

Exp.: **La Coop'**
Rue de la Baume, 215
4100 Seraing

04 336 88 77

coop@bautista.be



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Liège X – P 401015

Tant qu'en a la santé!

Trimestriel

Juillet – Août – Septembre 2026



Le journal de **La Coop'**_{asbl}, en partenariat avec l'équipe de la Maison Médicale Bautista Van Schouwen

Éditrice responsable : Cécile Delebecq

Édito

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS
THIBAUT MOYERSON MÉDECIN À BVS

Nous voilà déjà au 1er juillet, période estivale synonyme de vacances, de changement de temporalité. Une période idéale pour briser le rythme infernal imposé par la société de productivisme capitaliste dont le leitmotiv est « faire toujours plus avec moins ».

Nous avons publié dans notre dernier numéro un article d'André Crismer intitulé « Comment le capitalisme moderne a-t-il créé la crise de santé mentale ? » Toutes générations confondues, le recours à la médication pour pallier des problèmes de santé mentale a fortement augmenté ces dernières années. La pression est permanente : ce que les autres attendent de nous, ce que la société exige de nous, les dernières réformes mises en place par le gouvernement pour mettre à mal la stabilité d'une population entière. Face à la pression, comment ne pas sombrer ? Quel avenir pour nos jeunes qui trouvent de moins en moins leur place, pointés du doigt, en mal de devenir ? Les adolescents en sont particulièrement touchés.

L'été est signe de pause, de vacances. Il est important de se recentrer, de se poser. Se mettre en « pause », se « re-pauser » face à toute cette pression, ouvrir la soupape et lâcher. Se rappeler que même au-dessus des nuages il fait toujours beau comme le dit Zaho de Sagazan dans sa chanson « La symphonie des éclairs ». Se rappeler que dans les temps difficiles que nous traversons, rien n'est plus important que la solidarité, l'entraide, l'écoute, ce que nous tentons de vous offrir ici à la maison médicale.

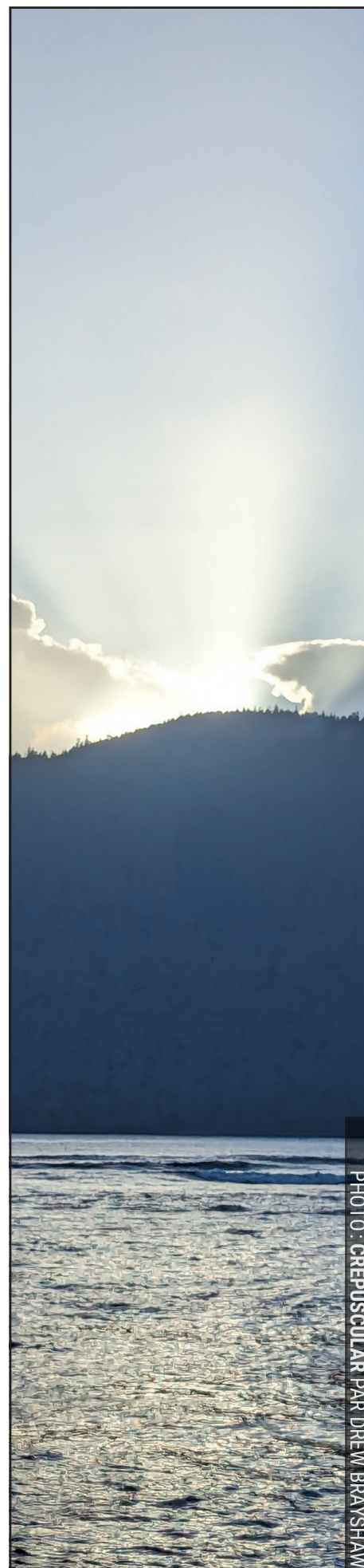


PHOTO : CREPUSCULAR PAR DREW BRAYSHAW

Pensées

SÉLECTIONNÉES PAR
MARYSE SCHRYNEN MEMBRE DE LA COOP'

La Symphonie des Éclairs (Zaho de Sagazan)

Il fait toujours beau au-dessus des nuages
Mais moi, si j'étais un oiseau, j'irais danser sous l'orage
Je traverserais les nuages comme le fait la lumière
J'écouterais sous la pluie la symphonie des éclairs

Dès sa plus tendre enfance
Elle ne savait pas parler autrement
Qu'en criant tout bas, pas faute d'essayer
De les retenir, ces cris et ces larmes
Qui les faisaient tant-

Il fait toujours beau au-dessus des nuages
Mais moi, si j'étais un oiseau, j'irais danser sous l'orage
Je traverserais les nuages comme le fait la lumière
J'écouterais sous la pluie la symphonie des éclairs

En grandissant, rien ne s'est calmé
Petite tempête s'est trouvé
Des raisons de pleuvoir autant
Qui pourrait l'aimer, franchement?
Personne n'aimerait se retrouver
Au cœur d'une tempête, avouez
Il y a des raisons de pleurer
Elle a ses raisons, mais

Il fait toujours beau au-dessus des nuages
Mais moi, si j'étais un oiseau, j'irais danser sous l'orage
Je traverserais les nuages comme le fait la lumière
J'écouterais sous la pluie la symphonie des éclairs

Quand la tempête a su
Que des mélodies pouvaient s'échapper du vent
Et se retrouver dans le cœur des gens
Celle-ci s'est dit
"Nulle raison d'envier le soleil
Je ferai danser les gens au rythme de mes pleurs
La tourmente de mes chants viendra réchauffer les cœurs
Réchauffer mon cœur"

Il fait toujours beau au-dessus des nuages
Mais moi, je suis de ces oiseaux
Qui nous font danser sous l'orage
Je traverserais tous les nuages pour trouver la lumière
En chantant sous la pluie la symphonie des éclairs

Écoutez la chanson :

https://youtu.be/pqo59FkF_5g



PHOTO : THUNDERSTORM PAR STEFFEN I.

