

LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

La Famille sous toutes ses formes



Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°22 - Mars 2023

SOMMAIRE

<u>Edito</u>	Page 3
<u>Notre dossier : « La famille sous toutes ses formes »</u>	Page 4
Quelques défis familiaux liés au temps qui passe	Pages 4-7
Le Burnout parental.....	Pages 8-10
La famille: saine, sainte ou sereine.....	Pages 11-13
Qui dit famille, dit Nom! Petite histoire de noms de famille.....	Pages 14-15
Jeu	Page 16
<u>Réseau</u>	Page 17
Hamac	Pages 17-19
La vie des parents est pleine de défis: La Ligue de famille	Pages 20-21
<u>Les activités de la Maison médicale</u>	Pages 21-22
<u>Les nouvelles de l'équipe</u>	Page 23

EDITO

La famille a-t-elle changé ? Le modèle de famille traditionnel est-il devenu désuet ? En effet, cette famille fortement instituée dans le mariage et défendant une division stricte des rôles des sexes laisse place à de nouveaux modèles. Que s'est-il passé ? Depuis les années 80, la fécondité et le nombre de mariages chutent et la divortialité augmente d'où l'augmentation du nombre des situations monoparentales et des recompositions familiales. La nécessité de travailler l'un et l'autre pour subvenir aux besoins du ménage a pour conséquence que 65% des ménages avec enfants sont aujourd'hui composés de couples bi-actifs.

De nouveaux modèles émergent. En effet, la cohabitation et la coparentalité sont devenues monnaie courante. Les personnes LGBTQIA+ ont lutté et obtenu des droits légitimes tels que le mariage homosexuel et la procréation médicalement assistée, ceci leur permettant de fonder des familles et de les visibiliser.

Si la famille a changé, si elle s'est transformée, ce n'est pas parce qu'un modèle s'écroule, c'est parce que tout l'environnement des familles a changé.

Une idée de réponse réside dans une aspiration générale à l'émancipation, à faire éclater ce carcan identitaire que représentait la famille traditionnelle. Dans les modèles actuels, chacun peut alors prétendre écrire sa propre histoire, tout en participant à la collectivité. La famille traditionnelle était une famille dont une des fonctions essentielles était de garantir la transmission du patrimoine. La famille contemporaine serait plutôt le lieu de fabrication des individus et des identités, une famille dite « relationnelle ». Je vous laisserai donc avec cette question: quelle forme prend votre famille « relationnelle »?

NOTRE DOSSIER: La famille sous toutes ses formes

Quelques défis familiaux liés au temps qui passe

Pour beaucoup d'entre nous, accepter que le temps passe et nous laisse chaque jour un peu plus vieux n'est pas facile. Pourtant le temps a des fonctions nécessaires à notre vie psychique, relationnelle et sociale. Le temps, en permettant d'organiser les événements sur un fil continu, leur donne du sens.

Quand un enfant naît, son histoire est déjà liée et nourrie à celle de ses parents, sa famille élargie et de la société dans laquelle il grandit. Le concept de temps nous permet de structurer notre vie, de donner une valeur au passé (expériences, souvenirs, apprentissages) et d'envisager l'avenir. De cette façon, il donne de l'épaisseur au présent car il permet de se l'approprier pour réaliser des projets (faire des études par exemple).

Le temps des familles est structuré de différentes façons. Il y a des rituels

étant des habitudes qui rendent le quotidien prédictible et rassurant et qui soutiennent le sentiment d'appartenance à la famille. Le « poulet frites » du dimanche, les repas d'anniversaire, les vacances partagées en sont des exemples. La plupart des familles ont des rituels qui leur appartiennent et font leur ADN.

