le rendez-vous de celles et ceux qui recherchent une aide à la mobilité pour la quotidien, les loisirs, le sport,...: voiturette, vélo, scooter et autres équipements qui permettent de se déplacer comme un handbike, un tricycle,....

Les concepts du banc d'essai: choisir et être conseillé en toute liberté.

Présence des ergothérapeutes du service d'accompagnement.

Où? Au centre de rencontre à Naninne sur rendez-vous idéalement.

Intéressés? L'entrée est libre.

Pour plus d'informations et inscription, contactez notre service SAPASEP au **081/58 53 44** ou par mail à **info@sapasep.be**



**@vis aux internautes:
suivez-nous sur facebook!**



Venez nous rejoindre en tant qu'ami sur SAPASEP et "aimer" notre page Move sep!
Venez visiter notre site Internet:

www.sapasep.be - www.movesep.be

Bruxelles - Cannes (France) en vélo

DU 10 AU 16 MARS 2016

Relever un **défi** pour mieux vivre sa sclérose en plaques. Renaud DINRATHS vient de parcourir en vélo "électrique", une distance de 1200 km, du 10 au 16 mars 2016. Probablement comme beaucoup d'autres personnes atteintes de sclérose en plaques, il lui aura fallu du temps et un cheminement personnel pour arriver aujourd'hui à s'aventurer sur des sentiers inconnus, comme celui de relier en vélo, Bruxelles à Cannes. Avec ses 25 coéquipier(ère)s, ils et elles ont rejoint un **salon immobilier**, référence incontournable dans le secteur. Car au-delà de l'effort physique, c'est aussi pour raison professionnelle que ces cyclistes poussent la petite reine.

Une organisation rondement menée et composée de diverses assistances tout au long du trajet, comme au "Tour de France", caravane et contre-la-montre en moins.

Plusieurs mois d'entraînement ont été nécessaires pour cette expédition. L'organisateur a requis une participation de minimum 50 km par jour lors de l'expédition, avant de pouvoir monter éventuellement dans le "camion balais". Il fallait donc gérer les difficultés liées à la sclérose en plaques, pour économiser les forces, gérer la souplesse des mouvements, doser les efforts...

Pour ce projet, Renaud a obtenu les sponsors nécessaires pour couvrir les frais liés à cet événement. Motivé "à bloc" par ce challenge, il poursuit aujourd'hui sa recherche de fonds autour de ce défi, pour soutenir les projets "Move". Le principe: verser une participation à Move-SEP sur le compte BE80 2500 1356 9577 (asbl SAPASEP). Tout don supérieur ou égal à 40€ donne droit à une attestation fiscale.

MOVE - UN MESSAGE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE SCLÉROSE EN PLAQUES:

Renaud, comme tant d'autres, tente de montrer aujourd'hui que vivre avec une sclérose en plaques c'est aussi pouvoir se fixer de nouveaux objectifs. L'activité physique permet souvent d'entretenir un niveau fonctionnel meilleur. Marcher, courir, pédaler avec les mains ou les pieds, participer à des événements, vivre des sensations... sont aujourd'hui des traitements à portée d'un bon nombre de personnes. Move soutient et organise des activités permettant à des personnes atteintes de sclérose en plaques et à leur entourage de participer à des événements comme les 20km de Bruxelles, l'ascension du Mont Ventoux, les 20km des Ardennes... Move organise aussi des cours de Fitness et de Marche Nordique dans plusieurs endroits du pays.



ENCOURAGEZ RENAUD DANS CETTE BELLE AVENTURE ET SOUTENEZ MOVE!

MOVE-SEP - BE80 2500 1356 9577 – PARRAINAGE RENAUD

Désireux d'emprunter un(e) HIPPOCAMPE? Voici la marche à suivre:

- Introduisez votre demande auprès du service SAPASEP au **081/58 53 44** (du lundi au vendredi, entre 9h et 12h et entre 13h et 16h30)
- La disponibilité du matériel vous sera confirmée.
- L'hippocampe peut être enlevé au siège de l'ASBL P'tis Coups de Pouce: rue Cadeau 14 - 6210 Les Bons Villers, sur rendez-vous au 0475/87 25 51 - info@ptiscoupsdepouce.be Possibilité également de livraison à domicile, moyennant défraiement.
- **Gratuit pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leur famille** – 25€ par jour pour les extérieurs.
- Caution de 50€ à payer à l'enlèvement et restituée au retour de l'hippocampe.



