



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

DOSSIER DÉTACHABLE
"SPÉCIAL ENFANT"

www.sep-pas-sorcier.be



Salut!

Avec un peu de retard, nous te souhaitons une agréable année 2013.

Pour ton petit journal préféré, l'année débute en force avec une nouvelle présentation: plus d'images, davantage de couleurs flashs, pleins de textes aérés et des rubriques sympas à découvrir. Le tout rassemblé en 8 pages détachables!

Bien entendu, le principe reste le même: un petit apprenti sorcier nous a posté une question sur le site www.seppassorcier.be que nous avons choisi de développer dans ce numéro. Ainsi, nous tenterons de t'apporter quelques réponses sur le «*pourquoi papa/maman ne travaille-t-il/elle plus?*»

Te souviens-tu, dans le dernier JdM, Arthur était arrivé au pied de La Chute Glacée. Que va-t-il lui arriver? Qui va-t-il rencontrer? Pourra-t-il enfin trouver les réponses tant attendues à ses questions? Arrivera-t-il à franchir l'île de Myéland? Tu découvriras en tous les cas quelques éléments de réponses dans le nouveau chapitre des «Aventures d'Arthur».

Enfin, nous te proposons une petite «Chasse aux lettres». En plongeant dans l'univers du Journal de Myéland, tu trouveras la réponse. Un super cadeau récompensera le meilleur apprenti sorcier du trimestre.

Alors, mettons la machine en route tous ensemble!

Bon délassément.

Leïla & Elliot

«Pourquoi papa/maman ne travaille-t-il/elle plus?»



@doc

L'avis du docteur

Quand on a une maladie, quelle qu'elle soit, cela peut être très difficile, voire impossible d'aller travailler. Ainsi, quand on a la grippe, avec une forte fièvre, il est vivement conseillé de ne pas se rendre à son travail et de rester au lit pendant quelques jours.

Si on a une maladie plus grave que la grippe, par exemple une appendicite, on doit se rendre à l'hôpital pour y subir une opération et on ne peut pas non plus aller travailler. Dans ces circonstances, ça peut durer beaucoup plus que quelques jours: ça peut parfois aller jusqu'à plusieurs semaines.

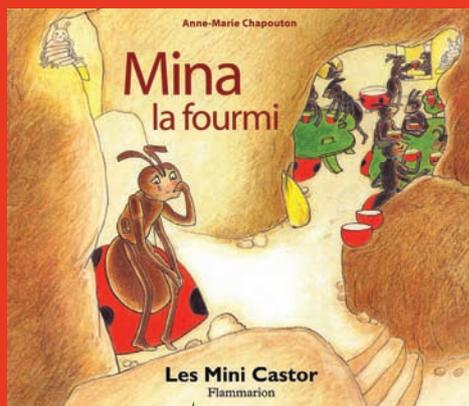
Enfin, il y a d'autres maladies qui durent très longtemps: les maladies du cœur, des poumons, du foie, des reins, du cerveau... C'est ce qu'on appelle les maladies chroniques. Dans ces cas-là, il peut être impossible pour le malade de se rendre au travail pendant des mois, des années, voire pour toujours.

Oui, c'est la vie: pour exercer son métier, il faut être en forme et donc en bonne santé.

La plupart des métiers sont fatigants. Or, une personne atteinte de SEP est souvent très fatiguée, elle manque de force et de résistance, elle peut avoir des malaises, des vertiges, des troubles de la vue, des difficultés à conduire une voiture, des tremblements... Tout ça peut rendre très difficile l'exercice d'une profession de façon régulière car dans le monde du travail, ce sont ceux qui sont les plus actifs, les plus rapides, les plus résistants qui sont les plus appréciés.

Certaines personnes atteintes de la SEP sont donc contraintes de réduire leur temps de travail, de trouver un emploi plus léger ou parfois même d'arrêter complètement de travailler. Beaucoup de personnes malades peuvent ainsi perdre leur emploi à cause de la SEP.

lecture



«**Mina la fourmi**», Anne-Marie CHAPOUTON, Ed. Père Castor Flammarion, Coll. Albums du Père Castor, 2002.

