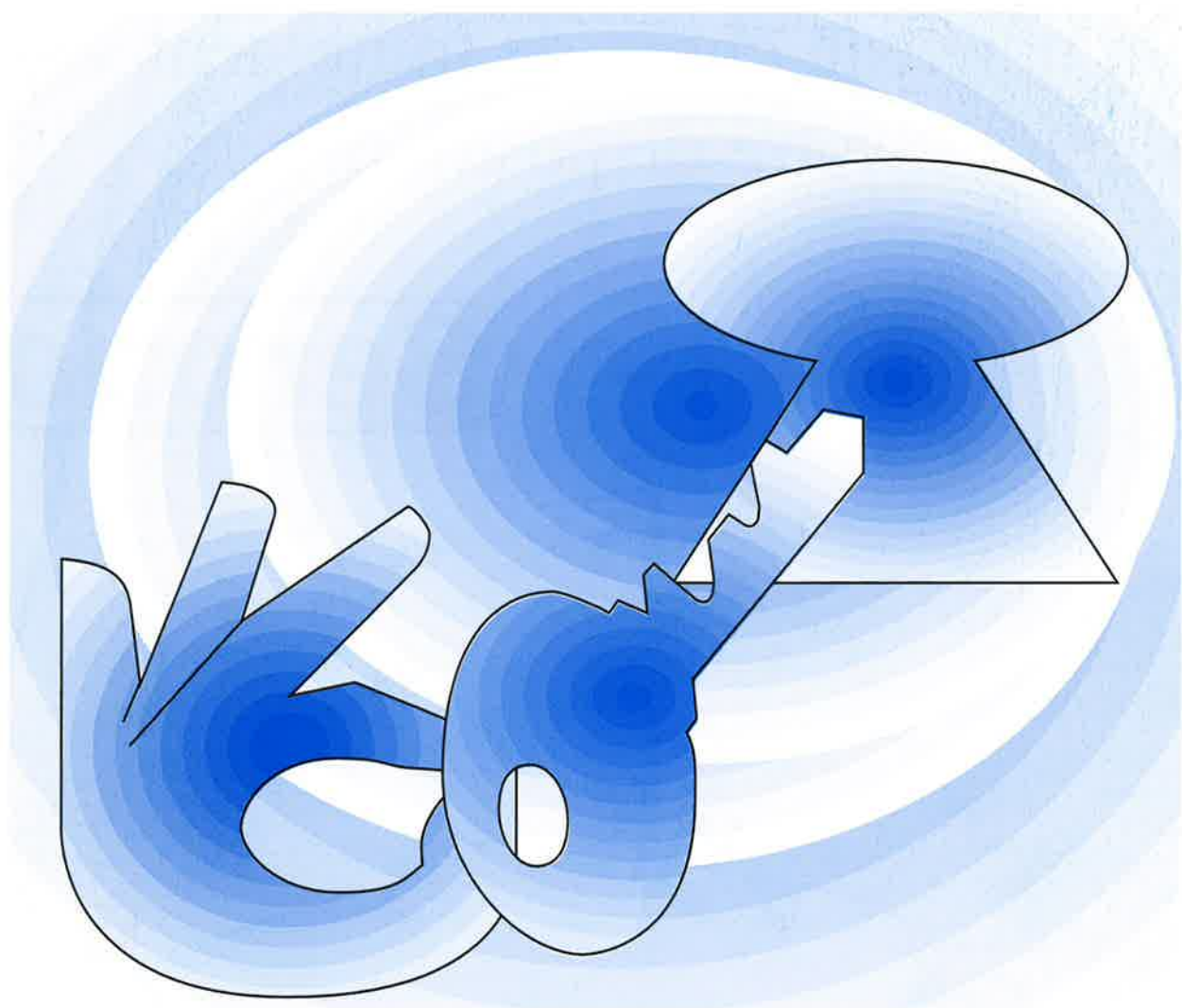


# LA CLEF

BELGIQUE - BELGIE		
P.P.		
5000 NAMUR 1		
P.P.	7	760



4<sup>EME</sup> TRIMESTRE 1999 - N° 65

PERIODIQUE TRIMESTRIEL

EDITEUR RESPONSABLE : E. BODART - ZONING ARTISANAL - RUE DES LINOTTES 6 - 5100 NANINNE  
BUREAU DE DÉPÔT: NAMUR 1

Un nouveau choix de traitement sera  
bientôt à votre disposition.

**Serono**

Le groupe Ares-Serono a développé depuis plusieurs années un programme international de recherche dans le domaine de la sclérose en plaques. Différentes études auxquelles ont participé des centres belges ont permis de mettre au point une approche innovatrice de son traitement.

Si vous souhaitez en savoir plus, demandez conseil à votre médecin.

---

Serono Benelux BV    't Hofveld 6E6    1702 Grand-Bigard    tél 02 481 75 80  
E-mail: [Serono@pophost.eunet.be](mailto:Serono@pophost.eunet.be)

**Editorial** ..... 5**Le saviez-vous ?**

Ecole de la sclérose en plaques ..... 6

Appel aux artisans et artistes ..... 6

L'hippothérapie pour mieux rééduquer ..... 7

Affiliez-vous pour l'an 2000 ! ..... 7

Invitation ..... 8

Congrès international ..... 9

A offrir ou à s'offrir ..... 10

Vacances 2000 ..... 11

**Du nouveau****au groupe Documentation** ..... 12**Législation**

Permis de conduire et S.P. .... 14

Euro Handi Stationnement ..... 16

**DOSSIER****Aide-toi...**

Groupes d'entraide, groupe de soutien ...

De quoi s'agit-il ? ..... I

*Témoignage* ..... III

A la découverte des groupes d'entraide .... III

*Témoignage* ..... VI*Témoignages de bénévoles* ..... VI

Naissance d'un groupe ..... VII

*Témoignage* ..... VIII

Tranches de vies ..... VIII

*Témoignages d'animatrices* ..... X*Témoignage* ..... X

Soyons concrets ! ..... XI

**Témoignages / courrier des lecteurs**

Eloge de ma canne ..... 18

Satire d'une escapade tous risques (suite) 19

**Petites annonces** ..... 21**Agenda** ..... 22**Les adresses de la Ligue** ..... 23

**IMPORTANT!**  
**Affiliez-vous pour l'an 2000 !**  
 ➡ Page 7 ➡

**Editeur responsable :** E. Bodart.**Rédacteur en chef :** C. Dradin.**Comité de Rédaction :**

E. Bodart, M. Garrais, G. Tychon, M. De Bruyne.

**Cellule de Créativité :**

V. Debry, J. Degreef, H. Goethals, M. Guillaume, M. Schroeder.

**Comité de Lecture :**

Mme Baader, H. et M. De Bruyne, R. Dewallef.

**Mise en page et maquette :**

C. Dradin • Imprimerie Nuance 4 - Naninne

**Impression :**

Nuance 4 - Naninne

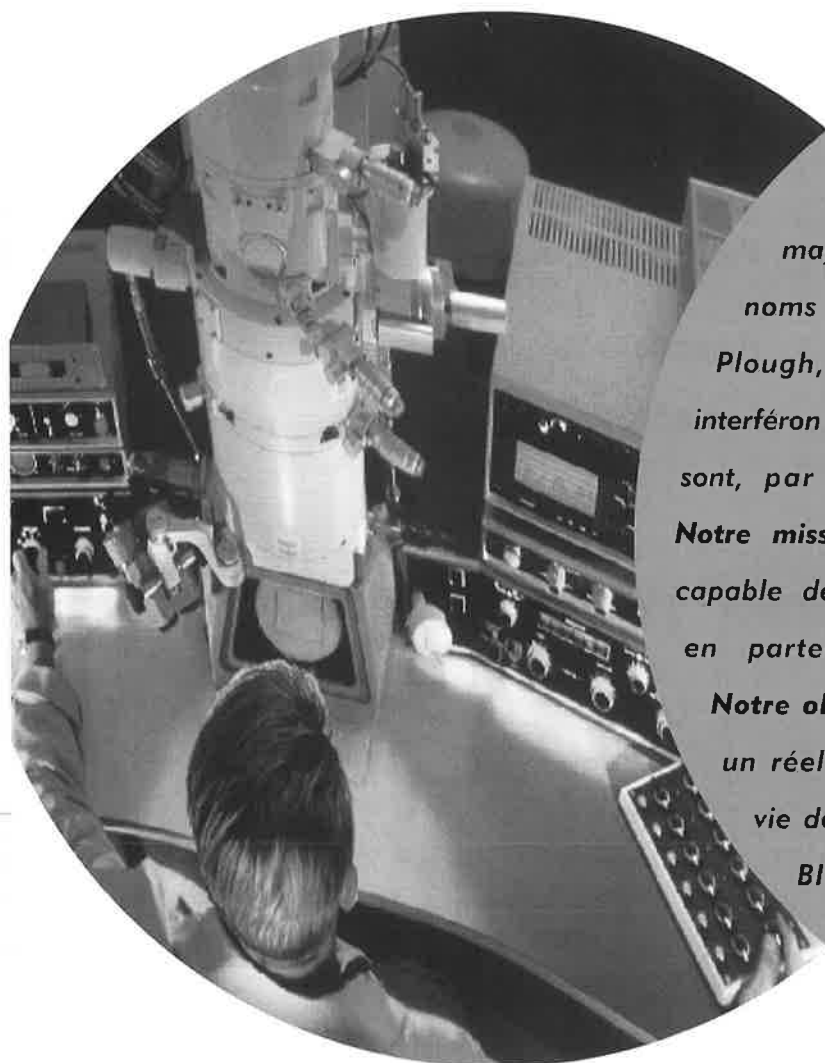
**Graphisme :**

Couverture : M. Mertens

Merci à Serdu pour sa gracieuse collaboration

*Les articles et les publicités paraissant dans cette revue n'engagent que leurs auteurs, et non la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française a.s.b.l.*

# BIOINNOVATION



**Notre héritage :**

*BIOGEN, à la pointe de la recherche, est à l'origine de la découverte de thérapeutiques majeures, commercialisées sous licence par de grands noms de l'industrie pharmaceutique comme Schering Plough, MSD et SmithKline Beecham. L'Intron® A, interféron  $\alpha$  recombinant et les vaccins contre l'hépatite B sont, par exemple, issus de la technologie BIOGEN.*

*Notre mission : Construire un grand groupe pharmaceutique capable de mettre au point des thérapeutiques innovantes en partenariat avec les professionnels de la santé.*

*Notre objectif : Développer de nouveaux produits apportant un réel progrès thérapeutique et améliorer la qualité de vie des patients. Le dernier produit issu de la Recherche BIOGEN est l'interféron  $\beta$  1-a, progrès thérapeutique majeur dans le traitement de la sclérose en plaques.*

# BIOGEN

UN AUTRE SENS A LA BIOTECH-NOLOGIE

*Biogen Belgium N.V./S.A., Tyraslaan 111 Avenue de Tyras, B-1120 Neder-Over-Heembeek  
Tel 00 31 20 575 91 50 - Fax 00 31 20 575 91 80*

# Editorial

A la veille de cette date butoir, qui en fait rêver plus d'un, je profite de cette tribune pour vous adresser mes meilleurs vœux. J'espère surtout que le 21<sup>e</sup> siècle permettra de trouver le ou les médicaments qui pourront arrêter l'évolution de la sclérose en plaques et même -pourquoi pas- la guérir, et ce qui paraît un corollaire indispensable, de découvrir ses origines. Je fais confiance aux chercheurs et à la science pour nous aider à vous soulager et à vous donner l'espoir sans lequel votre vie n'a plus beaucoup de sens.

En attendant, la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française poursuit son activité d'aide et d'accompagnement aux affiliés. Nous disposons aujourd'hui de l'infrastructure et des moyens financiers nécessaires et suffisants pour qu'il en soit ainsi. Ce qui nous manque, c'est parfois des bonnes volontés. Le volontariat qui, de plus en plus, fait partie des données incontournables de l'action sociale en Belgique, se cherche et rencontre certaines difficultés à se structurer et à trouver les volontaires nécessaires et compétents pour nous donner le coup de main indispensable à notre action.

Espérons que les années prochaines, la convivialité, l'humanité et la solidarité ne seront plus des slogans et des mots creux, mais une réalité de tous les jours.

Souhaitons que dans nos relations communautaires au sens large et "belge" du terme, la méfiance, l'aversion, la jalousie feront place à une entraide, une collaboration et un amour du prochain et plus particulièrement de ceux qui sont les plus défavorisés.

Depuis les quelques mois que j'assume la présidence de notre association, je peux vous assurer que, dans notre Ligue, cette volonté d'améliorer et de rendre plus efficace notre mission est un souci permanent et réel. C'est l'occasion d'exprimer toute ma reconnaissance à tous ceux qui œuvrent avec nous pour mieux accompagner les affiliés et leur entourage.

A vous tous, une bonne et heureuse année !

*Etienne Bodart, Président*



## Ecole de la sclérose en plaques

Vous avez reçu le diagnostic de S.P. depuis moins de 2 ans ? L'école de la S.P. peut vous intéresser, vous et votre entourage proche.

En page XII du dossier de "La Clef" n° 63 (2e trimestre 1999), nous vous annonçons que la Ligue étudiait la possibilité d'organiser un cycle de rencontres régulières de personnes récemment diagnostiquées. Ce projet est maintenant plus concret ...

Cinq matinées d'information sont prévues, les samedis 11 mars, 25 mars, 8 avril, 29 avril et 13 mai 2000, de 9h30 à 12h30. Les sujets suivants seront abordés : description de la maladie, traitements, recherche, communication au sein de la famille, emploi, qualité de vie, ...

Vous en saurez plus en participant à la séance d'information qui aura lieu au Centre de Rencontre de la Ligue (Naninne) le samedi 26 février de 10h à 12h.

Pour nous permettre de vous accueillir dans de bonnes conditions, merci de nous renvoyer le talon ci-dessous avant le 10 février.

Si vous avez des questions, contactez Geneviève Tychon ou Véronique Debry le lundi, le mardi ou le mercredi au 081/40.15.55.

**Talon à renvoyer avant le 10/2/2000 à :  
L.B.S.P.-C.F., Z.A., rue des Linottes 6  
à 5100 Naninne (fax : 081/40.06.02)**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

n° : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

- Je participerai, sans engagement, à la matinée d'information concernant l'Ecole de la S.P., le samedi 26 février.
- Je serai accompagné(e) de  personne(s).

## Appel aux artisans et artistes

L'IMSO (A.S.B.L. des patients S.P., familles et sympathisants du Centre National de la S.P. à Melsbroek) organise les 6 et 7 mai 2000 une exposition des œuvres de personnes atteintes de S.P.

Si vous écrivez des poèmes ou des romans, si vous peignez ou dessinez, si vous faites du macramé ou de la poterie, si vous composez de la musique, tournez des films, si vous tricotez, cousez ou crochetez, si vous travaillez le bois ou le marbre ou si vous avez d'autres hobbies intéressants, vous êtes les bienvenus à notre exposition.

Votre participation pourrait stimuler d'autres personnes à découvrir leurs propres centres d'intérêt, mais vous pourrez aussi personnellement récolter le fruit de vos efforts : vous rencontrerez un public intéressé avec lequel vous pourrez échanger vos idées créatrices et -pourquoi pas ?- trouver un acheteur admiratif.