« Santé mentale », c'est quoi ?

THIBAUT MOYERSON MÉDECIN À BVS

On entend beaucoup parler de santé mentale depuis ces dernières années mais, au fond, la santé mentale c'est quoi? On retrouve de nombreuses définitions, j'en reprends une ici que je trouve plutôt intéressante :

« Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie. [...] La santé mentale correspond à un état psychologique ou émotionnel de la personne, à un moment donné »¹.

Elle peut donc être résumée en quelque sorte à :
« Comment je me sens dans ma tête ? »

Se sentir bien dans sa tête, c'est avoir le moral et pouvoir assez bien fonctionner dans sa vie de tous les jours. Ainsi la santé mentale aura une influence sur mon énergie, mes émotions, mon envie de faire les activités quotidiennes. Il est courant que cet état change au cours du temps et ne soit pas forcément en lien avec notre santé physique. Ainsi chaque personne se sent plus ou moins bien dans sa tête et cela en fonction de ce qui l'entoure². La santé mentale est en effet en interdépendance avec de nombreux facteurs³ :

- individuels (venant de soi-même) : histoire de vie (avec violence ou non), capacité à maîtriser ses émotions, ses comportements, ses relations avec les autres, parcours migratoire...
- socio-économiques : niveau de vie, conditions de travail, soutien social et familial (exemple : une personne isolée sans famille aura souvent une moins bonne santé mentale)...

- sociétaux : par exemple, les politiques actuelles de remise à l'emploi et l'exclusion du chômage créent pour beaucoup de personnes une mauvaise santé mentale.

Ainsi, par moments, ma santé mentale peut devenir mauvaise. C'est le cas quand je ressens des changements tels que :

- je prends moins soin de moi et ma santé physique est moins bonne
 - je n'ai plus envie de bouger
 - j'ai du mal à dormir
 - je me lève tard
 - je bois trop d'alcool ou je consomme des drogues de façon générale en plus grande quantité (cannabis, cocaïne, tabac...)
 - je mange moins ou beaucoup plus
 - je me lave moins souvent
- j'ai des pensées négatives ou mes comportements sont plus fréquemment exagérés
 - je pense que je suis nul, je ne m'aime pas
 - je ne veux plus voir d'autres personnes
 - je suis angoissé-e
 - je ne ressens plus les émotions
 - je ne fais plus les activités que j'aimais
 - mes émotions sont trop fortes
 - je change d'humeur trop souvent
 - je suis très agité-e, je parle et bouge trop

Si ces changements ne durent que quelques jours avant de retrouver mon état d'avant, ce n'est peut-être pas grave mais si ces changements se maintiennent au cours des semaines ou s'aggravent (insomnies, idées suicidaires, hallucinations...), il peut être utile de se faire aider par ses proches, son médecin ou un psychologue.

¹ *On a toutes et tous une santé mentale – Psycom – Santé Mentale Info*

² *Bande dessinée - La santé mentale – C'est quoi ?*

³ *Culture et santé : enjeux santé mentale, éducation permanente 2025*

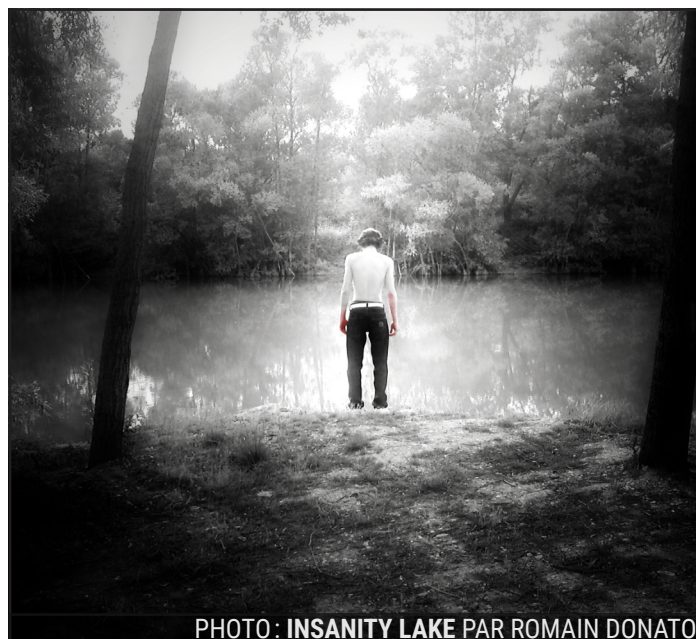


PHOTO : INSANITY LAKE PAR ROMAIN DONATO

La Team BVS & Co au Relais pour la Vie : 24h de solidarité et d'émotion !

FANNY DEGÉE
ASSISTANTE SOCIALE À BVS

Les 30 et 31 mai derniers, la Maison médicale a participé avec enthousiasme au Relais pour la Vie de Seraing, un événement placé sous le signe de la solidarité, de l'espoir et du soutien aux personnes touchées par le cancer.

Les préparatifs ont commencé sous le soleil du vendredi avant de se poursuivre sous le déluge du samedi. À certains moments, nous nous sommes demandé si nous participions au Relais pour la Vie ou à un concours de t-shirts mouillés !