La première hippocampe est arrivé(e) le 20 novembre 2015, avec son nœud papillon doré et escorté(e) par deux gardes du corps, Olivier BERGER et niveau 4 de générosité oblige.



Un chèque de 10.000€ a été remis ce 20 janvier, au siège d'Electrabel, en présence des Responsables et de la Marraine de l'opération Anne-Cécile KUYPERS et un second chèque de 5.000€ pour les vacances de la Ligue communauté française via Arnaud MEERT, tous deux travailleurs chez Engie.



Les HIPPOCAMPES seront de sortie pour les prochains événements MOVE

Journée Bien-être 2015: mon coup de coeur pour le yoga du rire.

Le 14 novembre dernier avait lieu, à Namur, la "Journée Bien-Etre" organisée par la Ligue. C'est en équipe de 2 malades et de 2 accompagnants que nous nous y étions inscrits pour découvrir 3 thématiques qui avaient retenu notre attention.

Le jour J, nous y sommes allés malgré l'émoi qui habitait chacun de nous, au lendemain des attentats de Paris. C'est après un café de bienvenue et les petits bonjours habituels, que la journée allait pouvoir commencer... Et je me demandais bien comment j'allais pouvoir me détendre convenablement alors que mon corps était si fatigué et mon esprit, si révolté.

Et bien je peux vous témoigner de mon entière satisfaction!

Le 1^{er} atelier allait me faire découvrir le "MindFullness" c'est-à-dire une technique d'auto-centrage qui se pratique seul, en pleine conscience de soi.

Venait ensuite l'atelier qui allait changer ma journée et mon appréhension, celui du "Yoga du rire". C'est au sein d'un groupe de 8 personnes, que j'ai découvert cette thérapie étonnante de lâcher-prise, quasi immédiat, sur les choses environnantes et les émotions meurtries qui m'habitaient. L'animatrice était un petit bout de femme au sourire éclatant, qui dégageait beaucoup d'amour et d'ouverture à l'autre. Elle me plaisait déjà alors que je me disais que ça n'allait pas être facile dans le contexte des actualités meurtrières.

Après sa présentation très personnelle, nous avons chacun fait la nôtre. Nous nous sommes installés en cercle, assis autour d'une multitude de cartes illustrées. Une petite introduction théorique sur les origines de la thérapie et les consignes ont très vite cédé la place à la pratique. Waouaw! Quels bons souvenirs!

Rire "avec" et pas rire "de", c'est le fil rouge du yoga du rire.

Place au bonheur simple de la rencontre et d'être ensemble pour se faire du bien. Les comportements moqueurs et les jugements de valeur sont proscrits.

Et très vite, les masques tombent. Très vite, chacun se découvre identique à l'autre!

J'ai tiré la carte du "bouleau". Cet arbre était décrit par des caractéristiques présentées selon des qualités humaines. Chacun a présenté sa carte à l'autre et les sourires ont commencé à poindre sur nos visages. La musique et les chansons entraînantes nous ont fait nous lever, on tapait dans les mains, on chantait, on riait. J'ai dansé comme je pouvais, j'étais lancé, je vivais l'instant présent. Notre guide mimait des sons, des gestes à reproduire pour nous faire rire. Et ça marchait! J'ai ainsi été invité à communiquer avec une langue à inventer sur l'instant. On est passé de la langue du fameux film "la soupe aux choux" à des inventions bien plus hilarantes encore.

On a beaucoup bougé sans s'en rendre compte. J'ai dû piquer une colère sur un autre participant, en ne pipant mot.

À mourir de rire, je peux vous le dire!

Et même si j'étais le seul homme dans cet atelier de "dingues", j'ai dû changé de prénom car nous sommes tous devenus des "Jacqueline" pour l'occasion.

Je retiens de cet atelier **une expérience insolite et très positive.**

J'ai hâte de recommencer et vous invite à consulter le site <http://www.academiedurire.be/> et <http://www.martinedory.be> qui vous renseignera sur les professionnels agréés et les lieux où des séances sont organisées.

Pour le prix d'une place de cinéma, vous deviendrez l'acteur de votre mieux-être!

Merci à Martine!

La vie est une sacrée aventure, le "yoga du rire" aussi!

