

Association de patients

Maison médicale

Bautista Van Schowen

Rue de la Baume, 215 B - 4100 Seraing

Tel.04/336.88.77 coop@bautista.be



BELGIE(N)-BELGIQUE
PB-PP B-0801
BELGIE(n)- BELGIQUE
Bureau de dépôt
Liège X
P 401015

Cahier trimestriel
Janvier-Février-Mars 2021

TANT QU'ON A LA SANTE...



TANT DE CHOSES A SE DIRE !

Ed. Responsables : S. Chaumont, M-N Tilman, Xavier Albert

Sommaire

Page 1 Couverture

Page 2 Mot de la rédaction

Page 3 Représentation théâtrale

Page 4 Informatique

Page 5 Notre chemin à travers la pandémie

Page 6 Accueillante au temps du C.

Page 7 Je rêvais...

Page 8 Récit M. Cerkini

Page 10 Les patients écrivent

Page 11 Les patients...(suite)

Page 12 Les patients ...Suite

Page 13 Coin cuisine

Page 14 Infos diverses

Mot de la rédaction

D'abord une information qui nous touche.

Anne Sylvestre, auteur, compositeur, interprète, est morte le 25 novembre à 86 ans. Pas du Covid. C'est à elle que nous avons emprunté un bout de ses chansons comme sous-titre à notre journal. Un décès de plus. Tant d'autres depuis des mois. Est-ce qu'une mort compte plus qu'une autre ? Toute perte est unique et douloureuse. Pourtant les magazines s'y intéressent de façon différente. Il y a des gens « qui sont assez poires pour que l'histoire jamais leur rende les honneurs » et quelques autres dont les photos s'étalent partout. Anne Sylvestre n'a jamais figuré à la une des journaux. Les médias l'ont gardée sous presque silence. Et pourtant !



Les problèmes du monde, Anne Sylvestre les a tous abordés dans ses textes, le rôle des femmes, l'avortement, le viol, l'écologie, les sans-abris, la guerre et même le mariage pour tous.

Tous ces thèmes, elle les a traités avec une écriture alternativement drôle ou poétique. « Écrire pour ne pas mourir »

S'il vous plaît, chers lecteurs, en hommage, retrouvez ou découvrez sur YouTube, cette « Sorcière comme les autres ». Nous dirons ici, avec émotion, notre admiration pour l'artiste et notre estime, tout aussi importante, pour la femme qu'elle était.

C'était une grande dame, même si elle s'en défendait.

Le sous-titre du journal commence par ailleurs à trouver un écho. Vous allez y découvrir des textes rédigés par des patients et par des membres de l'équipe médicale.

Vos messages et réflexions sont bienvenus pour contribuer au journal ! Ils seront signés de votre prénom, avec votre accord. Une exception cette fois-ci, que Xavier vous explique à la page 8.

Cette année fut difficile. Comme vous, nous espérons que la suivante sera plus légère et plus lumineuse...



Association des patients : représentation théâtrale



Elle aurait dû se donner en mai, cette représentation théâtrale conçue pour nous par le Théâtre de la Renaissance.

Mais un certain virus s'est joué de nous et ce fut reporté.

Par chance le 15 et le 16 octobre, les théâtres n'étaient pas encore reconfinés et les acteurs ont pu amuser un public qui avait bien besoin de rire - ce qu'il a fait.



Nous étions nombreux et très sages - masqués, distancés - à apprécier une série de saynètes évoquant la vie quotidienne de notre Maison médicale.

Quelques allusions au Covid ne manquaient pas - heureusement que l'humour nous tient parfois la tête hors de l'eau.



Un patient bien mal en point mais le médecin est tellement occupé par son nouveau logiciel que..

Un comité de patients s'interroge :
Comment trouver de nouveaux membres,
si possible, jeunes et motivés...

NOUS CHERCHONS AUSSI !!!!: RDV PAGE 4

Merci aux acteurs avec lesquels nous espérons collaborer bientôt

L'association des patients Vous propose une initiation à l'informatique

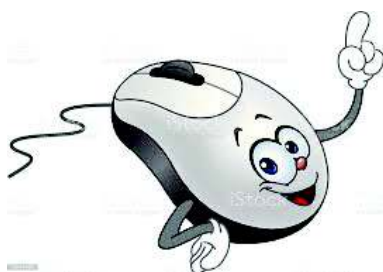
Une collaboration fructueuse avec la Maison de la Laïcité de Seraing

Deux patients de la maison médicale ont participé à une formation « d'initiation à l'informatique », organisée par la Maison de la Laïcité pour les patients de BVS afin de les aider à se familiariser avec l'outil informatique et l'internet.