*Christine Kempeneers,  
Centre National de la S.P.,  
Tél. : 02/752.96.28*

# MONOLIFT

*LA solution  
pour monter à l'étage !*

à partir de 130.000 Fr.  
TVA excl.

- Offre gratuite
- Primes de l'état
- Livraison rapide
- Grand choix de coloris
- Service 24 h sur 24 h dans votre région



Informations sur simple demande à:

**THYSSEN DE REUS S.A.**

Kaleweg 20

9030 GENT MARIAKERKE

Tél.: 0800/94365 (numéro gratuit)

**THYSSEN**  
STAIRLIFT GROUP

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

C. postal : \_\_\_\_\_ Commune : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Souhaite documentation  Offre  Prime

## L'hippothérapie pour mieux rééduquer ...

C'est en effet dans un but de rééducation que le Centre Neurologique et de Réadaptation de Fraiture a inauguré, le 24 septembre, dans les prairies derrière ses bâtiments, un manège de chevaux.

Les installations comprennent un manège couvert, une piste extérieure, une cafétéria accessible de plain-pied avec de larges baies vitrées donnant sur les zones d'activités, des sanitaires, une sellerie et sept boxes, le tout étudié pour permettre l'accès aux moins valides.

L'hippothérapie est une technique de rééducation que le Centre Neurologique utilise depuis 1995 comme un traitement rééducatif à part entière. Ce traitement par l'hippothérapie est utilisé aussi bien pour les patients externes que pour les patients hospitalisés.

Un médecin spécialiste explique :

"Le fait d'être placé sur le dos d'un cheval et ensuite d'accompagner les mouvements de la monture lorsqu'elle se déplace représente une situation tout à fait particulière qui associe un massage de la face interne des jambes et un mouvement rythmé auquel le patient s'habitue et qui favorise le relâchement des contractions anormales dans les jambes. Les petits déséquilibres engendrés d'une manière répétée par les déplacements du cheval sollicitent également l'ensemble de la musculature du tronc afin de conserver un équilibre correct."

La pratique de l'hippothérapie apporte le bénéfice d'une activité sportive intégrée dans la rééducation et le contact avec l'animal favorise un certain degré d'évasion.

Ce manège permet également d'autres activités en relation avec la maintenance des chevaux et des équipements et apporte aux patients et à leur entourage un but de promenade supplémentaire pour se distraire des activités médicales.

Un conseil : Renseignez-vous au C.N.R.F. (085/51.91.11) afin de connaître les heures d'activité du manège et allez voir cette belle réalisation, mais surtout la joie des utilisateurs. Cela vaut le déplacement !

*Colette vander Straeten,*

*Présidente du Conseil d'Administration du C.N.R.F.*

## Affiliez-vous pour l'an 2000 !

**La Ligue informe, accompagne, défend et aide financièrement les personnes atteintes de sclérose en plaques et leur entourage.**

Vous aussi, vous pouvez bénéficier de ses services du premier au dernier jour de l'an 2000 !

### Comment ?

En vous réaffiliant sans tarder : versez 500 F au compte 250-0138300-63. Surtout, n'oubliez pas d'indiquer "Affiliation 2000" en communication.

Pour votre facilité, un bulletin de versement pré-imprimé est inséré à l'intérieur de la couverture de cette revue. Utilisez-le dès maintenant !

### Attention !

- Après le 31 janvier, la cotisation sera majorée de 50 F pour frais administratifs.
- En cas de difficultés financières, contactez votre service social.

### Un petit renseignement ?

Téléphonez au service "Affiliations" le lundi, entre 10h et 16h, au 081/40.15.55.

## **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)

**041/26.60.78**

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL

VENTE - LOCATION

FAUTEUIL ROULANT  
et AIDE AUX HANDICAPES

Agée de l'INAMI

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

SERVICE PERSONNALISE

DEVIS GRATUIT

# Concert de Gala- Concert

Ligue Nationale Belge  
de la Sclérose en Plaques asbl-  
Nationale Belgische  
Multiple Sclerose Liga vzw

## Quatuor Arriaga & Musiciens et danseurs argentins & Argentijnse dansers en musici

Programme musical  
Muzikaal programma

E. Balcarce  
J. Cabral  
J C. Cobian  
M. Demarco  
V. Greco  
G. Matos-Rodriguez  
A. Piazzolla  
J. Piazza  
O. Pugliese  
I. Stravinsky

Editeur responsable : Veronique Dethlefs - uitgever: C. van der Smissen-Waerhoy / Copyright: Dethlefs, Dethlefs, Perren

Théâtre Saint-Michel  
Sint-Michiels Theater  
1040 Bruxelles - Brussel



Mardi-Dinsdag

07/03/2000

20h/u

Tickets en vente - Kaarten te koop:  
Nationale Belgische MS Liga -  
Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques  
(02) 736.16.38

## Invitation

Nous avons le grand plaisir de vous annoncer que le prochain Concert de Gala de la Ligue Nationale aura lieu le mardi 7 mars 2000. Exceptionnellement, il se donnera dans la salle Art Déco du Théâtre Saint-Michel à 1040 Bruxelles. Celle-ci, adaptée sur le plan acoustique par la Société Philharmonique de Bruxelles, accueillera notre gala annuel dans les meilleures conditions.

Vous y entendrez le Quatuor Arriaga, entouré de musiciens et de danseurs solistes argentins.

Abandonnant son répertoire habituel, le temps de notre Gala, il vous fera découvrir le tango sous toutes ses formes, depuis le répertoire classique jusqu'aux thèmes populaires traditionnels, en passant par des œuvres réputées d'Astor Piazzolla. Un grand moment de bonheur musical en perspective. Pour souligner le caractère exceptionnel de ce concert, son Excellence l'Ambassadeur de la République d'Argentine, Monsieur Eduardo M. de L. Airaldi, a accepté la Présidence du Comité d'Honneur.

**Prix des places : 2.250 – 1.650 – 1.050 – 650 FB**

**Prix spécial pour les affiliés : 300 FB**



## Congrès international

Du 12 au 16 septembre s'est tenu à Bâle (Suisse) le Congrès bisannuel de l'I.F.M.S.S., la Fédération Internationale des Associations de la S.P. Une délégation belge y a participé, comprenant : Charles van der Straten Waillet, Président de la Ligue Nationale, Christiane Tihon, Administrateur à la Ligue Nationale, Katrien Tytgat, de la MS Liga – Vlaamse Gemeenschap et Cécile Dradin pour la Ligue – Communauté Française.

### Comité des Services à la Personne et à la Famille (C. Dradin et K. Tytgat)

#### Groupes de travail

Au cours de ses réunions précédentes, le Comité avait mis en place trois groupes de travail qui ont présenté leurs résultats et leurs projets.

Le premier groupe a rassemblé une documentation complète (disponible uniquement en anglais) sur [la sexualité et la S.P.](#)

Au moyen de documentation, d'une enquête et d'une expérience pilote, le second groupe a commencé à dégager des lignes de conduites pour un développement optimal de [l'entraide](#).

Le troisième groupe vise à identifier les [services minimums](#) qui devraient être mis en place par toute association travaillant au bien-être des personnes atteintes de S.P. Ses résultats sont très attendus par les associations récemment créées, comme dans les pays de l'Est.

#### Objectifs de l'I.F.M.S.S.

Le Comité souhaite travailler activement dans le sens des nouveaux objectifs que s'est fixés l'I.F.M.S.S. Voici quelques projets :

#### Recherche scientifique

- Etablir une liste des recherches appliquées menées dans le domaine de la S.P.
- Identifier les sujets de recherches à mener et faire des recommandations à ce propos.
- Parler des traitements alternatifs (à voir avec la Commission médicale).

#### Intégration des personnes atteintes de S.P.

- Travailler en collaboration étroite avec le Comité des Personnes atteintes de S.P.

- Etablir des lignes de conduite concernant le bénévolat des personnes atteintes de S.P. au sein des associations.

#### Information

- Compléter la base de données des publications de chaque pays.
- Editer diverses publications (services offerts par les associations, recherche, ...)
- Poursuivre le développement du site Internet et d'autres moyens de communication.

### Comité des Personnes atteintes de S.P.

#### (C. Tihon)

Vingt-trois pays sont représentés au sein de ce Comité, dont l'objectif principal est [l'intégration des personnes atteintes de S.P.](#)

Il est demandé que tous les membres de ce Comité fassent partie du Conseil d'Administration de l'Association de la S.P. dans leur pays. Afin d'assurer une continuité dans leur travail malgré les imprévus dus à la maladie, il est possible de créer des postes jumeaux, comme cela s'est fait aux Pays-Bas (2 personnes atteintes de S.P. sont nommées au même poste; si l'une n'est pas en mesure d'assumer sa fonction, l'autre la remplace).

De nombreuses résolutions ont été adoptées. Citons-en quelques-unes.

- Le Comité des Personnes atteintes de S.P. doit être la force motrice de l'I.F.M.S.S.
- Au niveau national, travailler main dans la main avec d'autres associations de personnes handicapées permettrait de sensibiliser les autorités à l'accessibilité.
- Un programme d'échange pour les enfants est à l'étude.
- Il est nécessaire de faire changer les caractéristiques de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la S.P.

#### Attribution des reconnaissances

Helen Jean Mortson, une Canadienne, a reçu le Nicholson Award pour les soins apportés à son mari et à sa fille, tous deux atteints de S.P.

Maureen Dickson a été élue "Personne atteinte de S.P." de l'année et a reçu le Wolfersohn Award.

Maureen vit en Grande-Bretagne. Elle est très active au sein de l'association de la S.P.

### Autres sujets

De nombreux ateliers ont donné l'occasion de réfléchir et d'échanger, entre représentants de différents pays, sur des sujets variés comme : les jeunes atteints de S.P., les enfants d'un parent atteint de S.P., être l'épouse d'un homme atteint de S.P., le stress et la visualisation ou encore les récoltes de fonds.

Cécile Dradin a présenté un exposé sur le travail accompli en Belgique depuis 1991 en matière d'emploi des personnes atteintes de S.P. (projets Horizon et Working Together, accompagnement, ...)

De nombreux échanges informels ont aussi été menés tout au long du congrès, permettant des partages d'expériences et d'idées.

Pour en savoir plus : [www.ifmss.org.uk](http://www.ifmss.org.uk)

C. Tihon et C. Dradin

ORTOPEDIA INVACARE SUNRISE  
MEDICAL

MEYRA Kuschall QUICKIE

AMIGO Action JAY

ROHO OPALE 

 SCANDINAVIAN MOBILITY



Rue Général Eenens-straat, 96  
Bruxelles 1030 Brussel  
Tél: 02/215.01.98 - Fax: 02/242.51.91.

Voiturettes manuelles - voiturettes électroniques  
Tricycles électroniques  
Soulève - malades - Adaptations de salle de bain  
Lits d'hôpitaux

Service technique assuré par des spécialistes



15 ans d'expérience !

- Agréé toutes mutuelles -

## A offrir ou à s'offrir

Serdu, vous connaissez, puisque vous lisez La Clef. L'humour dessiné de ce Tournaisien a fait, depuis 40 ans, le tour de la Terre ! On le trouve dans tant de publications que l'on peut (presque) citer plus facilement celles où il ne dessine pas !

C'est le moment d'acquérir la première "compilation" de Serdu : 20 pages de biographie par l'écrivain Franco Menozzi et 250 dessins choisis, en couleurs, groupés par thèmes. Le tout sous solide couverture cartonnée (verte, la couleur "fétiche" de Serdu).

Sourires ou rires garantis, sinon remboursement !

Si vous ne trouvez pas cet "incontournable" en librairie, adressez-vous à Serdu, rue de Jollain 15c à 7620 Hollain (Tél. : 069/34.45.26 - Fax : 069/34.59.26).



En tant qu'affilié de la Ligue, la S.P.R.L. Assurances & Placements souhaite vous faire bénéficier d'un maximum d'avantages se traduisant par des réductions importantes sur vos primes d'assurances.

Ces réductions peuvent aller jusqu'à 20 ou 25 % de vos primes actuelles.

La couverture proposée se présente sous forme d'une **police globale incendie habitation**, à laquelle on peut ajouter les garanties **vol, R.C. familiale** et même **gens de maison**.

Sans engagement de votre part, nous vous proposons également une expertise préalable gratuite de votre habitation pour l'**assurance incendie** et à tarif réduit pour les **prêts hypothécaires**.

Si vous souhaitez davantage d'informations, il vous suffit de compléter et de nous renvoyer le talon-réponse ci-dessous.



**Talon-réponse à renvoyer à : S.P.R.L. Assurances & Placements**

**Rempart de la Vierge 16 à 5000 Namur. Fax : 081/23.19.80.**

Sans engagement de ma part, veuillez m'informer sur l'offre d'assurances réservée aux affiliés de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française A.S.B.L.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

## Vacances 2000

Chaque année, le groupe Vacances organise un séjour à la Côte belge. Le but est de permettre à chacun de profiter au maximum d'un temps de loisir. Dans un souci de confort et de sécurité, il recherche un personnel qualifié pour accompagner les participants. Une excursion est prévue et les moyens de transport utilisés sont adaptés. Lors de ce séjour, la Ligue prend en charge le surcoût financier causé par la maladie et ses besoins.

### Invitation

**Date :** Du samedi 8 mai au samedi 13 mai 2000.

**Lieu :** Hôtel de Kinkhoorn (Mariakerke-Ostende) situé le long de la digue, en bordure de mer.

**Hébergement :** Chambres à 2 lits.

**Prix :** 9.500 F/personne comprenant :

- pension complète,
- participation au programme d'animation de l'hôtel (atelier créatif, piscine, etc.)

**Lors de ce séjour, la Ligue assure :**

- la présence de personnes responsables,
- l'assistance d'infirmières jour et nuit,

- la collaboration en journée d'une équipe de la Croix Rouge et de membres de l'Ordre de Malte,
- l'organisation d'une excursion.

### Intéressé ?

Contactez, sans engagement de votre part, le groupe Vacances en téléphonant le jeudi entre 9h et 12h au 04/344.22.62 ou en renvoyant le coupon ci-dessous à L.B.S.P., Groupe Vacances, rue E. Marneffe 37 à 4020 Liège.

**Oui, je désire des informations complémentaires sur le séjour organisé par le groupe Vacances à la Côte belge du 8 au 13/5/2000.**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

## DU NOUVEAU AU GROUPE DOCUMENTATION

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée 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 pour couvrir le prix de l'article (3 F la page) ou de la brochure et les frais d'envoi, avec un minimum de 40 F.

