

# Inform'Elles

Belgique - België		
5575 GEDINNE		
PP.	7	1472

Bureau de dépôt  
5575 Gedinne

Région Ardenne-Condroz-Famenne

N° 9 mars 2009 Trimestriel



Antenne de Marche – Atelier greffe

## SOMMAIRE

### EDITO

Soif de changement...

Joie du changement...

### DANS NOTRE REGION

Journée de visibilité à .....

### PROJETS DES ANTENNES

Echos de nos régions

### COUPS DE CŒUR

Blanc-foncé...un témoignage émouvant

### UN PEU D'HUMOUR

Le diable...

### HISTOIRE VRAIE

### PENSEE

Vivre notre temps...

### PART DE VIE DE FEMME

Femme de nos campagnes...



N° d'agrément : P705064



COMMUNAUTÉ  
FRANÇAISE  
DE BELGIQUE



## SOIF DE CHANGEMENT, JOIE DU CHANGEMENT....

Le compte à rebours des détourn'elles nous a propulsés dans l'an **NEUF**, dans la nouveauté, dans le changement ...

L'élection et la prestation de serment de Mr Obama ont permis, récemment, à des millions d'hommes et de femmes d'origines diverses, de toutes couleurs, de vibrer à l'unisson. Ils ont exprimé leur **SOIF** de changement, leur **JOIE** d'un changement.

Le rêve de Martin Luther King se concrétisait. Il souhaitait que les enfants de toutes origines puissent se donner la main, puissent s'unir pour construire, d'une manière autre, notre planète. Il a été assassiné. Son rêve, à ce moment là, s'est envolé : les rêves, porteurs pour l'humanité, sont la force du **DIVIN**: ils sont sacrés et immortels. Son rêve a essaimé dans des millions de cœurs, aux E.U., dans le monde. Son rêve s'est concrétisé au début de l'an **NEUF**.

Mr Obama changera ce qu'il peut, pour son pays.

L'Amérique latine, à travers de nouvelles constitutions, manifeste aussi sa soif de changement.

Le changement n'est plus uniquement un souhait dans nos cœurs, il naît, il se manifeste dans le monde.

Pour nous ...

Notre soif de changer est grande, elle aussi !

Nous changeons de saison. Le printemps se manifeste: les oiseaux reviennent, les jonquilles poussent, les écureuils se réveillent ! Nous changeons de garde-robe, de vocabulaire, de rythme.

Nous sortons de notre torpeur hivernale pour nous dégourdir, en douceur, dans notre jardin, pour aller vers la lumière, la douceur, pour nous rendre à une conférence, une activité,... Pour aller à la rencontre de l'Autre ...

Alors, si une manifestation festive, une conférence, une réunion, un échange, un regard, un sourire ou une parole vous a changé, nourri, réjoui, Marie, Norbert et moi-même serions heureux de déposer votre changement, votre transformation, votre joie sur les pages d'Inform'Elles.

Le changement, pour chacun de nous et pour l'humanité est urgent. Lorsqu'il s'exprime, se concrétise, il se transforme, dans notre cœur en **JOIE**.

L'humanité a soif de joie.

Changer est une autre manière de se nourrir, de s'enrichir, de se réjouir.

Que nos lectrices et Inform'Elles en soient témoins !

Chantal De Grox

## DANS NOTRE REGION

**La journée de visibilité** aura lieu dans l'Antenne de G H V, **le dimanche 20 septembre** : de 10 à 17 h

Le thème sera : **La MOBILITE**. Notons déjà la date nos agendas. Ce sera la fête et toutes les Antennes seront invitées à y participer d'une façon active. Nous en reparlerons.



# PROJETS DES ANTENNES

## Antenne de Beauraing

**Détourn'elles :** **Louette-Saint-Denis, le 2eme mardi du mois**  
ouverture d'un petit magasin pendant leur atelier hebdomadaire Récup'textile.

**Imag'inné :** **Louette-Saint-Denis, les samedis après-midi**  
Diverses activités artistiques intergénérationnelles en collaboration avec le Bâti à Houdremont sont proposées : techniques simples, à la portée de tous, jeunes et moins jeunes, valides et moins valides.

**Exposition Imag'inné au centre culturel de Bièvre du 23 au 30 mai**  
**VERNISSAGE LE 23 MAI**

**Etre Parent aujourd'hui :** **Gedinne Cercle Paroissial 19 h 30**  
En collaboration avec La Fourmilière.

**19 mars :** « Comment préparer nos enfants aux apprentissage par le Brain Gym » par Murielle Vranck, infirmière et kinésiologue.

**30 avril :** « Comment développer l'estime de soi pour la transmettre à nos enfants » avec Geneviève d'Haenens, psychothérapeute.