Une des participantes nous livre ce petit témoignage.

« Un petit mot pour vous dire ma satisfaction d'avoir pu suivre une initiation de base à l'outil informatique : L'ORDINATEUR.

J'ai suivi 3 matinées pour me familiariser avec lui, l'allumer puis apprendre à me servir et manipuler la petite souris. Surfer sur internet, ce n'est pas facile.



Mais à 69 ans, savoir « taper à la machine » ne m'apportait pas l'ouverture sur le 21 ème siècle. Et je me suis lancée car il est difficile mais important de suivre l'évolution de l'informatique.

C'est même devenu obligatoire de posséder un ordinateur pour payer des factures par exemple.

J'ai aussi appris que nous devons nous montrer prudents dans les manipulations du smartphone ou de l'ordi. Il faut se méfier des arnaques.

Je remercie Liliane de m'avoir dirigée vers « **Senior en éveil** » et je remercie aussi Simon de la Maison de la Laïcité de Seraing de m'avoir consacré ces 3 lundis d'instruction.

Merci de tout cœur. »

Lauretta

Si vous aussi vous souhaitez faire vos premiers pas avec l'outil informatique, ou si vous connaissez des personnes souhaitant se familiariser avec internet (qu'il ou elle soit patient.e ou pas) n'hésitez pas à téléphoner à la maison de la Laïcité au 04 336 00 13 ou (pendant la pandémie du COVID) au 0470 38 53 54 de préférence le matin.

Attention cotisation 2020

N'oubliez pas de payer votre cotisation annuelle à l'Association des patients. Elle est de **5 euros minimum**, vous pouvez évidemment verser plus selon vos moyens.

Mais vous pouvez faire « encore mieux » : rejoindre notre petite équipe de patients actifs.

Que fait notre association ?

Nous portons la voix des patients, participons aux réflexions sur l'évolution de la Maison médicale, nous coordonnons le journal, nous collaborons avec l'équipe dans le cadre de la Fête des dents par exemple, ou encore nous organisons la fête de Saint-Nicolas - elle reviendra !

Toutes les aides ou propositions sont les bienvenues, même ponctuelles.

Donnez également votre adresse mail, si vous souhaitez recevoir le journal par ce moyen.

MODALITES PRATIQUES

Le numéro de compte de l'ASBL coopérative des patients est : BE02 6528 4375 0340 ou utilisez le bulletin de versement ci-joint.

Vous pouvez aussi donner la somme exacte à l'accueil de la maison médicale, vous recevrez un reçu.

Déjà merci à tous

Le Comité des patients

Notre chemin à travers la pandémie



Chaque jour, nous apprenons un peu sur la Covid-19 et le SARS-CoV-2, mais nous savons que nous ignorons encore beaucoup. Nous nous méfions de toute affirmation trop ferme sur ce sujet. En mars, la pandémie nous paraissait comme une montagne à franchir, que nous pensions voir derrière nous après trois mois (nous basant sur les chiffres chinois). Aujourd'hui, nous savons que nous sommes dans un tunnel, mais que ce tunnel a une fin, même si nous ne savons pas quand.

Dès la mi-octobre, autour de Liège, nous avons eu très peur de la vitesse de cette deuxième vague, aussi rapide que la première (comme si toutes les mesures prises (distanciation, masques, dépistages, isolement, quarantaine, testing, tracing...) n'avaient servi à rien) et de plus grande amplitude que la première. La progression des chiffres nous faisait craindre de voir les hôpitaux débordés et dépassées nos capacités de prise en charge des malades les plus lourds. Il s'en est fallu de peu.

Malgré l'épuisement des soignants, les soins à la population ont été moins touchés dans cette deuxième vague, entre autres parce que nous étions mieux équipés et mieux préparés.

A ce jour, dix patients de la maison médicale ont été emportés par la Covid-19 (7 en avril et 3 en octobre). Le taux de mortalité par Covid-19 dans notre population est plus du double de la population belge. Mais quand on analyse les chiffres totaux de mortalité à la maison médicale, nous restons dans la moyenne de ces cinq dernières années. Les

mesures contre la Covid-19 ont peut-être, à ce jour, fait plus de mal que la covid-19 elle-même. Mais sans ces mesures, la pandémie aurait probablement fait beaucoup plus de dégâts.