Malgré les intempéries, l'ambiance est restée chaleureuse et festive tout au long du week-end. Les concerts se sont enchaînés, apportant énergie et bonne humeur aux participants. Les cérémonies d'ouverture et de clôture ont rappelé le sens profond de cette mobilisation collective. Un moment particulièrement émouvant a été la cérémonie des bougies, durant laquelle chacun a pu rendre hommage aux personnes qui ont perdu leur combat contre le cancer et témoigner son soutien à celles qui continuent à se battre chaque jour.

Notre équipe a relevé le défi des 24 heures en assurant une présence continue sur la piste afin de témoigner notre soutien à toutes les personnes qui luttent chaque jour contre la maladie.

Cette année, une permanence sociale destinée aux aidants proches était également proposée.

Grâce à la vente de croque-monsieur et de soupe ainsi que l'inscription de nos relayeurs, la Team BVS & Co a récolté 1 030 €. Au total, le Relais pour la Vie de Seraing a permis de réunir 61 534,38 € pour soutenir la lutte contre le cancer.

Une chose est certaine : la Team BVS & Co sera de retour l'année prochaine pour une nouvelle édition du Relais pour la Vie de Seraing, les 29 et 30 mai 2027. Nous avons déjà hâte de retrouver cette formidable chaîne de solidarité et de continuer à marcher ensemble pour une cause qui nous tient tant à cœur.

Petit mot aux adolescent-es ...et à leurs proches

CHRISTOPHE MORRONE PSYCHOLOGUE À BVS

Grandir : le mode d'emploi n'existe pas.

Si tu es adolescent-e, il t'est peut-être déjà arrivé de penser : « Personne ne me comprend. », « À quoi ça sert d'apprendre ça ? », ou encore « J'aimerais qu'on me laisse tranquille. ». Ces pensées sont plus fréquentes qu'on ne le croit.

Grandir, ce n'est pas seulement prendre quelques centimètres ou changer physiquement. C'est aussi découvrir peu à peu que le monde n'est pas aussi simple qu'on l'imaginait quand on était enfant.

Quand les adultes ne savent pas tout

Quand on est petit, les parents semblent savoir beaucoup de choses. Ils paraissent forts, capables de répondre à toutes les questions. Puis arrive un moment où l'on découvre qu'ils ont eux aussi leurs limites, leurs erreurs et leurs inquiétudes. Cela peut être décevant, mais c'est aussi une étape importante pour devenir soi-même.

Pour certains jeunes, cette découverte est progressive. Pour d'autres, elle arrive très tôt. Certains grandissent avec des parents fatigués, absents, dépassés par les difficultés de la vie, ou qui souffrent eux-mêmes. Il arrive même que les adultes qui devraient protéger soient ceux qui inquiètent ou qui blessent. Alors une question difficile apparaît : « Si les adultes ne savent pas toujours, à qui faire confiance ? »

Beaucoup de jeunes cherchent alors leurs réponses ailleurs. Sur Internet, auprès de leurs amis, sur les réseaux sociaux, dans les groupes auxquels ils appartiennent, ou parfois en restant seuls avec leurs questions.

Pourtant, grandir ne se fait pas aux côtés de quelqu'un qui sait tout. Une telle personne n'existe pas. Mais il reste important de pouvoir rencontrer des personnes dont la parole a du poids et auprès desquelles certaines questions peuvent être adressées lorsque les réponses toutes faites ne suffisent plus.

Un professeur, un éducateur, un parent, un grand-parent, un entraîneur sportif, un psychologue ou simplement un adulte de confiance peuvent parfois occuper cette place. Les adolescents qui viennent consulter cherchent rarement quelqu'un qui sait à leur place. Ils cherchent plutôt un lieu où leurs questions puissent être entendues et mises au travail.

Chercher des réponses dans un monde qui en donne trop

Aujourd'hui, le rapport au savoir a profondément changé. Avec Internet et les réseaux sociaux, on peut obtenir une réponse à presque tout en quelques secondes. Là où auparavant, il fallait souvent s'adresser à un Autre (les parents, un professeur...) auquel on supposait un savoir. Pourtant, malgré ce déplacement du savoir, les questions les plus importantes demeurent sans réponse immédiate : « Qui suis-je ? », « Qu'est-ce que je veux faire de ma vie ? », « Pourquoi est-ce que je me sens parfois mal alors que tout semble aller bien ? », ou encore « Pourquoi est-ce que je me sens différent des autres ? ». Aucun téléphone ne peut répondre complètement à ces questions.

On pourrait croire que toutes ces questions concernent uniquement le savoir : apprendre, comprendre, trouver des réponses. Pourtant, à l'adolescence, une autre question devient souvent tout aussi importante. Il s'agit de la place que l'on occupe parmi les autres.

Trouver sa place parmi les autres

Lorsque les repères de l'enfance deviennent moins évidents, lorsque les adultes ne semblent plus tout savoir et que les réponses disponibles sur Internet ne suffisent plus, une préoccupation prend souvent davantage de place: «Comment suis-je vu par les autres?», «Est-ce que je compte pour quelqu'un?», «Est-ce que l'on me reconnaît?»

La question du respect apparaît alors souvent au premier plan. Beaucoup d'adolescents souhaitent être respectés. Pourtant, il n'est pas toujours facile de savoir de qui l'on attend ce respect ni comment l'obtenir.

