

Une vie de bicentenaire, c'est pour demain ?

PAGE 7



ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Élections mutualistes

Engagez-vous !

Vous souhaitez participer à la défense d'un système de santé accessible et de qualité ? Devenez membre de l'Assemblée générale de votre mutualité.

PAGES 8, 9 ET 10



Psychologie

Vivre avec ses complexes

Un nez trop long, une taille trop petite... peuvent pourrir une existence. Cohabiter paisiblement avec sa propre image semble alors chose impossible, surtout dans notre monde attaché à l'apparence. Conseils et réflexions d'experts.

PAGE 5

Hospitalisation

Bien comprendre sa facture

Dorénavant, un résumé accompagne la facture détaillée. Tous les frais à charge du patient en un coup d'œil.

PAGE 2

À suivre

VIH : punir la transmission ?

Au Canada, une personne peut être poursuivie pour ne pas avoir divulgué sa séropositivité. Exemple à suivre ?

PAGE 3

Hospitalisation

Lire et comprendre sa facture

Depuis le 1^{er} janvier 2016, la facture envoyée au patient par l'hôpital a changé de look. Plus claire et simplifiée, elle permet de savoir en un coup d'œil ce que l'hospitalisation coûtera. Passons-la en revue.

Dorénavant, à la suite de son hospitalisation (1), le patient recevra une facture composée d'un "résumé des frais à votre charge" et d'un "détail de la facture patient".

Le résumé des frais à charge

Ce nouveau document doit toujours être joint à la facture détaillée. Il résume les frais d'hospitalisation à charge du patient, et seules les rubriques qui le concernent sont mentionnées. Grâce à ce résumé, le patient voit tout de suite ce que son hospitalisation lui coûte. Ainsi, par exemple, s'il a choisi une chambre à un lit, les suppléments de chambre et les suppléments d'honoraires sont indiqués distinctement. Sont mentionnés les montants par rubrique ainsi que le total des frais à charge du patient. Ensuite, la phrase "XXX euros sont facturés à votre mutuelle" permet de savoir précisément le montant total que l'Assurance soins de santé obligatoire (ASSI) prend en charge.

Plus loin, le document précise l'acompte éventuellement versé et le montant que le patient doit encore payer ou se faire rembourser. Enfin, l'hôpital décrit les modalités de paiement et ajoute un bulletin de virement.

La facture détaillée

La facture détaillée correspond en grande partie à la facture utilisée jusqu'ici mais des modifications ont été apportées.

- Parmi les huit rubriques possibles (voir petits encadrés), seules celles qui concernent le patient sont mentionnées. Dans chacune, sont indiqués le montant pris en charge par la mutualité et celui facturé au patient.
- Concernant les frais à charge du patient, les suppléments sont indiqués dans une colonne spécifique intitulée "supplément" car ils sont liés au choix d'une chambre particulière. Il s'agit des suppléments de chambre et des sup-

pléments d'honoraires facturés en plus des honoraires officiels.

- La colonne "à charge du patient" comprend les "interventions personnelles" (IP) et les "autres montants" (AM). La distinction peut être établie sur la base de la description des items de la première colonne. Si les honoraires ou les médicaments sont partiellement remboursés par la mutualité, il s'agit d'une "intervention personnelle". S'ils sont entièrement à charge du patient, ils sont mentionnés comme "autres montants".
- La colonne "à charge de la mutualité" reprend les montants pris en charge par l'ASSI et payés à l'hôpital par la mutualité du patient. //JD

(1) Sont concernés les séjours d'hospitalisation avec nuitée, les hospitalisations de jour ainsi que les forfaits de dialyse, de rééducation fonctionnelle et de posture.

Un résumé des frais à charge du patient est dorénavant joint à la facture détaillée.



Facture-type : le résumé des frais à charge

• Frais de séjour
Sont précisés le nombre de jours d'hospitalisation, les dates d'arrivée et de sortie ainsi que les frais de séjour facturés. Une ligne spécifique est prévue en cas de séjour en chambre à un lit pour y indiquer le nombre de nuitées et les frais de supplément de chambre. Si le patient est transféré pendant l'hospitalisation vers un autre service, le nombre de jours est indiqué par service.

• Montants forfaitaires facturés
Il s'agit des forfaits pour la biologie clinique (tests de laboratoire), l'imagerie médicale (radiographies), les médicaments et les autres prestations techniques. Ils sont facturés dans tous les cas, même si le patient n'a bénéficié d'aucune de ces prestations.

• Frais pharmaceutiques
Sont indiqués dans cette rubrique les médicaments, implants, produits parapharmaceutiques et dispositifs médicaux. Dans la facture détaillée, une distinction est faite entre les médicaments et produits entièrement/partiellement remboursés par l'assurance soins de santé (ASSI) et ceux entièrement à charge du patient.

• Autres fournitures
Il s'agit de fournitures telles que sang, plasma sanguin, bains désinfectants, bandes plâtrées, etc.

• TVA
Sont mentionnées ici les interventions esthétiques, des prestations auxquelles s'applique la réglementation TVA.

• Totaux
Les montants indiqués dans le résumé doivent évidemment être identiques à ceux mentionnés dans la facture détaillée.

FACTURE PATIENT - soins du xxx au xxx	
Identification de l'hôpital	Prénoms NOM DE FAMILLE
Numéro INAMI - Numéro BCE	
Contact : numéro de téléphone	Adresse de facturation
	Prénoms NOM DE FAMILLE
Numéro de facture	
Date de facture	
Date d'envoi	
Numéro d'enregistrement	
Numéro de dossier	Mutualité
Soins de J.J.J.	N° NISS
Site de J.J.J.	Code bénéficiaire
Doit au maximum à facturer en (1):	
RÉSUMÉ DES FRAIS À VOTRE CHARGE	
1. Frais de séjour	euros
Vos frais d'hospitalisation	---
Supplément de chambre parce que vous avez opté pour une chambre à un lit	---
2. Montants forfaitaires facturés (2)	---
3. Frais pharmaceutiques (par exemple médicaments, implants, dispositifs médicaux, etc.)	---
4. Honoraires pour dispensateurs de soins (médecins ou autres dispensateurs)	---
Vos frais d'honoraires	---
Supplément de chambre parce que vous avez opté pour une chambre à un lit	---
5. Autres fournitures	---
6. Transport de malades	---
7. Frais divers	---
8. TVA	---
Total des frais à charge du patient	---
--- euros sont facturés à votre mutuelle	
Prévoit avec ASSI jusqu'à un maximum de J.J.J. J.J.J.	
VOTRE TOTAL RESTANT À PAYER / À REMBOURSER	

À verser sur le compte de l'hôpital:	
À verser sur le compte du conseil médical:	
Grâce à l'hôpital pour obtenir les éventuelles formules de paiement.	
BULLETIN DE VIREMENT	

• Honoraires des prestataires de soins
Sont repris les honoraires des médecins hospitaliers et des autres prestataires de soins. Dans la facture détaillée, deux items sont prévus : les honoraires remboursables et les honoraires entièrement à charge du patient avec, pour chacun, le nom du dispensateur des soins et - le cas échéant - celui du médecin qui a demandé la prestation en question. L'ancienne distinction entre médecins conventionnés et médecins non conventionnés n'existe plus. En effet, il n'y a plus qu'en chambre particulière que le médecin conventionné ou pas - peut facturer des suppléments d'honoraires (hospitalisations avec nuitée et de jour). Si le patient a fait ce choix, les suppléments sont indiqués dans la colonne "supplément" en regard des honoraires correspondants.

• Transport de malades
Dans la facture détaillée, à côté du transport urgent (via le service 100/112) a été ajouté le transport non urgent de malades. Sous cet item, on distingue le transport pour lequel il n'existe pas d'intervention de l'ASSI et celui pour lequel un remboursement partiel est prévu, tel que le transport de prématurés, le transport pour dialyse ou chimiothérapie, le transport dans le cadre de la rééducation fonctionnelle...

• Frais divers
Tous les autres produits et services non médicaux pour lesquels l'ASSI n'intervient pas doivent figurer dans cette rubrique. Téléphone, boisson, location d'une télévision sont à charge du patient qui les a explicitement demandés. Des frais administratifs ne peuvent en aucun cas être facturés car déjà inclus dans les frais de séjour. Le petit matériel (le thermomètre par ex.) que le patient décide d'emporter à la fin du séjour est à sa charge.

Un patient averti...

- À partir du mois qui suit votre sortie, l'hôpital vous enverra sa facture. Si vous le demandez explicitement à l'avance, celle-ci peut vous être transmise par voie électronique (courriel).
- Si vous vous rendez pour des consultations ou soins ambulatoires à l'hôpital (sans hospitalisation), vous recevrez uniquement une facture détaillée, pas de résumé.
- Les prestations médicales et paramédicales dont vous avez bénéficié durant votre hospitalisation

vous sont facturées soit totalement par l'hôpital soit partiellement par lui et par le Conseil médical de l'hôpital. Dans ce deuxième cas, la "note d'honoraires" du Conseil médical est jointe à la facture. Exceptionnellement, des facturations complémentaires peuvent être envoyées ultérieurement.

