

Exp. La Coop' - Association de patients de
la Maison Médicale Bautista van Schouwen

Rue de la Baume, 215 B – 4100 Seraing

04 336 88 77 – coop@bautista.be

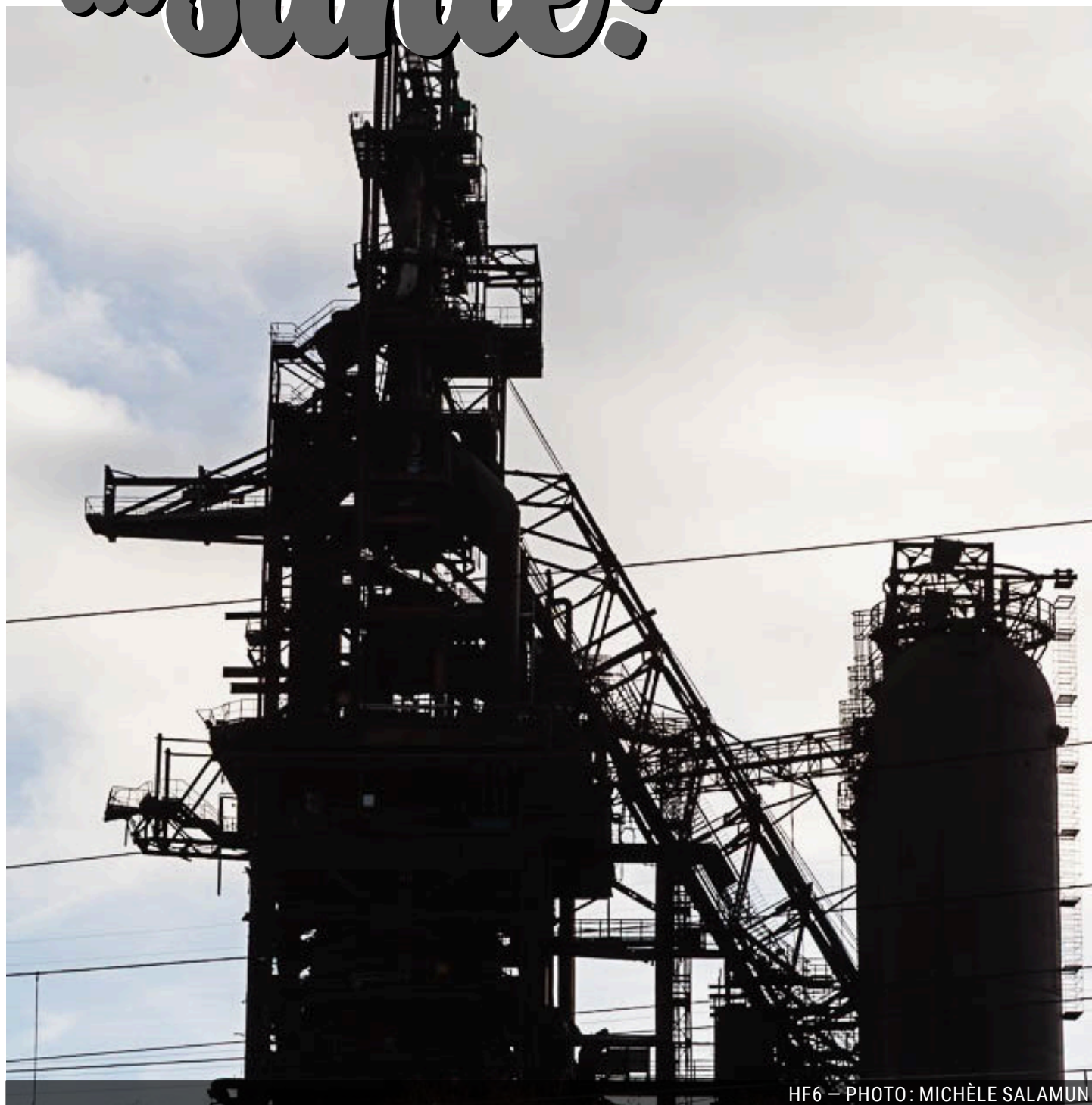


PB-PP IB-0801
BELGIË(N)-BELGIQUE

Liège X – P 401015

Tant qu'on a la santé!