Il reste tant de points d'ombre à clarifier. Pourquoi la Belgique a été tellement frappée par rapport à d'autres pays ? Pourquoi, alors que les courbes flamande et wallonne étaient similaires jusque là, la Wallonie a été beaucoup plus frappée en octobre–novembre ? Parmi toutes les mesures, quelles sont celles qui sont vraiment efficaces et celles qui le sont moins ?

La covid-19 est un révélateur des failles de notre système sociétal. Tous ensemble, nous pourrions en relever beaucoup. Je ne soulignerai ici que le fait que la maladie a plus frappé les plus défavorisés.

La grippe espagnole, il y a cent ans, avait fait 50 millions de morts dans le monde (qui comptait alors sept fois moins d'habitants. J'ai lu qu'elle avait compté trois vagues et que c'est la deuxième qui avait fait le plus mal. Un signe d'espoir : il y a eu plus de malades lors de la deuxième vague, mais moins de décès. Il y a plusieurs hypothèses et sans doute plusieurs raisons : les plus fragiles avaient déjà été emportés, on prend mieux en charge les malades, on isole mieux les personnes les plus fragiles, moins de décès sont peut-être faussement attribués à la covid-19, le virus devient moins virulent (hypothèse peu probable)

En attendant, tous ensemble, soignants, patients, dirigeants et citoyens, nous devons continuer à chercher le meilleur chemin pour assurer la protection des plus fragiles et limiter les dégâts collatéraux des mesures contre la pandémie. Il n'y a pas que la Covid-19. Rappelons-nous des autres dimensions de la santé !

Et n'oublions pas qu'un autre défi autrement plus important pour la santé de nos enfants nous attend, qui dépend de nous. Il s'agit du réchauffement climatique.

André Crismer

Être accueillante au temps du Covid

Il y a quelques temps, j'écrivais encore qu'être accueillante, ce n'était pas seulement répondre au téléphone et donner des rendez-vous, mais plutôt gérer l'urgence du quotidien. À mon sens, c'est aussi être une personne à l'écoute, qui fait le lien entre l'équipe et les patients.



Malheureusement, avec la Covid, finis les sourires. Les masques et les plexiglas rendent la communication compliquée. On se parle derrière cette vitre, qui met une distance entre le patient et nous, à laquelle nous ne sommes pas habitués. Je n'ai jamais autant demandé aux gens s'ils avaient de la température, de la toux, des courbatures etc. que durant ces 4 derniers mois... Notre job se veut plus invasif, avec en face de nous des patients ne comprenant pas toujours le pourquoi de toutes ces questions. Ce n'est évidemment pas quelque chose que nous souhaitons et nous éprouvons un certain malaise mais il est néanmoins nécessaire pour la sécurité de tous. Nos consignes changent de semaine en semaine, de jour en jour et parfois même dans une même journée. Il faut en permanence réévaluer les procédures mises en place.

Dorénavant, nous gérons les demandes principalement par téléphone, et le volume de ces demandes a triplé, voire quadruplé. Dès l'ouverture, nos 4 lignes de téléphone sonnent en permanence, nous finissons souvent la journée avec un bourdonnement dans les oreilles et un mal de crâne tenace. Nous n'avons pas toujours le temps de faire une pause, nos nerfs sont mis à rude épreuve. Nous alternons entre l'envoi de résultats, de demandes d'analyses, de certificats, la gestion des demandes des collègues et le téléphone, parfois tout en même temps. Ne parlons pas de la désinfection du guichet, de la salle d'attente et de tout matériel touché par des patients. Constamment en mouvement, avec toujours l'objectif d'optimiser au mieux

notre temps, tout en évitant d'être nous-mêmes contaminés car nous ne pourrions pas nous permettre d'être écartés du travail trop longtemps. Déjà au bord du burn-out, un trop grand sentiment de culpabilité apparaît à l'idée de laisser notre équipe se débrouiller seule dans une situation déjà à peine tenable.

Dans ce contexte bien particulier, nous observons de plus en plus souvent ces dernières semaines, un agacement sans cesse croissant des gens qui sont au bout du fil : ils perdent patience. Cette colère peut avoir diverses origines : la pression exercée par l'employeur ou l'école, ce besoin absolu d'un certificat ou de tout autre document dans des délais impossibles à tenir, un stress causé par leur maladie ou celle d'un de leur proche, ou encore le fait de ne pas pouvoir être vus ou entendus par leur médecin, qui doit gérer la centaine de tâches qu'on lui demande d'exécuter en une heure. Souvent dirigée contre nous car nous



sommes les premiers interlocuteurs, cette colère nous désespère, car nous ne pouvons bien souvent rien faire pour régler la situation. Et après s'être fait fustiger, nous raccrochons, impuissants, et prenons l'appel suivant. Ils s'enchaîneront comme ça jusqu'à la fin de journée.