- Vous pouvez alléger votre facture en choisissant de séjourner en chambre à deux lits ou commune où les suppléments de chambre et d'honoraires sont interdits. Lors de l'admission à l'hôpital, cochez ce choix

sur la déclaration d'admission que vous devez signer. Si vous optez pour une chambre particulière, vous vous exposez à des suppléments qui peuvent être très élevés.

- Vérifiez bien les frais qui vous ont été portés en compte. En cas de doute ou de questions, parlez-en à votre conseiller mutualiste avant de payer. Celui-ci vérifiera s'il n'y a pas d'erreurs ou d'irrégularités. Le cas échéant, le service Défense des membres prendra contact avec l'hôpital pour faire corriger la facture.

- En tant qu'affilié à la MC (en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire), vous êtes automatiquement couvert par Hospi Solidaire. Pour bénéficier de cet avantage, complétez et signez le document "demande d'intervention pour la facture d'hospitalisation" et remettez-le à votre mutualité avec la facture originale de l'hôpital.

>> Plus d'infos au 0800 10 9 8 7, le centre d'appel gratuit de la MC, ou sur www.mc.be/hospitalisation

Je pense aussi à moi



© P. VAN DER BRUG

*Astuce
de la quinzaine*

Apporter de la créativité à sa vie

"Il y a du beau en chaque chose qui vous entoure, il suffit de regarder", dit l'adage. La façon dont vous regardez les choses vous permet d'y discerner aussi bien du "bon" que du "moins bon". Tous les jours, tentez d'adapter votre regard afin de percevoir ce qu'il y a de beau autour de vous, surtout quand un sentiment négatif vous accompagne. Cet exercice rendra vos journées positives et dynamisantes !

Surfez sur www.jepenseaussiàmoi.be et découvrez toutes les solutions "Bien-être" pour agrémenter votre quotidien d'une bonne dose de créativité !

jepenseaussiàmoi.be

Soins de santé

Une carte isi+ pour les enfants de moins de 12 ans

Chez le pharmacien, à l'hôpital ou chez certains prestataires de soins, nous sommes habitués à présenter notre titre d'identité électronique en lieu et place de l'ancienne carte Sis. Pour les enfants de moins de 12 ans et les assurés sociaux qui n'ont pas de titre d'identité électronique, une nouvelle carte leur est progressivement fournie par la mutualité : la carte isi+.

Depuis déjà deux ans, le titre d'identité électronique remplace petit à petit la carte Sis. Grâce au numéro de registre national qu'il contient, il permet aux pharmaciens, aux hôpitaux et à certains prestataires de soins d'identifier les patients et de consulter en ligne leurs droits en matière de remboursement des soins de santé via MyCarenet, un réseau sécurisé.

Ce titre électronique, c'est plus précisément :

- la carte d'identité électronique (eID - pour les adultes de nationalité belge),
- la kids-ID (pour les enfants de moins de 12 ans de nationalité belge) (1),
- la carte électronique délivrée aux ressortissants non belges de l'Union européenne (UE) ou encore,
- le titre de séjour électronique délivré aux ressortissants des pays hors UE.

Une production massive de cartes isi+

Progressivement, une autre carte - la carte isi+ - est délivrée par la mutualité à tous les enfants de moins de 12 ans et aux assurés sociaux qui n'ont pas de titre d'identité électronique. Cette année, près d'un million d'enfants sont concernés pour tout le pays. Il s'agit principalement des enfants nés entre 2007 et 2013 qui possèdent une carte Sis encore valide, et habitent en Belgique. L'envoi de la carte isi+ sera automa-

tique. Aucune démarche n'est donc nécessaire. D'ici décembre, tous les enfants de moins de 12 ans seront en possession d'une carte isi+, qu'ils aient ou non par ailleurs une kids-ID.

Concrètement chez le pharmacien ou dans une institution hospitalière, il faut présenter la kids-ID ou la carte isi+ de l'enfant. À défaut, la carte Sis encore valide peut être présentée jusqu'au 31 décembre 2016 mais elle ne sert qu'à l'identification.

>> Plus d'infos auprès des conseillers mutualistes, en téléphonant gratuitement au centre d'appel de la MC (0800 10 9 8 7) ou en surfant sur www.mc.be

(1) Ce document n'est pas obligatoire en Belgique. Il constitue un document de voyage pour l'étranger et offre des avantages dans le domaine de la sécurité. Plus d'infos auprès de l'administration communale ou, pour ce qui concerne la sécurité, sur www.allo-parents.be.



en marche

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

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppeem.

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

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

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

À suivre

Punir la transmission du VIH ?

Poursuivre une personne en justice parce qu'elle a, consciemment ou non, transmis le VIH à un(e) partenaire, c'est possible. Du moins, dans les pays qui pénalisent la transmission du virus. En Belgique, la question est de plus en plus fréquemment posée aux associations de terrain. Une récente journée d'étude (1) met en lumière les conséquences dramatiques de la criminalisation sur la prévention.



© Ph. Turpin, BELPRESS

Il est des pays, comme au Canada, où la contamination n'est pas nécessaire pour poursuivre un individu en justice. La simple non-divulgaration de sa séropositivité, connue ou même supposée, suffit à le condamner pour agression sexuelle grave. Ni plus ni moins. Au risque que la supposée dissimulation crée de la suspicion dans le couple. L'adoption d'une loi taillée sur mesure pour juger les cas de transmission du VIH fait des Canadiens les leaders mondiaux en la matière. Jusqu'à aujourd'hui, 175 personnes ont été poursuivies en justice pour non-divulgaration de leur statut sérologique. Des cas de transmission d'herpès et d'autres maladies font même leur apparition dans les tribunaux.

En Belgique, on n'en est pas - encore - là. Mais un cas particulier a défrayé la chronique et ouvert la porte de la pénalisation de la transmission : "le procès de Huy", en 2011. Aux termes de celui-ci, un homme fut condamné à trois ans d'emprisonnement (dont deux avec sursis) pour trois faits d'accusation : "transmission du VIH à son ex-épouse, tentative de transmission à d'autres femmes, coups et blessures". En l'absence d'une loi spécifique considérant les cas de transmission du VIH, les articles 405 et 402 du code pénal sont invoqués : "transmission de substances pouvant donner la mort ou altérer gravement la santé".

Criminaliser la transmission du VIH ?

Le législateur belge adoptera-t-il un jour une loi spécifique pour punir la transmission du VIH ? Certains éléments de contexte pourraient l'y encourager. Par exemple le "oui" partagé par 88% des répondants de l'enquête de santé par interview (2) à la question : "Êtes-vous d'accord qu'il faut traduire en justice les personnes qui se savent séropositives et qui ont des rapports sexuels sans précaution et sans avertir leur partenaire ?". Mais aussi les questions parlementaires sur ces matières et l'influence des pays voisins où des plaintes surviennent. Autre élément : l'avis du Conseil national de l'Ordre des médecins sur la transgression du secret professionnel en cas de mise en danger d'autrui par une personne séropositive. De l'interdiction formelle en 2000, le Conseil est passé, en 2009, à la responsabilité du médecin de divulguer au "partenaire stable" la séropositivité d'un patient en cas de nécessité.

La pénalisation n'est pourtant pas la panacée. Des expériences menées devant les tribunaux ressortent de réelles difficultés à déterminer, par exemple, le moment exact de l'infection et l'intention de l'auteur. De plus, l'accusation se base souvent sur l'analyse génotypique, c'est-à-dire la proximité génétique entre deux souches du virus. Celle-ci ne dira rien sur la date de la transmission, sur sa direction (du sujet A vers le sujet B ou inversement) et exclut quasi systématiquement la possibilité de transmission par une tierce personne.

30 ans de perdus

La pénalisation de la transmission du VIH pose d'autres questions. D'abord en matière de prévention. Les "séropos", obligés par une loi à divulguer leur statut sérologique (même protégés ou avec une charge virale basse), seraient-ils les seuls res-

LA CRIMINALISATION N'EST PAS LA PANACÉE. DES EXPÉRIENCES MENÉES DEVANT LES TRIBUNAUX RESSORTENT DE RÉELLES DIFFICULTÉS À DÉTERMINER LE MOMENT EXACT DE L'INFECTION ET L'INTENTION DE L'AUTEUR.

ponsables de la santé de leur(s) partenaire(s) ? Ces derniers n'ont-ils pas aussi le devoir de se protéger et de protéger l'autre ? C'est une sérieuse remise en cause de 30 ans de lutte contre le sida, axée sur la responsabilité de chacun et sur la solidarité.

Outre la responsabilité, il y a la peur. Peur de se savoir infecté par le VIH car la connaissance de son statut sérologique facilite une condamnation. Donc peur du dépistage, un élémentaire outil de prévention. Peur aussi de se dévoiler avec, pour conséquence, une difficulté à s'engager dans des pratiques sexuelles aux risques limités ou à accéder à des traitements post-exposition.

Finalement, chaque personne accusée est aussi une victime qui pourrait porter plainte à son tour. La justice saura-t-elle traiter un nombre conséquent de dossiers ? Pourra-t-elle également assumer la surreprésentation, sur le banc des accusés, des personnes dont la précarité d'existence limite l'accès aux soins de santé ?

Étrangement, la criminalisation de la transmission du VIH émerge au moment où il est devenu possible de vivre plus ou moins sereinement avec le sida. Plaider en sa faveur, c'est aussi favoriser ce soient véhiculés des représentations sociales et stéréotypes d'une autre époque. Ceux d'il y a 30 ans.