Trimestriel
Janvier - Février - Mars 2026



HF6 – PHOTO: MICHÈLE SALAMUN

Le journal de la Coop', en partenariat avec l'équipe de la Maison Médicale BVS
Éditeur·ices responsables : Cécile Delebecq, Thibault Moyersoën et Maryse Schrynen

Édito

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS
ANTOINE NÉLISSE MEMBRE DE LA COOP'

« Si le "prendre soin" devient le cœur d'un récit fort, cela ne pourra se faire qu'en tenant compte des systèmes de domination qui traversent notre société – patriarcat, validisme, racisme, classisme. De même, le prendre soin est impossible dans un monde invivable, ravagé par les vagues de chaleur, les dérèglements climatiques et la pollution de notre environnement. Si nous voulons préserver la vitalité démocratique, nous devons reconnaître le "prendre soin" comme un acte politique majeur et lui donner les moyens de transformer nos structures. »

– Élise Derroitte, vice-présidente de la Mutualité Chrétienne, dans la Revue Démocratie

Nous voilà à l'aube d'une nouvelle année. La fin d'année fut mouvementée. Nous espérons que 2026 sera plus douce mais, il ne faut pas se leurrer, le combat ne fait que recommencer. L'histoire ne cesse de se répéter nous rappelant que la vie est en perpétuel mouvement. Rien n'est acquis, rien n'est figé, d'où la nécessité de continuer à s'indigner face aux inégalités, de se révolter face aux mesures gouvernementales antisociales. Nous l'avons fait à plusieurs reprises dans l'année écoulée, et nous continuerons à le faire autant que nécessaire.

Pour continuer à se battre, pour rester en mouvement, il est nécessaire d'être autant que possible en bonne santé. Notre santé physique, mais aussi mentale, sociale, environnementale ou encore territoriale sont mises à rude épreuve. Or nous savons que quand on envisage la santé de manière globale, on réalise que tout est lié.

C'est ça, le sens de cette citation d'Élise Derroitte. On ne peut pas prendre soin chacun dans son coin, en ignorant les injustices qu'on préfère ne pas voir. Prendre soin de nous, prendre soin de

vous, c'est un acte politique, dans le sens le plus noble du terme. Dans le sens de « faire groupe », « faire société ». Gardons-le à l'esprit. Prendre soin de notre environnement, de notre quartier, de notre ville, de notre planète, c'est aussi prendre soin de nous. Ça aussi, gardons-le à l'esprit. Prendre soin les uns des autres, même dans l'adversité, promouvoir la solidarité et l'action collective, ça fait partie des valeurs fondatrices de la Maison Médicale. Ces valeurs, elles font de nous ce que nous sommes, et même si nombreux sont ceux qui cherchent à nous soumettre, personne ne peut nous les enlever. Ça encore, gardons-le à l'esprit.

Nous terminons d'écrire ces lignes pendant la nuit du Solstice. La nuit la plus longue et la plus noire de l'année. Il faudra encore un moment pour que passe l'hiver, et les jours les plus froids restent à venir, mais au bout du chemin, il y a la chaleur et la lumière.



WINTER SOLSTICE – PHOTO: TRANSITION HEATHROW

Pensées

SÉLECTIONNÉES PAR
MARYSE SCHRYNEN MEMBRE DE LA COOP'

Ne nous habituons pas, texte de Vinciane Despret, philosophe, lors de son passage télévisé à la Grande Librairie (France 5) en novembre 2025.

« *The future is dark...* ». [« Le futur est sombre, ce qui est la meilleure chose qu'un futur puisse être, je pense. »] C'est Virginia Woolf qui écrivait cela dans son journal, en janvier 1918. La guerre n'est pas encore terminée et Virginia Woolf sort d'une dépression terrible.

Le futur, oui, est sombre. Mais le terme sombre est-il vraiment la bonne traduction ? Car *dark* a une autre signification qui n'exclut pas la première, mais qui l'éclaire tout autrement : le futur est obscur. Le futur est obscur, il grouille de possibles incertains, inconnus, juste, à la rigueur, imaginables.

Même si on n'a, nous, aucune chance de connaître à nouveau les formes de solidarité, d'équité, de protection, d'hospitalité telles que nous les avons connues, ou telles que nous en avons hérité, au moins on prépare un temps où tout cela sera à nouveau possible. Et c'est cela qu'on doit transmettre.

Alors, on ne lâche pas l'affaire. Ce que cela nous demande au moins, c'est de ne jamais s'habituer.

Ne nous habituons pas à ce que le monde est en train de devenir. Il n'est pas normal et il ne doit pas le devenir. Ne nous habituons pas aux ruines que laissent ces destructions. Elles témoignent et doivent témoigner de la folie qui les a produites. Ne nous habituons pas aux silences progressifs des oiseaux, des insectes et des vivants. Ne nous habituons pas aux silences des gens dans les geôles et dans les camps. Ne nous habituons pas aux violences, aux pertes et aux morts sur les radeaux ou sous les bombes. Il aurait pu en être autrement.

Ne nous habituons pas, ne fusse que pour garder activement présent le sentiment qu'il pourrait en être autrement.



MANIFESTATION DU 14 OCTOBRE 2025 – PHOTO : FÉDÉRATION DES MAISONS MÉDICALES

Rester en mouvement : une clé essentielle pour la santé !

