# MALONNE première

**N° 290 - Mai 2013**

**Périodique mensuel** - Paraît tous les mois (sauf en août)
**Le numéro : 1 € - Abonnement** (hors Malonne) **: 20 €**



Malonne première a.s.b.l.
Rue de Manstée 9
5020 Malonne
N° ent. 0 430 639 319

Éditeur responsable
Ghislain Collet
Chaussée de Charleroi 593
081/44.03.00
ghcollet@voo.be

Webmaster
Michel Vause
Rue du Piroy 37
081/44.13.19
webmaster@malonne.be

Président
Daniel Rousselet
Fond de Malonne 110
081/44.52.00
danyrousselet@gmail.com

Rédaction
redaction@malonne.be

Publicité
0475/44.08.79
publicite@malonne.be

Agenda et communiqués
Claudine Fouarge
Les Marlères 35
081/44.55.52
agenda@malonne.be

Petites Annonces
Éric Adnet
Rue Fond de Malonne 11
081/44.15.20

Abonnements
Philippe Folcque
Rue du Petit Babin 25
081/45.01.54
abonnements@malonne.be

*Une idée, un projet...*
*MP est à votre écoute*
suggestion@malonne.be

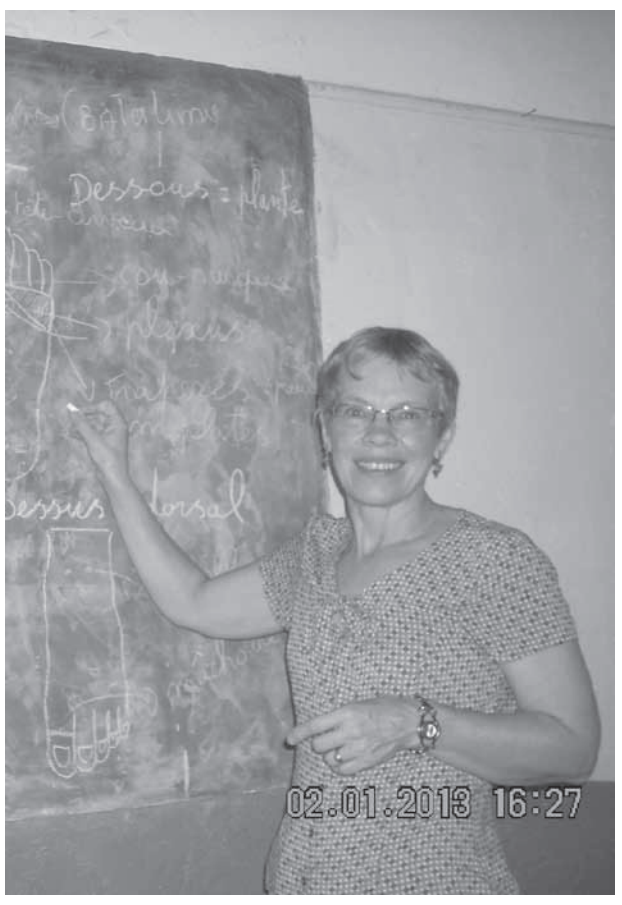
Soutenez
Malonne Première :