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Enjeux actuels de la criminalisation de la transmission du VIH, 3 décembre 2015, Observatoire du sida et des sexualités, Université Saint-Louis, Bruxelles.

(2) Institut scientifique de santé publique, 2004, www.wiv-isp.be

>> Choisir ses études

Lorsqu'un jeune choisit ses futures études, il a tendance à puiser dans les formations dont il a entendu parler. En Belgique, l'enseignement supérieur offre pourtant plus de 200 formations différentes. Celles-ci ne sont pas toujours connues du grand public. Choisir ses études supérieures en Belgique francophone propose au futur étudiant d'y réfléchir en toute connaissance de cause. Ce livre accompagne dans leurs choix les jeunes sortant du secondaire ainsi que ceux qui désirent se réorienter après une première année.

Infos : Choisir ses études supérieures en Belgique francophone • Michèle Devillez-Nisol & Anne Verriest • Edipro • Liège • 2015 • 213 p. • 27 EUR

>> Biblio-drogues

Biblio-drogues est une base de données en ligne dédiée à la thématique des dépendances au sens large: produits légaux et illégaux, dépendances sans produits, prévention, traitement, réduction des risques, sociologie, etc. Elle recense les références des documents disponibles en prêt dans les bibliothèques spécialisées de la Fédération Wallonie Bruxelles. La base de données s'adresse à tous les publics. Récemment mise à jour, elle propose une interface plus conviviale et une sélection parmi les nombreuses nouveautés.

Infos : www.biblio-drogues.be

>> La sclérose en plaques expliquée aux enfants

Il n'est pas toujours facile d'aborder le thème de la maladie avec son enfant. La lique de la sclérose en plaques a donc créé "Sep-pas-sorcier", un site internet ludique et amusant pour permettre aux petits de comprendre la maladie. On y retrouve des personnages féériques qui ont tous un rôle important à jouer dans le monde de Myéland, des activités ainsi que des quiz sont proposés. "Sep-pas-sorcier" s'adresse avant tout aux enfants et aux parents atteints de SEP. Mais au-delà, il se veut un réel outil pédagogique pour les écoles et les professionnels de la santé. De plus, en relation avec le site Sep-Pas-Sorcier, la lique belge de la sclérose en plaques publie un trimestriel "le journal de myéland". Il est téléchargeable gratuitement sur le site www.sep-pas-sorcier.be.

>> Un triathlon solidaire

Le Spicy 3 est un triathlon par équipe de trois personnes, dont au moins une porteuse d'un handicap (physique, sensoriel ou mental léger). Les trois épreuves se composent de 24km de vélo, 6km de course à pied et 500m de natation. La première édition se tiendra le 18 septembre aux lacs de l'Eau d'Heure. Pour participer à cette course solidaire, les équipes doivent se faire prarrainer à hauteur de 1.500 euros. Les fonds récoltés seront reversés à la Fondation l'Hymne aux enfants. Celle-ci soigne des enfants au Burkina Faso atteints de maladies graves comme le nomma ou le cancer. Elle accompagne également les enfants souffrants dans leur scolarisation ou leur formation professionnelle.

Infos : welc@spicy3.be • www.spicy3.be • www.hymne-aux-enfants.org

Faire reconnaître le handicap dans l'entreprise

Handicap ou maladie invalidante ne riment pas toujours aisément avec emploi ou travail. Une ASBL vient de voir le jour pour sensibiliser au handicap au sein des entreprises, pour accompagner employeurs et travailleurs dans une démarche inclusive.



© PhotoBank/Reporters

L'ASBL Entreprise, travail et handicap en est aux prémices de son action. Elle lance les bases de ses interventions futures, pour "induire dans le monde professionnel une reconnaissance naturelle du handicap". Son objectif: accompagner les entreprises, les administrations, les associations... dans la prise en charge du handicap au travail.

Précision importante: le handicap est entendu par l'ASBL dans un sens très large. Sont pris en considération toute limitation d'activité, et toute restriction de participation à la vie en société en raison d'une altération de fonctions physiques, sensorielles ou mentales, également les troubles de santé invalidants. Voilà qui recouvre des situations très différentes: du travailleur de retour dans l'entreprise après un accident de travail à l'entrepreneur confronté lui-même à la survenance d'un handicap jusqu'à l'employé en proie à une maladie chronique. "Prenons l'exemple d'une femme qui a souffert d'un cancer du sein et subi une mastectomie, explique Aurore Mary Delforge, responsable du projet. Elle est au-

jourd'hui guérie, de retour au travail. Mais son travail administratif la confronte à des difficultés dans le mouvement des bras. C'est une forme de handicap".

Conseils pour l'aménagement de postes de travail, assistance au recrutement de travailleurs handicapés, coaching personnalisé et prise en charge psychosociale du travailleur handicapé, sensibilisation du personnel de l'entreprise... comptent parmi les interventions possibles de l'association. Celle-ci entend agir "sur mesure" et envisage son accompagnement tant en faveur de l'entreprise que du travailleur lui-même.

Trois partenaires se sont associés pour porter ce projet sur les fonts baptismaux et mettre en commun leur expertise respective: le CESI (service externe de prévention et de protection au travail), la Mutualité chrétienne et l'UCM (organisation patronale).

>> Plus d'infos: 02/700.88.24 • 0492/46.53.54 • auroremary.delforge@cesi.be

Son objectif : accompagner les entreprises, les administrations, les associations... dans la prise en charge du handicap au travail.

Des montagnes du Rif au plat pays

Des immigrants marocains de la première génération se racontent. La volonté de ces hommes et femmes : transmettre leur histoire pour ne pas la perdre, pour ne pas se perdre. Les parcourir, c'est sonder notre propre chemin.



Le chômage de masse a désormais succédé au plein emploi des années 60. Il frappe de plein fouet les descendants de cette "première génération"...

© Science & Photo Reporters

Dans les années 60 et 70, nombreux sont les citoyens marocains à s'être installés en Belgique, répondant à la demande de main d'œuvre des autorités belges. Maroc-Belgique, aller simple regroupe les témoignages de six d'entre eux, quatre femmes et deux hommes.

"Au mois de juillet 1965, j'ai entamé le voyage vers la Belgique, accompagnée de mon mari et de mes enfants, explique Habiba G.. Pour moi c'était un voyage, pas une immigration. En fait, je ne connaissais pas ce que signifiait le mot 'immigration'."

Partis par amour, pour fuir un système répressif ou à la recherche de l'Eldorado : les motifs, comme les trajets, diffèrent. Au fil des pages, l'angoisse et la solitude côtoient la soif de découverte et la fierté d'avoir offert une vie digne à leurs enfants. Par la dynamique du récit de vie, les auteurs se réapproprient leur histoire et l'inscrivent dans une perspective intergénérationnelle. Replacés dans un contexte sociétal plus large, ces itinéraires questionnent le lecteur sur son vécu et les rapports qu'il entretient avec "l'autre".

Ces mémoires individuelles témoignent singulièrement de l'évolution des conditions de vie en Belgique de-

puis les débuts de l'immigration marocaine. Le chômage de masse a désormais succédé au plein emploi des années 60. Il frappe de plein fouet les descendants de cette "première génération", bien souvent victimes de discriminations liées à leurs origines. Nouria Ouali, sociologue à l'ULB et auteure de la préface du livre, trouve à Maroc-Belgique, aller simple au moins deux intérêts. Il offre des repères aux descendants de ces migrants et, en déconstruisant certains préjugés, favorise le rapprochement entre citoyens. "Aujourd'hui, les migrations sont devenues une réalité structurelle dans un monde globalisé, indique Abdeslam, un autre témoin. Elles concernent une personne sur sept sur terre et sont de plus en plus diversifiées, multiples et complexes, tant par leurs motifs et leurs origines que par leurs trajectoires. Elles restent pourtant mal comprises, volontiers caricaturées, et surtout souvent préjuguées, tant au Nord qu'au Sud." //MS

>> Plus d'infos : Maroc-Belgique, Aller simple • Recueil par Sagesse au quotidien et Âges et transmissions • 103 p. • 15 EUR • à commander via 02/762.10.01 ou www.agesettransmissions.be

Fertile mais fragile

Dans les écoles, les quartiers, les parcs... de Wallonie et de Bruxelles, des associations d'éducation à l'environnement impulsent des projets pour une société plus respectueuse de la planète et de ses habitants. Aujourd'hui, des mesures d'austérité fragilisent leurs actions.

L'éducation relative à l'environnement (ErE) fait travailler les ménages : elle questionne la complexité d'un monde où les enjeux environnementaux, sociaux et économiques sont liés. Elle affecte aussi le cœur, en tissant des liens entre les personnes et la nature. L'ErE mobilise enfin les mains, car elle confie aux individus des outils pour construire une véritable transition vers un monde plus soutenable et plus responsable.

Eau, alimentation, énergie, climat, citoyeneté... sont autant de portes d'entrée pour aborder les enjeux du monde à travers des animations et des formations. Pour qui ? Écoles, entreprises, lieux de formation,

mouvements de jeunesse, familles... Par qui ? Par des associations dont c'est l'activité principale, mais aussi des éducateurs, des enseignants, des éco-conseillers... Chaque année, ils offrent à des dizaines de milliers d'enfants et d'adultes l'occasion de vivre une expérience positive avec la nature. Et donc l'envie de la préserver.

