

Le yoga, d'est en ouest

PAGE 6



ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Emploi

Brown out : le nouvel ennemi de l'entreprise

Après le *burn out* et le *bore out*, c'est au *brown out* de sévir. Chef d'accusation ? Laisser triompher l'absurdité au sein de l'environnement professionnel. Explications.

PAGE 7



Climat

Médecins : la température grimpe

En Belgique comme ailleurs, les acteurs de la santé ne veulent plus rester au balcon face aux problèmes posés par le dérèglement climatique. Peu ou prou, ils s'engagent. Et s'apprentent à poser, tôt ou tard, les questions qui dérangent.

PAGE 5

À suivre

Abandonner son smartphone, l'unique solution ?

Les écrans rognent toujours plus de notre temps quotidien. Pour y échapper, la seule solution serait-elle de tout couper ? Pas vraiment.

PAGE 3

Culture

Ma belle-mère, cette sorcière !

Entre tradition et rébellion, les *Mashallahs* s'emparent de la scène et questionnent les rapports parfois compliqués avec la belle-famille. Rencontre...

PAGE 9

Et si nous pouvions ajouter à la gamme des médicaments disponibles le vivre ensemble ? Il ne s'agit pas d'une nouvelle forme de médecine douce proposée par des spécialistes du bien-être, mais d'une vraie solution chronique orientée vers la bonne santé globale de notre société.

La question de l'accessibilité et de la disponibilité des médicaments a récemment occupé beaucoup de place dans l'espace médiatique. Que ce soit pour soigner des maladies graves, orphelines, chroniques ou aiguës, nous savons que rien ne remplacera jamais certaines médicaments qui permettent de sauver des vies ou de maintenir la qualité. Grâce à notre puissant système de sécurité sociale, en tant que patients, nous mesurons peu le prix de ces médicaments. Mais nous entendons qu'ils pèsent sur le portefeuille de la collectivité. Et qu'il faudra mettre un frein à l'appétit de l'industrie pharmaceutique pour que leurs coûts ne viennent pas grignoter les autres investissements nécessaires à réaliser dans les politiques de santé (lire notre éditorial du 3 octobre 2019, Quand le marché du médicament drôpe, Jean Herresse). La disponibilité et l'accessibilité des médicaments seront des enjeux majeurs dans les années à venir, pour lesquels la Mutualité chrétienne se mobilisera plus que jamais.

Mais pour assurer la bonne santé de la société, nous pensons aussi qu'il existe un autre traitement, non breveté. Il est libre d'être reproduit par tous et n'a que des effets secondaires positifs : le vivre ensemble. Il ne s'agit bien évidemment pas de remettre en question l'importance des médicaments, mais d'en compléter la panoplie.

Le lien, c'est la santé

De nombreuses recherches démontrent qu'être socialement isolé et faiblement intégré étaient des conditions généralement associées à une moins bonne santé, physique ou mentale (1). D'autres travaux scientifiques convergent pour montrer que la pratique du volontariat contribue au bien-être psychique et physique de celui qui s'y investit (2).

Et si l'on considérait dès lors que tout ce qui contribue au vivre ensemble devrait bénéficier davantage d'attention qu'à l'heure actuelle ? Les associations, les clubs, les initiatives communautaires, les organisations qui offrent des services, les lieux qui favorisent les rencontres méritent d'être davantage soutenus. On sait malheureusement que les finances publiques ne seront pas à la hauteur des besoins pour les projets à mener. Mais soutenir le vivre ensemble n'est pas uniquement une question de financement, c'est aussi une question de culture, d'éducation, de bienveillance. Il s'agit

aussi de la capacité à se coordonner par la négociation, l'échange, la rencontre, le débat. Et de prendre du recul sur notre façon de vivre et de communiquer !

À nous de jouer

Le vivre ensemble n'est pas un monde de bisounours. On se trompe si l'on pense que le vivre ensemble est fait uniquement de relations calmes et d'accord prévaut sur toutes les autres formes de relations. C'est une forme de lien, parfois ténue, qui permet d'échanger et de construire sans que l'accord soit nécessairement préalable, mais en respectant les règles de la relation. Mais chaque fois que l'on permet, organise, soutient la "mise ensemble" et l'échange, des portes s'ouvrent et des solutions apparaissent. Ce vivre ensemble permet une place à chacun dans notre monde organisé, dans notre société.

