

# le journal

## De fil en aiguille

édito • précédemment • théma • brèves • agenda • brèves • outils • portraits • prochainement

N° 59 NOVEMBRE 2021

### PAROLES DE LA CHANSON «JE SERAI LÀ» PAR TERI MOÏSE



● «LIENS PARENT-ENFANT»

● «LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE»

Editeur responsable :  
M. Didier Mispelaere,  
Echevin des Affaires  
Sociales et de la Santé  
Mise en page : Service  
Presse

Oublie tes erreurs et tes peurs  
Je les efface  
A chaque faux pas que tu feras  
Je tomberai à ta place  
Mon seul plaisir sera de t'offrir  
une vie idéale  
Sans peine et sans mal

J'ai découvert qui je suis  
Tout a changé le jour où je t'ai  
donné la vie  
Et si jamais le monde t'est trop  
cruel  
Je serai là toujours pour toi

Que tous tes amours soient  
sûrs  
Tes amis sincères  
Pour toi un domaine  
Où la haine est la seule  
étrangère

Je ferai un monde où tout ira  
bien  
Tu seras jamais seul tu  
manqueras de rien

J'ai découvert qui je suis  
Tout a changé le jour où je t'ai  
donné la vie  
Et si jamais le monde t'es trop  
cruel  
Je serai là toujours pour toi

Je voudrais pouvoir tout savoir  
Pour te donner une vision plus  
claire  
De ce mystère que l'on appelle  
la vie

Mon seul désir sera de t'offrir  
une vie idéale  
Sans peine et sans mal

J'ai découvert qui je suis  
Tout a changé le jour où je t'ai  
donné la vie  
Et si jamais le monde t'es trop  
cruel  
Je serai là toujours pour toi  
(x2)

# Saluta

Après une année complète sans rendez-vous, nous étions heureux de nous retrouver autour de cette nouvelle rencontre du Fil.

Cette période de confinement a été difficile pour tous. Elle a mis en évidence certaines difficultés familiales.

De nouvelles questions se posent à nous, parents. Lépanouissement de la cellule familiale dépend-t-il seulement du bien être matériel, des loisirs, de la réussite scolaire?

Certes, les réponses sont différentes pour chacun mais certains auront besoin d'un éclairage ou d'un peu d'aide extérieure.

Être parent n'est pas une évidence et des services sont là pour nous aider dès la grossesse.

Bonne lecture.

Le comité de rédaction et  
M. Didier Mispelaere,  
Echevin des Affaires Sociales  
et de la Santé



## sommaire

○	<b>édito</b>	p2
○	<b>précédemment</b>	p3
○	<b>théma</b>	p4-6
○	<b>brèves</b>	p7-9
○	<b>agenda</b>	p10-11
○	<b>brève</b>	p12
○	<b>outils</b>	p13
○	<b>portrait</b>	p14
○	<b>prochainement</b>	p15

*précé*  
**demment**

## LA RENCONTRE DU

# Fil

LORS DE LA RENCONTRE DU FIL  
DU 28 SEPTEMBRE PASSÉ,  
NOUS AVONS ACCUEILLI LE SERVICE  
« **PRÉ-EN-BULLE** ».

Madame Broquet nous a présenté son service d'accompagnement périnatal : son origine, ses objectifs, ses missions, son mode d'intervention.

Les 25 participants étaient surtout issus du tissu associatif et du secteur de la petite enfance mouscronnoise.

Cette rencontre, à coup sûr, permettra de développer de nouveaux partenariats dans ce domaine.

Le sujet était passionnant et plusieurs services espèrent que « Pré-en-bulle » puisse développer davantage de missions à Mouscron.



théma

# LIENS PARENT-ENFANT

Les liens affectifs entre un bébé et ses parents sont nécessaires à l'épanouissement de l'enfant. Cet attachement qui se crée permet le bon développement du nouveau-né. Celui-ci est en demande d'apaisement, de sécurité. La réponse donnée par les parents va déterminer la qualité du lien parent-enfant. Lorsqu'un adulte devient parent, il devient alors une figure d'attachement pour son enfant.

**« La figure d'attachement principale d'un bébé est la personne qui répond de façon appropriée aux signes physiques et vocaux de détresse. Cet adulte signifiant répond aux besoins de l'enfant de façon chaleureuse, appropriée, constante, continue, stable, et surtout il est accessible lorsque le bébé manifeste de la détresse. La proximité de cette personne apaise l'enfant. Notre figure d'attachement principale reste, pour la plupart d'entre nous, notre mère et cela pour des raisons évidentes de biologie et d'hormones. Durant la grossesse et l'accouchement, les hormones influencent les comportements maternels. »**

Le lien entre un parent et son enfant commence effectivement dès la grossesse. Le déroulement de celle-ci et les circonstances de la naissance peuvent influencer la qualité de la relation parent-enfant mais aussi l'adulte en devenir.

A l'origine de cet attachement, il y a d'une part le parent qui parle à son bébé, le prend dans ses bras, le câline et le rassure. D'autre part, le tout-petit est programmé biologiquement pour réclamer de l'attention afin d'être sécurisé par un adulte capable de le protéger. Le nouveau-né pleure pour que le parent vienne vers lui, il cherche le

contact, la sécurité. Car un bébé seul, ne survit pas.