Mais un vent mauvais souffle actuellement sur ces associations, fragilisant le financement de leurs projets éducatifs. En effet, celui-ci dépend principalement de subventions régionales qui diminuent drastiquement. Conséquences : réduction du nombre de travailleurs, précarisation de l'emploi, diminution du nombre et



© Réseau-Idée

de la qualité des animations, augmentation de leur coût...

Fédérées par le Réseau-Idée, les associations d'ErE sont inquiètes. "La gestion des misères des finances publiques sacrifierait-elle l'éducation, l'environnement, la solidarité, le futur ? Allons-nous vers une marchandisation de l'associatif ? La calculatrice ne peut pas être le moteur de l'éducation. [...] Il faut d'urgence investir dans les hu-

mans, leurs relations à l'environnement et leurs capacités à faire de demain un horizon plus soutenable et souhaitable", souligne le Réseau-Idée. Il invite ceux qui adhèrent à ces messages à signer une pétition en ligne.

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

//MaC

Complexes physiques



Les femmes se veulent généralement plus minces. Les hommes s'inquiètent de leur taille et de leur carrure.

Quand l'apparence gâche l'existence

Un nez à la Cyrano ou à la Néfertiti, un tour de taille à la Tamara, une bosse à la Quasimodo voire une taille de Schtroumpfette... il ne faut pas chercher bien loin pour se trouver un défaut physique. La comparaison avec un personnage de fiction peut en dramatiser la portée. Mais les particularités morphologiques vont aussi jusqu'à gâcher l'existence d'un bon nombre de personnes.

"Dans nos sociétés, l'insatisfaction corporelle est la norme, plutôt que l'exception", observe le psychologue François Nef. Les femmes se voudraient plus minces, avec un corps plus ferme et une poitrine généreuse mais pas trop... Quant aux hommes, ils s'inquiètent de leur taille et de leur carrure : ils détesteraient être petits et se voudraient plus musclés. La chevelure n'est pas en reste, ainsi que

la peau. L'épaisseur de l'une et la granulosité de l'autre sont objets de préoccupations fréquentes.

Presque tous insatisfaits

"Qui ne s'est jamais trouvé embarrassé par un bouton, une ride, un bourrelet, une cicatrice, des cheveux blancs, une prise de poids... ?", interroge François Nef. *La peur d'être laid, imparfait, différent, rejeté, nous obsède, quel que*

soit notre âge. Nous aimons nous sentir beau et attirant pour nous-même et les autres. Nous jugeons et sommes jugés sur l'apparence. Ainsi sont les Hommes : des êtres de paraître !" Les constats du sociologue Jean-Claude Kaufmann dans son ouvrage *La guerre des fesses* le confirment : le corps n'a jamais été à ce point au cœur des préoccupations – et malaimé. *"Il est désormais central pour l'estime de soi"*. Assurément, la maxime de Saint Exupéry *"on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux"* n'a pas fini d'irriguer nos consciences.

Ombres sur le quotidien

Un véritable problème se pose quand l'insatisfaction corporelle envahit la vie jusqu'à déterminer des comportements du quotidien. Exemple avec ce jeune homme complexé par la forme de son nez. Il met tout en œuvre pour éviter de se montrer de profil, au point de passer des journées cloîtré chez lui. Autre exemple avec cette dame gênée par ses cuisses. Pour elle, s'asseoir au fond d'une chaise et voir la chair et les muscles qui entourent ses fémurs ainsi aplatis sur l'assise est insupportable. Elle se place toujours au bord. Impossible pour elle d'adopter une position détendue. Il y a aussi cette personne qui ne rit plus pour éviter de dévoiler ses dents ou celle qui se prive d'aller à la piscine pour ne pas être vue en maillot, etc.

Il arrive que les complexes physiques s'appuient sur un défaut inexistant. Les scientifiques appellent ce phénomène rare la dysmorphophobie. Tel un hypochondriaque, la personne qui en souffre a la conviction de vivre une difformité physique, alors que celle-ci est absente.

De la honte et ses souffrances

Que le défaut soit apparent ou invisible, mineur ou important, relatif à une partie du corps précise ou vague impression de laidure, il peut générer des complexes. Deux craintes majeures en sont la source, explique François Nef. D'une part la peur d'être rejeté, ostracisé, la peur du ridicule, celle de ne pas être conforme aux attentes. On parle là de honte externe qui se traduit par de l'anxiété et peut aller jusqu'à la phobie sociale.

L'offre de service tend à se démocratiser. *"Dans une série de cas, l'intervention chirurgicale peut être une réponse adaptée pour traiter de complexes physiques",* observe François Nef. *S'il y a un bon suivi médical, si la transformation est plus ou moins stable, peu onéreuse et sans trop de conséquences négatives..., pourquoi pas. Cela peut transformer la vie des personnes. Mais une série de choses ne sont pas transformables. Et, par ailleurs, la transformation de l'apparence peut être une réponse insuffisante. Il faut arrêter de vouloir se battre contre son corps. Et il faut penser à des interventions psychologiques qui vont consister à amener la personne à vivre avec son corps tel qu'il est."*

Une voie alternative ?

Essayez la *"cohabitation avec l'ennemi"*, conseille le psychothérapeute à ses patients. Il propose là une alternative – accepter de vivre le malaise – plutôt que de vouloir le réduire par des comportements d'évitement ou d'hyper contrôle de l'apparence qui ne résolvent rien. Masquer, dissimuler, fuir les miroirs ou au contraire se regarder en permanence, se comparer à d'autres... n'ont pas d'effets sur la honte. *"Vivre une vie dictée par le rejet de soi et la peur du regard de l'autre n'est pas vivre"*, estime François Nef qui s'appuie sur les outils de la pleine conscience pour aider à *"consentir à vivre l'insatisfaction corporelle"*. Une

attitude de tolérance et d'ouverture enseignée qui va servir à se confronter à son corps. Au final, il s'agit d'apprendre à se respecter et à prendre soin de soi, en arrêtant de se condamner au nom d'un problème esthétique.

Essayer la "cohobitation avec l'ennemi". Arrêter de se condamner au nom d'un problème esthétique.

Dans un monde où il n'est pas bon avoir une particularité physique, où les normes d'apparence pèsent lourdement, ne pourrait-on pas inverser la tendance, mieux accepter la différence ? Ce serait là une véritable *"révolution copernicienne"*, estime François Nef. Il s'agirait de *"réformer tout le système"*, pour apprendre notamment à s'affirmer de diverses manières, pas uniquement par l'apparence, pour accepter la différence sous toutes ses formes.

// CATHERINE DALOZE

(1) Jean-Claude Kaufmann, *La guerre des fesses. Minceur, rondeurs et beauté*, éd. JC Lattès, 2013.

Quelques conseils

Pour prévenir le développement d'une représentation négative de son corps, F.Nef et E.Hayward listent quelques conseils, dans leur ouvrage de "self-help", intitulé *Accepter son corps et s'aimer* (éd. Odile Jacob, 2008).



> Sympathiser avec son corps, à l'aide de petits trucs.

- Écrire dix caractéristiques de sa personne qui n'ont rien à voir avec son apparence physique ou son poids. Actualiser et relire régulièrement.
- Se regarder en entier quand on observe son apparence sans se focaliser sur des détails ou des parties de son corps.
- Prendre conscience de ce que son corps permet de faire au quotidien.
- Porter des vêtements qui respectent son corps, ne le compriment pas, ni ne le masquent ou le font passer pour différent de ce qu'il est.

> Résister au diktat de la beauté-minceur.

- Dresser la liste des attitudes, des comportements et des paroles qui pourraient servir à quelqu'un qui se ferait attaquer sur son apparence physique.
- Discuter avec des amis des dérives de notre société.
- Protester quand on est témoin de publicités discriminantes.
- Écrire un billet d'humeur sur l'emprise de la beauté physique dans nos vies.
- Ne pas se laisser attirer par les sirènes de la publicité ou du show-biz.

> Aider les enfants à s'épanouir.

- Encourager les activités collectives. Les enfants y apprennent à affronter leurs peurs et à s'affirmer.
- Empêcher les remarques négatives sur l'apparence physique. Apprendre aux enfants à respecter, en paroles et en attitudes, leur corps et celui des autres. Cultiver le respect de la différence dans tous les domaines : physique, moral, spirituel...
- Leur apprendre à être critique par rapport aux messages de la société du paraître. Les aider à définir leurs propres valeurs, à se former une personnalité propre.
- Les informer sur les changements corporels au cours de la croissance. Discuter de la puberté et de ses modifications.
- Être cohérent en respectant soi-même son propre corps et celui d'autrui.