VINCENT BELLO ET LE SECTEUR KINÉ DE BVS

Dans un monde où la sédentarité prend de plus en plus de place, il est plus que jamais essentiel de se rappeler que l'activité physique est un pilier fondamental de notre bien-être. Que l'on soit jeune, âgé, sportif ou non, bouger régulièrement a des effets positifs sur notre santé physique et mentale. Voici pourquoi il est crucial de rester en mouvement et comment l'intégrer dans votre vie.

Prévenir les maladies chroniques

L'un des principaux avantages de l'activité physique est la prévention de maladies chroniques. Bouger régulièrement permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et même de certains cancers. Que ce soit à travers des exercices modérés comme la marche, le vélo ou la natation, l'exercice améliore la circulation sanguine, régule la pression artérielle et aide à maintenir un poids de forme, ce qui contribue à la prévention de ces pathologies.

Améliorer la santé mentale

L'activité physique a également des bienfaits notables pour la santé mentale. Elle stimule la production d'endorphines, des hormones qui favorisent la bonne humeur, et réduit les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression. Une activité régulière, même légère, comme le yoga ou une promenade quotidienne, peut avoir un impact considérable sur votre bien-être mental. Elle améliore également la qualité du sommeil, renforce la confiance en soi et augmente l'énergie au quotidien.

Renforcer les muscles et les articulations

Bouger régulièrement aide à renforcer les muscles et les articulations. Cela est particulièrement important avec l'âge, lorsque la masse musculaire diminue. L'exercice physique permet de maintenir la souplesse des articulations, d'améliorer la posture et de prévenir les douleurs chroniques liées à la sédentarité. Des exercices comme la musculation légère, le Pilates ou même des étirements simples peuvent aider à garder une bonne mobilité et prévenir les risques de chutes.

Booster le système immunitaire

L'activité physique est aussi bénéfique pour le système immunitaire. Elle stimule la circulation sanguine et la production de globules blancs, qui jouent un rôle clé dans la lutte contre les infections. Cela aide le corps à mieux se défendre contre les maladies et à récupérer plus rapidement. Cependant, il est important de maintenir un équilibre : un exercice trop intense sans période de récupération peut affaiblir temporairement le système immunitaire.

Améliorer la longévité et la qualité de vie

Les effets positifs de l'exercice physique sont visibles sur le long terme. Ceux qui pratiquent une activité régulière ont plus de chances de vivre plus longtemps, tout en préservant leur autonomie et leur qualité de vie. L'exercice aide à réduire le risque de maladies graves, de blessures et de déclin physique, tout en

renforçant le bien-être général et en favorisant l'épanouissement personnel.

Conseils pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien

Si vous cherchez à bouger davantage mais que vous ne savez pas par où commencer, voici quelques conseils pratiques pour intégrer l'activité physique dans votre routine quotidienne.

Commencez progressivement: si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice, commencez par de petites séances de 10 à 15 minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée et l'intensité.

Choisissez des activités que vous aimez: l'important est de trouver une activité qui vous plaît, que ce soit la marche, la danse, la natation, le vélo ou même du jardinage. Plus vous apprécierez ce que vous faites, plus vous serez motivé à continuer.

Incorporez l'exercice dans votre routine quotidienne: par exemple, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, marchez ou faites du vélo pour aller au travail, ou intégrez une séance de yoga ou de stretching le matin.

Fixez-vous des objectifs réalistes: que ce soit de marcher 30 minutes par jour ou de faire du sport trois fois par semaine, avoir des objectifs clairs vous aidera à rester motivé et à suivre vos progrès.

Variez les activités: pour ne pas vous ennuyer, essayez de varier les types d'exercice: une sortie à pied le matin, du vélo l'après-midi, et peut-être une séance de renforcement musculaire le soir. La diversité des activités vous aidera à maintenir votre enthousiasme.

Faites-le avec d'autres personnes: l'activité physique en groupe ou avec un partenaire peut rendre l'exercice plus agréable et social. En plus, vous vous encouragez mutuellement à rester actifs.

Conclusion

Rester en mouvement est essentiel pour préserver votre santé physique et mentale. Que ce soit pour prévenir des maladies, améliorer l'humeur ou renforcer le corps, l'activité physique doit faire partie de votre quotidien. Commencez doucement, trouvez des activités que vous aimez, et intégrez-les à votre routine. Le plus important est de bouger régulièrement et d'en faire une habitude.



FOGGY ELEGANCE – PHOTO: BARBARA W

Des pistes pour une activité physique adaptée

ANTOINE NÉLISSE MEMBRE DE LA COOP'

Penser à l'activité physique, c'est bien. Passer à l'action, c'est mieux! Ça tombe bien, deux initiatives dans notre quartier peuvent vous aider à reprendre une pratique sportive douce et adaptée à vos besoins!

D'abord, pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes atteintes de maladies chroniques, le CHU de Liège en partenariat avec la Ville de Seraing a lancé «En mouvement pour ma santé», un projet de remise en activité encadré par des professionnels de la santé organisé le jeudi soir dans le gymnase de l'école Morchamps.