Il lui manque une patte à Mina la fourmi. Elle aimerait tant travailler et vivre comme les autres. Mais tout le monde la rejette. Un jour, elle va trouver du travail et se faire accepter par les autres, mais ce n'était pas sans compter ses nombreux efforts.



La psy en parle...

Il arrive que la SEP rende difficile la pratique d'une activité professionnelle car le fait de travailler, qu'il s'agisse d'un travail manuel, intellectuel ou même les deux, impose de respecter un horaire régulier et d'être en forme tous les jours.

Ainsi, le métier de ton papa/ta maman demandait sans doute beaucoup d'efforts et il/elle devait certainement être présent(e) tous les jours à son poste.

Or, quand ton papa/ta maman est atteint(e) de la SEP, la fatigue, les troubles d'attention, la douleur,... sont des symptômes qui peuvent l'empêcher de travailler toute la journée, tous les jours.

Etant donné que les personnes malades n'ont pas toujours la possibilité d'aménager leur temps de travail, elles sont parfois contraintes d'abandonner celui-ci, à leur plus grand regret.

En effet, lorsqu'une personne atteinte de SEP fait tous les jours un gros effort pour aller travailler, c'est très difficile pour elle de devoir s'arrêter parce qu'on la considère comme «moins capable», «moins efficace», «moins utile».

Généralement, les adultes aiment leur métier et en ont besoin pour se sentir utiles à la société, au bien-être de leur famille et à l'avenir de leurs enfants. Ne plus pouvoir travailler à cause d'une maladie est donc très dur à accepter.

Quoiqu'il arrive, dis-toi que si ton papa/ta maman ne travaille pas comme les autres parents, cela lui permettra de passer plus de temps avec toi! 



Petit apprenti sorcier, veux-tu bien m'aider?

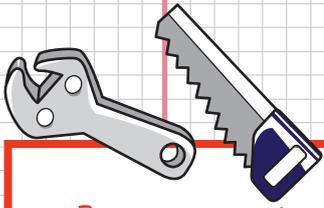
En écrivant le JdM avec Elliot, j'ai égaré les lettres d'un mot. C'est bientôt les vacances de Pâques et j'ai absolument besoin de ce mot pour retrouver le code de ma valise. Aide-moi, s'il te plaît, à le retrouver, sinon je vais rater le décollage du balai.

Le principe est simple! Il faut trouver les lettres d'un mot dans le journal. Elles risquent d'être mélangées. Il faudra les remettre dans l'ordre. Une fois le mot réinscrit sur une feuille de papier (pour bien le garder en mémoire), il ne te reste plus qu'à le retrouver sur le site www.seppassorcier.be (astuce: il n'y apparaît qu'une seule fois) pour en connaître le code dont j'ai besoin.

Grâce à toi, je pourrai enfin ouvrir ma valise pour y mettre mes habits et prendre place sur le balai.

Mais attention, n'oublie pas de me communiquer le code, sinon le balai va partir sans moi! Le premier apprenti sorcier qui me le postera sur info@seppassorcier.be recevra un super cadeau de mon copain BEDU.

Leïla



Truc bidule



Pourquoi papa/maman ne travaille-t'il/elle plus?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles papa ou maman a des difficultés pour travailler. Par exemple, lorsqu'on a une grande fatigue, c'est difficile de se concentrer et de rester attentif durant une journée de travail. Parfois, c'est parce que les déplacements sont longs et compliqués à organiser vers le lieu de travail et parfois c'est parce que se soigner prend du temps et ne permet pas d'être disponible totalement. Bref, c'est compliqué de travailler et de s'occuper correctement de soi.

Et pourtant avoir un métier c'est important. On gagne de l'argent pour faire vivre la famille, on entretient sa forme, on rencontre des gens, on se sent utile... Quand il n'est pas possible de travailler, c'est en général la mutuelle et d'autres organismes qui versent un salaire; il faut trouver d'autres occupations pour ne pas s'ennuyer à la maison, il faut parfois apprendre un nouveau métier.