À tout cela vient enfin s'ajouter la tristesse et la douleur de voir certains patients que nous côtoyons parfois depuis des années mourir d'une maladie pour laquelle nous sommes sous-équipés en matériel.

Il y a dans ce contexte difficile le soutien sans faille que l'on a les uns des autres au sein de notre équipe, chaque secteur apportant une aide ponctuelle pour aider les plus sollicités par cette crise. Tous dans le même bateau. Cela passe par de petits gestes, comme décrocher le

téléphone pour une collègue débordée, envoyer des ordonnances par mail, prendre un patient au guichet ou carrément venir en soutien pour quelques heures. Chaque semaine, une réunion de coordination se tient, avec pour but la mise en place des nouvelles mesures pour organiser au mieux notre plan d'action.

Nous ne perdons pas de vue notre seul objectif : soigner au mieux nos patients.
Adeline

« Je rêvais d'un autre monde... »

Mais qui rêve encore ? Qui en a le droit ? Nous les a-t-on volés, nos rêves ? Celui qui est malade, celle qui a perdu, perdu un proche, perdu l'horizon. Celles qui ont tout, ceux qui n'ont rien du tout. Peuvent-ils rêver ? Peuvent-elles oser ? Arrête ! Ne sois pas naïf ! Sois pragmatique... Rêve chez toi, rêve ta vie mais ne meurs pas pour tes rêves.

Achète tes rêves et garde - les pour toi. N'oublie pas, ne sois pas rêveur mais rêve d'en avoir.

Ne rêve ni trop haut, ni trop bas, juste assez pour ce qui est possible pour toi.

L'impossible, ça appartient aux autres. Et rassure-toi, ces rêves-là, s'ils se réalisent, ne durent pas. Tu peux alors continuer d'en rêver, toujours dans ce sens-là.



Et si ?

Et si on osait ? Si on avait le droit ? Avec des « si » brisons les chaînes, déchaînons nos rêves.

Et si rêver c'était voyager ? La tête dans les étoiles et filer avec elles.

Et si être en chemin, c'était mieux qu'avoir un chemin ?

Et si on rêvait ensemble sur la route ? Et si on se faisait confiance ?

Pendant que les étoiles nous éclairent, alors que notre raison nous guide et que nos rêves nous soutiennent. Comme des amis, des compagnons de voyage, ceux qui nous font marcher, prenons nos rêves par la main. Pourquoi y croire quand on peut les suivre ?

Et s'ils n'étaient pas à vendre ? Et si rêver c'était dévier de l'impossible ?

Et si rêver était le moteur à vivre ? Et si rêver la liberté en était le premier pas ?

Rêvons d'un autre monde, c'est déjà nous y rendre. Alors allons-y, allons-y ensemble, et sans attendre.

*Texte : Xavier
Illustration : Jean-Marie*

Récit de monsieur CERKINI

Parmi le public inscrit à la maison médicale, nous comptons des personnes sans-abris. La vie dans la rue, à dormir « là où on trouve », est une odyssee en soi. Pourtant, pour ceux et celles qui se trouvent dans cette situation, le fait de ne pas avoir de « chez soi » s'accompagne d'un lot de difficultés supplémentaires.

Être « sans-abri », ce n'est pas seulement l'absence d'un abri pour dormir, c'est une absence de protection globale. Dans notre pays, pour bénéficier de nos droits, nous devons renseigner un domicile. Et il n'est pas question de « bluffer » l'administration, il arrive fréquemment que le domicile soit contrôlé pour vérifier si l'on habite bien les lieux.

Des services de protection comme la mutuelle ou le service fédéral versant les allocations aux personnes handicapées exigent un domicile, même s'il s'agit d'un domicile dit « de référence ». Pour avoir une carte d'identité, il faut aussi un domicile, un lieu « où l'on peut nous trouver ». Quand c'est la rue qui est le domicile le plus fixe, c'est tout une existence qui passe sous le tapis.

Ajoutons à cela que se retrouver sans abri n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus comme ça, du jour au lendemain. C'est le plus souvent parce qu'il y a déjà tout un tas de problèmes qui nous pourchassent. Être sans papier, se retrouver sans revenu, vivre des ruptures sociales à répétition sont tout autant de phénomènes qui peuvent conduire à se retrouver, au final, sans protection, sans abri.

