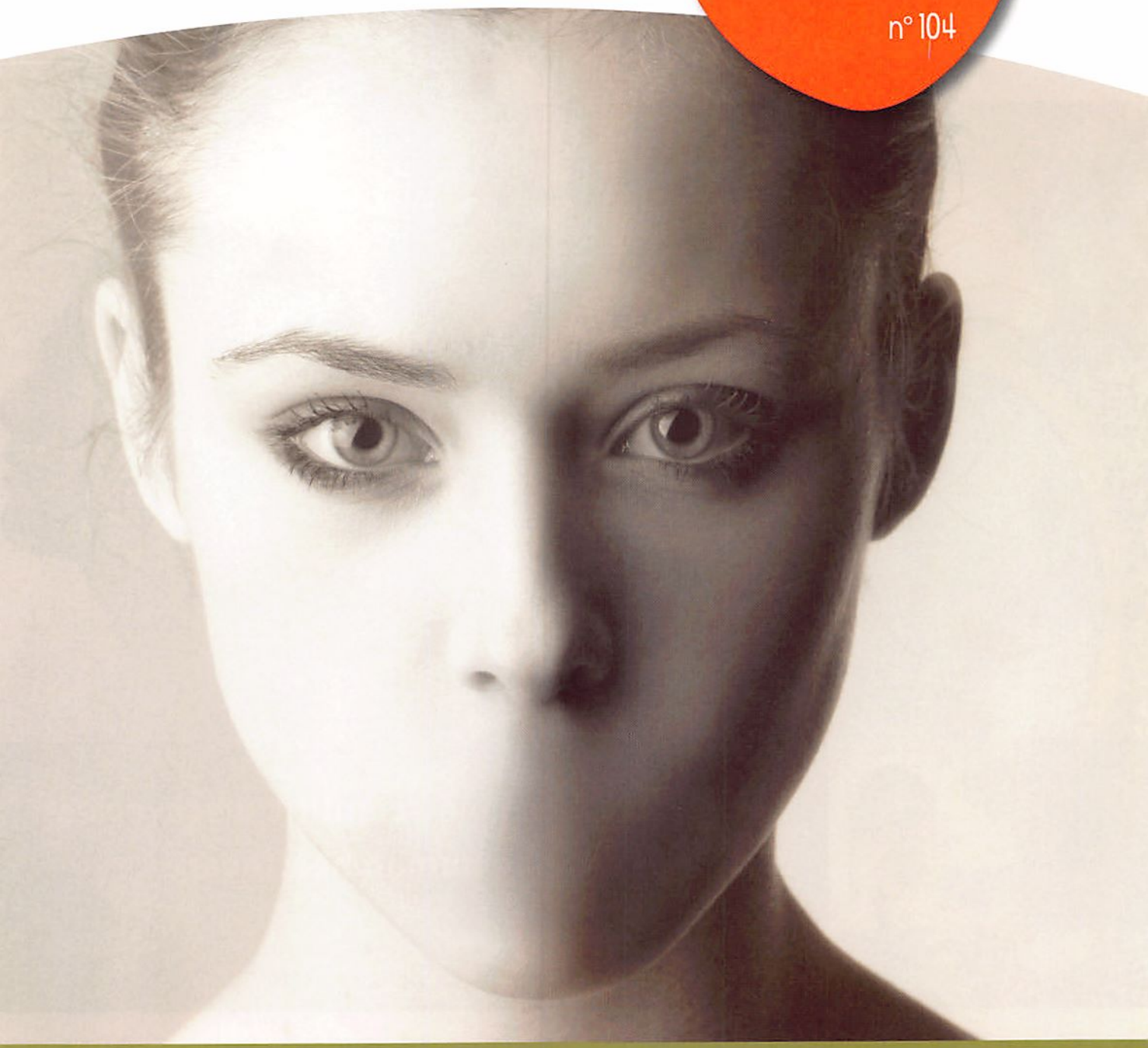
La Clef

Belgique - België
Bureau de dépôt Namur
P.P. | 7 | 760
N° agrément: P705108

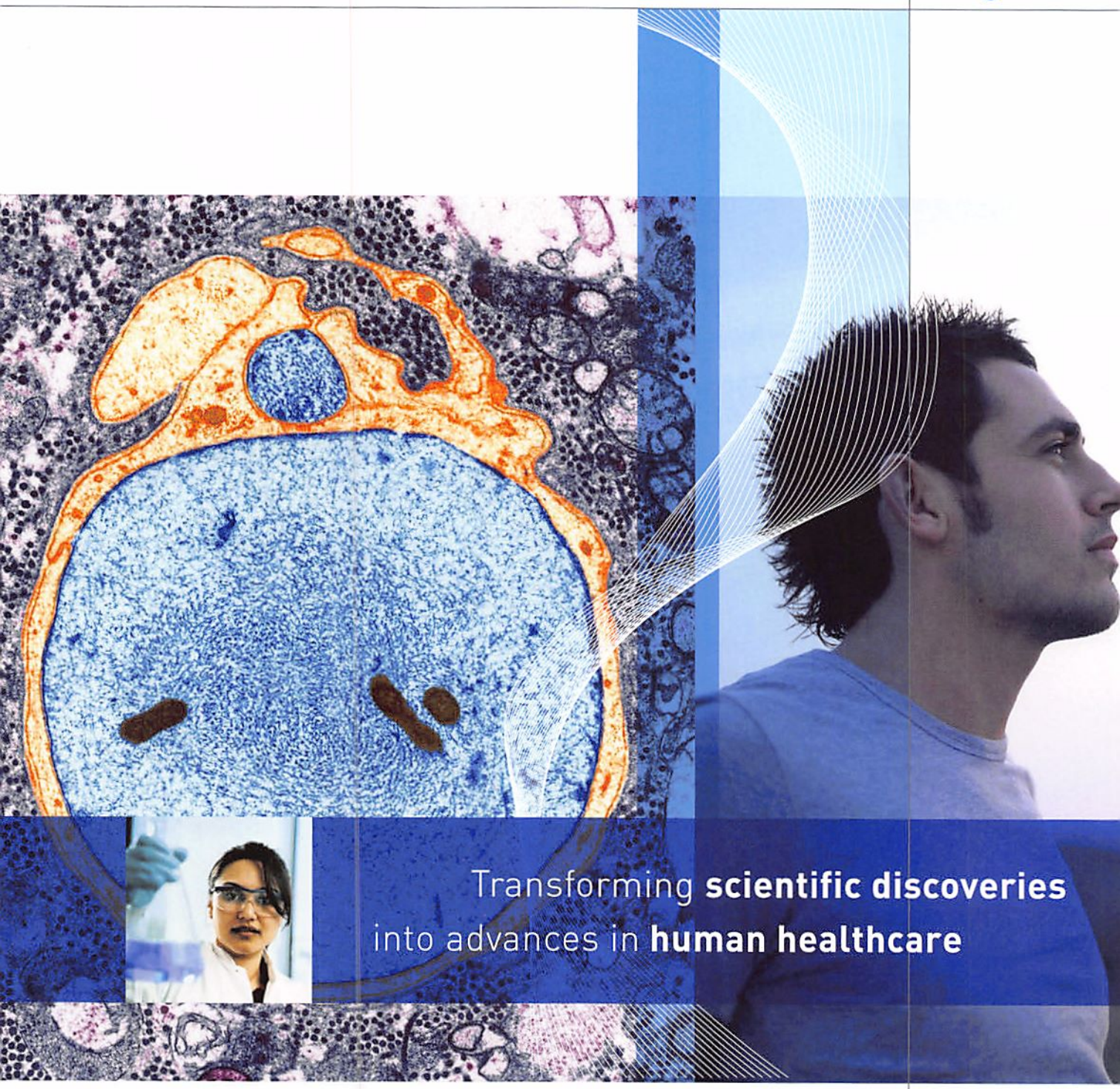
La Clef
3ème trimestre 2009
n° 104



Périodique trimestriel
Editeur responsable: M. Watelet
N°64 Parc Industriel Sud
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
Bureau de dépôt: Namur 1

La Clef

biogen idec



For more information about Multiple Sclerosis :

www.diagnosticSEP.be

Biogen Idec Belgium SA | Culliganlaan 2G, 1831 Diegem | +32 (0)2 219 12 18

Sommaire

Editorial 5

Dossier : Vous voyez ce que je veux dire ?

Communiquer sans mot dire 6
La communication par les ondes 8
« CommEmoticons » 9
Silence on tourne ! 10
Sourire, silence au téléphone... 11
Je te reçois cinq sur cinq 11
Les signes non verbaux de la douleur 12
Regards et toucher 14
Le langage corporel et l'entretien d'embauche 14
Les rituels de la vie professionnelle... 15
A l'heure du shopping 16
La communication « autrement » 16
Les malentendus de la communication non verbale 17
Ce que les enfants perçoivent... 19
Ils vous proposent des formations 20
Pour en savoir plus... 21

Le saviez-vous ?

Rubrique médicale 22
Invitation journée médicale 24
Invitation journées bien-être 25
Vis ta vie ! 25
Les conseils de l'esthéticienne 26

Législation

Nouvelle convention INAMI 27

Témoignages / courrier des lecteurs

Vacances à Lamoura 28
Voyages à Versailles 29

Du nouveau au groupe de Documentation 30

Petites annonces 37

Agenda 41

Les adresses de la Ligue 43

La phrase du trimestre

« Si tu as quelque chose à dire qui est moins beau que le silence, alors tais-toi »

Anonyme

Rédactrice en chef : V. Debry
Cellule de créativité : V. Debry, J. Degreef, C. Ghislain, H. Goethals, K. Lontie, N. Parfait, M. Peters, J. Rombaut
Mise en page et maquette : S. Dall'Ava - Imprimerie Nuance 4 sa
Impression : Imprimerie Nuance 4 sa - 081/40 85 55

Le bonheur

Le bonheur est un oiseau léger et fragile,
Fragile comme le fil de la soie,
Un oiseau à partager qui ne vole pas.
Le mettre en cage, ce n'est pas bien, ni le conserver pour soi.
S'il vient sur nous se déposer,
Surtout ne l'effrayons pas.
Sans bruit... juste l'admirer,
Comme un nuage ou une image.
Pour le garder encore un peu et pour l'apprivoiser,
Il faudra le cajoler, lui tendre la main et le charmer.
Peut être sera-t-il séduit ? S'il n'est pas parti !
Gardons-nous bien de la tempête et de l'orage. Cela le ferait fuir, il serait effrayé.
Car le bonheur,
Se l'attacher n'est pas facile.
Et si on le laisse s'échapper,
Dans ce cas, il est très possible
Qu'on ne le voit,
Seulement quelquefois,
Juste...
Le temps d'un mirage !

Bonne nouvelle !
Je viens d'apprendre à l'instant qu'il s'est reproduit,
Plein de « petits bonheurs » à partager pour tous !
Tenez, je vous l'offre.

Régine CAREZ

De la communication interne au sein de la Ligue

On attend de la communication interne, qu'elle soit verbale ou écrite, qu'elle permette la diffusion d'informations à destination du personnel et des volontaires sur la vie de l'association, son évolution, ses objectifs et ce, en relation avec son but social: venir en aide aux personnes atteintes de sclérose en plaques.

Cette attente concerne autant la Direction que le personnel et les volontaires et certains acteurs extérieurs comme, par exemple, les syndicats.

Elle cherche aussi à rassembler tous les acteurs de l'association, autour d'une solidarité collective, afin d'en assurer le développement harmonieux et de mener à bien les changements indispensables résultant de l'évolution normale de toute association en adéquation avec son époque.

La communication interne a d'abord comme objectif de créer et valoriser «l'esprit» de la Ligue et d'y faire adhérer les acteurs internes. Elle doit donc être cohérente avec des objectifs bien défini et bien compris, établis par les organes de Direction en association avec « la base ».

A partir de besoins bien identifiés, les supports pourront être définis, les actions nécessaires déterminées pour ensuite mettre en place les réseaux humains ou matériels aptes à diffuser l'information.

En deuxième lieu, elle aide à faire comprendre et partager les objectifs de la Ligue afin de lui permettre une bonne réactivité individuelle et de faciliter les synergies: à partir des besoins recensés, les supports et les actions nécessaires seront adaptés afin de faire passer l'information de la façon la plus adéquate.

Un troisième facteur est la communication ascendante: elle permet à chacun de s'exprimer et ainsi de se situer dans l'association. C'est un outil qui peut être évalué par la capacité de la Ligue à écouter son personnel et ses bénévoles. «Il n'y a pas de questions idiotes».

Sa dernière mission est de faire «redescendre» l'information. Pour assurer une dispersion efficace de l'information «vers le bas», il est indispensable de trouver des moyens de communication directs avec le personnel.

La transposition de ces objectifs à la Ligue nécessiterait l'établissement d'un «inventaire» des moyens de communication disponibles et le choix de voies de diffusion simples et efficaces tenant compte des spécificités de notre association.

Ce travail d'équipe, une fois réalisé, pourrait impliquer à terme la désignation d'un «responsable de la communication» au sein de la Ligue, avec une mission qui devrait être définie de façon adéquate.

En conclusion, la communication interne fait partie intégrante de la vie de l'association. Elle a, en effet, pour rôle d'informer et de faciliter les échanges et bien sûr d'accompagner les changements humains et professionnels. La diffusion de l'information doit être rapide et rigoureuse en utilisant tous les supports modernes d'information.

Ces actions se doivent d'être cohérentes en tous points: cohérence entre les discours et les actions et cohérence entre les discours et les comportements.

André VAN DE PUTTE,
Vice-Président LBSP

Communiquer sans mot dire

Communiquer, discuter, papoter: ces verbes évoquent immédiatement un échange de mots. Pourtant, tout dialogue est une subtile composition de trois ingrédients: les mots, l'intonation et l'expression non verbale. Les mots donnent un contenu précis et une structure au message; ils peuvent aussi se véhiculer par écrit. Voilà pourquoi on pense généralement que ce sont les mots qui donnent tout son sens au message. Mais quand vous parlez, vous prononcez ces mots avec une intonation qui est elle-même porteuse de sens. Ainsi, vous pouvez, par exemple, dire un «oui» qui sera compris comme un «peut-être» ou même comme un «non» parce que votre voix trahit votre pensée. Enfin, face à la personne à qui vous parlez, votre corps nuance aussi votre discours: mimique exprimant la joie ou la tristesse, gestes révélateurs d'une attitude ouverte ou fermée, ...

Si mots, intonation et expression non verbale concordent, votre interlocuteur est certain du sens à donner à votre message. Par contre, s'il y a discordance, votre interlocuteur se fiera plutôt à ce que «disent» voix et corps. Ne vous est-il jamais arrivé de demander «Qu'est-ce qui ne va pas?» à quelqu'un qui vient de vous affirmer «Je vais bien» mais sur un ton et avec une mimique qui, manifestement, révèlent tout le contraire? Sans aucun doute, la partie muette de la communication prime sur le sens des mots!