Les insultes prennent alors parfois une place particulière. Elles peuvent être répétées tellement souvent qu'elles semblent avoir perdu leur sens. Elles deviennent presque des mots ordinaires. Pourtant, elles continuent à blesser. Elles peuvent parfois remplacer des sentiments plus difficiles à exprimer: la colère, la honte, la peur ou la tristesse.

Parler vraiment de ce que l'on ressent est souvent beaucoup plus difficile que lancer une insulte.

À l'école aussi, les choses ont changé. Autrefois, les professeurs étaient presque les seuls à détenir le savoir. Aujourd'hui, une partie des connaissances est disponible partout et tout le temps. Alors pourquoi continuer à aller à l'école?

Cette question prend parfois une place particulière lorsque l'école elle-même traverse des périodes de tension. Certains élèves voient aujourd'hui leurs professeurs manifester ou faire grève pour défendre leur métier ou leur vision de l'enseignement. Beaucoup les soutiennent. D'autres s'inquiètent des conséquences sur leurs apprentissages ou sur leur avenir. Ces situations rappellent que l'école n'est pas seulement un lieu où l'on

reçoit des connaissances. C'est aussi un lieu vivant, traversé par des débats, des choix et des questions qui concernent l'ensemble de la société.

Parce que l'école ne sert pas seulement à apprendre des informations. Elle sert aussi à apprendre à réfléchir, à discuter, à défendre ses idées, à rencontrer des personnes différentes de soi et parfois à découvrir des capacités qu'on ne soupçonnait pas.

Il arrive aussi que certains jeunes se sentent découragés. Ils ont l'impression que l'avenir est flou. Les possibilités sont nombreuses lorsqu'ils se confrontent à des questions telles que celles des études, du métier ou des choix de vie. Mais cette liberté peut parfois donner le vertige. Choisir devient difficile quand tout semble possible.

À l'inverse, certains ont le sentiment que rien n'est possible. Aucune voie ne paraît s'ouvrir devant eux. Ils peinent à se représenter un avenir désirable ou accessible.

Dans un cas comme dans l'autre, il n'est pas rare d'hésiter, d'attendre ou d'avoir le sentiment d'être bloqué. Pourtant, l'avenir ne se dessine pas toujours d'un seul coup. Il réserve parfois des rencontres, des expériences et des possibilités que l'on ne pouvait pas prévoir à l'avance.

Les questions importantes ne disparaissent pas toujours. Elles changent, se déplacent, prennent de nouvelles formes au fil du temps. Il arrive même que ce que l'on considérerait comme une faiblesse, une difficulté ou une bizarrerie prenne une autre valeur avec le temps.

Aujourd'hui, il n'a jamais été aussi facile d'obtenir des réponses. Pourtant, certaines des questions les plus importantes demeurent. Peut-être est-ce à cette découverte que chacun est confronté en grandissant?

~~BOF~~ **SEUL UN OUI** ~~PEUT ÊTRE~~
~~J'SAIS PAS~~ **EST UN OUI**
~~ATTENDS~~ ~~J'HÉSITE~~ ~~MOUAIS~~

Le sexe sans consentement est un viol.

« Qui ne dit mot consent : » une idée à déconstruire.

MARIE CHAMBERLAN ASSISTANTE MÉDECIN À BVS

L'expression « qui ne dit mot consent » vient d'une logique ancienne du droit et des usages sociaux, où le silence pouvait être interprété comme une forme d'accord. Autrement dit, en l'absence de refus explicite, on considérait parfois qu'il y avait consentement. Cependant, cette idée ne correspond plus à la manière dont le consentement est compris aujourd'hui.

Dans le cadre des relations sexuelles, le silence peut avoir de nombreuses causes : la peur, la sidération, l'inconfort, ou l'impossibilité de s'exprimer. Il ne peut donc pas être interprété comme un accord. Ce proverbe, encore trop souvent repris ou transmis par certaines générations, n'est plus entendable aujourd'hui au regard de ses conséquences et des incompréhensions qu'il peut provoquer chez les jeunes. Il contribue à entretenir une vision erronée du consentement, alors même que celui-ci doit être clair, libre et explicite.

Un simple vol ?

Pour mieux comprendre le consentement, prenons un exemple concret. Imaginons que j'ai 10 euros dans mon portefeuille...

Tu me demandes 10 euros. Je ne veux pas te les donner.
Tu les prends quand même... C'est du **vol**.

LE CONSENTEMENT

... doit être **volontaire** : céder (face à l'insistance, la pression, le chantage affectif) n'est pas consentir.

... doit être **clair** : l'absence de refus ne vaut pas consentement. En cas de doute, demandez !

... doit être donné par une personne qui a la **capacité de consentir** : une personne très alcoolisée, endormie, inconsciente ou droguée n'est pas consentante.

... doit être **spécifique** : il est donné à chaque étape et à chaque fois.

... est toujours **révocable**, à n'importe quel moment d'une activité sexuelle.

Tu me demandes 10 euros. Je suis tellement ivre que je ne comprends plus vraiment ce qui se passe. Tu les prends quand même... C'est du **vol**.

Je t'ai déjà donné 10 euros l'année dernière. Aujourd'hui, je refuse. Tu les prends quand même... C'est du **vol**.

