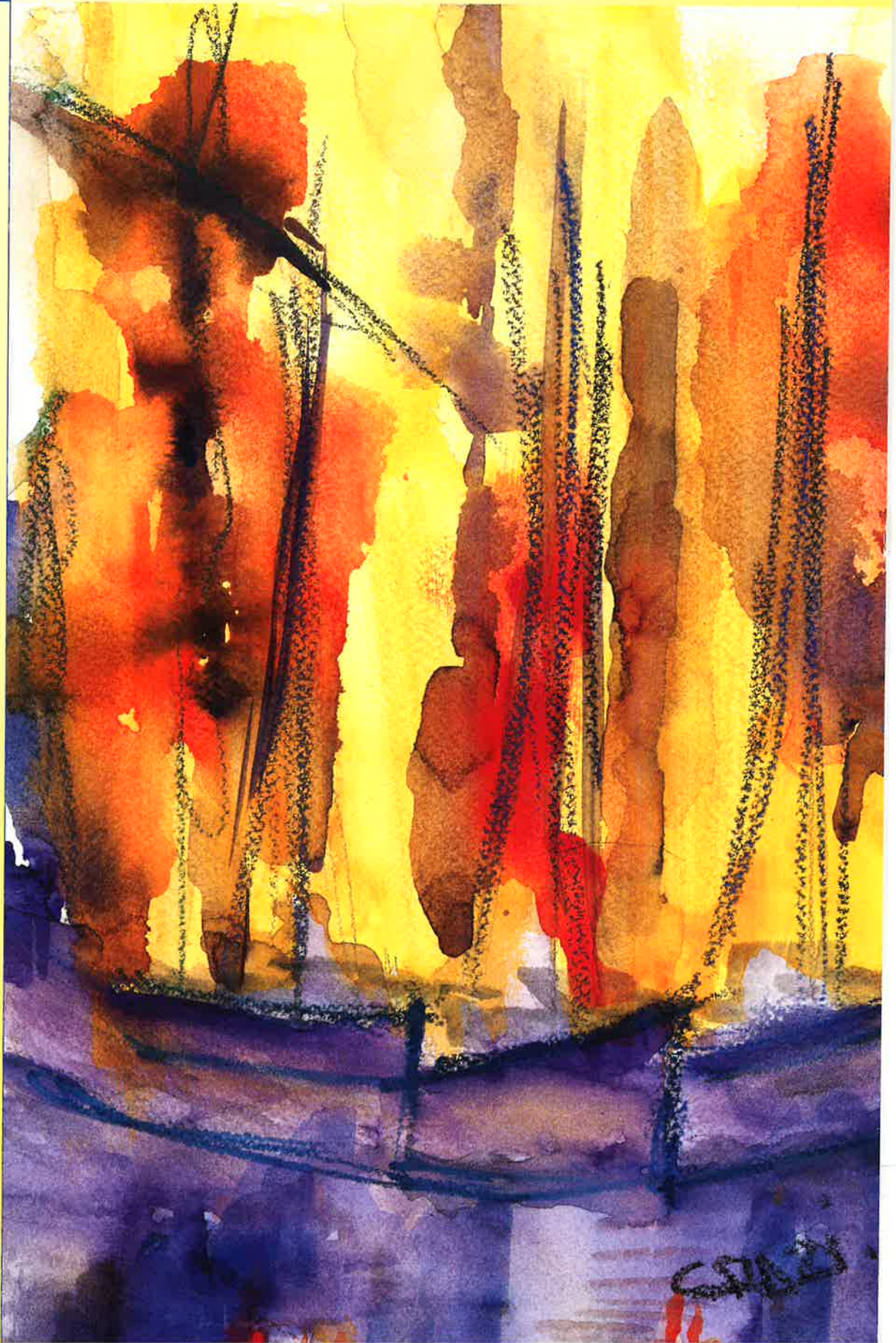


La Clef

Belgique - België		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760

N° 80 • PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL • 3^E TRIMESTRE 2003

Editeur responsable :
P. Erneux
N° 64 Parc industriel Sud
Rue des Linottes 6
5100 Naninne
Bureau de dépôt: Namur I



sommaire

Editorial

..... 3

Le saviez-vous?

Echos 5
 Appel à l'aide 5
 Le groupe Emploi informe les artistes 6
 2003 vélos pour 2003 : annulation 7
 Quelques nouvelles de Décalage 7

Dossier: Emois et moi

Aspects psychologiques de la SEP I
 L'irritabilité (témoignage) III
 « Fou » rire (témoignage) III
 Quand la peur et le doute s'installent (témoignage) IV
 L'euphorie, ça peut arriver, mais c'est rare (témoignage) IV
 SEP et dépression V
 S'accrocher ... (témoignage) VIII
 Déprime, quand tu nous tiens ... (témoignage) IX
 Qui consulter ? X
 Pour en savoir plus XI

Courrier des lecteurs / témoignages

Les Andes: un défi, une joie 21
 Dites-moi, Docteur 23
 Comment trouver l'opérateur fixe,
 GSM et internet le moins cher? 24
 Une école solidaire 25

Législation

Parkings ou aires de stationnement 26
 Supplément d'exemption d'impôts sur
 les revenus des personnes physiques 27
 Réduction en matière de précompte immobilier 28
 Voiture: réagissez! 29

Du nouveau au groupe Documentation

..... 30

Petites annonces

..... 32

Agenda

..... 33

Les adresses de la Ligue

..... 35

Poésie : Amitié

..... 36

Rédactrice en chef: C. Dradin - 081/40 15 55

Cellule de créativité: R. Beka, E. Craenhals, V. Debry, J. Degreef,
 C. Ghislain, H. Goethals, K. Lontie, A. Zahim

Mise en page et maquette: C. Dradin - Imprimerie Nuance 4 s.a.

Impression: Imprimerie Nuance 4 s.a. - 081/40 85 55

Merci à Serdu pour sa gracieuse collaboration.

Illustration de couverture: d'après une aquarelle de Graziella Valastro.
 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 asbl.

Geneviève

la force tranquille

Geneviève est une "jeune" diagnostiquée: il n'y a que 5 ans et demi qu'elle sait qu'elle est atteinte de sclérose en plaques. Aujourd'hui, à 44 ans, elle dégage une force et une tranquillité rassurantes. Intelligente, sensible, déterminée, elle tente de prendre sa "nouvelle" vie à bras le corps, bien décidée à tirer et donner le meilleur de cette situation. Mais comment fait-elle?

"Je vivais petit..."

"Ma vie auparavant? Quelle utopie! Je vivais petit, j'avais peur de tout: du présent, du futur. Je faisais des projets, des plans. Je prévoyais. Je mettais presque ma vie "de côté", comme pour épargner pour plus tard. Mais épargner quoi? Ses émotions? Ses sensations? Pour les vivre quand? Quand on ne sera plus là? Allons!

A la nouvelle de mon diagnostic, j'ai voulu tout savoir sur la maladie. C'est comme ça que j'ai découvert la Ligue. C'est quand même une pathologie grave, et le temps qui me reste est incertain.

Lorsque j'ai arrêté de travailler, j'ai quand même eu quelques scrupules, surtout vis-à-vis de mon mari. Lui, pour compenser, il travaille un peu plus... Bien sûr, quand on est sans travail, il y a un manque de reconnaissance sociale, mais mon mari, ma famille et mes amis m'ont aidée. D'un certain côté, je me sens utile: il paraît que je rassure les gens! Que je suis un exemple, que je leur donne de la force et de bons conseils! Combien d'amis viennent maintenant se confier à moi. Je relativise. Je les aide à y voir clair: "à quoi ça sert de se tracasser quand on ne sait pas ce qui va arriver" est mon message.

"Je fais le "plein" de choses que j'aime"

Aujourd'hui? Bien sûr, il y a des choses que je redoute: perdre mon autonomie, par exemple. Je crains de rester cloîtrée chez moi. Alors je rends visite à mes amis très souvent. Je fais le "plein" de choses que j'aime. Je peux encore imaginer perdre l'usage de mes jambes. Pas de mes mains... Actuellement, je pense qu'on peut tout à fait vivre avec la maladie.

Et puis il y a les Marathons de lecture, que nous avons mis sur pied dans les écoles primaires, il y a 3 ans, avec la Ligue. J'aime le contact avec les enfants.



44 ans
Mariée
Secrétaire

La rencontre

4 septembre 2003: conférence de presse
Les journalistes rencontrent les groupes d'entraide...

6 septembre 2003: Journée à Naninne sur les chemins des groupes de rencontre, d'entraides et des ateliers créatifs.

Septembre 2003: dans notre courrier de récolte de fonds, les donateurs découvrent Geneviève, la force tranquille.

Faites aussi sa connaissance...



"Depuis que j'ai des limites, je vis "grand""

Aujourd'hui, j'ai découvert des sources insoupçonnées en moi. J'ai jeté le mauvais, j'ai gardé le bon. Depuis que j'ai des limites, je vis "grand". J'ai acquis une certaine forme de sagesse, voire de nonchalance. Je ne pense pas à l'imprévu.

Aujourd'hui, le plus important, c'est d'aimer les autres, d'aimer les miens. Ma force, c'est de donner ma joie de vivre, envers et contre tout. Et surtout, envers et contre la maladie."

Notre héritage:

BIOGEN, à la pointe de la recherche, est à l'origine de la découverte de thérapeutiques majeures.

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.

Un des produits issu de la Recherche BIOGEN est l'interféron β 1-a, progrès thérapeutique majeur dans le traitement de la sclérose en plaques.



**BIOGEN,
votre
partenaire
pour le
traitement
de la SEP.**

BIOGEN Belgium N.V./S.A.
Rue des Colonies 11
1000 Bruxelles
Tél.: 02-219 12 18
www.biogen.be

BIOGEN

Echos

Le 4 septembre, la Ligue invitait les **journalistes** au Centre de Rencontre afin de sensibiliser le public en vue de l'opération Chococlef et des prochaines activités. Sept journalistes de la presse écrite, radio- et télédiffusée ont ainsi été rencontrés par des responsables et des affiliés de la Ligue. Plus de 20 autres ont demandé le communiqué et le dossier de presse édités à cette occasion.



Deux jours plus tard, plus de 100 personnes étaient réunies au Centre de Rencontre pour fêter **les groupes d'entraide, de rencontre et de créativité**, s'informer à leur sujet et échanger.



Les réalisations des groupes



Des exposés...



Un repas convivial



Des animations musicales

Appel à l'aide

Chaque année, en septembre, l'opération Chococlef permet de récolter les fonds qui couvrent la moitié des dépenses de la Ligue ... Reste l'autre moitié à financer!

Nous lançons un appel aux dons (déductibles fiscalement à partir de 30€).

- > Vous connaissez sans doute des personnes susceptibles de soutenir la Ligue par un don. Communiquez-nous leurs coordonnées: nous leur enverrons une demande écrite.
- > L'un de vos proches se marie, fête un jubilé ou une pension? Proposez-lui de remplacer par un don à la Ligue les fleurs offertes par ses connaissances.
- > Savez-vous qu'il est possible de prévoir un legs en faveur de votre association? Il bénéficiera d'un taux d'imposition réduit.

Vous aussi, aidez la Ligue !

Le groupe Emploi informe les artistes

Comment puis-je déclarer la vente de mes aquarelles ?

Je voudrais faire des représentations de marionnettes et garder mes droits au chômage ou à la mutuelle. Est-ce compatible ?

Suite à différentes questions d'affiliés concernant le travail des artistes et la reconnaissance d'un statut, le groupe Emploi a rencontré Marc Moura, de l'A.S.B.L. SMArt (Société Mutuelle pour Artistes).

Peut-être une solution à portée de main ?

SMArt est une association qui contribue à pallier l'inexistence du statut de l'artiste en Belgique et en Europe. Sujet épineux qui, depuis de nombreuses années, fait couler bien de l'encre !

Créé en 1998, cet organisme a développé pour les artistes et représentants culturels un service organisé selon deux axes : un secrétariat social spécialisé et un organe d'informations sociales et fiscales. Cette information est complétée par un service de conseil juridique. A ces deux branches principales vient se greffer un ensemble de services à l'attention des professions artistiques, tels que des assurances professionnelles adaptées à des prix concurrentiels, des facilités en matière de transport, de promotion, ...

Le succès ne se fit pas attendre ! Chaque année, SMArt doit s'adapter à une demande croissante illustrant les manques et lacunes législatives incontestables en la matière. SMArt emploie aujourd'hui quinze personnes et compte plus de trois mille membres. Trois personnes sont affectées au service information et renseignent les artistes, soit dans le cadre de sessions d'information collectives, soit lors d'entretiens personnalisés, sur leurs droits, leur statut social et fiscal, les contrats de travail, les formalités administratives, le chômage ou encore le choix et la forme de société adéquate et la définition des statuts. Le secrétariat social, quant à lui, établit les documents relatifs à l'engagement de l'artiste, facture à l'organisateur le montant convenu, convertit ce montant en salaire net et prévoit les charges à retenir, telles que assurance-loi, charges sociales et retenue de précompte professionnel.