On ne peut pas ne pas communiquer!

Plus impressionnant encore: même sans émettre le moindre mot ni le moindre son, votre corps «dit» toujours quelque chose. En silence, à tout moment et en tout lieu, vous exprimez ainsi que vous vous sentez en forme, joyeux ou plutôt en méforme, triste, découragé... En permanence, le corps parle, sans un mot: c'est l'inévitable expression non verbale.

Ce mode de communication est lui-même composé de plusieurs ingrédients. L'apparence corporelle délivre déjà un message: un grand mince habillé avec élégance n'est pas perçu de la même façon qu'un petit, bien musclé, en tenue de sport. Ensuite interviennent les positions du corps: attitude bien droite avec les bras croisés ou affalement sur une chaise, corps légèrement penché vers l'avant ou plutôt vers l'arrière,... A cela s'ajoutent les gestes, les moindres mouvements: porter la main sur le coeur, se frotter le menton,... faire un bras d'honneur!

En outre, les mimiques sont porteuses de messages clairs et puissants tels que: «J'ai un doute», «J'ai peur», «Je suis heureux». Et dans la mimique, le regard est déterminant: en une fraction de seconde, un regard «dit tout».

Savez-vous que votre visage ne comprend pas moins de 54 muscles? Ces tout petits muscles vous permettent une infinité d'expressions: de l'ombre d'une émotion à la plus énorme grimace. Enfin, même la façon de bouger dans l'espace contribue à donner du sens. Par exemple, approchez-vous de quelqu'un ou, au contraire, éloignez-vous, ne fût-ce que de quelques centimètres: la personne interprètera votre déplacement, sans hésitation.

Tous ces aspects de l'expression dite non verbale se combinent de façon dynamique: c'est un film plus qu'un arrêt sur image. Ainsi, un mouvement, un geste de la main, un clignement de paupières, une petite moue rapide forment un tout, fugitif, et pourtant si facile à comprendre.

Patrimoine génétique

La capacité à s'exprimer sans paroles est inscrite dans nos gênes: elle est innée. Contrairement à la langue maternelle, l'enfant ne doit pas apprendre la communication par le corps.

Rien qu'à propos du sourire, plusieurs faits prouvent ceci. Tout d'abord, il est indéniable que les enfants nés totalement aveugles sourient. Or, ils n'ont hélas jamais vu un sourire, ils ne peuvent donc pas avoir appris à sourire par imitation de cette mimique observée chez un proche. Donc, si les aveugles de naissance sourient, c'est que l'émotion de la joie s'exprime automatiquement dès que l'être humain se sent joyeux. En effet, les muscles du visage sont actionnés de façon adéquate par le cerveau, sans le moindre apprentissage, et chacun peut lire le sourire sur ce visage.

Par ailleurs, tout nouveau-né émet un sourire, dès l'instant où il se sent bien. Bien reposé, repu et bien au sec, le bébé sourit. On appelle cela le sourire aux anges parce qu'il n'adresse pas cette mimique à quelqu'un. Cette première forme de sourire apparaît en réaction à la sensation de bien-être.

Il faut attendre l'âge de deux mois environ pour voir apparaître chez le bébé un vrai sourire - un sourire social - si émouvant: celui qui répond à l'approche... d'un proche.

Une autre preuve du caractère inné de l'expression non verbale nous est fournie par une recherche scientifique rigoureuse. Celle-ci a démontré que les mimiques traduisant les émotions humaines fondamentales sont universelles. Autrement dit, dans toutes les régions du monde, dans toutes les cultures, aussi différentes soient-elles les unes des autres, tous les êtres humains expriment, quasiment de la même façon, la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Vous reconnaîtrez donc une mimique de joie aussi bien sur un visage en Finlande qu'au Chili ou encore sur celui d'un Australien vivant retranché de toute civilisation occidentale. On peut en conclure que l'expression de la joie, de la tristesse, de la peur, etc., sont de véritables programmes génétiques, inscrits dans nos chromosomes. Ils ne nécessitent pas d'apprentissage; ils se déclenchent automatiquement, en réaction aux circonstances vécues.

Il en va de même pour l'expression de la confusion, par exemple. Quel geste feriez-vous pour accompagner la phrase «J'ai... encore oublié de te rapporter le livre que tu m'as prêté... l'année dernière; je suis vraiment confus»? Il est presque certain que vous placeriez une main devant votre bouche, tout comme un Inuit ou un Angolais, car l'expression de la confusion est, elle aussi, universelle, donc innée!

Un dernier exemple, sous forme de petit conseil : pour obtenir de votre interlocuteur à coup sûr ce que vous lui demandez, attendrissez-le en penchant légèrement la tête sur votre épaule. Ce mouvement est un geste inné, appelé geste de sollicitation. Il est particulièrement efficace. Les petits enfants l'utilisent, avant même de savoir parler. En penchant la tête sur une épaule, l'enfant attendrit celui à qui il s'adresse et obtient plus facilement le jouet ou le biscuit convoité. Ainsi sollicité, l'autre ne peut résister...

Fruits de l'apprentissage

Cependant, la communication non verbale s'apprend aussi et ce, par imitation. L'être humain aime imiter et il le fait bien, dès le plus jeune âge. Si vous en doutez, la prochaine fois que vous êtes en tête-à-tête avec un tout petit bébé qui vous regarde avec attention, tirez-lui la langue, ostensiblement, deux ou trois fois de suite. Il est fort probable, pour ne pas dire certain, qu'il... vous tirera la langue à son tour! Le tout petit observe une mimique puis l'essaie, en quelque sorte.

De la même manière, tous les hommes modulent, affinent leurs expressions non verbales. C'est ainsi que vous avez personnalisé votre sourire entre autres. Inconsciemment, vous avez appris ce léger plissement dissymétrique de la lèvre supérieure, typique du sourire de votre maman par exemple, mais aussi cette petite rétraction du menton... typique du sourire de votre papa. Et le résultat est votre sourire, unique au monde.

On pourrait s'étonner d'entendre quelqu'un dire à un enfant adopté que son sourire «ressemble tout à fait» à celui de son papa ou de sa maman! En effet, la forme de la bouche n'est pas - ne peut pas être - identique à celle du parent adoptif: il n'y a aucun lien biologique entre eux. La seule explication est donc que l'enfant adopté a si bien imité le sourire de son parent adoptif que, dès qu'il sourit, la forme de sa bouche ressemble fortement à celle de ce parent.

En outre, certaines expressions non verbales sont, à l'inverse des mimiques qui «disent» les émotions fondamentales (dont nous parlions ci-dessus), totalement le fruit de l'apprentissage, de l'éducation. Il s'agit des codes culturels.

Par exemple, saviez-vous qu'un hochement de tête, de haut en bas, n'est pas synonyme de «oui» partout sur terre? Hé oui, il existe des pays où ce

même hochement de tête signifie... «non»! Un autre exemple: former un petit rond avec le pouce et l'index veut dire «excellent» ici et «nul» ailleurs. Un autre encore: baisser les yeux face à quelqu'un qui vous parle est une attitude de respect ou... de manque de respect, selon la culture à laquelle vous appartenez. Or, la culture est, par définition, le fruit des apprentissages, de l'éducation.

Rassurez-vous, le bras d'honneur est un geste purement culturel. Ceux qui le font l'ont appris, par imitation de quelque mauvais modèle. Ce geste n'est, fort heureusement, pas du tout inscrit dans notre patrimoine génétique!

Quant à moi, je vous dis «au revoir»,... d'un geste de la main.

Nicole DECHANXHE
Psycho-pédagogue,
formatrice en « Techniques et
Pratiques de la Communication » à l'EPFC

Certains signes échappent totalement à notre conscience. Exemple:

Regard à droite, vous tentez de vous souvenir

Regard à gauche, vous inventez une réponse et vous mentez

Courrez chez l'ophtalmo (hors sujet)

Il est donc plus facile de cacher la vérité, ou ses intentions par les mots que par les gestes. La communication non verbale représente un potentiel sous exploité chez l'individu car souvent ignoré.

La communication par les ondes

Nos moyens de relations ont changé avec l'Internet et le téléphone mobile. Ceux-ci nous procurent un sentiment d'immédiateté, du «tout, tout de suite». Et cela ne fait que commencer. D'autres surprises nous attendent. Mais posons-nous tout de même quatre questions:

Rêvons-nous d'une toute puissance?

Ces nouvelles machines à communiquer sont fascinantes, mais elles peuvent conduire aussi à une perte du sens des réalités, à se prendre pour une sorte de dieu: un être à qui le temps et l'espace n'offrent aucune résistance. Entrer en relation avec ceux que l'on veut, quand on le veut. Qui n'a jamais rêvé d'un tel pouvoir? La rencontre physique, la présence «en chair et en os» semble irremplaçable dès que l'on veut construire «quelque chose» avec d'autres.

Avons-nous peur d'être seul ou perdu?

Beaucoup de psychologues se demandent si gsm, ordinateur, etc. ne viendraient pas apaiser une profonde angoisse: la peur d'être perdu ou mieux, de ne pas être en relation. Des indices de cela: toutes ces petites phrases que l'on entend de plus en plus, dans la rue, lieux publics, train, bus, magasin... : «T'es où?», «Tu viens me chercher à la gare?», «J'arrive dans cinq minutes», «Bisous, bisous», «Tu me rappelles, hein?»,... Au fond, c'est comme si plus nous communiquons, plus nous manifestons notre peur de ne plus être en lien. C'est la question vitale du face-à-face avec soi-même auquel nul ne peut échapper tôt ou tard.

Croyons-nous pouvoir vivre sans avoir à nous engager?

Un seul exemple: dans combien de familles l'ordinateur n'accapare pas, parfois pendant des heures, un des parents, un jeune, voire de jeunes enfants, enfermés dans leur chambre, à l'écart du dialogue avec les autres? Les outils techniques ne créent pas, par eux-mêmes, de la socialisation. Ils peuvent la faciliter mais seulement si nous nous engageons d'abord dans une telle démarche. Penser que leur simple utilisation d'outils techniques suffit à créer un monde meilleur relève de la plus grande naïveté.

Et notre corps dans tout cela ?

Ne pas oublier que celui-ci est le premier «média», si l'on ose dire, qui nous permet d'entrer en relation. C'est la même chose avec les «corps sociaux» auxquels nous appartenons: famille, pays, monde, profession, paroisse... Sans ces corps intermédiaires, aucune relation n'est possible durablement.

AB Paul MALHERBE
Extraits tirés de:
Bulletin «Entre Jean et loup», juin 2009, n° 236

«CommEmoticons!» (ou Communiquons par les émoticons)

Mes mains sont en perte de vitesse et mes doigts ont de plus en plus de difficulté à courir sur le clavier mais pourtant je préfère ma boîte à messages Outlook via laquelle je communique avec les amis, la famille, en parsemant mes petits mots de *gifts* et/ou de *blinkies* et je n'entache aucune oreille de mes babillages de malade.

Cathy

Deux amies, Claudine et Ema, communiquent souvent par mail. Claudine veut lui soumettre une invitation. Ema a la SEP et ne se sent pas bien depuis quelques jours...

Claudine - *Coucou, toi.*

Ema - , *Coucou.*

Claudine - *Comment te sens-tu aujourd'hui ?*

Ema - *Pas au meilleur de ma forme. L'infirmière est passée ce matin.*

Claudine - *Ha ! Tu viens de faire ton injection ?*

Ema -

Claudine - *Je vois. Demain, cela ira un peu mieux...*

Ema - *Vraiment ? Je ne crois pas ! J'en ai ras-la-casquette de cette satanée SEP ! Je ne supporte pas la chaleur, je suis toute patraque après l'injection, j'ai de ++ mal à avancer...*

Claudine — *Oui, tu es en colère et c'est bien naturel !*

Ema -

Claudine - *Tu pleures ? Tu veux en parler ?*

Ema - *Parler de quoi ? Ca va passer. Merci d'être là, ca me fait du bien. Je voudrais tellement être comme un poisson dans l'eau.*

Claudine - *Je vais te changer les idées.*

Ema - *Vraiment ?*

Claudine - *C'est bientôt ton anniversaire. Puisque chez moi c'est un peu compliqué de te fêter avec tous les escaliers, je te propose de passer et de t'organiser une petite fête.*

Ema - *ça me ferait du bien...*

Claudine - *Tu ne t'occupes de rien, je me charge de tout, y compris le dessert.*

Ema -

Claudine - *Je te rappelle un peu plus tard pour les petits détails, ok ?*

Ema -

Claudine - *Ha oui, au fait, tu veux que j'invite mon ami plombier avec qui tu t'es bien marré l'autre jour ?*

Ema - *Ça dépend pour quoi*

Claudine - *Tu vois tu retrouves le sourire. Bon, A+*

Ema -

Jeoffroy ROMBAUT

Dossier Vous voyez ce que je veux dire ?

Silence, on tourne !

Observer c'est écouter et écouter c'est communiquer. Voici une petite soirée fictive, entre amis, histoire de comprendre ce que nous véhiculons sans toujours nous en rendre compte.

Attention, silence on tourne ! C'est parti.

Ce soir, vous êtes invité(e) à un super dîner. Vous allez retrouver des amis de longue date. Vous craignez un peu cette rencontre car vous n'avez plus revu certaines personnes depuis longtemps.

Ca y est, vous êtes arrivé(e). Quelques mots de politesse et de courtoisie pour démarrer la soirée, quelques embrassades de bienvenues et de retrouvailles. Vous observez déjà dans leur regard la manière dont ils vous perçoivent : sourire franc ou décontracté, joues pourpres ou grimace nuancée,...

L'apparence est ce que nous voyons en premier chez une personne : les vêtements, la coiffure, le maquillage, les accessoires. En fonction de l'âge, du physique, de la situation professionnelle, des goûts tout simplement, nous allons choisir la manière de nous vêtir.

L'image : Ce soir, il faut que vous soyez resplendissant(e). Votre vie personnelle et professionnelle a quelque peu changé mais vous ne restez pas moins celui/celle que vous avez toujours été. Vous aimeriez donner une certaine image de vous-même, mais vous serez perçu(e) peut-être différemment. Inconsciemment, vous renvoyez l'image d'appartenance à un groupe, quel que soit celle que vous avez de vous-même.

Vos émotions et vos sentiments parlent : *Vous avez mis votre plus belle robe, votre super smoking. Il y a de la couleur vive dans vos habits car vous voulez exprimer la vie* (et non la mort pour les couleurs sombres). *Vous avez finalement choisi un jeans, une minijupe* (message sexuel) *plutôt que le costume ou la blouse* (statut social).

Les accessoires évoquent vos valeurs, votre histoire : N'avez-vous rien oublié pour ce soir (bijou, sac, chapeau, eau de toilette) ?

La soirée s'organise autour de la table : vous prenez place. Ce soir, ce ne sera pas une table de 4 (où la communication se fait librement), *ni celle de 6 où deux d'entre vous risquent d'être davantage exclus* (les places centrales communiquent plus difficilement autour d'une table carrée, la rectangulaire permet d'éviter cette exclusion). *Ha, votre hôte a choisi la table ovale* (meilleur choix, l'équilibre se réajuste).