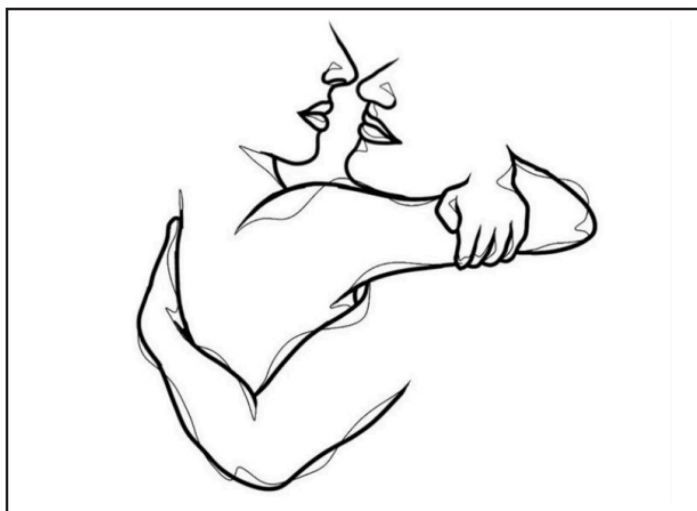
Tu me menaces pour que je te donne les 10 euros. Je finis par céder parce que j'ai peur... C'est du **vol**.

Je te donne 10 euros, puis je change d'avis avant que tu les prennes. Tu les prends malgré tout... C'est du **vol**.

Je dors. Tu prends les 10 euros dans mon portefeuille. C'est du **vol**.

Je suis un enfant. Tu prends les 10 euros. C'est du **vol**.

Et si on remplaçait les 10 euros par le consentement ? Si une personne n'est pas d'accord, ne peut pas répondre, a peur, dort, change d'avis, ce n'est pas un vol ici, mais un viol, une agression sexuelle.



L'amour dispense-t-il du consentement ?

Même dans un couple, le consentement existe ! Être en couple ne retire jamais le droit de dire non. Aimer quelqu'un ne donne pas le droit d'imposer une relation sexuelle. Il n'existe d'ailleurs aucune obligation de « devoir conjugal » : le consentement reste nécessaire à chaque relation, quelle que soit la durée ou la nature du couple. Le consentement ne disparaît pas avec l'amour

ou l'engagement. Il arrive aussi que la pression ne soit pas physique, mais psychologique. Menacer de ne plus aimer l'autre, ou de mettre fin à la relation en cas de refus, revient à exercer une contrainte émotionnelle. Ce type de pression peut influencer une décision, mais il ne constitue pas un consentement libre. Un consentement obtenu par peur de perdre l'autre n'est pas un consentement véritable. Dans une relation saine, le refus est respecté sans conséquence négative. Le consentement n'est pas une condition à l'amour. Chacun mérite une relation dans laquelle le respect est constant, et où le consentement est libre, clair et jamais obtenu sous pression.

Donc, au final... qui ne dit mot ne consent pas !

Faire l'amour ça se fait à deux, en étant conscients et consentants ! Le consentement est une notion encore trop peu répandue.

Eduquer les autres, c'est se protéger soi et son prochain.

Si tu as besoin d'en parler, si cet article t'a touché, ou si tu te poses des questions, tu peux en parler à un professionnel de santé, que ce soit à la maison médicale ou ailleurs.

Le CONSENTEMENT
c'est des **OUI RÉELS**
Réversibles
Éclairés
Enthousiastes
Libres
Spécifiques

sinon, c'est NON !

Un vrai OUI, Pas un silence. Pas une hésitation. Pas une peur. Pas une obligation. Pas un "je n'ai pas osé dire non".

Petit tour d'horizon du réseau sérésien pour les jeunes

OÙ ALLER POUR RENCONTRER D'AUTRES JEUNES, SE SENTIR ÉCOUTÉ, EXISTER ET S'AMUSER ?

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS
RÉFÉRENTE EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE

CIAJ : Centre d'Information et d'Aide aux Jeunes

Au printemps 2026, nous avons rencontré Grégory Goedons, venu nous parler du CIAJ. C'est un service d'Actions en Milieu Ouvert (AMO) qui s'adresse à des enfants et des jeunes âgés de 0 à 22 ans et à leurs proches (activités spécifiques selon les groupes d'âge). Ils interviennent gratuitement à la demande du jeune, de la famille, de l'entourage (école, soignant...).

L'anonymat est garanti, une co-construction de la demande est établie sans contrainte. Il n'y a pas de délai d'attente. Les travailleurs, au nombre de 14, s'organisent pour prioriser leurs interventions (possibilités de doubler certaines activités).

Le CIAJ se trouve sur 2 implantations :

- Place Communale, 1 à 4100 Seraing
- Rue Centenaire, 6 à 4420 Saint-Nicolas

Une question, un petit souci ou un gros problème: le CIAJ est joignable par téléphone au 0479 45 24 32 et propose des permanences chaque mercredi en dehors de congés scolaires entre 16h et 18h.

Ses missions :

- Prévention éducative : écouter – orienter – accompagner – soutenir – etc.
- Prévention sociale : Tenter d'apporter une réponse globale à des problèmes individuels ou collectifs et à développer une dynamique de réseau
- Et pleins d'autres actions et missions à découvrir sur leur site (<https://ciaj-amo.be/>) et sur Facebook (<https://www.facebook.com/CIAJAMO>)!

Service de Prévention des Violences Juvéniles

C'est un service totalement gratuit qui s'adresse, en toute confidentialité, aux enfants, aux adolescents, aux adulescents (adultes avec un comportement adolescent), à leur entourage et aux professionnels.

