

Une banque de médicaments à la Maison médicale MN, GP et FQ, patientes



Qu'est-ce que c'est ?

C'est une réserve contenant des échantillons et des médicaments qui ne sont plus utilisés.

Pour quelle situation ?

Pour démarrer un traitement quand la pharmacie est fermée.
Pour ne pas acheter une boîte alors qu'une tablette suffit.
Pour les personnes en difficulté financière...
... dans la mesure du stock disponible.

Qu'attend-t-on de vous ?

Déposez, si vous le voulez, les médicaments que vous ne devez plus prendre, et qui ne sont PAS PÉRIMÉS, à l'accueil.
Les médicaments périmés, eux, sont repris à la pharmacie (sans leurs boîtes et notices).
Tous les médicaments sont triés, rangés, répertoriés par 3 membres du GPS (le Groupe des Patients solidaires).

Finalement une banque de médicaments, c'est une gestion solidaire et économique des médicaments qui traînent dans nos armoires !

Dernière minute

- L'horaire des médecins a quelque peu changé.
Informations détaillées sur le site web de la Maison médicale ou en téléphonant à l'accueil au 086 21 27 52.
Rappelons que le personnel est en réunion tous les vendredis de 12 à 15 h 30. C'est un secrétariat qui répond au téléphone et transmet vos coordonnées en cas d'urgence uniquement. Merci d'éviter autant que possible de nous appeler à ce moment-là.
- Retour des Balades santé le 28/10 à 14 h à la Maison médicale.
Pour l'occasion, nous célébrerons Halloween. Déguisements et maquillages sont les bienvenus.
Pour les petits et les grands bien entendu !

Les consultations tabac continuent en 2019 à la Maison médicale

Depuis quelques mois, vous pouvez prendre rendez-vous avec le Docteur LAPERCHE si vous souhaitez diminuer ou arrêter la cigarette. Et vous êtes déjà nombreux à venir à ces consultations tabac.

En 2019, le docteur LAPERCHE poursuit ces consultations tabac. Ce sera donc la seule raison de sa présence une fois par semaine à la maison médicale, dès qu'il sera pensionné en décembre.

N'hésitez pas à demander un rendez-vous "tabac" si vous voulez un jour en finir avec la cigarette, et en douceur, à votre rythme...

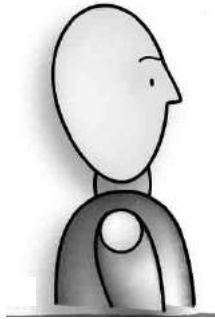


Bouger

Voici notre troisième volet d'exercices tout simples pour tous et aussi pour ceux/elles qui souffrent de symptômes liés à la maladie de Parkinson. Ils stimulent la coordination et l'équilibre.

(→ à suivre dans les prochains numéros de Forum Santé Magazine).

c'est bon pour la santé. Ne vous en privez pas ! JCL, patient



Position initiale

Muscles du cou

Asseyez-vous sur une chaise. En maintenant les épaules immobiles, portez la tête en avant lentement pour la maintenir sur votre poitrine. Restez dans cette position pendant quelques secondes. Puis fléchir lentement la tête le plus possible en arrière. Rester quelques secondes dans cette position. Enfin, revenir lentement dans la position initiale. Répéter 5 fois l'exercice.



Tête en avant



Tête en arrière



Retour à la position initiale

Muscles postérieurs du tronc

Allongez-vous sur le dos. Les bras le long du corps et les jambes pliées. Soulevez le bassin. Maintenir cette position pendant quelques secondes. Revenir ensuite à la position de repos. Répétez l'exercice 5 fois.



Position initiale



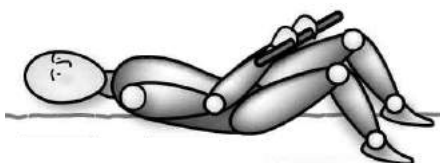
Bassin relevé



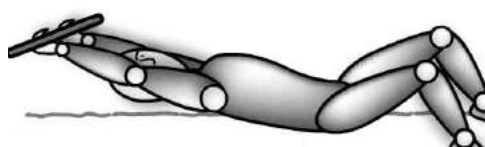
Retour à la position initiale

Respiration

Allongez-vous sur le dos. Saisissez un bâton des deux mains. Bras le long du corps et jambes pliées. En inspirant, maintenez les bras le plus possible en arrière en tenant fermement le bâton. En expirant lentement, la bouche légèrement ouverte, revenez ensuite à la position initiale. Répétez 10 fois.