La création d'un lien affectif avec son enfant n'est pas aisée pour tout le monde. Certaines personnes ont des difficultés à faire connaissance avec leur enfant car eux-mêmes ont un passé difficile avec leurs propres parents. Le stress, le manque de soutien, la maladie mentale peuvent également détériorer cet attachement affectif.

*Mais comment créer un lien affectif avec son enfant ?*

Il faut tout d'abord lui accorder du temps, de l'attention. Être présent pour son enfant c'est lui dire qu'il peut compter sur nous. Se sentir en sécurité, avoir une base sur qui compter permettra à l'enfant d'explorer le monde et de développer son autonomie.

Afin de faire connaissance avec son bébé, rien de tel que de le prendre dans ses bras, lui parler, interagir avec lui.

Jouer avec son enfant, même avec les tout-petits (chansons, lectures, « Coucou.. Beuh ! »,...) crée du lien. Mais attention, il faut être présent pour lui, éviter d'être pressé ou accaparé par une autre tâche.

Enfin, les parents doivent prendre soin d'eux-mêmes et oser demander de l'aide en cas de besoin. Il faut surveiller la fatigue, le stress et le découragement.

Lorsque l'enfant grandit, il faut parfois renforcer les liens parentaux. Il ne faut pas hésiter à prendre du temps en famille, montrer des signes d'affection, faire des sorties ensemble, jouer, être présent,...

Ce lien parent-enfant se construit donc très tôt. Il est primordial pour l'enfant et doit sans cesse être consolidé.

Source : Nathalie Vancrayenest pour La Libre <https://www.lalibre.be/lifestyle/love-sex/enfants-parents-des-liens-qui-forgent-font-grandir-et-qui-sont-fondamentaux>



# LIENS ET ATTACHEMENT

Les bébés naissent avec le besoin de former des liens forts avec des adultes aimants et réceptifs. C'est ce que les experts de l'enfance appellent « l'attachement ».

Les bébés forment un lien d'attachement avec les personnes qui sont le plus souvent avec eux. Cette relation est très importante, car elle influencera toutes les relations intimes et sociales que l'enfant aura dans sa vie.



## *Les bienfaits d'un lien d'attachement solide*

Un bébé qui développe un lien d'attachement stable et sécurisant avec ses parents durant les premières années de sa vie aura plus de chances d'être bien équipé pour gérer les situations difficiles tout au long de sa vie. Au contraire, un bébé qui n'a pu former ce lien étroit avec des adultes significatifs pourrait avoir des difficultés à s'adapter à la vie de groupe. L'attachement serait même un élément essentiel à la survie de l'être humain.

Bien que les premières années de vie soient très importantes pour établir un lien d'attachement, sachez qu'il se construit tout au long d'une vie.

Un attachement solide a donc plusieurs avantages :

- L'enfant se sentira aimé et en sécurité. Quand il sera plus grand, l'enfant sentira qu'il est digne d'affection et il aura une perception positive des autres. Il sera alors plus facile pour lui d'aller vers les autres, d'explorer son environnement et de vivre de nouvelles expériences. Au contraire, un enfant avec un attachement insécuré sera peu disposé à aimer et à se laisser aimer. Il réagira mal aux compliments

et aux récompenses. Par exemple, il refusera qu'on lui fasse des câlins.

- Le bébé saura qu'il peut compter sur ses parents pour répondre à ses besoins. Il aura donc plus confiance en lui lorsqu'il explorera le monde qui l'entoure et fera plus confiance aux autres. Par contre, un enfant avec un lien d'attachement inadéquat aura tendance à se détacher des personnes autour de lui, comme s'il avait abandonné l'idée qu'on puisse répondre à ses besoins. Il pourrait même développer de la méfiance envers les adultes.

- Un enfant qui se sent en sécurité a plus de facilité à apprendre et à bien se développer sur les plans moteur et intellectuel.

- L'enfant aura une plus grande facilité à s'adapter aux différentes situations de la vie, car il se sentira soutenu par ses proches et sera plus apte à contrôler ses émotions dans les situations stressantes. Par exemple, la séparation avec l'adulte lorsqu'il commencera à fréquenter la garderie ou l'école sera plus facile.

- L'attachement facilitera l'apprentissage des habiletés sociales et le partage des émotions. Un enfant

**théma**

avec un attachement solide manifestera aussi plus d'empathie et de coopération envers les autres. Cela l'aidera à former des relations solides avec les autres enfants, les éducateurs à la garderie ou les enseignants à l'école. En l'absence d'un tel lien d'attachement, un enfant vivra plus de conflits avec les enfants de son âge, car il ne socialisera que pour répondre à ses propres besoins. En effet, un enfant avec un attachement insécure recherchera beaucoup l'attention. Il éprouvera de la difficulté à partager l'attention de l'adulte et à admettre ses torts. Il pourrait même être manipulateur et hostile lorsqu'il n'obtient pas ce

qu'il veut. Ainsi, il sera plus à risque d'avoir des problèmes de comportement et de délinquance en vieillissant.