Des ateliers pour soigner ses complexes

Entre les mois de mars et de juillet, les consultations psychologiques spécialisées-émotions de l'UCL organisent des ateliers thérapeutiques sur le thème des complexes physiques. Ils s'adressent aux adultes qui éprouvent des difficultés à vivre avec une insatisfaction corporelle ou qui ressentent de la honte, du dégoût, de l'anxiété par rapport à leur corps. Suivant un programme de dix séances, un groupe de quatre à huit personnes est ainsi accompagné afin de mieux vivre malgré les complexes. Ce dispositif en groupe est un challenge. Car, d'une part, en réunissant des personnes qui partagent une même difficulté, on voit se déployer de la solidarité, de l'empathie ; mais d'autre part, chacun est confronté à sa peur, face aux autres membres du groupe, observateurs. Les ateliers sont animés par François Nef, docteur en psychologie et instructeur en méditation par pleine conscience, et par Julia Soille, psychologue et psychothérapeute. Une séance d'information gratuite est prévue pour présenter le programme.

Dates : les vendredis de 18 à 20h de mars à juillet.
Lieu : Faculté de psychologie, UCL, Place Cardinal Mercier 10 à 1348 Louvain-la-Neuve.
Prix : 200 EUR – tarif réduit : 120 EUR.
Plus d'infos : francois.nef@uclouvain.be • 010/47.40.14

Espérance de vie

Vivre à jamais...

Question folle : la lutte contre la mort n'est-elle plus qu'une question de décennies, voire d'années? Certains, aujourd'hui, n'hésitent plus à soutenir cette thèse, confortés par les progrès inouïs de la médecine. Saugrenu?

Au milieu du 19^e siècle, l'espérance de vie à la naissance, en Europe, ne dépassait pas cinquante ans. Un siècle et demi plus tard, nous avons l'espoir de vivre quelque trente ou quarante années supplémentaires. Cette évolution s'accélère à un rythme stupéfiant. Ainsi, un bébé né aujourd'hui en Belgique ou dans tout autre pays de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) dispose d'une espérance de vie plus longue de trois à quatre mois qu'un bébé né à peine un an plus tôt. À ce rythme-là, 10% des Belges (dont l'espérance de vie est actuellement de 82,9 ans pour les femmes et de 77,9 ans pour les hommes) pourraient avoir plus de 80 ans en 2050. Soit deux fois plus qu'en 2010.

Inédit dans l'histoire de l'humanité, cet épisode fait dire à certains médecins adeptes de formules chocs, que *"la première personne qui vivra mille ans est probablement déjà née"*. Ou aux transhumanistes qu'*"un bébé né aujourd'hui pourrait vivre 200 ans"*. D'origine américaine, ce courant de pensées repose sur la conviction que le vieillissement peut être dépassé et les maladies abolies. À la base de telles prophéties, on trouve les fantastiques progrès engrangés par la médecine de ces dernières années, notamment dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires, mais surtout les avancées à attendre à court ou moyen terme dans une série de disciplines regroupées sous l'acronyme "NBIC". Il s'agit d'un subtil mélange de nano et de biotechnologies : des puces capables de diagnostiquer et de réparer la moindre défaillance au plus intime de nos tissus et organes. Celles-ci seraient combinées avec la puissance de l'intelligence artificielle et la disponibilité croissante des données sur notre santé.

La mort, par inadvertance
Les questions sociétales et éthiques posées par cette évolution sont évidemment très nombreuses. Cette médecine "super boostée" ne risque-t-elle pas de bénéficier aux seuls nantis? Y aura-t-il encore une protection sociale suffisante, dans le scénario d'une prédiction générale des maladies, pour ceux qui postulent pour un emploi ou s'apprentent à signer un contrat d'assurance? Quelles garanties en matière de respect de la vie privée? Ces interrogations n'empêchent pas un philosophe comme Luc Ferry, manifestement impressionné par sa lecture d'un ouvrage récent sur un tel sujet - *"La mort de la mort"*, de Laurent

Alexandre, JC Lattes (1) - de prophétiser que *"la vie humaine atteindra d'ici quelques décennies une longévité inimaginable"*. La mort par suicide ou par accident restera certes toujours possible, mais *"elle ne viendra plus de l'intérieur, seulement de l'extérieur, comme par inadvertance"*. Diable!

Vivre, oui. Mais en bonne santé ?

En route, donc, vers l'immortalité ou quelque chose qui y ressemblerait? Pas si vite. D'autres voix, plus critiques, n'ont même pas besoin d'évoquer les vertigineuses questions éthiques ou philosophiques pour relativiser les prédictions les plus audacieuses sur la longévité humaine. En introduction à son ouvrage *La Fabrique du mensonge* (2), le journaliste scientifique Stéphane Foucart relève, statistiques françaises et européennes à l'appui (Inserm et Ined), que l'espérance de vie en bonne santé, elle, a connu un infléchissement, pour la première fois dans l'histoire récente. Ainsi, dans plusieurs pays européens, les femmes ont vécu moins longtemps en bonne santé en 2010 qu'en 2009. En Belgique, ce fut le cas entre 2009 et 2008. Si elle devait se confirmer, cette évolution à peine perceptible aurait de quoi interpeller (3).

Une évolution moins inexorable que prévu

Pour Stéphane Foucart, le recul de l'espérance de vie en bonne santé, si faible soit-il, peut être interprété comme le prélude à la stagnation, puis à la diminution de l'espérance de vie tout court. Avec de nombreux toxicologues et épidémiologistes, il fait un constat interpellant, partagé par Philippe van den Bosch, neurobiologiste émérite à l'UCL (lire ci-contre) : depuis le dernier tiers du 20^e siècle, les femmes enceintes et les jeunes enfants sont exposés à une quantité toujours plus grande de substances chimiques qui, *"même (et surtout) à faibles doses, interfèrent avec le système hormonal et augmentent la probabilité que survienne, plus tard dans la vie, certaines maladies"*. Et Stéphane Foucart de citer, entre autres, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et les cancers hormono-dépendants (sein, prostate, testicule, thyroïde...). Corollaire : si l'espérance de vie a tellement augmenté dans les pays développés ces dernières décennies, ce serait dû, notamment, au fait que les "vieux" d'aujourd'hui ont grandi dans un monde qui, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, était



Les enfants d'aujourd'hui vivront-ils au-delà de 100 ans? Aux yeux de certains, la voie est toute tracée.

encore exempt de ces produits de synthèse dans lesquels les enfants d'aujourd'hui baignent dès leur vie utérine.

Non sans hardiesse, l'auteur en conclut que, *"sauf miracles médicaux et prospérité très inattendus, nous vivrons vraisemblablement moins vieux que nos aînés"*. Mais les "miracles médicaux" dont il est question ne sont-ils pas justement en cours? C'est en tout cas ce que soutiennent les transhu-

manistes et autres tenants d'une vie humaine pronostiquée bien au-delà des 122 ans de Jeanne Calment, l'ex-"doyenne de l'humanité". Quant au moment où pourrait se produire ce basculement vers une vie plus courte, l'auteur l'estime difficile à préciser. *"Peut-être au cours des deux ou trois prochaines décennies"*, se lance-t-il. Qui vivra, verra...

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Dans *Le Soir* du 11 août 2015
(2) *La Fabrique du mensonge*, Stéphane Foucart, éd. Denoël, 2013
(3) D'après les dernières données d'Eurostat (2013) le nombre d'années de vie en bonne santé à la naissance est estimé à 64 ans pour les hommes et à 63,7 ans pour les femmes en Belgique.

Scepticisme à tous les étages

Philippe van den Bosch est neurobiologiste. Spécialiste de la maladie d'Alzheimer et de l'impact des substances toxiques sur le système nerveux, il est aujourd'hui professeur émérite à l'Institut des sciences de la vie (UCL). À la demande d'En Marche, il apporte son décryptage à l'idée d'une vie "éternelle".

En Marche : Prolonger la vie humaine de plusieurs centaines d'années, voire jusqu'à mille ans. Est-ce bien sérieux?

Philippe van den Bosch : Je suis très, très sceptique... Des recherches ont été menées sur les rats dès les années quatre-vingt. Elles ont consisté à organiser la vie de ces animaux dans un milieu exempt de tout agent pathogène et dénué de toute forme de stress. On a constaté que, malgré ces conditions privilégiées, les animaux parvenaient tout au plus à doubler leur durée de vie : quatre ans au lieu de deux. Mais pas six ou huit et encore moins quarante ! Les autopsies ont révélé que leur système nerveux présentait des anomalies liées au vieillissement "pur et dur" des cellules, et non pas à des facteurs extérieurs. Il s'agit donc d'un phénomène inhérent au processus biologique, que l'on pourra - au mieux - ralentir quelque peu.

EM : Soit, mais ne pourrait-on pas en arriver un jour à prévenir le vieillissement des cellules et l'apparition des maladies en travaillant sur le génome?

Ph.vdB : Le recours aux cellules souches, par exemple, apportera des réponses de plus en plus efficaces aux pathologies les plus variées. Et la longévité humaine va continuer à s'allonger sensiblement, à un rythme stupéfiant : je n'ai aucun doute là-dessus. Mais le problème est de savoir où se situe la limite de l'humain. Prenons au mot les transhumanistes : imaginons qu'il soit possible un jour de faire la copie d'un cerveau sur un disque dur externe. Vous le coupez au cerveau vivant afin qu'il prenne son relais quand il ne sera plus efficace. Parallèlement, vous remplacez tous les organes déficients : poumons, cœur, membres artificiels, etc. Mais ce corps humain ne sera rien d'autre qu'une sorte de puzzle de haute technologie ! Une sorte d'entité bionique truffée de puces électroniques et de matériaux synthétiques ! "Vivante", certes, mais pas humaine.