Finalement, la vie est parfois comme une pièce de théâtre ou un film... Les choses se déroulent sans en avoir l'air et bien des messages sont ainsi transmis.

Jeoffroy ROMBAUT
Sur bases théoriques de C. TERRIER

On a lu et regardé pour vous

Ces gestes qui vous trahissent. Découvrez le sens caché de vos gestes

de Joseph MESSINGER, éd. First, 17 octobre 2001

Les gestes les plus anodins traduisent nos pensées les plus secrètes : allumer une cigarette, croiser les jambes, passer la main dans les cheveux correspond à un aspect bien précis de notre personnalité et peut être signe d'une anxiété, d'un désir, d'un sentiment de culpabilité, de frustration, d'une affection. Un bon outil dans le monde professionnel à se fournir.

On a lu et regardé pour vous

Le petit décodeur gestuel

de Joseph MESSINGER, éd. First, col. Petit Livre, juin 2006

Analysez les gestes les plus simples : croisement de bras, appuis du corps,...

Sourire, silence au téléphone...

Ha le téléphone... Voilà un engin d'une belle utilité mais lorsque la sonnerie se fait entendre, nul ne sait si la communication sera souriante ou larmoyante.

Il faut bien l'avouer, parfois je me serais franchement bien passée de l'un ou l'autre coup de fil qui m'a sapé le moral et flanqué ma journée en l'air.

Cathy

Le sourire est par ailleurs la seule expression non vocale perceptible au téléphone. Autant ne pas s'en priver...

Les silences sont aussi une forme de communication: réconfortants, tendus, tristes, paisibles, tous «parlent» et disent ce que nous n'osons pas toujours confier.

Le ton de la voix est aussi très parlant : « ne t'inquiètes pas ma chérie » dit sur un ton angoissé devient alors : «tu as toutes les raisons de t'inquiéter ».

Même au téléphone, les émotions sont déchiffrables supplantant même le contenu d'une conversation.

Véronique DEBRY

Je te reçois cinq sur cinq...

Connaissez-vous la communication intuitive? Il s'agit d'échanges non verbaux, non corporels qui se font par la pensée, sous des formes variées: images mentales, ressentis physiques. Il vous est sûrement déjà arrivé de penser à quelqu'un et quelque temps plus tard, le téléphone sonne. Vous dites alors: «C'est curieux, je pensais justement à toi!». Sans doute avez-vous également eu des pressentiments qui se sont révélés exacts par la suite.

Il faut avoir une ouverture d'esprit suffisante pour pouvoir considérer que le cerveau humain a des potentialités bien plus grandes que ce que l'on croit et que dans le domaine de la communication non verbale, les recherches n'en sont qu'à leur début.

Notre cerveau émet des images pensées qui peuvent être perçues par d'autres. Des expériences ont été menées avec des animaux et les chercheurs ne sont pas au bout de leurs surprises: il semblerait que les animaux peuvent capter nos intentions et nos messages sous formes d'images.

Il est soit disant difficile de communiquer avec un chat. Disons surtout que cela paraît difficile parce que le minet entend mais n'en fait souvent qu'à sa tête... Installée confortablement, imaginez-vous préparant un succulent repas à votre chat: l'assiette, les ingrédients, etc. puis voyez-vous le lui servir. Qui arrive tout content? Votre félin préféré qui a saisi l'image! Et se précipite dans la cuisine. Et pourtant, vous n'avez pas bougé. D'autres encore sont capables de prévoir le retour de leur maître même si les heures sont changeantes, ou « sentent » à l'avance un danger.

Des expériences ont été tentées chez l'homme et même si tous les volontaires n'avaient pas les mêmes capacités ou dons, la communication à distance était possible et même étonnante. La communication intuitive a au moins le mérite de nous permettre d'aller au-delà de nos idées préconçues et pourrait transformer nos relations avec les autres et pourquoi pas, avec nos amis les animaux.

Si votre toutou pouvait vous dire: «je te reçois cinq sur cinq! », vous seriez sûrement très dérouté...

Véronique DEBRY

Les signes non verbaux de la douleur

Cinq neurologues se sont penchés sur les signes non verbaux de la douleur en sclérose en plaques: le **Dr BRAECKEVELDT**: hôpital de Baudour (Br), le **Dr BOUTON**: Mons (Bo), le **Dr JACOBS**: CHR de Namur (J), le **Dr VOKAER**: hôpital d'Erasme à Bruxelles (V) et le **Dr LALOUX**: UCL de Mont-Godinne (L).

Qu'est-ce qui fait qu'un médecin se rend compte qu'un patient a mal alors qu'il n'exprime pas verbalement sa douleur ?

Br : La découverte d'une pathologie ou d'une lésion réputée d'ordinaire douloureuse. La régression des performances ou l'apparition de troubles de l'humeur ou du sommeil sans autre explication médicale.

Bo : La douleur est une expérience sensorielle désagréable dont l'expression peut être très variée. L'expression verbale est fréquente mais c'est le rôle du thérapeute de l'envisager lorsqu'elle s'exprime autrement, par exemple sous une forme non spécifique témoignant de la détresse (physique et psychique) qu'elle entraîne.

J : Les personnes concernées peuvent présenter une dépression, en l'occurrence une anhédonie, un désintérêt, une lassitude et peuvent se renfermer sur elles-mêmes et éviter les contacts sociaux. Parfois la personne concernée présente une irritabilité, une agressivité vers elle-même et son entourage. Quelquefois, on peut observer la douleur à l'examen clinique, par les gestes, la mimique de la personne.

V : Le principal problème des douleurs de la SEP résulte de nombreuses causes. Avant d'envisager un traitement contre la douleur, il est donc essentiel de la détecter de manière complète, de la caractériser et d'en rechercher l'origine. Ceci passe bien entendu par l'écoute de ce que verbalise le patient mais également par une attention particulière portée à tout le contenu non verbal de l'entretien. L'expression du visage, le regard et la mimique (visage détendu ou au contraire soucieux voire grimaçant, expression figée) sont autant d'indicateurs de la présence éventuelle d'une douleur non exprimée. La position au repos doit également être observée. En cas de douleur, certains patients peuvent rechercher une position antalgique, se montrer particulièrement immobiles («comme cloués par la douleur ») ou éviter certains mouvements. La relation et le ton de la discussion lors de la consultation peuvent également être lourds de signification dans l'identification d'une éventuelle douleur non directement exprimée.

L : Par les signes non verbaux exprimés par le patient.

Quels sont les éléments pris en compte pour traiter/évoquer cette douleur quand elle n'est pas exprimée ?

Br : Evoquer: cf. réponse à la première question. Traiter: importance du ressenti du patient après évocation de la problématique et importance des répercussions fonctionnelles et thymiques.

Bo : La qualité de la relation thérapeutique (confiance, échange, empathie...) peut permettre au thérapeute de détecter les manifestations cachées de la maladie et de proposer des ébauches de solution (allopathie, massage, relaxation ...).

J : Parler sous forme d'exemples d'un autre patient qui a présenté un tel problème; demander si le patient n'a jamais éprouvé de manifestation semblable. Quand il est impossible d'évoquer la douleur de la personne, prescrire une prise en charge ou un traitement (par ex: antidouleur ou antidépresseur...).

V : Un contact difficile à établir ou une apparente indifférence peuvent parfois signer la présence de douleurs non verbalisées. L'examen neurologique est aussi un moment privilégié pour la

recherche de ces douleurs qui peut, par exemple, permettre de mettre en évidence des réactions à la mobilisation d'un membre. L'observation de la marche est également très importante car la douleur peut en être le principal facteur limitant.

L : Faire exprimer le patient sur la présence d'une douleur ou non et si oui la quantifier par l'échelle analogique VAS (score de 0 à 10) et la localiser ; s'ensuit une anamnèse étiologique et sur les traitements déjà pris éventuellement pour la soulager.

Quel est votre ressenti, quelles sont vos réactions face à un patient qui souffre mais qui ne l'exprime pas ?

Br : Aborder le problème ouvertement en expliquant que la douleur est un symptôme important, aux répercussions importantes s'il n'est pas pris en compte et que le fait de signaler sa souffrance n'est pas synonyme de faiblesse.

Bo : Il est clair qu'une approche globale du patient et une bonne écoute sont essentielles pour dénouer les fils de cette affection complexe que nous tentons de soulager sinon de guérir.

J : Parfois un sentiment d'impuissance ; on peut réagir par la proposition de demander une opinion dans un centre d'encadrement. Ceci pourrait être aussi la réponse à la 4ème question.

V : En tant que neurologue, il est donc capital de dédier du temps à l'évaluation de la douleur. Cela commence bien entendu par l'écoute du patient mais ne doit pas s'y limiter. Il est nécessaire de prêter attention au contenu non verbal de l'entretien et de l'examen. Il est également utile d'aborder le sujet s'il ne l'est pas spontanément, de poser des questions directement ciblées sur la douleur et de recourir éventuellement à des échelles de suivi de la douleur, de la fatigue ou de la qualité de vie. Ces échelles peuvent sembler répétitives voire rébarbatives mais elles permettent un suivi longitudinal du patient au cours du temps et peuvent, de par les questions orientées vers la douleur, ouvrir une discussion plus globale sur le sujet. Elles permettent également de mieux quantifier la douleur et donc d'améliorer l'évaluation de la réponse au traitement, ce qui est éminemment difficile, vu le caractère subjectif et fluctuant des douleurs.

L : Même réponse que celle donnée à la deuxième question.

Qu'est-ce qui vous décide à traiter la douleur quand celle-ci n'est pas exprimée ou niée ?

Br : réponse identique à la question 2.

J : Dans des cas très difficiles à gérer, demander une 2ème opinion dans un Centre avec un meilleur encadrement, une prise en charge psychologique, etc.

V : Idéalement, l'approche de la douleur du patient atteint de SEP devrait être pluridisciplinaire. En effet, la discussion avec un médecin, une infirmière spécialisée ou encore une psychologue ne peut être la même. Les contenus des entretiens sont donc également différents et peuvent chacun identifier une partie de l'ensemble des douleurs que peut présenter un patient atteint de SEP. Une approche synergique, globale et personnalisée du patient semble donc être la plus efficace.

L : Même réponse qu'à la question 3 ; la douleur sera traitée si le score est supérieur à 5/10 ou si le patient le demande en raison d'une souffrance non seulement physiologique mais aussi psychologique.

Regards et toucher

Pour une grande «papote» comme moi, les signes non verbaux ne sont pas des plus courants, à part les habituels évidemment.

Comme le regard qui peut être inquiet, apeuré, larmoyant, mais aussi assassin. La douleur ou la méforme que je ne peux absolument pas cacher, qui se voit comme mon gros nez au milieu de ma face. Et si plus un son ne sort de ma bouche, alors là, ça ne va plus du tout.

Il y a aussi les personnes qui renient notre épuisement et en ont ras-les-baskets d'en entendre parler, sans connaître notre souffrance profonde face à cet abattement dont nous, nous pouvons faire la différence! Distinction entre fatigue et harassement sans avoir pourtant fait grand-chose. Une horreur, je vous l'dis moi, n'en déplaise à certains!

Mon tic à moi: toucher les gens que j'apprécie, ce qui n'est pas toujours du goût de chacun. Pour exemple, une ergothérapeute que j'estimais beaucoup et qu'il m'arrivait d'effleurer en continuant de parler, comme pour confirmer mes dires. Jusqu'au jour où elle me fit part de son étonnement et de son déplaisir à se faire palper ainsi par une patiente. J'ai enregistré la remarque et tente depuis lors de moins tâter mes congénères.

Cathy

On a lu et regardé pour vous

La grammaire des gestes. Pour tout savoir sur les autres

de Joseph MESSINGER, édition J'ai lu, collection J'ai lu Bien-être, 23/03/2008.

Nos gestes prennent un sens différent selon notre manière de les enchaîner. L'auteur nous décrit huit catégories psychogestuelles significatives dans la communication, complétées d'exemples et de dessins précis.

Le langage corporel et l'entretien d'embauche

La communication d'un message oral se fait à **55% par le corps, 38% par la voix** et **7% par les mots exprimés** [1].

Aussi, il est important de prendre conscience des signaux qu'émettent votre corps, vos attitudes, vos gestes, l'intonation de sa voix et la présentation vestimentaire... Vous soigner, c'est soigner le regard que l'on porte sur vous.

Grâce à cette prise de conscience, vous pourrez maîtriser votre communication non verbale afin de l'utiliser de manière stratégique.

Si votre handicap est visible, il est d'autant plus important de savoir manier cet aspect de la communication. Cela permettra à votre interlocuteur de dédramatiser la situation. En vous voyant à l'aise et bien soigné, il portera davantage son attention sur votre identité et vos compétences que sur votre handicap et que, peut-être, il finira ainsi par accepter?

Si votre handicap n'est pas visible et si vous souhaitez en parler en vue de faciliter les relations professionnelles futures visibles (aménagements du temps de travail, des absences à prévoir, etc.), amenez ce sujet de manière détendue afin de ne pas cristalliser l'entretien sur ce point. **N'oubliez jamais que ce sont vos compétences qui importent.**

Ainsi, à la veille de votre entretien, vous vous demandez: quel vêtement porter? Comment se présenter? Il n'y a pas de réponses toutes faites à ces questions. Sachez cependant que le fait que vous soyez attentif à votre **apparence** sera toujours bien noté. C'est une manière de dire que l'entretien d'embauche est important à vos yeux et que vous êtes disposé à faire des efforts pour décrocher l'emploi.

Concernant **l'attitude** à adopter: elle doit exprimer le fait que vous vous sentez bien. C'est pourquoi, restez naturel sans être familier. Néanmoins, le fait d'être nerveux au début d'un entretien d'embauche

[1] C'est un chercheur américain, Monsieur MEHRABIAN, qui est arrivé à cette conclusion à la suite d'une recherche consacrée au rapport entre le comportement verbal et le comportement non verbal.

est normal, voire bon signe. Cela montre que vous y mettez un enjeu personnel, que vous désirez ce poste. Bien entendu, il s'agit de se détendre au fur et à mesure que l'entretien avance.

Attention! A tout cela s'ajoute l'obligation d'une hygiène impeccable, d'une apparence soignée et, bien entendu, d'arriver à l'heure! Etre en retard signifiera pour votre employeur que l'entrevue est sans importance ou que vous êtes de nature nonchalante. C'est le B.A.-BA des règles de courtoisie.

En somme, adoptez la Wheelit attitude c'est la transparence, la confiance et la conscience de vos possibilités. Ne soyez ni paillasson, ni hérisson, c'est-à-dire ni passif, ni agressif !