Les associations, les structures, les écoles et universités doivent s'engager dans le développement des comportements favorisant ce vivre ensemble. Les médias, les personnalités publiques, les hommes ou femmes politiques doivent montrer l'exemple. Mais cela passe aussi par nous : vous et moi. Pouvons-nous attendre de chacun d'entre nous remettre au cœur de ses préoccupations notre capacité d'être en relation, de participer à l'organisation de notre monde, à petite ou grande échelle ? À l'heure où notre pays traverse une zone de turbulence communautaire, où la société doit se mobiliser pour relever les défis climatiques, il est urgent de reprendre le chemin menant à des attitudes favorisant la rencontre, la relation saine, assertive et bienveillante. La participation fait partie de la solution ! Le bien-être et la santé en sont le résultat.

Le vivre ensemble : un médicament léger sans prescription, sans coût, sans contre-indication, qui n'est pas voué à périmer si nous savourons cette "biodiversité humaine", comme dirait le philosophe Josef Schovanec, et que nous cultivons cette richesse relationnelle avec cœur, conscience et intelligence.

(1) Source : Enquête sur la santé des belges 2013, Institut scientifique de santé publique (ISP)

(2) Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers, BMC Public Health, 2013

Ça se passe

// Cours d'hébreu

Le Monastère de l'Alliance organise des cours d'hébreu biblique et de culture hébraïque (tous niveaux) du lundi 28 au mercredi 30 octobre et du jeudi 27 au samedi 29 février.

Lieu : Monastère de l'Alliance, 82, rue du Monastère à 1330 Rixensart
Infos : 02/652.06.01 www.monastererixensart.be

// Toussaint en marche

Du 30 octobre au 3 novembre, marchez, priez, célébrez la Toussaint dans le magnifique domaine salésien de Farnitres. Trois journées de max 15km/jour. Prix : 256 EUR (couples), 275 EUR (single).

Lieu : Centre Don Bosco, Farnitres 4 à 6698 Grand-Halleux (Vielsalm)
Infos et inscriptions : 0486/49.61.82
petitbeatrice@yahoo.fr € inscriptions urgentes

// Stages enfants

La Ferme de Martinrou propose des stages de Toussaint, du lundi 28 octobre au jeudi 31 octobre, pour les enfants de 4 à plus de 10 ans.

Lieu : Ferme de Martinrou, Chaussée de Charleroi 615/1 à 6220 Fleurus
Infos et inscriptions : www.martinrou.be/info/ateliers 071/81.63.47

// Récup'âge

Les samedi 2 et dimanche 3 novembre se tiendra le Salon de la récupération et du zéro-déchet. Récup'âge 2, c'est deux jours d'ateliers : préparation de produits naturels, récupération et transformation d'objets, Prix entrée : 2 EUR

Lieu : salle La Concorde, Rue de l'Europe 2014 à 5030 Ernage
Inscriptions aux ateliers : www.ernage.be/recupage

// The Extraordinary Film Festival (TEFF)

Le TEFF a pour particularité de programmer des films de fiction et de documentaire du monde entier, centrés sur les réalités et les capacités des personnes en situation de handicap. Que ce soit par le sujet ou la personne en tant qu'acteur/comédien.

Le mardi 5 novembre, le TEFF organisera plusieurs projections de la sélection officielle à Bruxelles, Charleroi, Libramont, Liège, Mons, et Tournai. Du jeudi 7 au lundi 11 novembre, il posera ses valises à Namur.

Lieu : Le Delta, espace culturel provincial, avenue Fernand Golenvaux 14 à 5000 Namur
Infos : www.teff.be

// Cinéma intergénérationnel

Le 5^e Festival du film intergénérationnel propose quatre films dans quatre villes différentes. Le choix des films colle avec les défis de notre temps : l'exil, la famille, le changement climatique, l'habitat. Prix : de 3 à 5,40 EUR

Lieu : mercredi 6 novembre à Ottignies-Louvain-la-Neuve ; jeudi 14 novembre à Liège, dimanche 17 novembre à Bruxelles et samedi 23 novembre à Comblain-au-Pont.
Infos : 02/544.17.87 www.fifi2019.be