- Une fois adulte, il aura plus de chance de vivre des relations amoureuses saines et d'être satisfait au travail. Au contraire, la personne sans lien d'attachement solide sera plus à risque de vivre de l'insatisfaction dans ses relations de couple et même de la violence conjugale. Les relations de travail risqueront elles aussi d'être une source de conflit.

Source : révision scientifique : Annie Goulet, psychologue  
Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir  
Mise à jour : Juillet 2015

**Venez jouer  
en famille  
aux 11<sup>èmes</sup> Rencontres  
Jeu  
t'aime**



**DIM 28 NOV 10H  
18H**  
Foyer de Dottignies  
Rue Julien Mullie 35 - 7711 Dottignies

Au programme : Jeux géants - Coin « bébé papote » - Jeux de société - Jeu de piste - Sensibilisation au zéro déchet et aux divers handicaps - Portraiture sur chevalets - Calligraphie ta lettre à Saint Nicolas - Jeux créés par des maisons de jeunes - ...

**Journée Gratuite**

**Veillez vérifier les modalités pratiques de la journée (conditions d'accès, programme...) sur [yapaka.be](http://yapaka.be)**

Informations pratiques : Bibliothèque de Mouscron - 056/860 680  
Centre culturel - 056/860 160



**VIDE DRESSING DE 14H À 18H30**

**SAMEDI 30/10 - 13/11 - 27/11 - 04/12 À MOUSCRON**  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



**30/10: VÊTEMENTS ENFANTS**  
**13/11: VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DAMES**  
**27/11: VÊTEMENTS ENFANTS - ADOS**  
**04/12: VÊTEMENTS FÊTES, CÉRÉMONIE, DÉGUISEMENTS**

Plus d'infos (vente, dépôt, avantages) sur [www.liguedesfamilles.be/agenda/3698](http://www.liguedesfamilles.be/agenda/3698)



Maison de la Ligue des Familles  
Place de la Gare 1  
7700 MOUSCRON



moucron@liguedesfamilles.be  
Facebook: Relais local de la Ligue des familles Mouscron  
Régine Verzele - 0479/87.38.11

**samedi 4 décembre**  
Ciné ma-différence - 14H  
Venir au cinéma en famille est maintenant possible pour tous grâce à une adaptation du son / des lumières et de l'aide des bénévoles de ABA.  
Le cinéma de Roubaix "Le duplexe" tolère la différence !  
Un tarif abordable - 5,50€ pour tous !



**lundi 27 décembre**  
Plaine de Noël  
La semaine se déroulera du 27/12 au 31/12 (12H)  
Nous accueillons 10 enfants de 8H à 17H  
Tarif : 80€

**jeudi 6 janvier**  
Conférence  
JOSEF SCHOVANEC  
INFORMATION et RESERVATIONS à la bibliothèque de Mouscron 056/ 860 680



**samedi 8 janvier**  
Ciné ma-différence - 14H  
Venir au cinéma en famille est maintenant possible pour tous grâce à une adaptation du son / des lumières et de l'aide des bénévoles de ABA.  
Le cinéma de Roubaix "Le duplexe" tolère la différence !  
Un tarif abordable - 5,50€ pour tous !

**dimanche 23 janvier**  
Théâtre WALLON - 16H  
Tous au théâtre pour ABA ! avec la compagnie Du théâtre Wallon Mouscronois  
RESERVATION : 056 34 72 81  
LIBRAIRIE DANY, Rue de Menin 105, à Mouscron




Festival **FOR&VER**  
LE FESTIVAL DU FILM DURABLE

**CONCOURS COURT MÉTRAGE**

RÉALISE UNE VIDÉO DE 5 MIN MAXIMUM SUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE ET REMPORTE 1 AN DE CINÉMA\*

Date limite de remise le 15/12/21

Règlement disponible sur [www.materreforever.be](http://www.materreforever.be)

Remise du prix le 06 juin 2021 lors de la soirée court métrage avec projection des meilleurs films au cinéma For&ver de Mouscron

\* 2 entrées par mois pendant 1 an

CONTACT  
056/860.154 21@moucron.be



**Bébés-rencQntre**

TOUS LES 2<sup>e</sup> ET 4<sup>e</sup> JEUDIS DE 9H30 À 11H30  
EN DEHORS DES CONGES SCOLAIRES

REPRISE LE 23/9



**MOUSCRON**

Maison de la  
Ligue des familles  
Place de la Gare 1

Au «Bébé papote», les enfants de 0 à 3 ans jouent ensemble au milieu de la pièce.

Une occasion pour les parents, grands-parents, nounous, de se rencontrer autour d'un café, d'un potage, et d'échanger émotions et expériences, de souffler ou de ne pas être seuls.

Les enfants vivent également de nouveaux contacts. Des volontaires, eux aussi parents animent la rencontre.

**CONTACT**

Moucron@liguedesfamilles.be  
Laëtita Dewavrin  
0485/33.35.07

Régine Verzele-Deplechin  
0479/87.38.11

**P.A.F**

Entrée libre





**Le service de protutelle  
« LE RENOUVEAU »  
recherche des protuteurs pour  
encadrer bénévolement des jeunes  
dont les parents sont déchus de  
leurs droits.**

### **Protuteur, c'est quoi ?**

Des parents peuvent parfois mettre en danger la santé, la sécurité ou la moralité de leurs enfants. Pour protéger « ces enfants en danger », le juge de la famille et de la jeunesse prononce la déchéance de l'autorité parentale. Cette mesure prive le parent déchus de tout ou partie de ses droits. Une autre personne est alors désignée afin d'assumer ces droits, cette personne est le protuteur.