**28 mai :** « Comment prévenir les dangers d'internet (facebook,msn,...) ? » par Michel Auquier, spécialiste en informatique. Une information sera donnée préalablement aux jeunes .

**En juin,octobre, novembre :** « Que faire face au mal-être de l'adolescent ?» avec la participation du PMS libre de Dinant. Les thèmes comme la grossesse, le suicide, le sentiment d'exclusion seront abordés.

**Journée de réflexion**

**ACRF Antenne de Beauraing**

« Comment affronter son chagrin et surmonter la perte d'un être cher, du boulot, de la santé, de la jeunesse,...

**Comment trouver la capacité de rebondir ? »**

Par Isabelle Delmotte (psychologue et psychothérapeute)

Témoignages de Francine Picard (logopède à Baillamont)

et de Ingrid Cambray (directrice de la Résidence St Hubert à Bièvre)

**Lundi 30 mars de 9h00 à 16h30**

**à la Salle Communale de Louette St Denis, 4  
rue des Roches**

Possibilité de covoiturage

**Contacts : Véronique Dubois 061/58 88 79**

**Joëlle Stuerbaut 061/58 89 22**

**Conférence :**

**Bièvre Centre Culturel  
le 17 avril à 20 h**

en collaboration avec les Equipes Populaires.  
Gérard de Sélys abordera les enjeux des  
prochaines élections européennes et de la  
dégradation des services de proximité.

**Voyage régional annuel de l' ACRF**

**Crête du 01 au 08 octobre**

Prix tout compris : 870 € (voyage avion,  
transferts aéroport, hôtel all inclusive,  
excursions, pourboire) ouvert à tous et à  
toutes, membres et non-membres. Si vous êtes  
intéressés, prenez contact avec Véronique  
Delgleize, à Gedinne, tél. 061 58 88 79.

**Excursion :**

**Ramassage en différents lieux,  
le 27 juin**

Programme en cours d'élaboration.

**Atelier de cuisine et pâtisserie :**

**Gedinne Institut Notre-Dame  
4, 18, 25 mars et 1 avril**

Produits du terroir et de saison.

## Antenne de Ciney

**Conférence d'information      Havelange Ferme des Tilleuls mardi 31 mars à 19h30**

« Communiquer avec l'autre en restant soi-même »  
C'est *Paul CASTIN*, médiateur agréé, qui nous introduira dans la communication non violente.  
Une organisation des Ateliers "Santé et Bien-être" d'Havelange.  
Info : Raymonde Braquet : 083. 63 31 63.

**Balade dans les villages      Havelange le premier mardi du mois, de 9h30 à 11h30**

Départ au parking de l'ancienne gare de Havelange, près du Ravel  
Contact : Raymonde Braquet : 083. 63 31 63

**Initiation à l'art de la table      Perwez-Jallet-Goesnes le 4 avril**

avec *Me Holbechette*.

**Apprentissage au maquillage      Perwez-Jallet-Goesnes le 7 mai**

avec une esthéticienne.

## Antenne de Dinant

**Nuit de l'obscurité      Maredret, le 28 mars**

Pour la 2<sup>ième</sup> fois, organisation d'une « Nuit de l'obscurité ». Le thème sera la chouette. Ce sera une marche contée et commentée.

**« Brocante dans les garages »      Maredret, date à confirmer**

chacun(e) chez soi dans le garage.

**« Repas thai »      Date et lieu à fixer**

**Excursion régionale à Modave      Le 4 juin**

visite du château et à Huy : visite de la vieille ville  
et aussi de l'Institut tibétain (monastère bouddhiste).

## **BIOUL, un village que des citoyennes voudraient plus propre !**

De nombreux déchets sont jetés le long des routes, aux abords des bulles à verre, près de l'école communale, etc... une situation insatisfaisante et améliorabile pour les femmes du groupe A.C.R.F. de Bioul. Fin 2008, elles font appel à des partenaires locaux : l'école communale, la ligue des familles et l'éco-conseillère pour y réfléchir et développer ensemble des actions pour cette année.

Avec le soutien de la directrice de l'école communale et des deux enseignantes concernées, les enfants des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> années ont réalisé au départ de dessins, des panneaux de sensibilisation à la problématique des déchets et du respect de l'environnement. Ces panneaux vont être fixés solidement par les ouvriers communaux à différents endroits du village.

Le 20 Février dernier, deux guides- nature : *Odette et Anne-Marielle* ont emmené ces mêmes enfants en balade dans leur village pour découvrir la nature de manière ludique et sensorielle avec au retour une dégustation de galettes maison et chocolat chaud offerts par le groupe A.C.R.F.

### **Balade familiale**

**Ecole de Bioul, le dimanche 19 avril à 14H**

Action destinée à tous les villageois.