Position initiale



Amener les bras en arrière en inspirant



Retour en expirant lentement

Quiz grippe

Avec l'arrivée de l'automne, revoici le moment de vous parler de la grippe.

Cette fois, nous avons rédigé pour vous un petit quiz afin de parfaire vos connaissances. À vos stylos et bon amusement !

Pour chaque affirmation, cochez la bonne réponse. **Plusieurs réponses sont possibles.**

1° La grippe est causée par :

- a. Un virus
- b. Une bactérie
- c. Un champignon

2° Que dois-je faire si j'ai la grippe :

- a. Boire
- b. Prendre des vitamines
- c. Me reposer
- d. Prendre des antibiotiques
- e. Utiliser des mouchoirs en papier
- f. Me laver les mains

3° Le vaccin contre la grippe est recommandé chez :

- a. Tout le monde
- b. Les personnes âgées de plus de 65 ans
- c. Les femmes enceintes au deuxième et troisième trimestres de la grossesse
- d. Les enfants et les adolescents
- d. Les personnes atteintes de maladie chronique d'origine cardiaque, pulmonaire, hépatique, rénale, neuromusculaire, métabolique (diabète),...
- f. Le personnel soignant
- g. Les instituteurs
- h. Les personnes vivant en institution (maisons de repos, etc.)

4° Ce vaccin permet de réduire :

- a. La mortalité
- b. Les hospitalisations
- c. Les complications (pneumonie, bronchite,...)

5° Le vaccin contre la grippe

- a. Est valable à vie
- b. Doit être fait chaque année
- c. Dure 5 ans
- d. Doit être refait tous les 10 ans comme celui du tétanos

Réponses : 1 a - 2 a, c, e, f - 3 b, c, e, f, h - 4 a, b, c - 5 b

Prenez maintenant un rendez-vous chez l'infirmier(e).

Une ordonnance est disponible à l'accueil pour vous permettre d'aller chercher le vaccin à la pharmacie. CL, soignante

Le Cefoc propose un atelier de réflexion-formation à Barvaux de janvier à décembre 2019 sur le thème : « Quels sont nos ressorts pour vivre et agir ? »

cefoc
CENTRE DE FORMATION CARDIJN

Le Cefoc

Le Centre de Formation Cardijn (Cefoc) est un centre de formation et de recherche reconnu en éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Chaque année, une cinquantaine de groupes sont organisés à Bruxelles et en Wallonie.

Le thème

Dans un monde en perpétuel mouvement, parfois inquiétant ou révoltant, nous pourrions être tentés par la méfiance ou le repli sur soi, le découragement. Qu'est-ce qui nous permet de tenir debout ? Quels sont nos ressorts pour avancer, pour dépasser les épreuves ? Comment se mettre ensemble pour imaginer un autre avenir, vivre des alternatives ? Prendre un temps pour soi et avec d'autres pour réfléchir et mettre des mots sur ce qui nous fait vivre et agir !

Pour situer son expérience humaine dans un contexte plus large : la société dans laquelle nous vivons et que nous souhaitons peut-être transformer. La formation permet de s'interroger sur soi, sur les relations humaines et sur le fonctionnement de la société.

Deux formatrices

Bénédicte Quinet, formatrice permanente au Cefoc depuis 15 ans. Passionnée par tout ce qu'on apprend de la rencontre et de l'expérience de vie des personnes dans les groupes. Annette Mélis, bénévole au Cefoc, impliquée dans diverses structures associatives locales pour agir pour une société plus démocratique, plus juste, plus solidaire.

Aspects concrets

- Lieu : à Barvaux-sur-Ourthe
- Un groupe de 10-15 personnes

maximum, encadré par 2 formatrices - 10 rencontres de 2h30, en dehors des congés scolaires.

- 2 réunions d'information

- le jeudi 25 octobre à 20h, à la maison citoyenne, rue Basse-Sauvinière, 1

- et le samedi 24 novembre à 10h, à l'école ISC, rue du Marais, 8 (le reste du calendrier sera décidé avec le groupe).

- Méthode originale à partir de l'expérience de vie, aucun prérequis nécessaire.