Il y a aussi les cycles de vie qui sont liés à des événements assez communs tels que les naissances, l'adolescence, le départ du foyer parental, la cohabitation en couple, la retraite, le deuil. Les différentes périodes de cycle de vie amènent

des changements dans la dynamique familiale, les membres de la famille expérimentent de nouveaux rôles en fonction de leur place dans une fratrie, en quittant le foyer familial, en devenant parents ou grands-parents. Ces changements bouleversent les relations entre les membres de la famille mais font aussi évoluer les personnalités de chacun. Un exemple assez flagrant sont ces parents qui ont été stricts avec leurs enfants et qui deviennent très affectueux avec leurs petits-enfants, ce qui peut susciter une incompréhension chez leurs enfants parfois avec une petite pointe d'envie. Alors que souvent, c'est dû à la manière dont ils ont envisagé leur fonction parentale et les responsabilités qui y sont associées. Du type, un parent ça doit

*Les différentes
périodes de
cycle de vie
amènent des
changements dans la
dynamique familiale*

éduquer ses enfants, mettre un cadre en posant des limites et ne pas se faire marcher sur la tête ce qui entraînera une attitude générale plus autoritaire que s'il s'agissait d'un enfant dont ils n'ont pas la pleine responsabilité.

Le vieillissement des membres d'une famille va aussi bouleverser les rôles des uns et des autres. Ces bouleversements sont des opportunités d'évoluer, de se redéfinir mais peuvent aussi constituer des fameux défis et créer des tensions au sein de la famille.

On peut illustrer cela par différents exemples :

Un père qui a toujours été très respecté, dont on suivait les conseils et qui

avait à prendre les décisions pour sa famille, se retrouve à 65 ans retraité avec des enfants qui sont partis du foyer et assument pleinement leur vie d'adulte. Son épouse s'épanouit en dehors du foyer en ayant plus d'activités. Et là, la situation se gâte, ce père se renferme sur lui-même et devient plus maussade.

Une maman qui a toujours tout fait pour ses enfants est en difficulté mais ne demande jamais d'aide et quand on lui en apporte, elle ne semble pas contente. En plus, dans la fratrie c'est un peu la déroute car c'est toujours la plus jeune, qui n'étant pas engagée dans une vie de couple et familiale, doit lui apporter le plus d'aide au quotidien. C'est sur le gâteau, elle se fait rabrouer par ses frères et sœurs inquiets et par sa maman non satisfaite.

Ces exemples sont représentatifs des

périodes de crises qu'une famille traverse où chacun doit redéfinir sa place au sein de celle-ci et trouver la juste distance. Effectivement, en fonction des cycles de vie on se placera différemment entre deux tendances : celle de l'appartenance et celle de l'autonomie. L'appartenance serait plus du côté d'un investissement fort dans son rôle familial comme un jeune parent qui dédie la grande majorité de son énergie et de sa disponibilité à son rôle parental. C'est aussi une période où assez naturellement les liens familiaux se resserrent avec les grands-parents. A l'inverse, l'autonomie sera souvent prédominante à l'adolescence ou chez les jeunes adultes qui vont se différencier de leurs parents et des codes familiaux.

Ces deux tendances s'équilibrent tout au long de la vie de chacun de nous.

Ces éléments de compréhension permettent d'avoir un autre regard sur des situations qui sont plus complexes qu'elles n'y paraissent. Ces changements de rôles changent notre identité, la manière dont on se perçoit et dont on est perçu. Il faut tâtonner avant de retrouver un équilibre pour soi et au sein de la famille et renoncer à certaines parts qui nous constituaient. Cela peut être vécu comme un deuil et nécessiter des mises au point.

Au fil des cycles de vie, des rituels peuvent être délaissés et donner une impression d'abandon ou de désolidarisation. Retrouver des moments ritualisés donne des occasions de se retrouver et de réaffirmer la place de chacun au sein de la famille et de transmettre des petits bouts d'histoire au fil des générations. Chaque famille a en elle un potentiel de créativité qu'elle devra activer pour se réinventer avec plus ou moins de difficultés en fonction de son histoire et des épreuves qu'elle aura à traverser. Peut-être qu'encore une fois c'est une histoire de temps qui passe, qu'on se donne et qu'on reçoit.

