

le journal

De fil en aiguille

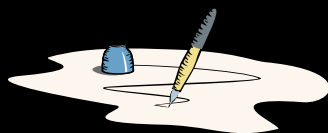
édito • précédemment • thème • agenda • brève • outils • portrait • prochainement

N° 72 - AOÛT 2026

● « QUAND LES
RELATIONS
FAMILIALES SE
COMPLIQUENT »

● « LE BIEN-ÊTRE
DES SENIORS À
MOUSCRON »

**ON SE RETROUVE
EN NOVEMBRE
2026
POUR LE
73^{EME} NUMERO !**



Editeur responsable :
Mme Anne-Sophie Rogghe,
Echevine des Affaires
Sociales et de la Santé
Mise en page PAO
Mouscron

Famille

Famille, je t'aime tant
Pour toi, j'ai de grands
sentiments
Les plus vrais, les plus évidents
du monde
Mais famille, tu me fais des
nœuds
Des secrets, des piques et des
bleus
Des regrets qui m'inondent
Famille, je te chéris
Je te vois enfin, je revis
Je suis resté dans ce pays pour
toi
Mais famille, tu me vois encore
Comme l'enfant que j'étais alors
Pourtant j'en ai fait, des efforts
sur moi
Et j'te jure que c'est vrai qu'j'ai
changé
Même si c'est vrai qu'j'ai
changé
Personne me connaît comme tu
me connais, toi
On est faits des mêmes
souvenirs
On est faits des mêmes
souvenirs
On est faits des mêmes traumas
Famille, je me revois
Blotti dans le creux de tes bras
Là où jamais rien n'arrivera de
mal
(Où jamais rien n'arrivera de
mal)
Mais famille, parfois je
comprends
Dans un silence étourdissant
Une vérité qui fait valser la
table
Famille, je te rejoins
Même si souvent, je suis loin
Toujours quand je pars, je
reviens vers toi

Mais famille, parfois tu
m'écartes
J'n'ai pas toujours les bonnes
cartes
Pour comprendre tes choix
Avec le temps, t'as changé
Tu t'es abîmée, t'as changé
mais
Personne te connaît comme je
te connais, moi
(Comme je te connais, moi)
On est faits des mêmes
souvenirs
On est faits des mêmes
souvenirs
On est faits des mêmes traumas
Tout c'qu'il me reste d'enfance
Ce qu'il me reste d'enfance
C'est toi
Entre douceur et violence
Entre bonheur et souffrance
C'est toi
Parfois, certains événements
Font qu'on s'en défait quelques
temps
Mais, juste quelques temps
Dans presque tous mes
souvenirs
Dans presque toutes mes
théories
Depuis le premier jour où
j'respire
De mes douleurs à mes
euphories
Famille, je t'ai quittée
C'est normal, c'est comme ça
qu'on fait
On grandit, on quitte le nid
Puis on fait un nouveau nid
Mais pas un jour ne passe, pas
un jour
Sans qu'je me souviennne de
l'amour
Chanson de Ben Mazué - 2025

Edvita

Force est de constater qu'outre les professionnels, encadrants ou responsables d'associations, le public de nos rencontres est relativement âgé. C'est pourquoi le prochain sujet se tournera à nouveau vers ce public.

La société évolue en effet dans ce sens : la moyenne d'âge de la population augmente et ce que l'on appelait autrefois le troisième âge, de par leur nombre, leur pouvoir d'implication à part entière dans la société, leur expérience à partager et leurs idées à développer, n'est plus synonyme de vieillesse ni d'oisiveté !

Après avoir développé l'an dernier le sujet de la préparation de la fin de vie, nous envisagerons donc cette phase de la vie sous un aspect bien plus constructif et réjouissant !

Dans cette optique, vous découvrirez en page 15 le prochain sujet de notre rencontre mais ne zappez surtout pas le dossier sur les relations familiales (p. 4 à 7) de ce mois d'avril.