**Se transférer en toute autonomie
chez soi, avec les systèmes Handi-Move**



www.handimove.be

Stefano Casa
gsm 0496 26 00 40
sc@handimove.com

Wallonie
Bruxelles
Luxembourg

Rendez-vous à domicile.
Test et expertise gratuits.

Handi-Move International
Ten Beukenboom 13 • 9400 Ninove
tél 054 31 97 10 • fax 054 32 58 27
info@handimove.be



**IMPECAR
ADAPTATION**

*Spécialiste en adaptation
de véhicules pour personnes
à mobilité réduite.*

SPRL IMPECAR

Avenue Mercator, 3B 1300
Wavre (Zoning Nord)

Tél : 010 24 45 99
Fax : 010 24 53 04

**SOYEZ
MOBILES**

impecar.adaptation@gmail.com

www.impecar.be

 [impecar.adaptation](https://www.facebook.com/impecar.adaptation)

Médical recherche

ECTRIMS: 31^E CONGRÈS EUROPÉEN POUR LE TRAITEMENT ET LA RECHERCHE DANS LA SEP. BARCELONE, DU 7 AU 10-10-15

PAR LE PR. PIERRE LABAUGE, CHU DE MONTPELLIER DANS FACTEUR SANTÉ – AFSEP – 2015

L'une des avancées de ce dernier ECTRIMS est la possibilité de traiter les formes progressives. Les premiers résultats de l'étude sur le traitement par l'ocrelizumab ont été présentés ainsi que, l'espoir thérapeutique obtenu avec la biotine.

Ces études demandent bien évidemment confirmation sur un plus long terme.

ARTICLE – 2 PAGES

N° 1485

Psycho / Philo

LA SEP ENTRE 18 ET 25 ANS

PAR STÉPHANIE FRANÇOIS, PSYCHOLOGUE À NANTES DANS FACTEUR SANTÉ – AFSEP – 2015

La SEP est surtout diagnostiquée entre 20 et 30 ans. Or, entre 18 et 25 ans, le jeune adulte poursuit sa construction personnelle, familiale et professionnelle. Cet article tente de répondre aux différentes questions soulevées par l'annonce du diagnostic.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 3137

Médical traitement

RENSEIGNEMENTS SUR LA VITAMINE D

SUR LE SITE WEB DE LA SOC. CANADIENNE DE SEP - 2016

Des études ont montré que cette vitamine possède des propriétés immuno-régulatrices et anti-inflammatoires et selon des comptes-rendus de recherche récents, elle jouerait un rôle dans la promotion de la remyélinisation.

Téléchargeable:

www.scleroseenplaques.ca/nouvelles-sur-la-recherche/la-vitamine-d

ARTICLE - 10 PAGES

N° 1487

Psycho / Philo

VIEILLISSEMENT COGNITIF: EN VOL DE NUIT...

PAR PH. LAMBERT, JOURNALISTE DANS ATHENA - SPW EDITIONS – 2015

Personne n'échappe au vieillissement cognitif. Avec le temps notre mémoire devient moins efficace, nos capacités d'attention s'effritent,...

Et certains d'entre nous entrent dans la pathologie, telle la maladie d'Alzheimer.

De nombreux facteurs interviennent et notamment, l'un d'eux, longtemps négligé, n'est autre que le sommeil...

ARTICLE – 5 PAGES

N° 3138

Paramédical

LE SEUL ET UNIQUE CENTRE À SE SERVIR DE LA MUSIQUE POUR TRAITER LA SCLÉROSE EN PLAQUES

SUR LE SITE WEB : WWW.TIMESOFISRAEL.COM - 2015

Ce centre de traitement pour patients souffrant de maladies dégénératives motrices, situé dans le nord d'Israël, utilise la technologie pour fournir de la thérapie musicale à ses résidents.

Le programme, le premier du genre, permet aux patients de jouer de la musique, même si certains sont à peine capables de bouger un doigt.

ARTICLE – 3 PAGES

N° 2087

Hygiène

GARDER UNE BOUCHE SAINTE

PAR LE DR ANGELA STILLHART, DENTISTE À ZURICH DANS FORTE - SOC SUISSE SEP - 2015

Lorsque le diagnostic de SEP tombe, le rendez-vous chez le dentiste ne figure pas souvent dans le programme des priorités. Pourtant, c'est précisément à ce moment qu'il convient de penser à sa santé bucco-dentaire et d'être prévoyant à ce sujet.