Aurélie Vanden Broucke

Le burnout parental

On parle souvent du burnout dans le cadre professionnel. Mais avez-vous déjà entendu parler du burnout parental ?

Le mot « burnout » veut dire qu'on a complètement brûlé et consumé son énergie et ses ressources, qu'il ne reste plus rien.

Le burnout parental est donc un épuisement en tant que parent, qui peut apparaître lorsqu'on est exposé à un stress trop intense et trop long. Le cerveau et l'organisme finissent par craquer et les symptômes suivants peuvent apparaître.

On ressent un **épuisement extrême** (physique et psychologique) ressenti dans son rôle de parent (mais on garde de l'énergie pour les autres activités comme le travail, contrairement à ce qui passe dans la dépression).

On ressent une **distanciation affective** envers les enfants, c'est-à-dire qu'on les écoute moins, on accorde moins d'importance à ce qu'ils ressentent,

on leur témoigne moins d'affection. On fait seulement « ce qu'il y a à faire » : donner à manger, conduire à l'école, mettre au lit, etc.

On **perd le plaisir** d'être parent : on n'en peut plus d'être parent, on veut être ailleurs.

Et puis surtout, on constate une différence par rapport au parent qu'on était avant. On ne se reconnaît plus. Le burnout parental ne veut pas dire qu'on n'aime plus ses enfants, mais qu'on n'a plus de plaisir d'être avec eux. *« Il n'y a plus cette énergie qui vous permet d'être connecté émotionnellement à vos enfants et de prendre du plaisir pour interagir avec eux, pour manger avec eux,*

pour jouer avec eux » dit Isabelle Roskam, professeure en psychologie du développement à l'Université de Louvain, spécialisée dans le burnout parental.

D'autres symptômes de stress chronique peuvent aussi être présents : des troubles du sommeil, de l'appétit, des maux de tête, des troubles digestifs, des addictions (comme l'alcool).

Comment peut-on devenir si épuisé dans son rôle de parent ? Il n'y a pas une réponse unique, mais il y a des facteurs qui favorisent l'accumulation du stress.

Les spécialistes parlent entre autres de **l'individualisme** de notre société. *« Ce que l'on a constaté, c'est que là où le burnout parental est le plus fréquent, c'est dans les pays individualistes. Donc l'individualisme peut expliquer le plus la présence du burnout parental.*



Je dirais que dans les pays individualistes, la parentalité est devenue une activité solitaire où chacun doit se débrouiller avec ses enfants, avec le stress et les responsabilités qui l'accompagnent. On est bien loin de cette conception plus communautaire, comme dans les pays africains par exemple, où ils disent que pour élever un enfant, il faut tout un village. Cet aspect communautaire collectif de l'éducation, on l'a perdu.» explique toujours Isabelle Roskam.

Et il y a aussi ces injonctions contradictoires de la **parentalité parfaite** : il faut travailler, être épanoui ET aussi rendre son enfant heureux, lui donner un maximum d'attention et d'occupations, éviter qu'il s'ennuie ou qu'il soit triste.

Mais ce n'est pas possible !

Les parents ne sont pas responsables de tout ce qui arri-

vera à l'enfant et ils ne pourront pas lui éviter d'être triste, de s'ennuyer ou de faire des expériences négatives. La parentalité parfaite n'existe pas. Et si on se met comme objectif d'être un parent parfait, on s'expose à énormément de stress.

Le burnout parental ne veut pas dire qu'on n'aime plus ses enfants, mais qu'on n'a plus de plaisir d'être avec eux.

Le burnout parental peut être pris en charge par un.e psychologue qui aidera à analyser la situation et à surmonter les difficultés vécues.

Le site www.burnoutparental.com contient énormément d'informations

utiles. Il contient des témoignages de parents, un test pour voir si on est à risque de bur-

nout et une carte reprenant les professionnels (surtout des psychologues) qui ont été formés au burnout parental.