Forte de son expérience, SMArt participe activement aux négociations sur le statut fiscal et social de l'artiste. Grâce à un fonds alimenté par des dons, SMArt assure gratuitement la défense en justice d'artistes confrontés à des problèmes de fiscalité ou de droits d'auteur, ou encore auxquels l'ONEm refuse l'accès au chômage. SMArt essaye également d'obtenir des facilités de financement auprès de certaines banques et de créer un fonds de garantie salariale afin d'assurer le paiement des montants dus à l'artiste en fin de mois, quelle que soit la rapidité de paiement du client ou sa solvabilité.

Comment l'A.S.B.L. est-elle financée et que coûtent ses services aux artistes ?

SMArt propose à ses membres une affiliation annuelle de 25 euros qui donne accès au service d'information. Parallèlement, 4 % des montants facturés sont prélevés pour financer le secrétariat social.

SMArt n'offre qu'une solution partielle à l'inadaptabilité du statut d'indépendant pour les personnes aux revenus irréguliers, mais cette association a le mérite de lutter pour faire entendre la voix des artistes !

Des séances d'information sont organisées chaque mois à Liège et à Namur. N'hésitez donc pas à vous renseigner !

SMArt est présent :

- à Bruxelles, rue Coenraets 56
Tél. 02/423.11.80 - fax 02/420.52.93
- à Namur (collaboration avec Les Arts Forains),
rue des Brasseurs 56
- à Liège (collaboration avec l'A.S.B.L.
Comme Vous Emoj), rue Hors-Château,

Renseignements: Marc Moura
Tél. 0473/97.61.08
Mail: marc@ubik.be
Site: www.smartasbl.be

Le groupe Emploi reste à votre disposition pour toute autre information le mardi de 9 à 12 heures au 04/344 22 62.

Important rectificatif

Activité annulée le 4 octobre 2003

Dans nos derniers numéros, nous vous invitons à participer à l'une des plus grandes concentrations cyclistes, «2003 vélos pour 2003» prévue de Hanzinelle à Rochefort le 4 octobre prochain au profit du Comité de Namur.

Cette manifestation est malheureusement annulée.

Quelques nouvelles de Décalage

Régulièrement, l'A.S.B.L. Décalage nous fait part des activités et vacances qu'elle organise pour des groupes «mixtes» (personnes valides et handicapées).

Dans les projets pour 2004, on trouve déjà :

- des séjours nature (l'A.S.B.L. vient d'acquérir 3 joelettes),
- des vacances ski du 23 janvier au 1^{er} février,
- la Sicile et ses volcans (pas encore de date arrêtée),
- l'Egypte (septembre).

Pour en savoir plus:

Tél. 02/772 19 52

E-mail decalage@swing.be

Site www.decalage.be



SCHERING
making medicine work

**Ensemble
pour mieux
vivre la SEP
au quotidien.**

N.V. Schering S.A.
J.E. Mommaertslaan, 14
1831 Diegem
Tél. 02/712 85 00
Fax: 02/720 72 89
E-mail: www.schering.be

U1409-B-02.03

A group of eight people, four men and four women, are walking together on a dirt path in a forest during autumn. The ground is covered with fallen leaves. A golden retriever is walking on a leash in the center of the group. The people are dressed in casual, warm clothing like jackets, sweaters, and scarves. They are all smiling and appear to be enjoying their walk.

Life Goes on...

Serono peut aider à changer le cours de la maladie
chez les patients atteints de SEP récurrente/rémittente...
et leur permettre de mener une vie normale plus longtemps.

 **MS-Care**
0800/84 440

 **serono**

Serono Benelux BV, Rue de l'Association 40-42, 1000 Bruxelles.



Aspects psychologiques de la sclérose en plaques

La sclérose en plaques, comme toute maladie chronique, n'a pas que des symptômes physiques. Bien que l'on ne puisse pas parler de modifications psychiques propres à la SEP, les personnes concernées sont fréquemment confrontées, au cours de leur vie, à des symptômes ou à des problèmes d'ordre psychique.

Les manifestations et l'évolution de troubles psychiques liés à la SEP se présentent de manière aussi complexe et individuelle que la maladie elle-même. Il n'existe pas de modification caractéristique de la pensée, du comportement ou des sentiments. Il arrive souvent que des troubles psychiques ne se manifestent que par périodes, par exemple en rapport avec une diminution des capacités physiques ou lors d'une situation difficile dans l'environnement social.

■ Comment la SEP peut-elle se répercuter sur les sentiments, la pensée et le comportement ?

Les personnes atteintes de SEP souffrent souvent de moments de baisse de moral, de découragement ou de dépression.

Certaines personnes font également état d'angoisse ou de sensation de panique. Des peurs peuvent être liées à un avenir incertain inhérent à une possible progression de la maladie. D'autres personnes appréhendent de quitter leur appartement, de rencontrer des gens ou, au contraire, de rester seules même pour une courte période. Des symptômes tels que l'irritabilité, des accès de colère ou des sautes d'humeur peuvent se manifester brusquement ou perdurer sur une longue période.

Une personne atteinte de SEP sur deux se plaint au cours de sa maladie de troubles dits cognitifs.¹ Ces troubles concernent les difficultés de concentration ou d'attention, mais aussi la diminution des capacités de mémorisation, en particulier de la mémoire récente.

La propension à souffrir de fatigue extrême est un symptôme important souvent sous-estimé par l'entourage. De nombreuses personnes sont touchées par ce symptôme qui est ressenti comme particulièrement éprouvant et perturbant.

Une humeur euphorique inappropriée était autrefois considérée comme une caractéristique de la SEP. En fait, ce symptôme touche peu de monde.

■ Réaction normale à une maladie chronique

La confrontation à une situation de vie difficile peut provoquer des symptômes psychiques chez toute personne. L'étendue de ces symptômes dépend largement des caractéristiques individuelles, du parcours, des conditions de vie et de l'entourage social de la personne. Ainsi, suite au diagnostic de SEP, certains réagissent par la tristesse ou la dépression, alors que d'autres, pour se protéger d'une confrontation trop directe, adoptent une stratégie d'évitement et de refoulement de la maladie et de ses conséquences. D'autres encore combattent immédiatement la maladie par un regain d'activité.

¹ Ce sujet fera l'objet d'une journée d'information et de rencontre le 11 octobre 2003, et était le thème du dossier publié dans La Clef n° 73 (4^e trim. 2001).

Il n'existe jusqu'à présent aucun traitement causal de la SEP. Le fait de savoir que l'évolution de la SEP est très individuelle, donc imprévisible, engendre bien naturellement chez beaucoup de personnes une angoisse existentielle face à l'avenir et beaucoup d'incertitudes liées à ses propres moyens pour y faire face. Confrontée à une situation de grave crise, la personne doit puiser en elle pour mobiliser ses ressources et définir pour elle-même un nouvel état d'équilibre, point d'achèvement d'une profonde remise en question. Ce processus ne manque pas de provoquer une crise d'identité et une confrontation avec ses valeurs et ses buts préalablement fixés. Un tel processus psychique se déroule rarement sans vagues, sans tristesse et douleur, mais devrait aussi normalement conduire à une nouvelle capacité à goûter la vie, malgré la maladie.

Le diagnostic d'une maladie chronique peut considérablement entamer l'estime de soi. Des sentiments tels que la colère, la tristesse, la peur, des pensées suicidaires, la frustration face à des restrictions professionnelles ou à la modification du rôle dans la famille ou dans le couple peuvent être très intenses par périodes et ressentis comme autant de menaces latentes. Il s'agit pourtant de réactions normales de personnes confrontées à une situation pénible. Beaucoup de personnes atteintes de SEP et leurs proches sont capables de faire face à ces situations difficiles et de sortir de l'impasse. Mais lorsqu'elles ne sont plus à même de composer seules avec ces difficultés, lorsque les symptômes psychiques perturbent la vie quotidienne et portent atteinte à la qualité de vie, l'aide d'une personne spécialisée en psychiatrie ou en psychothérapie devrait être envisagée.

■ Effets secondaires des médicaments

Certains médicaments peuvent avoir des répercussions sur le psychisme. Il arrive que la prise de certains médicaments provoque de la fatigue, de l'agitation, des problèmes de concentration, un besoin accru de s'exprimer ou une diminution du besoin de sommeil. Des états de déprime, voire de dépression, sont également souvent constatés. Ces réactions sont intimement liées à la prise de certains médicaments et disparaissent en général dès que la personne cesse de les prendre. Il est très important de parler des changements observés avec son médecin.

■ Troubles psychiques antérieurs au diagnostic

Tous les symptômes psychiques ne sont pas directement liés à la SEP. Des difficultés ou des maladies psychiques (par exemple troubles de l'identité, dépression, troubles anxieux, troubles de la personnalité) existent parfois avant le diagnostic de SEP et peuvent être aggravées par la progression de la maladie et les difficultés qu'elle engendre. Elles ne sont toutefois pas à l'origine de la SEP. On a souvent essayé de lier l'apparition de la SEP à certains caractères de la personnalité ou du comportement, par exemple une gestion inappropriée du stress. Aujourd'hui, il est possible d'affirmer qu'il n'existe pas de personnalité SEP ni de traits de caractère qui puissent provoquer ou être à l'origine de la SEP.

Il est également faux de définir la SEP comme une maladie du stress en prétendant que la SEP est due au stress. Toutefois, de nombreux malades SEP relatent des circonstances de vie difficiles ou des événements traumatisants qui se sont produits au moment d'une poussée ou d'une aggravation de la maladie.

■ Que peut-on faire ?

Les points cités plus haut montrent que les répercussions au niveau psychologique chez les personnes atteintes de SEP peuvent être très différentes d'une personne à l'autre et provenir d'origines diverses. Leur évolution, de même que leur intensité, sont également très variables. Le traitement sera donc tout aussi différencié et individuel.

Pour de nombreux malades SEP, il est important de pouvoir partager leurs difficultés et leurs sentiments avec d'autres personnes concernées. « Être écouté », « oser se confier » ou « ressentir de la compréhension » de la part de l'entourage, des amis ou des soignants, peut déjà considérablement soulager la pression dans ces circonstances difficiles. D'autres préféreront se distraire ou bannir à jamais le thème de la SEP de leurs conversations avec leurs amis. Il n'existe pas une seule manière juste de faire face à la maladie. L'aide à apporter à la personne est toujours fonction des circonstances.

Texte adapté et reproduit avec l'aimable autorisation de la Société suisse de la sclérose en plaques

L'irritabilité

Alain et Marie-Claude sont mariés depuis 1978. La SEP d'Alain a été diagnostiquée en 1987 et a peu à peu évolué au fil des ans. Il se déplace aujourd'hui en voiturette tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de son habitation.

Voici leur témoignage ...

Alain : Je suis d'un naturel impulsif et j'ai pour habitude de ne pas me laisser faire. Néanmoins, je constate que depuis l'apparition de ma maladie, je suis encore plus irritable : un rien m'énerve.

Marie-Claude : En fait, Alain n'a jamais été facile à vivre. Pour un oui ou pour un non, il aurait bien claqué la porte chaque fois qu'il était contrarié.

A. : J'ai besoin d'une vie simple, au calme, où tout est organisé. C'est vrai que la moindre contrariété me perturbe, par exemples si ma femme rentre un peu plus tard que prévu, si j'ai envie de quelque chose et que ce n'est pas possible tout de suite, ...

M.-C. : Il ne sait pas attendre !

A. : Je voudrais bien être autrement, mais je n'y arrive pas. C'est plus fort que moi.

M.-C. : On dirait que ce sont des sautes d'humeur qu'Alain est incapable de maîtriser. Cela est très difficile à vivre : lorsque cela se produit, je me sens agressée car je reçois des reproches injustifiés, alors que j'essaie de faire tout ce que je peux pour lui.

A. : Je pense que c'est aussi difficile à vivre pour mon épouse que pour moi.

M.-C. : Alain est quelqu'un de très gentil, serviable et généreux. Mais lorsqu'une « crise » se profile à l'horizon, il devient égoïste, exigeant, difficile, voire méchant.

A. : Mon épouse est une femme de cœur qui a toujours été à mes côtés. Je sais qu'elle tient à moi et que je peux compter sur elle.

M.-C. : Je pense que j'accepte Alain tel qu'il est, avec ses bons et ses mauvais côtés, surtout parce que je l'aime, mais aussi un peu parce qu'il est malade et que je lui trouve des excuses ...

Propos recueillis par J. Degreef,
travailleur social

« Fou » rire

C'est sans doute le premier symptôme de ma SEP qui s'est manifesté, mais à l'époque, je ne l'ai pas reconnu. Je ne me sentais d'ailleurs pas vraiment malade, seulement excessivement fatiguée. C'était l'époque où même mes enfants ne parvenaient plus à me faire sourire, vivre était tout simplement devenu trop fatigant. Mais quand on a un boulot prenant, un mari souvent absent, des enfants pas vraiment à l'âge d'être indépendants, on ne se pose pas trop de questions ... jusqu'au jour où l'on craque.