L'équipe de Wheellit
www.wheelit.be

On a lu et regardé pour vous

La communication non verbale

de Guy BARRIER, édition ESF éditeur, collection Formation Perma, 4ème édition (17 janvier 2008)

Comprendre les gestes corporels (voix, regard, gestes, postures) peuvent renforcer, réguler, compléter ou contredire le langage, l'impact des émotions, la contenance des gestes, la manière de parler,...

Les rituels de la vie professionnelle aux quatre coins de la planète

La vie professionnelle est faite de **rituels** qui interviennent dans la communication non verbale. Suivant les cultures, on se salue en se serrant la main, en s'embrassant ou en s'inclinant. Ne pas respecter ces rituels peut fausser la communication.

La notion de temps intervient également. Un retard peut être très mal perçu et considéré comme irrespectueux. En Afrique ou en Asie, le temps n'a guère d'importance.

L'espace reste aussi un enjeu. La gestuelle est réalisée dans un espace codifié d'où l'expression: «garder ses distances».

L'intimité évolue dans une sphère de 15 à 45 cm; la zone personnelle (relations professionnelles et amicales) entre 45 cm et 1,20 m; la zone sociale (fonction de chacun) entre 1,20 et 3,5 m et la zone publique (face à un public) > 3,5 m.

Toute personne qui ne respecte pas ces codes malmène la communication. La personne qui en est victime se sent alors mal à l'aise, déstabilisée, agressée.

Les **attitudes** peuvent traduire les états d'âme et c'est comme si on pouvait lire à livre ouvert les émotions de chacun même si ce qui est dit ne correspond pas à ce que l'on décode. Mais là encore, les significations peuvent être différentes selon les pays. Par exemple, le hochement de tête peut être interprété comme un signe négatif ou affirmatif selon les cultures. Un visage impassible déconcertera les Occidentaux lorsqu'ils doivent traiter une affaire et rassurera les Orientaux. Le clignement des yeux voudra dire «Vous pouvez continuer» et pour d'autres sera un signe de malaise.

A quand un manuel de décodage des expressions ?

Véronique DEBRY

A l'heure du shopping

J'ai 41 ans et je me déplace en voiturette. Depuis le début de ma SEP, j'ai toujours mis un point de fierté à soigner mon «look» et ma présentation car c'est important pour moi et mon moral. Mais je pense que ça l'est aussi pour les personnes qui m'entourent et celles que je rencontre... Se présenter avec une image avenante peut un peu estomper la représentation négative que certains se font d'une «personne présentant un handicap ».

Souvent, la communication passe bien... Mais parfois...

La situation de communication non verbale la plus courante se déroule lorsque je fais du shopping avec ma mère ou une amie... Je m'adresse à la vendeuse et celle-ci me répond en regardant la personne qui m'accompagne ! Il faut le temps de quelques répliques échangées pour qu'un dialogue direct se rétablisse. Dans ces cas-là, je suis un peu agacée, mais je garde mon calme. Après tout, je me dis que mon interlocutrice est peut-être plus «coincée» que moi...

Anne

On a lu et regardé pour vous

Se souvenir des belles choses

Claire (Isabelle Carré) présente depuis peu quelques symptômes d'oublis ou d'imprécisions. Sa soeur et elle décident, d'un commun accord, que Claire ira à la clinique «Aux Ecureuils» spécialisée dans les maladies de la mémoire. Claire entreprend donc un traitement de jour dans cette clinique. Malgré sa discrétion et son effacement, elle s'intègre bien et surtout, elle fait la connaissance de Philippe (Bernard Campan) qui lui, a tout oublié de l'accident de voiture qui a coûté la vie à sa femme et à son enfant. Claire et Philippe tombent passionnément amoureux et au-delà des thérapies, ils vont essayer de faire vivre leur amour malgré la mémoire... Celle qui s'en va irrésistiblement chez Claire, et celle qui revient douloureusement chez Philippe...

Pas une scène en trop, pas une parole qui dérange, pas un cliché... Un concentré d'émotion et d'intelligence à chaque recoin du film...

La communication « autrement »

Depuis 25 ans, l'équipe de l'Institut l'Accueil à Froidchapelle accompagne des personnes souffrant de sclérose en plaques dont certaines voient leurs possibilités de communiquer perturbées.

Voici un témoignage à partir de l'expérience d'accompagnement d'une dame d'une soixantaine d'années fortement handicapée (parler l'épuise et gestes et mimiques sont quasi-inexistants).

Quels sont les moyens mis en place pour maintenir une forme de communication avec elle ?
Un **carnet de communications** sommaire a été instauré selon les suggestions de la personne. Vu qu'elle avait du mal à faire le deuil du langage oral, ce ne fut guère concluant.
A la demande des accompagnants, une **liste des préférences alimentaires** a pu être dressée.
Du point de vue **informatique**, plusieurs essais sur ordinateur portable avec amplification de la voix ont pu être mis en place. Des difficultés motrices et des problèmes de vue ont empêché une utilisation efficace de l'appareil.

D'autres solutions existent :

> Il est utile de dresser avec la personne une liste des besoins importants qu'on lui lirait en cas d'hésitations, d'incompréhensions par rapport à ce qu'elle veut exprimer.

> On sait que la maladie évolue. Tant que la personne peut encore s'exprimer, c'est important de connaître ses goûts, ses choix et ses envies. Ça aidera si la communication devient un jour difficile. Cela sera d'une aide précieuse dans la vie quotidienne. De plus, la famille peut être importante à condition qu'elle ne se substitue pas à l'expression de la personne.

> Quand la personne commence une phrase et qu'elle ne peut la terminer d'une traite, il est primordial de signifier qu'on en a compris les premiers éléments en répétant ce qu'elle vient de dire. Ainsi, elle ne devra pas reprendre au début et évitera de s'épuiser trop vite.

> On peut repérer les moments où la personne est plus performante: après la sieste par exemple,

mais sûrement pas après une sortie. On privilégiera certains moments d'intimité comme la toilette du matin et/ou le coucher.

> Il est nécessaire de prendre le temps :

- Le temps de formuler la question qui permet une réponse facile à exprimer (clignement des yeux).
- Le temps d'attendre la réponse (on sait qu'il faudra du temps) et ne pas reformuler d'autres questions dans l'impatience : cela complique la formulation d'une réponse.
- Le temps de passer du temps avec la personne. On risque de l'oublier parce qu'elle n'a plus l'énergie d'interpeller, de prendre l'initiative. Et en même temps savoir respecter si ce n'est pas le moment ou si le besoin d'isolement se fait sentir.
- Savoir quand on peut prendre le temps. Ne pas entamer une communication si on sait qu'on ne pourra la mener à bien, qu'on n'aura pas le temps d'attendre la réponse. L'accompagnant connaît aussi des moments où cela lui est difficile, où «il n'est pas d'humeur» pour une démarche qui demande beaucoup d'investissements.

Faire attention aux sourires, aux regards, aux gestes qui en disent parfois autant qu'un long discours quand la complicité est établie.

Cette difficulté de communiquer est une grande frustration pour l'accompagnant. Que dire pour la personne elle-même !

Réalisé par Catherine BÉCHET logopède,
Béné VANROSSE éducatrice,
Pierre DEJARDIN assistant social,
(Institut l'Accueil à Froidchapelle).

Les expressions qui nous trahissent...

Un regard assassin

Courber l'échine

Bâiller aux corneilles

Les «malentendus» de la communication non verbale

Déjà ça commence par **un malentendu** car, au sens premier, malentendu qu'on pourrait interpréter comme mal entendu s'appliquerait en principe à la communication de bouche à oreille. Admettons cependant que, par extension, mal entendu puisse signifier mal compris et s'applique à la gestuelle, la communication non verbale accompagnant habituellement la conversation. Venons-en maintenant aux malentendus que connaissent certains immobilisés par la maladie ou un accident, dans leur conversation gestuelle. Pour eux, la «conversation» par gestes est, fatalement, réduite. Hochement de tête, clignements des yeux, complétés de quelques mimiques... Avec cette faible réserve de signes à leur disposition, on comprendra que les réponses aux questions qui se succèdent comme une rafale de mitraillette soient parfois perturbées par quelques court-circuits.

Exemple :

- *Bon sang, où a-t-on encore mis le verre, la tasse, la cuiller ou la serviette ?*
- *Euh...* (Petite voix venant du lit ou de la chaise roulante)
- *Là ?*
- *Non...* accompagné d'un mouvement de tête frénétique signifiant qu'il faut chercher ailleurs, juste un petit peu à gauche.
- *Là ?* Et déjà, la main de l'interlocuteur s'est envolée ailleurs alors qu'un hochement de tête qui aurait voulu dire *«Oui, arrête le mouvement de ta main, la tasse est juste devant toi mais tes yeux ne la voient pas».*
- *C'est fou ces gens qui n'ont pas d'ordre et ne remettent pas les objets à leur place* (la place où je voudrais les trouver, moi).

Autre exemple :

- *Vous êtes bien comme ça ?*
- *Ben...* Accompagné d'une mimique qui voudrait dire : *«S'il vous plait, laissez-moi trois minutes qui me permettront de vérifier».* Mais, la main sur la clenche, l'infirmier insiste:
- *Bon, alors ça va comme ça ?*

Dossier Vous voyez ce que je veux dire?

Bouche grande ouverte, le malheureux voudrait dire encore: «*Non, s'il vous plait, ne partez pas encore, je voudrais encore un coussin sous la tête, le programme à la TV avec, encore une fois le Tour de France, ne me plaît pas*». Trop tard, déjà la porte se referme et le malheureux alité est condamné à revoir la 17ème étape du Tour pour la énième fois avec la nuque inclinée dans une position inconfortable.

A ce sujet, la lecture de l'un des chapitres du livre «Le Scaphandre et le Papillon» est terriblement suggestive. L'auteur du livre, atteint d'une paralysie complète, décrit bien mieux le martyre imposé inconsciemment par un personnel soignant de bonne volonté.

Il est bien vrai que la communication non verbale, gestuelle ou autre vient bien utilement compléter la communication orale mais comment faire quand on ne peut pas tout simplement montrer? Je me souviens encore de l'irruption de cette jeune Polonaise fraîchement arrivée de son pays pour mettre de l'ordre dans ma maison. Ni l'un ni l'autre ne parlions la langue de l'autre et ma gestuelle limitée me permettait tout juste de lui faire comprendre si j'étais ou non satisfait et s'il fallait ou non recommencer. Je me faisais l'effet d'un ethnologue au pays des Papous !

Henri

On a lu et regardé pour vous

La Sarko-Attitude
Les gestes qui le trahissent

de Calvi et MESSINGER,
éd. Rocher, col. Documents,
2 mai 2008.

Quelques illustrations plaisantes de Calvi pour accompagner les commentaires d'un auteur spécialisé dans le décodage du langage corporel et du non verbal. Comment le nouveau Président français utilise-t-il le langage gestuel? Une dimension gestuelle bien atypique pour un personnage sans doute hors pair dans la communication européenne.

Blague à part...

Le facteur, légèrement timbré, prend tout à la lettre.
Le charcutier a épousé un boudin, quel andouille !

Transmis par J. GERARD

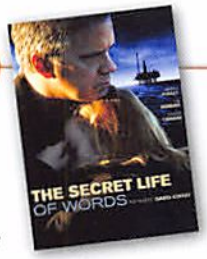
On a lu et regardé pour vous

La vérité sur les gestes

de Georges CHETOCHINE,
éd. Eyrolles, décembre 2007.

Grille de lecture des gestes, fondements scientifiques de la communication non verbale, typologie des gestes et sens de la gestuelle pour un guide parfait qui vous aidera à mieux décoder les manières de l'autre et vous débarrasser de vos mauvaises habitudes.

On a lu et regardé pour vous



The secret life of words

Une plate-forme pétrolière où ne vivent que des hommes, ceux qui y travaillent, et où vient d'avoir lieu un accident.

Une femme mystérieuse et solitaire, essayant d'oublier son passé, débarque sur la plate-forme pour soigner un homme qui a temporairement perdu la vue.

Entre eux se crée une étrange intimité, un lien fait de secrets, tissé de vérités, de mensonges, d'humour et de souffrance, qui ne les laissera pas indemnes et changera leur vie.

Ce que les enfants perçoivent...

Edern

Frédéric

Doris

Communication verbale

E : Bonjour maman

D : Bonjour Edern.

E : Tu n'es pas bien ?

D : Non, mal dormi.

E : Ha oui, tu as fait ta piqûre hier soir.

D : J'ai un peu mal aux membres mais ça va aller.

E : Oui je sais. Repose-toi. Je peux regarder un dessin animé maman ?

D : Oui mais ne mets pas la tv trop fort. J'ai mal à la tête.

E : Je t'aime.

D : Moi aussi je t'aime.

F : Salut.

D : Salut namour. Je suis raplapla.

F : Des courbatures ?

D : Bé oui.

F : je te fais une tasse de café ?

D : Merci, c'est gentil.

Doris DOYE

Communication non verbale

La plupart des enfants se rendent compte que leur papa ou leur maman est malade malgré leurs efforts pour le cacher. Les enfants perçoivent très vite les changements physiques et émotionnels de leurs parents. Ils peuvent ressentir l'anxiété, les inquiétudes, l'agitation inhabituelle à la maison...

Si le parent ne leur parle pas de la SEP, les enfants font très vite fonctionner leur imagination et leurs peurs pour expliquer les symptômes et les changements observés.

Même s'ils possèdent le vocabulaire pour exprimer verbalement leur surprise, ils la manifestent fréquemment dans leurs comportements (agressivité, colère, maux divers, cauchemars, difficultés scolaires...).

Il ne peut y avoir de réaction apparente mais très souvent ce calme extérieur est trompeur et peut dissimuler des sentiments trop pénibles à exprimer (anxiété de la séparation, peur d'être abandonné, tristesse, culpabilité, peur de la mort...).

S'ils ne nient pas la maladie de leur parent, les enfants peuvent aussi rêver que la SEP finira par s'en aller : ils sont extrêmement gentils ou aidants, espérant intérieurement que leurs attitudes permettront à leur parent de guérir.

Parler de la SEP n'est pas une chose que l'on fait une fois pour toutes. La SEP est imprévisible et entraîne des changements continuels dans la vie familiale. De nouvelles poussées ou des périodes de rémission affectent la vie des enfants.

Aussi, il faut **faire en sorte que chacun puisse trouver les mots qui sont les siens** pour décrire sa propre réalité de la maladie.

Solange ROCOUR

Ils vous proposent des formations

Communication

La communication non verbale, quand les mots font défaut

Certains ne parlent pas ou plus, le langage n'est plus compréhensible, les accompagnants doivent utiliser des modes de communication non verbaux ou assumer le silence. La communication passe alors par le regard, la mimique, le geste, le toucher, la proximité ou quelque code instauré entre patient et soignant. Comment utiliser l'espace, quelles attitudes corporelles prendre (le regard, le toucher), comment habiter le silence ?

En pratique : tout public, 3 jours, 9h-16h, 150,00 €, CEFEM ASBL - Avenue Pénélope, 52 - 1190 Bruxelles - 02/345 69 02.