Animée par *Anne-Marielle Kaiser* guide-nature, afin de découvrir ensemble la nature en jouant et en utilisant ses 5 sens. De retour à l'école vers 16 H 30, des soupes maison, un conte, une exposition : « les bons gestes éco-citoyens »,...n'attendront que vous pour terminer l'après-midi en toute simplicité. En collaboration avec l'école communale, la ligue des familles et l'éco-conseillère.

### **Battements d'« elles » ...**

Ne protège-t-on pas ce que l'on a apprivoisé ?

Voilà une petite action menée par une majorité de femmes qui, à sa mesure, agit concrètement sur son environnement direct et qui à coup sûr, comme dans la chanson, a des visées et des répercussions plus grandes.

Venez nombreux participer à l'effet papillon !

**Renseignements : Annie Nysten au 071/799345.**

## Antenne de Gouvy-Vielsalm

### Table ronde sur le logement

**Bovigny, le mardi 10 mars**

Logement et Aînés, expériences concrètes.  
Divers intervenants autour d'expériences d'habitat.

-Maison Abbeyfield de Lixhe (habitat groupé)  
-Maison Communautaire de Trois-Ponts  
-Foyer Interculturel de Molenbeek (habitat Kangourou)  
-Résidence l'Automne à Havelange (habitat groupé de type familial)

### En avril : Café- rencontre

Evaluation de la table ronde du 10 mars.  
Toutes les revendications ont-elles été rencontrées ?

**Renseignements : Madeleine Annet : 080/51 73 25**

### LE GROUPE ECOUTE (Centre sportif et culturel d'Houffalize, salle du Patro)

#### **Conférence : Le lâcher prise par *Salvatore Rindone* le mardi 21 avril à 20h**

Lâcher prise c'est : - se libérer de ses attitudes qui conduisent à des blocages  
- vivre ce qui se présente à vous  
- rentrer dans l'acceptation de ce qui est

Salvatore Rindone nous donnera des clés pour sortir de nos résistances et vivre le moment présent.

#### **Atelier « Lâcher prise » :**

**Le samedi 25 avril de 9h30 à 16 h**

Salvatore Rindone nous expliquera, par des exercices, comment acquérir cette attitude qui nous transforme de l'intérieur et nous donne accès à une qualité de vie.

#### **Repas convivial :**

**Mercredi 3 juin à 19 h**

Pour partager nos impressions et de nos souhaits  
Renseignements : tel ou sms : 0496/ 80 06 25

#### **Formation :**

**Le mardi 12 mai de 9h30 à 16 h**

Quelles réactions face à une attitude peu constructive ?

*Geneviève d'Haenens*

Cette formation est réservée uniquement aux participant(e)s de la 1 ère journée  
Prendre son pique-nique

S'inscrire avant le 5 mai auprès de : Malou Delvaux : 0496/ 80 06 25  
Carine Collard : 084 / 45 72 62

## Cercle de vie à la Poustina à Beho

**Formation « Les 4 instruments »**

**Le mardi 31 mars : de 9h 30 à 16 h30**

Intuition, ressenti, perception, pensée avec Huguette Beyens  
Suite de la journée du 10 février

**Formation**

**Le mardi 9 juin**

Sujet à définir

Merci de confirmer votre participation 2 jours avant la date fixée  
Tel ou sms 0496/80 06 25.

## Antenne de Marche

**La taille douce des fruitiers**

**Le samedi 7 mars**

"La taille douce ne cherche pas à imposer une forme particulière aux arbres.  
Pourquoi se donner tant de mal à modeler, à diriger une forme qui s'établit  
très bien d'elle même ?"

Extrait du manuel de taille douce- Alain Pontippidan

Frédéric Tailler nous expliquera pourquoi et comment pratiquer une taille douce.  
L'après-midi sera divisée en deux avec une partie théorique et une visite d'un verger  
comprenant des anciens fruitiers, des nouveaux et des jeunes sujets greffés.

**La journée de la femme**

**Heyd, le dimanche 8 mars**

Représentation théâtrale : « Femme sandwich » par Les Aragnes

**Formation architecture / sculpture / construction végétale**

**Centre Couleur du Monde, les samedi 28 et dimanche 29 mars**

**Thème** : architecture végétale / sculpture / construction en osier vivant – les bases  
techniques

**Avec qui ?**

Cette formation (donnée par l'artiste Clare Wilks )est une collaboration entre l'ACRF,  
L'ATELIER et le Centre Couleur du Monde. Elle est destinée aux animateurs qui travaillent en  
lien avec le végétal dans nos trois associations.

**Pourquoi ?**

L'idée a germé lors de réunions autour du projet de Harre. Vu qu'une oseraie va y être  
plantée, la technique de construction en osier vivant est apparue comme une bonne piste pour  
valoriser une partie de l'osier qui y poussera. Cette technique permet de créer des espaces  
(igloo, tipi, etc.), des séparations de l'espace et encore d'imaginer des formes non  
fonctionnelles (sculptures).