- PAF : 6€ par réunion (la participation financière ne doit pas être un obstacle).

- Contact et inscription : Bénédicte Quinet, 0486 98 98 80, benedicte.quinet@cefoc.be et Annette Mélis : amelis@belgacom.net

**Bouger, c'est bon pour la santé, dit-on.
En tout cas, à la Maison médicale... ça bouge ! Il y a celles qui nous quittent (snif!)
et il y a les petites nouvelles qui débarquent.**

Chantal s'en va !



"Il y a maintenant un peu plus de 16 ans, je rédigeais un article pour me présenter dans Forum Santé Magazine.

J'intégrais avec grand bonheur la petite équipe de la maison médicale de Barvaux, en tant qu'accueillante et comptable. Depuis, beaucoup de choses se sont passées ; la « petite équipe » a doublé, le travail administratif a énormément augmenté et en 2014, j'ai quitté mon poste d'accueillante pour celui de gestionnaire journalière, comptable et administrative ; vous me rencontriez au détour d'un couloir, d'une salle d'attente et avez même parfois cru que je n'étais plus présente. Maintenant est arrivé le moment de quitter la vie professionnelle, pour m'orienter vers d'autres projets, et prendre du bon temps en compagnie de mon mari, de mes enfants et de mes petits-enfants. Quitter un emploi à la maison médicale de Barvaux, où

l'on se sent bien, où l'on est reconnu, où l'ambiance de travail est bonne, où il y a aussi des moments festifs, voire sportifs, a été pour moi une décision longuement réfléchie.

J'ai beaucoup apprécié le travail en santé communautaire qui y est mené, l'implication des patients bénévoles, le respect de chacun et la non-hiérarchie. Du médecin, à l'accueillante, à la technicienne de surface, tout le monde a droit à la parole et prend part aux décisions.

Le contact avec mes collègues et vous chers patients me manquera certainement et c'est toujours avec plaisir que je vous rencontrerai en faisant mes courses ou lors d'une ou l'autre activité.

À tous, je dis un grand MERCI pour tout ce que vous m'avez apporté durant ces années.

Maintenant place à Anita !"

Anita s'en vient !

"Je m'appelle Anita, j'ai 41 ans et suis maman de deux filles merveilleuses. J'habite à Erezée.

J'ai intégré la Maison Médicale de Barvaux depuis le 1er juin dernier.

J'ai travaillé 10 ans en banque et 10 ans en fiduciaire. Parce que je n'arrivais plus à me projeter dans ce que j'accomplissais, j'ai réfléchi à mon parcours professionnel. J'en suis arrivée à la conclusion que j'avais besoin d'évoluer au sein d'un environnement véhiculant des valeurs plus fondamentales, à dimension humaine et me permettant de mettre à profit mes acquis (et de développer de nouvelles connaissances). Ce qui m'a amenée à la Maison médicale...

J'y ai rencontré une équipe formidable, pluridisciplinaire, qui se veut proche des patients, des soignants, des travailleurs et qui n'a de cesse que leur bien-être. Outre les soins curatifs, elle propose également un panel de services préventifs. J'apprécie cette diversité et le dynamisme qui s'en dégage.

Je succède à Chantal (figure bien connue de la Maison médicale) qui s'en va profiter de son long congé de fin de carrière et dessiner de nouveaux projets...

Je suis fière de prendre la suite dans la fonction de gestionnaire et serai attentive à ce qu'elle perdure de façon aussi qualitative qu'auparavant.

Au plaisir de vous rencontrer..."



Et voici Morgane...



"Je m'appelle Morgane et je rejoins l'équipe de Barvaux en tant qu'assistante. Je serais là pour un an, d'octobre 2018 à septembre 2019.

Certains d'entre vous m'ont déjà aperçue en mai ou juin auprès de différents médecins de la Maison médicale en tant que stagiaire. Ma première rencontre avec l'équipe date cependant d'il y a 3 ans où j'avais accompagné les Dr. Teheux et Laperche durant un mois.

J'ai souhaité revenir pour un an pour diverses raisons : l'accès aux soins pour tous, la diversité des soins

présente à la Maison médicale, l'ambiance au sein de l'équipe, le cadre et la nature des alentours...