J'ai craqué. Ou plutôt, mon corps a craqué. Entraînant le reste, bien sûr ! Et c'est en me renseignant sur les différents symptômes de la maladie, alors déclarée et reconnue, que le souvenir m'est revenu : je conduisais ma voiture, j'allais rechercher mes enfants chez mes beaux-parents, après une journée de boulot particulièrement éprouvante. Au beau milieu d'un rond-point, mon visage s'est crispé dans une espèce de fou rire. Mais je ne riais pas vraiment, je ne trouvais pas la situation drôle, c'est seulement mon visage qui était comme crispé dans une grimace de rire que je ne pouvais pas arrêter. Par contre, j'ai dû arrêter de conduire, le temps que cela s'arrête.

Cela s'est reproduit quelques fois, toujours au cours de cette même période, puis cela s'est arrêté. J'avais gentiment effacé de mon esprit ces épisodes pour le moins gênants - chance pour moi, je n'avais pas dû affronter cela en public. Je n'avais d'ailleurs jamais osé en parler à personne, on m'aurait prise pour une folle ! Jusqu'à ce que je lise que cela pouvait être un symptôme de la SEP ... Cela fut confirmé par ma neurologue.

Bon, maintenant que je sais cela, il ne me reste qu'à espérer que cela ne se reproduise plus avant longtemps ...

Alberte



Quand la peur et le doute s'installent

Il y a quelques années, je travaillais dans une grande entreprise de produits chimiques. J'y avais des responsabilités importantes. Je dirigeais toute une partie de la production. C'était un travail prenant, passionnant et stressant. J'avais confiance en moi, j'allais de l'avant. En privé, c'était pareil, tout était mené rondement. Je partais souvent à l'étranger, j'improvisais si je n'avais rien prévu ou organisé. Bref, la vie me souriait et je croyais bien que tout cela allait durer.

C'était sans tenir compte des aléas de la vie : la SEP a progressivement pris du terrain et le diagnostic m'a anéantie. C'était il y a cinq ans... J'ai dû arrêter de travailler car j'étais trop fatiguée. Mes collègues ne comprenaient plus pourquoi j'avais l'air absente, voire indifférente, pourquoi les décisions, si simples hier, devenaient une véritable corvée, pourquoi je devenais incapable de suivre une réunion, de prendre des notes, de rester concentrée. Tout allait trop vite pour moi.

Progressivement, j'ai commencé à perdre confiance en moi. Je le voyais par de petites choses : des hésitations lors d'achats, la peur de prendre la voiture, l'angoisse du lendemain, le manque d'organisation dans les tâches administratives, l'incompréhension de certains documents, la peur de partir de chez moi ...

Était-ce réellement l'impact de la maladie ou mon imagination qui s'emballait et qui ne me permettait plus de faire la part des choses ? ou les deux à la fois ? Un premier pas est d'en être conscient, un deuxième est de se reconstruire.

Aujourd'hui, les objectifs sont plus modestes, au jour le jour, suivant mon état et mon dynamisme. Une lettre écrite jusqu'au bout, un petit trajet en voiture, un peu de ménage, un moment de détente réussi, voilà de quoi me remettre sur les rails.

Bon, ce n'est pas grandiose, mais c'est réussi et c'est la réalité. Mieux vaut, quand la peur et le doute s'installent, ne pas mettre la barre trop haut et profiter des petites choses qui, mises les unes au bout des autres, apportent leur part de bonheur.

Béatrice

(Propos recueillis et mis en forme par V. Debry, travailleur social)

L'euphorie, ça peut arriver, mais c'est rare

Mon fils a 36 ans et, malheureusement, une SEP qui évolue vite. Il vit à la maison, car son état ne lui permet pas de se débrouiller seul.

Depuis un an, nous nous sommes rendu compte qu'à son handicap moteur s'ajoutaient des troubles euphoriques. Si on entame une conversation avec lui, il est subitement pris d'une crise de fou rire, sans raison, et parfois même déplacée. L'annonce d'une nouvelle, bonne ou mauvaise, déclenche des crises d'hilarité. En plus, d'une manière générale, il ne semble plus vraiment concerné par les événements. Il vit « sur une autre planète », détaché de la vie quotidienne. Son sport favori est de nous raconter des blagues, de s'amuser de tout.

Dans un premier temps, mon épouse et moi étions consternés, désorientés, mal à l'aise par rapport à notre fils, par rapport à l'entourage qui ne comprenait pas ses réactions surprenantes. Nous avons essayé de faire diversion, de ne pas y prêter attention, de raisonner notre fils, ou parfois même nous nous sommes torturé l'esprit pour essayer de donner un sens à ces réactions.

Puis, peu à peu, nous nous sommes habitués. Nous avons compris qu'il fallait « faire avec », que cela pouvait faire partie de la maladie, même si, soulignons-le, cet aspect particulier est finalement assez rare.

J'ai dépassé cette étape en me disant que mon fils a une vision de la vie plutôt optimiste, même s'il n'y peut rien, mais qu'à tout prendre, il vaut mieux cela qu'un proche déprimé et renfermé. Tant mieux si cela l'aide à supporter la maladie.

Quant à nous, son entourage proche, il nous faut une bonne dose de compréhension, de diplomatie et de recul pour que l'entourage moins proche ne se formalise pas et accepte notre fils tel qu'il est.

Je terminerai en disant qu'heureusement, certaines crises de fou rire sont contagieuses et nous finissons parfois nos soirées dans un chahut bien sympathique.

Eric

Sclérose en plaques et dépression

Les personnes atteintes de SEP sont souvent confrontées à des pertes de leurs capacités et ainsi amenées à faire un travail de deuil ; elles traversent des périodes d'abattement et de découragement. Un état de tristesse ne signifie toutefois pas toujours qu'il s'agit d'une dépression. La dépression est une maladie psychique. Elle se manifeste relativement souvent en relation avec la SEP.

■ Ce vide à l'intérieur

Une jeune femme atteinte de SEP évoque comme suit les sentiments qu'elle ressent lors d'une dépression :

« Il est difficile de trouver les mots pour exprimer ce que je ressens. C'est surtout un sentiment de vide à l'intérieur de moi. Aucune émotion, ni joie, ni larmes. Je ne sais pas ce qui pourrait briser ce mur qui m'entoure. Mes pensées sont toujours centrées sur moi : je suis incapable, je ne vauds rien. Je me sens coupable car je suis à la charge des autres. A chaque poussée, je me demande quelle erreur j'ai encore commise. C'est à cause de moi, cela doit être de ma faute si j'ai la SEP. Je ne peux pas imaginer que quelque chose puisse m'aider. Et je ne trouve plus de sens à ma vie. »

Après avoir terminé ses études, cette jeune femme a trouvé un emploi exigeant où, selon sa supérieure, elle accomplissait un très bon travail. Elle dispose d'un large cercle d'amis et a toujours été très active jusqu'au diagnostic de SEP et aux troubles du sommeil et de l'appétit qui l'ont considérablement affaibli physiquement.

Elle restait de plus en plus souvent au lit le matin. Elle ruminait pendant des heures ses sensations d'échec, elle se dévalorisait et se culpabilisait de ne plus pouvoir contrôler sa vie. Les paroles d'encouragement de ses amis et de sa famille ne l'aidaient en rien mais l'enfonçaient encore plus dans la dépression.

■ SEP et dépression

De nombreuses personnes atteintes de SEP vivent des expériences similaires. La dépression est l'un des symptômes les plus fréquents associés à la SEP. Selon différentes études, on estime qu'environ la moitié des personnes atteintes de SEP sont touchées par la dépression au cours de leur vie. La dépression est de toute manière une des maladies les plus fréquentes.

Selon les estimations de l'Organisation Mondiale de la Santé, la probabilité de souffrir d'une dépression est de 20-30 %, ce qui revient à dire qu'une personne sur trois subit une fois ou l'autre une dépression au cours de sa vie. Les états légèrement et passagèrement dépressifs n'épargnent certainement personne.

■ Qu'est-ce qu'une dépression ?

Tout état de tristesse n'est pas une dépression. La tristesse est une réaction naturelle à une perte importante ou à une expérience de vie douloureuse. La tristesse et les états dépressifs sont des réactions normales à une maladie telle que la SEP, qui peut occasionner toujours plus de déficiences physiques ou obliger la personne touchée à renoncer à ses projets de vie. A l'heure actuelle, le terme « dépression » est presque entré dans le langage courant. Lorsqu'une personne fond en larmes à l'annonce du diagnostic d'une nouvelle poussée, on pense immédiatement qu'elle est dépressive.

La dépression, c'est autre chose qu'un passage à vide transitoire ou un état de tristesse dû à une perte ou à une situation de vie difficile.

■ Les symptômes de la dépression

La définition clinique de la dépression est basée sur un ensemble bien défini de symptômes qui influencent considérablement le comportement et les capacités d'une personne et qui perdurent sur une longue période. La dépression se manifeste sous différentes formes et degrés de gravité.

L'un des symptômes principaux est une humeur morose. Une personne dépressive se sent abattue, désespérée et sans valeur. Elle craint l'avenir et l'envisage avec pessimisme. Ces sentiments peuvent engendrer des idées, voire des tentatives de suicide. Un autre symptôme central est le manque d'élan vital. Une personne dépressive est vite fatiguée, a peu de réserves, manque d'énergie et ne peut plus assumer les actions qu'elle accomplissait normalement sans problème ou même avec plaisir. La personne se referme souvent sur elle-même et ne s'intéresse plus aux autres. Les facultés d'attention et de concentration peuvent diminuer et les décisions devenir difficiles à prendre. Sur le plan physique, la dépression s'accompagne souvent de

perte d'appétit, de fatigue, de troubles du sommeil, de diminution du désir sexuel, de perte ou de prise de poids et de douleurs. Dans la plupart des cas, il n'est pas possible de surmonter cet état sans traitement.

Prodiguer des paroles d'encouragement à une personne dépressive, chercher à la distraire ou la mettre sous pression ne l'aide en rien. La reconnaissance de la réalité de sa souffrance est importante.

C'est pourquoi les proches ou les amis se sentent souvent démunis ou expriment avec le temps des sentiments d'impatience et d'irritation. Ils ont de la peine à comprendre pourquoi la personne touchée ne se prend pas en main et n'entreprend rien pour s'en sortir. L'entourage ne peut pas comprendre qu'une personne dépressive « ne peut pas vouloir ».

■ Comment se définit une dépression ?

On parle d'une dépression lorsque la personne présente certains des symptômes énumérés ci-dessous sur une période d'au moins deux semaines et lorsqu'ils prennent une telle ampleur qu'elle ne peut plus que difficilement poursuivre ses activités sociales, ménagères et professionnelles ou, dans les formes sévères, ne peut plus les accomplir du tout.

Signes d'une dépression :

- > sentiment de morosité, diminution du plaisir de vivre
- > perte d'intérêt
- > diminution de l'élan vital
- > fatigabilité accentuée
- > diminution de la concentration et de l'attention
- > diminution de la confiance et de l'estime de soi
- > sentiment de culpabilité et dévalorisation
- > perspectives d'avenir négatives et pessimistes
- > pensées récurrentes de mort ou idées et actes suicidaires
- > troubles du sommeil
- > perte d'appétit

Il est difficile de diagnostiquer une dépression chez une personne atteinte de SEP. Certains symptômes qui caractérisent une dépression sont également propres à la sclérose en plaques, par exemples: l'extrême fatigabilité, la difficulté à planifier, à prendre des décisions et à se concentrer, ainsi que les problèmes physiques. Il est d'autant plus important de s'adresser à un professionnel et d'éclaircir la situation. Comme toute autre maladie, une dépression doit être traitée.

■ Quelques éléments pour une évaluation personnelle

Les questions suivantes vous permettront de réfléchir sur votre situation. **Si vous pensez souffrir d'une dépression, adressez-vous à un médecin ou à un psychothérapeute.** Ce questionnaire ne remplace en aucun cas une consultation médicale!

Questions pour une évaluation personnelle:

- > Ai-je encore la capacité de me réjouir?
- > Ai-je de la difficulté à prendre des décisions?
- > Puis-je encore m'intéresser à quelque chose?
- > Ai-je une tendance accrue à ressasser des idées noires ces derniers temps?
- > Ai-je le sentiment que ma vie n'a plus de sens?
- > Ai-je l'impression d'être fatigué(e) et sans entrain?
- > Ai-je des troubles du sommeil?
- > Est-ce que je ressens des douleurs, une pression sur la poitrine?
- > Ai-je moins d'appétit, perdu du poids?
- > Ai-je des difficultés d'ordre sexuel?

(selon Kielholz, 1971)

■ Quelles sont les raisons d'une dépression en cas de SEP?

Les mécanismes qui sous-tendent l'apparition de symptômes dépressifs restent inexplicables, mais des hypothèses portent sur des facteurs qui pourraient jouer un rôle, tels que des composantes héréditaires, des modifications organiques au niveau du cerveau, des troubles hormonaux, des dysfonctionnements du système nerveux et des facteurs sociaux.