### PSYCHO

#### Intelligence et S.P.

par LaRocca N., psychologue, Collège Médecine A. Einstein, USA, La Clef, 1991

Dans quelle mesure et de quelle manière la S.P. affecte-t-elle les facultés intellectuelles? Cet article est une mise au point sur l'état des connaissances et des recherches en la matière. Dans 90 % des cas, une personne atteinte de S.P. n'aura pas de troubles intellectuels ou bien ceux-ci seront limités. Les fonctions qui peuvent être atteintes sont la mémoire, le raisonnement abstrait et le débit verbal. Que faire pour soulager des problèmes intellectuels? Qu'existe-t-il pour "rééduquer" la fonction cognitive?

article - 5 pages

N° 3002

### GENERAL

#### Sclérose en plaques, qui es-tu? Le travail de deuil

par Pr. Laloux, neurologue - Pr. J.-M. Longneaux, philosophe - Dr Tasse, 1999

Compte-rendu de la journée du 20/3/99 organisée par la Ligue belge de la S.P. - C.F., destinée aux personnes récemment diagnostiquées. Le Pr. Laloux explique le mécanisme de la S.P., les symptômes, le diagnostic, les traitements. Le Pr. Longneaux, philosophe, nous conduit à travers le deuil de notre santé ou de celle d'un être proche. Comment dépasser les étapes de la prise de conscience et de l'adaptation à la nouvelle donne: vivre avec la S.P.

brochure - 37 pages (100,- FB)

N° 13



# ITB®

## Thérapie Intrathécale Baclofène

Traitement de la spasticité rebelle

- Sclérose en plaques
- Lésion médullaire
- Infirmité motrice cérébrale
- Lésion cérébrale traumatique
- Hémorragie

**Medtronic** 

Tel : 02/456 09 14

Fax : 02/460 58 44

**MÉDICAL - TRAITEMENT****Compte-rendu du 51e congrès de l'American Academy of Neurology - Toronto (17-24/4/99)**

par Dr Olivier Heinzlef dans *Le Courrier de la S.P., Ligue Française contre la S.P.*, 1999

Plusieurs études de nouveaux traitements de fond sont en cours et les résultats sont encourageants. Dans le domaine des traitements symptomatiques, un antiépileptique a montré son efficacité sur les spasmes douloureux et sur les mouvements oscillatoires des globes oculaires, responsables de troubles oculaires.

article - 2 pages

N° 1175

**MÉDICAL - TRAITEMENT****Traitement immunomodulateur progressif de la S.P. : vue d'ensemble des approches thérapeutiques**

par Andrea Gerfin dans *Fortissimo, Ligue Suisse S.P.*, 1999

Les membres du conseil médical des associations S.P. d'Allemagne, d'Autriche et de Suisse publient un cadre de recommandations pour le traitement de la S.P.

article - 4 pages

n° 1177

**MÉDICAL - ALTERNATIVE****La S.P. : maîtresse adorée des charlatans**

par Rolande Cutner dans *Le Courrier de la S.P., Ligue Française contre la S.P.*, 1999

La S.P., déesse de la fortune pour certains, a de nombreux adorateurs qui sont loin d'être malades. Ceux qui profitent d'elle sont les vendeurs de remèdes miracles. Que faire pour enrayer le scandale ? Pour éviter de se laisser arnaquer par de tels charlatans, 11 conditions précises sont décrites où il est vivement conseillé de ne pas souscrire à un traitement.

article - 2 pages

N° 1176

**HYGIÈNE****Economie d'énergie contre fatigue dans la S.P.**

par P. Depocas M.D., Canada, 1998

Extrait d'une étude menée au Centre de réadaptation Lucie Bruneau (Canada) donnant 12 principes de gestion de l'énergie.

article - 4 pages

N° 4034

**HYGIÈNE - ALIMENTATION****Nutrition : gare aux radicaux libres**

propos recueillis par Dr P.H. Shuhler dans *Facteur Santé, NAFSEP (France)*, 1997

Le Dr en pharmacie Claude Lagarde pense que l'alimentation fait partie des facteurs environnementaux déterminants dans la S.P. Une étude de 1969 a permis de mettre en évidence les radicaux libres en biologie humaine et leur action d'oxydo-réduction. Le Dr Lagarde conclut sur des conseils diététiques scientifiquement établis.

article - 2 pages

N° 4026

**HYGIÈNE - ALIMENTATION****Les régimes sont utiles, mais ne guérissent personne**

par une diététicienne anonyme dans *Fortissimo, Ligue Suisse S.P.*, 1999

On nous vante parfois de nouveaux régimes, dont certains pourraient même soigner la S.P. De telles assertions suscitent de faux espoirs, mais un régime approprié peut favoriser le bien-être des personnes atteintes de S.P.

article - 2 pages

N° 4033

**VIE SOCIALE****La SEP et les autres**

dans *La Litote, Forum II SEP, France*, 1999

Toute maladie chronique engendre des difficultés relationnelles avec les Autres. Qui sont les Autres ? Quelles sont les difficultés que peut identifier un praticien pouvant se positionner comme dans une situation intermédiaire ? Ne fait-il pas partie des Autres ? Cet article lance la réflexion.

article - 2 pages

N° 5046



## Permis de conduire et S.P.

### Réglementation d'application depuis le 1/10/98 :

"Tout conducteur doit être en état de conduire, présenter les qualités physiques requises et posséder les connaissances et l'habilité nécessaires. Il doit constamment être en mesure d'effectuer les manœuvres qui lui incombent et doit avoir constamment le contrôle du véhicule ou des animaux qu'il conduit." (Art. 8.3 du règlement général sur la police de la circulation routière)

Les candidats à l'obtention d'un nouveau permis de conduire sont sensibilisés au respect de cette disposition légale, dans la mesure où ils doivent préalablement signer une déclaration relative à leur aptitude physique et psychique à conduire un véhicule.

Par contre, les conducteurs déjà en possession d'un permis avant l'entrée en vigueur de ces dispositions légales peuvent être moins sensibilisés aux contraintes de cette nouvelle réglementation dans la mesure où ils n'ont pas été spécialement interpellés à ce propos.

**Or, nul n'est censé ignorer la loi.**

### Important

- L'art. 24 de la loi relative à la police de la circulation routière stipule que le titulaire d'un permis de conduire belge doit restituer celui-ci s'il ne satisfait plus aux normes médicales minimales qui seront citées ci-après. La restitution du permis pour élargement ou retrait doit se faire dans un délai de 4 jours ouvrables suivant la date à laquelle le titulaire a eu connaissance du défaut ou de l'affection.

Ceci vaut également pour un certificat de sélection médicale. Le permis doit être restitué à l'autorité qui l'a délivré (administration communale).

- Si, par la suite, l'état de la personne satisfait à nouveau aux critères, la récupération du permis se fera sur base d'une attestation d'aptitude à la conduite.

## 1. Le CARA

1.1- Le CARA est le centre pour l'évaluation de l'aptitude à la conduite et adaptation des véhicules. C'est un département de l'A.S.B.L. Institut Belge pour la Sécurité Routière (I.B.S.R.)

1.2- Si un conducteur présente une diminution de ses capacités fonctionnelles à la suite d'une atteinte du système musculo-squelettique, d'une affection du système nerveux central ou périphérique, de troubles du contrôle moteur, des perceptions, du comportement et des facultés de jugement, il doit s'adresser au CARA.

La sclérose en plaques est susceptible d'entraîner une diminution des capacités fonctionnelles.

Il serait erroné de croire que la personne qui présente certains troubles locomoteurs sera automatiquement déclarée inapte à la conduite d'un véhicule.

Les nouvelles dispositions ne visent pas uniquement les personnes atteintes de troubles locomoteurs. Il y a d'autres affections qui sont susceptibles d'influencer l'aptitude physique ou psychique à la conduite d'un véhicule.

1.3- Le CARA peut préconiser l'adaptation du véhicule de la personne qui s'adresse à ses services.

1.4- Le médecin du CARA peut aussi envisager une limitation à l'utilisation d'un véhicule.

- Une heure après le lever et une heure avant le coucher du soleil lorsqu'il y a un problème de vision nocturne.
- Une limitation des trajets dans un rayon déterminé de X kilomètres autour du domicile ou dans un lieu ou une région précisés.
- Limitation de la vitesse.
- Interdiction d'utiliser les autoroutes.

## 2. Aptitude à la conduite et adaptation des véhicules

L'évaluation de l'aptitude à la conduite réalisée au CARA se fait sur base d'un examen multidisciplinaire. Cela signifie que le CARA se base sur les informations fournies par le candidat (déclarations personnelles), l'information médicale et les avis fournis par le médecin traitant.

Ces données sont complétées par les constatations du médecin du CARA. Les examens psychotechniques et, si nécessaire, un examen neuropsychologique viennent compléter ces informations.

Un test pratique d'évaluation, si besoin à bord d'un véhicule d'écolage adapté, clôture l'ensemble.

L'évaluation de l'aptitude à la conduite aura lieu au siège central ou dans un des lieux de rendez-vous en province, selon la problématique.

Le CARA dispose de plusieurs véhicules adaptés qui sont utilisés pour l'évaluation de l'aptitude à la conduite. Ils sont aussi mis à la disposition du candidat, via une auto-école reconnue, pour l'apprentissage et l'examen pratique.

Ces véhicules sont mis gratuitement à disposition de l'auto-école, ce qui permet aux personnes atteintes d'un trouble fonctionnel d'obtenir le permis de conduire sans devoir acquérir de véhicule adapté.

Le CARA peut également conseiller en matière de transformation d'un véhicule à moteur en fonction des problèmes spécifiques.

Les évaluations de l'aptitude à la conduite et les avis concernant la transformation d'un véhicule sont prestées et rendus gratuitement.

Pour toutes informations, il y a lieu de s'adresser au CARA (évaluation de l'aptitude à la conduite et adaptation des véhicules), chée de Haecht 1405 à 1130 Bruxelles – Tél. : 02/244.15.52 – Fax : 02/244.15.92.

### 3. Rôle du médecin traitant (médecin consultant)

Le médecin traitant est, au premier degré, la personne susceptible d'apprécier la capacité à conduire, après consultation éventuelle d'un médecin spécialiste.

Il y a deux cas où la consultation d'un médecin spécialiste est obligatoirement requise :

- les affections nerveuses où l'aptitude est déterminée par un neurologue,
- les affections oculaires qui nécessitent la consultation d'un ophtalmologue.

Nous énumérons ci-après ces affections concernant l'aptitude physique et psychique sans entrer

dans les détails :

1. Affections nerveuses
2. Affections psychiques
3. Epilepsie
4. Somnolence pathologique
5. Troubles locomoteurs – ici, l'intervention du médecin du CARA est impérativement requise (voir ci-dessus)
6. Affections du système cardio-vasculaire
7. Diabète sucré
8. Affections de l'audition et du système vestibulaire

Outre les affections mentionnées ci-dessus, il existe des normes relatives à l'**usage d'alcool, de substances psychotropes et de médicaments.**

#### Pas d'interdiction abusive !

L'influence néfaste de certains médicaments sur la conduite automobile ne doit pas amener à des comportements excessifs. On ne peut, à la limite du raisonnable, empêcher quelqu'un sous traitement médical prolongé d'exercer toute activité sous prétexte qu'il prend des médicaments dont les effets secondaires risquent d'influencer la conduite.

Nous croyons que tout est une question de mesure et de précaution. Une personne dûment informée par son médecin traitant et qui prend régulièrement des médicaments à effet sédatif aura tendance à diminuer fortement la prise des risques au volant. On peut affirmer, sans grand risque de se tromper, que l'individu est ici considéré comme un élément majeur qui peut apporter une compensation aux effets des médicaments. Si les risques d'accident sont plus élevés au début du traitement, ils ont tendance à diminuer après quelques semaines. La prudence recommande donc d'être particulièrement vigilant au début d'un nouveau traitement.

Il existe également des normes relatives aux **affections des reins et du foie**. D'autre part, la personne qui a subi une **transplantation d'organe ou implant artificiel** pouvant avoir une incidence sur l'aptitude à la conduite devra également consulter le médecin du CARA.

Le contenu de cet article n'est pas exhaustif.

Si vous souhaitez obtenir des éclaircissements, veuillez contacter, au choix (voir coordonnées en fin de revue) :

- l'assistante sociale de la Ligue,
- le groupe Législation.

Ils tenteront de répondre au mieux à votre préoccupation.

Le présent article se réfère largement au texte paru sous la plume de Monsieur C. VAN DEN MEERS-SCHAUT, directeur à l' I.B.S.R., dans le mensuel "SEMPER" édité à l'intention des médecins et pharmaciens.

*Le groupe Législation*

## Euro Handi Stationnement

Les cartes de stationnement "nouveau modèle" pour personnes handicapées seront émises à partir du 01/01/2000 et valables dans tous les pays membres de l'union européenne à partir de cette date.

### 1. Qui peut obtenir cette carte ?

1.1. La personne atteinte d'une invalidité permanente de 80% au moins.

1.2. La personne dont l'état de santé provoque une réduction permanente du degré d'autonomie d'au moins 12 points mesurés conformément au guide et à l'échelle applicable dans le cadre de la législation relative aux handicapés.

1.3. La personne atteinte d'une invalidité permanente découlant directement des membres inférieurs et occasionnant un taux d'invalidité de 50% au moins.

1.4. La personne atteinte de paralysie entière des membres supérieurs ou ayant subi l'amputation de ces membres.

1.5. La personne, civile ou militaire, ayant au moins 50% d'invalidité de guerre.

### 2. A qui s'adresser ?

2.1. Au Ministère des Finances, Administration des Pensions, Tour des Finances, boîte 31, bld du

Jardin Botanique 50 à 1010 Bruxelles, pour les invalides de guerre (militaires ou assimilés) et pour les invalides militaires en temps de paix.

2.2. Au Ministère des Affaires sociales, de la Santé publique et de l'Environnement, Administration des victimes de la guerre, square de l'Aviation 31 à 1070 Bruxelles pour les invalides civils de guerre.

2.3. Au Ministère des Affaires sociales, de la Santé publique et de l'Environnement, Administration de l'Intégration sociale, rue de la Vierge Noire 3C à 1000 Bruxelles.

### 3. Comment obtenir la carte ?

3.1. La formule de demande est fixée par l'Administration de l'Intégration sociale du Ministère des Affaires sociales de la Santé publique et de l'Environnement, rue de la Vierge Noire 3C, à 1000 Bruxelles.

3.2. Elle comporte au minimum le nom, le prénom, la date de naissance, le numéro de registre national et la signature de l'intéressé et doit être accompagnée d'une photo récente.

3.3. A la demande adressée à l'Administration de l'Intégration sociale, il faut joindre une attestation émanant d'une autorité judiciaire ou administrative indiquant que l'intéressé est atteint d'un des handicaps mentionnés sous les points 1.1 à 1.4.

Toutefois, aucune attestation ne doit être jointe si l'intéressé, à la suite d'un examen effectué par l'Administration de l'Intégration sociale, appartient à l'une des catégories reprises sous les points 1.1 à 1.4.

A défaut d'attestation, l'intéressé doit produire un certificat conforme à l'annexe 2 de l'arrêté et complété par un médecin de son choix.

Est considéré comme appartenant à l'une des catégories visées sous les points 1.1 à 1.4, l'intéressé dont le médecin atteste :

- soit qu'il se déplace avec des difficultés importantes, avec des efforts supplémentaires importants ou avec un recours important à des équipements particuliers,
- soit qu'il est dans l'impossibilité de se déplacer sans l'aide d'une tierce personne, sans accueil dans un établissement approprié ou sans environnement complètement adapté.