Mais il faut savoir un "truc", certains équipements peuvent faciliter la vie de ton papa ou de ta maman, comme par exemple un siège de bureau très confortable qui permet de se reposer ou encore un bureau avec des rangements pratiques. Pour certains, ce sera une brouette "magique" permettant de porter des colis sans trop se faire mal au dos. Il est même possible d'envisager des travaux pour ne pas avoir de marches et risquer de tomber.

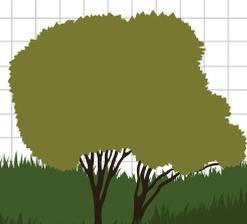
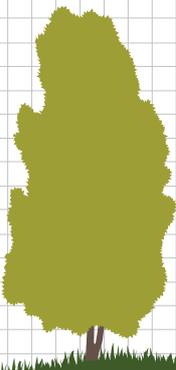
Si tu es intéressé par la question, une nouvelle brochure vient de sortir à ce sujet. On y raconte l'histoire de personnes comme ton papa ou ta maman et qui travaillent aujourd'hui grâce à certains "trucs et astuces" ou à des aménagements. Tu pourras y lire et y voir leurs parcours...

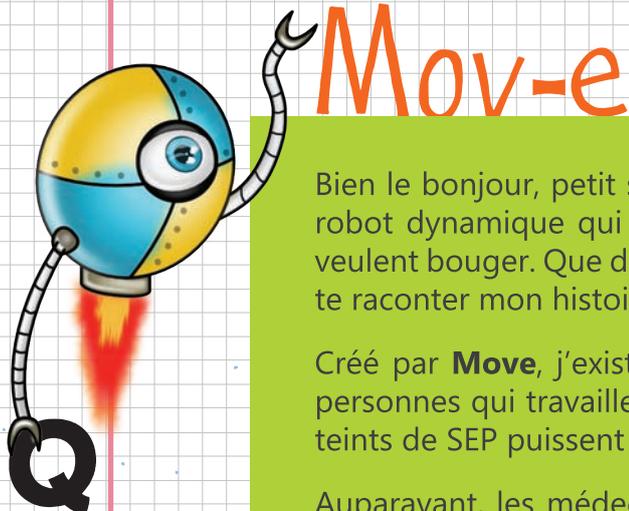
Et puis n'hésite pas à en parler avec tes parents ou avec des personnes qui connaissent le sujet; ils ont certainement les réponses que tu souhaites entendre.

A bientôt...



Truc bidule





Mov-e



Bien le bonjour, petit sorcier - ou petite sorcière ! Je suis Mov-e, le petit robot dynamique qui scrute Fireworld à la recherche de personnes qui veulent bouger. Que dirais-tu de m'accompagner? Oui? Super! Laisse-moi te raconter mon histoire alors.

Créé par **Move**, j'existe depuis quelques mois. Move est un groupe de personnes qui travaille avec la Grande Magicienne pour que les gens atteints de SEP puissent faire une activité physique.