Facteurs génétiques

Jusqu'à présent, aucun lien entre la SEP et la dépression n'a pu être établi au niveau génétique. Pourtant, le taux de dépression parmi les personnes atteintes de SEP est nettement plus élevé que parmi celles souffrant d'autres affections neurologiques ou chroniques. Il est donc possible qu'une dépression en cas de SEP ne soit pas uniquement une réaction à la maladie.

Modifications organiques du cerveau

La dépression est plus fréquente chez les personnes atteintes de SEP qui présentent des lésions dans le cerveau que chez celles dont les atteintes se limitent à la moelle épinière. Ceci laisse supposer qu'une modification au niveau du cerveau due à la SEP pourrait contribuer à l'apparition d'une dépression. Les parties antérieures de l'hémisphère gauche du cerveau pourraient à cet égard jouer un rôle important.

Troubles hormonaux

Les troubles hormonaux et un dysfonctionnement du système immunitaire sont d'autres facteurs envisagés lors d'une dépression dans le cadre d'une SEP.

Médicaments

Il reste à clarifier dans quelle mesure certains médicaments, par exemple l'interféron, peuvent induire des modifications de l'humeur.

Stress

L'apparition et l'intensité de symptômes dépressifs semblent dépendre de la quantité de stress subjectif vécu par la personne et du soutien social qu'elle reçoit. Le sentiment d'impuissance par rapport à l'incertitude quant à l'évolution de la maladie est certainement un facteur important dans la survenance d'une dépression. La relation entre une dépression et l'apparition de poussées reste encore à éclaircir.

La dépression en cas de SEP a différentes origines et dépend de plusieurs facteurs.

■ Que faire en cas de dépression?

La dépression est une maladie qui peut influencer différents aspects de la personnalité : la situation personnelle, le raisonnement, la relation aux autres et également les facultés physiques et les possibilités d'éprouver du plaisir. Une dépression a des répercussions sur l'environnement social, sur la relation avec le partenaire ou les enfants. Elle est un des motifs les plus fréquents de suicide. Les personnes souffrant d'une dépression refusent souvent l'aide et le soutien aussi bien des proches que de professionnels. La demande d'aide étant souvent formulée de manière indirecte, il est difficile à l'entourage de comprendre ce dont la personne a réellement besoin. Il est important d'accepter la situation de la personne dépressive telle qu'elle la décrit. En essayant de la convaincre qu'elle se porte objectivement mieux qu'elle ne le ressent, on perd sa confiance.

■ La dépression peut être traitée

La dépression est une maladie qui peut être traitée et guérie et pour laquelle un diagnostic et un traitement sont nécessaires. Il est important de commencer par évaluer avec un professionnel s'il s'agit vraiment d'une dépression et quelles en sont les origines possibles. Les effets secondaires de médicaments doivent être écartés et la situation de vie de la personne touchée prise en considération. Dans certains cas, la dépression peut être l'expression d'un syndrome d'épuisement lorsque quelqu'un se dépasse constamment et qu'il ignore tout simplement que ses capacités de rendement sont diminuées par la SEP. En principe, une psychothérapie et un traitement médical adapté apportent un soulagement. Une condition importante à tout traitement psychothérapeutique ou médical relève de la confiance accordée au thérapeute.

Il existe plusieurs formes de traitements psychothérapeutiques avec des approches très différentes. En présence d'une forme légère ou moyenne de dépression, une psychothérapie peut être aussi efficace qu'un traitement médicamenteux. Pour les cas graves, elle sera associée à des antidépresseurs.

Il est souvent utile de combiner les deux formes de traitement.

Les antidépresseurs doivent en général être pris quotidiennement pendant plusieurs mois, même après disparition des symptômes. Il faut parfois plusieurs semaines de traitement pour déceler une première amélioration. Il est important de ne pas décider soi-même de cesser le traitement, même lorsqu'il ne semble pas efficace ou provoque des effets secondaires, mais d'en discuter avec son médecin. Les nouveaux antidépresseurs, à base de sérotonine, agissent aussi bien que les anciens mais avec moins d'effets secondaires. Ils n'induisent aucune dépendance et ne diminuent pas la réactivité, si bien qu'ils peuvent être pris sur une plus longue période et à des doses plus élevées. Toutefois, un des effets secondaires les plus fréquents est la diminution du désir sexuel.

Conclusion

Il est normal qu'une personne atteinte de sclérose en plaques vive des périodes de découragement et de tristesse ou même qu'elle développe une dépression. Il est d'autant plus important d'évaluer les symptômes avec un professionnel, de rechercher les causes et de les traiter de manière adéquate.

Texte adapté et reproduit avec l'aimable autorisation de la Société suisse de la sclérose en plaques



S'accrocher ...

Perdre pied, tomber dans un trou de plus en plus profond, essayer de remonter, réessayer encore, puis y perdre son énergie, sa force, son courage, puis même son envie.

Rester dans le trou.

Puis disparaître.

Voilà comment, en quelques mots –qui représentent des mois– je peux raconter ma dépression.

D'abord tout faire pour essayer de cacher cet état, la honte.

Puis, les premiers médicaments. Effets secondaires qui se rajoutent aux troubles de la SEP, à la fatigue, à la tristesse. Et pas d'effets positifs.

Devant moi, toujours la perte d'autonomie, la perte de mes rêves, du sens de ma vie. Même plus moyen de dormir, si au moins j'avais là un refuge!

D'autres médicaments, pas plus d'effets. Plus envie, plus le courage, en finir.

Un sursaut me fait consulter une psychologue. En 4 ou 5 séances, l'angoisse diminue. Mais la bête reste là, me ronge. Je suis au milieu de l'océan, en train de me noyer. Mon médecin m'adresse à une neuropsychiatre, ce sera ma bouée.

Je m'y accroche désespérément. Elle me parle médicaments, thérapie. J'accepte tout: le bout de la corde, celle qui me ramènera à la vie, je le tiens. Je m'y cramponne et, semaine après semaine, je me rapproche de la rive.

Cette dame me montre une autre vie: une vie avec la SEP, soit, mais avec tant de possibilités. Les pertes laissent la place à des découvertes, mon horizon s'élargit, les choix et dilemmes deviennent des évidences.

Et toujours cette présence rassurante à mes côtés, toujours cette ancre à laquelle je peux me raccrocher. Sa bienveillance en pensée, sa voix au téléphone si l'angoisse est trop forte.

Avec elle, je redécouvre mon mari, mes enfants. Dans la tempête, j'avais dû les mettre sur le côté. Je découvre que je peux dire «non» ou imposer mes limites, sans perdre mes amis. J'accepte que les autres puissent être tristes pour moi, sans pour autant me prendre en pitié. Mon énergie revient petit à petit, mes envies aussi.

Aujourd'hui, j'ai envie de crier: mais pourquoi tout ce qui commence par «psy» fait-il peur? pourquoi devrait-on être jugé ou avoir honte d'aller les consulter?

Avec le recul, je me dis que cette thérapie est une chance inouïe qui soit arrivée dans ma vie.

La maladie m'apportera sans doute encore son lot de mauvaises surprises, mais à présent je me sens prête à les affronter. Debout, et puis peut-être assise, je sais que je resterai malgré tout une femme qui pourra rire, séduire. Les doutes et angoisses m'assailliront sans doute encore mais je saurai les gérer.

A présent que mon énergie m'est revenue –peut-être plus forte qu'avant!– j'ai envie de donner, de partager. Mon expérience de cette thérapie, pour commencer ...

Alberte

Déprime, quand tu nous tiens ...

Les années passent, la maladie s'installe, les traitements se suivent sans donner de réelle amélioration, mais sans toutefois oublier de m'éclabousser de leurs effets secondaires.

Elle est là à s'incruster alors qu'elle n'a jamais été invitée et j'accepte mal le handicap grandissant: les béquilles, la voiturette, la perte (tout p'tit doucement mais tout p'tit sûrement) de mes jambes, ma vessie qui me joue de vilains tours. La solitude est pesante, les journées sont

longues et le face-à-face avec moi-même, mes doutes, mes idées noires, mes larmes sont parfois lamentables.

Sans oublier la vie qui continue... La mort est venue frapper à la porte de trois êtres chers qui sont partis en cinq mois de temps après de longues semaines de souffrance. Dur, dur! J'ai eu beaucoup de mal à émerger face à cet aléa venu s'ajouter à mes peurs, mes maux divers qui me pourrissent le quotidien tant sur le plan physique que psychique. De là à sombrer dans la dépression, le pas a vite été franchi!

Ne souhaitant pas replonger dans la spirale des antidépresseurs, j'ai entamé un traitement avec un morathérapeute, mais comme toute médecine parallèle, c'est long et il faut pas mal de patience, mais je m'accroche. Ne dit-on pas que «l'espoir fait vivre?» (c'est censé être de l'humour!).

D'autre part, une amie me poussait gentiment à faire appel à un psy. Suite à un essai peu concluant fait quelques années auparavant, j'avais difficile à franchir le pas, d'autant que je me sentais gênée d'étaler mes déboires à quelqu'un qui a une vie personnelle avec tout ce que cela implique de bons et de mauvais moments; qu'allais-je aller l'ennuyer avec mes histoires? Puis, d'échos en échos, plus positifs les uns que les autres, je me suis décidée et je ne le regrette pas, même si je suis toujours un peu embarrassée de me raconter sur commande; elle est très à l'écoute et trouve les mots justes qui apaisent mes angoisses.

Cathy



Qui consulter ?

■ Quand consulter un psychiatre ?

Le psychiatre possède des compétences au niveau du diagnostic des troubles psychiques, il examine les causes de changements qui peuvent se manifester chez le patient comme, par exemple, la tristesse, des pleurs fréquents, de l'anxiété, des troubles du sommeil, une diminution de l'intérêt ou du plaisir à prendre part à certaines activités, des troubles de concentration, des pertes de mémoire, de la confusion, de l'irritabilité ou de la susceptibilité, un sentiment de culpabilité ou encore des difficultés conjugales et/ou sexuelles ...

La tâche du psychiatre sera alors de déceler une éventuelle pathologie sous-jacente comme, par exemples, une dépression, les effets secondaires de certains médicaments, un problème d'ajustement à la maladie.

En fonction du diagnostic qui aura été posé, le psychiatre proposera un traitement. Il peut s'agir d'entretiens (éventuellement avec le conjoint), d'avis et/ou de la prescription de médicaments tels que les antidépresseurs, les tranquillisants ...

Le psychiatre reste vigilant quant aux interactions avec d'autres traitements et/ou d'autres symptômes de la sclérose en plaques.

Pour un examen plus détaillé des symptômes mentionnés ci avant, le psychiatre adresse le patient vers un psychologue ou neuropsychologue.

Dans certains cas, une psychothérapie sera indiquée. Il existe plusieurs méthodes psychothérapeutiques, par exemples: la thérapie d'orientation psychanalytique, la thérapie comportementale, la thérapie systémique familiale. Lorsque le psychiatre ne possède pas la formation nécessaire, il adressera la personne vers un psychothérapeute compétent dans la méthode indiquée.

■ Quand consulter un psychologue ?

Bien que possédant une formation universitaire, le psychologue n'est pas médecin (il ne prescrit donc pas de médicaments). Dans le cadre de la SEP, on distingue deux disciplines différentes en psychologie: la psychologie clinique et la neuropsychologie.

Le psychologue clinicien est un « psy » au sens où on l'entend généralement, c'est celui que l'on va consulter quand

« on se sent mal dans sa peau », mais aussi pour toutes les difficultés évoquées dans le paragraphe consacré à la psychiatrie (tristesse, anxiété, ...). Le psychologue s'intéresse à la place que prend la SEP dans la vie du patient et dans les interactions avec l'entourage (couple, famille, contacts sociaux, ...). Il va tenter d'évaluer la qualité de vie du patient (comment la maladie est acceptée par le patient et son entourage, les craintes éventuelles par rapport à l'évolution de la maladie ou l'appréhension d'avoir à utiliser une chaise roulante, le refus de participer à certaines activités par manque d'estime de soi, ...).

Les activités relatives au diagnostic et à l'évaluation se font au moyen d'entretiens (éventuellement avec le conjoint et/ou la famille) et de tests. En ce qui concerne le traitement ou la prise en charge, le psychologue peut, selon le cas, travailler avec le patient, avec le couple, avec la famille ou encore un groupe de patients présentant une problématique similaire. Sans entrer dans les détails, on peut distinguer deux types de prise en charge effectuée avec des personnes atteintes de SEP : d'une part, lorsque le problème est relativement spécifique et circonscrit, un avis ou un soutien psychologique peut être prodigué pendant quelques séances ; d'autre part, le patient peut bénéficier d'un suivi psychologique de plus longue durée ou d'une psychothérapie.

Le neuropsychologue s'intéresse aux troubles dits cognitifs, c'est-à-dire les troubles de mémoire, de concentration, les difficultés à trouver ses mots au cours d'une conversation, à organiser certaines tâches de la vie quotidienne, ...