En ce qui concerne le travail, je suis particulièrement attirée par les éléments de prévention tels la vie sans tabac, les différents dépistages, le maintien du tissu social.

Je suis une personne vive et positive. J'aime le contact avec les animaux et la nature. J'ai des hobbies très variés comme la lecture, le jardinage, la couture ou le théâtre.

A très bientôt."

Il y a aussi Céline !

"Moi c'est Céline... Céline Remy. J'ai l'immense plaisir de rejoindre l'équipe de la Maison médicale de Barvaux ce 1^{er} septembre et je m'occuperai (avec vous) des actions de « santé communautaire ».

Ce nouveau défi me réjouit et fait tout son sens pour moi car je vais pouvoir me consacrer à deux de mes passions : la communication et la santé.

Je vous en dis un peu plus sur qui je suis ?

J'ai 36 ans, originaire de Vaux-Chavanne, j'habite Bomal depuis 4 ans avec mon compagnon Nicolas. J'ai deux garçons : James (5 ans) et Mark (3 ans) qui m'apprennent tous les jours sagesse, humour et patience. J'aime bouger : je cours, je saute, je danse, j'aime les sports de combats (notamment le krav maga). Je suis fan de chocolat, de séries TV, de gâteau au moka, d'astronomie, d'écologie. J'adore chanter mais je crois que je chante faux... J'adore les voyages et les rencontres interculturelles de tout genre et vous m'entendrez sûrement placer une phrase en anglais par-ci par-là (c'est mon côté Jean Claude Vandamme).

Dans ma vie professionnelle, j'ai touché à différents domaines : j'ai travaillé dans l'horeca, j'ai fait le ménage dans des villas de vacances, j'ai nourri des bébés crocodiles. .. J'ai travaillé comme chargée de projets dans le domaine socio-culturel (mon emploi le plus important) et j'ai également donné des cours de français... J'ai fait un bref passage comme homme du feu à la caserne d'Erezée et j'ai travaillé 4 ans comme infirmière au bloc opératoire et 3 ans en soins à domicile. En parallèle, j'ai continué à me former en communication, en médiation et en soins aux personnes.

Je suis constamment en recherche de nouveautés, de perfectionnement et d'expériences inédites. J'aime les cités imprenables, les défis inaccessibles et problèmes indénouables. Cela chatouille mon cerveau et stimule mon imagination. Mais ce qui me fait le plus plaisir, ce qui réchauffe mon cœur c'est la rencontre avec les gens, la vraie rencontre. Et je me réjouis de vous rencontrer !"



Projet Solitude (HESTIA)

Témoignage d'une volontaire de la Croix-Rouge



La maison médicale est interpellée par les personnes seules que les soignants rencontrent quotidiennement. Avec l'aide de patients volontaires, une enquête sur la solitude a été réalisée il y a quelques années (voir Forum Santé Magazine n° 82). Cette enquête a aussi intéressé d'autres associations de Barvaux qui partagent nos constats : la solitude existe, elle est discrète et douloureuse pour bon nombre de personnes, que ce soit des adolescents en décrochage, des jeunes parents ou des personnes âgées. À la campagne, ces solitudes sont d'autant plus difficiles à vivre que les moyens de transport pour rencontrer d'autres personnes sont eux aussi problématiques. Avec le CPAS, l'antenne sociale de la Commune, la Maison Citoyenne et le Centre de Services Communs, nous nous sommes réunis plusieurs fois pour réfléchir ensemble à ce qui existe déjà et à ce que nous pourrions faire.

DL, patiente

Nous avons choisi de rencontrer la Croix-Rouge et son projet HESTIA qui forme des volontaires à des visites régulières chez des personnes isolées souffrant de solitude. Forum Santé Magazine (FSM) a rencontré Myriam qui témoigne :

FSM : Myriam, qu'est ce qui vous a poussée à devenir volontaire pour HESTIA de la Croix-Rouge ?

Myriam : Cela fait partie de ma nature. Je suis heureuse quand je peux rendre les gens heureux autour de moi. J'aime bien aider les autres, mais sans me laisser marcher sur les pieds !

FSM : Comment avez-vous connu le projet HESTIA ?