Le protuteur exerce les droits de représentation du mineur, de consentement à ses actes et d'administration de ses biens. Il veille à maintenir des contacts affectifs avec l'enfant selon ses possibilités et les nécessités. Il s'efforce d'être à l'écoute du mineur, de le motiver dans son parcours scolaire, de l'encourager à participer à des activités sportives ou culturelles, de l'aider à surmonter ses difficultés,...Il assure une continuité dans le parcours de l'enfant.

### **Bénévole mais pas civilement responsable**

Le protuteur assume sa mission bénévolement et n'est en aucun cas civilement responsable du jeune. S'il le souhaite, il bénéficie de l'aide d'une assistante sociale du Renouveau dans le suivi de sa mission.

**Si vous pensez pouvoir offrir un peu de votre temps afin d'exercer ce rôle auprès de jeunes mineurs, n'hésitez pas à nous contacter ; nos assistantes sociales se feront un plaisir de vous rencontrer et vous donneront plus d'explications.**

*Une rencontre n'engage à rien.*

**Contactez notre service au 069/23 27 67 - 0499/23 71 75 - 0477/27 97 75  
ou par mail à l'adresse : [lerenouveau@protutelle.be](mailto:lerenouveau@protutelle.be)**

Le service de protutelle « Le Renouveau » existe depuis 1979 et est agréé par la Communauté Française depuis 1987. Il couvre les arrondissements judiciaires de Tournai et Mons. Il est situé, rue Octave Leduc 15/2 à Tournai.



**1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE, JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA.**



**TOUTES LES DATES SONT SOUS RÉSERVE DES CONDITIONS SANITAIRES. RENSEIGNEZ-VOUS AVANT D'Y ALLER.**

**5 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE** *Expo*  
**Triangle Rouge** . (en partenariat avec l'ASBL Territoires de la Mémoire)  
 Musée du Folklore vie frontalière  
 Info ☎ **056/86 04 66**

**20 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE** *Expo*  
**Frédéric Vangeebergen** de 14H à 17H les me., ve., sa., et di. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 63**

**20 NOVEMBRE AU 19 DÉCEMBRE** *Expo*  
**José Hache** de 14H à 17H les me., ve., sa., et di. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 63**

**20 NOVEMBRE** *Concert*  
**Toine Thys Quartet « orlando », Jazz-cabaret** 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 63**

**25 NOVEMBRE** *Concert*  
**Saule « Dare- Dare », chanson française** .  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 03 23**

**28 NOVEMBRE** *Concert*  
**Les Chilly Pom Pom Pee avec «La fabuleuse et authentique histoire du rock»** Spectacle pour jeune public dès 5 ans  
 19h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**30 NOVEMBRE** *Théâtre*  
**« CHAMP DE BATAILLE »** de Jérôme Colin par **Thierry Hellin**.  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**2 DECEMBRE**

*Théâtre*

« **LA PISTE DE L'UTOPISTE** », Rufus  
**Humour** 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**4 DECEMBRE**

*Concert*

« **ZIG-ZAG ZINC** »  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**5 DÉCEMBRE**

*Concert*

**VIVA FIAMMA.** Musique classique  
 17h. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**8 DÉCEMBRE**

*Théâtre*

« **UN FILS DE NOTRE TEMPS** » par le  
**théâtre de la chute**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**10 DÉCEMBRE**

*Humour*

**JAADTOLY**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**11 DÉCEMBRE**

*Concert*

Album « **FREE THREE** » Soirée Jazz-  
**cabaret**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**14 DÉCEMBRE**

*Théâtre*

« **CHAT EN POCHE** » par l'Atelier théâtral  
**Jean Vilar .**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**17 DÉCEMBRE**

*Théâtre*

**Kroll sur son 31.**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 06 80**

**3 AU 7 JANVIER**

*Stage*

**Stages de Noël « Folklore Expérience**  
**(inscriptions auprès du Service Famille)**  
 Musée du Folklore vie frontalière  
 Info ☎ **056/86 04 66**

**8 AU 9 JANVIER**

*Festivités*

«**FESTIKIDS**»  
 Info ☎ Maison du tourisme/syndicat d'initiative  
 Mouscron ☎ **056/86 03 70**

**18 JANVIER**

*Concert*

**Eric Laugérias chante Reggiani**

20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**20 JANVIER**

*Théâtre*

« **L'HÉAUTONTIMOROUMÉNOS** » par le  
**Théâtre de la Chute**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**24 JANVIER**

*Concert*

« **LA TRAVERSEE** » Valentine Jongen et  
**Guillaume Vincent**  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**28 JANVIER**

*Théâtre*

« **HOMOSAPIENS** » Fabrizio Rongione  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