N'hésitez pas non plus à en parler à votre soignant à la maison médicale si vous vous reconnaissez dans cet article !

Laurie Charles

La famille: saine, sainte ou sereine?

Les brebis trouvent l'odeur des agneaux plutôt répugnante la plupart du temps : elles les éloignent avec agressivité. Mais quand elle est enceinte, le corps de la brebis fabrique des nouveaux circuits dans son cerveau. Au moment de l'accouchement de la mère, une partie de son cerveau fabrique et relâche des quantités de nouvelles molécules. La brebis réagit alors positivement à l'odeur du liquide amniotique qui s'écoule pendant l'accouchement. Dans les heures qui suivent, d'autres circuits se créent dans son cerveau et la brebis est alors capable de « reconnaître » son agneau. Elle se met à le lécher, ce qui stimule la respiration et la circulation sanguine du petit. Si cela ne se passe pas bien dans les tout premiers jours, par exemple si la brebis est trop stressée, les molécules de stress accumulées

vont empêcher le cerveau d'adopter les comportements de maternité : la brebis va rejeter son petit, condamné alors à une mort presque certaine. Si tout cela se met correctement en place, voici une famille naturelle, voici une *saine* famille. Reconnaissance, d'abord.

Et le bélier me direz-vous ? L'agneau devient adulte à un an, il est nommé bélier. Les béliers, qui sont des animaux, ne sacrifient pas leurs petits. Les humains, qui ne sont plus des animaux, le faisaient encore il n'y a pas si longtemps. Presque dans toutes les civilisations : A Babylone, à Sumer, en Chine, chez les Aztèques d'Amérique centrale, chez les Dogons en Afrique,... Cette horreur finit avec Abraham. Souvenez-vous : au moment ultime du sacrifice de son fils que Dieu lui a demandé, le Tout puissant le remplace

par un bélier. Début de la culture, pour résumer grandement... Moïse, qui fait partie des émigrés de la deuxième génération naît en Egypte. En ces temps-là, en Egypte, on massacre encore des innocents. Le pharaon a en effet décidé de supprimer tous les premiers-nés d'Israël. Sa mère décide à trois mois de le confier au Nil dans un panier. La fille de pharaon, en train de se baigner, l'adopte. Puis, culture de culture, demande à une jeune fille qui était non loin de là, de lui trouver une nourrice. Encore, on massacre les premiers-nés.

Fuite de Joseph, émigré donc, en Egypte avec Jésus et Marie, famille émigrée. Les chrétiens disent, autre miracle de la culture, que Marie était vierge. Jésus, devenu adulte, va renier sa « famille naturelle » pour se réclamer de son père culturel. Tous sont désormais à ses yeux enfants de Dieu, juifs compris. Paroles de Jésus à sa mère lors

des noces de Canaa qui lui demande s'il la reconnaît : « Femme, qu'y-a-t-il de commun entre toi et moi ? », c'est-à-dire dehors la nature, vive la culture. Encore un peu plus tard, Mohammed, le futur Prophète, est mis en nourrice auprès d'une bédouine qui vivait dans le désert. Après la mort de sa mère, alors qu'il n'a que six ans, il aurait été confié à son grand-père, puis, à l'âge de 8 ans, à son oncle. Lui-même adoptera par la suite Zeyd, mais il ne fait pas de lui un héritier, ni ne change son nom ; il épouse



même sa femme quand elle sera divorcée de lui ; culture de culture de culture. Voici les *saintes* familles : un émigré, enfant adopté ; un enfant sans père qui renie sa famille pour adopter tout le monde ; un orphelin devenu tuteur. Tolérance, ensuite.