Myriam : Par la maison médicale. Il y a déjà plusieurs années, quand j'ai lu dans Forum Santé Magazine qu'un groupe se réunissait pour faire quelque chose pour les personnes seules, je suis venue à la Maison médicale. J'ai d'abord été frustrée car il y avait beaucoup de discussions. Et pas assez de concret. J'étais contente de donner mon avis pour la réalisation de l'enquête sur la solitude. J'ai beaucoup travaillé pour le dépouillement de cette enquête, ce n'était pas simple ! Heureusement que nous étions un petit groupe dynamique.

FSM : Et ensuite, qu'est-ce qui s'est passé ?

Myriam : Au début, rien du tout ! Ce n'est qu'après que j'ai appris qu'une formation se mettait en place pour aller ensuite rendre visite à des personnes seules. Enfin, du concret !

FSM : Comment s'est passée cette formation ? Qu'avez-vous appris ?

Myriam : Avant la formation proprement dite, il y a un module de trois heures qui consiste à faire connaissance avec la Croix-Rouge. Qui est le fondateur, les différentes missions, les sept principes à respecter, etc... La formation HESTIA proprement dite dure une

journée. Nous sommes confrontés à des situations que nous pourrions rencontrer lors des visites à domicile. Nous en parlons et échangeons nos idées. Nous apprenons à prendre en compte l'état de santé de la personne, son âge, etc.

FSM : Comment avez-vous rencontré votre première personne seule ?

Myriam : J'y suis allée avec une personne de la Croix-Rouge et nous avons fait connaissance. Il est prévu une visite régulière, le même jour de chaque semaine, le matin ou l'après-midi. J'ai demandé à la personne ce qu'elle souhaitait et ce que je pouvais faire pour lui rendre la vie agréable pendant les visites. Cependant, avec cette personne, la conversation était difficile. Nous allions au magasin et prenions un café chez elle à notre retour. Progressivement, j'y allais avec des pieds de plomb, je ne m'y sentais pas heureuse, pas épanouie. C'est la dame qui a proposé que l'on arrête, car « pas d'atome crochu ». C'était difficile à entendre mais je comprends que cela puisse se

produire.

Un(e) autre bénévole m'a remplacée chez cette personne.

FSM : Pas trop déçue ?

Myriam : Si ! Mais je suis une battante et la Croix-Rouge m'a proposé une autre dame. Cette dame est néerlandophone et a eu une vie très compliquée. Elle a ensuite connu une période de bonheur absolu avec son nouveau mari. Et elle s'est retrouvée veuve. Elle a alors demandé à la Croix-Rouge de recevoir de la visite. Il y a eu un bon contact tout de suite. Nous avons échangé des sourires. Je lui propose des activités et tout va, elle est toujours contente ! Une assistante sociale venait déjà la voir tous les quinze jours et elle me dit que cette dame va beaucoup mieux depuis que je viens. Mon objectif est d'aller progressivement vers l'extérieur. Nous sommes allées au marché, elle était très contente ! Nous avons aussi été à l'atelier de décoration florale de la Maison citoyenne et à d'autres activités. Nous pensons aussi nous inscrire aux balades de la Maison médicale.

FSM : Quelle est la recette pour que cela se passe bien ?

Myriam : Il faut que le courant passe d'un côté comme de l'autre. Et garder une distance, ne pas se laisser envahir.

FSM : Avez-vous un rêve ? Un souhait ?

Myriam : Oui, je voudrais qu'elle puisse rencontrer elle-même de nouvelles personnes. Je constate que des personnes néerlandophones rencontrent beaucoup de difficultés pour s'intégrer. Il faudrait d'abord qu'elles puissent se voir entre elles.

FSM : En pratique, pour devenir volontaire ou faire appel à la Croix-Rouge pour recevoir de la visite, qui peut-on contacter ?

Myriam : Florence, de la Croix-Rouge. Voici ses coordonnées: Florence Dhainaut - florence.dhainaut@croix-rouge.be - Tel. 063 22 10 10.

D'autres services peuvent aussi vous orienter. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à des services comme la Maison citoyenne, le CPAS, le Centre de Services communs...

Entretien avec le docteur Jean Laperche

Par DP, patiente

Remontons un peu le temps...

Cet entretien par une patiente du Groupe des patients solidaires (GPS), c'est l'occasion de faire l'historique de la Maison médicale, de s'arrêter un moment, de regarder d'où on vient et où on va.

GPS : En décembre prochain, vous serez pensionné et quitterez la Maison médicale, avec, je suppose, le sentiment d'un devoir accompli. Remontons un peu le temps.