Communication

Améliorer la communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées, confuses, démentes.

Améliorer la communication non verbale avec ces patients. Développer des outils pour valider et reformuler les accès sensoriels de la personne démente.

En pratique : tout public en contact avec une personne âgée « désorientée », 2 journées, 150,00 €, *www.sarahformations.be/popup*

Le langage

Le langage verbal et non verbal dans la communication.

Sur base d'une formation de conseil en image.

En pratique : tout public, plusieurs dates entre avril 2009 et novembre 2010, **Institut de Relooking Colorane** - Clos du Meunier, 5 - 1970, Wezembeek-Oppem.

Parler sans dire

Parler sans dire un mot ou mon non verbal comme atout commercial.

Augmenter sa crédibilité en améliorant sa communication non verbale.

En pratique : tout public, 19/11/2009 pendant 6 heures, 108,00 € ou 6 chèques-formation, PME Huy-Waremme - Rue de Waremme, 101 4530, Villers-le-Bouillet - 085/27 14 10.

Convaincre

Communiquer pour convaincre (auto-formation)

Cours multimédia interactif pour apprendre à écouter tous types d'interlocuteurs, pour maîtriser les stratégies de questionnement et la communication non verbale, pour faire comprendre son message + test auto-évaluatif, le tout à l'aide d'un support pédagogique d'auto-formation.

En pratique : tout public, 5 heures, de 8h30 à 18h30, permanent et sur rendez-vous, 20,00 €/mois, horairesur mesure possible, **Bruxelles Formation Entreprises (Auto-formation)** - Rue de Stalle, 67 - 1180, Uccle.

Avertissement : l'équipe de rédaction n'est nullement responsable de la satisfaction que vous pourriez éventuellement tirer de ces formations. Celles-ci ont essentiellement été trouvées par le biais d'Internet et La Clef vous les renseigne, de manière non exhaustive, à titre purement informatif.

Pour en savoir plus...

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (voir permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) afin de couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

Paramédical

Troubles cognitifs et orthophonie

Par Guy GANTY et Blandine WILLERMOZ Dans APF SEP - France - 2002

Communication et SEP : rompre l'isolement. 62 % des personnes atteintes de SEP présenteraient un déficit de la parole, une réalité sous-estimée et trop peu prise en compte. Les troubles de la parole peuvent varier de manifestations dans les limites de la normale jusqu'au déficit linguistique sévère. Ils peuvent être dûs à un déficit de l'expression globale qui touche la voix et la parole, mais aussi à des troubles cognitifs liés à la compréhension et à la transmission du message vocal. Nécessité d'une évaluation spécifique pour une prise en charge orthophonique globale tant sur le plan respiratoire et de l'articulation mais aussi du langage et de la déglutition. Comment le partenaire peut stimuler et suppléer.

Article - 5 pages **N° 2067**

Psycho / Philo

Mon enfant, comment le lui dire ?

Par Marie-Pierre SERRE dans Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP - 2007

Pas facile d'annoncer sa maladie. Apprendre que vous avez la SEP est déjà bouleversant. Transmettre l'information à sa famille et plus particulièrement à ses enfants est encore une étape perturbante. Faut-il tout leur dire ? Il n'est pas toujours évident de savoir quel comportement adopter : les enfants sont tous différents, les réactions encore plus diverses.

Article - 5 pages **N° 3094**

Psycho / Philo

Symptômes psychologiques et relations interpersonnelles en situation de stress

Par Dr BURNFIELD A - GB - Soc. Canadienne SEP - 1998

La SEP entraîne-t-elle des troubles psychologiques ou des changements de personnalité ? De tels problèmes peuvent se manifester mais pas chez toutes les personnes atteintes de SEP. Cela dépend des zones du cerveau atteintes. Des troubles de la mémoire, une perte d'intérêt, une perte de contrôle de ses émotions peuvent survenir. Tous ces troubles ne proviennent pas nécessairement de la SEP. Des réactions excessives peuvent parfois entraîner de la violence, de part et d'autre, ce qui provoque culpabilité et dépression. Une aide individuelle ou en famille peut réduire les tensions émotionnelles et faire découvrir des façons plus harmonieuses de vivre ensemble.

Article - 3 pages **N° 3068**

Psycho / Philo

Emotivité - Dialogue

Par Groupe Documentation - Ligue Belge SEP Communauté française - 2003

Les problèmes de communication causés par une émotivité exacerbée et comment y remédier. Dossier constitué de huit articles repérés.

Dossier - 34 pages - 2,00 € **N° 3062**

Vie sociale

Notre couple et la SEP

Dossier dans La Clef - Ligue Belge SEP Communauté française - 2001

Etre le conjoint d'une personne atteinte de SEP - La SEP, une maladie de couple ? - Moi, la SEP et la tendresse - Le chemin du dialogue - Quid de la Communication ? - La sexualité dans le couple. Un dossier complété de témoignages apportant l'éclairage des expériences diverses.

Article - 16 pages **N° 5077**

Rubrique médicale

Tremblements et ataxie dans la SEP

La fédération internationale de la SEP a publié dans sa revue « MS in focus » (Issue 13, 2009) une intéressante mise au point consacrée aux tremblements et à l'ataxie, deux symptômes que l'on rencontre fréquemment associés dans la SEP. Etant donné le nombre de patients pouvant être concernés par ces symptômes, il nous a paru intéressant de faire ici un résumé de cette publication.

Pourquoi aborder simultanément ces deux symptômes, tremblements et ataxie, dans un même article? Pour plusieurs raisons évidentes :

> L'origine de ces symptômes découle de lésions localisées aux mêmes endroits du système nerveux central: soit au niveau du cervelet, soit au niveau des voies nerveuses reliant le cervelet à la moelle épinière ou à d'autres régions du cerveau.

> Chez les patients atteints de SEP, tremblements et ataxie sont, comme on l'a dit, très souvent associés.

> Les tremblements et l'ataxie sont des symptômes très gênants en eux-mêmes, et gênants pour les patients du fait qu'ils sont perçus par l'entourage.

Le tremblement

Le tremblement est un mouvement rythmique involontaire qui peut affecter n'importe quelle partie du corps: la tête, le tronc, les bras, les mains, les jambes.

Quand il concerne les membres, il peut être uni- ou bilatéral. Il peut ne se manifester qu'au repos mais, plus souvent, il se manifeste tout spécialement quand la personne effectue un mouvement précis.

L'ataxie

L'ataxie consiste en une perte plus ou moins prononcée du contrôle des mouvements. Quand elle affecte les membres supérieurs, elle rend difficile l'exécution des tâches qui nécessitent une certaine dextérité: l'écriture, le dessin, l'usage d'un clavier d'ordinateur, l'utilisation d'instruments fins et la manipulation d'objets de petite dimension.

Il faut se rendre compte que la réalisation de mouvements apparemment simples implique la participation de nombreux muscles qui peuvent parfois exercer des fonctions opposées. Ainsi le simple fait de saisir un objet (un couteau par exemple) pour le déposer ensuite signifie l'activation de muscles qui permettent la préhension de l'objet, puis d'autres muscles qui permettent son utilisation, et enfin d'un troisième groupe de muscles pour déposer l'objet en question: il s'agit d'une succession bien contrôlée d'activations et de désactivations de muscles, de contractions et de décontractions, le tout dans un ordre précis et bien défini: cela exige un fonctionnement parfait des centres nerveux, et tout particulièrement du cervelet.

On estime que 80% des personnes atteintes de SEP présentent un certain degré d'ataxie à un moment ou l'autre de l'évolution de leur maladie.

Mise au point

Au cours de l'examen neurologique, le médecin veille à préciser l'existence de tremblements et d'ataxie. En présence de ces symptômes, le médecin pratique une série de tests pour en préciser la gravité et les caractéristiques.

> Investigation du tremblement :

- Quelle partie du corps est affecté par le tremblement ?
- Quelle est la gravité de ce tremblement? (il existe des échelles d'évaluation permettant de quantifier ce trouble).
- Quel est l'impact de ce tremblement sur la vie quotidienne ?

> Investigation de l'ataxie :

- Quels mouvements sont particulièrement affectés?
- L'ataxie se limite-t-elle aux bras et aux mains ou bien concerne-t-elle aussi le tronc, les yeux, la parole, l'équilibre?
- Quelle est la gravité de cette ataxie et son impact sur la vie quotidienne en termes de qualité de la vie?

Traitement de l'ataxie et des tremblements

Il faut bien reconnaître d'emblée que le traitement de ces symptômes est particulièrement difficile et décevant. Le traitement comprend habituellement l'usage de quelques médicaments, l'usage de techniques de réhabilitation et enfin, mais nettement plus rarement, le recours à la chirurgie.

Médicaments

Face à un tremblement gênant ou à de l'ataxie, le médecin aura recours à divers médicaments pour tenter d'améliorer autant qu'il est possible la qualité de la vie de son patient. Mais le corps médical manque cruellement d'études rigoureuses et contrôlées qui démontreraient de façon indubitable vu l'effet bénéfique clair et net de ces produits. Etant donné le manque d'information, on se voit obligé de classer les médicaments en question en trois catégories :

1. Produits inefficaces

Le CANNABIS et le BACLOFEN (produit utilisé pour diminuer la spasticité musculaire) ont été démontrés inefficaces.

2. Produit modestement efficace

L'INH ou ISONIAZIDE (la NICOTIBINE, médicament utilisé dans le traitement de la tuberculose) a fait preuve d'une activité significative contre le tremblement lié à la SEP. Mais il faut savoir que ce produit peut exercer chez environ 2% des patients un effet toxique sur le système nerveux périphérique, ce qui peut être particulièrement problématique chez les patients atteints de SEP. La prise concomitante de vitamine B12 atténue cet effet indésirable.

3. Produits dont l'activité est incertaine

Dans cette troisième catégorie, on trouve :

> Des antiépileptiques :

- La carbanazépine (TEGRÉTOL),
- La gabapentine (NEURONTIN, produit utilisé contre les douleurs neuropathiques),
- Le lévétiracétane (KEPPRA).

> Des antiémétiques antagonistes de la sérotonine, utilisés contre les nausées induites par des chimiothérapies :

- L'ondansetron
- Le dolansetron

> Des bétabloquants (utilisés également dans les tremblements émotionnels).

La réhabilitation

Une réhabilitation bien adaptée à un patient donné peut aider efficacement une personne atteinte de SEP à effectuer plus facilement et puis sûrement les gestes et mouvements de la vie de tous les jours. Cela nécessite l'identification précise des activités quotidiennes qui, chez ce patient donné, sont perturbées par les tremblements et/ou l'ataxie.

La réhabilitation peut concerner les membres et les articulations. Un brassard de contention peut être appliqué au niveau d'une articulation (cheville, poignet) pour la stabiliser dans une position, ce qui peut diminuer les mouvements incontrôlés. On peut aussi appliquer ce genre de contention au niveau d'un pied pour faciliter la station debout.

Comme on l'a dit à propos des médicaments, on manque aussi d'études contrôlées réalisées sur des populations suffisantes de patients et qui démontreraient de manière objective l'efficacité réelle de ces moyens de contention.

Pour faciliter les gestes de la vie courante, on peut aussi utiliser des objets adaptés aux patients. Par exemple, on peut intentionnellement alourdir certains objets, parce qu'un objet plus lourd peut être mieux perçu et mieux géré qu'un objet très léger.

Il existe aussi une variété d'astuces susceptibles d'aider les patients dans leur vie quotidienne. Le tout est de bien identifier les gestes qui posent problème, avec la participation active du patient et si possible aussi de son entourage.

La chirurgie

Dans certains cas de tremblements, on a tenté de recourir à la chirurgie pour produire une amélioration. Deux types d'interventions ont été pratiquées :

> Soit on introduit au niveau du thalamus (région particulière du cerveau) une électrode permettant de détruire un ensemble de cellule dont l'activation conduit à l'apparition du tremblement.

> Soit on place dans le thalamus une électrode reliée à un stimulateur (pacemaker) pouvant produire des impulsions électriques légères capables d'inactiver cet ensemble de cellules.

Cette chirurgie n'est pas sans danger et ses résultats sont souvent inconstants. On peut parler de cette chirurgie comme d'une technique expérimentale à réserver à des cas tout à fait particuliers et à ne réaliser qu'après une réflexion avec le neurologue et le neurochirurgien.

Conclusion

L'ataxie et les tremblements sont des symptômes fréquents, gênants pour le patient et difficiles à traiter. Ce n'est pas une raison pour perdre l'espoir de trouver un jour une solution à ces problèmes qui soit efficace. La recherche de drogues nouvelles se poursuit, la chirurgie progresse à petits pas, et enfin les mécanismes de l'ataxie et des tremblements sont de mieux en mieux connus. Cette meilleure connaissance conduit certainement à la conception de médicaments nouveaux. Le traitement de fond de la SEP elle-même est lui aussi de plus en plus efficace.

Ralentir de manière plus significative la maladie elle-même, c'est probablement la meilleure façon d'empêcher l'apparition de ces symptômes gênants que sont les tremblements et l'ataxie.

Dr RIHOUX

Invitation journée médicale

Samedi 17/10/09 au Centre de Rencontre de Naninne

Fatigue, douleur, perte d'équilibre... des symptômes invisibles mais fréquents !

Programme

9h30-10h00 : Accueil

10h00-11h30 : Description des symptômes, de leur évolution, de leur mobilité. Quels traitements possibles pour améliorer le quotidien ? Dr Mathieu VOKAER (neurologue, hôpital Erasme)

11h30-11h45 : Pause

11h45-12h00 : Témoignages
Deux personnes atteintes de SEP expriment leur vécu par rapport à ces différents symptômes.

12h00-13h00 : Débat: questions - réponses

13h00-14h00 : Repas sandwiches et clôture de la journée

Intéressé(e) ? Infos et inscriptions au 081/40 15 55

Invitation journées Bien-être

Vous souhaitez passer une journée de détente à la découverte d'ateliers de massage, de réflexologie et d'« équilibre et mouvement » ? N'hésitez pas, venez nous rejoindre de 11h30 à 17h00 :

Le 09/10/09 à Montignies-sur-Sambre
adresse du jour : rue de la Rivelaine 21

Le 13/11/09 à Woluwé (Bxl)
adresse du jour : Sodehotel, av. Mounier 5

Intervenants :

Mme DORSELAER : massage individuel couché
Mme DELBROUCKE : massage individuel assis
M. FRETEUR : réflexologie
Mme JOACHIM : équilibre et mouvement

Ateliers et repas : 10 €/personne.
Sandwiches, dessert et boissons comprises.
Accessibilité assurée.
Attention, nombre de places limités à 25/jour.

Intéressé(e) ? Infos et inscriptions au 081/40 15 55

Blague à part...

L'épicier a pris une amende en passant à l'orange.

Le croque-mort a enterré sa vie de garçon en buvant une bière.

Transmis par J. GERARD

Vis ta vie !

Vis ta vie

Inspirez les autres !