Bonne lecture

Le comité de rédaction et
Mme Anne-Sophie Rogghe.
Echevine des Affaires Sociales
et de la Santé



sommaire

☐ édito	p2
☐ précédemment	p3
☐ théma	p4-6
☐ agenda	p7-10
☐ brèves	p11-12
☐ outils	p13
☐ portrait	p14
☐ prochainement	p15

LA RENCONTRE DU



Une trentaine de participants se sont réunis récemment à l'occasion de la rencontre du fil du 21 avril passée dédiée aux liens familiaux, un sujet à la fois universel et profondément personnel. Organisé dans une atmosphère conviviale et propice aux échanges, cet événement a permis à chacun de venir s'informer, réfléchir et partager autour des dynamiques qui façonnent les relations au sein des familles.

La présentation était assurée par Alisson Alves, conseillère conjugale et familiale au planning familial « La Passerelle ». Grâce à son expertise et à une approche à la fois accessible et nuancée, elle a su captiver l'auditoire en abordant les multiples facettes des liens familiaux : leurs constructions, leurs évolutions, mais aussi les difficultés qu'ils peuvent parfois engendrer.

Le sujet, particulièrement riche, a suscité un vif intérêt parmi les personnes présentes. De nombreuses questions ont émergé au fil de l'intervention, témoignant d'un réel besoin de compréhension et d'échange autour de ces enjeux. Certains participants ont partagé leurs expériences, tandis que d'autres ont exprimé leurs interrogations, contribuant à un dialogue ouvert et respectueux.

Cette rencontre a ainsi permis de mettre en lumière l'importance des liens familiaux dans la construction individuelle et collective, tout en offrant des pistes de réflexion concrètes pour mieux les appréhender au quotidien. Un moment d'écoute et de partage qui a su interpeller et nourrir la réflexion de chacun.



Rupture de Lien Familial : comprendre, prévenir et réparer les liens brisés

La rupture de lien familial est un sujet qui touche profondément de nombreuses familles. Pourtant, il reste souvent tabou, enfoui sous le silence. Que ce soit à cause de conflits, de séparations ou de traumatismes, ces ruptures laissent des blessures profondes. Dans cet article, nous explorons pourquoi ces situations surviennent, leurs impacts, et surtout, les solutions pour recréer ces précieux liens.

Qu'est-ce qu'une rupture de lien familial ?

La rupture de lien familial se produit lorsque les relations au sein d'une famille s'effritent ou s'arrêtent complètement. Cela peut survenir pour diverses raisons :

- Conflits persistants : disputes récurrentes et non résolues.
- Changements majeurs : divorce, décès, déménagements.
- Traumatismes familiaux : abus, négligence ou événements marquants.

Mais ce phénomène n'est pas uniforme. Il existe plusieurs types de ruptures, chacune ayant ses caractéristiques et ses impacts.

Les types de ruptures familiales

1. La rupture émotionnelle

C'est lorsque les membres d'une famille cessent de partager leurs sentiments. L'éloignement



affectif laisse place à une distance émotionnelle difficile à surmonter, particulièrement pour les enfants, qui ont besoin d'un environnement chaleureux et rassurant pour grandir.

2. La rupture communicationnelle

Quand le dialogue cesse, les incompréhensions augmentent et les problèmes s'aggravent. Sans communication, il devient impossible de résoudre les différends ou de partager des moments de complicité.

3. La rupture physique

La distance géographique, due à des déménagements ou des séparations, peut accentuer les autres formes de rupture. Même avec les outils numériques actuels, maintenir une connexion à distance reste un défi.

Les conséquences des ruptures familiales

Les effets d'une rupture de lien familial ne se limitent pas à la relation elle-même. Ils touchent souvent les individus sur plusieurs niveaux :

- **Émotionnel** : anxiété, sentiment d'abandon.
- **Social** : isolement, difficultés relationnelles.
- **Psychologique** : perte d'estime de soi ou sentiment de culpabilité.

Des solutions pour réparer les liens

Heureusement, une rupture de lien familial n'est pas une fatalité. Voici quelques approches pour reconstruire ces relations.