EM : Pourquoi ce matraquage croissant, alors, sur l'allongement considérable de la vie ?

Ph.vdB : Parce que certaines disciplines de la recherche ont besoin de crédits. Et c'est parfaitement légitime. Pensez-ne fût-ce qu'aux prothèses de membres : un domaine très prometteur et potentiellement utile pour chacun d'entre nous. Mais la vision proposée par le discours transhumaniste est tronquée. Elle me fait penser à la représentation de la maladie d'Alzheimer auprès du grand public : on utilise aujourd'hui ce terme, sans autre forme de précision, pour qualifier des pathologies qui, en réalité, n'en relèvent pas. On crée ainsi une sorte d'émoi sociétal, laissant croire qu'on peut la combattre avec des médicaments. Ce qui est faux : on peut tout juste soigner quelques symptômes latéraux, pas la source de la maladie. Avec l'allongement de la vie, c'est le même dérapage : on fait croire que nous allons continuer à vivre des dizaines ou des centaines d'années tels que nous vivons aujourd'hui. C'est tout aussi fallacieux. Et cela gomme la question du sens de notre humanité.

// ENTRETIEN : PHIL

La MC, un mouvement social et démocratique

Depuis 1992, la Mutualité chrétienne organise, tous les six ans, des élections. En mai prochain, prendra place en effet la cinquième édition des élections mutualistes, par lesquelles les membres éliront, en leur sein, leurs représentants au sein de la Mutualité.

En route pour une nouvelle aventure de solidarité !



Mais pourquoi organise-t-on des élections ? Une mutualité peut-elle réellement être gérée par ses membres ? Pourquoi des membres pourraient-ils souhaiter s'engager dans une tâche aussi ardue ? Ces questions, vous n'êtes pas les seuls à vous les poser. Et, même si elles n'ont pas toujours de réponse univoque, elles méritent à minima quelques explications.

En 1990, une loi sur les mutualités a stipulé que celles-ci devaient être gérées par des mandataires élus, tous les six ans, parmi leurs membres. Dès 1992, les mutualités ont donc commencé à organiser des élections en leur sein. Mais envisager la question sous le seul angle légal serait dommage et, qui plus est, erroné : la Mutualité chrétienne n'est pas gérée par ses membres par devoir, mais bien par choix. Il s'agit en effet d'une vo-

lonté politique qu'elle n'a eu de cesse d'affirmer au cours de son histoire. Pour bien comprendre le sens que revêt cette philosophie, il faut remonter à l'essence de ce qu'est une mutualité : une mutualisation de moyens, par les citoyens, en vue de mieux répondre — de façon collective et solidaire — aux risques liés à la santé. Aujourd'hui, le contexte a changé. Les mutualités sont, par exemple, soumises à de nombreux impératifs légaux qui les ont amenées à confier de plus en plus de tâches à des professionnels. Néanmoins, la santé, le bien-être et l'accès aux soins sont trop importants que pour être laissés aux seules mains de professionnels. De plus, seuls des processus démocratiques sont légitimes pour les porter, les gérer et les consolider dans le respect

de chacun, quels que soient son état de santé et sa capacité contributive. C'est pour ces raisons que la gestion de la MC se fonde sur la participation démocratique de ses membres. Ainsi s'engagent, dans les assemblées générales et les conseils d'administration des mutualités, des centaines de volontaires — femmes et hommes, de tous les âges et de tous les horizons.



Des volontaires qui apportent énormément à la MC

Les membres qui s'engagent à la MC y jouent un rôle essentiel. Grâce à leur action, la MC n'est pas limitée à une fonction d'assureur social et joue pleinement son rôle de mouvement social. Sur la base de leur réalité de terrain, les volontaires attirent l'attention des professionnels sur des éléments importants qui, autrement, pourraient être négligés. Ils permettent que les besoins et attentes des membres puissent pleinement être pris en considération. Ils défendent des options idéologiques et des valeurs et forgent les messages politiques que la Mutualité chrétienne défend au sein de la société civile.

Enfin, les volontaires donnent à la MC une énergie et un élan sans nul autre pareil.

En un mot comme en cent : la MC ne serait pas ce qu'elle est sans les volontaires qui s'y engagent. Les élections mutualistes constituent dès lors un moment crucial : à cette occasion, certains membres peuvent décider de s'impliquer et présenter leur candidature (lire à ce propos "*En tout membre sommeille un volontaire qui s'ignore*", l'éditorial signé par Elisabeth Degryse, dans notre édition du 3 décembre dernier), tandis que chacun des 4,5 millions membres de la MC peut, en votant, faire entendre sa voix et désigner ceux qu'il souhaite voir le représenter. Enfin, participer aux élections mutualistes, c'est aussi, par son vote, défendre le modèle démocratique de la MC.



Des volontaires qui reçoivent beaucoup de la MC

Le volontariat est une formule gagnant-gagnant : aucun volontaire ne s'engagerait à la MC s'il n'y trouvait pas satisfaction. Il s'agit avant tout d'une aventure humaine : les volontaires se rencontrent, échangent, mettent sur pied des stratégies et des

actions, collaborent avec les professionnels... Les valeurs partagées rendent les échanges enrichissants et profonds. Et contribuent indéniablement à construire et à élargir un réseau, professionnel comme privé. S'engager comme volontaire, c'est aussi une fantastique occasion d'apprendre et de développer des compétences. Les matières liées à la santé ne sont pas toujours faciles mais la MC offre aux volontaires un large éventail de for-

mations. La simple participation aux débats s'avère, elle aussi, formatrice : elle permet de développer sa compréhension, sa capacité à communiquer, à argumenter, à prendre des décisions, à travailler en équipe...

Certains membres s'engagent parce qu'ils ont déjà une large expérience et de nombreuses connaissances, mais il n'est nullement nécessaire d'être expert pour apporter sa pierre à l'édifice de la démocratie !

Et si vous vous engagiez ?

Vous vous sentez concerné par le bien-être et la santé ? Vous partagez les valeurs de solidarité, d'égalité et de justice sociale, si chères à la MC ? Vous souhaitez participer à la défense d'un système de soins de santé accessibles et de qualité ? Vous aimez apprendre et désirez rencontrer de nouveaux visages ? Dans ce cas, n'hésitez pas à poser votre candidature pour devenir

membre de l'AG de votre mutualité. Et rassurez-vous : vous pourrez vous investir selon vos souhaits et à la mesure de vos disponibilités. Vous trouverez toutes les informations pratiques dans les pages qui suivent. Sachez aussi que prendre part aux instances de la MC n'est pas la seule façon de s'engager en faveur de la santé et du bien-être. En étroite collaboration

avec ses trois mouvements partenaires (J&S, Énéo et Altéo), votre mutualité organise de nombreuses activités et mène de multiples actions grâce à l'implication de volontaires. Par leur énergie, leurs convictions et leurs actions, tous attestent que "la solidarité, c'est bon pour la santé" (et qu'il ne s'agit pas que d'un joli slogan !).

Le calendrier des élections mutualistes en 2016

- 21 janvier : Lancement officiel de l'appel aux candidatures
- 15 février : Date limite pour le dépôt des candidatures
- 21 avril : Publication des listes des candidats dans le journal En Marche
- Début mai : Envoi aux membres des convocations et des bulletins de vote
- Du 15 au 21 mai : Élections proprement dites
- Fin mai : Dépouillement des résultats du scrutin
- Début juin : Publication des résultats dans le journal En Marche
- 21 juin : Date limite pour l'installation des nouvelles AG



Repères

Les instances et leur articulation

Pas facile de s'y retrouver dans le dédale des instances de la Mutualité chrétienne. Éclairages.

Lors des élections, les membres de chacune des mutualités élisent, par circonscription électorale, leurs représentants à l'assemblée générale (AG) de leur mutualité. Les représentants élus y ont une voix délibérative. Y participent également — mais avec voix consultative — la direction de la mutualité ainsi que des conseillers. Une fois élue, l'AG désigne les membres qui feront partie du Conseil d'ad-

ministration (CA) de la mutualité qui, lui, élira un président et un vice-président.

Par ailleurs, l'AG de chaque mutualité désigne également, sur proposition du CA, les représentants qui iront siéger :

— à l'AG de Solimut, la Société mutualiste créée en 1999 par les mutualités francophones et germanophone pour organiser ensemble certains services d'assurance complémentaire (dont Hospi solidaire). On y retrouve donc des délégués issus des

huit mutualités francophones et germanophone : MC Saint-Michel (Région bruxelloise), MC Brabant wallon, MC Hainaut Oriental, MC Hainaut Picardie, MC Province de Namur, MC Province de Luxembourg, MC Liège et MC Verviers-Eupen), ainsi que des conseillers et des membres de la direction.

— à l'AG de l'Alliance nationale des mutualités chrétiennes (ANMC) qui regroupe les 20 mu-

tualités du nord et du sud du pays. À nouveau, on y retrouve des délégués issus des mutualités, ainsi que des conseillers et des membres de la direction.

Ces différentes AG élisent ensuite des CA qui éliront des présidents et vice-présidents, comme l'illustre le schéma ci-dessous. Enfin, notons que chaque mutualité désignera également des représentants qui siégeront à l'AG de MC Assure, société mutualiste d'assurance qui gère les assurances facultatives de la MC en hospitalisation (Hospi+, Hospi+100 et Hospi+200) et en soins dentaires (Dento+).