Attention, pour y participer il est nécessaire d'obtenir un certificat d'aptitude physique auprès de votre médecin! Vous trouverez toutes les infos pratiques dans la section «Actualités» du site de la Maison Médicale, à l'adresse <https://www.bautista.be>

Pour tout le monde, ensuite, nos amis de la Maison du Peuple accueillent un groupe de remise en forme axé sur une gymnastique douce et ludique, les 2^e et 4^e jeudi de chaque mois de 14 h à 15 h! Pour cette activité, pas besoin de certificat d'aptitude. Contactez la Maison du Peuple pour plus d'infos!

La recette : soupe de lentille aux légumes

MARYSE SCHRYNEN MEMBRE DE LA COOP'

Cette recette a une histoire! Nous l'avons réalisée ensemble dans la salle d'attente de la Maison Médicale dans le cadre de notre projet soupe. Vous en apprendrez plus en page 15!

D'abord un *soffritto*: ce sont des légumes coupés en petits morceaux et revenus dans l'huile. Il se compose de:

- Deux oignons
- Quatre carottes
- La moitié d'un céleri rave, ou l'équivalent en céleri branche
- Une gousse d'ail

On laisse suer et dorer les légumes, puis on ajoute l'eau, le bouillon et les lentilles (150g, rincées au préalable) ainsi que les aromates: feuilles de laurier...

On laisse mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

On ajuste sel, poivre si nécessaire, selon vos goûts.

A customiser à l'infini en y ajoutant des pâtes, des feuilles de chou, des croûtons ou du pain grillé, du parmesan...



Vos données sur le Réseau Santé Wallon

MARTHE FERREZ ASSISTANTE MÉDECIN À BVS

Le RSW (Réseau Santé Wallon) est un site sécurisé contenant vos documents médicaux. Il rassemble les informations importantes concernant votre santé et vos soins: par exemple, vos antécédents médicaux, vos traitements, vos allergies, vos résultats récents, ou encore les rapports de spécialistes et d'hospitalisation.

En tant que patient, vous pouvez consulter vos données personnelles en vous connectant au **Portail Patient du Réseau Santé Wallon**: <https://www.reseausantewallon.be/patients/>

Les professionnels de santé peuvent consulter ou compléter vos données de santé uniquement avec votre accord et lorsqu'ils participent à vos soins.

Vous gardez à tout moment la possibilité de :

- Donner ou retirer votre consentement à l'accès de certains professionnels ;
- Consulter les traces d'accès à votre dossier via le hub ;
- Demander la rectification ou la suppression de certaines données, dans le respect de la législation en vigueur.

Dans notre maison médicale, plusieurs professionnels de santé travaillent ensemble pour assurer votre suivi. De manière générale, l'accès à votre dossier médical se fait selon les principes suivants :

- Accès limité: seuls les professionnels impliqués dans votre prise en charge au sein de la maison médicale peuvent consulter vos données utiles.

- Accès sécurisé: chaque professionnel se connecte avec sa carte d'identité électronique (eID) ou une identification professionnelle sécurisée.
- Consentement du patient: vous devez avoir donné votre consentement pour le dossier médical partagé et l'utilisation du Réseau Santé Wallon (généralement fait lors de votre inscription à la maison médicale).
- Secret professionnel partagé: les membres de l'équipe échangent uniquement les informations nécessaires à votre suivi, et pas au-delà.

Chaque médecin doit disposer d'une autorisation individuelle d'accès à votre Réseau Santé Wallon pour pouvoir y accéder. Depuis novembre 2025, pour établir ce lien et consulter vos résultats d'examens ou rapports médicaux, nous devons disposer de deux informations :

- Votre **numéro de carte d'identité** (souvent absent de notre dossier médical)
- Votre **numéro de registre national** (généralement déjà présent dans votre dossier)

Lors de votre **consultation**, nous vous demandons donc de présenter votre **carte d'identité**. Lors de demandes de résultats médicaux **par téléphone**, nous vous demandons également de transmettre votre **numéro de carte d'identité**.

Ce qui est bon pour la santé de la planète est bon pour ma santé !

ANDRÉ CRISMER MÉDECIN À BVS

Notre monde est fini. La croissance de la consommation ne peut y être infinie. En 2025, on estimait que le 24 juillet, on avait consommé au niveau mondial ce que la planète est capable de produire en un an. C'est ce qu'on appelle le jour du dépassement écologique.

Le réchauffement climatique occasionné par notre consommation sans cesse croissante, menace de plus en plus notre santé et cause des maladies.

L'utilisation des combustibles fossiles, principale cause du changement climatique, contribue à plus de huit millions de décès par an dans le monde. Les fortes chaleurs seraient responsables de 19 000 morts chaque année.

De nombreuses multinationales ont intérêt au développement de nos comportements toxiques pour nous-mêmes et pour la planète : industrie automobile, du pétrole, de l'agro-alimentaire, industrie pharmaceutique...