Cette façon de faire pourrait également être un outil pour de futures animations dans les  
différentes associations. L'osier vivant peut être combiné avec des matériaux de tressage  
« non vivant ».



## Comment ?

Nous travaillerons sur le terrain avec de l'osier vivant (récolté par chez nous). Nous réaliserons une cabane circulaire et une paroi/écran et peut-être un autre petit projet en fonction du temps.

## Formation : Greffe

Greffe des pommiers d'essence locale

La technique de greffe permet de restaurer nos vergers par un moindre coût tout en reproduisant nos anciens fruitiers.

Rendre accessible cette technique à tous permet de la sortir de l'oubli et de préserver un savoir ancien.

Les participants s'exercent à greffer leurs futurs arbres qu'ils replanteront d'ici 2 ans dans leur propre verger.

Ils sont guidés par un passionné, Monsieur Eric Goosse.

## Bardonwez, le samedi 11 avril à 9h30

Chaque personne repartira avec un contrat d'adoption où elle s'engage à :

- Contribuer à rendre vie aux vergers de nos campagnes
- prendre soin de leurs arbres en devenir, veiller à leurs besoins en eau, en espace et à leur taille
- s'informer, au besoin, sur la manière de prendre soin de leurs fruitiers
- faire part de leur expérience autour d'eux, afin que le projet de restauration de vergers privés continue son histoire

Inscription auprès de Carine Collard 084 / 45 72 62

## Représentations de l'atelier théâtre

**Marcouray, les jeudi 30 avril  
et samedi 2 mai à 20h00**

Cette année l'atelier a travaillé sur le thème :  
portrait de l'homme et de la femme.  
Venez voir le résultat!



## Mon jardin et moi

**Mai, juin et septembre  
trois demi-journées**

Allez à la rencontre d'une personne et de son jardin

## Atelier vannerie

**Rendeux, en cours**



# REALISATIONS DES ANTENNES

## *Coups de cœur*

### Antenne de Beuraing

**Détourn'elles** : Succès. Elles ont été appelées à de nombreux endroits pour témoigner de leur projet retenu par la campagne « Vivre Ensemble » Elles sont également passées à la TV régionale MaTélé (consulter Internet). Elles recherchent une styliste pour formation de « recycle tes fripes »

**Alle-sur-Semois** : Réunions avec animatrices pour étudier de meilleurs échanges.  
Le 26 janvier : portes-ouvertes pour faire mieux connaître l'ACRF.  
Etablissement d'un questionnaire pour connaître les desiderata.

### **Bourseigne-Neuve** :

Relance de la section avec pour thème : la communication.  
Activités : Goûter de St Nicolas, Halloween, en collaboration avec le comité des fêtes : repas Natagora.

**Gedinne** : Réunion de secteur : à l'ordre du jour : l'eau dans l'entité de Gedinne, un questions-réponses avec un intervenant communal : le docteur Marchal, échevin responsable de ce secteur... Désormais pour les femmes de Gedinne le voile est levé en ce qui concerne les différents captages, la distribution, l'assainissement, l'épuration, le CVD (coût vérité à la distribution), le CVA. (Coût vérité à l'assainissement). Une information claire sur les qualités de l'eau, sa couleur, les zones de préventions, le budget consacré au CVA toujours à la hausse.

Il nous prodigue des conseils santé et une mise en garde quant à la nocivité de la présence de plomb dans les tuyaux. Il nous rappelle que ceux-ci sont remplacés aux frais de la commune s'ils sont situés avant le compteur. Le docteur Marchal répond encore à d'autres questions qui interpellent les femmes :

telles que la mobilité, les services de la poste, etc...

La réunion s'achève par un petit test : eau de bouteille et eau de robinet, test auquel le docteur ainsi que toutes les femmes se prêtent avec beaucoup de sérieux.

### **Pondrôme**

Comme chaque année, l'ACRF de Pondrôme a organisé sa réunion-repas convivial avec cette année des modifications importantes :

Repas : le dimanche midi au lieu du soir avec animations



Marché de Noël : l'après-midi.

Au programme :

Très belle animation de la messe dominicale en évocation du thème de l'année.

Réception des nombreux invités à la salle L'Espérance pour un repas convivial animé par deux talentueuses comédiennes : *Véronique Maldaque et Marie Adam*. Elles ont mimé avec brio la vie de tous les jours en rapport avec la campagne d'année : services publics en milieu rural, fermeture de bureaux de poste, gare supprimée, etc...