BE86 0682 0888 2150


Tous droits réservés


**FACE et PROFIL**

## Mariane LEFERE - GARDIN,
réflexo-thérapeute… jusqu'en Afrique




Elle provient de Wervik, en Flandre Occidentale, non loin de Menin et Comines. Son papa était douanier et sa maman aide ménagère; mais c'est plutôt de sa grand-mère qu'elle a le souvenir le plus marquant. Élevée quasi par elle, en flamand jusqu'à 6 ans, elle fera ses études secondaires en français, à Mouscron. Pas mal de déménagements dans sa vie avant d'engager des études de psychologie à l'Université de Liège. Là, elle fait la rencontre d'un jeune ingénieur, Dominique (Gardin) qui deviendra son mari. Une fois mariés le travail les conduit dans la région de Charleroi, mais c'est à Malonne que dès 1979, ils vont acquérir l'ancien relais de chevaux du hallage (le long de la Sambre, à Bauce). Un bâtiment vétuste que patiemment ils vont remettre sur pied en même temps que se développe une famille de 5 enfants : Jean-Sébastien, Emmanuel, Cécile, Claire et Marie. Les enfants élevés, ou quasi, Mariane reprend des études de Psychothérapie en « Gestalt ». Elle trouve du travail comme formatrice à l'écoute et à la communication. Elle découvre toute l'importance de la dimension corporelle et combien la réflexologie plantaire peut décontracter les personnes, soulager les douleurs. Une véritable manière d'amener les personnes à être à l'écoute de leur corps et de leurs émotions.


*suite page 10.*


### Sommaire

*Quoi de n'oeuf ? ..... p. 3*

*Salon du Pastel ..... p. 5*

*Ce fut en mai... ..... p. 12*



Boulangerie - Pâtisserie

La cerise sur le gâteau

Place du Malpas 20

081 / 44.43.47

Vacances annuelles du 17 juillet au 7 août inclus.

Ouvert de 7 h à 18 h 30
Samedi de 7 h à 18 h
Dimanche de 7 h à 16 h
Fermé le Mardi et jours fériés


### Éditorial

Testé pour vous : la gentillesse

*« J'dis bonjour à la boulangère. Je tiens la porte à la vieille dame. Des fleurs pour la fête des mères et ce week end à Amsterdam… ».* Comme la chanteuse Enzo Enzo, on peut cultiver l'envie de vouloir être *« juste quelqu'un de bien, avoir le coeur à portée de main. Sans grand destin. Être un(e) ami(e) à qui l'on tient ».*

Ajoutez votre touche personnelle au joli tableau de ce *« quelqu'un de bien »* en testant ces petits gestes adaptables à souhait : retenez la porte de l'ascenseur au supermarché à l'arrivée du monsieur et de son caddy, dites bonjour au chauffeur de bus, affichez votre beau sourire plutôt qu'une tronche de frustré au guichet, en achetant votre billet de train.

Ressortir son manuel de savoir-vivre intemporel et employer les sésames de la vie sociale que sont les « S'il vous plait, merci, pardon, de rien, après vous, je vous en prie, au revoir », est-ce démodé ? Il semblerait que non.

Dans son « petit éloge de la gentillesse », le philosophe Emmanuel Jaffelin explique que cette qualité *« vise à rendre service à quelqu'un qui me le demande de façon plus ou moins explicite »* et est à la portée de tous. On parle ici de la vraie gentillesse, celle qui vient du coeur et n'attend rien d'obligatoire en retour. Certains préfèrent l'appeler de l'amabilité.

La gentillesse, c'est aussi devenu le credo de plusieurs psychologues qui rencontrent des personnes souffrant d'épuisement professionnel. Des études récentes font apparaître que les rapports de force au travail sont contreproductifs. Ils créent de graves tensions, engendrent de l'absentéisme, voire poussent au suicide. Au contraire, la bienveillance du patron serait propice à la productivité. Les échanges patron-employés basés sur la suspicion déprimeraient les derniers tandis que l'écoute et l'acceptation des diverses personnalités permettraient un meilleur climat de travail. Une opération « gagnant-gagnant », en somme.

En médecine, on souligne que « faire le bien » procure à celui qui le pratique, une montée d'endorphine, l'hormone du bonheur et le protège ainsi de la maladie.

Aux Etats-Unis et au Canada, il existe des associations « gentilles ». Leurs membres posent des « AK », pour « Acts of Kindness », des actions altruistes, qu'ils pratiquent au quotidien et se racontent lors de leurs réunions ou sur des sites internet. Un peu comme chez les scouts, où l'on encourage à faire des « BA », pour « bonne action ».