3.4. L'Administration de l'Intégration sociale peut procéder à un contrôle médical pour vérifier si



l'intéressé, qui a fourni une attestation, appartient bien aux catégories déjà citées plus haut (1.1 à 1.4).

3.5. La délivrance de la carte à l'intéressé est assurée par l'Administration de l'Intégration sociale.

#### 4. Qui peut l'utiliser ?

La carte est strictement personnelle; elle peut être utilisée uniquement lorsque le titulaire est transporté dans le véhicule qui est mis en stationnement ou lorsqu'il conduit lui-même son véhicule.

En cas d'usage abusif, la carte peut être retirée par un agent qualifié, qui renvoie la carte à l'Administration de l'Intégration sociale. Dans ce cas, cette administration peut décider de ne pas délivrer de nouvelle carte à l'intéressé pendant les 6 mois qui suivent la date à laquelle la carte a été retirée.

#### 5. Duplicata

Le titulaire de la carte peut en obtenir duplicata lorsque celle-ci est perdue, volée, détruite, détériorée ou illisible.

Ce duplicata doit être demandé à l'Administration de l'Intégration sociale. La carte détériorée ou illisible doit être renvoyée au plus tard au moment de la délivrance de la nouvelle carte. En cas de vol, une déclaration de vol rédigée par une autorité compétente doit être jointe à la demande de renouvellement.

#### 6. Durée de validité

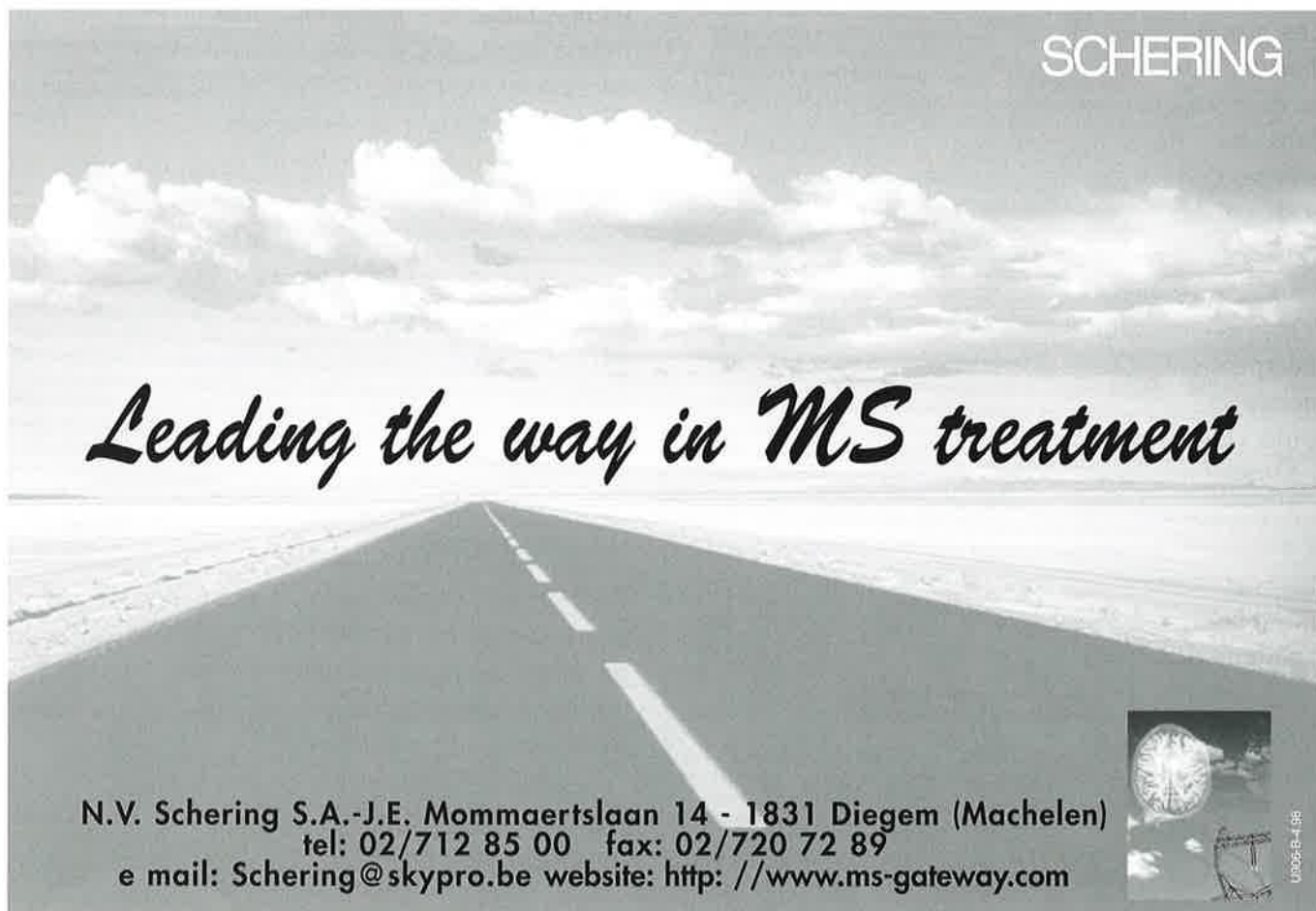
6.1. La carte est octroyée pour une durée maximale de 10 ans.

6.2. La carte spéciale jaune délivrée en application de l'arrêté ministériel du 12/7/73 reste valable jusqu'au 31/7/2001. Elle ne peut entrer en ligne de compte pour la délivrance d'un duplicata.

6.3. La carte spéciale bleue délivrée en application de l'arrêté ministériel du 29/7/75 reste valable jusqu'à son expiration.

Références légales : Arrêté ministériel du 7/5/99 - M.B. du 21/5/99


*Le groupe Législation*



SCHERING

*Leading the way in MS treatment*

N.V. Schering S.A.-J.E. Mommaertslaan 14 - 1831 Diegem (Machelen)  
tel: 02/712 85 00 fax: 02/720 72 89  
e mail: Schering@skypro.be website: <http://www.ms-gateway.com>



02006-B-1-99

# Dossier

## Aide-toi...



### GROUPES D'ENTRAIDE, GROUPES DE SOUTIEN... DE QUOI S'AGIT-IL ?

Les groupes de self-help, comme on les appelle aussi, sont des structures de petite taille, à caractère bénévole, qui rassemblent des individus confrontés à une même expérience douloureuse (maladie, handicap, assuétude ...) et qui ont pour principe de fonctionnement **l'entraide mutuelle par les membres du groupe**.

Ces groupes peuvent ou non bénéficier de l'aide d'un animateur professionnel de la santé. On trouve de nombreux groupes de soutien fonctionnant dans des domaines variés : "coronary-clubs", groupes de toxicomanes, de patients diabétiques ... et de personnes atteintes de sclérose en plaques.

Cet engouement pour le concept de groupe de self-help est d'ailleurs largement encouragé par l'Organisation Mondiale de la Santé et **sa valeur thérapeutique contre le stress et la souffrance morale** est bien connue des professionnels de la santé. Une étude américaine (J. Gilden et al., 1992) a par exemple montré que les patients diabétiques qui participent aux groupes d'entraide et qui apprennent à prendre soin d'eux-mêmes sont moins déprimés, moins stressés et estiment avoir une meilleure qualité de vie que les patients qui n'entreprennent pas ce genre d'activité.

### Que trouver dans un groupe de soutien ?

Aux prises avec la sclérose en plaques, on a bien souvent l'impression pénible d'être isolé, incompris

par ses proches et par son entourage. De plus, avec l'installation de la maladie dans la durée, nombreux sont ceux qui perdent pratiquement tout contact avec les amis et les relations sociales d'avant la maladie. Même lorsque la famille et les proches continuent à assurer leur précieux soutien au malade, celui-ci a souvent l'impression de ne pas être vraiment compris car l'entourage ne vit pas réellement la même situation que lui.

Aussi, les groupes de soutien vont-ils pouvoir assurer un réel support social de l'individu : les personnes rassemblées dans le groupe vivent les mêmes réalités, elles essaient de s'adapter aux mêmes difficultés, partagent le même vécu, sont du même bord. Le groupe réunit donc les qualités nécessaires pour être un **lieu de communication et de partage social pour le malade**.

Cela va permettre d'obtenir un **support émotionnel efficace** à l'intérieur du groupe, car chacun devrait pouvoir y exprimer ses sensations, ses réactions propres par rapport à la maladie, son vécu.

Les groupes vont également être un **lieu d'échange personnalisé d'expériences pratiques et d'informations** (sur la maladie, les démarches à faire, les astuces, ...), en complément des informations dispensées par la Ligue.

### Effets positifs

Outre la convivialité, outre le sentiment d'appartenance sociale qui permet de se sentir sur un terrain de compréhension mutuelle et d'acceptation réciproque, le groupe d'entraide recèle quelques vertus thérapeutiques potentielles.

Le groupe va d'abord permettre à chacun d'opérer une réappropriation individuelle de sa santé et de soi-même. Le principe de fonctionnement du self-



help réside effectivement dans la **responsabilisation de l'individu** : grâce aux autres, on prend conscience que l'on peut quelque chose pour soi-même et pour les autres (en partageant les expériences individuelles de chacun).

Un premier avantage qui se dessine est le **sentiment d'indépendance** par rapport à l'autre : dans ce contexte de groupe, on cesse d'être assisté (par un thérapeute, un médecin, un assistant social ou autre individu qui aurait le pouvoir de vous assister). Ce sentiment d'indépendance peut contribuer à libérer du stress lié à la dépendance vis-à-vis d'autrui, si mal acceptée.

Il y a aussi un sentiment d'égalité qui s'installe entre les membres du groupe, car celui-ci fonctionne en alternance de rôles : on y donne et on y reçoit successivement ou simultanément. A certains moments, on se trouve plus en situation de recevoir du support des autres, à d'autres moments on est en mesure d'en distribuer aux autres. C'est particulièrement le fait d'avoir le pouvoir d'apporter soi-même une aide à l'autre qui va contribuer à rétablir une image positive de soi. On se rend compte que l'on n'est pas fini, que **l'on peut encore être utile aux autres et finalement à soi-même**.

Ce qu'il y a aussi à prendre, lors de ces réunions, c'est **l'expérience du groupe** : on peut y rencontrer des membres qui ont une expérience plus longue de la maladie et qui parviennent néanmoins à conserver un réel bien-être. Ils auront adapté leurs activités, en auront découvert d'autres et leur expérience peut aider ceux que la perspective de l'avenir angosse. Le groupe doit chercher à tirer parti des expériences diverses, afin de permettre à chacun de dégager des solutions, des échappées qui lui conviennent. Après s'être débattu seul avec la maladie et les difficultés, après les sentiments d'échec et d'impuissance, l'individu peut restaurer des attentes positives : tout n'est pas perdu, il y a des solutions qui fonctionnent avec d'autres - pourquoi pas pour soi-même, quitte à s'adapter encore et toujours. Et puis, le groupe est plus fort que l'individu face à l'adversité, c'est un principe appliqué depuis l'aube de l'humanité.

## Quelques écueils à éviter pourtant

Appliqués à une maladie de longue durée, les groupes de soutien doivent éviter de s'essouffler, une fois formés. Les pistes de survie du groupe passent par **l'ouverture et la souplesse**. Il faut accueillir à certains moments de nouveaux participants, c'est la relève qui s'annonce avec de nouvelles expériences et de nouvelles énergies. Le groupe devrait aussi éviter la rigidité. L'éloignement temporaire ou définitif de certains pouvant être fréquent (période de crise, d'hospitalisation ...), le groupe doit pouvoir négocier ces changements de façon positive. Il est donc idéal que le leadership soit partagé entre plusieurs membres, pour éviter à un seul le poids d'une organisation qui doit durer dans le temps.

Autre piège à éviter : le groupe ne doit pas chercher à se substituer à l'individu quand celui-ci est en difficulté. Les expériences partagées ne sont pas des schémas de solution qu'on pourrait appliquer à la lettre. **Chaque cas est différent**, l'expérience des autres est simplement comme un recueil d'histoires, un réservoir à idées aussi, dans lequel chaque participant peut puiser à sa convenance, en adaptant à chaque fois les choses à son propre compte.

Enfin, **l'alternance des rôles** –recevoir/donner– doit être un principe qui se maintient dans le temps et permet d'assurer l'efficacité de tous au service de chacun.

## Références

J. Gilden et al., 1992, Journal of the American Geriatrics Society

Inventaire publié par le Service de la Promotion de la Santé de l'Union nationale des mutualités socialistes concernant les groupes d'entraide de la Communauté française de Belgique.

### Adresses Internet utiles :

American Self-Help Clearing House :

<http://mentalhelp.net/selfhelp>

Psychological self-help by Clayton E.Tucker-Ladd :

<http://mentalhelp.net/psyhelp>

*Marie-Chantal Wanet-Defalque,  
Chargée de recherche UCL-GREN*



## TÉMOIGNAGE

**A**tteint de S.P. depuis 1995 (date du diagnostic), j'ai décidé de ne pas me lamenter sur mon sort. Je fais partie de différents groupes. Cela me permet de rencontrer beaucoup de personnes handicapées (tous handicaps confondus, mental ou physique), mais également de sensibiliser les personnes valides et les enfants.

Entre mes activités, je me repose beaucoup, cela est devenu nécessaire. Grâce à mon épanouissement personnel, je suis positif, mais cela m'a demandé un gros travail sur moi-même. Etant chrétien, je suis convaincu que cela m'a beaucoup aidé. Durant ma vie, j'ai traversé énormément d'épreuves qui ont toujours été un tremplin pour aller de l'avant.

### Quelles ont été mes motivations à participer à un groupe ?

- Briser la solitude.
- Partager nos connaissances de la vie.
- Mieux nous connaître et nous apprécier.
- Vivre ensemble des aventures.
- Me permettre d'utiliser mes capacités.

### Quelles ont été mes attentes ?

- Nous rencontrer régulièrement.
- Apporter une ambiance positive (c'est-à-dire nous soutenir et nous reconforter les uns les autres).
- Prendre conscience de nos responsabilités vis-à-vis de chacun.
- Nous sentir tous concernés par les projets qui nous tiennent à cœur et nous engager à donner le meilleur de nous-mêmes, afin de réaliser ces projets.
- Etre plus nombreux aux réunions.

### Qu'est-ce que j'y trouve ?

- La joie d'être ensemble.
- Le rire et la bonne ambiance.

### L'existence d'un groupe d'entraide vise à :

- permettre aux personnes atteintes de sclérose en plaques de briser la solitude et d'éviter le repli sur soi-même,
- rechercher le meilleur épanouissement possible de la personne,
- stimuler les capacités et faire participer chacun à l'élaboration d'un projet,

- faire en sorte que chacun puisse s'investir, dans la mesure de ses possibilités, afin de se réaliser,
- responsabiliser les participants et développer la solidarité.

Ainsi, la personne peut comprendre que s'apitoyer sur elle-même ne sert à rien et le groupe peut l'aider à sortir de cette impasse.

*Emile*

## A LA DÉCOUVERTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

La promotion de la santé physique et mentale passe par la création de réseaux et le renforcement des solidarités naturelles et initiatives d'entraide dans et par la population elle-même. Faire de la prévention, c'est avant tout s'appuyer sur les compétences des gens et sur l'expertise qu'ils ont de leur vécu.