ARTICLE - 3 PAGES

N° 4094

A vendre

Matériels

- un soulève-personne Invacare, achat en février 2014.
- une voiturette électrique Orthopédia mars 2014 avec batteries neuves et stick neuf.
- 7 paquets de linge à ceinture
- 4 paquets de linge culotte

Prix à discuter.

Renseignements: tél.: 071/78 41 09 après 18h.

A vendre

Voiturette électronique

pour intérieur et extérieur. Marque Navix Vermeiren avec operator control DX2.

Achetée en 2013, très peu servie pendant deux mois en été 2014. Pneus changés depuis.

Renseignements: gsm: 0497/93 38 57

A vendre

Opel corsa berline

85 ch - 5 portes - année 2013 - activ 1200 - essence - automatique et commandes au volant car adaptée pour personne à mobilité réduite

- ± 14.000 km
8.000 euros, prix à discuter.

Renseignements: tél.: 0498/81 41 83.



Stannah

Retrouvez
votre indépendance

Sécurité, confort,
service et écoute
de vos besoins
sont nos priorités.

0800 95 950



ASBL Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF

N°64 - Parc Industriel Sud
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Tél. 081/40 15 55

Fax: 081/40 06 02

Email: ligue.sep@ms-sep.be

Site Internet: www.ms-sep.be

Site Internet pour enfants: www.sep-pas-sorcier.be

Les permanences de la Ligue Belge de la SEP

Tél. 081/40 15 55

Direction

M. CONDETTE: vendredi 10h - 12h

Affiliations

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h

Email: laclef@ligue.ms-sep.be

Vacances

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

Tél. 02/740 02 90

Secrétariat

Tous les jours ouvrables, de 9h à 12h et de 13h à 16h

Logement

Mme DALL'AVA (dossiers financiers): du lundi au jeudi, de 9h à 16h
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU, 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de 9h30 à 11h30

Tél. 081/58 53 49 - Email: legislation@ligue.ms-sep.be

Documentation

M. DESTREE et Mme DE ROO: vendredi 9h - 12h

Email: documentation@ligue.ms-sep.be

Les permanences de l'équipe sociale

Brabant wallon - 010/24 16 86

rue de Bruxelles 15 - 1300 WAVRE

IBAN: BE36 2710 2127 7081 - BIC: GEBABEBB

M. GILLES: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 9h - 12h

Bruxelles - 02/740 02 90

rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES

Fax: 02/740 02 99

IBAN: BE71 2100 0341 6169 - BIC: GEBABEBB

Mme KOCH: mardi 9h - 12h

Mme MAHIEU: mercredi 9h - 12h

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

Hainaut Est - 071/20 21 75

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-SAMBRE

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme GHISLAIN Bernadette: mardi 13h30 - 16h30

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

Hainaut Ouest - 065/87 42 99

rue des Canonniers 3, 4^{ème} étage - 7000 MONS

Fax: 065/47 27 12

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme CANALE: mardi 9h - 12h

Mme DEGREEF: jeudi 9h - 12h

Liège - 04/344 22 62

rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

Fax: 04/344 08 63

IBAN: BE42 0000 0414 7354 - BIC: BPOTBEB1

Mme HODIAMONT: mardi 9h - 12h

Mme JACQUES: mercredi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: jeudi 9h - 12h

Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

Mme REUTER: vendredi 13h - 16h30

Luxembourg - 084/21 45 89

route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE

IBAN: BE88 7320 0554 7441 - BIC: CREGBEBB

Mme ROUYR: mardi 13h - 16h

Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

Namur - 081/40 04 06

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Fax: 081/40 06 02

IBAN: BE49 2500 0984 4171 - BIC: GEBABEBB

Mme DEBRY: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30

Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30

Le trimestre prochain



Dossier:

Du bleu au blues

- Troubles psychologiques et SEP
- Les causes de ces troubles
- Les traitements médicamenteux
- Des pistes pour s'en sortir

Adresse mail

Vous avez une adresse mail?

N'hésitez pas à la transmettre à la Ligue de la SEP
- CF à l'adresse suivante:

sdallava@ligue.ms-sep.be

Nous pourrions communiquer avec vous plus rapidement et plus efficacement (envoi d'informations diverses, rappel d'invitations, etc.).