1. La thérapie familiale

La thérapie familiale agit comme une boussole pour guider les familles à travers leurs incompréhensions. Les thérapeutes créent un espace sécurisé où chacun peut s'exprimer, favorisant le dialogue et la compréhension mutuelle.

2. La médiation familiale

Avec l'aide d'un médiateur neutre, les familles

peuvent aborder des sujets sensibles de manière constructive. Cela permet souvent de surmonter les barrières émotionnelles et de restaurer un climat de confiance.

3. Les groupes de soutien

Participer à des ateliers ou des groupes de soutien offre l'opportunité d'apprendre des autres et d'acquérir des outils concrets pour améliorer la communication et la cohésion familiale.



Le concept de reliance : recréer des liens

Le sociologue Marcel Bolle de Bal introduit le concept de reliance, qui consiste à recréer du lien avec sens et intention. Voici les trois dimensions clés de la reliance :

1. **Reliance intrapersonnelle** : se reconnecter à soi-même en acceptant ses émotions et ses besoins.
2. **Reliance interpersonnelle** : favoriser l'écoute active et le respect dans les relations proches.

3. **Reliance sociale** : renforcer les liens avec des groupes ou des communautés par des rituels partagés, comme les repas de famille.

Source : <https://www.julienbesse.com/post/rupture-de-lien-familial-comprendre-pr%C3%A9venir-et-r%C3%A9parer-les-liens-bris%C3%A9s>



Conclusion : l'espoir est toujours possible

La rupture de lien familial peut sembler irréversible, mais il est possible de réparer ces blessures avec patience et engagement. Que ce soit à travers la thérapie, la médiation ou le concept de reliance, les solutions existent pour recréer une famille soudée et harmonieuse.

5 conseils pour renouer des liens distendus avec sa famille

On s'est aimés, disputés, réconciliés, puis chacun a pris son propre chemin et on ne se croise plus que de loin en loin. Comment refaire famille avec ces proches qui nous sont devenus si lointains ? Comment renouer des liens distendus ? Voici quelques conseils pour apaiser les tensions et retrouver une vraie complicité familiale.

Après plusieurs mois sans se voir, on en aura des choses à se raconter en famille... ou pas ! Aujourd'hui en effet, on se connaît parfois si peu que l'on n'a pas grand-chose à se dire. Notre famille, on lui appartient pour la vie. Ce lien nous est acquis, on le considère comme allant de soi, on ne s'investit pas toujours pour en prendre soin au long cours. En parvenant à l'âge adulte, on a plutôt besoin de s'en dépêtrer pour devenir autonome. C'est pourtant dans cet enracinement que l'on puise notre élan vital.

« La famille, c'est le lieu de l'enfance, des origines, de l'identité », rappelle Nicole Prieur, psychologue et philosophe. « C'est là que l'on s'est construit, avec nos espérances et nos désirs. C'est là que résident notre force, notre énergie ». Le lien fraternel a d'ailleurs été reconnu comme un **facteur important du bien-être psychique** : plus on est proche de ses frères et sœurs dans l'enfance, moins on sera sujet à la dépression à la cinquantaine.

1. Oser, car il n'est jamais trop tard

« Il n'est jamais trop tard pour **retisser le lien familial** », affirme Siyana Mincheva, psychologue. « Même si on s'en est éloigné jeune, le foyer représente la base d'un lien affectif et émotionnel solide ». Mais si on peine à reconnaître notre sœur dans ses habits d'adulte, si on ne sait pas quelle personne notre cousine est devenue, la relation s'appauvrit. En termes de relations familiales, il est **difficile de trouver la bonne distance**. On s'aime mais on a du mal à se supporter, ou bien on croit se détester mais on se manque.