Les idées entraînent d'autres idées...

Tout le monde les ressent !

Chaque jour de nouvelles idées surgissent et facilitent la vie avec la SEP...

Participez à 'Vis ta Vie!'.

Vis ta Vie ! est un programme unique initié par Biogen Idec, un des leaders mondiaux de la découverte, du développement, de la fabrication et de la commercialisation de traitements innovants dans le domaine de la sclérose en plaques (SEP). Soutenu par les Ligues nationales et régionales de la SEP, il vise à mettre en valeur les personnes qui vivent avec la SEP, leur entourage ou les personnes qui gèrent et soignent la SEP au quotidien dans leurs efforts pour rendre la vie plus agréable et supportable.

Développer un projet, lancer une idée ou tout simplement publier son témoignage, ses conseils ou son récit personnel par rapport à la SEP peut constituer une source d'inspiration pour d'autres, afin de rendre la vie plus agréable.

***Vis ta Vie !* souhaite offrir une plate-forme aux personnes concernées, afin qu'elles puissent servir d'exemple pour d'autres. Via un concours, *Vis ta Vie !* incite chacun à partager son expérience avec les autres.**

Avez-vous un projet pour soulager la vie quotidienne des personnes atteintes de SEP ? Avez-vous une belle anecdote relative à votre expérience avec la SEP ? Avez-vous trouvé une solution pratique ou simple pour résoudre le problème de mobilité d'un proche atteint de SEP ? Si votre conjoint est touché par la SEP, avez-vous trouvé une manière créative de lui rendre le sourire ? En tant qu'accompagnant de voyage, vous êtes-vous rendu utile en proposant un programme taillé sur mesure pour les personnes atteintes de SEP ? Avez-vous découvert un sport que vous pouvez pratiquer sans problème avec votre ami(e) atteint de SEP ?

Racontez-nous... *Vis ta Vie !* entend soutenir les initiatives qui visent à rendre plus agréable la vie des personnes atteintes de SEP. Le prix *Vis ta Vie !* concerne tant les accompagnants professionnels que non pro-

fessionnels, les personnes qui vivent ou non avec la SEP, les aides-soignants, les bénévoles, les jeunes et les moins jeunes.

Un jury, qui sera composé de 2 spécialistes de la SEP, d'infirmières SEP et de représentants des Ligues, choisira les meilleurs projets dans les deux catégories «spécialiste» (soignants professionnels) et «particulier» (personnes atteintes de la SEP, entourage...). Les deux lauréats se verront attribuer une somme de 3.000€ qu'ils destineront à l'œuvre ou au projet de leur choix, relatif aux soins de la SEP.

Les personnes intéressées peuvent soumettre leur projet ou leur idée sur le site www.vistavie.org jusqu'au 15 novembre 2009. Un gagnant sera sélectionné par catégorie parmi les projets soumis. Tous les projets envoyés sont publiés sur le site et le gagnant sera annoncé sur le site à l'issue du concours. Ainsi toutes les personnes concernées par la SEP pourront s'inspirer des expériences partagées par tout un chacun.

Partagez également votre expérience de la SEP sur le groupe Facebook Vis ta Vie :

http://www.facebook.com/profile.php?id=1697097781

Les conseils de l'esthéticienne pour l'automne

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances et que mes conseils vous ont aidé.

Nous voici en **automne**, nous devons penser à notre peau qui a été un peu bousculée sous le soleil, ainsi que nos cheveux.

Lors du lavage de ces derniers, pensez à mettre un après-shampoing. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer par un jaune d'œuf. Le résultat sera super et terminez par un dernier rinçage à l'eau froide avec un peu de vinaigre pour un brillant garanti.

Le soir avant d'aller vous coucher, n'oubliez pas de bien brosser vos cheveux pour enlever la poussière de la journée et éventuellement le surplus de laque. Une fois par semaine, profitez-en pour vous chouchouter en vous faisant un bon masque pour le visage. Le masque peut être étendu également sur le cou et le décolleté. Evitez le contour des yeux. Pour les yeux, choisissez soit des rondelles de concombres, soit de l'ouate mouillée avec une tisane de tilleul ou de bleuets. Si vous avez envie, vous pouvez faire des masques-maison.

Le masque aux bleuets raffermit et tonifie :

Une poignée de fleurs de bleuets que vous broyez et y ajoutez 20 cl de crème fraîche et un jaune d'œuf pour les peaux sèches ou le blanc pour les peaux grasses.

Appliquez ce masque et laisser-le agir pendant un quart d'heure. Rincez et ensuite passez, soit un tonique, soit une décoction de fleurs de bleuets (20 grammes par litre d'eau).

N'oubliez pas de vous relaxer avec une musique de votre choix : quel bonheur ! pour vous et votre corps.

Après votre toilette, appliquez un lait hydratant sur l'entièreté de votre corps.

Vous trouverez, dans les grandes surfaces, des produits pour tous budgets : choisissez plutôt celui qui hydrate et raffermit.

S'il vous reste des produits après-soleil, terminez-les. En effet, l'année prochaine, ils ne seront plus bons.

Pensez à vos pieds, car bientôt nous allons les remettre dans leurs cages. Poncez bien les talons et le côté interne des gros orteils. Rincez, surtout bien sécher entre les orteils et terminer par un massage avec une crème. Si vous avez un reste de crème pour le visage que vous n'aimez pas, ne le jetez pas, il peut vous servir, sans risque, pour les mains ou les pieds.

Truc maison: pieds secs ou mains sèches : massez avec un peu d'huile d'olive. Si vous avez les mains très sèches, appliquer un peu d'huile d'olive ou d'amande douce, mettez des gants en coton et passez la nuit ainsi. Le résultat est miraculeux.

Je vous laisse cocooner et rendez-vous au prochain numéro de La Clef en décembre : «Spécial hiver».

Chantal VERBEURE,
votre esthéticienne maison

Nouvelle convention INAMI relative à l'organisation et au financement d'un programme de prise en charge de patients souffrant de SEP ou de sclérose latérale amyotrophique en phase avancée

A l'initiative de Madame L. ONCKELINCKX, Ministre de la Santé publique, dans le cadre des pathologies lourdes (en application depuis le 1er avril 2009).

Objet de cette convention: organiser une prise en charge optimale entre l'hôpital et les structures résidentielles (Maison de Repos et de Soins: MRS) pour les patients souffrant de ces pathologies, à un stade fort avancé et ne rentrant plus dans le cadre d'un programme de revalidation.

But visé : offrir un cadre de vie résidentiel dans lequel le patient bénéficiera de la surveillance et de soins multidisciplinaires adaptés à l'évolution de sa maladie, lui offrant le meilleur confort de vie compte tenu de son état physique et psychique.

Public cible :

> SEP ou SLA exclusivement;
> Plus de 18 ans;
> Pas ou plus de soins aigus de type médical ou chirurgical;
> Soins multidisciplinaires continus avec prise en charge de jour comme de nuit.

Ce programme de prise en charge est basé sur une collaboration entre hôpital et MRS comprenant entre autres: les soins d'hygiène, le soutien des familles, formation et soutien du personnel des MRS (en rapport avec la pathologie en vue d'une bonne prise en charge de ces patients), fonction palliative.
Les patients peuvent bénéficier d'une hospitalisation de mise au point ou de répit (pour la famille) d'un maximum de 6 mois/an.

En Wallonie, les structures retenues sont le Centre Neurologique et de Réadaptation de Fraiture et le CHU de Charleroi, chacun disposant de son réseau de MRS.

Le Centre National de la SEP de Melsbroeck n'a pas de réseau de MRS en partie francophone.

Répartition des lits disponibles: 10 dans les centres hospitaliers et 5 dans les MRS.

Il faut savoir également que si le patient est hébergé dans une de ces MRS, une intervention de **10 € par jour** lui sera **ristournée** sur le prix/journée.

Pratiquement, pour le **CNRF de Fraiture**, les MRS faisant partie du réseau sont les suivantes:

> Les Orchidées 4030 LIEGE
> Le Hôme de Seny 4557 SENY
> La Résidence Ste Elisabeth 4800 VERVIERS
> Le Foyer Sainte Anne 5000 NAMUR

Et pour le **CHU Léonard de Vinci Charleroi** :

> Résidence Docteur Jules Ista 6030 MARCHIENNE AU PONT
> Les Jardins de Mariemont MARIEMONT
> Résidence d'Havré 7021 HAVRE
> Le Royal 6150 ANDERLUE

Solange ROCOUR et Catherine MAHIEU, groupe Législation

SOUMETTEZ-NOUS TOUS
VOS PROBLEMES DE MALADE
OU DE CONVALESCENT

SODIMED
S.P.R.L.

Société Distribution Médicale
Rue de Vottem 4 - 4000 LIEGE
(à 800 mètres de l'Hôpital de la Citadelle)

04/226 60 78

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL
VENTE - LOCATION
FAUTEUIL ROULANT
et AIDE AUX HANDICAPES
Agréé de l'INAMI

MATERIEL D'AIDE
(voiturettes - literie - mobilier - barres etc.)

SERVICE PERSONNALISE - DEVIS GRATUIT

Courrier des lecteurs

A Lamoura, nous avons vécu le miracle de l'amour

Les centres de vacances adaptés pour un nombre important de personnes à mobilité réduite sont rarissimes. Chaque année, c'est un casse-tête pour découvrir un nouvel endroit qui, à prix doux, permette à chacun de jouir d'un réel dépaysement dans des conditions ad hoc. Cependant, grâce à M. et Mme DELTANTE, le Comité du Hainaut réussit cet exploit.

Cette fois, le Haut Jura, région peu connue était notre destination. Tous les participants brûlaient de le découvrir.

20 juin, jour du départ. Comme chaque année, le Rotary de La Louvière nous a gâtés: des croissants, du café fumant et une présence attentionnée donnent chaud au cœur de tous. Les vacanciers arrivent.
Les nouveaux, assez nombreux cette année, sourient timidement. Les habitués se retrouvent avec émotion. Grâce à la contribution de chacun, le car est vite chargé et s'ébranle, conduit par Alain, notre chauffeur expérimenté et si dévoué. Une longue route nous attend.
Mais bientôt des voix cristallines entonnent des airs entraînants qui créent une belle ambiance et le temps passe comme un éclair.

Vers 16 h, le paysage change. La route s'élève, la forêt devient plus dense, des parois rocheuses que dévalent des cascades bondissantes se dressent devant nous. Voilà le Jura! Superbe! Au détour d'une route, surgit «Neige et plein air», notre lieu de séjour. Gilles, le Directeur, et toute sa dynamique équipe nous accueillent avec chaleur. En 2 temps 3 mouvements, les bagages se retrouvent dans des chambres claires dont l'aménagement répond à nos attentes.

Les vacances commencent. L'équipe nous a concocté une semaine de rêve: activités de découverte «nature», le lac d'altitude et sa flore si riche, les éblouissantes cascades du Hérisson. Il y aura aussi les rencontres avec les artisans du «coin»: tourneurs sur bois, sur corne, tous amoureux fous de leur région. Et puis, les excursions vraiment alléchantes nous ouvrent les portes des musées du diamant, de la pipe à Saint-Claude et du musée de la lunette (hé oui, inventée ici) à Morez.

A Salins-les-Bains, c'est l'univers du sel que nous découvrons dans les salines royales.

Le côté dégustation nous a flattés les babines: les savoureux vins du Jura, les fromages super bio (comté, morbier, bleu de Gex,...), nous les avons goûtés avec plaisir.

Et que dire des soirées! Les 2 spectacles de niveau professionnel présentés par le personnel du centre aux talents multiples, nous ne les oublierons pas de si tôt. A tous, merci pour ces beaux moments. La disponibilité, l'altruisme et la bonne humeur du personnel, en particulier de nos guides, ont donné au séjour une ambiance conviviale vraiment extraordinaire.

Et puisque l'on parle d'«extraordinaire», comment qualifier autrement le dévouement inlassable de nos bénévoles qui se sont dépensés sans compter? Merci à eux.

Ces 8 jours de joie et de bonheur, partagés avec le groupe de nos amis Lorrains, se sont terminés en apothéose le vendredi soir au milieu des rires et des chansons. L'amour à Lamoura a vraiment existé. Vivement l'an prochain!

Marie-Jeanne et Francis

Courrier des lecteurs

Voyage à Versailles

Le mercredi 12 août dernier, nous étions 43 personnes du groupe de la Ligue du Brabant wallon à partir pour deux jours en direction de Versailles.

Nous sommes arrivés à destination vers 13h30, juste pour mettre les pieds sous la table.

L'ambiance, dès le départ, fut des plus sympathique: échange de nouvelles, pour ceux que l'on a plus revu depuis longtemps, appel par les prénoms et tutoiements. Voici un aperçu de l'atmosphère chaleureuse qui régna dans le car à l'aller comme au retour ainsi que tout au long de ces deux journées. Cela nous le devions à Antoine notre ami et gentil organisateur du voyage.

Le premier après-midi fut consacré à la visite des jardins en petit train touristique pour un tour d'une demi-heure, à travers les pelouses, parterres, massifs et fontaines.

La balade individuelle dans la verdure continua jusqu'à 17h30, l'heure d'embarquer pour Cergy-Pontoise à une quarantaine de kilomètres de là pour l'hôtel où nous allions souper et passer la nuit.

Le lendemain matin, retour à Versailles pour la visite du château: il nous faut remercier les guides et les responsables de l'accueil, lesquels, à la suite d'une panne d'ascenseur, ont veillé à ce que notre visite se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Après celle-ci nous avions rendez-vous pour le repas de midi prévu à 13h30 au même restaurant que la veille que nous avons rejoint à travers les pelouses et jardins.

Après nous être restaurés, promenade libre pour les amateurs vers les Grand et Petit Trianon jusqu'à 17h. Nous sommes arrivés à l'endroit de notre départ vers 21h45 et nous avons remercié Joseph, notre chauffeur, pour sa conduite agréable.

Le souvenir pour tous les excursionnistes fut inoubliable; nous nous sommes quittés sous des échanges de bises et d'au revoir en nous jurant, il n'était pas trop tard, qu'on nous y reprendrait une prochaine fois.

Bernard

Du nouveau au groupe Documentation

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1€) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

Médical alternative

Médecine alternative et SEP

Par Prof. Patrick VERMERSCH dans Courrier de la SEP Ligue française contre la SEP - 2009

Se basant sur des études statistiques, l'auteur constate avec plaisir que 90 % des utilisateurs des médecines « complémentaires » ne les opposent en rien à la médecine conventionnelle. Il passe en revue les différentes médecines non conventionnelles, les suppléments diététiques, les thérapies physiques et l'utilisation du champ magnétique. Ses conclusions, sans parti pris, amènent à proscrire des thérapies dangereuses et à tirer parti d'un mieux-être par la pratique d'autres thérapies reposant davantage sur l'expérience que sur des preuves.