Il procède dans un premier temps à une évaluation des différentes fonctions cognitives ; il recueille les plaintes du patient mais aussi d'éventuelles observations signalées par l'entourage de la personne. Il va, au moyen de tests, examiner les fonctions cognitives de manière plus précise. Les différentes informations obtenues lui permettront de déterminer l'impact que peuvent avoir ces difficultés dans la vie quotidienne et le traitement qui peut être proposé. Ce traitement peut consister en un avis, une information du patient et/ou de son entourage. Dans d'autres cas, le neuropsychologue proposera l'usage de techniques de compensation (aide-mémoire, agenda, ...) ou encore proposera une rééducation des fonctions déficitaires.

*Dr R. Vermote (psychiatre), M. Pirard (psychologue)
Centre National de la SEP (Melsbroek)*

Pour en savoir plus

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

Médical

SEP et dépression

Dr Sandy Burnfield, dans *MS Matters - MS Society* (Royaume-Uni) - 1996

Le mot dépression est utilisé pour qualifier une grande variété d'humeurs. Beaucoup se disent déprimés alors qu'ils sont simplement tristes ou déçus. La dépression est pourtant une maladie courante et les personnes souffrant d'une maladie invalidante telle que la SEP sont plus susceptibles d'en souffrir. Il est cependant difficile de déterminer quels sont les symptômes de la maladie et ceux qui sont la réponse aux difficultés de s'adapter à sa nouvelle condition. Deux sortes de traitement existent. La dépression n'est pas un signe de faiblesse; n'hésitez pas à en parler à votre médecin, car c'est une véritable maladie qui nécessite un traitement véritable.

Article – 4 pages

N° 1073

Médical recherche

Les secrets de nos émotions, ce que la science nous révèle

Sylvie O'Dy, dans *Le Vif L'Express* - 2000

Par quel mécanisme ou quelle chimie les émotions jouent-elles un rôle dans notre cerveau? A l'heure où, plus que jamais, elles influent sur la société, les scientifiques scrutent nos passions. Bilan des connaissances.

Article – 8 pages

N° 1190

Paramédical

La méthode Feldenkrais

Soc. suisse de la SEP - 1986

La méthode Feldenkrais est une technique d'entraînement du corps. Elle aide à mieux exécuter et contrôler les mouvements conscients, à mieux discerner les processus émotionnels. De ce fait, elle augmente le bien-être et la vitalité. La méthode englobe une technique de groupe et un travail individuel. Cette méthode s'adresse aussi bien à des personnes saines que handicapées.

Article – 4 pages

N° 2010

Psycho

Problèmes de relations et dynamique psychologique dans la SEP

Par Dr Véri M., Soc. suisse de la SEP - 1988

La vie relationnelle et les problèmes psychologiques que peut rencontrer une personne atteinte de SEP. Le domaine être humain - malade; le domaine famille - société; mélancolie et euphorie comme expressions d'un même déficit psychique.

Article – 3 pages

N° 3012

Psycho

Emotivité et SEP

Soc. canadienne de la SEP - 1990

La SEP est un facteur de stress énorme. Personne ne maîtrise sa maladie aussi bien qu'il le voudrait. Mais on est maître du sens qu'on lui donne et de l'influence qu'on peut lui laisser avoir sur son caractère, sa philosophie de vie et sur son entourage. «Allez d'abord chercher en vous: vous y trouverez une force insoupçonnée. Tournez-vous ensuite vers l'extérieur. Vous devez être prêt à changer bien des choses, tâche où vous vous sentirez souvent seul. Enfin, vous vous sentirez moins seul si vous parlez vraiment avec votre entourage.»

Brochure - 12 pages (1,25€)

N° 3015

Psycho

Problèmes psychologiques rencontrés par les personnes atteintes de SEP et par leurs proches

Michèle Montreuil, Dr en Psychologie, dans *Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP - 1997*

Les troubles dépressifs sont courants dans la SEP, à des degrés divers, et notamment après l'annonce du diagnostic. L'angoisse s'instaure logiquement quand on est davantage à l'écoute de son corps. Lorsque les émotions négatives, comme l'anxiété, le découragement, la honte, les affects dépressifs perturbent l'équilibre de la vie courante, soit par leur durée, soit par leur intensité, une psychothérapie de soutien apporte une aide précieuse. Quels en sont le but, la méthode et les moyens? Le rôle thérapeutique de la relaxation est aussi abordé.

Article – 3 pages

N° 3024

Psycho

Psychologie et SEP

Biogen Belgium S.A. (Pharmaceutique) - 2001

Parcours des réactions émotionnelles par lesquelles il est possible de passer quand on reçoit un diagnostic de maladie chronique. Les réactions émotionnelles spécifiques de la SEP et celles de l'entourage (famille, enfant, amis et relations). Comment traiter la dépression et comment s'adapter émotionnellement à la SEP.

Brochure - 42 pages (gratuit)

N° 3048

Psycho

Dossier psychosocial

Ligue Belge de la SEP - CF - 1997

Problèmes psychologiques courants; SEP et psychisme; processus du deuil de la vie saine; implications émotionnelles; intelligence et SEP; s'adapter à la fatigue; aspects psychosociaux de la personne atteinte et des proches; vie relationnelle.

Contenu: N° 3002, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3010, 3011 et 3016

Dossier - 50 pages (3€)

N° 3036

Psycho

La SEP et ses manifestations psychiques

Ruth Dünkel, psychologue - Soc. Suisse SEP - 1978

L'auteure, atteinte de SEP, nous livre les expériences qu'elle a recueillies au cours des années passées dans les cliniques au contact de plus de 500 malades de diverses nationalités. Elle tente de décrire les réactions psychologiques de la personne atteinte de SEP, tant sur le plan social que personnel. Elle envisage comment accompagner ce patient si souvent seul face à sa maladie.

Article – 2 pages

N° 3030

Ortec

Orthopédie

Technologielaan 9 - 3001 Heverlee
Tel. (016) 40 60 50 - Fax. (016) 40 70 50
info@ortec-orthopedie.be
www.ortec-orthopedie.be

Ortec propose une gamme étendue de produits, pour aider des personnes à vaincre leur handicap et pour avoir une vie plus confortable. La prise de mesure individuelle est au centre de nos priorités. Nous offrons plusieurs possibilités:



- > orthèses (appareils de correction ou de soutien)
- > prothèses
- > chaises roulantes et corsets-sièges sur mesure
- > aides techniques comme béquilles, lèves-personnes et lits...
- > bandagisterie: bandages, prothèses mammaires, lombostats, semelles orthopédiques...
- > chaussures de correction pour enfants et chaussures orthopédiques sur mesure



Nous disposons d'un service de production et assurons le service après-vente. Vous êtes toujours les bienvenus!

Les Andes: un défi, une joie

Après un long voyage de 18 heures entre Bruxelles et Caracas, je me repose quelques jours dans cette grande ville de six millions d'habitants, toute en béton et située à 1.000 mètres d'altitude, afin de m'adapter au décalage horaire et à mon injection hebdomadaire d'interféron.

Un petit avion à hélices nous conduit alors, mon frère et moi, à Mérida, capitale des Andes vénézuéliennes et ville universitaire. Un ami belge, promoteur depuis des années d'un projet social audacieux (inviter les touristes à vivre chez l'habitant), nous accueille chaleureusement.

A Mérida (2.000 mètres), nous passons deux journées d'acclimatation dans une très tranquille «posada» (auberge) offrant un merveilleux patio de style colonial espagnol, plein de colibris multicolores et bourdonnants.

Après nous être ravitaillés en vivres, notre ami ardennais, enthousiaste, nous conduit dans sa 4x4 vers une autre «posada» située à 3.400 mètres, pour une première nuit en haute montagne afin de nous habituer à l'altitude. Voilà une famille paysanne qui laboure son champ avec un soc en bois tiré par deux boeufs pour une culture de pommes de terre. Grâce au projet susmentionné, financé notamment par la Belgique et dirigé par notre compatriote, cette famille transforme son humble demeure en une auberge accueillante et propre. Aux repas, les mets sont simples, délicieux et sains. Je garde encore en bouche la saveur d'une tisane aux huit plantes sauvages.

Le lendemain, nous reprenons notre 4x4, bien nécessaire pour gravir les fortes côtes et arriver à notre refuge où nous allons passer dix jours. Il est situé à 3.750 mètres, dans une petite vallée où coule une rivière à l'eau vive, étincelante, mais glacée! Des bonbonnes de gaz et des panneaux solaires alimentent la cuisinière et les rares ampoules disséminées dans la maisonnette. Nous avons comme seuls voisins la famille d'un paysan qui loue ses chevaux aux touristes pour de longues randonnées. Nous sommes totalement isolés du monde. En cas de nécessité (malaise respiratoire, poussée, ...), seule la phonie nous mettra, mon frère et moi, en relation avec notre ami retourné à Mérida.

A une telle altitude, l'organisme ressent le manque d'oxygène, surtout le matin: respirations saccadées, douleur aux jambes, fatigue générale et plus forte après un effort.



Mon frère et moi

Chaque jour, je m'efforce de faire une marche de 300 mètres pour oxygéner mes muscles. S'habituer à respirer lentement et profondément. Pendant la journée, le soleil darde ses rayons et je cherche un peu d'ombre à cause de ma SEP. Dès que le soleil disparaît à l'horizon, un grand froid nous saisit et nous nous hâtons d'allumer un feu de bois dans l'âtre de notre demeure. La nuit, de nombreuses couvertures artisanales sont bien nécessaires pour dormir au chaud. Le ciel étoilé est unique à contempler. Que d'étoiles! Plus brillantes les unes que les autres et la voie lactée qui traverse le ciel! Malgré le froid, on ne se lasse pas d'admirer cette merveille céleste!

Vendredi, jour de ma piqûre d'interféron. Coupé du monde, je suis seul pour me la donner dans la cuisse, à 18 heures, me demandant comment je réagirai à une telle altitude. Pendant la nuit, une petite réaction grippale. Le samedi, la jambe malade me paraît plus lourde et plus douloureuse que d'habitude. En fin d'après-midi, un état grippal plus important me saisit. Le dimanche, toute la journée, la jambe continue à être lourde et douloureuse et je ressens une grande fatigue. Le soir, tôt au lit pour me réveiller le lendemain lundi en meilleure forme.

Je pense qu'à cause de l'altitude et donc de la mauvaise oxygénation des muscles, ma jambe a pris plus de temps que de coutume pour digérer ce médicament. Les derniers jours, je me repose souvent, sans oublier d'effectuer ma petite marche quotidienne.

Un après-midi, le voisin se présente avec son cheval le plus doux, me proposant une escapade équestre. A moi, qui n'avais jamais fait d'équitation, grimper sur la selle me

semble hors de portée. Néanmoins, je me hisse sur un muret de pierres sèches et fort péniblement, je peux allonger ma jambe valide par-dessus la selle pour me retrouver dans la position classique du cavalier. Pendant plus d'une heure, me tenant bien droit, agrippé des deux mains à la selle, surtout dans les descentes escarpées, je serre bien les jambes contre les flancs du cheval. Voilà un excellent exercice d'équilibre que je recommande aux kinés !!!

A la fin du séjour, l'ami de mon frère vient nous rechercher dans notre ermitage pour redescendre à Mérida.

Le lendemain, le téléphérique le plus haut et le plus long du monde nous emporte à une altitude de 4.735 mètres, soit 14 mètres de moins que le sommet du Mont Blanc. Nous parcourons 3.100 mètres de dénivellation en moins de 2 heures et en 4 stations. Un parcours de 12,5 kilomètres d'émerveillement, devant des paysages extrêmement variés, de la forêt tropicale aux rochers enneigés, en traversant parfois des nuages opaques. Au sortir de la dernière cabine, un froid de - 5° nous saisit.

Nous suivons le petit groupe de touristes qu'un guide expérimenté entraîne, à ma grande surprise, dans une marche de plus d'une demi-heure, à travers rochers et plaques de neige. C'est une rude épreuve pour ma jambe malade, mais je tiens à aller jusqu'au bout. Je rentre épuisé à la station, la jambe particulièrement lourde, soutenu par mon frère et une jeune femme attentionnée. Voilà un dernier défi auquel je ne m'attendais pas.

Après un dernier séjour à Mérida pour une nouvelle piqûre et mes deux journées de repos, nous reprenons l'avion pour Caracas. Une semaine plus tard, je m'envole pour Bruxelles, profondément heureux d'avoir pu vivre une telle expérience malgré ma maladie.

Herman

**SOUMETTEZ-NOUS TOUS
VOS PROBLEMES DE MALADE
OU DE CONVALESCENT**

SODIMED

S.P.R.L.