**29 JANVIER**

*Concert*

**Via Toledo Jazz Quartet.** Jazz-cabaret  
 20h30. Centre Marius Staquet  
 Info ☎ **056/86 01 60**

## BIBLIOTHEQUE

**20 NOVEMBRE**

*Conférence*

**Pourquoi et comment sauvegarder la  
 biodiversité ?**  
 10h - 12h inscription souhaitée- Bibliothèque de  
 Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**23 NOVEMBRE**

*Atelier*

**Atelier EPN : maitrise optimale du clavier et  
 de la souris**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription- Bibliothèque  
 de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**24 NOVEMBRE**

*Activité*

**Lis avec bébé pour apprentis parents (4 - 7  
 ans)**  
 16h - 16h30 : sur inscription- Bibliothèque de  
 Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**25 NOVEMBRE**

*Rencontre*

**Club des lecteurs de la Loggia Dell' Arte,**  
 18h : La Loggia Dell'Arte (Herseaux, impasse  
 St Maur 18)  
 Info ☎ **056 860 680**

**28 NOVEMBRE**

*Jeux*

**Rencontres «Jeu t'aime»,**  
 10h - 18h : **Gratuit - Sans inscription, Tout  
 public - Foyer de Dottignies**  
 Info ☎ **056 860 680**

**29 NOVEMBRE** *Atelier*  
**Atelier EPN : Découvertes des dossiers**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription- Bibliothèque de Dottignies,  
 Info ☎ **056 860 680**

**30 NOVEMBRE** *Atelier*  
**Atelier EPN : la technique du copier/coller**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription- Bibliothèque de Mouscron,  
 Info ☎ **056 860 680**

**04 DÉCEMBRE** *Lecture*  
**Rendez-vous des lecteurs**  
 10h-12h : Chez «En vrac»  
 Info ☎ **056 860 680**

**07 DÉCEMBRE** *Atelier*  
**Atelier EPN : exploration Youtube**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription - Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**07 DÉCEMBRE** *Bricolage*  
**Pop-up**  
 17h - 19h : Sur inscription- Bibliothèque de Dottignies  
 Info ☎ **056 860 688**

**13 DÉCEMBRE** *Atelier*  
**Atelier EPN : Gmail**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription - Bibliothèque de Dottignies  
 Info ☎ **056 860 688**

**14 DÉCEMBRE** *Atelier*  
**Atelier EPN : des idées de génie sur Pinterest**  
 16h - 17h30 : 4€ - Sur inscription - Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**17 DÉCEMBRE** *Coloriage*  
**Couleurs dé-stress**  
 16h - 17h30 : Bibliothèque du Tuquet  
 Info ☎ **056 860 680**

**18 DÉCEMBRE** *Activité*  
**Noël à la bibliothèque**  
 16h30 - 19h : Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**6 JANVIER** *Rencontre*  
**Club des lecteurs de la Loggia Dell' Arte,**  
 18h : La Loggia Dell'Arte (Herseaux, impasse St Maur 18)  
 Info ☎ **056 860 680**

**6 JANVIER** *Jeux*  
**Jeudi jeux (7 - 12 ans)**  
 14h30 - 16h : Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**6 JANVIER** *Conférence*  
**Conférence avec Joseph Schovanec,**  
 19h : Centre Culturel - salle audito  
 Info ☎ **056 860 680**

**14 JANVIER** *Coloriage*  
**Couleurs dé-stress**  
 16h - 17h30 : Bibliothèque du Tuquet  
 Info ☎ **056 860 680**

**22 JANVIER** *Lecture*  
**Lis avec bébé (0 - 3 ans)**  
 10h - 12h : sur inscription - Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**29 JANVIER** *Activité*  
**Yoga pour enfants (4 - 8 ans)**  
 10h30 - 12h : sur inscription - Bibliothèque de Dottignies  
 Info ☎ **056 860 680**

**1 FÉVRIER** *Bricolage*  
**Pop-up**  
 17h - 19h : sur inscription - Bibliothèque de Dottignies  
 Info ☎ **056 860 680**

**5 FÉVRIER** *Lecture*  
**Lis avec bébé (0 - 3 ans)**  
 10h - 12h : sur inscription - Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**11 FÉVRIER** *Coloriage*  
**Couleurs dé-stress**  
 16h - 17h30 : Bibliothèque du Tuquet  
 Info ☎ **056 860 680**

**12 FÉVRIER** *Lecture*  
**Rendez-vous des lecteurs**  
 10h30 - 12h : Bibliothèque de Mouscron  
 Info ☎ **056 860 680**

**Énéo**, mouvement social des aînés et Altéo, mouvement social des personnes malades collaborent avec le Musée de Folklore pour vous faire découvrir ce musée flambant neuf au détour d'explications, de remises en questions, de débats interactifs autour de l'évolution de la société. Venez nombreux participer à cette édition du cycle de conférences qui promet des moments enrichissants ! Quand ? Le jeudi 25 novembre à 14h Où ? Musée de Folklore Inscriptions ? Au près du secrétariat Énéo eneo.mouscron@mc.be ou au 056/39 15 50 Participation ? 5€ pour les membres et 6 € pour les non-membres.