Tant qu'à vivre en société, où resteront toujours d'indélébiles zones de violence, ça ne mange pas de pain de créer des contacts empreints, sinon de cordialité, au moins de respect. À défaut de pouvoir changer le vaste monde, il est toujours possible d'améliorer son décor quotidien, tout proche. Et en prime, quelqu'un y a gagné un peu de sérénité et peut-être le sentiment de vivre sur une terre habitable. Quelqu'un vous sourit et tout s'illumine... Qu'est-ce qu'on attend pour essayer ?

Chantal Berhin-Lenselaer




**FACE et PROFIL** *(suite de la page 1)*

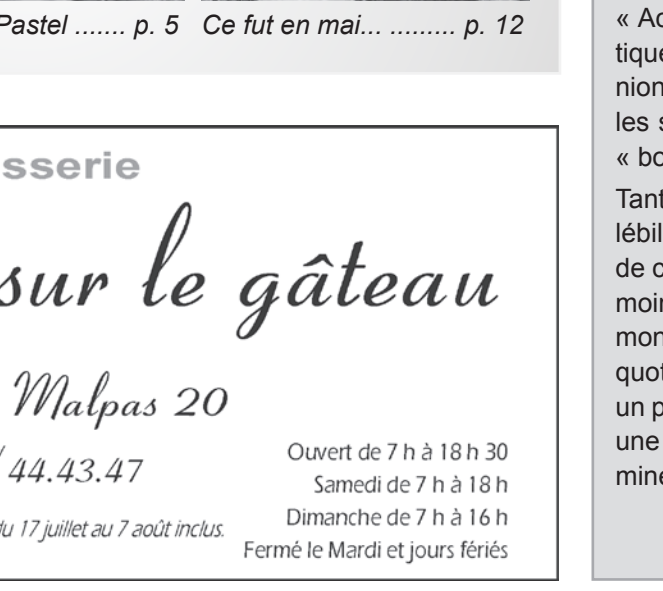

## Mariane LEFERE - GARDIN, réflexo-thérapeute … jusqu'en Afrique

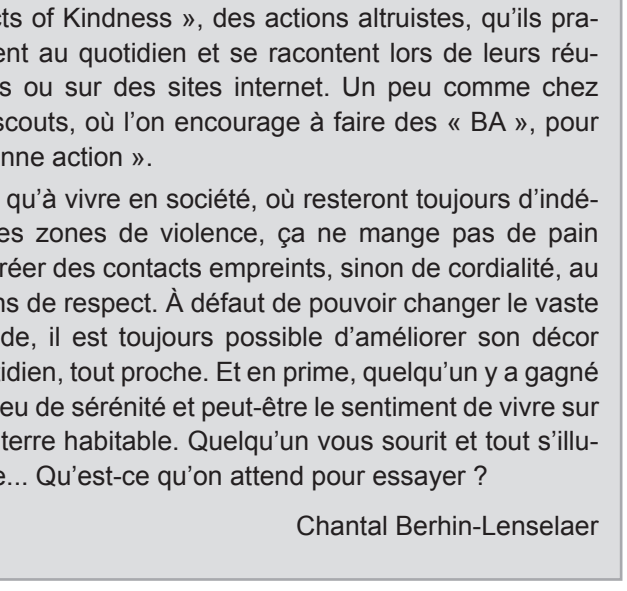
Depuis longtemps elle rêvait d'aller à la rencontre d'autres peuples, d'autres cultures. En 2012, via quelques contacts avec les Clarisses de Malonne, les Sœurs Dominicaines de Namur lui proposent d'aller en République Centre Africaine pour y promouvoir la réflexologie plantaire. Sautant sur l'occasion, non sans appréhension d'ailleurs, car ce pays, très pauvre, est le "pays oublié" d'Afrique, lui-même "continent oublié".

Quatre mois de préparation sont nécessaires : vaccins, nécessaire de voyage, préparation des cours, du matériel et surtout l'accord de la famille, car elle va être absente… même pour les fêtes de fin d'année ! La veille du départ est encore pleine de questions et d'hésitations.