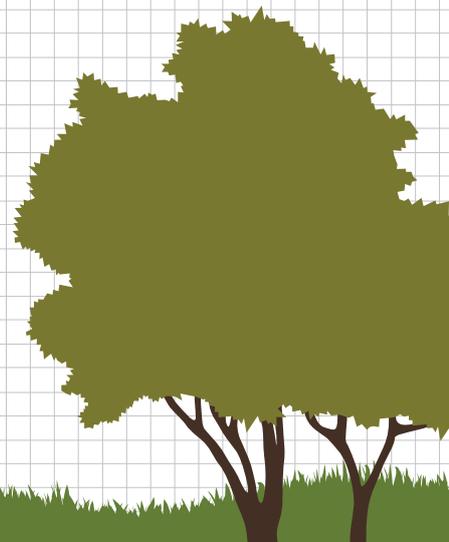
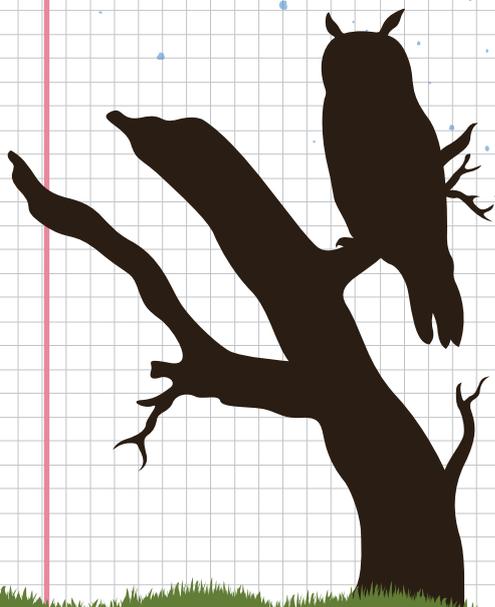
Auparavant, les médecins disaient aux personnes avec la SEP: «*Non, ne bougez pas! C'est fatigant pour vous...*». Mais les plus grands sorciers ont travaillé sur la question et on s'est rendu compte que c'est l'inverse... Bouger, c'est améliorer la qualité de vie.

Je suis là pour aider les gens à le faire!

Concrètement, si des gens veulent faire une activité, ils peuvent me contacter. Je chercherai avec eux une chouette activité qui leur convient, pas trop loin, pas trop cher, bref le top quoi! D'ailleurs, ils ne sont même pas obligés de m'appeler: ils peuvent aller sur **le site Internet de la Ligue dans la rubrique «Move»** (pour y trouver plein d'informations: des activités, des journées sportives, des témoignages, des associations,...

Alors, si toi aussi tu connais une personne qui a la SEP, n'oublie pas de lui parler de moi. Elle pourra me contacter par mail à **move@ligue.ms-sep.be**, je les reçois directement dans mon cerveau électronique.

Mov-e



L'interview d'Eliott



Bonjour petit apprenti sorcier. Aujourd'hui, je te propose de me suivre dans l'univers de la bande dessinée. Nous allons à la rencontre d'un super dessinateur, BEDU pour son nom d'artiste. Tu en as certainement déjà entendu parler. Il dessine les «Psy». Mais c'est aussi le parrain de notre Grande Sorcière (la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques). Alors, suis-moi.

Pourquoi êtes-vous devenu le parrain de la Grande Sorcière (la Ligue)?

Je voulais consacrer un peu de mon temps afin que ma petite notoriété puisse aider d'une manière ou d'une autre l'association à laquelle ton papa/ta maman est affilié(e).

Connaissez-vous des personnes atteintes par la Sclérose en Plaques (SEP)?

Je ne connais pas directement de personnes atteintes par la sclérose en plaques.

Par quel mot décririez-vous la SEP?

Probablement par la grande difficulté à vivre et s'intégrer au jour le jour dans notre société particulièrement individualiste. Elle représente une grande difficulté à garder une constance dans le travail et le quotidien en raison de son évolution. Mais c'est malheureusement le quotidien de toute personne atteinte d'un handicap.

Que pouvez-vous nous apprendre de votre métier de dessinateur?

Vivre du dessin n'est pas évident, j'ai beaucoup de chance de pouvoir en vivre plus ou moins correctement. Je dois «entrer en solitude» pour pouvoir l'exercer pleinement, je dois m'obstiner. Je suis souvent seul dans mon atelier durant de longues heures, de longs mois et de longues années. C'est un travail d'amour parce qu'il est impératif d'aimer les personnages de papier que l'on fait vivre tout au long des planches. C'est pareil pour les plus petits objets intervenant dans les décors. Mon métier demande aussi une grande curiosité sur le monde.

D'où vous est venue l'idée de créer la BD Psy?

L'idée d'une série sur les PSY vient de notre rencontre, Raoul CAUVIN et moi-même.