« Prendre le large libère, mais engendre

culpabilité et regrets. Et en cas de conflit, l'éloignement ne suffit pas. Seul un cheminement intérieur permet de s'apaiser et de se libérer des enjeux familiaux »(Nicole Prieur Psychologue et philosophe)

2. Revoir sa propre posture

Chaque famille a ses défauts, il est illusoire d'espérer les corriger. En revanche, un travail sur soi permet de revoir sa propre posture, afin de retisser du lien dans un contexte apaisé. **Faire le deuil de la famille idéale est un premier pas nécessaire.** « Il nous faut accepter l'idée que l'on n'aura jamais ce dont on avait besoin et que l'on n'a pas obtenu de nos parents », prévient Nicole Prieur. « Grandir, c'est renoncer à cette attente vaine. C'est très apaisant, cela permet de porter notre regard sur ce que l'on a reçu plutôt que sur ce qui nous a manqué, et d'en ressentir de la gratitude ». C'est aussi le moment



d'évacuer son sentiment de culpabilité. « On s'en veut d'avoir trahi les attentes parentales, mais cela a du sens, poursuit la psychologue. Si on avait obéi à leurs ambitions, on se serait trahi soi-même. C'est important de reconnaître cette déloyauté, de l'assumer et de se pardonner ».

En effet, nos relations resteront polluées tant que l'on reste **prisonnier de ce conflit intérieur du « mauvais enfant »**. Vis-à-vis de nos **frères et sœurs**, il s'agit de solder les comptes plutôt que de régler ses comptes. Depuis la petite enfance, nous avons tous en tête une calculatrice inconsciente qui enregistre en détail tout ce que chacun reçoit des parents... en avoir conscience permet de prendre du recul et de s'en extraire. À l'inverse, lorsqu'on refuse de voir ce mécanisme, on reste piégé : chaque fois que l'on se retrouve en famille, on redevient un enfant lésé, la douleur se ravive. « Pas question de rester dans le déni », conseille Nicole Prieur. « Mieux vaut regarder ce qui a été frustrant pour soi, **accepter la souffrance ressentie, l'identifier comme appartenant au passé** et pouvoir faire table rase ».

3. Assouplir le cadre

Plus les liens familiaux sont distendus, plus ils se restreignent à **la gestion de problèmes** (souci d'argent ou de santé, séparation, deuil, succession) et donc, plus **ils semblent pesants**. On a perdu l'habitude de se téléphoner « pour rien », juste pour se donner des nouvelles. On a besoin de réintroduire cette fluidité, cette gratuité dans la relation. « Même si l'autre ne répond pas, continuer à lui laisser des messages permet de lui rappeler que l'on se préoccupe de lui, insiste Siyana Mincheva. Il s'en souviendra le moment venu ».

Pour compenser la distance psychique autant que la distance géographique, **la création d'un groupe WhatsApp « famille »** est simple et d'une efficacité presque magique. On y partage photos et souvenirs, chacun y va de son anecdote, de sa référence, de sa note personnelle. Les échanges sont faciles, légers, ils font naître instantanément un sentiment de proximité. On peut aussi proposer des réunions en « visio », juste

pour se voir et admirer le nouveau look de la petite dernière. Retricoter les liens familiaux suppose d'innover.

Faire acte de présence aux grandes réunions intergénérationnelles ne suffit pas à entretenir le lien, on a besoin d'assouplir le cadre, **d'instaurer de nouveaux rituels, plus légers, plus adaptés**. Se retrouver de temps en temps entre frères et sœurs, entre cousins, avec un oncle ou une tante, sans ses parents, permet de se redécouvrir en tant qu'adultes et non en « enfants de ». Ce pas de côté donne lieu à des **échanges plus détendus, sans enjeux**. On aborde d'autres sujets, on se dévoile sous un jour différent, on recrée une forme de complicité qui cimente la famille.

4. Alimenter la boîte à souvenirs

C'est **en se fabriquant de nouveaux souvenirs communs** que l'on tisse ensemble, jour après jour, un lien plus solide : place au partage d'expériences ! Qu'il s'agisse d'une **randonnée, d'une sortie culturelle, d'une soirée « jeux »** ou d'une séance de jardinage, « faire ensemble » permet de se côtoyer autrement et de donner au lien un second souffle.