Prendre des mesures pour limiter le réchauffement climatique a des effets positifs sur la santé de l'humanité. Mais savez-vous que beaucoup de mesures que vous prenez pour limiter le réchauffement climatique ont aussi des effets directs positifs sur votre santé ?

C'est ce qu'on appelle les co-bénéfices, que la WONCA (l'association mondiale des médecins de famille) définit ainsi: « Choix quotidiens et changements clés que les personnes peuvent

faire dans leur propre vie qui conduisent simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement ».

Les déplacements.

Chaque fois que je me déplace à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, cela est bon pour la planète, mais c'est aussi bon pour ma santé. L'activité physique diminue le risque d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de cancer...

Si je dois prendre la voiture pour aller jusqu'à un point p, je peux m'arrêter 500 mètres avant l'objectif et terminer à pied. Cela permet d'économiser 1 km (parfois dans des bouchons) et cela me fait marcher 1 km.

Je peux prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Ainsi, je fais de l'exercice moins cher qu'« à la salle », et j'économise l'électricité.

L'alimentation.

L'être humain moderne mange de plus en plus d'aliments ultra-transformés et de moins en moins d'aliments naturels. Cela fait l'affaire des multinationales qui prennent une part de plus en plus importante des budgets consacrés à l'alimentation, alors que la part destinée aux agriculteurs ne cesse de baisser. Ces multinationales consomment beaucoup d'énergie pour produire ces aliments.

Ces aliments ultra-transformés (souvent enrichis en sel, graisses, sucres et autres additifs)

contribuent à une part importante des problèmes de santé : hypercholestérolémie, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers...

La consommation de viande a un impact important sur le réchauffement climatique. Au niveau individuel, sa consommation trop abondante est cause de cancers et de maladies cardio-vasculaires.

L'eau du robinet, si elle n'est pas contaminée, est excellente pour la santé et a un impact beaucoup moins lourd sur l'environnement que les boissons vendues dans le commerce, qui nécessitent des canettes ou autres emballages à usage unique et de nombreux transports...

Gestion de ma santé.

Il est souvent plus efficace pour ma santé d'avoir une bonne hygiène de vie que de consommer des médicaments. Les soins de santé représentent 4 à 6% des gaz à effet de serre dans le monde et une part importante est due aux médicaments prescrits.

Plusieurs études ont montré un lien entre le contact avec les espaces verts et la diminution

de la pression artérielle, du rythme cardiaque, du cortisol salivaire, du diabète de type II et des accidents vasculaires cérébraux et même de la mortalité.

Des études ont montré aussi les bénéfices du contact avec la nature sur les grossesses et sur la santé mentale des enfants.

L'excès d'utilisation des écrans et des réseaux sociaux (souvent propriétés de multimilliardaires parmi les plus riches de la planète) peut augmenter le stress et les troubles du sommeil...

Nos populations consomment de plus en plus de médicaments, promotionnés par l'industrie pharmaceutique, elle aussi dans les mains de multinationales qui sont parmi celles qui réalisent les plus gros bénéfices. Les médicaments ont des effets positifs limités et des effets négatifs surtout en santé mentale.

Des habitudes simples peuvent avoir un effet bénéfique sur ma santé, sur la santé de la planète et contribuer à diminuer les inégalités (en réduisant l'enrichissement des plus riches). Et on a bien montré que la diminution des inégalités a aussi un effet bénéfique sur la santé.

VOUS AIMEZ VOTRE JOURNAL ?

Vous pouvez soutenir sa réalisation en devenant membre de

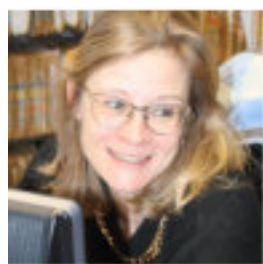
La Coop.
Association de patients de la
Maison Médicale Bautista van Schouwen asbl

Le montant de la cotisation est de 5€ *minimum* par ménage et par an à verser sur notre compte BE02 6528 4375 0340 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 !

Qui est qui à BVS ?