Le service propose :

- un espace d'accueil et d'écoute ;
- des animations, de l'information et de la sensibilisation par rapport à différentes thématiques : harcèlement / cyberharcèlement, discriminations, violences juvéniles, réseaux sociaux, parentalité, questions relationnelles, relations conflictuelles, EVRAS ;
- une orientation et une mise en lien avec le réseau professionnel ;
- un espace de résolution de conflits intergénérationnels.

Il se situe rue Giordano Bruno, 191 à 4100 Seraing. On peut le contacter par l'entremise de :

- Maria Ponente : 0471 71 52 27 ,
m.ponente@seraing.be
- Celal Karatas : 0478 50 16 05,
c.karatas@seraing.be

Service de prévention de la ville de Seraing

À la coordination de quartier du Molinay, je rencontre régulièrement les éducatrices et éducateurs du service de prévention de la ville de Seraing. Elles et ils sont très dynamiques, présents dans les rues ainsi que sur place où elles/ils proposent plein d'activités en particulier pour et avec les jeunes.

Les différentes antennes du Service de Prévention, et leurs créneaux « spécial jeunes »				
	6 - 12 ans	8 - 14 ans	Ados (14+)	Adultes (18+)
Seraing centre Rue Francois, 14 4100 Seraing 0499 05 74 11		Ateliers Mercredi 14h - 16h30	Espace rencontres Mardi 17h - 20h	Apér'uche 2e jeudi du mois 18h - 20h
Biens communaux Rue Gony, 3 4100 Seraing 0478 98 95 72		Ateliers Mercredi 14h - 17h	Accueil ado Mardi 17h - 20h	Café bavard Jeudi 14h - 17h
Chatqueue Rue du Fort, 7 4100 Seraing 0499 05 74 10		Ateliers Mercredi 14h - 17h	Accueil ado Mardi 17h - 19h	
Ougrée Rue des Trixhes, 170 4102 Ougrée 0499 05 74 18		Ateliers (10 - 14 ans) Mercredi 14h - 16h30		Café bavard (avenue Wuidar) Jeudi 16h30 - 19h
Molinay Rue A. Smeets, 47 4100 Seraing 0478 98 95 74				Thé ou Café Mercredi 14h - 17h
Val-Potet Sq. du Val-Potet, 12 4100 Seraing 0479 52 05 39	Ateliers Mercredi 14h - 16h		Ateliers Mercredi 17h - 19h	

Sans oublier :

La Maison des jeunes ou Centre de Jeunes du Parc de Seraing (CJPS)

Rue Morchamps, 52 à Seraing – 0473 75 72 96,
cjpsasbl@gmail.com

N'hésitez pas à les contacter, à aller voir sur place, à suivre leur page Facebook. C'est une chance d'avoir toutes ces forces sur Seraing!

<https://mjseraing.be/>

<https://www.facebook.com/SeraingPrevention/>

Le Centre de Jeunes du Parc de Seraing a pour objet l'accueil des jeunes, la création, la réalisation de projets et d'activités socio-culturels ou artistiques, contribuant à développer leur participation et leur épanouissement.

Compte-rendu de l'AG de La Coop'

LES MEMBRES DE LA COOP'

Cela fait 10 ans que nous avons remis en route une association des patients un peu en déroute. Nous pensions à demain. Notre esprit était tourné vers « qu'est-ce qui serait bon et bien pour les patients... les gens de Seraing qui n'étaient pas bien dans leur corps ou leur peau... ».

Nous avons essayé d'établir un lien avec chacun-e par l'envoi du journal et l'invitation aux activités de la Coop', que vous soyez coopérateur ou pas, dans un esprit de solidarité. Au fil du temps, la collaboration a aussi évolué entre la maison médicale et l'association des patients. De notre position de patients, on a vu beaucoup de changements du personnel... un rajeunissement des équipes. Qui, d'observateur (jeune arrivant-e) devient rapidement soutien dans ses compétences et moteur de changement.

Pas un changement pour le changement, mais pour une évolution, un perfectionnement dans la manière de travailler. Les travailleurs cherchent à pouvoir s'appuyer les uns sur les autres pour répondre aux différents défis quotidiens. Oui la pénurie des médecins et des infirmières arrive à grands pas et il est grand temps d'y penser... et, nous donnerons notre avis si on voit des améliorations à faire. Il faudra former les patients à une nouvelle médecine pluridisciplinaire... le travail en commun sera indispensable. La gestion quotidienne devra suivre les évolutions: l'accueil, le rapport au patient en première ligne, l'animation quotidienne vont être bousculés. Il faudra continuer à s'adapter au travail en équipe, être encore plus attentif à l'autre: depuis l'accueil, l'infirmier, le social, le psychologique, le curatif. .. le physique et la santé devront très bien communiquer.

JACQUES DECK PRÉSIDENT DE LA COOP'

Dans les statuts de la Coop', on peut lire qu'un des buts est de « défendre la possibilité de chacun d'être un acteur à part entière de ses choix de vie, notamment en matière de santé ».

Lors de notre assemblée générale de l'année dernière, nous avons déjà abordé le sujet du « patient partenaire ». L'équipe soignante a aussi défini collectivement un plan d'action (Plan global) pour plusieurs années et proposé aux membres du CA de la Coop' de participer à la réflexion.

Deux sujets: L'autogestion et l'autonomie du patient, ont été brièvement présentés lors de l'assemblée générale de la Coop en juin.

L'autogestion

A la maison médicale, médecins, infirmiers, kinés, équipe accueil, assistantes sociales, équipe administrative... travaillent ensemble pour nous offrir des soins de qualité: c'est la transdisciplinarité, qui permet de réfléchir à plusieurs, de se répartir le travail en fonction de l'expérience, des ressources, du temps disponible...