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

04/226 60 78

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL

VENTE - LOCATION

**FAUTEUIL ROULANT
et AIDE AUX HANDICAPES
Agréé de l'INAMI**

**MATERIEL D'AIDE
(voitures - literie - mobilier - barres etc.)
SERVICE PERSONNALISE - DEVIS GRATUIT**

Actimed S.P.R.L.
Matériel Médical

- Fauteuil roulant
- Lit électrique
- Incontinence
- Aérosol
- Tentiomètre
- Glucomètre
- Chaise percée
- Béquille
- Cadre de marche
- Soulève-malade
- Fauteuil releveur
- Baignoires à hauteur variables...



*Du matériel de qualité accompagné de garanties
(service après vente rapide)*

Pour plus de renseignements, contactez-nous...

rue Basse-chez, 3
4653 BOLLAND

TEL. 087/66.20.31
FAX. 087/66.10.67
GSM 0495/25.42.18

Dites-moi, Docteur ...

Faites part de vos questions d'ordre médical à la rédaction de La Clef (voir permanence en fin de revue) **en mentionnant «Dites-moi, Docteur»**.

La parution dans *La Clef* sera anonyme, mais nous pourrions avoir besoin de vous contacter... Indiquez donc vos coordonnées!

Nous ne pouvons vous garantir que toutes les questions feront l'objet d'une réponse dans la revue.

Durant quelques jours, mes yeux sont excessivement fatigués. Une loupe ne m'aide pas et si je persiste à lire, ils pleurent. J'ai parfois des douleurs en les tournant de droite à gauche. Il y a 5 ans, mes potentiels évoqués visuels étaient normaux. Pensez-vous que la SEP puisse être la cause de ces problèmes ?

L'atteinte des nerfs optiques (névrite optique) est fréquente dans la SEP. Les troubles visuels provoqués par l'inflammation du nerf sont régulièrement la première manifestation clinique de la maladie amenant le patient chez l'ophtalmologue d'abord, le neurologue ensuite.

La névrite optique peut survenir à tout moment dans l'évolution de la SEP et parfois de manière insidieuse. Les plaintes sont variables; il peut s'agir d'un flou visuel, d'une baisse de l'acuité visuelle, d'une tache (scotome) dans le champ visuel. Dans les formes sévères et aiguës, les douleurs lors des mouvements oculaires et une intolérance à la lumière (photophobie) sont souvent rencontrées.

Les potentiels évoqués visuels démontrent avec une grande sensibilité la névrite optique causée par la SEP, même à un stade asymptomatique. Ils permettent d'en suivre l'évolution (lors d'une corticothérapie par exemple). Dans la situation décrite, il me semble utile de contrôler les potentiels évoqués visuels, mais aussi de consulter un ophtalmologue car la SEP n'immunise pas contre l'astigmatisme, le glaucome, etc.

J'ai entendu parler d'une étude concernant le venin d'abeille ...

Voilà un sujet sur lequel j'ai trouvé assez peu d'information. Le venin d'abeille contient plusieurs protéines, l'une d'elles aurait peut-être une similitude structurale avec la protéine basique de la myéline.

Une équipe américaine a présenté les résultats de ses travaux au congrès annuel de l'ANA (académie neurologique américaine) en 1998. Ils ont travaillé sur un modèle expérimental d'encéphalomyélite allergique (EAE) chez des souris. Ils ont traité un groupe d'entre elles avec du venin d'abeille (à diverses concentrations) et l'autre avec un placebo. Ils ont suivi différents paramètres fonctionnels (mouvement des pattes arrières par exemple). Le venin n'a pas modifié l'évolution de l'EAE et au contraire, l'EAE s'est aggravée dans ce groupe par rapport au placebo.

Cela n'encourage pas l'emploi du venin d'abeille, d'autant plus que l'homme peut faire des réactions allergiques mortelles à celui-ci.

Dr Philippe Noël, neurologue

EUROMOVE MONTER ET DESCENDRE
LES ESCALIERS
EN SECURITÉ

- Avec le fauteuil **c-max**
2 EN 1: FAUTEUIL & MONTE ESCALIERS
- Avec le **s-max** dans
votre fauteuil roulant
ADAPTABLE À TOUT TYPE DE FAUTEUIL
ROULANT MANUEL ; PAS DE TRANSFERT

LÉGER • COMPACT • DÉMONTABLE • TRANSPORTABLE • FIABLE
POUR UNE DÉMONSTRATION GRATUITE: 02-358 59 86

EUROMOVE *spécialité des autres produits*
44, chaussée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse
Tél. 02-358 59 86 • www.euromove.be • E-mail info@euromove.be

Comment trouver l'opérateur fixe, GSM et internet le moins cher?

Marié à une Camerounaise, il me fallait trouver un moyen pour téléphoner bon marché à sa famille. Je me posais les questions suivantes:

- Si je suis abonné à plusieurs opérateurs, comment vais-je gérer?
- Comment savoir celui qui est le meilleur marché?
- Est-il possible de bénéficier de réductions complémentaires?
- Qu'en est-il du tarif social et de mes droits en tant que personne handicapée?
- Existe-t-il une société apte à gérer tout cela tout en proposant des tarifs préférentiels?

Sur Internet, j'ai repéré le site de SpeedTeleCom (www.speed.be) qui regroupe tous les opérateurs de Belgique et de France. Il informe à propos des opérateurs en télécom, de leurs prix, de leur qualité. Il analyse gratuitement la facture tous les mois, en regard des tarifs des trois meilleurs opérateurs, au vu des habitudes de consommation propres à chaque client.

Il semblerait qu'après conclusion du contrat, passer par SpeedTeleCom n'est jamais plus cher que via les opérateurs en direct.

Comment faire?

Vous gardez votre abonnement fixe chez Belgacom, y compris vos avantages sociaux. Passer par d'autres opérateurs n'annule pas ces avantages.

Vous êtes tenus régulièrement au courant des meilleurs tarifs via e-mail ou par sms.

Un seul numéro de service clientèle depuis la Belgique: le 0800-57-032 pour gérer toutes vos questions en télécommunications. L'inscription n'est pas un abonnement mais une formalité gratuite.

Vous pouvez vous adresser à M. Emile Rooman qui effectuera tout le nécessaire pour vous (tél.: 081/74.77.57).

Ascenseur d'escalier Thyssen De Reus

- Partout en Belgique!
- Esthétique et discret!
- Fabrication Thyssen!

Information:



Centres régionaux:

☎ 02 217 37 84 - 061 32 15 45
065 31 57 06 - 04 231 18 03

Délai à partir de
1 semaine

Thyssen De Reus

Kaleweg, 20 - 9030 Gent - Fax: 09 216 65 75
info@thyssendereus.be



ThyssenKrupp

I N F O

Oui, envoyez-moi GRATUITEMENT votre documentation

Nom + adresse: _____



Quelle est la valeur ajoutée des services SpeedTeleCom pour les membres?

Il est possible de s'abonner à plusieurs opérateurs pour pouvoir utiliser leurs différents préfixes et être certain de téléphoner au tarif le moins cher possible. Dans ce cas, vos données sont encodées en une seule fois pour tous les documents d'inscription.

SpeedTeleCom vous garantit, sans logiciel, sans le moindre changement sur votre ligne, sans boîtier, et sans aucun abonnement, le tarif le moins cher du marché vers le national, les mobiles ou l'international.

Coup de pouce pour les associations

En plus de tous ces avantages, chaque contrat signé par un membre donne droit à 25 euros de crédit-sponsoring à offrir à une association caritative, culturelle ou sportive.

Emile Rooman

Une école solidaire

Je voudrais mettre en valeur l'initiative prise par le préfet et l'association des parents de l'Athénée Jean Absil à Bruxelles: une journée concernant la personne handicapée.

La Ligue y a été conviée, comme bien d'autres associations regroupant des personnes ayant des difficultés de vie (personnes non ou mal voyantes, myopathes, je ne pourrais toutes les citer).

Le but était de donner aux élèves du secondaire un aperçu des difficultés rencontrées par les personnes souffrant d'un handicap ou d'une maladie évolutive à caractère invalidant, réduisant les capacités de vie et d'autonomie.

Nous-mêmes, accompagnées de deux assistantes sociales, avons passé la matinée en compagnie de deux groupes d'élèves de 12-13 ans, à qui la SEP a été expliquée simplement. Nos témoignages les ont apparemment fort intéressés. Très attentifs, posant beaucoup de questions pertinentes, ils ont, je pense, compris les difficultés que nous leur exposons.

La superbe organisation de cette journée, tant la qualité de l'accueil que la gentillesse et l'efficacité des bénévoles présents, ont montré que rien n'était impossible. Ces

derniers étaient là pour aider chaque personne, quel que soit son moyen de locomotion, et certains étaient couchés sur un lit roulant!

Une telle manifestation, une telle organisation et une telle motivation de la part des élèves méritaient, je trouve, d'être relatées.

Peut-être pourrai-je simplement mentionner cette pause-café, durant laquelle un charmant monsieur non-voyant s'est intéressé à notre conversation. Laisse seul pour quelques instants par son accompagnatrice, nous l'avons invité à se joindre à nous et il s'est adressé à mon amie assise en voiturette, sans savoir qu'elle n'était pas à sa hauteur, mais un peu plus bas. Elle qui venait de se plaindre de ce problème auprès des élèves! Mais devant la difficulté d'une autre personne, on se sent tout petit. Et discuter avec ce monsieur était un tel plaisir que le reste ne devenait plus que détails.

Le partage des difficultés était là, sans plus. Et c'était ça l'important.

Karine

Motomed Viva

L'entraîneur thérapeutique motorisé
pour une mobilisation
active et passive



Essayez le
Motomed Viva
gratuitement
chez vous!



Partner for Life



Parkings ou aires de stationnement

A voir circuler certains conducteurs sur les parkings de grandes surfaces, on peut parfois se demander si on se trouve sur le circuit de Francorchamps durant un Grand Prix ou si on circule sur une voie publique ou privée ... Poser la question, c'est « tenter » d'y répondre.

Il est certain que les tribunaux, à divers degrés, ont eu à se pencher sur le problème. Il serait présomptueux de dire, en lisant leurs décisions, qu'on a une réponse certaine et non équivoque à la question.

Des jugements et arrêts des tribunaux, on peut quand même déduire certaines tendances.

Les aires de stationnement des grandes surfaces (supermarchés) sont-elles à considérer comme une voie publique?

C'est extrêmement important car dans l'affirmative, **le code de la route s'applique à tous les usagers** (automobilistes, piétons, conducteurs de voitures et autres)!

La Cour de Cassation (instance suprême), nous donne à ce propos des indications qui nous permettent de conclure de la façon suivante :

« A moins que leur accès ne soit gardé ou clôturé, les parkings (de grands magasins notamment) sont presque toujours considérés comme faisant partie de la voie publique. Dans le même sens, un parking accessible à tous les conducteurs, fût-ce contre un droit de location ou de stationnement, doit être considéré comme faisant partie de la voie publique. »

Il y a dans cette phrase le petit mot « presque » ... car le tribunal appelé à se pencher concrètement sur un litige devra examiner la situation de l'endroit litigieux.

Conséquence

Sur la « voie publique », le code de la route est d'application et les représentants de l'ordre **peuvent** dresser procès-verbal en cas d'infraction. Il est possible, par exemple, de verbaliser pour non-respect d'emplacements de stationnement réservés aux handicapés.

Nous disons « peuvent », car s'il n'y a pas de blessures, les représentants de l'ordre requis par un usager peuvent s'abstenir d'intervenir.

Et si l'endroit où l'on circule n'est pas une voie publique, quelles règles faut-il respecter?

Sur un terrain privé, le code de la route (au sens strict du terme) n'est pas d'application et le non-respect de ses règles ne peut donner lieu à verbalisation, ni poursuites pénales pour infraction au code de la route.

Par contre, s'il y a eu des dommages corporels ou matériels, des poursuites sur base du code pénal peuvent avoir lieu. Dans le même ordre d'idées, en cas d'accident corporel ou matériel, la partie lésée (préjudiciée) pourra réclamer indemnisation sur base du code civil.

Nouveau

Une nouvelle loi portant diverses dispositions en matière de sécurité routière prévoit que le fait de stationner illégalement sur un emplacement réservé aux personnes handicapées sera considéré comme une infraction grave du premier degré.

Tarif pour cette infraction :

- Perception immédiate ou ordre de paiement : 50 €.
- Amende prononcée par le juge : de 55 à 1.375 €.

Peut-être de quoi faire réfléchir les malappris!

Le groupe Législation



Supplément d'exemption d'impôts sur les revenus des personnes physiques

Principe

Le contribuable dont le ménage compte une ou plusieurs personnes handicapées peut bénéficier d'une exemption d'impôt pour une part supplémentaire de son revenu imposable.

Conditions

Il y a exemption d'impôt pour la personne dont :

- l'état physique ou psychique a réduit sa capacité de gain à un tiers ou moins de ce qu'une personne valide est en mesure de gagner en exerçant une profession sur le marché du travail ;
- l'état de santé provoque une réduction d'autonomie d'au moins 9 points ;
- il est établi qu'elle est handicapée physiquement ou psychologiquement ou en incapacité de travail de façon permanente pour au moins 66 % ;
- la capacité de gain est réduite à un tiers ou moins après l'incapacité primaire prévue dans l'assurance maladie-invalidité.