Pour le marché de Noël plus de 150 cartes de vœux (fabriquées par nous-mêmes) ont été

**Buissonville-Haversin** : réunions mensuelles sur le thème de la mobilité.

**Ciergnon** : Réunions à thème et cours de cuisine.

**Daverdisse** : la section reprend vie.

**Gembes** : Réunions à thème (suivant Ficelle) et activités avec les enfants. (Groupe Arsouilles): St Nicolas, Noël, Nouvel an convivialité avec les aînés et Carnaval : « Saint Pansau n'a pas soupé » a laissé sa place aux « pirates n'ont pas de trésor ». Les Arsouilles de Gembes se sont armés de leur costume et de leur bonne humeur pour ce mardi gras. Les moussaillons âgés de 2,5 ans à 12 ans ont parcouru le village afin de récolter des victuailles. Leur mission : remplir leur coffre à trésor au maximum. Une fois le tour du village accompli, la journée s'est terminée par la traditionnelle bataille de confettis entre les flibustiers d'un jour.

vendues ainsi que divers lots confectionnés par le groupe (chaussons, chapeaux, sacs à main, etc). Des personnes bénévoles, non membres de l'ACRF, sont venues nous donner un coup de main. Nous avons beaucoup apprécié. Ce fut une réussite car nous avons accueilli, outre les personnes de l'entité, de nombreuses personnes venues de l'extérieur. Les personnes âgées ont été ravies d'avoir pu participer et rentrer chez elles avant le soir. Rendez-vous convenu pour fin 2009.



**Louette-St-Denis** : réunions mensuelles sur le thème de l'année.

Le 22 décembre : veillée et goûter de Noël. Réunion très conviviale.

## Antenne de Ciney

### **HAVELANGE Lecture-spectacle « Blanc foncé »**

Havelange, dimanche 22 février 15 heures, l'ACRF et la bibliothèque Papyrus nous ont invités à une lecture-spectacle du livre « Blanc foncé » de *Claire Ruwet*.

Un spectacle d'ombre et de clarté, un mélange d'humanité et d'espérance qui a charmé la cinquantaine de personnes venues applaudir Claire et la comédienne Marie-Laure Vranken. Ici et ailleurs, on se balade en leur compagnie au son des mots. D'un continent à l'autre, les frontières s'effacent, et nous laissent découvrir des objets et des personnes, et nous permettent, au travers de chants, de participer à ce récit poétique et vrai à la fois. Par delà ces textes, on se lie d'amitié à deux familles, que d'étonnantes similitudes rejoignent non seulement par leurs racines rurales et leur destin, mais aussi par l'amour donné, reçu, partagé et multiplié par les enfants. Au fil des pages, l'auteur nous montre le vrai chemin du métissage culturel. Elle allie en tendresse, passé et présent, vie, mort et exil. Par ce voyage blanc foncé elle nous invite à transmettre nous aussi notre patrimoine, les secrets qui ont bercé notre enfance, tout ce que nous avons à transmettre à nos proches, à nos enfants. La rencontre s'est achevée par un partage chaleureux et convivial de cette intéressante expérience de vie.

### **APPRIVOISER NOS PEURS**

**A Havelange, notre groupe ACRF Aînées se réunit tous les deux mois. Francine et Huguette donnent ici des échos de la dernière rencontre à laquelle nous avons invité *Nicole Louis*, animatrice santé de Vie Féminine. Par ailleurs, le 8 avril prochain, nous découvrirons l'art du conte avec « Les grands-mères conteuses de Gembloux ». Marie-José M.**

**Mercredi 11 février**, à la Ferme des Tilleuls, nous sommes vingt-cinq femmes, amies venues écouter la conférence de Nicole Louis.

Le sujet : "Apprivoiser nos peurs".

Elle nous demande d'exprimer quelques peurs et viennent les réponses : l'orage, écraser une personne, la fin de la vie, le handicap, l'agression d'un enfant...

Puisque nous sommes entre femmes, Nicole nous signale que notre système hormonal nous sensibilise davantage que les hommes à la peur.

Il existe aussi un phénomène de groupe, de contamination qui entraîne une réaction collective (si on parle de guerre...les magasins se vident). Mais aussi, certains individus peuvent exploiter la peur pour se distinguer.

Il y a des peurs saines (regarder à gauche, à droite avant de traverser...) ou des peurs malsaines (ne pas oser traverser en aucun cas)... Ce sont des peurs phobiques. Il en existe un très grand nombre.

Madame Louis nous dit que jusqu'à l'âge de deux ans, l'enfant ne connaît pas la peur. Il assimile les réactions de l'entourage et il peut reproduire, même à l'âge adulte, des mécanismes enfouis dans son inconscient. La peur est surtout un sentiment qui provoque de l'émotion. Les muscles se contractent, les battements de cœur s'accroissent, la pression artérielle augmente, le malaise s'installe... C'est l'adrénaline émise par l'hippocampe, région du cerveau située dans le cortex limbique, qui déclenche ces réactions en chaîne. Elles sont nécessaires à la survie mais parfois ne sont pas appropriées à la situation présente.