// Le culte aux reliques

Terre de sens et les Pèlerinages namurois vous invitent, le jeudi 7 novembre, de 9h30 à 16h, à découvrir les reliques. Elles exercent leur influence dans le milieu athée, profane d'hier et aujourd'hui. Visite dans la cathédrale de Liège suivie d'un exposé. Prix : 6 EUR
Lieu : au trésor de la cathédrale de Liège, Rue Bonne Fortune 6, 4000 Liège
Inscription obligatoire avant le 4 novembre : contact@terredesens.be 081/24.01.62

// Psychologie du sport

L'UCL organise le V^e colloque de psychologie du sport les samedis 9 et 23 novembre. Elle concerne toute personne dans des situations où elle teste ses limites dans le respect de son intégrité

psychique et physique. Prix : 1 jour : 60 EUR / 2 jours : 150 EUR professionnels : 100 / 150 EUR
Lieu : Institut de Recherches en Sciences Psychologiques, Place Cardinal Mercier 10 à 1348 Louvain-la-Neuve
Infos et inscriptions : <https://uclouvain.be> 010/47.45.47

// Compagnons Dépanneurs

L'asbl Compagnons Dépanneurs rénove les logements des personnes très démunies pour leur permettre de vivre dans un cadre d'écologie. Elle organise, le lundi 11 novembre, de 10h à 17h, une journée "Portes ouvertes et brocante". Gratuit
Lieu : Rue de la Glacière 16 à 1060 Saint-Gilles
Infos : 02/537.51.30
www.compagnonsdepanneurs.be

// La Paix s'apprend

L'université du Temps Libre a invité, le lundi 11 novembre, à 14h45, Thomas D'Ansembourg pour une conférence. Sujet : "Ce monde qui s'accroît et les violences qui l'accompagnent indiquent un profond changement de société. Comment apprendre la paix ?" Prix : 10 EUR, prévente 7 EUR
Lieu : Rôx, Hall Sportif et Culturel, Avenue Adam, 9 6767 Harnoncourt/Rouvroy
Infos et inscriptions : 0497/53.69.28

// Démêler le fil de ma vie

Une rencontre est organisée le lundi 11 novembre, de 9h à 17h30, pour les personnes séparées ou divorcées : "Démêler le fil de ma vie" Des repères pour discerner".

Prix : 20 EUR
Lieu : Monastère Saint-Remacle, Route de Wavreumont à 4970 Stavelot
Renseignements et inscription : 087/31.26.61
0472/62.01.84

// Séance de yoga du rire

Le club de rire de Gembloux organise une séance découverte le jeudi 14 novembre de 18h15 à 19h15. Le rire a de nombreuses vertus sur la santé : détente profonde, anti-stress, meilleur sommeil.

Prix : Séance découverte à 1 EUR.
Lieu : Rue de la faculté d'agronomie 13 à 5030 Gembloux
Infos : rire.gembloux.jimdo.com

// La parole sur le fil

T010-Accueil organise le samedi 16 novembre, de 8h30 à 17h, une journée d'étude. Des orateurs d'horizons divers nourriront les réflexions autour de la place de la parole et de l'écoute à l'épreuve du numérique, de la rentabilité et du repli sur soi. Prix : 45 EUR

Lieu : Théâtre Varia, Rue du Sceptre 78 à 1050 Bruxelles
Infos : Inscription obligatoire : www.tele-accueil-bruxelles.be 02/538.49.21

// FAP et syndrome de Lynch

L'asbl FAPA organise une journée d'information le samedi 30 novembre, en matinée, pour les patients touchés par le FAP (affections héréditaires intestinales) et par le syndrome de Lynch. Gratuit
Lieu : Arsenal, Rue Bruno 11 à 5000 Namur
Infos et inscriptions : www.belgianfapa.be 02/743.45.94

// Conférences namuroises

Gabriel Ringlet est l'orateur de la conférence du mardi 19 novembre, à 19h45 : "Rôles enchantés des rites". Prêtre, écrivain et théologien, il est attentif aux questions éthiques et spirituelles qui se posent en fin de vie. Prix : 10 EUR
Lieu : Amphithéâtre Vauban, rue de l'Arsenal à 5000 Namur
Infos : Places en vente : Quai 22, rue du Séminaire 22 à 5000 Namur
www.billetweb.fr/pro/culture-unamur