Article - 3 pages **N° 1372**

Médical traitement

La toxine bénéfique

Par Jean-Louis ROCHON dans Faire Face SEP APF SEP France - 2009

Utile dans la lutte contre les rétractions musculaires ou contre les fuites et complications urinaires, la toxine botulique joue un rôle de plus en plus important dans la prise en charge des personnes atteints de SEP. Injectée à bon escient, elle améliore leur qualité de vie. Explications du Dr Serdar KOCER. L'article laisse entendre les effets escomptés et les risques encourus.

Article - 1 page **N° 1373**

Médical alternative

Pensées alternatives en toute hâte

Par Dr Cl. VANEY dans Forte - Soc Suisse SEP - 2009

L'auteur examine particulièrement les techniques utilisées par les 2/3 des suisses atteints de SEP à savoir : l'apport en vitamines, comprimés d'huiles de poissons, pratiques d'Extrême Orient (tai chi - yoga - méthode FELDENKRAIS) , acupuncture, cannabis. Il donne un avis équilibré sur ces différentes techniques.

Article - 3 pages **N° 1374**

Psycho / Philo

Le bonheur est dans la pensée

Par Valentine VAN GESTEL dans Weekend - Le Vif - 2009

Laurence SHORTER, un trentenaire britannique, chômeur et un brin paumé, s'est un jour mis en tête d'écrire un best-seller en dévoilant la recette du bonheur.
Pour y parvenir, il décide de rencontrer les plus grands optimistes du monde pour leur demander leurs astuces. Il découvre, après 3 ans de voyages et de rencontres, qu'il se goure complètement et redéfinit l'optimisme comme étant pile l'inverse de « la vie en rose ».

L'article nous donne les références du livre traduit en français et nous livre 7 conseils à appliquer pour nous rendre optimiste tout en étant réaliste.

Article - 3 pages **N° 3109**

Hygiène sport

Handi - Yoga : ne retenez plus votre souffle !

Par Katia ROUFF dans Faire Face - APF SEP France - 2009

Les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer. Les personnes handicapées peuvent pratiquer cette discipline millénaire avec un professeur qualifié, en adaptant les postures à leurs possibilités, en toute sécurité. Individuels ou collectifs, les cours apportent calme et tonicité. « Respirer autrement - diminuer les raideurs ».

Article - 2 pages **N° 4072**

Speedy

La cinquième roue Handbike

- Adaptable à tout type de fauteuil roulant manuel
- Système d'arrimage facile : le SPEEDY est accroché en quelques secondes
- Réglage individuel pour un positionnement optimal
- Version manuelle, électrique ou manuelle avec assistance électrique (duo)
- Modèles enfant

Speedy Elektra

Motorisation électrique

- Marche avant et arrière
- Mise en place électrique
- Frein moteur

Tous nos produits sur

www.euromove.be

Euromove

Tél : 02-358 59 86 - info@euromove.be

VOUS DESIREZ AMELIORER VOTRE CONFORT ?

FAITES APPEL A NOS AIDES MENAGERES !

IL&C, partenaire de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques pour la 1ère journée mondiale de la sclérose en plaques

Déchargez-vous des corvées ménagères telles que le ménage, le repassage,... Nos aides ménagères peuvent également vous préparer des petits repas et faire vos petites courses journalières, en toute confiance.

Avec nos 36 agences en Wallonie et à Bruxelles, il y a sûrement une agence **IL&C** près de chez vous.

Appelez-nous !
02/231.11.65
www.titres-services.net

IL&C Titres-Services

S.A. ORTHOPEDIE toussaint

AU SERVICE DE VOTRE MOBILITE ET DE VOTRE CONFORT

Venez découvrir notre gamme de voiturettes, scooters et aides pour la vie quotidienne dans notre show-room :

Z.I. de Martinrou
8 rue du Rabiseau
6220 Fleurus
Tel : 071/82.39.10.
www.biosmose-toussaint.be

Vous pouvez également nous contacter dans nos différentes succursales :
23 rue de Montigny, 6000 Charleroi, Tel : 071/31.41.12. - 11 rue Van Opré, 5100 Jambes, Tel : 081/31.18.18. - 118 rue de la Station, 7090 Braine-Le-Comte, Tel : 067/55.66.17.

SEP SOUS CONTROLE.be

Vivre avec une sclérose en plaques est très différent d'une personne à l'autre. Mais ceux qui sont confrontés à la maladie ont un but en commun : essayer de contrôler leur vie avec la SEP. Un traitement et un suivi sur mesure peuvent vraiment faire la difference.

Rendez-vous sur www.sepsouscontrole.be. Parce que l'information est un allié de poids dans le combat contre la SEP.

Nouveau

THERA vital®

Une référence dans les hôpitaux, les centres de revalidation, les centres neurologiques, etc.

Mais... IDÉAL AUSSI POUR L' ENTRAÎNEMENT À LA MAISON !

Le THERA-vital avec écran couleur...

- Commande conviviale (sans aide de tie
- Pour membres inférieurs et supérieurs
- Entraînement actif et passif
- Entraînement de symmétrie
- Programme anti-spasmes
- Evaluation de l'entraînement

Témoignages d'utilisateurs satisfaits...

- Patient atteint de la sclérose en plaque
  "Mes hanches et mes genoux sont plus souples et je ne souffre plus de jambes froides."
- Patient qui suit un programme de prév tion des chutes:
  "Grâce aux entraînements réguliers, je n sens plus stable et plus sûr de moi lors d promenade."
- Patient atteint de la sclérose en plaque
  "Ma spasticité diminue pendant plusieur heures, ce qui m'offre une plus grande indépendance."
- Patient atteint de la maladie de Parkinson:
  "Mes mouvements sont plus fluides et je ma mieux."
- Patient souffrant d'une interruption médullaire sur L3:
  "J'ai commencé les entraînements THER très tôt. Aujourd'hui, ma musculature de jambes n'a pas beaucoup faibli."

THERA-vital écran couleur
Toutes les données importantes de l'entraînement sur un seul écran, claires et bien lisibles. Commande conviviale.

* Sans aucun engagement de votre part: DEMONSTRATION à la maison!
* À l' achat: excellente instruction et assistance par nos thérapeutes!
* Entraîneur THERA déjà à partir de 1770 Euro!

gymna

www.gymna.b

Gymna siège principal • Pasweg 6 C • 3740 Bilzen • tél. 089/510 550 • fax 089/510 551 • gymna@gymna
Gymna filiale • Jan Samijnstraat 23 • 9050 Gentbrugge • tél. 09/210 56 00 • fax 09/210 56 01 • gymna.gent@gymna

CREATIVITE

SERIEUX

COMPETENCE

HANDICAP-CAR

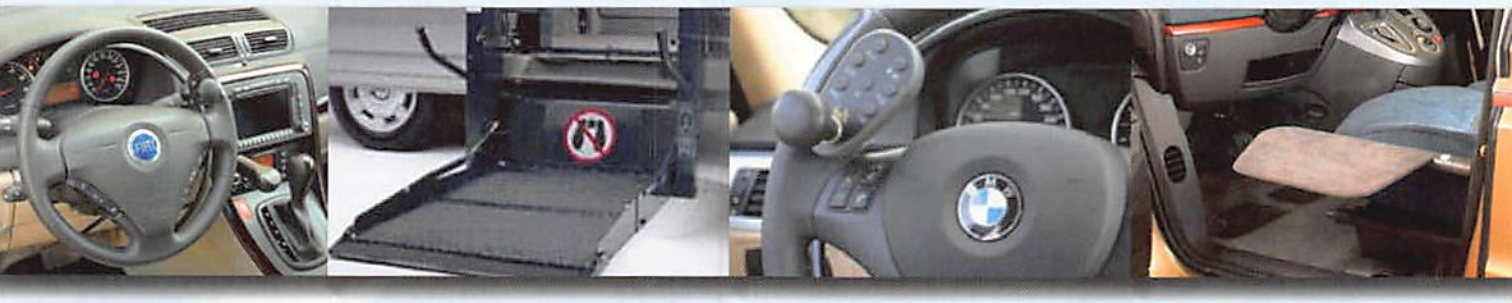
EXPERIENCE

COMPETITIVITE

GARANTIE

Vaincre votre Handicap

par nos adaptations et nos innovations



Tous systèmes de conduite (aussi allégée)
Aide transfert - Chargement de Fauteuils
Divers élevateurs

UN DEVIS, UN RENSEIGNEMENT

HANDICAP-CAR sprl

Rue du Cimetière 45 - 7370 DOUR

N° GRATUIT: 0800 / 91 134

e-mail: j.lavenne@skynet.be

www.handicap-car.com

Aide au Transfert

Transférer avec un minimum d'efforts le patient que vous êtes appelé à soigner ou déplacer.

Tous nos produits sur www.handimove.com

Handi-Move INTERNATIONAL

LE SPÉCIALISTE DES SYSTÈMES DE TRANSFERT ET DE SOINS

PRODUIT BELGE • CONSEILS GRATUIT
REMBOURSABLE PAR LES FONDS

SERVICE 7/7

LC09

Nom .....

Rue.....

N°..... Boîte ..... Code postal .....

Localité.....

Téléphone .....

Veuillez m'envoyer gratuitement des informations complémentaires sur vos solutions de transfert et de soins.

Handi-Move nv
Ten Beukenboom 13, 9400 Ninove
Tel 054 31 97 26 • Fax 054 32 58 27
info@handimove.com

Handi move INTERNATIONAL

SCRL LEHNER CVBA 25

MEYRA · SUNRISE MEDICAL · VERMEIREN · ROHO · QUICKIE The RealChair People · INVACARE · ORTOPEDIA · JAY. · küschall

SCRL LEHNER CVBA 25

Site : www.lehner.be - E-mail : lehner@lehner.be

Rue Général Eenens, 96 - 1030 Bruxelles - Tél : 02/215 01 98 - Fax : 02/242 51 91

Agréé toutes mutuelles

ThyssenKrupp

Verhuizen... dat nooit!

Alle verdiepingen weer bereikbaar

Vraag vrijblijvend informatie
0800 94 365 - GRATIS

Overal in België - 24u/24u!
Esthetisch en discreet!
Eigen fabricaat!

www.monolift.be
NIEUW- ook voor smalle trappen

Ja, stuur mij
uw GRATIS documentatie

NAAM: .....

VOORNAAM: .....

ADRES: .....

.....

.....

TEL.: .....

SLE

Trapliften - Huisliften - Platformliften

ThyssenKrupp Monolift nv - Kaleweg 20 - 9030 Gent - Fax 09 216 65 75 - info@monolift.be - Regionale centra: 02 217 37 84 - 03 239 21 43 - 011 25 25 43 - 09 216 65 65 - 050 34 54 50

Petites annonces

A VENDRE

Aspirateur pour trachéotomie d'utilisation domestique

Rehausseur WC non utilisé

Fauteuil gériatrique sur roulettes + tablette réglable (état neuf)

Porte sérum

Prix à convenir.
Pratiquement pas utilisé.
Mme LAMBERTS, Tél. 04/367 57 51

Lit électrique complet avec matelas anti-escarres.
Date d'achat : 25-09-08, servi 3 mois.
Prix : 600 € à discuter.
M. DEGREEF, gsm : 0473/29 67 86

Voiturette électrique de marque RAPIDO avec ceinture et avertisseur sonore. Fonctionne sur batteries rechargeables, autonomie de 30 kms. Pliable, maniable, roulettes sécurisées.
Etat neuf. Prix d'achat : 4.824 €, année : 2003.
Faire offre à partir de 2.000 €.
Mme NASSOGNE , Tél. 081/30 85 72

---

thérapie MOTOmed
Entraînement sûr et indépendant

MOTOmed ...
- réduit les spasmes
- assouplit les muscles
- rend plus mobile
- améliore la circulation sanguine et prévient les problèmes de transit
- rend les patients plus autonomes
- **est déjà utilisé dans plus de 300 centres belges !**

Demandez une **documentation** complète ou un **essai gratuit !**

ESSAI GRATUIT A VOTRE DOMICILE !

ENRAF NONIUS
Partner for Life

MOTOmed, numéro 1 en Belgique !

Enraf-Nonius sa • Ingberthoeveweg 3d • 2630 Aartselaar
T. 03 451 00 70 • F. 03 451 00 75 • www.enraf-nonius.be

aks
BENELUX

aks Benelux
Tegelrijstraat 1018
3850 Nieuwerkerken
Tel. 011/690.100
Fax 011/690.109
e-mail: info@aksbenelux.be
www.aksbenelux.be

aks ... améliorer la mobilité des personnes !

Nous proposons une gamme étendue d'articles de rééducation et mobilisation spécialement conçus pour améliorer la vie de tous les jours.

lits électriques - lève personne - fauteuils roulants - matelas standard et anti-escarres - incontinence - chaises de toilettes et de douche

Personne de contact: Mr. Didier Schmetz 0476/711.011

ADAPTATIONS PMR

sprl beauraing

www.sbgcarcenter.com

Spécialiste en adaptations de véhicules pour personnes à mobilité réduite

Systèmes de conduite

Transfert et chargement du fauteuil roulant

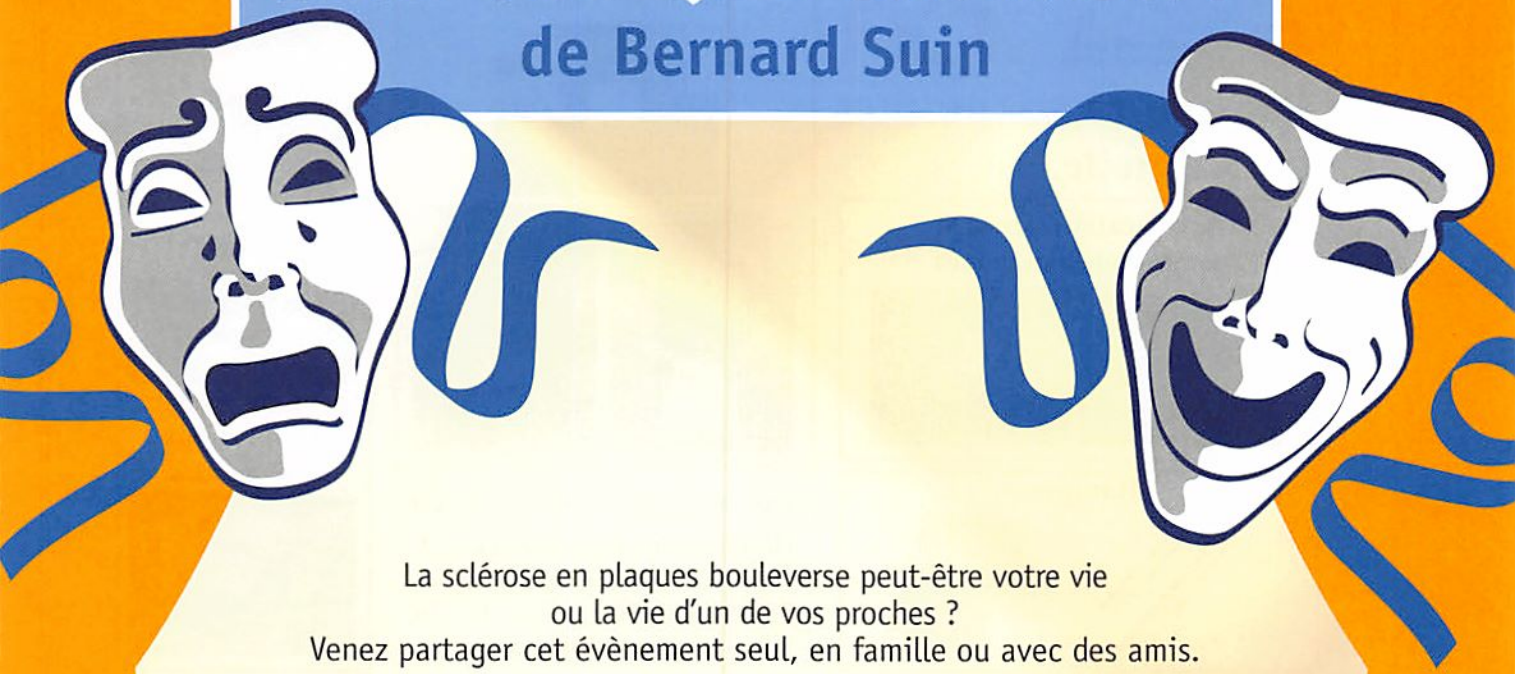
Transport collectif et privé

VOUS ALLEZ BOUGER !