Il nous faut reconnaître nos peurs. Après réflexion et analyse, nous pourrions arriver à dominer et cerner

le problème. Ex : la peur de la nuit, le noir reste le noir... ; il n'est pas un danger et c'est notre imaginaire, vent, craquements... (Comme dans un film fantastique) qui nous donne des frissons et crée le mal-être. Il est important de dissocier fantasmes et raison en renvoyant nos peurs au cerveau qui en fera une analyse objective. Essayons d'approfondir nos connaissances sur le problème qui nous perturbe.

Nicole Louis termine son exposé et distribue un feuillet pour nous aider dans notre démarche à « gérer la peur ». Elle est applaudie chaleureusement. La pause-café permet de continuer les échanges de discussion

### **Francine**

#### **Qu'est-ce que la peur ?**

Il s'agit d'un sentiment d'inquiétude.

Il y a des peurs

\* raisonnées ;

\* fantasmées :

elles sont surtout alimentées par les médias ;

\* élastiques :

elles sont nées d'une expérience malheureuse. Ex : agression par un chien. Elles reviennent si on ne règle pas la première agression.

Les peurs servent à notre équilibre personnel, familial et social. Elles placent notre corps en alerte et nous protègent sauf si elles deviennent phobiques et nous empêchent d'agir.

° Il y a les peurs de ne plus faire face à nos besoins fondamentaux, manger, dormir... Il faut les reconnaître et réagir.

° Il y a les peurs collectives (ex : affaire Dutroux) souvent amplifiées également par les médias.

° Les peurs d'origines sociales : la crise économique par exemple

° Les peurs dues à l'environnement (en situation de guerre)

° Les peurs parentales : transmises par nos parents de façon éducationnelle ou accidentelle.

Remède = mettre en garde les enfants en expliquant

Plus la menace est floue, plus elle fait peur. Quand on se renseigne on a moins peur. Trouver le maximum d'informations sur les sujets qui font peur. La peur peut venir aussi du « qu'en dira-t-on » et vient alors d'un manque d'assurance. Il faut donc travailler l'image de soi. L'animatrice espère que nous trouverons dans son exposé quelques pistes pour vaincre nos peurs.

Huguette



## Antenne de Marche

Les ateliers de vannerie d'Erezée et d'Harsin sont terminés:



Voici quelques réactions des participants lors de l'évaluation :

Convivialité entre les participants, ambiance détendue. Les participants le vivent comme un moment de détente, de plaisir. Le travail manuel est mis en avant: patience (mal aux mains?).

Les participants replantent chez eux du saule, ils ont appris à le reconnaître et à le tresser. Ils apprécient ces soirées: moment de détente, prendre le temps, fabriquer des cadeaux,... Ils regardent autrement les paniers (comment est-ce fabriqué?). L'entourage n'est pas toujours valorisant (faire des "tchinis"). Mais aussi fierté, admiration, curiosité, partage des acquis.

Les participants y trouvent une assurance, de nouvelles capacités.

Découverte d'un matériau riche en possibilité. Sauvegarde d'une tradition.

### Les souhaits :

Plein de projets, continuer à en faire, se retrouver



**Samedi 24 janvier** : les chemins de la vannerie:

Nous avons visité deux musées l'un à Stokkem-Dilsem. Un musée pas très grand mais très riche, très intéressant et accueillant.

Pour l'anecdote nous y avons appris que les paniers que l'on utilisait pour transporter le charbon, n'étaient utilisés qu'une seule fois, ils volaient dans le feu avec leur contenu! (c'était le sac plastique de l'époque!!!).

Nous avons ensuite visité le musée de la vie wallonne à Liège: très grand, même trop pour une courte visite comme celle que nous avons faite. Beaucoup de thèmes sont abordés : le folklore, la politique, les coutumes, les métiers, l'artisanat, les ressources,... Je vous conseille le guide professionnel ou alors papy et mamy pour une visite commentée et familiale.



## Antenne de Dinant

### CHEMIN DE FEMMES

En mai ou septembre : un mardi, après- midi

Fin mai : un après-midi,

L'Equipe Chemin de femmes avec les Détourn'Elles

En projet : **Bioul et Hautbois**

**Maredret et Perwez-Jallet-Goesnes**

**Faulx-Les-Tombes et Tellin**

**Havelange invite Haut-Fays, le 10 juin**



## HUMOUR

### Le meilleur outil du diable

Il avait été annoncé que le diable allait cesser ses affaires et offrir ses outils à quiconque voudrait en payer le prix.