Les accueillant-es



CÉCILE
DELEBECQ



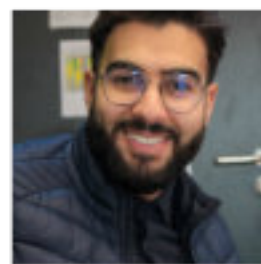
ADELINE
DUMONT



GÉRALDINE
JOSKIN

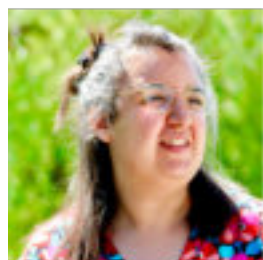


SANDRINE
KIHL



AZIZ
LOUKILI

L'administration



DONIA
M'LIKA



BOI AI
GIANG



CATHERINE
ISTACE

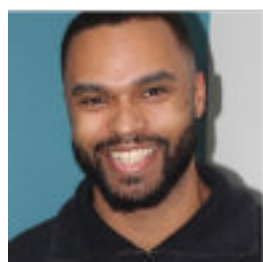


STÉPHANE
NÉLIS



SOKOL
XHYMSHITI

Les kinés



VINCENT
BELLO



JULIEN
LAMBERT



SOPHIE
LHOMME



RIK
NIJKENS



DOROTA
PIETRUZEWSKI

Les infirmier-ères



EVELYNE
DEVREUX



WILLIAM
HANS



RACHEL
MANCUSO



MURIEL
ROELANDT



RÉMY
RO TSAERT

LE TROMBINOSCOPE DE L'ÉQUIPE

Les médecins



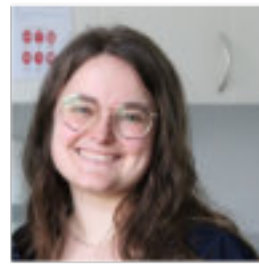
**SANDRINE
BOUCHER**



**MARIE
CHAMBERLAN**



**ANDRÉ
CRISMER**



**MARYLIN
DUCHÊNE**



**MARTHE
FEREZ**



**ANNELORE
GANGAROSSA**



**IKRAM
MOUSTRHAM**



**THIBAUT
MOYERSON**

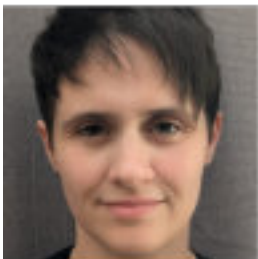


**CATHERINE
RENARD**



**BÉATRIZ
RODRIGUEZ**

Le psycho-social



**PAULINE
SCHAFFNER**



**ALEXIA
SOULAS**



**FANNY
DEGÉE**



**CHRISTOPHE
MORRONE**



**NATACHA
NTITA**

Le dentiste



**VINCENT
DUMINUOCO**

L'entretien



**AISSA
DIALLO**



**SILVIA
PROVENZANO**

« Mon bonheur, c'est la maison médicale »

SUZANNE CHAUMONT MEMBRE DE LA COOP'

Une telle déclaration, spontanée et enthousiaste, donnait envie d'en rencontrer l'auteur, l'autrice dans ce cas. Et ce fut un entretien à bâtons rompus qui nous permit d'échanger agréablement des propos les plus divers.

Madame P. O. est originaire du village sicilien de Valguarnera.

La Belgique. Pourquoi ? Comment ?

Une tante est venue au village et a expliqué combien ce pays présentait d'avantages. A 20 ans, notre interlocutrice n'était pas du genre hésitant – elle semble l'être restée – elle se maria en août et le couple fit ses bagages en septembre.

Petite déception à l'arrivée car l'habitation ne correspondait pas exactement à la demeure imaginée... Qu'importe, Mme P.O. n'a jamais regretté son départ et elle a trouvé en Belgique une existence qui lui convenait parfaitement. Comment en aurait-il été autrement ? Les deux époux ont aussitôt trouvé du travail et se sont inscrits à la Maison médicale ! La séduction de BVS a très vite opéré. C'était en 1974.

Le temps a passé et l'enthousiasme est resté aussi vif.

Toutes les activités l'enchantent et elle participe à peu près à toutes : balades, atelier cuisine, atelier diabète... Ces deux derniers ont modifié sa façon de se nourrir, elle et son mari mangent beaucoup plus sainement et elle s'en réjouit.

Le bricolage l'intéresse, seulement, elle y renonce par manque de place, où déposer chez elle ces objets qui lui plaisent pourtant. Et, admiratives, nous photographions les décorations de Noël rangées au réfectoire.

Ce que Mme P.O. apprécie, au-delà de l'activité elle-même, c'est la rencontre avec d'autres patients, en toute simplicité amicale.

La fête organisée pour le départ des retraités était un bel exemple de ce plaisir. La balade : très bien, l'apéro : excellent, l'ensemble : un climat chaleureux. Bref un moment de partage heureux.

Nous terminons en revenant aux promenades car Mme P.O. parle bien de son rapport à la nature, de son lien aux arbres. Elle se sent « enveloppée » par eux. Ils l'apaisent en même temps qu'ils lui insufflent de l'énergie. Nous partageons notre émerveillement devant ce qu'ils nous offrent : bien être et beauté.

Merci Madame pour ce moment passé en votre compagnie. Je vous souhaite de bonnes et nombreuses promenades dans les bois de Seraing.



HILLSIDE (VALGUARNERA) – PHOTO : BOXLEY

souffrir d'aimer

CHRISTOPHE MORRONE PSYCHOLOGUE À BVS

Beaucoup de patients viennent parler d'amour. De l'amour qu'ils n'ont pas, de celui qu'ils ont perdu, ou de celui qui fait trop mal. Ils viennent parce qu'il est difficile d'aimer, de ne plus aimer, ou d'être aimé «comme il faudrait». Il y a aussi cette douleur particulière d'aimer toujours la «mauvaise» personne.