Vous êtes un jeune diplômé, vous êtes enfin médecin, qu'est-ce qui vous pousse à vouloir travailler en équipe ? D'où vient l'idée d'ouvrir une maison médicale ? Cela vous coulait-il dans les veines ?

Jean : C'était bien avant mon diplôme. Ça me coulait dans les veines à mon diplôme parce que c'était un lent mûrissement qui a démarré lors de ma deuxième année d'étude de médecine. Donc 6 ans avant mon diplôme. J'ai rencontré à ce moment-là des gens très intéres-

sants qui réfléchissaient à la santé en Belgique et à la médecine, qui avaient envie que l'organisation des soins de santé soit améliorée dans les pays industrialisés. Ce groupe de réflexion s'appelait à l'époque Groupe d'Étude pour une Réforme de la Médecine (GERM). Il regroupait surtout des intellectuels de gauche, des professeurs d'université, des syndicalistes, des journalistes, des philosophes et quelques étudiants en médecine plic-ploc de différentes universités.

Ils étaient très engagés, se réunissaient entre eux et ont produit beaucoup de publications scientifiques sur l'intérêt d'organiser autrement les soins pour avoir une autre vision de la médecine. Et ces pen-

seurs, ces intellectuels ont invité des étudiants, dont moi, pour partager leurs réflexions. On était très très peu mais nous étions quand même présents.

Ça a commencé comme ça. Progressivement je me suis rapproché de ce groupe qui était ma deuxième université pendant 6 ans.

Je les ai vus régulièrement, j'ai participé à différents groupes de travail, Il y avait des colloques. Je me suis fort impliqué dans cette association d'intellectuels où j'ai tout appris. Ils se faisaient le relais d'idées novatrices venant de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ils proposaient de travailler en équipe en dehors des hôpitaux. C'est à partir de là que les premières maisons

médicales, telles qu'on les a connues dans les années 70, ont vu le jour.

GPS : Comment cela s'est-il organisé ici, dans la région ?

Jean : Toutes ces idées que j'emmagasinais devenaient de plus en plus claires au fur et à mesure que je me rapprochais de mon diplôme. Nous les partagions entre étudiants de mon cours. Nous avons organisé un week-end de médecine de groupe qui a eu lieu à Roche-à-Frêne en 1977 où il y avait une quarantaine de participants, tous des étudiants en médecine. Nous avons aussi invité les quelques pratiques de groupes qui existaient à l'époque : il y avait une première maison médicale à Tournai, une à Seraing, deux à Bruxelles, une à Charleroi et deux en Flandre.

Ces 6 équipes sont venues passer le week-end avec nous. Donc, eux avaient aussi l'envie de partager leurs cheminements, leurs réflexions, leurs expériences avec des étudiants en médecine qui allaient sortir.

Et nous, avant de nous lancer dans l'aventure, on voulait aussi avoir des pistes concrètes en rencontrant des médecins et autres, mais surtout des médecins qui le faisaient depuis plusieurs années. C'étaient les toutes premières maisons médicales.

Lors de ce week-end, il y avait un gars de mon cours, Philippe et son épouse Thérèse qui était infirmière et qui ont entendu comme moi les témoignages des autres unités de groupe. Ils étaient très motivés comme plusieurs participants à ce week-end pour faire quelque chose. Et on s'est rapproché. C'est lors de ce premier week-end que je les ai mieux connus.

Et on s'est dit qu'on pouvait créer un projet de groupe à Barvaux.

Comme le week-end avait lieu à Roche-à-Frêne, on avait invité tous les médecins généralistes de la région : Roche-à-Frêne, Érezee, Manhay, Barvaux et Durbuy. Il n'y a qu'un seul médecin qui est venu, c'est Jacques Blerot.

On a lancé le projet à quatre personnes, Jacques qui était médecin depuis deux ans, Philippe et moi qui étions étudiants et son épouse

qui était infirmière. À l'époque le cabinet de groupe est devenu assez vite maison médicale

GPS : Dans cette longue aventure qui a duré 40 ans, quels ont été les points forts ?