### Qu'est-ce que le "Self-Help" ?

Le Self-Help doit être considéré comme un mouvement dont le développement à travers une myriade de groupes apporte un soutien considérable aux gens tant individuellement que collectivement.

L'entraide doit être vue comme une forme de soutien social au sens large. Il s'agit donc de compréhension, de partage de valeurs, d'une vision du monde par la famille, l'entourage, les pairs et les professionnels de la santé. Il s'agit aussi plus largement d'un soutien, d'une reconnaissance des personnes et de leurs problèmes par la société.

### Le mouvement Self-help : un peu d'histoire

C'est en 1935, aux Etats-Unis, que le premier groupe d'entraide s'est constitué sous le nom "Alcooliques anonymes". Rapidement, les règles et le fonctionnement de ce groupe ont servi d'exemple aux personnes croyant au soutien moral comme améliorant la guérison ou favorisant l'abstinence face à une dépendance.

C'est après guerre qu'en Belgique, les premiers groupes se sont constitués. Ils se sont plus fortement développés dès les années 70. Le nombre de ces associations ne cesse de croître chaque année.

Le terme anglophone "Self-Help" insiste sur la prise



en charge de l'individu par lui-même, de façon autonome. La traduction francophone "Entraide mutuelle" met l'accent sur la solidarité et l'égalité des membres d'un groupe d'entraide.

## Que sont les groupes d'entraide ?

Les groupes d'entraide sont de petites structures (A.S.B.L. ou associations de fait) à caractère bénévole permettant aux personnes qui en font partie de s'entraider et de poursuivre un ou plusieurs objectifs semblables.

La plupart des groupes d'entraide se créent autour de problèmes identifiés (maladie, handicap, problème de dépendance, suites d'opération, ...) qui ne trouvent pas de solution durable ni satisfaisante au sein des structures existantes.

Ces personnes se réunissent pour s'entraider et tenter de surmonter leurs problèmes par l'écoute, le soutien psychologique mutuel et l'action avec les autres membres du groupe. Il est à noter que, parfois, certains groupes s'apparentent au mouvement Self-Help en l'ignorant. En effet, ils se vivent souvent comme des groupes de rencontre spontanés.

Sont prédominants dans les groupes Self-Help, le caractère social et l'absence de structures hiérarchiques rigides, les groupes étant créés et animés par des profanes (à quelques exceptions près) qui ont connaissance du ou des problèmes de par leur propre expérience et qui veulent partager celle-ci.

L'isolement d'une personne face à son handicap, sa maladie ou son problème sera très souvent l'élément moteur qui poussera une personne vers un groupe d'entraide. Briser l'isolement des gens est d'ailleurs l'objectif premier de l'ensemble de ces groupes. Le besoin de s'exprimer, de s'informer, de se rassurer est très important dans le processus de guérison ou dans celui d'accepter ce qui est devenu irrémédiable.

## Quelles sont les fonctions de l'entraide ?

- Soutien individuel, moral et psychologique par la tenue de réunions régulières et/ou par une permanence téléphonique.
- Aide sociale, administrative, juridique, voire financière.
- Information des membres par la publication de périodiques, brochures, vidéo, etc. Les groupes rendent compte de leur vie associative, appellent à la mobilisation en cas d'action ponctuelle, informent sur les nouveautés scientifiques et légales.

- Aide matérielle : fournitures, prêts, expositions de matériels divers.
- Information et sensibilisation des professionnels des soins de santé.
- Travail de lobbying vers le monde politique, l'administration et les scientifiques. Interpeller les responsables, faire connaître les besoins, améliorer le statut social, sanitaire et financier des membres, exercer une pression sociale.
- Informer et sensibiliser le grand public.
- Rôle de contrepoids, de contrepouvoir par rapport aux professionnels de la santé, au système de santé, surtout dans un contexte d'amélioration, d'humanisation des soins et de la participation des soignés.

## Points forts et difficultés principales des groupes d'entraide

**Le mouvement Self-Help peut être vu comme une réponse :**

- à l'anonymat et à l'isolement des gens dûs aux facteurs tels que l'urbanisation, la désagrégation de structures traditionnelles de soutien (famille, voisinage, ...) Il améliore le sens de l'identité et offre l'aide d'un groupe.
- à la difficulté de répondre aux normes d'une société de plus en plus intolérante vis-à-vis de ce qui est différent, improductif, dépendant au lieu d'être performant, dynamique, ...
- aux familles par rapport à l'aide professionnelle. La technologie et la spécialisation sont de plus en plus poussées, les limites de la médecine face à certaines affections chroniques, handicaps ou assuétudes se font ressentir de façon cruciale.
- au coût sans cesse croissant du système de soins de santé et de sécurité sociale, pour certains déjà impossible à supporter.
- au manque d'information et d'apprentissage de santé. Le Self-Help permet l'adaptation à la maladie, la reconnaissance et le contrôle des symptômes, la gestion des situations critiques.
- Le Self-Help permet la reconnaissance des besoins par le soutien social et politique. Les associations réussissent plus ou moins bien à créer des sympathies, trouver des moyens, des adhérents, à se faire connaître. Ces groupes mobilisent de nouvelles ressources dans le système de santé. Une nouvelle catégorie d'intervenants bénévoles se développe et



ajoute un élément aux structures de soins et de santé existantes.

### Quelles sont les principales difficultés rencontrées par les groupes ?

- Le dialogue et la collaboration entre les groupes Self-Help, les médecins et les psychologues sont difficiles. La méconnaissance des uns favorise la méfiance des autres. On entend souvent parler dans les groupes d'entraide du "manque d'humanisme des services hospitaliers" et du "manque de relais vers les groupes de la part des médecins". On peut aussi entendre que "les psychologues pensent qu'on leur fait concurrence".
- Se faire reconnaître davantage par les professionnels de la santé et se faire connaître auprès du public.
- Se faire entendre des pouvoirs publics afin d'être aux tables de négociations lorsqu'on parle d'amélioration des conditions de vie des malades, des victimes ou des handicapés. Il y a constat de dysfonctionnement, une volonté de meilleure prise en compte du poids financier de la maladie et une demande claire de place dans le débat de société.
- Empêcher qu'un groupe d'entraide ne devienne un ghetto qui couperait ses membres du monde extérieur et qui créerait un type de dépendance.
- Assurer la continuité et l'animation d'un groupe est difficile. Les membres, pour la plupart, auraient tendance à consommer le projet de groupe plutôt que de le porter, ce qui laisse souvent le travail de l'association sur le dos de quelques-uns.

### Le fonctionnement d'un groupe pose des problèmes

Les problèmes ont des origines multiples.

Soit, ils sont liés au(x) fondateur(s), c'est-à-dire à la difficulté de **faire face au développement** et à l'accélération éventuelle d'un mouvement. Ce qui peut arriver à un groupe d'entraide, c'est d'être entraîné dans la spirale du travail qui s'accumule, des contacts extérieurs imprévus ou d'un engouement rapide d'un public qui fait que le groupe peut très vite être dépassé par les événements.

Il est important que les **tâches et les charges** soient **réparties équitablement**. Il peut être intéressant de lister les personnes qui peuvent donner un coup de main ponctuellement, quand il le faut, afin d'éviter

les essoufflements.

La difficulté de **déléguer ses pouvoirs** à d'autres personnes est un autre problème. L'abus de pouvoir de la part d'une personne influente ou du modérateur peut considérablement empêcher un groupe d'exister dans le respect de la parole et de l'écoute.

D'abord, il faut se rendre compte de ce qui se passe et, ensuite, dire ce qui ne va pas. Le fait de changer de modérateur régulièrement évite en général ce genre de problème.

Soit, les problèmes sont liés aux membres. **Les difficultés psychologiques** entravent parfois le bon fonctionnement d'un groupe. Le désarroi, la méconnaissance de leur rôle dans le problème, la peur de rencontrer des gens plus mal qu'eux, la réadaptation à la vie privée sont autant de difficultés à devoir surmonter pour qu'un groupe arrive à être constructif.

Les **conflits de personnalité** peuvent déboucher sur la constitution de sous-groupes. Il vaut mieux parler et rappeler les règles de respect et de non-jugement aux personnes concernées et leur dire qu'elles sont là pour leur propre évolution et non pour créer des difficultés supplémentaires.

Des informations ou des incidents sont parfois tenus **secrets** vis-à-vis de certaines personnes. Plus longtemps on laissera ce problème de côté, plus importante sera la crise qui s'ensuivra. Les faits doivent être regardés en face et réglés collectivement.

Les boucs émissaires prennent parfois à défaut l'**agressivité** d'un groupe. Ce n'est pas une personne qui peut être un problème. Le bouc émissaire sera très souvent le révélateur d'une crise plus profonde au sein du groupe. A nouveau, la communication est le meilleur moyen de dénouer une situation difficile, voire ingérable.

Face à cet ensemble de difficultés, une personne extérieure au groupe peut servir de médiateur. Elle pourra analyser la situation sans prendre parti.

Mais les problèmes peuvent aussi être liés à des **problèmes sociaux** tels que le manque de droits et de reconnaissance ou la démographie (l'âge des personnes qui fréquentent le groupe). Nous pourrions aussi aborder les problèmes matériels tels que l'argent, le local de rencontre, les appareillages spécifiques, ...

A chaque groupe, ses difficultés. Il n'y a jamais de solution miracle, mais il y a des volontés de chercher ensemble des solutions et de faire des choix.



## Conclusions

Définir le problème, réfléchir à des pistes de solutions et, ensuite, faire le choix le plus approprié pour, enfin, l'évaluer au bout d'un temps seront les mots-clés de la réussite.

La plupart des gens s'adressant à un groupe déjà constitué sont essentiellement consommateurs et demandeurs d'aide. Bien peu d'entre eux sont conscients du fait que la qualité de ce qui se passe dans un groupe dépend aussi de ce qu'ils sont prêts à donner. Il faut donc les encourager à s'investir en tenant compte des charges et de la justesse de répartition de celles-ci.

*Anne Fenaux, service Promotion de la santé,  
Union nationale des mutualités socialistes*



## TÉMOIGNAGE

**D**ix ans ! C'est un peu plus que "l'âge de raison". C'est l'âge de notre groupe Espoir, qui fonctionne sans discontinuer depuis que Maggy Schroeder et Arlette et Antoine Gebara ont eu la même intuition : mettre sur pied un groupe d'entraide et de rencontre pour les affiliés du Brabant wallon. C'était durant l'été 1989.

Depuis lors, Maggy nous a quittés pour Bruxelles, mais nous continuons nos activités, avec le support et l'appui des assistantes sociales successives et du Comité provincial du Brabant wallon. Que de chemin parcouru en 10 ans !

De novembre à avril, chaque mois, sauf gel ou verglas, réunion à la salle "Leur Abri", à Rixensart. Activités au programme : interventions de kiné, nutritionniste, bio-énergéticien, etc. ; témoignages de personnes atteintes de S.P. venant d'autres régions ; projections de films documentaires et diapositives, jeux, échanges, etc. De mai à octobre, activités extérieures : séjour à la mer, promenades et visites touristiques variées et barbecues chez l'un ou l'autre membre du groupe en été.

Tout cela dans la bonne humeur et le rire : les mauvais poils restent à la porte !

Mais le groupe n'est pas seulement activités récréatives. Il est aussi, et surtout, soutien moral, entraide et amitié chaleureuse lors de difficultés liées ou non à la sclérose en plaques. Il est présence, tendresse et chaleur humaine lors de gros problèmes, hospitalisation, décès. Le "téléphone rose" fonctionne alors plus souvent et plus chaudement. Le groupe est aussi échange, dialogue et bonne humeur. En un mot, le groupe est Amitié.

Petit à petit, le groupe s'est enrichi de nouveaux membres et de bénévoles toujours prêts à aider, tant lors des réunions que pour les escapades. Le groupe est stable, mais les préjugés et les hésitations sont coriaces. Les travailleurs sociaux ont beau encourager les affiliés à nous rejoindre, ne fût-ce que pour une rencontre-test, un repas joyeux, un barbecue pas trop arrosé, nos amis inconnus sont durs à cuire et résistent encore.

Mais, comme notre nom est Espoir, nous ne désespérons pas ... A bientôt !

*Gaby Tollet et Antoine Gebara*

## TÉMOIGNAGES de bénévoles

**J**e m'appelle Dorothée et je suis membre bénévole du groupe Carpe diem de Mouscron. Au début, j'y suis allée avec ma mère, car elle est atteinte de S.P. Pour elle, c'était un but de rencontre, se faire des amis, et également un but de sortie. A ce moment-là, il n'y avait pas grand monde mais, par la suite, le groupe s'est agrandi.

Je trouve très bien que des gens puissent communiquer avec des personnes ayant la même maladie. Ils peuvent échanger des idées, des astuces pour mieux vivre avec la S.P.

Dans ce groupe, je me sens bien, car il y a une bonne entente. Lors des réunions, je m'occupe de servir du café et, en tant que future éducatrice, je propose des activités qui me passent par la tête.

Le groupe lui-même propose de nombreuses activités telles que la cuisine chinoise (très appréciée), la peinture sur verre, la réalisation de cartes de vœux ou de pompons, des bricolages pour Noël, des compositions florales, etc.

Bien sûr, il y a aussi des activités extérieures telles que le bowling ou encore des excursions. Par exemple, nous sommes allés au Zoo d'Anvers. C'était vraiment très chouette, malgré le fait qu'il manquait de bénévoles. Il n'y avait pas assez de



bras pour pousser les voitures et, ce jour-là, je peux vous dire que je me suis fait des muscles !

Pour organiser tout cela, il faut trouver des fonds. Nous les récoltons en organisant, entre autres, un apéritif accompagné d'une tombola. Ça marche très bien. A cette occasion, nous vendons les bricolages réalisés durant l'année.

Pour conclure, je dirai qu'être bénévole dans un groupe est une très chouette expérience; c'est une occasion de rencontrer d'autres personnes et de pouvoir aider les autres et savoir qu'on est utile.



**J**e m'appelle Sabrina, j'ai 19 ans et, moi aussi, depuis un an, je suis bénévole au sein du groupe Carpe diem. Je trouve l'idée très bonne que des personnes ayant la même maladie, à un stade différent, puissent se rencontrer.

Dans le groupe, on s'habitue bien car il y a toujours quelqu'un qui a le mot pour rire. D'ailleurs, depuis que le groupe existe, je crois que beaucoup de personnes se sentent mieux et ont découvert que, malgré la maladie, le contact des autres est très enrichissant.

Tous les 4<sup>e</sup> mercredis du mois, on se réunit. Une activité différente est chaque fois proposée (jeux de société, bricolage, ...) Nous fêtons aussi l'anniversaire de chaque membre du groupe.

Tout est fait pour que les personnes atteintes de S.P. s'amuse et pensent à autre chose que leur maladie. Cependant, je crois qu'il faudrait trouver une solution pour que tout le monde puisse se parler, se rencontrer et ne pas rester en petit groupe.