Hainaut Picardie  
 Rue Saint-Joseph, 8 - 7700 Mouscron  
 Tél. : 056 39 15 50  
 Web : www.eneo.be



# DIABÈTE ETES-VOUS À RISQUE ?

Avez-vous déjà entendu parler du **diabète de type 2** ? Cela signifie que votre taux de sucre dans le sang est trop élevé. Cette maladie silencieuse peut être **asymptomatique** pendant de longues années et avoir des **effets dévastateurs** à long terme. De plus, il apparaît aujourd'hui chez des personnes de plus en plus jeunes. Il est très important de le dépister, et ce, le plus tôt possible. **Êtes-vous à risque ?** Réalisez le Diabetest ci-dessous pour le savoir ! Répondez aux questions et calculez votre score. Votre score est élevé ? Votre risque de développer un diabète est fortement augmenté. Nous vous conseillons de vous rendre chez votre médecin afin d'en discuter avec lui. Il est important de réaliser un dépistage afin d'assurer une prise en charge la plus précoce possible.

**Une initiative de votre commune**



**CONTACT :**  
Maison Communale de Promotion de la Santé de la Ville de Mouscron  
Echevinat des Affaires Sociales et de la Santé  
13, rue Victor Corne - 7700 Mouscron  
Centre Administratif  
63, rue de Courtrai - 7700 Mouscron  
Tél. 056/860 215 OU 056/860 333  
mcp@mouscron.be

**Avec le soutien de**



**diabetest**  
combattre le diabète c'est d'abord se tester soi-même

### LE SAVIEZ-VOUS ?

En Belgique plus de 450 000 personnes sont traitées pour le diabète et on estime à autant le nombre de "diabétiques qui s'ignorent".

Si le dépistage est précoce, la maladie peut souvent être traitée rien qu'en modifiant l'alimentation et l'hygiène de vie.

Le risque de diabète augmente avec l'âge et est plus fréquent chez les personnes qui bougent peu et qui mangent mal.

Vous avez le diabète quand votre taux de sucre dans le sang est trop élevé. Si vous ne le découvrez pas à temps et si vous ne vous soignez pas, le diabète est dangereux pour votre santé.

Heureusement beaucoup de problèmes peuvent être évités si vous vous prenez en charge et si vous vous faites soigner dès le début de la maladie.

**Votre médecin traitant vous rassurera si votre glycémie est normale.**

**Votre médecin traitant vous aidera si votre glycémie est trop élevée.**



Consultez votre médecin, demandez conseil à un professionnel de la santé  
www.diabetest.be

**diabetest**  
combattre le diabète c'est d'abord se tester soi-même

**diabetest**  
combattre le diabète c'est d'abord se tester soi-même

### Diabétique ou pas ? N'attendez pas ! Faites le Diabetest

		Votre taille en mètre									
		1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18	18				
60	27	25	23	22	21	20	20	18			
65	29	27	25	24	22	21	21	19	18		
70	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18	
75	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20	20
80	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21	21
85	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22	22
90	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24	24
95	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25	25
100	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26	26
105	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28	28
110	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29	29
115	48	45	42	40	38	38	34	32	30	29	29
120	50	47	44	42	39	39	35	33	32	31	31
125		49	46	43	41	41	37	35	33	32	32
130		48	45	42	40	42	38	36	34	34	34
135			50	47	44	44	39	37	36	35	35
140			48	46	46	41	39	37	36	35	35
145				50	47	47	42	40	38	37	37
150					49	49	44	42	39	38	38
155							45	43	41	40	40

BMI = poids (kg) / taille<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)

**Si vous n'êtes pas diabétique. Si vous ne prenez pas de médicaments contre le diabète.**

**Alors peut-être êtes-vous un patient à risque !**

Répondez aux questions suivantes (une seule réponse par question) et additionnez les points obtenus.

**NE JETEZ PAS CE DOCUMENT.** Quelle que soit le résultat il est important de le laisser là où vous l'avez pris ou de le donner à votre médecin traitant

- 1** Votre âge
  - Moins de 45 ans → 0p.
  - De 45 à 54 ans → 2p.
  - De 55 à 64 ans → 3p.
  - Plus de 64 ans → 4p.
- 2** Votre BMI calculé à l'aide du tableau au verso
  - Moins de 25 → 0p.
  - Entre 25 et 30 → 1p.
  - Supérieur à 30 → 3p.
- 3** Votre tour de taille mesuré au niveau du nombril
  - Hommes :**
    - Moins de 94 cm → 0p.
    - Entre 94 et 102 cm → 3p.
    - Plus de 102 cm → 4p.
  - Femmes :**
    - Moins de 80 cm → 0p.
    - Entre 80 et 88 cm → 3p.
    - Plus de 88 cm → 4p.
- 4** Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activités physiques par jour au travail ou pendant vos loisirs (comprenant l'activité habituelle) ?
  - Oui → 0p.
  - Non → 2p.
- 5** Mangez-vous chaque jour 400 gr ou 5 parts de fruits et /ou de légumes ?
  - Oui → 0p.
  - Non → 1p.
- 6** Prenez-vous des médicaments contre l'hypertension artérielle ?
  - Non → 0p.
  - Oui → 2p.
- 7** Lors d'une hospitalisation, d'une opération ou d'une grossesse, vous a-t-on signalé un taux de sucre (glycémie) trop élevé dans le sang ?
  - Non → 0p.
  - Oui → 5p.
- 8** Un de vos parents est-il diabétique (type 1 ou type 2) ?
  - Non → 0p.
  - Oui : grand parent, oncle, tante ou cousin → 3p.
  - Oui : parent, frère, sœur ou enfant → 5p.