Plus tard, beaucoup plus tard, viendra le temps où les familles sont rêvées papa, maman et des enfants et tout ira bien. Mais que vaut ce rêve ? C'est un rêve sain ? Oui. Nous maîtrisons désormais notre capacité à nous reproduire dans de relatives bonnes conditions. C'est un rêve saint ? Oui, pourquoi pas ? Une multitude de modèles se croisent et s'engendrent aujourd'hui : la tolérance est la règle. Mais la famille aujourd'hui n'est pas toujours *sereine*. Il y manque une sécurité sociale, un logement, une égalité d'accès à l'éducation, la garantie de son alimentation, l'assurance d'un

revenu suffisant, il y manque en un mot : de la reconnaissance. Délivrée de ces soucis, elle pourrait être enfin une famille sereine. Ni toujours tout à fait saine, il y a encore de la biologie sur laquelle nous n'avons pas prise ; ni forcément sainte, on ne souhaite pas émigrer de bon cœur, ni forcément adopter. Mais ceci qui est de notre responsabilité : une famille sereine, un ensemble où tous se sentent respectés. Respect enfin.

Serge Claeys-

Philosophe

Un nom de famille est le nom d'une personne qui est transmis à un enfant par l'un de ses parents, ou les deux, ou donné par l'administration ou la collectivité, selon les règles et coutumes en vigueur.

Le nom de famille est en usage dans de nombreuses cultures, chacune ayant ses propres règles quant à son utilisation ; ce n'est donc pas toujours le patronyme (nom du père).

Les noms de famille peuvent être donnés en lettres capitales pour les distinguer des prénoms.

En Belgique, l'enfant peut prendre aussi bien le nom du père que celui de la mère ou bien une combinaison des deux. Les prochains enfants du couple devront obligatoirement porter ce même nom.

En France, l'enfant peut recevoir aussi bien le nom de l'un que le nom de l'autre, voire les deux noms accolés dans l'ordre choisi par les parents ou dans l'ordre alphabétique par décision du juge lorsque les parents ne se mettent pas d'accord

sur l'ordre. Le choix du nom de leur premier enfant choisi par les parents s'applique par la suite à tous les autres enfants de la fratrie.

En Suisse, l'enfant ne peut porter que le nom du père ou celui de la mère, pas de combinaison. Les parents ont le droit de changer le nom de l'enfant pour celui de l'autre parent dans un délai d'un an après sa naissance.

Au Québec, les enfants peuvent porter le nom de famille d'un ou des deux parents, avec ou sans trait d'union, selon le choix des parents. Toutefois, le directeur de l'état civil peut s'opposer à certains choix, si les choix de prénoms et noms de famille peuvent prêter au ridicule et nuire à l'enfant.

En Espagne, les noms de personnes

comme dans la plupart des pays hispanophones se composent d'un prénom (*nombre*) et de deux noms de famille du père (patronyme), suivi du premier de la mère, même si, en Espagne, la loi sur l'égalité des sexes de 1999 autorise désormais n'importe quel ordre. Dans un contexte informel, on utilise le plus souvent le prénom suivi du premier *apellido*.

Au Maroc, le choix du nom de famille doit respecter certains critères : le nom doit correspondre au reste de la famille paternelle, il ne doit pas porter atteinte à l'ordre public. Le choix du nom de famille se fait au même moment que le prénom, après la naissance de l'enfant.

En Turquie, Depuis 1934, il est obligatoire d'avoir un nom de famille, ce qui n'était pas imposé jusque-là. Le but, en donnant à chacun un patronyme, était de créer une nation, d'homogénéiser la Turquie, de rassembler les gens vivant

en Turquie et de gommer les minorités implantées dans le pays (Arméniens, Grecs, Kurdes, etc...). Des noms faciles à prononcer, courts, qui feront l'orgueil des familles seront choisis. Interdiction de choisir des noms qui mettent en avant une qualité particulière (exemple, comme celui qui est allé à la Mecque « haci » ou qui se rapportent à une ethnie/tribu étrangère), des noms offensants ou ridicules et interdit d'utiliser le nom Atartürk. Les noms pourront représenter quelque chose d'intéressant, grand, charmant ou encore un lieu d'origine. Certains garderont leur nom d'origine et y ajouteront « oglu » (fils de).