## NAISSANCE D'UN GROUPE

Le groupe d'entraide de la province du Luxembourg est né à l'initiative d'un affilié. Durant un an, nous avons réfléchi à ses souhaits quant à l'organisation et aux activités du groupe. Les objectifs définis étaient les suivants :

- divertissement grâce à des jeux de société, des animations diverses,
- rencontre d'autres personnes vivant les mêmes difficultés,
- soutien, entraide.

De mon côté, lors de mes visites à domicile, j'ai informé tous les affiliés de la proposition. Certains ont été intéressés d'emblée. D'autres n'osaient pas assister à la première rencontre : " Allez-y, vous me raconterez. Si c'est bien, j'irai. " Ce à quoi je répondais : " Je ne saurais pas dire ce qui, pour vous, sera bien. Tout dépend de ce que vous en attendez. "

Une première réunion a rassemblé quatre affiliés, des représentants des associations belges et luxembourgeoises. En effet, la particularité du groupe est, vu sa situation géographique, d'être transfrontalier (Belgique, France, Grand-Duché).

Par la suite, plusieurs personnes sont venues rejoindre le groupe. Une définition des attentes de chacun a pu être établie. Quelques conflits sont venus " égayer " les entrevues, conflits de rôle, chacun cherchant sa place au sein du groupe.

Actuellement, le groupe est tout à fait autonome. Il se réunit une fois par mois. On y propose des jeux de société, de la peinture sur soie, des soupers ou animations diverses.

Mon expérience de cette mise sur pied est que cela demande beaucoup d'efforts pour les fondateurs et la Ligue. En effet, il faut avant tout affronter les résistances et être un moteur du groupe.

Toutefois, lorsqu'il est établi et fonctionne, il permet une véritable solidarité entre tous. Certains se sont liés d'amitié avec d'autres. Ils se téléphonent régulièrement, se rendent visite... Je crois que ce groupe a permis à plusieurs de mieux comprendre l'autre, de ne plus se sentir seul à vivre la même chose, que ce soit les personnes atteintes de sclérose en plaques ou les conjoints. Je pense que chacun peut puiser chez l'un et l'autre certaines choses qu'il ne trouvera nulle part ailleurs.

Par contre, il est évident que ce type de rencontre





ne convient pas à tout le monde. Certains attendent autre chose d'un groupe. Qu'à cela ne tienne, pourquoi ne pas songer à d'autres initiatives ? Elles sont les bienvenues. Avis aux amateurs !

*Chantal Piron, travailleur social Luxembourg*

## TÉMOIGNAGE

Lors de l'annonce de mon diagnostic de sclérose en plaques en 1994, j'ai rencontré Chantal, atteinte également de cette maladie. Elle faisait partie des nombreuses personnes ne se déplaçant pas encore en voiturette.

Elle m'a fait part de son expérience de la maladie et m'a donné beaucoup de conseils. Elle m'a aussi dit qu'elle avait essayé de faire partie d'un groupe d'entraide, mais qu'elle n'avait pas pu suivre les voiturettes. En effet, se promener pendant plusieurs heures dans un parc ou toute autre activité similaire ne lui était plus possible. Par contre, un groupe de personnes connaissant des difficultés similaires aurait été l'idéal, car on aurait pu avoir les mêmes activités.

Lorsque j'ai appris qu'il n'en existait pas encore, j'ai décidé de le créer, très motivée par Chantal qui m'avait beaucoup aidée psychologiquement et qui m'avait dit attendre qu'un tel groupe soit créé ... depuis 20 ans.

Ainsi est né "Dynamo", en septembre 1995. Bien sûr, il y a eu des hauts et des bas, mais nous avons toujours été un groupe d'entraide soudé et basé sur la solidarité. Certains membres n'ont fait que passer, mais d'autres ont vraiment besoin du groupe pour supporter la maladie.

Un groupe où l'on peut parler et où l'on est certain d'être compris, un groupe qui organise des activités adaptées et accessibles à notre niveau de handicap, un groupe qui évolue ensemble et qui a même organisé un concert de rock afin de récolter des fonds pour la Ligue et la recherche.

Dynamo, c'est une grande chaîne d'amitié qui s'est créée et, pendant toutes ces années, je n'aurais pu avoir qu'un regret : ne pas l'avoir fondé. Il a fallu, avec l'aide des assistantes sociales, trouver des locaux, recruter des membres, organiser des activités. A ce propos, je tiens à remercier tous ceux qui ont mis la main à la pâte. Un dernier souhait : que d'autres groupes soient créés, que plus jamais personne ne soit seul face à cette maladie.

Merci d'avoir eu la gentillesse de me lire !

*Fabienne*

## TRANCHES DE VIES

### Pourquoi participer à la création d'un groupe d'entraide ? Pourquoi y penser ?

Parce que, face à la maladie, il y a chez chacun un sentiment d'impuissance. Le corps médical avoue ses limites. Il reste donc à vivre au jour le jour et le mieux possible.

Le mieux possible, c'est, par exemple, ne pas se couper du monde, rencontrer ceux qui vivent la même chose, partager des passions, une aventure, un projet ou simplement des moments ou tranches de vies.

Créer un groupe d'entraide, c'est donc aborder la maladie différemment.

Il y a aussi l'a priori qu'en mettant en contact des personnes qui vivent les mêmes réalités, le dialogue sera peut-être plus facile, les problèmes se résoudront probablement plus aisément et plus rapidement. Ainsi les personnes se sentiront mieux comprises, mieux soutenues.

### De la difficulté de faire vivre un groupe

Faire vivre un groupe, ce n'est pas une sinécure !

Il y a Magali, qui ne dit pas un mot, Alfred, dont la tête ne me revient décidément pas, Jules, qui semble vouloir imposer son point de vue, et Sophie, qui oublie les réunions.

Passé l'enthousiasme de départ, le groupe doit trouver une vitesse de croisière, un mode de fonctionnement qui lui est propre et des personnes responsables.

Il faut aussi apprendre à vivre ensemble, confronter les différents points de vue, s'adapter au rythme et aux possibilités de chacun.

Il y a les conflits à gérer, oser dire à l'autre, qui par ailleurs est un ami, qu'on ne comprend pas toujours ses réactions, qu'on en a assez qu'il arrive en retard ou qu'on aimerait qu'il s'engage un peu plus ...

Les responsabilités doivent être partagées : Paul ne peut pas toujours être la tête pensante, celui qui apporte les idées, celui qui prend contact, celui qui organise ...

### Le groupe d'entraide : le lieu de tous les possibles

Un groupe vit, évolue, s'agrandit. Toujours en mouvement, il se colore au gré de ceux qui le composent : tout est possible.



### La solidarité

Au delà du projet commun ou des activités régulières, la solidarité se tisse au jour le jour. Elle est discrète, sans coups éclat, mais souvent bien présente.

Qui n'a pas été touché par un coup de téléphone réconfortant lorsque la maladie se fait plus insistante ?

Qui n'a pas été ému à la découverte d'une carte d'anniversaire zébrée de plusieurs signatures amies ?

Il y a aussi des coups de main inattendus, une attention, un geste.

C'est souvent le signe que l'on compte pour quelques-uns, que l'amitié a un sens ...

### La vérité

En contact avec les autres souffrant de la même maladie, certaines idées préconçues s'effondrent : la maladie ne donne pas tous les droits, elle n'excuse pas tout : ce n'est pas parce que je suis malade que les autres sont à mon service, que je suis prioritaire, que toute l'attention doit se porter sur moi.

J'ai, par exemple, remarqué que Jeanine et André ont trouvé un bon équilibre. André éprouve pourtant beaucoup de difficultés, mais il a eu la simplicité de dire clairement ce qu'il était capable d'assumer. Jeanine, quant à elle, a eu le courage de dire à André qu'elle ne voulait pas étouffer son rôle de femme, d'épouse, au profit de celui de soignante. Le groupe, disent-ils, les a encouragés indirectement dans cette voie, parce qu'ils ont pu observer comment d'autres couples fonctionnaient.

Il y a d'autres moments de vérité poignants : au détour d'une promenade, on se rend compte avec stupeur que, sous des dehors joyeux, Laurence tente de contenir une douleur lancinante. En l'espace d'un regard, chacun a compris ce qui se joue. Vérité intense où, enfin, chacun peut être ce qu'il est : vrai et authentique, car la confiance a pu s'installer peu à peu, au fur et à mesure que le groupe évolue.

### L'humanité

Etienne a 38 ans ; il souffre d'une sclérose en plaques invalidante. Et pourtant, sa présence est réconfortante. Sa maladie, loin de l'isoler, lui ouvre des portes parce qu'il a appris à s'intéresser aux autres. Il a compris que la sclérose en plaques est une souffrance, mais qu'il en existe d'autres, non dites, contenues tant bien que mal.

C'est au contact du groupe que ses réflexions ont mûri. Il s'est ainsi rendu compte que les conjoints méritaient un peu plus d'attention, que celui qui vient le chercher en voiture et qui ne souffre pas de sclérose en plaques vit, par ailleurs, des conflits familiaux douloureux et qu'un autre dans le groupe se bat en silence contre une maladie grave.

Le groupe a été un tremplin : un tremplin vers la vie, vers un peu plus d'humanité.

Etienne a invité plus de 40 personnes à une soirée organisée par le groupe. Bilan : un plus financierement, mais surtout des rencontres, des liens d'amitié, un autre regard sur la maladie, une ouverture aux autres.

### L'humilité

Combien ont rejoint un groupe croyant réellement qu'ils y trouveraient une solution à tous leurs problèmes ! D'autres, submergés par ce qu'ils vivent, trouvent dans celui-ci un exutoire à tous leurs déboires ... jusqu'à ce que le groupe en ait tout simplement assez de les entendre se plaindre ou accaparer l'attention.

Le groupe n'est pas un remède à tout : il est une aide. On ne peut pas tout attendre du groupe. Il faut aussi se dire que son fonctionnement n'est pas toujours parfait ; il y a des hauts et des bas et c'est normal.

Prendre du recul, de temps en temps, fait du bien.

### La gaïté

Qui dit groupe dit aussi gaïté, humour, rire, détente, bien-être, petits instants de bonheur glanés çà et là :

- une soirée au coin du feu, chacun racontant ses meilleurs souvenirs de vacances,
- une partie de pêche improvisée au soleil de midi,
- un repas champêtre un samedi d'automne,
- la visite d'une ville française nichée au sommet d'une colline -fous rires garantis lors de certaines montées en voiturette,
- des repas joyeux au restaurant,
- etc.

Un groupe d'entraide, c'est donc tout cela, des hommes, des femmes, un besoin de couper la solitude, de découvrir autre chose, de reprendre confiance en soi. Des tranches de vies, en somme ...

Véronique Debry,  
Coordinatrice du Service d'accompagnement



## TÉMOIGNAGES d'animatrices

**N**adège, qui faisait son stage de 3<sup>e</sup> année d'assistante sociale à la Ligue de Liège, m'a demandé si je ne serais pas d'accord de m'occuper d'un atelier créatif. J'ai tout de suite été très vivement intéressée par ce projet.

En effet, j'étais de retour d'Afrique du Sud, où je vivais au grand air. Ici, à Liège, je souffrais de solitude et je me sentais enfermée dans la ville. Le changement de vie était radical !

De plus, j'aime beaucoup bricoler. Je n'avais aucune appréhension à travailler avec des personnes atteintes de S.P. J'étais même très contente de pouvoir rendre ce service et de me sentir utile.

Cela fait maintenant 3 ans que je m'occupe de l'atelier créatif. Dès que j'en ai l'occasion, j'apprends de nouvelles techniques, je recherche de nouvelles idées de bricolage en allant voir d'autres ateliers. L'investissement est de plus en plus important. Cela me change les idées et chacun y trouve un intérêt, aussi bien moi que les participants.

Le fait d'avoir cette responsabilité me satisfait, car j'ai été habituée, dans ma vie professionnelle, à avoir des responsabilités.

Enfin, l'ambiance est très chaleureuse ... Vivement vendredi !

*Mme Dujardin*

*(Propos recueillis par M. Jacques, travailleuse sociale)*

**S**uite à ma participation à un atelier créatif à Liège, je désirais ouvrir un atelier dans ma région (Verviers) et rencontrer des personnes atteintes de sclérose en plaques proches de mon mari et de moi-même.

Le but de l'atelier est :

- la rencontre,
- les discussions entre les participants pour diminuer l'isolement,
- la création d'objets divers, en fonction des capacités de chacun.

J'aime m'occuper des autres et rechercher la valorisation de chacun au sein du groupe. J'éprouve du plaisir dans nos rencontres et dans nos diverses activités telles que peinture sur soie, modelage, montages floraux ...

Cela me stimule de rechercher de nouveaux projets,

de vendre, avec bénéfice, des objets réalisés par chacun, ce qui valorise le travail de l'atelier. Les participants font ainsi partie du circuit commercial.

L'ambiance de nos réunions est relax, familiale.

*Colette Felten*

*(propos recueillis par Y. Hodiamont, travailleur social)*

## TÉMOIGNAGE

**L'**'Atelier d'Uccle ... Pourquoi "l'Atelier" ? Pour répondre à cette question, il faut retourner de longues années en arrière ... lorsque les participants s'initiaient à divers bricolages et réalisaient des objets qui étaient ensuite vendus à Melsbroek lors d'une exposition annuelle, dans le cadre de l'ergothérapie. Mais cela, c'est le passé. Depuis des années, les réunions hebdomadaires sont devenues uniquement amicales et distrayantes, chacun et chacune contribuant par ses talents à des jeux de société : scrabble, whist, riki-ki et même parfois bridge.

Pourquoi Uccle ? Parce que c'est à Uccle qu'ont lieu les réunions, tous les mardis de l'année (sauf verglas) depuis des années, de 14 à 18 heures, dans un grand local situé sous l'église Saint-Marc (vaste parking et toilettes adaptées). La majorité des participants atteints de S.P. habitant l'agglomération bruxelloise sont amenés à Uccle par les minibus de la S.T.I.B.

Le groupe comporte aussi un nombre important de bénévoles. Ceux-ci (il faudrait plutôt dire "celles-ci") assurent la préparation du goûter par roulement. Une participation modique est demandée à tous les participants présents pour couvrir les frais du goûter. Le Comité de Bruxelles prend en charge la location de la salle.

Ambiance ! Tous ensemble, nous nous distrayons en "jouant" et partageons une convivialité et une amitié reconfortantes. Nous oublions nos soucis pendant quelques heures ou bien nous les confions à des amis et amies de longue date, que nous connaissons bien et qui nous connaissent. Nous célébrons Noël en grande pompe et fêtons les anniversaires. Nous racontons des blagues, nous rions, nous râtons aussi parfois. Lorsque l'un(e) de nous s'en va vers d'autres cieux, il (ou elle) est accompagné(e) par les pensées émues de tout le groupe.