Quelles compétences ?

Chaque mutualité possède une assemblée générale (AG) et un conseil d'administration (CA). Voici leurs missions.

Compétences générales

L'AG est tenue de délibérer des matières suivantes :

- > les statuts et leur modification,
- > l'élection ou la révocation des administrateurs (CA),
- > l'approbation du budget et des comptes annuels,
- > la désignation d'un ou plusieurs réviseurs d'entreprise,
- > l'approbation des accords de collaboration avec les ASBL,

> la fusion avec une autre mutualité et la dissolution éventuelle de la mutualité.

Le CA est chargé de la gestion journalière de la mutualité et exerce toutes les compétences qui n'ont pas été réservées à l'AG. Il doit convoquer l'AG au minimum une fois par an pour soumettre à son approbation les comptes annuels et les prévisions budgétaires.

Compétences liées à l'exécution de l'assurance soins de santé et indemnités obligatoire (ASSI)

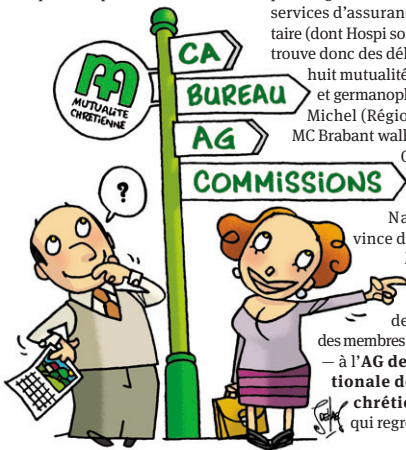
Les mutualités sont chargées de la gestion et de la bonne exécution de l'ASSI dans ses

deux branches : les soins de santé et les indemnités d'incapacité de travail pour cause de maladie, d'accident ou de maternité/paternité/adoption.

L'AG et le CA doivent :

- > vérifier si l'ASSI est exécutée correctement,
- > contrôler les dépenses,
- > optimiser le service aux membres,
- > détecter les lacunes, formuler des propositions et influencer les décisions politiques.

L'AG assume la fonction de signal pour présenter les besoins de base en matière de services, d'information... au nom et dans l'intérêt des membres. Le CA assume, quant à lui, une fonction d'encadrement pour traduire les signaux en directives pratiques.

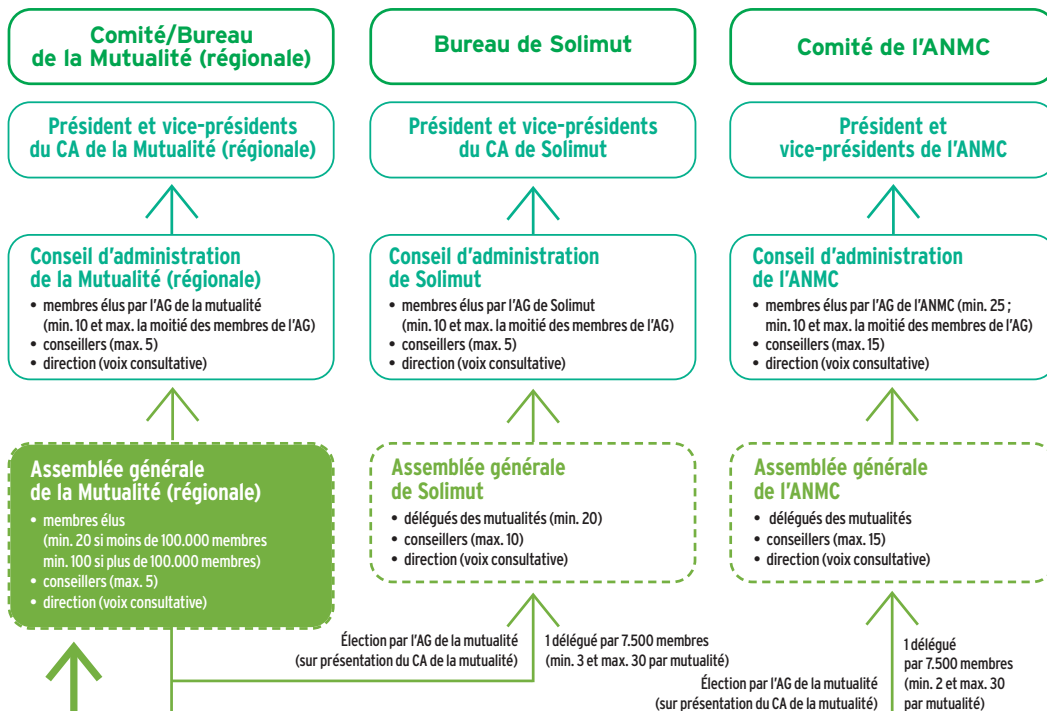


Compétences en matière d'assurance complémentaire

Chaque mutualité offre à ses membres une série de services pour répondre au plus près à leurs besoins de santé et de bien-être physique, psychique ou social, en dehors ou en complément à ce que couvre l'ASSI. Ces services existent grâce à la solidarité entre tous les membres : ils sont financés par leurs cotisations et c'est la raison pour laquelle la loi a rendu obligatoires les cotisations à l'assurance complémentaire.

L'AG est compétente pour décider du contenu, des conditions d'accès et des cotisations des services. Le CA est chargé de préparer la politique en la matière et d'en assurer le suivi.

Les instances en un coup d'œil



Min. 1 représentant par 1000 membres s'il y a moins de 100.000 membres. Au-delà, il faut au moins un représentant supplémentaire par tranche de 5.000 membres.

Membres de la Mutualité (régionale)

>> Plus d'infos

Vous souhaitez en savoir plus sur les élections mutualistes ou sur les modalités et formes d'engagement au sein de la MC ? Vous désirez vous porter candidat dans votre région ? Consultez les pages qui suivent pour en savoir plus. Contactez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou votre mutualité régionale. Les conseillers de la MC vous mettront en contact avec la personne qui coordonne les élections dans votre mutualité.

Visitez aussi la page www.mc.be/elections

Éditorial

Élisabeth Degryse // secrétaire nationale
Christian Kunsch // président du MOC



Plus d'engagement pour plus de démocratie

À bien des égards, 2015 restera dans les mémoires comme une année noire. Comment aborder l'année qui s'ouvre, avec espérance ? Défendre et participer à la concertation sociale et au fonctionnement démocratique de notre pays font partie des raisons de se mobiliser, dès aujourd'hui.

L'énumération des événements qui ont marqué l'actualité sociale, politique et internationale en 2015 fait froid dans le dos. Sur le plan belge, le gouvernement a accumulé les attaques frontales vers ce modèle social que nous avons mis des décennies à construire. L'Union européenne s'est montrée incapable d'envisager des solutions durables et solidaires dans deux crises majeures : celle de la dette grecque et celle de l'accueil des réfugiés. Sur le plan mondial, pointons, en cette fin d'année, la COP 21 et son accord, certes ambitieux, mais dont l'absence de contrainte quant à la réalisation des objectifs peut faire craindre le pire.

Sans parler du terrorisme qui a marqué macabrement 2015 et engendre des réponses sécuritaires, réel danger pour nos libertés. Au niveau social, économique, politique, sécuritaire, ce sont les valeurs-mêmes de notre modèle démocratique qui sont interrogées, malmenées, secouées.

Dès lors, comment entamer cette année 2016 avec un message positif, mobilisateur, porteur d'espérance ? Comment, en tant que mouvement social, et en tant qu'individus, appréhender les enjeux colossaux qui se présentent face nous ?

Une année d'élections

L'année 2016 sera marquée par deux événements majeurs pour le monde associatif et notre mouvement social. D'une part, les élections sociales (syndicales) et d'autre part les élections mutualistes (lire en pages 8-9-10). Deux rendez-vous différents, mais de même importance en ce qu'ils sont des moments de démocratie fondamentaux.

Avant toute chose, les élections sociales et mutualistes sont la preuve de la pleine légitimité démocratique des organisations syndicales et mutualistes et, plus globalement, des mouvements sociaux. Cette démocratie sociale, au même titre que la démocratie parlementaire, est un rouage de notre société qu'il faut défendre bec et ongle. Il s'agit de renforcer leur complémentarité, pas de les opposer.

Ces élections sont aussi un signal fort. Celui de la capacité et de la volonté des citoyens de s'engager et de se mobiliser avec vigueur dans des organisations sociales. Pour rappel, il y avait 62.000 candidats sur les listes de la CSC pour les élections sociales en 2012. Ces chiffres seront à peu de choses près identiques cette fois-ci. Au niveau de la Mutualité chrétienne, il y avait près de 2.700 candidats lors des élections mutualistes de 2010. Gageons que le lancement de l'appel à candidature de ce 21 janvier verra une nouvelle salve de volontaires se manifester. Cet engouement tra-

duit une volonté collective d'engagement social, de défense et de promotion des droits, d'engagements concrets pour la solidarité... Soyons-en fiers !

Pour faire vivre la culture du débat

Aujourd'hui, les contre-pouvoirs et les expressions collectives alternatives sont menacés. Il est de notre devoir de rappeler sans cesse que la démocratie, c'est également l'acceptation du conflit des opinions, le débat.