Score Total : ..... /26



**En fonction du score obtenu, vous pouvez déterminer votre risque de développer le diabète dans les 10 ans à venir.**

**Si votre score est inférieur à 7, le risque est de 1 sur 100**  
Bravo ! Vous n'êtes pas à risque particulier. Continuer à vivre sainement et pensez à évaluer votre risque diabétique au minimum tous les 3 ans.

**Si votre score se situe entre 7 et 11, le risque est de 1 sur 25**  
Continuez à prendre votre santé en considération et évaluez votre risque diabétique tous les ans. Gardez une alimentation adéquate et une activité physique régulière.

**Si votre score se situe entre 12 et 14, le risque est de 1 sur 6**  
Reconsidérez vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Il est vivement conseillé de consulter votre médecin généraliste. Celui-ci peut vous aider à améliorer la situation.

**Si votre score est supérieur à 15, le risque est de 1 sur 3**  
Il est indispensable de vous rendre chez votre médecin généraliste. Celui-ci fera une mise au point et instaurera un traitement si nécessaire.

Saviez-vous qu'une **alimentation saine et équilibrée** ainsi qu'une **activité physique régulière** (que ce soit en faisant les courses, en promenant le chien, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur) peuvent aider à **prévenir le diabète de type 2** ?  
**Vous souhaitez en savoir plus ?**  
**RDV sur le site internet suivant : <https://www.diabete.be>**



# QUELQUES OUTILS INTÉRESSANTS À VENIR CHERCHER À LA BIBLIOTHEQUE

DANS LE CADRE DES RENCONTRES THÉMATIQUES DU «FIL»

28 SEPTEMBRE 2021

## «LES LIENS PARENT-ENFANT»

Par Magalie Broquet de «Pré-En-Bulle», Service d'accompagnement périnatal

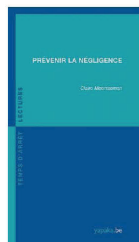
### Documentaires



**L'attachement, un lien vital**  
 par Nicole Guedeney  
 (Fédération Wallonie-Bruxelles, 2010)

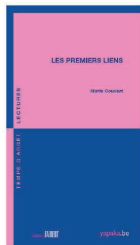


**Comme le lion et le lionceau : 40 jeux pour plus de complicité parent-enfant**  
 par Jean-Marie Frécon  
 (Albin Michel, 2017)



**Prévenir la négligence**  
 par Claire Meersseman  
 (Fédération Wallonie-Bruxelles, 2019)

**La vérité sur l'accouchement et... Sur la suite**  
 par Honorine Crosnier  
 (Marabout, 2018)



**Les premiers liens**  
 par Marie Couvert  
 (Fabert et Communauté française de Belgique, 2011)

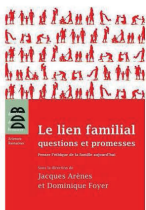
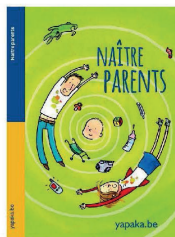


**Baby coaching 0 - 6 mois**  
 par Sara Bigwood  
 (De Boeck, 2011)



**Les premiers jours à la maison : bien démarrer la vie avec bébé**  
 par Dr Bernard Bedouret et Madeleine Deny  
 (Nathan, 2010)

**Naitre parents**  
 (Fédération Wallonie-Bruxelles, 2015)



**Le lien familial**  
 par Jacques Arènes et Dominique Foyer  
 (Desclée De Brouwer, 2013)



### LIS AVEC BÉBÉ

Activité gratuite  
 Sur inscription au +32 56 860 680  
 En moyenne une fois par mois le samedi matin A la bibliothèque de Mouscron

**Premières années, premiers liens**  
 par Valérie Lombroso  
 (De Boeck, 2010)



Qui a dit que lire est réservé aux grands ? Les animations « lis avec bébé » sont destinées aux petits de 0 à 3 ans pour un moment de magie et complicité entre parents et enfants. Pour cela, rien de compliqué, il suffit de bien s'installer et la magie opère. Chansons, comptines, jeux de doigts, livres pop up, à marionnettes ou sonores, histoires contées ou mimées, tout est prévu pour donner à l'enfant l'envie de lire.



# portrait

Actifs depuis 25 ans dans le champ de la maltraitance, nos expériences professionnelles diversifiées nous indiquent que si le lien entre le bébé et ses parents se construit bien, de nombreuses maltraitances futures peuvent être évitées.

L'ASBL « Enfances », active depuis près de 30 ans dans l'organisation du service SOS Parents-Enfants, avait pour projet, depuis plusieurs années, de créer une équipe de prévention périnatale, c'est-à-dire centrée sur la construction d'un lien de qualité entre le bébé et ses parents.