Freud l'avait bien vu: «Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la souffrance que lorsque nous aimons.». Aimer, c'est donner à quelqu'un une place privilégiée. Cela ouvre à la joie, mais expose aussi à la blessure: un silence, une absence, un mot peuvent toucher très fort, parfois trop fort.

Le cinéma en a montré des formes extrêmes. Dans Mourir d'aimer, Annie Girardot joue une femme poussée au bord du gouffre par un amour impossible, un amour qui ne trouve pas sa place dans le regard des autres. Sans aller jusque-là, beaucoup racontent ce sentiment d'aimer quelqu'un qui les enferme dans l'attente, la solitude ou une relation qui ne tient pas debout. Cette douleur fait partie de l'expérience humaine. On ne choisit pas toujours qui l'on aime, ni comment.

La psychanalyse montre que l'amour touche à quelque chose de très intime. Un manque, une fragilité, une attente profonde. Quand on aime, on espère souvent que l'autre nous rassurera, nous apaisera, réparera quelque chose de nous. Mais l'autre a sa propre histoire, ses limites, ses peurs.

Il n'est jamais exactement là où on l'attend. C'est ce qui crée tant de malentendus: «Tu ne m'aimes pas comme il faut», «Tu ne comprends pas ce que j'attends». Non par mauvaise volonté, mais parce qu'il n'existe aucun mode d'emploi pour aimer. Deux personnes ne coïncident jamais complètement. Aimer, c'est accepter cet écart.

Que peut espérer quelqu'un qui vient en parler en séance? Non pas un amour sans douleur, bien sûr, mais la possibilité de comprendre ce qu'il cherche réellement dans ses relations: être reconnu, compter pour l'autre, éviter l'abandon, ou au contraire garder assez de distance pour ne pas être trop atteint. Souvent, on découvre qu'on répète les mêmes scénarios: aimer des personnes inaccessibles, se dévouer trop, s'effacer, ou fuir dès que l'attachement devient trop réel. Une analyse permet de desserrer ces répétitions, de comprendre comment on se met soi-même en difficulté, et d'inventer une autre façon d'aimer.

Il ne s'agit pas de supprimer la fragilité, elle fait partie de l'amour. Mais il est possible de rendre ce risque plus vivable. On peut apprendre à ne pas demander à l'autre de combler tout, et accepter que chacun reste un être séparé, avec ses limites et ses manques. Alors l'amour n'est plus seulement un lieu de douleur. Il peut devenir un espace où quelque chose se partage, sans se perdre, un lien vivant, imparfait, mais possible.

Que s'est-il passé ces derniers mois ?

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS

Les dernières actualités sont riches en activités menées avec et pour vous.

Si on remonte le temps, le 14 octobre nous étions nombreuses et nombreux à porter vos voix et les nôtres lors de la manifestation à Bruxelles. Il nous aura fallu laisser partir cinq trains avant de pouvoir monter dans le dernier tellement la mobilisation a été forte.

Et comme ça ne suffit pas, nous étions de nouveau présent·es pour les différents piquets lors des trois jours de grève de novembre.

Et comme ça ne suffit toujours pas, on sera encore à vos côtés pour défendre vos droits et les nôtres en 2026 et plus si affinité, comme depuis 50 ans !

Le 15 novembre, nous avons fêté les pensionné·es. Quatre piliers de BVS s'en sont allés vers d'autres horizons. Nous gardons leur force, leurs valeurs, leurs combats qui ont contribué à faire grandir le projet de la maison médicale et de bien d'autres associations sur Seraing et Liège.

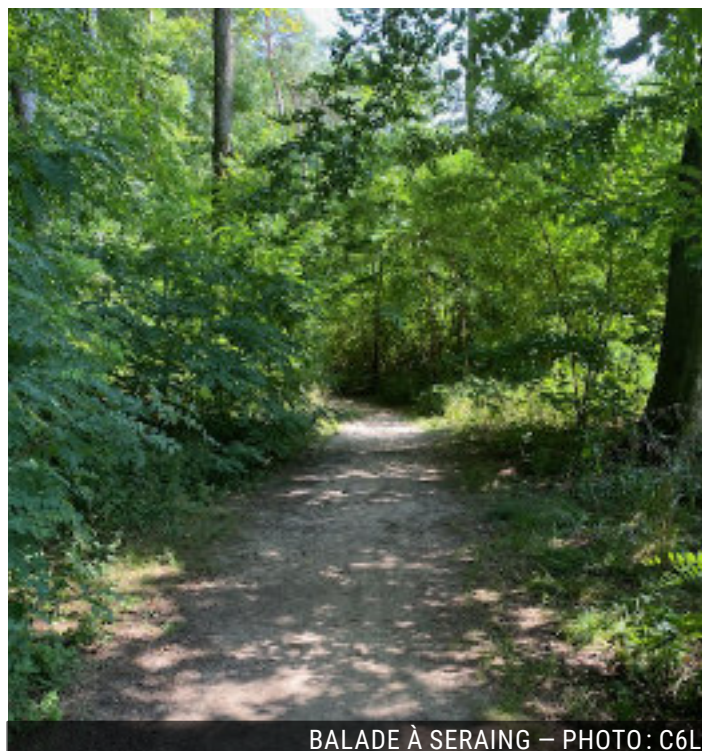
Depuis déjà un an, les ateliers créatifs amènent de la gaieté, de la créativité, du beau dans nos locaux. C'est à ce groupe de patientes que nous devons la décoration de Noël dans la salle d'attente. Les idées débordent pour 2026, rejoignez-nous sans réserve.