Monsieur CERKINI est un sans-abri inscrit à notre maison médicale. Il n'a pas de papiers, alors qu'il vit en Belgique depuis 2009. Et comme il me l'a déjà dit : « si tu n'as pas de papiers dans ce monde, tu n'existes pas ». Et pourtant, même si ce n'est écrit nulle part, monsieur CERKINI a bien une histoire. Nous avons, avec Suzanne, voulu écrire avec lui un petit bout de sa traversée. Nous voulons lui donner la parole. Une parole qui, pour une fois, s'inscrit sur papier. Ce papier, nous vous le partageons. Il tenait d'ailleurs à être nommé, car, pour le citer à nouveau : « Une histoire sans nom, c'est l'histoire de personne ».

Monsieur Cerkini nous raconte :

« J'ai quitté Presevo pour la Belgique. C'était en 2009.

Ce n'était plus possible de rester la-bas.

Pendant la guerre de Yougoslavie, nous avons vécu dans la peur. On entendait les bombardements. Tout le temps la peur. Je crois que je n'ai jamais cessé d'avoir peur. Je fais encore des cauchemars.

Je suis Albanais mais la guerre a bouleversé les frontières et Presevo est très mal situé, entre la Serbie et le Kosovo. C'est pourquoi la région reste dangereuse et c'est pourquoi je suis parti.

Depuis la guerre chez moi, c'est le bordel. Les policiers serbes sont violents. Un jour, je vendais des cigarettes dans la rue pour gagner un peu d'argent et ils sont arrivés, ils m'ont frappé à coups de matraque. J'ai toujours des cicatrices au visage. A ce moment, je me suis vraiment décidé, il fallait partir, même si ma femme allait bientôt accoucher.

A Bruxelles, quand nous sommes arrivés, l'Office des étrangers a considéré que la guerre était finie, donc que nous ne pouvions pas rester comme réfugiés.

La guerre est finie. Oui, vu de loin. Ici, ils ignorent tout de la vraie situation. Ce n'est plus vraiment la guerre et pourtant la violence est partout. C'est pourquoi on quitte le l'endroit où on est né. On n'utilise pas toutes ses économies, on ne passe pas trois jours dans une camionnette, entassés comme des chèvres si c'était possible de ne pas tout quitter.

L'avocat fait ce qu'il peut mais les démarches sont compliquées et très lentes. Le temps de l'administration n'est pas le même que le mien.

Les dossiers, ils restent en tas sur un bureau, on les ouvre bien sûr, mais il y en tant. Ce n'est que du papier. Ceux qui s'en occupent ne se rendent pas compte que tous ces papiers ne sont pas que ça pour ceux qui les attendent pour enfin s'installer dans le pays où ils espéraient vivre.

Le temps de l'administration n'est pas le nôtre, pas le mien qui est interminable. Je dois le passer jour après jour. Mon avenir est tellement vague.

Où vais-je dormir ce soir ?

Comment trouver à manger ?

Qu'est-ce que je vais faire de cette journée ?

Pour beaucoup de Belges, les Balkans, c'est tellement compliqué. Quand je discute avec Xavier, je suis obligé de lui expliquer. Comme il est de bonne volonté, on regarde ensemble une carte sur internet et je lui montre où se trouve Presevo, mon village. Je lui rappelle en gros l'histoire de la guerre en Yougoslavie et ses conséquences. L'intervention de l'OTAN. Les bombardements, la mort des civils.

Pour celui qui n'est pas concerné rien que des couleurs différentes sur une carte. Pour moi, le rappel de ce que j'ai dû fuir.



Quand nous sommes arrivés en Belgique, on nous a d'abord logé à Manhay. Puis c'est Caritas qui nous a trouvé une maison à Seraing. Plus tard, le CPAS nous a envoyés à Ougrée.

Nous avons vécu pendant quelques années en famille. Les enfants allaient à l'école et ma fille était une très bonne élève. Moi j'apprenais le français.

Oui pendant quelques années, j'ai cru que nous allions trouver en Belgique ce que nous espérions y trouver en partant.

Je ne pensais pas que je serais un jour sans argent, sans un endroit pour dormir.

Où en est mon dossier ?

J'essaye de savoir. Tout le temps j'essaye de savoir.

Quand je vivais à Presevo, j'étais Monsieur Cerkini. Les gens savaient qui j'étais. Ici je ne suis plus personne. Parfois, je dors dans la rue.

Si j'avais enfin des papiers, je pourrais travailler, avoir un toit fixe, retrouver une vie normale. »

La pandémie s'éternise, les patients écrivent

Voici quelques textes qui abordent les difficultés liées au Covid sous des angles différents, peut-être partagez vous certains points de vue ...

Et c'est reparti... (Cindy)

pour un deuxième round.