Aujourd'hui, il est temps d'élargir notre cercle amical. Si vous souhaitez rencontrer des amis chaque semaine et passer une après-midi sympathique et joyeuse, lisez l'invitation rédigée par la benjamine du groupe :



Depuis de longues années,  
 Entourés de formidables bénévoles,  
 Tous les mardis après-midi, à Uccle,  
 Ensemble, nous jouons et  
 Nous rigolons en franche amitié.  
 Toutes sortes de jeux de cartes  
 Et, en plus des jeux de scrabble.  
 ET  
 Alors, nous espérons t'accueillir.  
 Même si tu penses être trop faible,  
 Une grande famille sera présente pour te recevoir.  
 Sois sûr(e) de toi et en avant l'aventure !  
 En plus, pour une somme dérisoire,  
 Manger ensemble à 16 heures est un vrai délice.  
 Et s'amuser entre nous, raconter. En plus,  
 Nous développons nos neurones.  
 Toutes et tous sont les bienvenus.  
**Alors, quand nous rejoins-tu ?**

*Françoise*

## SOYONS CONCRETS !

Aux quatre coins de la Communauté française, des personnes atteintes de sclérose en plaques et des membres de leur entourage souhaitent se réunir autour d'activités variées leur permettant de faire connaissance et de partager les joies et les moments difficiles de leur vie avec la maladie, ...

Dans un esprit d'entraide et de solidarité, certains ont mis sur pied des groupes, dont les membres se réunissent régulièrement. De véritables liens d'amitié se créent entre eux à l'occasion des différents projets et des activités diverses qu'ils réalisent ensemble.

Soucieuse de favoriser ces initiatives qui permettent aux personnes touchées par la sclérose en plaques de mieux vivre avec cette maladie, la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française vous présente les 16 groupes qui existent actuellement en son sein et les 2 groupes autonomes dont elle a connaissance.

Les personnes qui désirent rejoindre un des groupes existants trouveront ici les coordonnées des responsables à contacter. Celles qui souhaitent créer un

nouveau groupe dans leur région peuvent obtenir des renseignements auprès du service social de leur province, auprès des groupes existants ou auprès du siège social de la Ligue.

## Groupes d'entraide et de rencontre de la Ligue

### > Alpha .....

**Lieu de rencontre :** Salle communautaire du C.P.A.S. de La Louvière, rue M. Aunias 25 à 7100 Saint-Vaast

**Rythme des rencontres :** 2e mardi du mois à 14h

**Personnes de contact :** Daniel Huet : 064/28.12.44 et Lucien Van Strydonck : 067/49.11.78

**Activités :** Discussions, goûters, bricolage, excursions, fêtes, rencontres, ...

### > Atelier créatif de Dison .....

**Lieu de rencontre :** Centre culturel, rue des Ecoles 2 à 4820 Dison

**Rythme des rencontres :** Tous les lundis de 14h à 17h

**Personnes de contact :** M. et Mme Felten : 087/35.35.86

**Activités :** Modelage en terre, peinture sur soie, ...

### > Atelier créatif de Liège .....

**Lieu de rencontre :** Ligue de la S.P., rue E. Marneffe 37 à 4020 Liège

**Rythme des rencontres :** Les vendredis de 14h à 17h

**Personne de contact :** Raymonde Dujardin : 04/252.72.01

**Activités :** Peinture sur soie, modelage en terre, vitraux, ...

### > Atelier du mardi .....

**Lieu de rencontre :** Salle Saint-Marc, avenue de Fré 74 à 1180 Uccle

**Rythme des rencontres :** Tous les mardis de 14h à 18h

**Personnes de contact :** Gerty vander Straeten : 02/345.31.31

**Activités :** Jeux de société, cartes, Scrabble, ...

### > Cap Amitié .....

**Lieu de rencontre :** Delta Hainaut (restaurant), avenue Général de Gaulle à 7000 Mons

**Rythme des rencontres :** 3e vendredi du mois à 17h

**Personne de contact :** Bernard Debailleux : 065/69.01.28



**Activités :** Soupers, excursions, activités diverses, ...

**Publication :** Par le trou de la serrure (trimestriel)

> *Carpe diem* .....

**Lieu de rencontre :** Home Vandeveld (cafétéria), avenue Royale 5 à 7700 Mouscron

**Rythme des rencontres :** 4e mercredi du mois

**Personne de contact :** Rafaël Naessens : 056/34.32.47

**Activités :** Conférences, cuisine, jeux de société, goûters, excursions, rencontres, artisanat, ...

**Publication :** Carpe diem (mensuel)

> *Delta* .....

**Lieu de rencontre :** Maison de repos du C.P.A.S., rue Charles Dupuis à 7390 Quaregnon

**Rythme des rencontres :** 4e jeudi du mois à 14h

**Personnes de contact :** Giuseppe Colore : 065/77.87.41 et Anne Stradiot : 065/63.16.15

**Activités :** Barbecue, marché de Noël, bowling, excursions, crêpes-party, sorties restaurant, rencontres, ...

**Spécificité :** Uniquement personnes atteintes de sclérose en plaques (pas de membres de la famille ou de l'entourage), âgés de 30 à 50 ans

> *Dynamo* .....

**Lieu de rencontre :** Bruxelles (adresse variable)

**Rythme des rencontres :** 1 fois par mois

**Personne de contact :** Catherine Mahieu et Maggy Schroeder : 02/735.86.21

**Activités :** Rencontres, activités diverses, ...

**Spécificité :** Personnes atteintes de sclérose en plaques valides et leurs conjoints

> *Espoir* .....

**Lieu de rencontre :** Salle Leur Abri, rue du Baillois 6 à 1330 Rixensart

**Rythme des rencontres :** 1 fois par mois (souvent le jeudi)

**Personnes de contact :** Antoine et Arlette Gebara : 02/384.04.02

**Activités :** Discussions, film-dias, barbecue, repas, jeux de société, week-end à la mer, conférences, visites d'expositions, excursions.

> *Goûter du 3e mardi* .....

**Lieu de rencontre :** Centre de Rencontre de la Ligue de la S.P., Zoning artisanal (entrée 4), rue des Linottes 6 à 5100 Naninse

**Rythme des rencontres :** 3e mardi du mois (sauf

juillet et août), à partir de 14h

**Personnes de contact :** Annick de Changy : 085/71.21.27 et Guita de Jamblinne : 081/40.03.85

**Activités :** Jeux de société suivis d'un goûter, rencontres, ...

> *Groupe de Bury* .....

**Lieu de rencontre :** Ecole communale, rue du Joncquois à 7602 Bury

**Rythme des rencontres :** 2e mercredi du mois (sauf juillet et août), à 14h

**Personne de contact :** Josiane Saintes : 069/34.43.59

**Activités :** Excursions, goûters, conférence, rencontres, séances vidéo, ...

**Publication :** Groupe de Bury : rencontre - amitié - solidarité (mensuel)

> *Groupe des XII* .....

**Lieu de rencontre :** Namur

**Rythme des rencontres :** 1 fois par mois

**Personne de contact :** Daniel Piquard : 081/73.43.41 ou 081/74.38.39 (bureau)

**Activités :** Rencontres, excursions, séjours de vacances, voyage, soirée, brocante, ...

> *Les Mousquetaires* .....

**Lieu de rencontre :** D.G.A.S., rue de la Bruyère 157 à 6001 Marcinelle

**Rythme des rencontres :** 4e jeudi du mois (sauf juillet et août), à partir de 13h30

**Personnes de contact :** Christine Marchal : 071/47.11.32 et Anne-Marie Ciriani : 071/43.36.19

**Activités :** Soupers, sorties cinéma/théâtre, activités " informatique ", rencontres, excursions, ...

**Spécificité :** Intégration fréquente des enfants dans les activités, groupe de personnes récemment diagnostiquées

> *Soleil Plus* .....

**Lieu de rencontre :** Salle Nos Pilifs, rue F. Vekemans 212 à 1120 Neder-over-Hembeek

**Rythme des rencontres :** 1 fois par mois

**Personne de contact :** Christiane Lemaire : 02/425.78.12

**Activités :** Exposés, conférences, balades, cinéma, restau, excursions, vacances, ...

**Spécificité :** Personnes atteintes de sclérose en plaques qui se déplacent en voiturette

**> S. Pérance** .....

**Lieu de rencontre :** Salle paroissiale des Trieux, route de Forchies à 6141 Forchies-la-Marche

**Rythme des rencontres :** 3e jeudi du mois (sauf avril, juillet et août)

**Personnes de contact :** Roger De Meulemeester : 071/53.31.40 et Georges et Irma Salien : 071/81.27.77

**Activités :** Conférences, visites, spectacles, excursions, discussions, rencontres, porchetta, ...

**> Tenir Bon** .....

**Lieu de rencontre :** Salle "Les Heures Heureuses", rue Maria Thomée 2 à 7800 Ath

**Rythme des rencontres :** 4e mardi du mois

**Personnes de contact :** Sandrine Brouillard : 068/28.75.67 et Rita Maes : 068/28.47.27

**Activités :** Rencontres, visites, voyages, ...

**Groupes sympathisants de la Ligue****> Amicale des Trois Frontières** .....

**Lieu de rencontre :** Maison des Jeunes et de la Culture, rue du Centre 35 à 6791 Athus

**Rythme des rencontres :** 1er jeudi du mois à 14h30

**Personne de contact :** Jean-Michel Berns : 063/38.80.41

**Activités :** Goûters, jeux de société, peinture sur soie, rencontres, ...

**Spécificité :** Groupe international de personnes atteintes de sclérose en plaques et membres de leur entourage vivant au Luxembourg, en France et en Belgique.

**> S.P. Jeunesse** .....

**Lieu de rencontre :** C.P.A.S., maison de repos et de soins Le Laetare, rue du Moulin 54 à 7100 La Louvière

**Rythme des rencontres :** 2e samedi du mois

**Personnes de contact :** Serge Spingard : 064/77.13.91 et Luc Lavianne : 067/44.24.33

**Activités :** Goûters, rencontres, voyages, visites, barbecues, buffets froids, bowling, ...

**Spécificité :** Groupe pour personnes récemment diagnostiquées et valides, moyenne d'âge de 40 ans

**Eloge de ma canne**

Un jour, comme nombre de mes amis, le handicap m'imposa une canne, ou plutôt la canne s'imposa à moi. (...) Les premiers pas furent gauches et désordonnés car, affublé de cet appendice, il me fallait avoir trois mains.

Peu à peu, j'appris à domestiquer l'ustensile, puis il me fut précieux et je n'imaginai pas sortir sans lui. Je sus presque gambader grâce à cette canne, car elle fut tour à tour béquille, soutien, cale, étai, tuteur ou bâton. Ce fut aussi le prolongement de mes bras et jambes quand elle servit de gaule, de perche, de gaffe, de manche, de rame ou de croc. Je m'amusai, en l'utilisant comme une source inépuisable de facéties : elle fut club de golf, trompette, sarbacane, javelot, queue de billard ou hampe de fanion. Pourvu de cet alpenstock, il me fut facile d'être respecté : était-ce la peur du gourdin, de la matraque ou alors l'autorité du sceptre ?



Bref, je ne concevais pas la vie sans elle et je n'étais pas le premier. Chez les Romains, les centurions la recevaient en signe de puissance. Les femmes, en France, l'adoptèrent au XIe siècle en signe de raffinement, l'abandonnèrent à la Renaissance pour la reprendre aux XVIIe et XVIIIe siècles. Depuis les muscadins et les incroyables, la canne n'a cessé d'être un accessoire indispensable à l'élé-gance masculine. Pourquoi, alors, attendre plus longtemps ?

Un jour, une belle et ronde Martiniquaise m'interpella : "Mais, pou'quoi vous avez une canne ?" "Je suis malade et j'en ai besoin pour marcher", lui répondis-je. "Ah ! bon. Je croyais que c'était pou' fai'e le dandy !" me rétorqua-t-elle. Comme quoi, on ne donne pas toujours aux autres l'image négative que l'on croit leur transmettre.

La canne a du bon, vive la canne !

Philippe Gripon

Extrait de "Forte", fév. 99, Société Suisse de la S.P.

## Satire d'une escapade tous risques (suite)

Dans les deux numéros précédents, Guy vous relatait, dans "L'appel du large" et "En avant toute!", le début de son escapade tous risques vers les Fêtes de Wallonie de Namur. Du haut de sa voiturette, il avait rencontré, chemin faisant, un B.C.B.G. et un faux dur. Voici la suite (plus corsée) de ce périple.

### Troisième et dernière partie : Le rustre

A la manoeuvre du timon d'une carriole cabossée et rafistolée de toutes parts, un crâneur hurlait des propos incongrus. Les insultes et grossièretés vociférées par les braillards ne semblaient guère troubler notre voyageur sans peur et sans reproche. Quoi que ?

Soudain, feignant une déféction mécanique, il s'écarta brusquement du bord droit de la chaussée et stoppa sa "monture" au centre. Il empêchait ainsi tout dépassement. Les rôles étaient inversés.

En dépit des coups de klaxon, sarcasmes et noms d'oiseaux hurlés de plus belle à sa seule intention, il paraissait garder son flegme. Essayant de quitter son sourire narquois pour un air affecté, il baissa les bras pour simuler son désarroi.

Le singe con-voyeur sauta rapidement de la cage et s'approcha à grandes enjambées du fauteur. Quel sort lui réservait-il ? Avait-il pétié les plombs ? Retrouvait-il un éclair d'humanité ?

Nous ne le saurons jamais car, miracle, l'engin redémarrera brusquement à l'arrivée de l'illuminé. Impassible, le gêneur regagna prestement sa droite en s'éloignant.

Devant tant d'habiles simagrées, le singe sauta dans la cage. Initialement chauffé à blanc, le conducteur, appuya si fort sur le champignon -véneux- que l'afflux inopportun de mauvais sang provoqua des hoquets au moteur. Noyé ou victime d'une embolie, la machinerie entraîna la caisse par à-coups sur une dizaine de mètres. Dans un nuage de fumée nauséabonde et de cliquetis, la dépouille dégoulinante s'immobilisa avec fracas.

Sortis de leur funeste corbillard, les croque-morts, soudain refroidis, s'affairaient autour du trépassé. Cris, injures, coups de poings, coups de pieds, rien n'y fit. Même les crachats ne déclenchèrent aucun signe de rébellion de l'engin. La bagnole était foutue.

Fier comme un paon, l'insolent promeneur doubla très lentement la carcasse fumante. Relevant la tête bien haut, il nargua les détraqués en esquivant les lieux du sinistre. Dépassés par les événements, les pigeons ne purent que lui faire des bras d'honneur en lui criant leurs grossièretés usuelles.

Content d'avoir pu dominer la situation et heureux de la bonne tournure des événements, le voyageur se rendit joyeusement vers les lieux festifs.

Serpentant dans la foule des badauds, assourdi par la cacophonie des chansons hurlées par les énormes haut-parleurs, il se mêla aux fêtards en répétant tout au long de sa promenade : "Pardon, monsieur. Pardon, madame".

La bouche desséchée par ces nombreuses politesses, il s'arrêtait de temps en temps à des échoppes pour se taper un verre. Boisson wallonne, bien sûr, lors de ces fêtes : le pékèt, le vrai, sans additifs ni colorants, celui "de derrière les fagots". Dégustant le délicieux breuvage, il laissait refroidir le moteur et les batteries de sa voiturette, tout en rechargeant les siennes.

Il s'arrêtait pour tailler une bavette et en vider un en compagnie de l'une ou l'autre connaissance rencontrée au hasard de ses pérégrinations. Il changeait donc régulièrement de crèmerie ... et de pékèt, en passant par le pék. L'ajout de sirop de menthe retardait-il le rougissement de son visage ?