Le jour de la vente, ils étaient exposés de manière attrayante : malice, haine, envie, jalousie, sensualité, fourberie.

Tous les instruments du mal étaient là, chacun marquant son prix.

Séparé du reste, se trouvait un outil en apparence inoffensif, même usé, dont le prix était supérieur à tous les autres;

Quelqu'un demanda au diable ce que c'était :

**"C'est le découragement"** fut la réponse  
*"Eh bien, pourquoi l'avez-vous marqué aussi cher ?"* Parce que, répondit le diable *"il m'est*

*plus utile que n'importe que autre". "Avec ça, je sais entrer dans n'importe quel homme, et une fois à l'intérieur, je puis le manoeuvrer de la manière qui me convient le mieux."*

**"Cet outil est usagé parce que je l'emploie avec presque tout le monde et très peu de gens savent qu'il m'appartient".**

Le prix fixé par le diable pour le découragement était si élevé que l'instrument ne fut jamais vendu.

**Le diable en est toujours possesseur, et il continue à l'utiliser...**

Un professeur demande à un élève : "Où se trouve le Venezuela ?"

Mais Monsieur ce n'est pas moi qui ai rangé la classe.



# HISTOIRE VRAIE

Cécile habite un endroit isolé. Par temps de neige, la petite route n'est pas dégagée. Personne n'y passe. La route est en pente et tout en bas rejoint une grande nationale, très fréquentée. Cécile, le cœur réjoui par le spectacle d'un soleil scintillant sur la neige, se lance à vive allure sur sa petite route. IL reste 50 m ...Cécile est dans un univers de lumière et de scintillement et ne voit pas la nationale si proche ... Soudain, au fond d'elle-même, elle entend une voix qui lui hurle : " Freine, Cécile ! Freine! Freine! " Elle appuie sur les freins, encore et encore! Ils ne répondent pas ... La voiture

continue à vive allure... Le sol est verglacé. Elle voit ce qui va arriver: Elle a peur ! La voix continue à crier : " Freine ! Freine ! " la voiture commence à dérapier et cependant Cécile continue à freiner ...Cécile tente de braquer sa voiture à gauche. " plutôt un arbre que la nationale! " pense-t-elle. Au moment où sa voiture s'immobilise, enfin, sur la bande blanche de la nationale, une très grosse camionnette passe à vive allure devant elle ! ! ! Cécile est bouleversée. Cette voix, au fond d'elle-même l'a sauvée. Elle reste là un long moment en silence ..... Elle dit " **MERCI** "



# PENSEES

## La dictature de l'immédiat : Vivre notre temps.

*« Pour échapper au temps, l'homme s'entoure d'horloges »*

*Salah Stétié*

*Debout, il est temps de se lever.  
Dépêchons-nous nous allons être en retard.  
Vite, ce travail est urgent.  
Vite déjeuner, je dois passer à la banque.  
Cours vite, ton bus va partir.  
Cette file de voitures n'avance pas, allons du nerf, vite avancez !  
Vite, je dois prendre les enfants à l'école.  
Faites vite vos devoirs, je dois vite préparer le dîner.  
Vite dépêchons-nous de ranger, j'ai une réunion ce soir  
Vite.... vite... vite...*

N'est-ce pas le schéma de la journée d'une majorité de nos concitoyens ?  
Qui que nous soyons aujourd'hui nous avons des problèmes de temps.  
Où donc est-il passé ce temps qui nous échappe ?

Arrêtons-nous et prenons conscience de notre rapport au temps !

*« Je n'ai plus le temps », « je n'aurai pas le temps », j'ai perdu du temps », il n'y a pas de temps à perdre », « que faites-vous de votre temps ? », je dispose de très peu de temps », « je n'ai matériellement pas le temps de.. », etc....etc...*

Le temps n'est pas une chose, il coule en nous et curieusement nous le percevons très différemment si nous sommes enfant ou adulte ou si nous nous trouvons dans une situation de souffrance ou de joie.

Le temps c'est nous qui le mesurons, il est en nous. Chacun d'entre nous a 24 heures de temps dans une journée et ce temps sera ce que nous en ferons malgré et avec les impératifs de notre vie car le temps ne se mesure pas seulement en rythme d'heures mais en temps de richesse intérieure.

**Apprenons à savoir dire, quelle que soit notre situation, « J'ai le temps » : le temps de respirer, le temps de penser, le temps d'écouter, le temps de rêver, le temps de m'émerveiller, le temps de vivre.**



Prendre son temps, se ménager des espaces de temps pour soi, pour une relation d'échanges est une des choses des plus importantes de notre vie.

« Donner du temps au temps » comme le formulait si bien le titre d'une conférence donnée à l'ACRF par une psychothérapeute.