Notre ennemi commun à toutes et tous, est revenu en force. Il se plaît à se cacher et nous attaque sournoisement et il a encore le dessus.

Résultat, nous sommes en « semi - confinement »

Cette situation nous prive, encore, de notre liberté de bouger, de vie sociale, de nos vies d'avant. Bien que nous ayons fait attention à nous protéger, à protéger les autres, et bien, ça ne suffit pas.

Les fêtes approchent et il va falloir se débrouiller pour faire plaisir à nos proches. Oui, il y a internet et le système « click and go » mais tout le monde n'a pas internet.

En grande surface, on ne peut même plus acheter une paire de chaussettes. Certes, c'est pour éviter la concurrence, mais bon ...

Sincèrement, tout cela devient démoralisant.

Je me suis dit qu'il fallait apprendre à vivre avec cet intrus de Covid.

Partout, on peut entendre ou lire « On n'est pas des cobayes »

Non, c'est vrai. Mais faut-il arrêter de vivre ?

En attendant, nous sommes dirigés par ce foutu Covid qui nous empoisonne l'existence.

En voyant un film où on célébrait la fin de la guerre, j'ai pensé : voilà ce qui arrivera quand on aura, enfin, un vaccin. On fera la FÊTE !



Click&Go

Tellement marre ! (Florence)

Il nous faut du courage avec ce deuxième confinement. J'avoue que j'en ai marre d'avoir marre. J'en ai plus qu'assez de vivre Covid, de lire Covid, de manger Covid, d'écouter Covid, Covid par-ci, Covid par-là...Et ce, depuis presque dix mois...

Ce confinement numéro 2 me pèse plus que le précédent. La lassitude s'est installée de même que le découragement de savoir que ça sera encore long avant de retrouver nos habitudes.

On ne peut presque plus voir personne - une seule - et toujours la même. Il faut bien choisir ! Pas de bisous, encore moins de câlins, avec la famille qu'on ne voit plus ! Les liens amicaux se distendent malgré le téléphone ou internet. Les gens n'ont plus grand chose à se dire...c'est toujours la même rengaine... « Tu as entendu les experts...le nombre de morts aujourd'hui... On va encore créer un nouveau comité... bla, bla,bla..."

Et les médias qui renchérissent tous les soirs après le journal de 20 heures, et les éditions spéciales.

Quant à notre cher gouvernement, parlons-en ! Après le lâcher de ballons en juin, on est passé à la presque "dictature"(j'exagère, je sais, mais...) J'ai l'impression qu'il essaye de rattraper toutes les bourdes précédentes en prenant des mesures parfois extrêmes ! Mais que de nouveau, celles-ci sont prises soit trop tard soit pas au bon moment, ou alors elles sont incohérentes.

On n'a jamais des explications sur les décisions prises - des vraies explications - pas le charabia habituel qu'on nous sert pour nous convaincre... J'ai le sentiment qu'on nous ment beaucoup pour mieux nous museler. Je n'ai plus trop confiance en ceux qui nous gouvernent et je ne pense pas être la seule !

Et maintenant, on nous met la pression sur le vaccin attendu comme le Messie...Ils ont intérêt à être clairs, nets et précis s'ils veulent de l'adhésion, car j'ai dans l'idée que cela ne va pas être simple...Mais on va créer un xième comité !

Quant aux Fêtes, "il va falloir être créatif"...Noël dehors, dans le froid, bisous de loin...Où alors on le fêtera en Juillet avec le sapin desséché et la bûche glacée complètement fondue. N'importe quoi...

Moi, je pense à tous ces pauvres gens, seuls, qui n'ont plus de boulot ou qui "rament" pour essayer de continuer à vivre. Tous ces gens qui devront se montrer "créatifs" pour essayer quand même de passer des Fêtes sans monnaie sonnante et trébuchante.

Je pense malheureusement qu'on est encore loin d'en avoir fini avec ce foutu virus et que les pys ont encore de beaux jours devant eux.

Mais bon, essayons de garder l'espoir...ça fait vivre ...paraît-il !

Perplexe (Marie-Paule)

C'est une crise sanitaire inédite et complexe. Il est bien difficile actuellement de dire ce qui est le mieux à faire vu que ce virus est une énigme que nous essayons de résoudre pas à pas.