A l'instar du degré d'alcool, les chocs sur les jarrets des badauds éberlués augmentaient. La vue et l'esprit embrouillés réduisaient sa bonne conduite -et celle de son véhicule. Aussi décida-t-il de se mettre au régime sec. Pour se recaler l'estomac, il avala goulûment une avisance suivie d'une bière blonde cinacienne provoquant un rot bienvenu.

Tranquillement, le coeur et le corps chauffés au pékèt, il s'achemina vers sa demeure sur l'Hastedon. Soudain, il s'arrêta brusquement sur le côté. Interrogatif, il se frappa le front. Hastedon ! Hastedon ! Mais oui, bon sang, bien sûr !

A suivre...

Guy Fagneray

Votre médecin



Votre infirmière



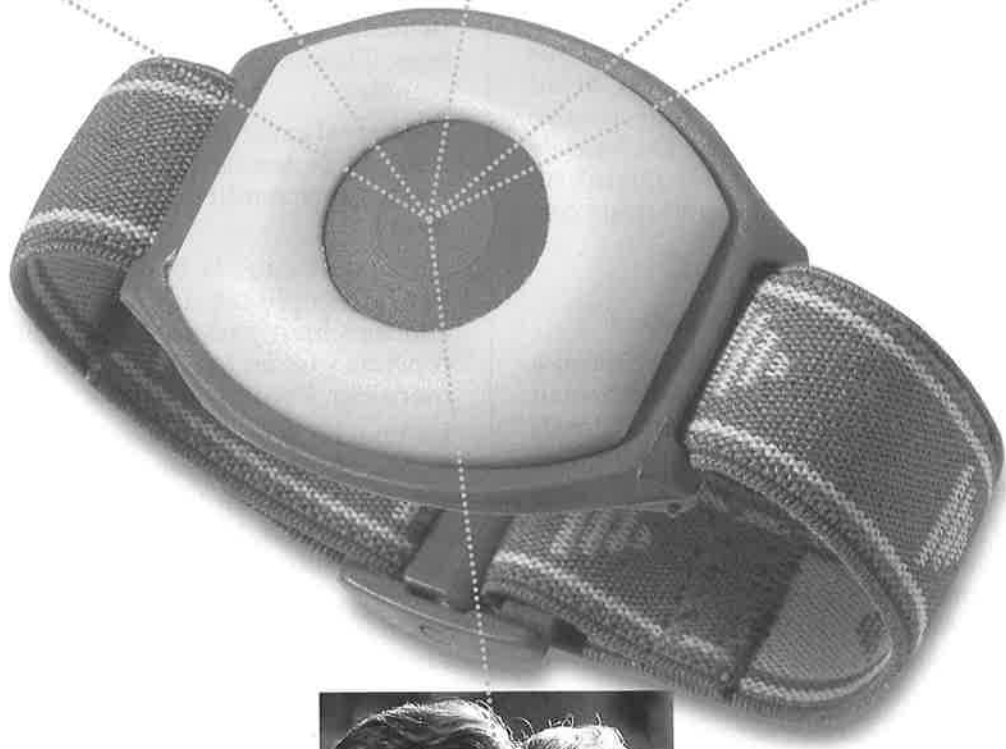
Vos voisins



Votre aide familiale



La police



Vos proches

# Grâce à ce bouton, vous êtes relié à tout le monde.

Pratique, cet émetteur. Vous le portez en bracelet ou en pendentif. Et vous restez autonome chez vous. Un problème ? Pressez le bouton. Notre opératrice

répond. Les secours s'organisent. Et nous restons en contact jusqu'à ce que tout soit résolu. 24 h sur 24, c'est rassurant à tout instant. **Tél.: 081/41.29.29.**



PERMANENCE SOINS A DOMICILE asbl

Avec la télé-assistance, nous sommes toujours à vos côtés.



## Offre d'emplois

Serviplast, Z.I. 6600 Bastogne, constitue une réserve de recrutement de personnes handicapées agréées par l'AWIPH pour les emplois suivants :

- **ouvriers (-ères)** conditionnement (hospitalier),
- **comptabilité**,
- **agents commerciaux** bilingues néerl./franç. et all./franç.

Tél. : Mme Strouss ou M. Panier au 061/21.10.95.

## A vendre

**Voiturette manuelle** Kuchall

Tél. : 087/33.33.71

**Voiturette électronique** Meyra Genius, suspension hydraulique, peu servi, manette à droite; accessoires, batterie et chargeur.

Prix : 200.000 bef

Tél. : 082/61.24.70

**Voiturette électrique** Vermeiren, peu servi.

Tél. : 061/22.32.34

**Scooter** Suzuki ETC avec chargeur de batterie, 1992, gris, autonomie 32 km, parfait état.

Prix : 35.000 bef

Tél. : 04/226.16.77

**Scooter électrique** Bec Sterling, bon état.

Tél. : 087/78.53.47 (après 16h30)

**Monolift** Hiro 170 Derby Sopal, côté rampe, pour 2 étages, juin 1996, prix d'achat : 550.000 bef.

Prix : 250.000 bef

Tél. : 087/67.94.87

**Scalamobil** S20, avril 1996, prix achat : 217.576 bef.

**Coussin anti-escarres** août 1997, prix achat : 4.911 bef.

Tel. : 02/536.02.87 (bureau) ou 02/538.72.65 (privé)

**Siège de voiture** Recaro sur plateau tournant, sortant du véhicule d'environ 25 cm, peu servi (mai à août 1999).

Prix : 50.000 bef HTVA

Tél. : 064/55.59.63

**Lit médical** à commande électrique Scandik type 700, prix achat : 145.000 bef.

Prix : 70.000 bef.

Tél. : 04/263.42.85 ou 04/263.52.46

**Lit de soins** hydraulique Vermeiren type 556, sommiers à lattes, état neuf, acheté 35.000 bef.

Tél. : 02/376.34.45

**Perroquet** sur pied (3.500 bef), **chaise percée** en skaï, avec accoudoirs, siège escamotable, seau caché (3.500 bef), **disque tournant** sur 8 petits pieds (1.500 bef)

Prix : 25.000 F

Mme Gaudier : 02/555.41.48 (bureau)

## A donner

**Système de frein au volant** (à actionner avec la main au lieu du pied), à monter sur voiture Ford ou Toyota Corolla.

Tél. : 04/231.11.20

## Recherchons

**Voiturette électrique** gratuite à 4 roues pour l'extérieur, bon état, pour personne ne bénéficiant pas d'une intervention Mutuelle Merci !

Tél. : 085/51.40.42



Lits de soins, fauteuils roulants manuels et électriques lève-personne ... des produits de bon rapport qualité/prix qui vous offrent le confort, la mobilité et l'indépendance! Contactez-nous pour une documentation gratuite et/ou l'adresse d'un prestataire agréé dans votre région.



**SCANDINAVIAN MØBILITY**

Scandinavian Mobility I.M.A.B. n.v.  
Autobaan, 14 • 8210 Loppem  
Tél. 050/83.10.10 • Fax 050/83.10.11



## Activités périodiques

**Atelier créatif** : chaque lundi, Centre culturel de Dison

*Infos* : 087/35.35.86

**Atelier du mardi**, chaque mardi, jeux de société - cartes - Scrabble, Uccle

*Infos* : 02/345.31.31

**Les Mousquetaires**, chaque mercredi, chant d'ensemble, Marchienne-au-Pont

*Infos* : 071/47.11.32

**Atelier créatif**, chaque vendredi, Ligue de la S.P. de Liège

*Infos* : 04/252.72.01

**Espoir**, 1 fois/mois, Rixensart

*Infos* : 02/384.04.02

**Groupe des XII**, 1 fois/mois, Namur

*Infos* : 081/73.43.41

**Soleil Plus**, 1 fois/mois, Neder-over-Hembeek

*Infos* : 02/425.78.12

**Dynamo**, 1 fois/mois, Bruxelles

*Infos* : 02/735.86.21

**Amicale des S.P. des Trois Frontières**, 1er jeudi du mois, Athus

*Infos* : 063/38.80.41

**Les Mousquetaires**, rendez-vous cinéma,

1er jeudi du mois, Charleroi

*Infos* : 071/47.11.32

**Alpha**, 2e mardi du mois, St-Vaast

*Infos* : 064/28.12.44

**Groupe de Bury**, 2e mercredi du mois, école communale de Bury

*Infos* : 069/34.43.59

**Goûter du 3e mardi**, détente, goûter et jeux de société, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos* : 081/40.03.85

**S. Pérance**, 3e jeudi du mois, Forchies-la-Marche

*Infos* : 071/81.27.77

**Cap Amitié**, 3e vendredi du mois, Mons

*Infos* : 065/78.30.76

**Tenir Bon**, 4e mardi du mois, à 16h30, Ath

*Infos* : 068/28.75.67

**Carpe Diem**, 4e mercredi du mois, Mouscron

*Infos* : 068/28.75.67

**Delta**, 4e jeudi du mois, pour personnes atteintes de S.P. âgées de 30 à 50 ans, Quaregnon

*Infos* : 065/63.16.15

**Les Mousquetaires**, 4e jeudi du mois, Marcinelle

*Infos* : 071/47.11.32



## Janvier 1999

**Buffet de l'An neuf**, Sa 15/1, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos* : Comité de Namur



## Février 1999

**Goûter "crêpes"**

*Infos* : Comité de Liège

**Ecole de la S.P.**, Sa 26/2, 10h - 12h, séance d'information sur ce cycle de 5 matinées d'information pour personnes diagnostiquées depuis moins de 2 ans et entourage proche, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos* : siège social



## Mars 1999

**Concert de gala**, Collège St-Michel, Ma 7/3

*Infos* : Ligue Nationale

**Ecole de la S.P.**, Sa 11/3, 25/3, 8/4, 29/4 et 13/5, 9h30 - 12h30, cycle de 5 séances d'information pour personnes diagnostiquées depuis moins de 2 ans et entourage proche, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos* : siège social



## Avril 1999

**Goûter "Vie féminine"**, Signeulx

*Infos* : Comité du Luxembourg

**Assemblée générale** de la Ligue, bilan des activités 1999 et projets 2000, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos* : Siège social

## SIEGE SOCIAL

Zoning artisanal (entrée 4)  
Rue des Linottes 6 - 5100 Nannine  
**Tél. : 081/40 15 55**  
Fax : 081/40 06 02  
C.B. : 250-0138300-63

## AFFILIATION ANNUELLE

Donnant accès à tous les services de la Ligue S.P. Communauté Française, y compris au périodique "La Clef".  
500 FB à verser au compte :  
250-0138300-63.

Nous vous remercions pour tout versement supérieur à ce montant. La Ligue de la S.P. Communauté Française ASBL est autorisée à délivrer une attestation fiscale pour tout don à partir de 1.000 FB (affiliation de 500 FB non comprise).

## LIGUE NATIONALE BELGE DE LA S.P. (ASBL)

Avenue Plasky, 173/11 • 1030 Bruxelles  
Tél. : 02/736 16 38 • Fax : 02/732 39 59

## GROUPES DE TRAVAIL

### «VACANCES»

jeudi de 9 h à 12 h



Adresse :  
**Rue E. Marneffe 37**  
**4020 Liège**  
**Tél : 04/344 22 62**

Adresse :  
**Zoning Artisanal**  
**Rue des Linottes 6**  
**5100 Nannine**  
**Tél. : 081/40 15 55**

### «INFORMATIONS ET RENCONTRES»

mardi de 9h à 16h



### «LEGISLATION»

jeudi de 10h à 13h



### «EMPLOI»

1<sup>er</sup> mardi du mois de 12h30 à 15h



### «INFORMATIQUE»

2<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 15h



### «LOGEMENT ET HABITAT»

mercredi de 13h à 17h



### «DOCUMENTATION»

vendredi de 9h30 à 12h



### «LA CLEF»

vendredi de 9h30 à 12h



## PERMANENCES SOCIALES

### BRABANT WALLON

Permanence: jeudi de 9h à 12h  
Rue de Bruxelles, 20 - 1300 Wavre  
**Tél. : 010/24 16 86**  
CB : 271-0212770-81

### BRUXELLES

Permanence: mercredi et vendredi de 9h30 à 12h  
Avenue Plasky, 173/11  
1030 Bruxelles  
**Tél. : 02/735 86 21**  
Fax : 02/735 32 47  
CB: 210-0034161-69

### HAINAUT

- PARTIE EST - CHARLEROI :  
Permanence : jeudi de 9h à 12h  
Direction Générale des Affaires Sociales  
Rue de la Bruyère, 157  
6001 Marcinelle  
**Tél. : 071/44 72 61**
- PARTIE OUEST - MONS :  
Permanence :  
mardi et jeudi de 9h à 12h  
Rue de Saint-Antoine, 1 - 7021 Havré  
**Tél. : 065/87 42 99**  
CB : 271-0391300-34

### LIEGE

Permanence : mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h  
Rue E. Marneffe, 37 - 4020 Liège  
**Tél. : 04/344 22 62**  
Fax : 04/344 08 63  
CB : 000-0041473-54

### LUXEMBOURG

- Partie Est - Permanence :  
mercredi de 9h à 11h30  
Clinique Ste-Thérèse  
Chaussée de Houffalize, 1  
6600 Bastogne  
**Tél.: 061/21 82 79**
- Partie Ouest - Permanence :  
mardi de 9h à 12h  
Rue des Raines, 2 - 5580 Wavreille  
**Tél.: 084/21 45 89**  
CB : 267-0208969-50

### NAMUR

Permanence : mardi de 9h à 12h et jeudi de 13h30 à 16h30  
Zoning Artisanal  
Rue des Linottes 6 - 5100 Nannine  
**Tél. : 081/40 04 06**  
CB : 250-0098441-71

# IXINA : DES CUISINES ÉQUIPÉES SUR MESURE À PETIT PRIX

Centre Inmact-Associés



EN EXCLUSIVITÉ CHEZ ELECTRO-CASH VOUS TROUVEREZ DES CUISINES ÉQUIPÉES ADAPTÉES À VOS BESOINS À DES PRIX TRÈS DÉMOCRATIQUES.

BELLES, SOLIDES, FABRIQUÉES SUR MESURE ET PRÉASSEMBLÉES EN USINE, LES CUISINES IXINA SONT FAITES POUR DURER.

CONCILIER UNE QUALITÉ DE HAUT NIVEAU ET DES PRIX TRÈS DOUX, VOILÀ LE BUT QUE NOUS NOUS SOMMES FIXÉ ET QUE NOUS NOUS ENGAGEONS À RESPECTER.

ELECTRO-CASH A ÉQUIPÉ LE CENTRE DE RENCONTRE DE LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SITUÉ À NANNINE.

POUR OBTENIR NOTRE CATALOGUE GRATUIT ET POUR TOUT RENSEIGNEMENT VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER AUX POINTS DE VENTE ELECTRO-CASH D'ANDERLECHT (02/527.07.05) OU DE VILVOORDE (02/253.29.10).



Les cuisines IXINA sont en vente exclusive dans les magasins ELECTRO-CASH.

LA QUALITÉ - LE PRIX

**ixina**<sup>®</sup>  
CUISINES & ELECTRO