Jean : Les points forts ? Il fallait d'abord exister ! Le contexte était radicalement différent d'aujourd'hui. Il y a 40 ans il y avait énormément de médecins diplômés. Maintenant et dans les prochaines années, il y en aura de moins en moins. On parle de pénurie partout. À l'époque c'était la pléthore. Il y avait énormément de médecins partout et donc c'était difficile d'exister, de se faire connaître, de se faire reconnaître, d'avoir des patients. Ce n'était pas évident du tout. Il fallait faire sa place dans un contexte difficile. Et évidemment les idées novatrices de l'époque étaient extrêmement mal vues de la part des médecins en place. Que ce soit les médecins généralistes, les médecins hospitaliers. De voir comme ça des médecins qui s'associent entre eux alors que cela n'existait pas, c'était très très mal vu.

Le premier point fort c'était d'exister et que le projet soit concret.

Et puis ensuite, nous les médecins fondateurs, nous avons pris l'initiative de rencontrer les paramédicaux de la région : on a rencontré tous les kinés, toutes les infirmières, les services sociaux qui travaillaient à Barvaux et autour et à travers ces contacts on a pu progressivement tisser des collaborations avec ces futurs collègues. Parmi eux il y en a qui se sont rapprochés de nous et avec lesquels on a pu étoffer une équipe.

L'équipe a grandi assez naturellement, on avait suffisamment de patients pour vivre. On en a eu de plus en plus et on a pu engager progressivement des collègues au fil du temps et c'est aussi alors qu'on a lancé une première association des patients en 84, 6 ans après qu'on a commencé. C'était aussi un point fort... Inviter des patients à réfléchir avec nous à des questions de santé et à l'organisation de l'équipe des soignants, avoir un écho auprès des

patients. Plus tard nous avons eu des procès. Nous étions mal vus par les autres médecins. Nous nous sommes défendus. Nous avons été à l'Ordre des Médecins à Arlon, et en appel à Bruxelles.

GPS : Ça je m'en souviens, avec nos calicots...

Jean : Nous avons gagné ce procès puisque nous étions dans une démarche de santé publique. Nous menions une enquête auprès des gens pour connaître leur sensibilité à eux sur les questions de santé.

Nous nous sommes faits poursuivre pour de la publicité qui n'en était pas évidemment.

Nous avons été très soutenus par toutes les universités francophones avec lesquelles nous étions en contact. La presse en a parlé aussi. C'est un autre point fort. On est devenu encore un peu plus connus.

Cela n'a fait que nous conforter dans nos choix. Nous nous sommes affirmés plutôt que de nous écraser. Le fait d'être en équipe et d'avoir des arguments, car c'était réfléchi depuis longtemps, nous a aidés. Nous avons des contacts avec des intellectuels de partout.

Ce sont aussi toutes ces personnes qui nous ont soutenus dans nos idées et dans la nécessité de développer ce qu'on faisait plutôt que d'être modeste. Il fallait plutôt affirmer notre projet

GPS : Quels conseils pourriez-vous donner à de jeunes médecins qui commencent ?

Jean : Dans ma fonction, depuis une dizaine d'années, je m'occupe aussi de la formation des assistants en médecine générale, de jeunes médecins généralistes de la région, pendant leurs deux dernières années de formation.

Donc pendant leurs 8^e et 9^e années, je les vois tous les 15 jours. Actuellement c'est un groupe d'une trentaine de jeunes généralistes que je vois à Marche lors de séminaires de formation.

Mes conseils ? La médecine est quand même un métier difficile : il faut réfléchir à beaucoup de choses, être bien dans ses baskets pour pouvoir bien soigner les gens. Effectivement, actuellement la tendance

**Les idées novatrices
étaient extrêmement
mal vues**

forte, la tendance majoritaire, est de travailler en équipe. Que ce soit des équipes pluridisciplinaires comme la nôtre, que ce soit des équipes monodisciplinaires de médecins, dans les deux cas, pour peu que l'équipe soit soutenante et généreuse, les jeunes s'y sentent bien.

Moi, je ne peux que leur conseiller de se regrouper pour s'associer. Ce qu'ils font d'ailleurs. Soit ils vont dans des équipes déjà existantes, soit ils créent eux-mêmes de nouvelles équipes.

Maintenant, il y a toute une série d'aides qui existent pour les équipes en place.

GPS : C'est plus facile maintenant qu'il y a 40 ans, j' imagine.