Dans ces conditions, nos dirigeants font au mieux comme ils peuvent avec les compétences qu'on leur attribue et infos qu'ils reçoivent. Seulement, cela devient long pour tout le monde et même si les mesures prises pour cette deuxième vague sont plus légères, elles nous apparaissent plus dures, plus strictes, trop contraignantes. C'est humain et à l'approche des fêtes, nous sommes tous frustrés

Ce serait bien que les médias et réseaux sociaux nous aident à supporter cette situation en partageant des idées, des solutions créatives afin d'organiser autrement les contacts humains dont nous manquons cruellement.

Par ailleurs, je pense que si cela devait durer encore longtemps, il ne faudrait pas sacrifier toute une génération de jeunes pour sauver les plus âgés de notre population.

Coup de gueule (Liliane)

Tout le monde ou à peu près a envie de pousser un coup de gueule. L'approche de la fin de l'année et son cortège de traditions que l'on ne pourra pas respecter, et les semaines d'application de « mesures barrières » qui n'en finissent pas, usent la patience des plus sereins d'entre nous. Mais contre qui ou quoi tourner notre courroux ? Contre le virus ? Complicé et inefficace. Il ne risque pas de nous répondre. Contre nos voisins qui ne « respectent rien » ? Qui est-on pour juger ? Et puis est-ce que je respecte toutes les mesures ? Alors qui ? Ben les responsables politiques bien sûr ! Je n'échappe pas à la règle, mais j'essaie d'être nuancée.

Les mesures prises par les décideurs me paraissent adéquates même si ça et là, il me semble qu'elles sont « bizarres », pourtant mon coup de gueule je l'adresse bien à nos gouvernants. Depuis le début de la pandémie, deux choses me mettent hors de moi La première : **le mépris envers les jeunes**. Je veux parler des adolescents ; ils sont tout simplement ignorés comme s'ils n'avaient pas de besoins spécifiques, de problèmes propres, rien ! Ils ne sont jamais cités, ah si j'oubliais, soit comme élèves, peut-être contagieux pour leurs enseignants ou leurs parents, soit comme dangereux transgresseurs des règles. Quelques mots et quelques règles particulières pour reconnaître



leurs difficultés propres auraient été les bienvenus. Nous les adultes, toujours si prompts à les accuser de manque de respect, cette fois, c'est la société qui leur a manqué de respect. Deuxième coup de gueule : **l'abandon des plus pauvres**, des laissés-pour-compte de la société, les personnes à la rue, les « sans » : sans abri, sans papiers, sans revenus. Comment osent-ils exclure même en cette période « extra » ordinaire, ces personnes, pas de reconnaissances, même pas d'allusion, ils n'existent pas ! Bien sûr des services publics et des associations tentent de leur venir en aide fort heureusement, mais même cela n'est pas permis puisqu' on a vu des services de police intervenir manu militari auprès de ceux qui les aident en rue.



C'est inadmissible, cette pandémie aura une fois de plus pointé du doigt les inégalités sociales de plus en plus criantes. Après le départ du virus, tous les combats seront encore à mener, j'en suis persuadée. Dans ce monde dégoulinant de richesse, je pense qu'il ne peut y avoir des gens « sans ».

L'Autre (Hélène)

J'entends mal ce que l'Autre me dit de sous son masque, je m'approche pour mieux comprendre et elle recule, elle me craint car je pourrais être porteuse du virus, annonciatrice de maladie et même peut-être de mort ! J'en ai les larmes aux yeux : je n'ai même pas pu l'embrasser quand nous nous sommes retrouvées, même pas la prendre dans mes bras. Et depuis combien de temps l'Autre n'a-t-elle pas été touchée, caressée, serrée ? Combien d'encouragements sans une pression sur le bras, combien de bonnes nouvelles fêtées sans une accolade chaleureuse, combien de tristes moments sans le soutien de bras amicaux et fraternels ?

Que c'est difficile à vivre maintenant, et quelles traces cela va-t-il laisser dans nos comportements, dans nos têtes, dans nos relations ? Gardons nos pulsions d'embrassades bien au chaud au fond de nous afin qu'elles puissent compenser tous ces manques....dès que ce sera possible.