Depuis 2015, les femmes qui se marient peuvent choisir d'utiliser les deux noms, ou bien uniquement de garder leur nom de jeune fille.

En Italie, depuis peu, les enfants peuvent porter les patronymes des deux parents, à défaut d'un accord différent entre eux.

Le Jeu du P'tit Journal

Reliez les noms de famille aux 8 pays proposés ;-) - 4 noms par pays.

SUISSE

BELGIQUE

MAROC

FRANCE

SUISSE

QUEBEC

TURQUIE

ITALIE

MAROC

FRANCE

SUISSE

QUEBEC

ESPAGNE

MAROC

SUISSE

FRANCE

ITALIE

QUEBEC

TURQUIE

QUEBEC

BELGIQUE

TURQUIE

MAROC

SUISSE

BELGIQUE

ESPAGNE

FRANCE

TURQUIE

ESPAGNE

ITALIE

BELGIQUE

ITALIE

RUSSO

MÜLLER

LEROY

GARCIA RODRIGUEZ

IRAQI

YILMAZ

STUDER

MOREAU

GONZALEZ

KAYA

RICCI

ALAMI

BERNARD

ROTH

WOUTERS

TREMBLAY

SKALLI

FERRARI

FERNANDEZ

GOOSSENS

YILDIZ

MERTENS

GAGNON

LARRIVEE

BERRADA

DEMIR

BERLUSCONI

TREMBLAY

BENJELLOUM

DURAND

SANCHEZ

SCHMID

1. C'est quoi Hamac?

Fondée en 2018 par deux amies, l'asbl HAMAC propose de mettre en relation, dans un même quartier, un parent solo avec un·e bénévole (l'accompagnant·e) qui s'engage à **consacrer 2-3h chaque semaine à un enfant** pendant un an. L'objectif est de permettre la création de liens durables, de favoriser l'épanouissement de l'enfant et d'offrir un temps pour soi au parent.

Concrètement, l'accompagnement a lieu chez l'accompagnant·e et à l'extérieur, pour des activités aussi variées que les centres d'intérêts de chacun·e : dessin, pâtisserie, 1-2-3 soleil, tour au parc, contes, bricolage, karaoké, jeux de société... HAMAC, c'est bien plus que du babysitting ou de l'aide au devoir : c'est une relation qui se vit et se construit à deux.

2. Pourquoi les familles monoparentales en priorité?

Une famille sur trois en région bruxelloise est monoparentale. Dans 86% des cas, il s'agit d'une femme qui élève seule un ou plusieurs enfants. Une réalité qui recouvre une multitude de situations, pour un public qui peut être particulièrement touché par la précarité (isolement, difficultés d'accès au logement et à l'emploi, précarité financière, surmenage...)

Quelles que soient les conditions de départ, l'arrivée d'un enfant est toujours faite de grandes joies, mais aussi de grandes épreuves qu'il est toujours plus facile de traverser quand on est bien entouré·e. Chez HAMAC, nous croyons que la présence régulière et bienveillante d'un tiers à la famille est un atout déterminant pour l'épanouissement d'un enfant et son ouverture au monde. Les parents qui s'adressent à HAMAC partent d'une page blanche. Pas de dossier à remplir mais juste un formulaire en ligne qui aide le parent à se situer par rapport au projet, pré-requis préalable au premier entretien avec deux référent.e.s HAMAC, dans les locaux de l'asbl.

Si l'engagement du parent est confirmé, il sera contacté dès qu'une possibilité s'ouvre dans son quartier. A partir de là : les étapes de construction du binôme commencent : le référent du parent et de l'accompagnant.e les met en contact pour une première rencontre entre adultes, sans la présence physique de HAMAC. Première étape décisive avant la suivante, celle de la rencontre à trois, entre le bénévole, le parent et son enfant. La troisième rencontre est celle entre l'accompagnant.e et l'enfant, en tête à tête. Autant de balises nécessaires pour vérifier que la confiance s'installe mutuellement. Ces étapes précèdent la signature de convention qui liera la famille et l'accompagnante pendant au minimum un an.