D'où puisez-vous votre créativité / où allez-vous chercher votre créativité?

Pour les scénarios, l'idée vient essentiellement de R. CAUVIN. Parfois, je lui suggère l'un ou l'autre thème à exploiter. Mais il a la liberté de la développer ou non. Réciproquement, il me laisse la liberté du dessin. La créativité est un vrai mystère. Les longues années de travail sont un précieux atout pour commander à la main ce que le cerveau a imaginé.

Combien de temps faut-il pour créer une BD?

Pour réaliser un album, chacun a sa vitesse propre. En ce qui me concerne, je suis très exigeant quant aux attitudes, mouvements et expressions des personnages de même qu'à l'égard des moindres objets et détails entrant en scène. Cela entraîne une grande consommation de gommes et de crayons... Au total, un album me demande entre 10 et 11 mois de concentration. Et tant que cela reste un plaisir, la fatigue ne se sent pas. Il faut garder en tête que le lecteur doit avant tout ressentir une aisance et une élégance de traits au service du scénario. Si c'est le cas lorsqu'il referme l'album, je sais que je n'ai pas perdu mon temps.

Merci à toi, BEDU, pour avoir pris le temps de nous faire partager ton univers.



La malle aux folies

Livre pour enfants

«**Les Pyjamasques et le croque-chaussettes**» - Romuald – dès 3 ans – Ed. Gallimard Jeunesse – novembre 2012.

Le troisième volume d'une série surprenante dans laquelle Yoyo n'a pas rangé sa chambre, comme il l'avait promis à ses parents. Il était trop pressé de rejoindre Gluglu et Bibou, ses amis Pyjamasques.



Quand petits mensonges font un gros monstre, les Pyjamasques vont être confrontés à une étrange créature faite de bouts de vêtements cousue de fils blancs et qui sort du placard.

Jeux de société

«**River dragons**» - à partir de 8 ans – jeu de course – Ed. Matagot – 2012.

Dérivé du célèbre «Les Dragons du Mékong», River Dragons est un jeu familial, où chaque joueur tente de traverser le détroit du Mékong en construisant un réseau de cailloux et de passerelles sur lequel il va se déplacer.



«**Le verger**» - Ed. Haba – 1986 – dès 3 ans - < 30'

Le Verger est un des plus célèbres premiers jeux de société pour petits bouts, consistant à cueillir les fruits du verger avant que le corbeau n'en fasse son repas.

BD pour jeunes

«**Boule et Bill**» - Laurent VERRON - Ed. Dargaud - janvier 2013.

Boule et Bill sont en vacances et s'amuse à l'étranger, à la plage, dans le jardin. Ils font des concours de châteaux de sable, des parties de paintball, et Boule veut devenir réalisateur de cinéma. Caroline fera sa vedette capricieuse et Bill deviendra son assistant. Gaffes et trucs sont au rendez-vous.

DVD pour enfants et ados

«**Les cinq légendes**» - dès 6 ans – fin mars 2013.

L'aventure d'un groupe de héros, tous doués de pouvoirs extraordinaires. Emmenées par Jack Frost, un adolescent rebelle et ingénieur, ces cinq légendes vont devoir, pour la première fois, unir leurs forces pour protéger les espoirs, les rêves et l'imaginaire de tous les enfants.

Prochainement au cinéma

«**Les croods**» - animation - avril 2013 – de Kirk De Micco – avec Nicolas Cage et Emma Stone

A l'ère Croodéolithique, dans un monde comique et dangereux, où la flore et la faune se dessinent de manière bizarre, la famille Croods s'aventure à la recherche d'une nouvelle maison, leur cave ayant été détruite. Tous les membres de la famille doivent conquérir leur peur du monde extérieur. Leur seul moyen pour survivre sera de pouvoir compter les uns sur les autres.