C'est aussi de nos rencontres au quotidien avec ces familles vivant sous le seuil de la pauvreté qu'est née, en articulation avec le réseau tournaisien, une réflexion autour de la nécessité d'intervenir auprès des familles le plus précocement possible.

En janvier 2016 et grâce à Viva for Life, ce projet s'est concrétisé par la création de l'équipe « Pré-en-bulle ». Active d'abord sur le Tournaisis, nous avons pu, depuis janvier 2017, élargir notre action sur les régions de Mouscron et de Comines et sommes aujourd'hui soutenu par le Plan de cohésion social de Mouscron.

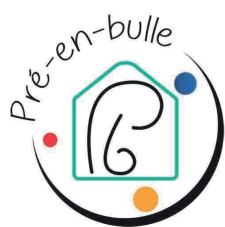
Notre objectif principal est d'aller à la

rencontre de ces familles qui présentent une fragilité parentale. Les familles peuvent s'adresser à nous directement ou via un intervenant. Nous accueillons les demandes dès l'annonce de la grossesse et jusqu'au 6 mois du bébé. Notre travail peut ensuite se poursuivre jusqu'au début de la scolarité de l'enfant, le tout gratuitement.

Cette notion prend évidemment toute son importance dans les situations de précarité car notre intervention nous permet qu'avant tout et malgré la pauvreté, nous construisons avec la famille et le réseau en place le filet de sécurité nécessaire à l'établissement du lien parent-enfant indispensable au bon développement du bébé.

Notre équipe d'intervention est aujourd'hui composée de deux psychologues, d'une assistante sociale et d'une sage-femme. Nous sommes soutenus dans notre travail et notre réflexion par une équipe pluridisciplinaire (psychologues, juriste, pédiatre, assistants sociaux) et veillons à articuler notre travail avec celui du réseau déjà en place ou à créer. Nous travaillons avec 14 familles, essentiellement en visites à domicile.

« Pré-en-bulle » est donc une offre d'accompagnement continu, cohérent et contenant autour de la grossesse, de la naissance et des liens parents-enfants, socle d'un avenir meilleur pour chaque enfant et chaque famille.



Service  
d'accompagnement  
périnatal

22 rue Saint Piat  
7500 Tournai  
tel : 0472 96 56 21





*Phénomène de plus en plus présent mais qui pose encore beaucoup de questionnements...*

## *Le Harcèlement*

Qu'il soit scolaire ou non, en tant que parents nous ne savons pas toujours quoi faire ou vers qui nous tourner.

Lors de la prochaine rencontre du Fil du 7 décembre, la Cellule D'Actions Solidaires contre le Harcèlement (CASH) viendra nous présenter ses actions.

Cette plateforme réunit plusieurs services (centres PSM, Service de Médiation Scolaire de Wallonie, le Planning Familial « La Passerelle », une AMO « Le Déclic », pôle d'égalité des chances et pôle psyco-social de la police).

Cette cellule a été créée à la suite d'un constat et d'une forte demande afin de dégager un fil rouge pour agir ensemble et informer toutes personnes pouvant être confrontées à ce fléau.

- Proposer une écoute, un soutien, une orientation vers un service plus adéquat.
- Mener des actions de prévention et partager des outils de prévention.
- Coordonner les actions et se répartir les tâches afin d'intervenir ensemble sur une situation.

Les services de CASH sont accessibles à tous : jeunes, parents, enseignants, service social,.....

Envie d'en savoir plus sur leurs interventions, leur organisation et leur finalité ? Venez nous rejoindre lors de cette rencontre du fil.

Entrée gratuite – sandwich offert (sous inscription préalable)

056/860.216 ou par mail a [MCPS@Mouscron.be](mailto:MCPS@Mouscron.be)



## Comité de rédaction

Pour cette édition :

### Comité de rédaction

Sandrine Coqu (La Passerelle),  
Samira Bouguerra (FPSWapi),  
Régine Verzele (Ligue des familles),  
Perrine Coutigny (Bibliothèque),  
Anne Declercq (Presse), Céline Vandewiele,  
Marie Dewaele (Maison de la Santé) Didier Mispelaere,  
(Echevin des Affaires Sociales et de la Santé).

Editeur responsable :

Didier Mispelaere, (Echevin des Affaires Sociales et de la Santé)

Mise en page service Presse

**Les personnes qui m'ont conçu ont jugé bon de définir quelques points faisant office de «Charte».**

**« Les informations veilleront à favoriser la qualité de vie, l'épanouissement physique, mental, spirituel, moral et culturel de chacun ».**

**« Le Comité de rédaction choisira les articles en fonction des thèmes abordés et de l'intérêt du moment ».**

**« Les articles contenus dans ce journal ne pourront en aucun cas promouvoir des convictions philosophiques, religieuses ou politiques ».**

**« Le Comité de rédaction se doit de lire en toute neutralité les articles qui lui seront soumis ».**

**« Tout article ne répondant pas aux considérations énoncées ci-dessus pourra être refusé par le Comité de rédaction. Celui-ci s'engage à en avertir l'auteur ».**



**On se retrouve en MARS 2022**  
N'hésitez pas à nous envoyer vos dates événements, articles sur [mcps@mouscron.be](mailto:mcps@mouscron.be)