Pour découvrir toutes nos adaptations, surfez sur *www.sbgcarcenter.com*

Stéphane Beauraing Sprl
Rue des anciens combattants, 1
5032 Mazy (Gembloux)
Tél: 081/73 80 87
Fax: 081/73 80 75
Messagerie: info@sbgcarcenter.com

MS-THEATER
UNE VIE QUI CHANGE ?
de Bernard Suin

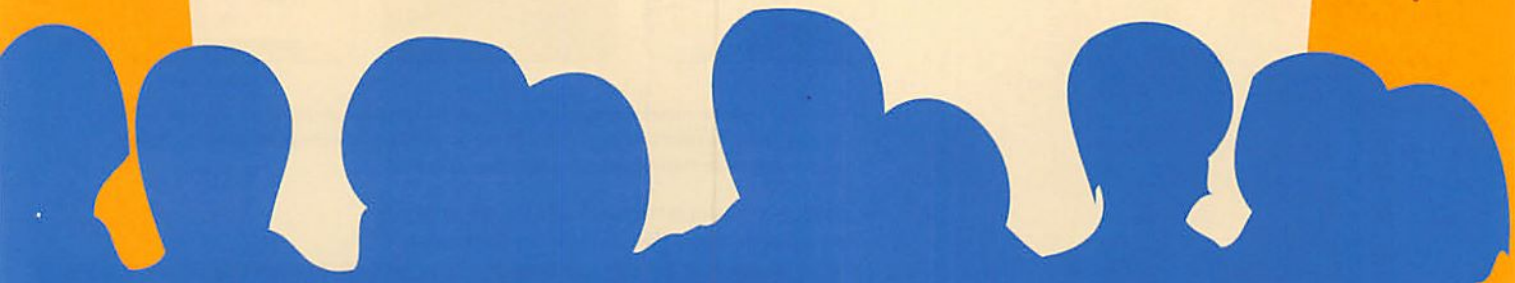


La sclérose en plaques bouleverse peut-être votre vie
ou la vie d'un de vos proches ?
Venez partager cet évènement seul, en famille ou avec des amis.

Réservations :
www.ms-gateway.be/theatre
✆ 02/535 65 33

Représentations:

15/10 • **Dinant**, Centre culturel, rue Grande 37
28/10 • **Diegem**, Bayer, J.E. Mommaertslaan 14
10/11 • **Pérulwez**, Centre culturel, rue des Français 59
12/11 • **Forest**, Centre culturel, place Saint Denis 8
19/11 • **Erezée**, Centre culturel, rue des combattants 14
24/11 • **Perwez**, Centre culturel, grand-place 32
1/12 • **Chênée**, Centre culturel, rue de l'Eglise 1-3
8/12 • **Mont-sur-Marchienne**, Centre culturel, rue du château 3
10/12 • **Bièvre**, Centre culturel, rue de Bouillon 39 A



La pièce débutera à 20h00, la salle sera accessible à partir de 19h30.
Participation gratuite. Infrastructures adaptées aux personnes à mobilité réduite

the Medical Theatre

Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

ACM mobility SCAR

Pour votre adaptation individuelle.

Accélérateur, frein et commandes au volant

Rampes

Transport personne en chaise roulante

www.acmobility.com
Gewerbezone Kaiserbaracke 1A
B-4780 RECHT (St. Vith)
Tél.080 310 130 Fax 080 310 136
info@acmobility.com

Elévateurs

Adaptations des pédales

INVACARE **vous apporte la solution**

Invacare® conçoit, produit et vend des aides de soins qui améliorent la mobilité et rendent la vie à domicile plus agréable, comme par exemple des lits médicalisés, des lève-patients ou des aides techniques sanitaires. Contactez-nous afin de recevoir un aperçu de tous nos produits et une documentation complète de notre gamme Care.

Lits à hauteur réglable, matelas anti-escarres, lève-personnes, fauteuils releveurs, aides de soins autour du lit, aides de soins sanitaires, accessoires pour le bain, la douche et les toilettes, chaises de toilettes, cadres de marche, rollateurs, cannes et béquilles.

Toutes les informations concernant les lits, les lève-personnes et les produits de soins à domicile : ***www.invacare.be***

Invacare nv, Autobaan 22, B-8210 Loppem - Belgium • Tél: (32) (0)50 83 10 10 • www.invacare.be • belgium@invacare.com

Activités périodiques

Brabant wallon

Actif-Neurones, 3 jeudi/mois de 13h30 à 16h30, Rixensart - 010/24 16 86

Flottaison, pour les personnes valides et semi-valides. Flottaison dans un cocoon pendant 45 minutes, baigner à la surface de l'eau, détente, bien-être, gérer ses douleurs et ses fatigues. Séance individuelle 1 fois/mois, jour et heure à votre convenance (entre 10h00 et 20h30), cycle de 3 séances (soit pour 3 mois). Informations et inscription obligatoire - 010/41 22 96 **NOUVEAU!**

Café-rencontre, discussion amicale sur un thème choisi ensemble, ouvert aux personnes moins valides, Wavre, 1 fois/mois - 010/24 16 86

Harmonisation aquatique, détente et relaxation en piscine à 30°, 2 fois/mois le vendredi, Dion-le-Mont - 0476/39 26 66

Atelier Broderie, 1er et 3e lundi, Chastre ou Walhain - 010/24 16 86

Sophrologie, 1 groupe débutant / 1 groupe adepte, 2 fois/mois le mercredi, Limal - 010/24 16 86

Espoir, 1 fois/mois, Rixensart - 02/384 04 02

Bruxelles

Atelier de créations, tous les jeudis, de 10h à 12h, Bruxelles - 0473/69 56 93

Atelier du mardi, chaque mardi, jeux de société - cartes - Scrabble, Uccle - 02/345 31 31

Atelier Yoga, relaxation & bien-être, chaque mardi, de 10 à 11h30, Laeken - 0497/20 05 70

Dynamo, Bruxelles - 02/740 02 90

Cinéma, tous les deux mois, Bruxelles - 02/740 02 90

Hainaut

Les Mousquetaires, chaque mercredi, chant d'ensemble, Marchienne-au-Pont - 071/47 11 32

Les Mousquetaires, 2 vendredis / mois, informatique, Marcinelle - 071/41 30 35

Agenda

Les Mousquetaires, rendez-vous cinéma, 1er jeudi, Charleroi - 071/41 30 35

Malgré Tout, 1er mardi, Mons - groupe de parole de 14h à 16h - 065/87 42 99

Alpha, groupe de parole, 2e mardi de 14h à 16h, St-Vaast - 064/28 12 44

Groupe de Bury, 2e mercredi, 13h30 - 17h, Maison du Village, Braffe - 069/34 43 59

Atelier 2e jeudi, Tertre - 065/87 42 99

Les Mousquetaires, 2e jeudi, scrabble, Marcinelle - 071/41 30 35

Les Mousquetaires, 3e jeudi, bricolage, Marcinelle - 071/41 30 35

Les Roseaux, groupe de parole, 3e jeudi, 13h-16h, Manage - 071/20 21 75

Les Papillons, 4e mardi, Chimay - 0472/26 01 19 ou 0496/92 24 45

Tenir Bon, 4e mardi, 16h30, Ath - 068/28 47 27

Carpe Diem, 4e mercredi, Mouscron - de 14h à 16h30 - 056/34 32 47

Delta, 4e jeudi, Tertre - groupe de parole de 14h à 16h - 065/87 42 99

Les Mousquetaires, groupe de parole, salle communale de Loverval, 1e mardi, 4e jeudi/moi - 071/20 21 75

Liège

Atelier créatif, 1er vendredi du mois de 14h à 17h - 04/344 22 62

Luxembourg

Minibus, du Me 23/09 au Ve 9/10 - 084/21 45 89

Atelier décoration, Me 14/10, local de Tenneville - Comité du Luxembourg

Atelier art floral, Ma 13/11 à Bertrix (salle AVJ), Lu 30/11 à Etalle - Comité du Luxembourg

Namur

Promenade en joélette, 1 x/mois - Comité de Namur

Goûter du 3e mardi, jeux de cartes ou de société, de 14h à 17h, Naninne - 081/51 19 63

Groupe des XII, 1 fois/mois, Namur - 081/73 43 41

Septembre

Visite du domaine de Berinzenne, musée de la forêt à Spa, Ma 22/09, Comité de Liège

Barbecue à Chevetogne, Je 24/9 - Comité de Namur

Domaine de Chevetogne, Sa 26, journée en famille, Comité du Luxembourg

Octobre

Visite guidée de Liège en car, Sa 10, Comité du Brabant wallon - 02/384 04 02

Balade nature, Je 15, Comité de Bruxelles

Visite du Château de Jehay, Ma 20, Comité de Liège

Visite guidée dans les ateliers de maroquinerie DELVAUX, Je 22, Comité de Bruxelles

Novembre

Visite guidée de Mons en voitures, Sa 7, Comité du Brabant wallon - 02/384 04 02

Visite guidée de Europalia Chine « Route de la soie » au musée du cinquantenaire, Me 18, Comité de Bruxelles

Visite du Musée Curtius, date à convenir, Comité de Liège

Décembre

Goûter de Noël, Ve 11/12, Salle St-Marc à Uccle Comité de Bruxelles

Goûter de Noël, Sa 19/12, à Tenneville Comité du Luxembourg

Marché de Noël à Düsseldorf, Sa 12 et Di 13

Comité du Brabant wallon - 02/384 04 02

Goûter de Noël, Ma 15/12, au Centre de Rencontre de Naninne - Comité de Namur

Repas de Noël, Lu 21/12, à 11h30 chez les Bénédictines à Rixensart, inscription souhaitée - Groupe Espoir

Goûter de Noël, date à convenir, Comité de Liège

Ateliers créatifs, au Centre de Rencontre de Naninne, le mardi de 9h30 à 14h00
Dates : 8/09, 29/09, 06/10, 27/10, 3/11 et 24/11

Adresses de la Ligue

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

Comment devenir partenaires actifs...

Affiliez-vous:

- Si vous êtes atteint de SEP, l'affiliation vous donne accès à tous les services de la Ligue.
- En tant que sympathisant, vous recevez chaque trimestre la revue «La Clef».

15€/an à verser au compte n° 250-0138300-63

Devenez volontaire:

Visites à domicile, transport d'affiliés, secrétariat, organisation de loisirs, traductions, ...

Participez à l'opération Chococlef, en septembre:

Soit comme vendeur volontaire, soit comme acheteur.

Faites un don ou un legs à la Ligue:

- Vous obtiendrez une exonération fiscale pour tout don d'au moins 30 € au compte d'une permanence sociale ou au compte n° 250-0138500-69 (affiliation annuelle non comprise).
- Votre legs bénéficiera d'un taux d'imposition réduit à 8,8%.

Centre de Rencontre

N°64 - Parc industriel Sud
Rue des Linottes 6
5100 Naninne
Tél.: 081/40 15 55
Fax: 081/40 06 02
Courriel: ligue.sep@ms-sep.be
Site Internet: www.ms-sep.be

Direction

Mme Notte: vendredi 9h-12h

Secrétariat

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

Affiliations

Mme Dall'Ava: jeudi 13h-16h

Législation

Mme Rocour - Mme Mahieu:
2e et 4e jeudi de 9h30 - 11h30
081/58 53 49
legislation@ligue.ms-sep.be

Logement

Mme Titti: mardi 9h30-12h
Mme Masset: mardi 14h-16h
M. Dufour: mercredi 13h-17h
Mme Pizzuto: jeudi 10h-12h
Mme Dall'Ava (dossiers financiers):
1er et 3e mardi 10h-14h

Documentation

M. Gérard: vendredi 9h-12h
documentation@ligue.ms-sep.be

Revue «La Clef»

Mme Debry Véronique:
mercredi 9h-12h
laclef@ligue.ms-sep.be

Vacances

Mme Schroeder: vendredi 9h-12h
02/740 02 90

Permanences sociales

Brabant wallon

010/24 16 86
Rue de Bruxelles 15 - R.D.C. - 1300 Wavre
CB: 271-0212770-81
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
CB: 210-0034161-69
Mme De Schepper: mardi 14h-16h30
Mme Mahieu: mercredi 9h-12h
Mme Schroeder: vendredi 9h-12h

Hainaut

Est: 071/20 21 75
Rue Brigade Piron 330
6061 Montignies-sur-Sambre
CB: 360-0510736-37
Mlle Detimmerman: mardi 9h-12h
Mme Grisay: jeudi 9h-12h
Ouest: 065/87 42 99
Rue Olivier Lhoir 8 - 7333 Tertre
Mme Lecharlier: mardi 9h-12h
Mme Degreef: jeudi 9h-12h

Liège

04/344 22 62
Rue E. Marneffe 37 - 4020 Liège
Fax: 04/344 08 63
CB: 000-0041473-54
Mme Jacques: mardi 9h-12h
Mme Tortolani: mercredi 9h-12h
Mme Hodiamont: jeudi 9h-12h
Mme Turkmen: vendredi 9h-12h

Luxembourg

084/21 45 89
Mme Rouyr: mardi 13h-16h
Mme Piron: mercredi 9h-11h30
Route de la Barrière 17A - 6970 Tenneville
CB: 732-0055474-41

Namur

081/40 04 06
Rue des Linottes 6 - 5100 Naninne
Fax: 081/40 06 02
CB: 250-0098441-71
Mme Debry: mardi 9h-12h
M. Rombaut:
mercredi 13h30-16h30
Mme Rocour: jeudi 13h30-16h30

La Clef