E



Le conte



La Grotte Obscure

Intrigué par ce qu'il vient d'entendre, Arthur souhaite s'approcher du houlement mélodieux provenant du sommet de la Chute Glacée. Décidé à savoir d'où il provient vraiment, il emprunte le petit chemin fait de cailloux et de terre qui le conduit au sommet de la montagne. La route est sinueuse, le jeune garçon doit concentrer toute son énergie et sa force pour ne pas trop s'épuiser et glisser. Il associe cette expérience aux réalités physiques de sa maman : elle si vite fatiguée et épuisée ; elle dont les pas sont parfois lents et instables.

Après plus de trois quarts d'heure, Arthur arrive au-dessus de la Chute Glacée, exténué. Posé sur l'une des branches du seul arbre tenu au sommet, il y retrouve Ella le hibou. Il s'en approche lentement, à la fois curieux et fasciné de le croiser à nouveau. Mais une fois arrivé au tronc de l'arbre, Ella s'envole, sans que le jeune garçon ne puisse réagir. A cet instant précis, il sent comme un léger mouvement dans son dos. Il tourne la tête et dépose son sac à dos sur le sol, comme si quelque chose s'en agitait de l'intérieur. Inquiet, Arthur le dénoue. Il voit alors la carte se mouvoir. La dépliant, un nouveau message apparaît : «*Cher Arthur, pénètre à l'intérieur de la Grotte Obscure. Tu dois la traverser pour atteindre le site des Montagnes Jumelles. Leïla et Elliot.*»

Reprenant sa respiration, le parchemin dans la paume de sa main droite, Arthur se rapproche de la grotte, apercevant une ouverture. Comme quémanté par Leïla et Elliot, il y pénètre. Quelque peu apeuré de traverser l'inconnu, il sursaute une poignée de seconde, prenant conscience de la fluorescence de la carte. Le garçon avance à pas décidés mais lents, se cognant parfois aux cavités rocheuses. Il y fait froid et humide. Il ne voit pas grand-chose, juste parfois, quelques stalagmites et stalactites, de manière floue, dressées devant

lui comme un épais brouillard. Il manque aussi de glisser quelques fois. Ce passage peu sûr lui fait repenser à sa maman et au but de son périple. Lors d'une grande crise, elle se plaint de voir trouble. Il doit trouver des réponses aux symptômes dont elle souffre.

Après plusieurs heures de marche intensive, éclairé partiellement par la carte, Arthur arrive à un embranchement. Il stoppe net. Il se demande quelle direction emprunter. Il ne sait pas, il est perdu. Il entend alors des petits couinements aigus. Il tourne son regard dans tous les sens jusqu'à apercevoir une petite chauve-souris. Ses ailes semblent coincées entre deux petites roches. D'instinct, Arthur décide de l'aider à s'en dégager. Retrouvant alors la mobilité de ses ailes, la chauve-souris pivote trois fois au-dessus de la tête du jeune garçon, puis se positionne face à Arthur, le fixant un moment avant d'emprunter le couloir de gauche. Le jeune aventurier, toujours songeur à la direction qu'il doit à présent emprunter, décide de suivre la bête.

Le chemin continue sur plusieurs kilomètres. Les heures passant, Arthur aperçoit une petite lueur, grossissant au fil de ses pas. C'est ainsi qu'il trouve la sortie de la Grotte Obscure, laissant la chauve-souris derrière lui. Des petits couinements plus mélodieux accompagnent le déploiement de ses ailes. Ils se quittent ainsi, heureux d'avoir pu mutuellement se rendre service. Après quelques secondes d'éblouissement, Arthur consulte la carte qu'il tient toujours entre ses mains. Sa fluorescence disparue, une nouvelle partie se dévoile : deux montagnes jumelles et un village. Devenant un aventurier prêt à rejoindre le monde des apprentis sorciers, Arthur redresse la tête prenant conscience qu'aucun village n'existe. Seules se dressent devant lui les célestes Montagnes Jumelles.

Les aventures d'Arthur

Retrouve ton prochain JdM dès le
12 juin dans le journal La Clef!

www.sep-pas-sorcier.be