Le handicap grave dont il est tenu compte est celui qui, indépendamment de l'âge de la personne, est survenu et constaté **avant l'âge de 65 ans**.

Comment demander cette exemption ?

Le contribuable qui a une personne handicapée à charge ou qui est lui-même handicapé doit en faire mention aux endroits prévus dans sa déclaration d'impôts. Une attestation officielle doit être jointe à cette fin.

Ci-après quelques exemples d'attestations reconnues :

- l'attestation du Service des allocations aux handicapés (Ministère des Affaires sociales),
- l'attestation de l'organisme payeur d'allocations familiales majorées,
- l'attestation délivrée par la mutuelle à partir du début d'indemnisation pour invalidité,

Mise à jour Avantages sociaux et fiscaux

- l'attestation du Fonds des accidents du travail ou du Fonds des maladies professionnelles,
- une copie de la décision judiciaire devenue définitive.

En l'absence d'une attestation officielle reconnue, le contribuable peut demander au contrôleur des contributions une formule (332 H) de demande d'examen médical. Ce formulaire dûment complété sera retourné au contrôleur qui le fera suivre au Ministère des Affaires sociales. Celui-ci procédera à l'expertise médicale.

Montant de l'exemption

Un complément de revenus exempté d'impôt est prévu lorsque le contribuable, son conjoint ou une personne à charge autre qu'un enfant est handicapé. Ce complément s'élève à 1.160 € par personne handicapée.

Si, dans le cas de personnes mariées, les deux conjoints sont gravement handicapés, il faut cocher les deux cases de la déclaration. Le complément de revenus exempté d'impôt s'élève alors à 2.320 € (2 × 1.160 €).

Une partie du revenu imposable du contribuable est exemptée d'impôts lorsqu'il a des descendants ou des enfants dont il assume la charge exclusive et principale. Le montant exempté varie en fonction du nombre d'enfants, l'enfant handicapé comptant pour deux.

> 1 enfant	1.160 €
> 2 enfants	3.000 €
> 3 enfants	6.720 €
> 4 enfants	10.860 €
> par enfant supplémentaire	4.150 €

IMPORTANT : Pour être considéré comme étant à charge d'un contribuable, il faut entre autres ne pas avoir bénéficié personnellement de ressources supérieures à 2.410 €. Pour les enfants à charge d'un isolé, ce montant maximum de ressources est porté à 3.480 €.

(Tous les montants mentionnés concernent le montant des revenus 2002 - taxation 2003.)

Réduction en matière de précompte immobilier

Principe

Le précompte immobilier à payer sur l'immeuble que l'on occupe au 1^{er} janvier de l'année d'imposition peut être réduit.

Des réductions sont octroyées aux personnes handicapées.

Le principe de base est une réduction de 10 % par personne à charge du contribuable.

En outre :

- > Le contribuable handicapé se voit octroyer une réduction de 10 %.
- > La personne handicapée à charge et l'enfant handicapé à charge comptent pour deux personnes à charge. La réduction atteint donc 20 %.

Remarque :

Le précompte immobilier se paie intégralement. Il faut introduire un dossier « réclamation » auprès du directeur régional des contributions directes. La réduction est ristournée ultérieurement.

Mise à jour Avantages sociaux et fiscaux

Comment demander la réduction ?

Le **locataire** ayant droit à la réduction demande au propriétaire de signer la demande de réduction en joignant l'attestation de handicap. C'est donc le propriétaire qui introduit la demande pour le locataire et qui remboursera à son locataire la ristourne perçue.

Le locataire sera d'ailleurs avisé directement de la ristourne faite à son propriétaire. Cette ristourne pourrait être défalquée du loyer.

Le **propriétaire** ayant droit à la réduction introduit sa demande accompagnée de l'attestation de handicap. Il reçoit, le cas échéant, une ristourne.

Nouveau pour 2003: abattement forfaitaire pour habitation personnelle. Pour tout contribuable, l'abattement forfaitaire pour l'exercice 2003 est de 3.950 € majoré de 329 € par personne à charge. Pour les personnes à charge qui sont gravement handicapées, l'abattement forfaitaire est majoré de 658 €. Le même montant est accordé au propriétaire gravement handicapé.

Le groupe Législation



Ça va tout seul !

Le châssis-mains de Handi-Move est le premier système de levée qui laisse le dos et le siège totalement libres. Il n'a besoin que de quelques points d'appui pour vous lever. Deux 'mains' vous prennent au niveau du torse. Vos jambes sont soutenues par des supports de cuisses confortables. Le châssis-mains vous donne la possibilité de vous transférer directement de votre chaise roulante à la baignoire, à la toilette ou au lit, sans assistance.

Bref, vous pouvez faire tout ce que vous voulez en toute liberté et en toute sécurité.



Nom _____

Rue _____ N° _____ Boîte _____

Code Postal _____ Localité _____

Téléphone _____

Veillez m'envoyer des informations complémentaires sans engagement de ma part sur :

le châssis-mains Handi-Move

les autres systèmes de levée et de soins Handi-Move

Renvoyez ce coupon à:
Handi-Move S.A., Ten Beukenboom 13, B-9400 Ninove, Fax 054 32 58 27

LCL 06/03

Voiture: réagissez!

Vous avez obtenu la carte de stationnement mais pas l'exonération de la T.V.A. pour l'achat de votre voiture ...

Bien que ces deux avantages paraissent très proches, les critères pour déterminer si vous avez droit au premier et/ou au second sont totalement différents.

Nous venons de constater, dans des décisions notifiées tout récemment à certains affiliés que :

- la carte de stationnement est accordée selon le nouveau critère (réduction d'autonomie en matière de «possibilités de déplacement» de 2 points),
- l'exonération de la T.V.A. et de la taxe de circulation n'est pas accordée malgré un score atteignant 15, voire 18 points (le maximum) pour la réduction du degré d'autonomie.

Si une telle situation est possible «en théorie», nous souhaitons vérifier que les décisions sont bien conformes à la réglementation. En vue de défendre les intérêts des affiliés, nous rassemblons des exemples de décisions rendues récemment.

**Mise à jour
Avantages sociaux et fiscaux**

Vous avez reçu une décision négative à votre demande d'exonération pour le motif que vous n'atteignez pas 50 % d'invalidité aux membres inférieurs, alors que vous présentez un score suffisamment élevé pour obtenir la carte de stationnement? Contactez le service social ou envoyez copie de cette décision au groupe Législation sans tarder. L'introduction de la réclamation devant le Tribunal du Travail doit se faire endéans les 3 mois de la date de notification. Cette procédure est gratuite et ne requiert pas l'intervention d'un avocat.

Vous avez obtenu satisfaction pour les deux avantages? Transmettez-nous la copie de la décision reçue, qui pourra nous servir d'exemple comparatif.

Merci de nous aider à défendre vos intérêts!

Le groupe Législation

**U
R
G
E
N
T**

Les Ascenseurs de Coopman, confortables et sûrs.



Monte-escalier FLEXIRAIL®



AVANSIS® ascenseur à plateau pour des escaliers droits ou avec des courbes



Easylift®, ascenseur sans gaine



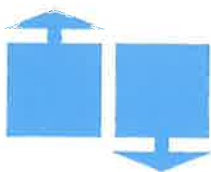
MOVIS®, ascenseur avec gaine

Trouvez chez Ascenseurs Coopman l'ascenseur adapté à vos besoins :

- Monte-escaliers • Ascenseurs à plateau: Avansis® • Plateaux-élévateurs
- Ascenseurs pour des maisons particulières : Easylift® et Movis®

Ascenseurs Coopman vous garantit :

- Une installation selon vos besoins, conforme à la directive des machines 98/37/EG (CE-label)
- Plus de 45 ans d'expérience et de savoir-faire à votre service
- Des conditions de garantie et d'entretien excellentes
- Une offre gratuite et sans engagement de votre part



RENVOYEZ-NOUS CE COUPON POUR PLUS D'INFORMATION

**ASCENSEURS
coopman®**

Ascenseurs Coopman sa
Heinweg 123 B-8520 Kuurne
Tél.+32(0)56 35 85 80 Fax +32(0)56 35 58 65
ascenseurs@coopman.be
www.coopman.be



NOM
 ADRESSE
 LOCALITE
 TEL FAX

Monte-escalier Ascenseur à plateau Plateau-élévateur
 Easylift® ou Movis® Information sur les subventions

La Clef

Du nouveau au groupe Documentation

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

Médical

Poussées et SEP

Le courrier de la SEP - Ligue contre la SEP - France - 2002

Comment définir une poussée? Que se passe-t-il lors d'une poussée? Est-il possible de prédire une poussée? Y a-t-il des facteurs qui les provoquent ou les empêchent? Comment vivre avec les poussées (information, hygiène de vie, médicaments, traitements).

Article – 4 pages

N° 1261

Médical

SEP progressive secondaire

Pr. Alan Thompson, dans MS Matters - MS Society (Royaume-Uni) - 2001

Quand parle-t-on de SEP progressive secondaire et comment sait-on que l'on est entré dans cette phase de la maladie? Tous les malades évoluent-ils vers cette forme progressive? Quelles sont les implications de cette évolution et comment traite-t-on cette forme de la maladie?

Article – 5 pages

N° 1257

Psycho

SEP et modifications cognitives

Soc. Suisse de SEP - 2002

Les difficultés de raisonnement, d'organisation et d'exécution liées à la SEP sont plus fréquentes que ce qui avait été supposé jusqu'à présent. Si elles sont correctement définies et évaluées, des mesures concrètes peuvent contribuer à faciliter la vie quotidienne (l'article donne une série de «trucs»). La première condition est d'être conscient du problème et d'en parler.

Article – 4 pages

N° 3059

Médical recherche

Tout passerait-il par les gènes ?

Cariona Urquhart, dans MS Matters - MS Society (Royaume-Uni) - 2000

Les gènes sont-ils impliqués dans la SEP ? S'ils le sont, ils ne sont certainement pas les seuls en cause, car sont notamment impliqués des facteurs environnementaux. Quels sont les risques de présenter une SEP et qu'en est-il des autres membres de la famille? L'article laisse entrevoir les réponses que pourraient apporter des recherches en cours.

Article – 5 pages

N° 1258

EUROMOVE

EUROMOVE spri les autres produits

**ENTRAÎNEUR THERAPEUTIQUE
MOTORSÉ :**

L'EXERCISE PHYSIQUE
EST BON POUR :

- Améliorer la circulation
cardiovasculaire
- Améliorer la souplesse des
articulations
- Améliorer votre
condition physique
- Entretien votre
musculature
- Prévenir la lourdeur et
l'engourdissement
des membres



Thera Fut



Thera Live

Pour renseignement ou essai gratuit

EUROMOVE spri les autres produits

44, chaussée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse
Tel. 02-358 59 86 • www.euromove.be • E-mail info@euromove.be

Médical recherche

Hormones sexuelles et SEP

Thibault Moreau - Sv. Neuro, C.H.U. Dijon - ARSEP - 2001

Comme pour beaucoup de maladies auto-immunes, les hormones sexuelles semblent influencer sur l'évolution de la SEP. Plusieurs éléments confirment cette relation: prédominance féminine, influence de la grossesse, variabilité clinique selon le cycle menstruel. Contraception et SEP sont-elles compatibles? Que se passe-t-il à la ménopause et pendant la grossesse? De ces connaissances peuvent aboutir de nouvelles voies de recherche très prometteuses pour le traitement de fond de la SEP.

Article - 2 pages

N° 1262

Médical recherche

La SEP et le monde des cytokines

Dr J.-P. Rihoux - Ligue Belge de la SEP - Communauté Française - 2003

Exposé présenté par le Dr Rihoux le 31/3/03 aux travailleurs sociaux de la Ligue. Les cytokines sont de petites protéines aux effets multiples qui sont fabriquées et libérées par les lymphocytes et par toutes les cellules qui jouent un rôle déterminant dans les processus de destruction et de réparation au niveau du système nerveux central. Des données récentes font penser que la SEP résulte d'un déséquilibre entre certaines catégories de cytokines. D'où les nombreuses recherches en cours pour comprendre les mécanismes cellulaires impliqués dans l'inflammation et la réparation des tissus. La conclusion est: «optimisme et patience».

Article 5 pages

N° 1264



MOBILE Le spécialiste des scooters électriques
www.mobilescooter.com

**Le choix
La qualité
Le service**

Vitesse de 0 à 16 km/h
Avec grandes roues, pour franchir trottoirs et obstacles
Avec suspension pour votre confort
Autonomie jusqu'à 65 km
Choix parmi différents modèles

☎ 0800-90207
Gratuit

DEMANDEZ UNE DEMONSTRATION GRATUITE À DOMICILE... APPELEZ:
ou visitez notre salle d'exposition à Brugge, Blankenbergse stw. 14A

Pour documentation ou démonstration gratuite

BON Nom _____ démonstration gratuite
Rue _____ no _____ documentation gratuite
Code postal _____ Ville _____
Tél. _____

Envoyez ce bon à **MOBILE**,
Blankenbergse steenweg 14, 8000 Brugge.