Les balades se poursuivent et ravivent de plus en plus de patient·es. Accompagné·es d'un connaisseur en nature et chemins à explorer, nous partons à la découverte des coins de verdure de Seraing, et il y en a plein ! On essaie d'être réguliers pour paraître organisés : rendez-vous tous les deuxièmes jeudis du mois de 10h à 12h dès janvier. Et en plus c'est bon pour la santé !

Le saviez-vous ? Les balades à la mémé ont été remises au goût du jour lors d'un projet nommé Objectif Lune dont le but est de cumuler un maximum de kilomètres pour atteindre la lune. On s'y met à plusieurs maisons médicales et c'est un beau challenge pour tous au printemps.

On y a pris goût : aux balades et au challenge de la Lune, alors, on remet ça en mars 2026.

Le saviez-vous ? Le Relais pour la Vie a lieu chaque année sur la piste d'athlétisme de Seraing. L'occasion de venir soutenir la fondation contre le cancer et surtout les « battant·es », celles et ceux qui souffrent ou ont souffert d'un cancer. Et quoi de mieux que de venir courir et marcher pour se sentir toujours plus vivant·es et en solidarité avec nos voisins, amis, familles, collègues, soignants... Alors bloquez déjà vos agendas parce qu'à BVS on ne lâche rien et on sera là durant les 24 heures du 30 au 31 mai 2026. Et nous avons besoin de vous pour monter une équipe de choc !



BALADE À SERAING – PHOTO : C6L

De la soupe à l'accueil !

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS

«Nourrir Seraing Autrement» se poursuit à BVS, avec notre projet soupe dans la salle d'attente de la Maison Médicale ! Et, en prime, pour la première édition, l'équipe de «Médiatissime ton quartier» a baladé son micro dans la salle d'attente pour recueillir les histoires, les bons plans des personnes présentes.

L'idée a germé dans la tête de la Coop', d'une travailleuse et avec la collaboration du Centre Culturel de Seraing sous la casquette «Nourrir Seraing Autrement».

L'objectif est de rassembler autour d'un bol de soupe, une recette simple à partager, des légumes qu'on va chercher dans le coin. Vous faites mijoter tout ça à feu doux et on obtient de la chaleur et de la douceur pour le corps et le cœur.

Non négligeable en plein hiver. Non négligeable par ces temps de divisions, de restrictions, de suppressions, de coupes budgétaires...

Et bien, nous, on coupe des légumes et on mixe les histoires de chacun, qui font de Seraing un territoire historiquement fort et solidaire. Tous les vendredis matin de 10h à 12h.

On se retrouve vendredi prochain, en salle d'attente, pour une nouvelle recette !

Le programme de Nourrir Seraing Autrement est disponible sur le site du Centre Culturel de Seraing et à la maison médicale.

Retrouvez la recette de notre première soupe en page 6 !



ÉVÈNEMENTS DES PROCHAINS MOIS

à BVS



ATELIER CRÉATIF

UN MARDI SUR 2: 14h-30 - 17h

06 et 20 janvier

03 et 17 février (enfants bienvenus)

03 et 17 mars

Explorez Votre Créativité !
Vous cherchez une façon de laisser libre cours à votre imagination et de découvrir de nouveaux horizons artistiques ? Rejoignez-nous pour un atelier créatif ouvert à tous !

Animé par Liliane Bozzetti

ATELIER SOUPE

LES VENDREDIS D'HIVER:

10h-12h

Dans la salle d'attente

Venez découvrir de nouvelles recettes qui réchauffent le cœur et le corps.
Juste pour passer un bon moment, cuisiner ensemble.
Ouvert à tous.

Animé par les patients

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

OBJECTIF LUNE PRINTEMPS 2026

L'occasion de se remettre au sport ou de continuer tout en comptant les km parcourus.
L'équipe de la maison médicale sera là pour vous soutenir, vous accompagner et vous encourager.

ATELIER CUISINE

UN MERCREDI SUR 2

09h-12h

ATELIER DIABÈTE

UN LUNDI PAR MOIS

10h-12h

Infos et inscription à l'accueil
04.336.88.77