Partie le 27 novembre et rentrée le 10 janvier 2013, l'expérience est inoubliable.

Dès le lendemain de son arrivée, les formalités d'accueil et de retour effectuées, la voilà embarquée dans un rythme effréné : les premières personnes venues expérimenter la réflexologie plantaire sont enchantées et enthousiastes ; et cela se propage à la vitesse de l'éclair. Très vite l'horaire est complet : le matin de 8 h à 12 h 30 elle masse les pieds, l'après-midi elle donne cours aux religieuses qui désirent apprendre elles aussi à soulager les maux par la réflexologie. D'autres personnes travaillant au dispensaire de Bangui veulent aussi apprendre ; puis ce seront les jeunes femmes de la « promotion féminine ». Rapidement Mariane doit gérer quatre groupes de cours. Et la plupart des "apprenantes" veulent maîtriser bien plus que les simples massages de détente : elles souhaitent aussi pouvoir faire les massages adaptés aux problèmes articulaires,



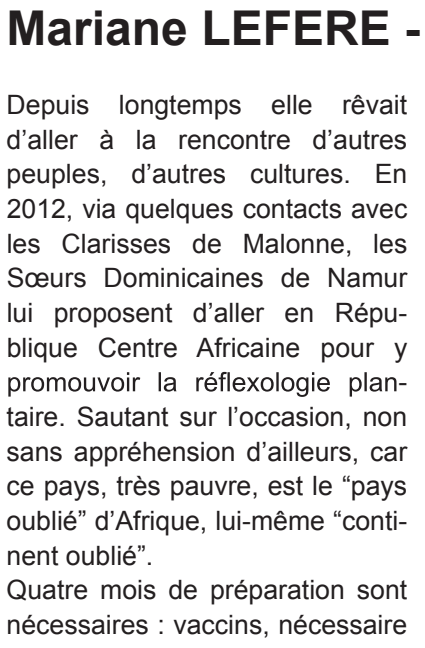

glandulaires, gynécologiques, digestifs, respiratoires, etc. C'est ainsi que le projet d'un retour (août et septembre 2013) est déjà programmé.

Les trois semaines sont ainsi passées dans la capitale (Bangui) et puis elle part en brousse, à Mbata, à 5 heures de piste de là. Même succès, mais ici quand elle se promène dans le village le cœur lui chavire : manquent la nourriture, les vêtements, l'hygiène, les médicaments... Tout. Il manque de tout !

Attendant son retour, les soeurs africaines perpétuent déjà le travail, du moins au niveau de ce qu'elles ont appris. Un projet de franche collaboration et d'entraide se met en place dans sa tête : sûr que les amis, et les Malonnois en particulier, vont permettre quelques petits miracles !

*« Si vous voulez aider le bon déroulement de ce projet de collaboration : que ce moment de l'année soit un TEMPS de PARTAGE. J'en appelle à votre générosité. En vous offrant une réflexologie pour vous détendre, vous ressourcer ou soulager vos maux, vous aiderez ainsi au financement de ces projets. Une partie de l'argent des consultations servira en effet à aider à leur réalisation. En ce qui concerne mes dépenses personnelles (avion, cours, fournitures), je supporte moi-même toutes les charges. Il ne vous est pas demandé de dons gratuits, juste un moment pour vous faire du bien et contribuer à une vie un peu meilleure pour les populations pauvres en RCA. »*

Bien sûr il y a tant de choses à partager sur le vécu de Mariane et son passage en Centre Afrique que toutes les pages de Malonne Première n'y suffiraient pas. Mariane a aussi un hobby passion : le patchwork, si vous avez des bouts de tissus, ne les jetez pas ! Faites-les lui parvenir, ses réalisations serviront aussi au financement du projet « *Centre-Afrique-Malonne* ». Merci !



**Texte : Dany Rousselet – Photos : Mariane Lefere**

Contact :
Mariane Lefere / Réflexothérapie / Psychothérapie/
38, rue des Sarpettes, Bauce / 0494 – 738 174