L'équipe de BVS fonctionne aussi en autogestion ; c'est ainsi depuis la création de la maison médicale. Chaque membre de l'équipe, en plus des réunions d'organisation dans son secteur, participe à des groupes de travail ou représente la maison médicale dans des structures extérieures. Chacun a le droit de vote lors des

assemblées générales où se prennent les décisions. Le suivi des décisions et la gestion sont des missions de l'organe de gestion, où 5 personnes sont élues.

En 2025, l'équipe a choisi de réfléchir à la manière d'améliorer ce fonctionnement en autogestion, pour pouvoir continuer à assurer des soins de qualité. Plusieurs réunions ont déjà eu lieu et sont programmées. Vous avez probablement vu sur les vitres les phrases qui ont été choisies à la fin de deux jours de formation sur l'autogestion, La réflexion continue. Vos soignants pourront vous en dire plus.

L'autonomie du patient

Plusieurs activités ont été organisées cette année (diffusion d'informations, conseils de prévention, ...).

Des membres de l'équipe se sont formés pour améliorer la communication avec les patients (dans la maison médicale, dans les activités, ...).

Dans le même esprit, l'équipe a choisi de réfléchir, dans le cadre de son Plan global, à la manière dont ils peuvent nous aider : l'enquête patients, qui portait cette année sur la gestion de la santé par le patient, est une étape.

La Coop aura son rôle à jouer. Nous aurons l'occasion de vous en reparler.

CHRISTINE MAINGUET MEMBRE DE LA COOP'

L'AUTONOMIE ET LA GESTION DE LEUR SANTÉ PAR LES PATIENTS : ENQUÊTE ANNUELLE AVEC LES PATIENTS

Pour la sixième année consécutive, la maison médicale a organisé une enquête auprès de ses patients selon une même méthode. Durant la semaine du 13 avril au 17 avril 2026, chaque soignant était invité à interroger les deux premiers patients de la journée pour répondre à un petit questionnaire. Le thème de cette année était la gestion de la santé par le patient.

Pour la première fois, la coop a envoyé le questionnaire par mail aux patients coopérateurs.

94 patients de 16 à 92 ans ont répondu. Ce petit exercice tout simple nous a permis, une fois encore, d'entendre la voix collective de nos patients et toutes leurs idées.

Dans les facteurs qui influencent la santé, les patients citent l'activité physique, l'activité en général, la qualité des relations sociales (et en particulier dans la famille), l'alimentation, les attitudes personnelles, mais beaucoup moins les déterminants socio-économiques alors que les études montrent leur importance. Le stress, le sommeil sont souvent cités ainsi que le travail.

Alors que les articles de santé publique parlent beaucoup de l'impact climatique sur la santé future, les patients parlent beaucoup de la météo comme facteur qui influence la santé. On n'est pas en Belgique pour rien.

Dans les éléments qui influencent leur santé, les patients signalent beaucoup d'éléments sur lesquels ils peuvent agir : les relations sociales, l'activité physique, éviter la malbouffe...

Une grande place est donnée aux soins de santé et aux soignants alors que les études montrent l'impact plutôt relatif des soins de santé dans la santé de la population. Cela peut être renforcé par un double biais : l'enquête s'adressait à des patients qui consultaient et donc en demande par rapport à des professionnels de santé, et ils étaient interrogés par des soignants.

Peut-être que cela induit aussi tous les éloges à la quatrième question : quand on leur demande ce que la maison médicale pourrait faire, beaucoup de patients font l'éloge de ce qui se fait déjà. Ils insistent sur l'importance de l'accueil, de l'écoute, du soutien, des conseils.

Ils demandent surtout plus d'accessibilité et des activités de groupe.

ANDRÉ CRISMER MÉDECIN À BVS

Arrivées & départs

Chers patients,

C'est avec beaucoup d'émotion que je vous annonce qu'après 22 ans à la maison médicale, je quitterai mon activité ici le 1er octobre 2026.

Cette décision n'a pas été facile à prendre. À mi-chemin de ma carrière, j'ai choisi de prendre un nouveau tournant dans ma vie.

En repensant à toutes ces années, je réalise que c'est ici que j'ai vraiment appris mon métier. Bien sûr, il y a eu les études, mais c'est surtout grâce à vous. Consultation après consultation, au fil de nos rencontres, de nos échanges, de vos joies et parfois de vos épreuves, vous m'avez permis de devenir le médecin que je suis aujourd'hui.

J'ai aussi eu la chance d'exercer dans un lieu où le travail se construit en équipe. Au sein de la maison médicale, la collaboration étroite avec mes collègues, chacun dans sa fonction et avec ses compétences, m'a énormément appris. Cette manière de travailler ensemble, au service des patients, a nourri ma pratique et ma réflexion tout au long de ces années.

La richesse de ce métier se trouve dans les relations humaines : la confiance que vous m'avez accordée, les liens tissés avec vous au fil du temps, mais aussi le travail partagé avec mes collègues. Toutes ces rencontres m'ont fait grandir, comme médecin et comme personne.

Quitter la maison médicale où j'ai tant appris et vécu me touche profondément. Je pars avec le sentiment d'avoir beaucoup reçu et avec une immense gratitude envers vous, ainsi qu'envers toutes les personnes avec lesquelles j'ai eu la chance de travailler.