3. Accompagnant-es : pour qui, pourquoi ?

Les personnes qui s'engagent avec HAMAC sont de profils, d'âges et de motivations très variés. Jeunes femmes actives, couples avec ou sans enfants, pensionnés, étudiantes... ils et elles sont touché-es par notre proposition et franchissent le pas, seul-es, en couple ou en famille. Pour répondre à la spécificité de chaque démarche, les référent-es de l'association les accueillent individuellement pour échanger sur leurs motivations et réfléchir avec eux aux situations concrètes qu'ils pourraient rencontrer.

Accompagner un enfant, c'est se redécouvrir à travers lui : partager ses passions, transmettre ses connaissances et réapprendre à voir le monde avec des yeux d'enfant. Pour certains, l'accompagnant.e est un compagnon de route ; d'autres parleront de grande sœur, de parrain-marraine ou inventeront leurs propres mots... Dans chaque cas, il s'agit d'une relation unique qui se construit au fil des rencontres.



« J'ai le sentiment de faire partie d'une grande famille. »

Alicia, maman de David et Leo

“Le projet m'apporte de l'apaisement et du temps pour moi.”

Loubna, maman de Myriem et Nawel

« J'ai appris beaucoup sur la vie au quotidien. Ensemble, nous faisons tout plein de choses ! »

Asya, 9 ans

! Appel à accompagnant.e.s !

Contacts:

info@hamacasbl.be

0492/43.10.87

Rue du Trône, 214

1050 Ixelles

Joignable lundi, jeudi et vendredi.

La vie des parents est pleine de défis : Présentation de la Ligue des Familles

Un enfant qui naît, ce sont aussi des parents qui "naissent". Heureux, mais bien souvent noyés de questions, de petits et gros tracass.

Pas toujours facile d'être parent dans un monde en mutation, de trouver son équilibre dans la course du quotidien ou de lâcher la pression alors qu'on voudrait offrir le meilleur à nos enfants. **La Ligue des familles est l'association francophone qui accompagne les parents dans cette aventure.** Depuis plus de 100 ans, elle accompagne les parents pour les aider à être plus sereins et plus épanouis. **Et tout ça se passe à deux pas de votre maison médicale** : au 109 Emile de Béco. Alors entre voisins, si on prenait le temps de se présenter ?

Transformer la société

Depuis sa création en 1921, la Ligue des familles est ambitieuse : elle est déterminée à influencer les politiques pour que la vie des familles soit prise en compte et facilitée. Agissant comme un véritable syn-

dicat des parents, elle a fait entendre sa voix et permis la création des allocations familiales, des fonds du logement ou encore des tarifs « famille nombreuse » dans les transports en commun. Son influence reste déterminante aujourd'hui : ces derniers temps, nous avons ainsi pu augmenter la durée du congé de paternité, faciliter la vie des parents pendant les fermetures d'école dues au coronavirus et rendre les maternelles gratuites. Ce ne sont que quelques exemples des succès rendus possible par le soutien des dizaines de milliers de familles membres de notre organisation. Solidaires, nous voulons aussi soutenir ceux qui en ont le plus besoin. Nous développons ainsi des cours de « Français, langue étrangère » pour les primo-arrivants et mettons en place de nombreux projets en éducation permanente.

Avec notre dernière campagne sur le post-partum, nous levons le voile sur ce sujet encore trop tabou pour favoriser un meilleur accompagnement des nouvelles mamans durant les premiers mois de leur bébé. Portée par un réseau de volontaires déployé à travers la Wallonie et Bruxelles, la Ligue des familles organise aussi de nombreux événements : spectacles, événements, bébé-rencontres. En particulier, nos volontaires organisent des centaines de bourses et brocantes pour soulager le portefeuille des parents et favoriser le réemploi des vêtements d'enfants, jouets et du matériel de puériculture.