En tant que mouvement social, nous voulons le revendiquer haut et fort : il existe des alternatives. Elles se construisent tantôt dans l'expression radicale de nos divergences avec une pensée unique ultralibérale de plus en plus présente, tantôt dans les mécanismes de concertation qui font que notre pays est, malgré ses difficultés, l'un des pays qui résiste le mieux aux crises économiques et financières de ces dernières années.

Les attaques du gouvernement fédéral

Le gouvernement fédéral, décomplexé par la présence de la N-VA, n'hésite pas à mener une politique qui vise à délégitimer, voire même à écarter, les structures sociales intermédiaires que sont les syndicats et les mutualités et, partant, à mettre à mal la concertation sociale. Ce qui risque d'entraîner une société plus conflictuelle, sujette à l'affrontement et à la violence. Ce même gouvernement mène une politique d'austérité et de régression sociale qui, de fait, fragilise et démantèle l'ensemble des droits et protections sociales et donc la démocratie sociale.

Enfin, ce gouvernement s'est engouffré dans une politique sécuritaire qui risque de mettre à mal les droits civiques, sociaux et culturels fondamentaux, ce qui participe également à fragiliser les droits démocratiques.

Sur la base de tous ces constats, l'engagement et la mobilisation sont plus que jamais essentiels. Pour le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) et pour ses organisations constitutives (CSC, MC, Équipes populaires, Vie féminine, JOC), ils prennent différentes formes. Parmi elles, les élections syndicales et mutualistes. Celles-ci constituent un point d'appui indispensable pour réaffirmer la force et la légitimité des positions et des actions de nos mouvements sociaux. N'hésitez plus, engagez-vous ! Bonne année sociale 2016 ! Et vive la démocratie !

ça se passe

// Oser la paix

Jusqu'au dimanche 21 février se tiendra l'exposition "Et si on osait la paix", le pacifisme en Belgique d'hier à aujourd'hui. Prix : 5 EUR
Lieu : Cité Miroir à 4000 Liège
Infos : 04/224.60.70 • www.ihoes.be

// Séjour à Spa Nivezé

Jusqu'au vendredi 18 mars, Séjours & santé Spa Nivezé, la maison de convalescence et de vacances de la MC, propose des promotions hiver.
Promo neige : 7 jours pour 330 EUR/pension complète
Promo iceberg : 14 jours pour 630 EUR/pension complète
Lieu : route du Tonnetel 76 à 4900 Spa
Infos : 087/79.03.13 • www.niveze.be

// Vivre le deuil

Un lundi soir (Charleroi) et un mercredi soir (Bruxelles) par mois, l'ASBL Cancer et Psychologie organise l'"espace-Oxymore", groupe de parole pour personnes en deuil. La participation est précédée d'un entretien individuel.
Infos : 0484/06.36.48 (Charleroi) • 0487/20.89.49 (Bxl) • www.canceretpsy.be

// Philosopher sur le deuil

Les mardis 26 janvier, 23 février, 26 avril, 24 mai et 21 juin de 20h30 à 22h30, la Maison de l'Écologie invite Jean-Michel Longneaux pour un cycle de six leçons philosophiques sur le deuil.
Prix : 50 EUR
Lieu : rue Basse-Marcelle 26 à 5000 Namur
Infos : 081/22.76.47 • www.maisonecologie.be

// Naissance respectée

Le lundi 1^{er} février de 19h à 21h, la plateforme pour une naissance respectée convie à une soirée citoyenne autour de la naissance. Entrée libre
Lieu : La Tricoterie, rue T. Verhaegen 158 à 1060 Saint-Gilles
Infos : www.naissancerespectee.be

// Psoriasis

Le mardi 2 février à 18h, l'ASBL Psoriasis-Contact et la ville de Tournai organisent la conférence "Tout savoir sur le psoriasis et les maladies associées". Gratuit
Lieu : Hôtel de Ville, rue de l'Enclos Saint-Martin 52 à 7500 Tournai
Infos : 069/33.23.77 • www.psoriasis-contact.be

// Médias et peur de l'autre

Le jeudi 4 février à 19h30, le centre culturel de Wareme accueille la conférence "Qu'est-ce qu'il fait ? Qu'est-ce qu'il a ? Qui c'est celui-là ?", centrée sur les médias et la peur de l'autre. Entrée libre
Lieu : centre culturel, place de l'École Moyenne à 4300 Wareme
Infos : 019/58.75.23 • http://waremmecculture.be/Centre-Culturel

// Être chrétien en Turquie

Le jeudi 4 février à 20h, le Centre Maximilien Kolbe accueille Jean-Marc Balhan, curé d'Ankara, pour la conférence : "Être chrétien en Turquie" Prix : 5 EUR (étudiants : 3 EUR)
Lieu : rue du Prince 12 à 4800 Verviers
Infos : 087/33.84.22 • www.centremaximilienkolbe.be

// De la discrimination à l'inclusion

Le vendredi 5 février de 9h à 16h, le Fonds Houtman convie au colloque "De la discrimination à l'inclusion - Des outils pour les milieux scolaires" Prix : 10 EUR
Lieu : Cité Miroir, place X. Neujean à 4000 Liège
Infos : 02/543.11.71 • http://fonds-houtman.be

// Quel homme pour demain ?

Le samedi 13 février à 14h30 se tiendra la conférence "Quel homme nous prépare-t-on ?" traitant de sciences, foi et éthique. Avec le père Charles Delhez (UNamur). Prix : 7 EUR
Lieu : Abbaye de Brialmont à 4130 Tiff
Infos : 04/388.17.98 • www.brialmont.be

// Challenge Delhalle

Le samedi 13 février se tiendra à Erpent la 1^{re} des 12 courses du Challenge Delhalle, sponsorisé par la Mutualité chrétienne. Tout au long de l'année, ce challenge rassemble environ 8.000 coureurs amateurs et propose des parcours agréables, variant de 14 à 21,7 km, dans la nature wallonne. La logistique et la sécurité y sont bien rodées. Programme complet sur le site de l'événement.
Infos : 0478/82.43.08 (1^{re} course) • www.challengedelhalle.be

// Du plaisir au travail

Le mardi 16 février, l'ASBL Sarah convie les professionnels et volontaires désireux de renouer avec leur motivation à la relation d'aide à la formation "Mon plaisir au travail...?" Prix : 60 EUR
Lieu : Espace santé, bd Dron 1 à 6000 Charleroi
Infos : 071/37.49.32 • www.sarahformations.be

// Santé mentale

Le mardi 16 février de 13h à 16h, l'ASBL Ligue wallonne pour la santé mentale invite le psychiatre Matthieu Bellahsen pour une rencontre-débat autour de son livre "La Santé Mentale : vers un bonheur sous contrôle". Prix : 15 EUR
Lieu : av. Félicien Rops 8 à 5000 Namur
Infos : 081/46.08.70 • www.wism.be

// Relations sexuelles : idées reçues

Le mardi 16 février de 18h30 à 20h, l'Université de Liège et Openado organisent la conférence "Idées reçues sur les discours des relations sexuelles" dans le cadre du cycle "Être parent : un nouveau métier ?" Gratuit
Lieu : galerie Opéra, pl. de la République Française à 4000 Liège
Infos : 04/366.53.61 • www.ulg.ac.be

// La force des émotions

Le mercredi 17 février, les conférences CheminPsy accueillent Ilios Kotsou pour une rencontre sur le thème "Appropriser nos états d'âme - La force des émotions". Inscription obligatoire. Prix : 6 EUR
Lieu : Hôpital St-Jean-de-Dieu, av. de Louvain 126 à 7900 Leuze-en-Hainaut
Infos : 069/67.20.15 • www.cresam.be

// Soins de santé : remboursement

Le jeudi 18 février de 9h à 16h, la Fondation Roi Baudouin organise un forum sur le thème "Remboursement dans les soins de santé : un agenda pour le changement". Gratuit
Lieu : rue des Palais 46A à 1030 Schaerbeek
Infos : 02/500.45.55 • www.kbs-frb.be

// Médiations

Le vendredi 19 février de 9h à 18h30, l'ASBL Médiations organise pour son 20^e anniversaire le colloque "Ou'avons-nous fait de nos 20 ans ?" Prix : 130 euros (étudiants de - de 25 ans : 70 EUR)
Lieu : bd du Roi Albert II 44 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/426.16.43 • www.mediationsasbl.be

// Adolescence, addiction et déni

Le mercredi 24 février de 12h30 à 14h, dans le cadre des midis de l'assuétude, le Centre Chapelle-aux-Champs organise une conférence sur le thème "Addiction et déni aux temps de l'adolescence". Prix : 5 EUR (étudiants et chômeurs : gratuit)
Lieu : Clos Chapelle-aux-Champs 30 bte 3026 à 1200 Bruxelles
Infos : 02/764.39.45 • http://chapelle-aux-champs.be

// Festival Images Mentales

Du mercredi 24 au vendredi 26 février, l'ASBL Psyimages convie aux 8^e rencontres Images Mentales, festival audiovisuel consacré à la santé mentale.
Lieu : La Vénérie - Espace Delvaux à 1170 BXL
Infos : 02/511.55.43 • www.psyimages.be