EUROMOVE spri les autres produits

POUR VOTRE MOBILITÉ :

- *Vivre debout:* fauteuil verticalisateur
- *Rollfiets:* vélo pousse-pousse



VIVRE DEBOUT



ROLLFIETS

Pour renseignement ou démonstration gratuite

EUROMOVE spri les autres produits
44, chaussée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse
Tél. 02-358 59 86 • www.euromove.be • E-mail: info@euromove.be

A VENDRE

Appareil de levage de voiturette pour véhicule, 1994, plateau 100x80 cm - Prix : 500 € - **0473/30 71 51**

Lit électrique multifonctions Scanbed 700, 1998
Prix : 1.300 € - **Tél. 071/32 93 59**

Matelas gonflable Oro - **Voiturette** manuelle - **Lève-personne** neuf - **Tél. 071/85 33 69**

Soulève-personne Orior pour transfert voiturette / véhicule, 12/98 - Prix : 250 € - **Tél. 069/44 39 63**

Rampes artisanales pliables et solides, pour chargement de personnes en voiturette ou d'objets roulants (moto, brouette, ...), tube carré, contreplaqué marin 12 mm, charnières acier - Prix : 125 € - **Tél. 069/78 14 36**

Voiturette manuelle pneus pleins - **Voiturette** pneus à air, réglable - **Cadre de marche** 2 roues - **Soulève-personne** à sangles, avec chargeur et batterie - **Matériel sanitaire et d'incontinence** - **Tél. 02/522 00 71**

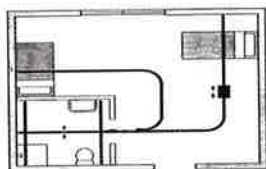
Scooter Sterling 4 roues, bon état - Prix : 1.240€
Tél. 061/41 10 05

Scooter Amigo Centra (usage extérieur), acheté 3.250€ - Prix : 1.600€ - **Chaise de bureau** ergonomique Vela unie, achetée 1.100 € - Prix : 550 €
Tél. 063/38 75 94

Fiat Punto 1994, boîte automatique, accélérateur et frein manuels, état neuf
Tél. 010/45.25.68

LiKorall  **Liko**

Le lève-malade sur rail qui répond aux plus hautes exigences en matières de flexibilité de fonctionnement, d'esthétique, et se caractérise par un système de sécurité unique.



D I S T R I B U T E U R E X C L U S I F

JONCKERS MEDICAL

ORTHOPEDIE - HYGIENE - REVALIDATION
MATERIEL MEDICAL

S.A CAPITAINE ORTHOPEDIE

AV HERBOFIN 13 A
6800 LIBRAMONT
TEL. 061/ 23 24 17
FAX 061/ 23 24 17

S.A JONCKERS MEDICAL

AV DE LA PORTE DE HAL 14
1060 BRUXELLES
TEL. 02/521 36 63
FAX 02/ 521 41 55

jonckers.medical@euronet.be
www.jonckersmedical.be



Fauteuils roulants manuels et électroniques
Lits pour moins valides et matériel d'aide technique
Service technique assuré par des spécialistes

Agréé toutes mutuelles

Rue général Eenens, 96 - 1030 Bruxelles
Email: friedrich.lehner@chello.be
<http://www.proximedia.com/web/lehner.html>

Tél.: 02/215.01.98

Fax : 02/242.51.91

ORTOPEDIA

MEYRA



JAY.

küschall





Activités périodiques

Café-rencontre, discussion amicale sur un thème choisi ensemble, ouvert aux personnes valides, alternativement à Nivelles et à Wavre

[0496/85 29 03]

Café-rencontre, discussion amicale sur un thème choisi ensemble, ouvert aux personnes moins valides, Wavre

[0496/85 29 03]

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

Le Fil d'Ariane, groupe thérapeutique, 1 fois/mois, Bruxelles [0477/90 12 00]

Dynamo, 1 fois/mois, Bruxelles [02/735 86 21]

Soleil Plus, 1 fois/mois [02/705 69 03]

Espoir, 1 fois/mois, Rixensart [02/384 04 02]

Atelier créatif, chaque lundi, Centre culturel de Dison [087/35 35 86]

Atelier créatif, chaque vendredi, Ligue de la SEP de Liège [04/252 72 01]

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

Ateliers terre, aquarelle, peinture sur soie, bijoux, peinture à l'huile, ouverts aux personnes atteintes de SEP et aux membres de leur entourage, Centre de Rencontre de Naninne
[Centre de Rencontre ou www.ms-sep.be]

Goûter du 3^e mardi, détente, goûter et jeux de société, Centre de Rencontre de Naninne [081/51 19 63]

Les Mousquetaires, aquarelle, Marcinelle [071/41 30 35]

Les Mousquetaires, rendez-vous cinéma, 1^{er} jeudi du mois, Charleroi [071/41 30 35]

Les Mousquetaires, chaque mercredi, chant d'ensemble, Marchienne-au-Pont [071/41 30 35]

Les Mousquetaires, 2^e jeudi du mois, scrabble, Marcinelle [071/41 30 35]

Les Mousquetaires, 2 vendredis / mois, Marcinelle [071/41 30 35]

Amicale des SEP des Trois Frontières, 1^{er} jeudi du mois, Athus [063/38 80 41]

Malgré Tout, 1^{er} mardi du mois, Mons [065/87 42 99]

Alpha, 2^e mardi du mois, St-Vaast [064/28 12 44]

Delta, 4^e jeudi du mois, Quaregnon [065/63 16 15]

Groupe de Bury, 2^e mercredi du mois, 13h30 - 17h00 Maison du Village, Braffe [069/34 43 59]

Carpe Diem, 4^e mercredi du mois, Mouscron [056/34 32 47]

Tenir Bon, 4^e mardi du mois, à 16h30, Ath [068/28 47 27]



ITBTM

Thérapie Intrathécale Baclofène
(LIORESAL® Intrathécal)

Traitement de la spasticité rebelle

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



Medtronic

Tél. 02/456 09 10
Fax 02/460 32 83

Septembre 2003

Barbecue à Chevetogne, Ma 23/9

[081/51 19 63]

Octobre 2003

Voyage en Allemagne (2 jours) [02/384 04 02]

Visite du Musée des Géants et de la Brasserie des Géants à Ath [068/28 47 27]

Journée d'automne, repas, spectacle « Etienne et Eugène (ventriloque), goûter avec accordéoniste, Herbeumont, Sa 4/10, 11h30 [061/41 11 40]

Concentration cycliste « 2003 vélos pour 2003 », organisée au profit des personnes atteintes de SEP, départ d'Hanzinelle - arrivée à Rochefort vélodrome, spectacles, concerts, Sa 4/10 (voir page 7)

[071/68 74 74]



Rue du Cimetière 45
B-7370 DOUR
J. LAVENNE
Gérant

HANDICAP - CAR
S.P.R.L.

*La liberté retrouvée
malgré votre handicap*

*Toutes adaptations de véhicules
pour moins valides ou leurs transports*

*Le spécialiste
« du travail sur mesure »*

N° VERT: 0800 91134

Site: www.handicap-car.com

Tél. 065/63.11.92 • Fax : 065/52.17.97

E-mail: j.lavenne@belgacom.net

Atelier : H.C.-BLOMART

Place des Combattants 15 - 7330 SAINT-GHISLAIN

Banc d'essai de coussins, matelas et matériel de réduction des pressions douloureuses, découverte et essai du matériel exposé par différentes firmes, Lu 6/10, 10h-16h, Centre de Rencontre [Centre de Rencontre ou www.ms-sep.be]

Journée médicale sur les troubles cognitifs: exposés et ateliers, Sa 11/10, Centre de Rencontre [Centre de Rencontre ou www.ms-sep.be]

Accès cible village eurorégional de l'accessibilité, du Je 18 au Sa 20/9, Tournai Expo [www.acces-cible.be]

Décembre

Repas de Noël [02/384 04 02]



Janvier 2004

Ecole de la SEP: journée d'information (sans engagement) sur ce cycle de conférences réservé aux personnes ayant reçu depuis moins de 2 ans un diagnostic de SEP et à leur entourage, Sa 31/1, 10h-12h, Centre de Rencontre [Centre de Rencontre ou www.ms-sep.be]



Comment devenir partenaires actifs ...

Affiliez-vous:

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

**12,50€/an à verser au compte
n° 250-0138300-63**

Devenez bénévole :

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

Participez à l'opération Chococleff, en septembre:

Soit comme vendeur bénévole,
soit comme acheteur.

Faites un don ou un legs à la Ligue:

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

Centre de Rencontre

N°64 - Parc industriel Sud
Rue des Linottes 6 - 5100 Naninne

Tél. : 081/40 15 55

Fax : 081/40 06 02

Courriel : ligue.sep@ms-sep.be

Site Internet : www.ms-sep.be

Direction :

Mme Tychon : lundi 9h-12h,
mercredi 9h-12h

Secrétariat :

Tous les jours 9h-16h

Affiliations :

Mme Dall' Ava : jeudi 13h-16h

Logement

M. Dufour : mercredi 13h-17h

Mme Demande : jeudi 9h-12h

Mme Dall'Ava (dossiers financiers):

1^{er} et 3^e mardi 10h-14h

Documentation

M. Gérard : vendredi 9h-12h

Législation

M. Dewallef : jeudi 10h-13h

Revue "La Clef"

Mme Dradin : jeudi 13h-16h

Vacances

Mme Hodiament : jeudi 9h-12h

04/344 22 62

Emploi

Mme Jacques : mardi 9h-12h

04/344 22 62

Namur

081/40 04 06

Rue des Linottes 6 - 5100 Naninne

Fax : 081/40 06 02

CB: 250-0098441-71

Mme Debry : mardi 9h-12h

M. Rombaut (rempl. Mme Demande):

mercredi 13h30-16h30

Mme Rocour : jeudi 13h30-16h30

Permanences sociales

Brabant wallon

010/24 16 86

Rue de Bruxelles 20 - 1300 Wavre

CB: 271-0212770-81

M. Rombaut:

mercredi 9h-12h

Mme Baudot:

jeudi 9h-12h

Bruxelles

02/735 86 21

Avenue Plasky 173/11 - 1030 Bruxelles

Fax : 02/735 32 47

CB: 210-0034161-69

Mme Mahieu :

mercredi 9h30-12h

Mme Schroeder : vendredi 9h30-12h

Mme Likaj : jeudi 17h-19h

Hainaut

CB: 360-0510736-37

Est : 071/20 21 75

Rue Brigade Piron 330

6061 Montignies-sur-Sambre

Mlle Detimmerman : mardi 9h-12h

Mme Grisay : jeudi 9h-12h

Ouest : 065/87 42 99

Rue Grande 44 - 7301 Hornu

Mme Lecharlier : mardi 9h-12h

Mme Degreef : jeudi 9h-12h

Liège

04/344 22 62

Rue E. Marneffe 37 - 4020 Liège

Fax : 04/344 08 63

CB: 000-0041473-54

Mme Jacques : mardi 9h-12h

Mme Tortolani : mercredi 9h-12h

Mme Hodiament : jeudi 9h-12h

Luxembourg

CB: 267-0208969-50

Mme Rouyr (rempl. Mme Colet) :

mardi 9h-12h - 084/21 45 89

Rue du Vivier 5 - 6900 Aye

Mme Piron :

mercredi 9h-11h30 - 061/21 82 79

Clinique Ste-Thérèse

Chée d'Houffalize 1 - 6600 Bastogne



Le Centre de Rencontre

Amitié

Les amis s'entraident.
Ils vous comprennent.
Ils font tout pour vous aider.
Ils vous tendent la main.
Ils vous mettent le sourire aux lèvres,
Quand sourire est exactement ce dont on a besoin.
Ils vous écoutent et vous comprennent à demi-mot.
Ils s'intéressent à vous et vous font savoir
Qu'ils prient pour vous ...



Tu es une amie parfaite

Tu as connu mes bons et mes mauvais moments.
Tu as vu ce qu'apportaient le bonheur
Et aussi la tristesse en moi.
Tu as écouté mes discours intelligents
Et aussi mes absurdités.
Tu étais avec moi quand nous avions du bon temps
Ou quand tout allait mal pour nous.
Tu as vu ce qui me faisait rire ... ce qui me faisait pleurer ...
Tu as compris quand je savais ce que je faisais
Ou quand je faisais des erreurs ...
Merci de croire en moi, de m'aider
Et de toujours partager mes pensées.
Tu es une amie parfaite ...

Il y a tant de choses qui peuvent rendre heureux.
Le tout est que le cœur sache reconnaître le bonheur.

Ecoute parler ton cœur

C'est difficile d'entendre
cette petite musique intérieure,
quand d'autres crient plus fort
et voudraient la faire taire ...

Les amis peuvent être de bon conseil,
vouloir ton bonheur;
mais ils se trompent parfois ...