Merci pour ces 22 années de chemin parcouru ensemble. Je vous souhaite le meilleur pour la suite.

CATHERINE RENARD MÉDECIN À BVS

Bonjour,

Moi, c'est Marie, j'ai 38 ans et je viens d'être engagée comme technicienne de surface à la maison médicale.



J'ai 6 ans d'expérience dans le domaine du nettoyage, donc la poussière ne me fait plus peur !

Je suis une personne sérieuse, motivée et organisée.

Je suis heureuse de rejoindre l'équipe et de faire partie d'un environnement de travail positif et bienveillant.

MARIE SERVAYE TECHNICIENNE DE SURFACE À BVS

Bonjour à toutes et tous,

Je suis ravie de rejoindre l'équipe de la maison médicale à partir de ce mois de juin !

Pour me présenter en quelques mots : je suis diététicienne (diplômée depuis 2019) et nutrithérapeute formée au CERDEN. Pour moi, la nutrition est bien plus qu'une histoire d'assiette : c'est avant tout une question d'écoute, de bienveillance et de bien-être global.



Mon parcours m'a permis d'explorer la santé alimentaire sous de nombreuses facettes. Aujourd'hui, ce qui me tient à cœur, c'est de vous accompagner avec des solutions adaptées à votre réalité, sans prise de tête. J'aime rendre mes conseils simples et concrets et j'adore animer des ateliers ludiques et créer des jeux pour apprendre en s'amusant !

Qu'on se croise pour une consultation individuelle ou lors d'un projet collectif à la maison médicale, j'ai hâte de vous rencontrer. Pour moi, la santé est un vrai travail d'équipe, et je me réjouis déjà de faire équipe avec vous et vos soignants !

Au plaisir de vous rencontrer très bientôt,

MARINE COSTER DIÉTÉTICIENNE À BVS

Bonjour à tous,

Je m'appelle Silvia, j'ai 53 ans. J'ai rejoint l'équipe en avril 2024 forte d'une grande expérience de 20 ans dans le nettoyage via plusieurs sociétés.

Je suis heureuse de faire partie de l'équipe entretien de la maison médicale. Je fais de mon mieux pour vous offrir des lieux propres et accueillants en binôme avec ma nouvelle collègue Marie.



Pendant mon temps libre, j'aime marcher dans la nature, cuisiner, faire des mots fléchés et écouter de la musique.

Au plaisir de poursuivre notre collaboration ensemble.

SILVIA PROVENZANO TECHNICIENNE DE SURFACE À BVS

Invitation à la fête des dents

Si tu as entre 5 et 12 ans, viens nous rejoindre à la Maison Médicale Bautista Van Schouwen (215, rue de la Baume)

Le mercredi 23 septembre 2026

Programme de l'après-midi :

- Accueil à partir de 13h30
- Accueil des parents (de 13h30-14h30) pour une information sur la santé bucco-dentaire et une bonne alimentation des enfants
- Animation : musique et jeux
- Animation surprise
- Visite du cabinet dentaire
- Préparation du goûter
- Goûter santé vers 16h00
- Fin des activités à 16h30



Nous espérons te voir et attendons ta réponse!
Inscris-toi à l'accueil de la Maison Médicale ou envoie un mail à vincent.duminuco@bautista.be avec ton nom et ta date de naissance!

VOUS AIMEZ VOTRE JOURNAL ?

Vous pouvez soutenir sa réalisation en devenant membre de

La Coop'
Association de patients de la asbl
Maison Médicale Bautista van Schouwen

Le montant de la cotisation est de 5€ *minimum* par ménage et par an à verser sur notre compte BE02652843750340 ou à régler en liquide à l'accueil de la Maison Médicale. N'oubliez pas de nous faire parvenir vos coordonnées, par exemple par mail à l'adresse coop@bautista.be pour que nous puissions vous tenir informé-es !

Vous pouvez également rejoindre notre équipe de patients actifs et vous impliquer dans nos actions ou nous en proposer de nouvelles. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

ÉVÈNEMENTS DES PROCHAINS MOIS à BVS



GRANDE NOUVEAUTÉ:

YOGA POUR TOUS DÈS LA RENTRÉE !

Les lundis :
7-14-21-28 septembre
5-12 octobre
14h-30 - 15h30

Boi Ai vous invite à une série de 6 séances de yoga pour découvrir des mouvements doux et adaptés à chacun(e)s.

Inscription à l'accueil

LA FÊTE DES DENTS

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 13H30-16H30

A vos brosses à dents !!!

Après-midi pour les enfants de 6 à 12 ans.
Découverte du cabinet dentaire
Activité physique avec le kiné
Préparation d'une collation saine avec la diététicienne

Animé par l'équipe à la maison médicale

ACTIVITÉS SPORTIVES

BALADE PATIENTS/SOIGNANTS le deuxième jeudi du mois 10h-12h

Peu importe votre niveau de forme physique,
Rejoignez le groupe BVS balade pour des découvertes et du fun.

KINÉ COLLECTIVE

les lundis matins programme de 6 séances

Rejoignez un groupe de kiné collective. "Mon dos en mouvement" adapté à vos besoins et à votre forme physique. Renseignements auprès du secteur Kiné ou de votre médecin.

Animé par les kinés de la mémé

ATELIER CRÉATIF

UN MARDI SUR 2 14h-30 - 17h

ATELIER CUISINE

UN MARDI SUR 2 09h-12h

ATELIER DIABÈTE

1ER MARDI DU MOIS 10h-12h

Infos et inscription à l'accueil
04.336.88.77