Nos membres sont gâtés

Notre capacité à agir et à représenter les parents est dépendante du nombre de nos membres. Nous avons donc décidé de les choyer en développant une foule de services et avantages qui facilitent leur vie quotidienne. A commencer

par notre magazine, **le Ligueur des parents**. Mêlant les approches conso, psycho, citoyenne ou culturelle, il offre une info complète et adaptée aux réalités et aux besoins de chaque parent. Ce média se décline bien sûr aussi sur le web. Si vous avez un jeune enfant, ne manquez pas **le Ligueur et mon bébé**.

Ce magazine unique en son genre vous est envoyé en fonction de la date de naissance de votre enfant, collant ainsi parfaitement à votre vécu. Nos membres bénéficient aussi d'un accès à nos baby-sitters formés et encadrés, à des avantages chez nos nombreux partenaires et à des tarifs réduits pour différents services (Ateliers des parents, Petites annonces...). Envie d'en savoir plus ? N'hésitez pas, venez pousser notre porte et nous rencontrer, ou rendez-vous sur www.liguedesfamilles.be !

Damien Kremer

Responsable Communication à la Ligue des familles

LES ACTIVITES DE LA MAISON MEDICALE

La maison médicale vous propose quelques activités, ouvertes à tous.

MARCHE NORDIQUE

accompagné.e.s d' un.e coach de Gymsana, bâtons de marche fournis

**TOUS LES
MERCREDIS DE
16H À 17H**

RDV au 544 avenue
Louise

PARTICIPATION
DE 3€

Max. 15 personnes
Inscription à l'accueil ou par
téléphone au 02/640.59.33



Le soleil et les bonnes températures reviennent, n'hésitez plus et rejoignez notre groupe dynamique de marche nordique !

Un lieu de rencontre pour les

femmes pour échanger,

papoter tranquillement de tout.

Un endroit pour prendre du temps

pour soi et respirer.

CAFE AU FEMININ

LE 2IÈME MARDI DU MOIS
A LA MAISON MÉDICALE
DE 11H00 À 12H30
INSCRIPTION SOUHAITÉE
OUVERT À TOUTES

UN LIEU DE
RENCONTRE POUR
LES FEMMES
POUR ÉCHANGER,
PAPOTER
TRANQUILLEMENT
DE TOUT.
UN ENDROIT POUR
PRENDRE DU TEMPS
POUR SOI ET
RESPIRER.



PAROLES DE SENIORS

LES VENDREDIS
DE 10 À 12 H
A LA MAISON MÉDICALE

PLUS D'INFOS: AURÉLIE
INSCRIPTION À L'ACCUEIL

GROUPE
D'ECHANGES
ET DE
SOUTIEN



C'est quoi vieillir en 2023 à Bruxelles? Quel est votre vécu? Quelles sont vos difficultés? Nous vous offrons un espace bienveillant pour échanger et identifier vos ressources et ensemble ouvrir le champ des possibles

L'aquagym permet d'allier sport et détente.

Une fois immergé.e, vous vous sentez plus léger.ère, les mouvements sont facilités.

L'aquagym est donc un sport très accessible.

Envie de vous remettre au mouvement à la sortie de l'hiver?

C'est l'occasion!

AQUAGYM

LE MARDI
DE 14H30 À 15H15 (MIXTE)
DE 15H15 À 16H (FEMMES)

LE VENDREDI
DE 8H À 8H45 (MIXTE)
DE 8H45 À 9H30 (FEMMES)

RUE DE L'ÉTÉ, 79A
1050 IXELLES

7€/ SÉANCE

Inscription à l'avance obligatoire

PAS DE COURS EN JUILLET ET AOÛT!!!

L'équipe de la Maison médicale
vous souhaite un printemps plein de rire et de joie!



Merci à Miou Léonard pour les illustrations
du Petit Journal

Instagram : @luckymiou [https://
www.instagram.com/luckymiou/](https://www.instagram.com/luckymiou/)