Jean : C'est plus facile, notamment grâce aux pouvoirs publics locaux, surtout ici dans la province de Luxembourg. Il y a aussi la Fédération des Maisons médicales qui entre-temps est née. Là aussi, je suis très actif pour accompagner les jeunes projets de nouvelles maisons médicales rurales.

Le conseil, c'est de se regrouper, d'échanger ses visions, de mettre par écrit ce qu'on a envie de faire dans son métier, ce qu'on ne veut pas et puis d'arriver à s'entendre avec différentes personnes.

Et bon, pour peu qu'on a un peu de bonne volonté généreuse, ça marche.

GPS : Avez-vous des regrets ? Parlez-vous le coeur léger ?

Jean : Non, je suis très heureux dans mon boulot. Je pars le coeur

très léger.

GPS : Est-ce que la petite maison médicale n'a pas pris trop d'ampleur ? N'est-ce pas devenu une grosse boîte ?

Jean : Ça devient une grande équipe. On s'est posé la question en réunion la semaine dernière en interne. Nous avons fait un peu le bilan des avantages et des inconvénients d'une grande équipe et il y a beaucoup d'avantages d'être une grande équipe. Autant pour nous que pour les patients.

C'est une évolution parmi d'autres. De toute façon, dans toutes les évolutions, tout reste possible. La grande équipe peut évoluer aussi. Ce n'est pas un souci.

GPS : Dernière question : c'est une question blanche, vous dites ce que vous voulez !

Jean : J'ai envie de dire que le groupe du journal Forum Santé Magazine est une activité qui tient la barre depuis plus de 20 ans, c'est le numéro 91, c'est la preuve que ce lieu de réflexion mixte entre patients et soignants est une tâche concrète. Qu'écrire des articles et que la diffuser auprès des patients, ça marche. On pourrait relooker, avoir des médias plus jeunes, plus en phase avec la réalité d'aujourd'hui.

Maintenant ce sont des papys qui s'en occupent.

Nous avons des jeunes dans l'équipe qui vont s'investir, surtout

si les vieux sont partis, ça peut se relooker d'une manière plus jeune et intéresser les plus jeunes.

Le public qui nous lit, le public qui est actif, c'est souvent le public de notre génération, donc des gens plus âgés, des lecteurs de 60 ans et au-delà.

Notre sensibilité à nous, c'est la nôtre, on touche donc notre tranche d'âge.

Si on veut toucher une autre tranche d'âge parmi les patients et parmi les collègues extérieurs, il faut le présenter autrement, avec une approche qui est celle des quadragénaires ou celle des plus jeunes. Pour ça, il faut des jeunes qui s'investissent, c'est tout à fait possible.

On a une réunion du groupe Site internet tout à l'heure et effectivement plusieurs jeunes de l'équipe vont participer à la réunion.

Justement, c'est à l'occasion de mon départ que j'ai un peu insisté pour passer la main pour que la gestion du site web de la Maison médicale soit prise par de plus jeunes. Forcément, le look va rajeunir mais les idées de fond seront toujours là : être attentif à ce que chacun puisse réellement se soigner, développer la prévention, être ouvert aux conditions de vie de chaque patient, car ce sont ces conditions (logement, emploi, liens sociaux, revenus, éducation...) qui garantissent ou non une bonne santé. Accepter d'être parfois bousculé par ses collègues en gardant en point de mire la santé des gens.

Être bien dans ses baskets pour bien soigner

Christine Mahy, notre Docteur Honoris Causa



Patiente de la Maison médicale depuis des années, Christine a reçu ce 20 septembre 2018 le Doctorat Honoris Causa décerné par l'Université de Liège. Elle a été sacrée aux côtés de Denis Mukwege et Hassan Jarfi pour leur engagement respectif dans la défense des femmes et enfants victimes d'abus et de la lutte contre la discrimination.

Aujourd'hui, Christine est secrétaire générale du Réseau Wallon de Lutte contre la Pauvreté. C'est justement pour son combat contre la violence subie par les personnes appauvries et précarisées en Belgique que Christine a été choisie et mise à l'honneur. Après avoir été élue Wallonne de l'année et Chevalier de l'Ordre wallon, ce titre rend hommage à son acharnement et à l'engagement de tous ceux qui gravitent autour de ce combat.

Nous la remercions et la félicitons pour sa ténacité et sa générosité.