NUMEROS ET SITES UTILES POUR TROUVER DE L'AIDE OU DU SOUTIEN, POUR SOI OU POUR QUELQU'UN DE SON ENTOURAGE :

- **Le 1718** : Numéro gratuit de l'administration wallonne **pour les urgences sociales**. Informations sur les aides existantes en matière d'alimentation, de crédit, de logement, de situation professionnelle ou de chômage.
- **Le site** : www.luttepauvrete.wallonie.be : il répond aux questions concernant les besoins spécifiques des personnes en difficulté et envoie vers les aides adéquates.
- **Violence conjugale** : 0800 300 30 www.ecouteviolencesconjugales.be
- **Ecoute Enfants** : 103 www.103ecoute.be
- **Ecoute Seniors** : 02/2231243
- **Centre de Prévention du Suicide** : 0800 32 123 Quelqu'un vous écoute 24 heures sur 24, dans l'anonymat www.preventionsuicide.be

Aide psychologique (dans le cadre de la crise sanitaire) : 4 séances remboursées, renouvelable une fois (quote-part de 11,20 euros par séance, 4 euros si intervention majorée) Infos : <http://bit.ly/soinspsychologiquespremiereligne>

Coin cuisine

Pour Noël ou un autre jour

Un gâteau simple, goûteux... et pas cher...

Nunziata vous propose : **le gâteau aux petits beurre**

Ingrédients

Beurre : 1/2 kg

Sucre impalpable : 250 grammes

Nescafé : 6 à 7 cuillères

1 jaune d'œuf

2 boîtes de petits beurre

Pépites de chocolat ou petits sucres colorés pour la garniture

Préparation

Mélanger le beurre, le sucre, le jaune d'œuf, le nescafé délayé dans de l'eau pour former la crème moka

Aligner les petits beurre après les avoir rapidement trempés dans du nescafé délayé

Tartiner de crème moka

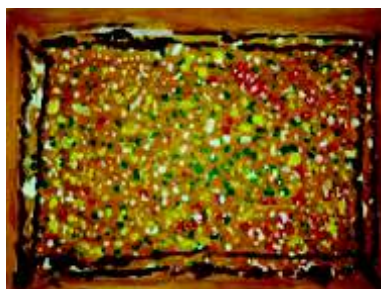
Remettez une couche de petits beurre

Retartiner de crème

Répéter jusqu'à la hauteur de gâteau souhaitée (environ 7 cm)

Garnir suivant votre choix : pépites de chocolat, sucres colorés...

Mais qui est Nunziata ?



Elle est comme vous patiente à la Maison médicale et elle a donc eu la gentillesse de nous proposer cette recette, accompagnée d'un dessin d'elle qui fait penser à un tableau.

Nous avons voulu la connaître mieux.

Hormis cuisiner, qu'aime-t-elle ?

Eh bien, son emploi du temps pourrait donner des idées à certains qui peut-être s'ennuient de confinement en confinement.

Le matin, si elle regarde la télévision, c'est pour faire des exercices de gymnastique programmés. (*Tipik* : « *Bouge à la maison* »)

Après le déjeuner, équilibré, grâce aux conseils de Michèle la diététicienne de BVS, elle se promène. N'oubliez pas que le très beau parc de la rue Plainevaux est ouvert à tous.

Avant et après avoir marché, Nunziata dessine. Crayons, quelques tubes de couleurs et vous pouvez vous aussi vous laissez à regarder autour de vous, imaginer, vous souvenir et laisser votre main courir sur le papier. Vous ne cherchez pas la perfection, seulement le plaisir et c'est bien ainsi.

Et le soir, elle prépare un repas chaud, simple, goûteux et pas cher. Un de ceux qu'elle vous proposera dans le journal prochain.

En attendant, bonne dégustation, belles promenades et dessins colorés.

Si vous avez d'autres occupations agréables, la bonne idée serait de nous les communiquer.

Un petit mot donné à l'accueil ou envoyé à l'adresse : coop@bautista.be

Quelques infos

COVID-19

Vous ressentez de l'**INQUIÉTUDE**, du **STRESS**,
de la **TRISTESSE**, de la **COLÈRE** ou du **DÉSARROI** ?
C'est naturel !

QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

PARLEZ-EN autour de vous



Partagez ce que vous ressentez
avec vos proches.

PRENEZ SOIN DE VOUS



La plupart des ressources
dont vous avez besoin
sont en vous.

Maintenez UN MODE DE VIE SAIN



Ne canalisez pas vos émotions
en consommant de l'alcool,
du tabac ou d'autres substances
psychoactives.

Servez-vous de votre EXPÉRIENCE PASSÉE



Pensez aux techniques
que vous avez déjà appliquées
pour gérer des moments difficiles
et qui pourraient vous servir
aujourd'hui.

INFORMEZ-VOUS avec modération



Restez informé(e) via
www.info-coronavirus.be
ou www.who.int/fr (OMS).
Évitez toutefois de rester
connecté(e) à l'info en continu.

PARLEZ-EN à un professionnel



Si vous vous sentez dépassé(e)
et que votre malaise persiste,
contactez un professionnel
de la santé.

EN SAVOIR PLUS? www.trouverdusoutien.be