M. Vonèche



## PART DE VIE DE FEMME

### FEMME DE NOS CAMPAGNES, GENEREUSE ET ENGAGEE

J'ai eu le plaisir de contacter quelqu'un qui a vécu une vie de femme et de mère de famille, dans le milieu rural. Elle me confie :

J'habite un beau petit village de la province de Luxembourg. Je n'y suis pas née mais j'y ai suivi mon mari et, ensemble nous y avons construit notre nid.

Petite fille j'ai vécu la guerre privée de mon papa, prisonnier en Allemagne. Maman a éprouvé des difficultés durant cette guerre. J'avais peu le droit d'aller jouer chez d'autres mais il m'arrivait de m'échapper. Le plus dur était d'accompagner mes parents chez des amis à eux qui vraiment à l'époque ne m'intéressaient guère. Il fallait écouter sagement et rester tranquille.

Après l'école primaire, suivie dans mon village, j'ai continué des études professionnelles.

J'aurais aimé suivre d'autres études mais à l'époque ce n'était guère le lot des filles.

J'avais peu de loisirs et j'ai travaillé en indépendante comme couturière.

Je me suis mariée en 1960 et j'ai eu six fils dont deux sont décédés l'un à l'âge d'un an et l'autre accidentellement à l'âge de 26 ans.

Jeune femme j'ai fait partie de l'ACRF et, à l'époque, nous allions en réunion à Sohier et dans la région. Nous étions un groupe assez nombreux et nous animions les réunions et faisons les rapports à tour de rôle. J'ai dû cesser lorsqu'il m'a fallu accueillir maman âgée et malade, mon père étant décédé quelque temps avant.

J'ai suivi une formation d'aide familiale, domaine dans lequel j'ai travaillé durant 26

ans. Cela m'a permis de faire des connaissances et de tisser des liens avec de nombreuses personnes.

Ayant toujours été intéressée par les questions sociales, j'ai toujours suivi avec intérêt maintes formations que ce soit à Annevoie, à l'ACRF ou des formations syndicales.

Engagée en politique, j'ai fait partie de l'équipe communale en tant que conseiller.

Durant une partie de ces activités j'ai dû assumer seule la charge du ménage après que mon mari se soit trouvé dans l'incapacité de travailler et devant régulièrement faire des séjours en hôpital à Godinne, tiraillée aussi entre cet état de chose et les soins à ma mère.

Dans ce contexte l'éducation des enfants était une charge assez lourde et m'a privé, durant un certain temps, des réunions de formation et autres. Mon intérêt des choses sociales ne s'est pas amenuisé pour autant et je ne passe pas un jour sans regarder les informations et m'intéresser aux articles du journal.

Cette vie m'a beaucoup appris. J'ai la chance que mes fils travaillent et font bon ménage. Actuellement pensionnée, j'ai encore deux grands fils avec moi (pas pressés de s'installer) et j'ai très souvent la charge de mes petites filles qui, même quand les parents sont là, insistent pour rester et dormir chez mamie. C'est vrai que je m'en occupe beaucoup, les parents travaillant tous les deux et des petites filles cela me change car si je n'ai engendré que des fils par contre je n'ai que des petites-filles.

Je fais aussi partie d'une communauté de base et d'un cercle biblique qui se tient régulièrement chez moi. En outre, depuis un an, j'assume le caté des enfants avec une catéchiste. Je m'occupe aussi régulièrement

d'une ou deux personnes seules pour qui je fais les courses.  
J'assiste toujours volontiers à des conférences et autres formations car j'estime que l'on apprend et que l'on peut être utile à tout âge.

Avec le recul, si ma vie a parfois été un peu dure, elle a aussi été riche et bien remplie et je me sens heureuse et bien dans ma peau.

Propos recueillis par Marie Vonèche

Vos impressions et remarques sur la revue sont les bienvenues.

Pour la prochaine édition, envoyez vos photos de préférence au format numérique ainsi que vos textes.



Siège social de l'ACRF : ACRF Ardenne-Condroz-Famenne, Femmes en milieu rural,  
9, route de Marche, 6987 Rendeux

084/45 72 62 - aubaine.acrf@skynet.be

Compte : 000 - 325 45 53 - 09

Présidente : Véronique Delgleize - veroniquedelgleize@skynet.be

Les animatrices dans les antennes :

**Beauraing** : Joëlle Stuerbaut - 061/58\_99 22 - joellestuerbaut@acrf.be

**Ciney et Dinant** : Joëlle Stuerbaut - 061/58\_99 22 - joellestuerbaut@acrf.be

**Gouvy-Houffalize-Vielsalm** : Faby Humblet - 084/34 53 10 - fabyhumblet@acrf.be

**Marche-en-Famenne** : Carine Collard - 084/45 72 62 - carinecollard@acrf.be