Quant au **traditionnel repas familial**, pourquoi ne pas le transformer en un « **atelier cuisine** », suivi de la dégustation du menu préparé ensemble ? L'énergie qui circule alors autour de la table est celle d'une famille vivante. On aura beau avoir partagé de bons moments et découvert nos proches sous un nouvel angle, le fil renoué peut très vite se distendre à nouveau. D'où l'importance de ritualiser ces rendez-vous : on ne se quitte pas sans avoir fixé la prochaine date. Grâce à cette règle, une **dynamique familiale va s'installer dans la durée**.

Passer de bons moments ensemble, c'est possible à condition de **poser quelques balises**. En premier lieu, **on s'autorise à poser ses limites** : combien de temps peut-on garder le sourire avant de mourir d'ennui ou d'être exaspéré par le comportement du cousin Benoît : deux heures ou deux jours ? Il suffit de prévenir que l'on ne pourra pas rester plus. Inutile de se sentir coupable : il

théma

ne s'agit pas de se défiler, mais de prendre soin du lien en choisissant la durée qui nous permettra de bien vivre ce moment.

5. Prendre de la hauteur

On a beau s'en être éloigné, on connaît sa famille par cœur et on sait d'emblée combien on se sentira irrité par l'attitude désinvolte de notre frère, l'égoïsme de notre sœur, les réflexions de notre tante... pour éviter de mettre les pieds dans le plat en ce jour de retrouvailles, mieux vaut se préparer à assister à cette valse relationnelle de loin, **sans se laisser impliquer émotionnellement**, comme si on était au théâtre. « Vous vous direz : tiens, papa est au top, mais Erika ne joue pas son rôle à fond... ces commentaires internes vous permettront de regarder votre famille avec humour et de faire preuve d'indulgence », dit Nicole Prieur.

Vous souhaitez resserrer les liens ? Commencez par **secouer le train-train familial**. Dopez l'ambiance avec une playlist à reprendre en chœur. Proposez des devinettes ou des jeux de mime. Enfin, laissez vos sens s'imprégner de l'atmosphère : la déco, les rires des enfants... **concentrez-vous sur ces aspects positifs sans vous attarder sur le reste. Si une dispute survient**, protégez-vous en sortant faire un tour. Il ne tient qu'à vous de savourer avec gratitude ces moments précieux. Et d'en profiter pour envoyer des signaux de rapprochement : post-it sur le frigo, cœur signé sur le miroir de la salle de bains, SMS de remerciements... et partout le même message : « on se revoit bientôt ? ».

Source : <https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/comment-renouer-des-liens-distendus-avec-sa-famille-1146740>

agenda

9 juillet

Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

13 juillet

Club manga

Gratuit - dès 11 ans- à 14h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

16 juillet

Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

23 juillet

Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :

bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

30 juillet

Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Jouer au parc - au parc de
Mouscron

Gratuit - dès 6 ans - de 14h
à 16h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

31 juillet

Atelier Scrapbooking

Infos et inscriptions : eneo.
mouscron@mc.be ou
069/88.37.98

6 août

Lecture au parc - au jardin

du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

7 août

La boîte à ouvrages

Gratuit- ados/adultes- 14h15
à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

10 août

Club manga

Gratuit - dès 11 ans- à 14h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

13 août

Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore

Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Du 17 au 21 août

Stage multimédia
70 euros- de 10 à 13 ans- de 10h à 16h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

20 août

*Lecture au parc - au jardin
du musée de Folklore*
Gratuit- dès 3 ans - 10h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

21 août

La boîte à ouvrages
Gratuit- ados/adultes-
14h15 à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

23 août

Gouter au jardin
Dans les différents jardins
partagés de Mouscron - de
10h à 17h

Infos et inscriptions : la
cellule environnement -
056/86.01.59

25 août

*Portes Ouvertes Énéo-
énéosport*

Infos et inscriptions : eneo.
mouscron@mc.be ou
069/88.37.98

2 septembre

*Petit-déjeuner : Ma santé, je
la construis !*

Infos et inscriptions : eneo.
mouscron@mc.be ou
069/88.37.98

4 septembre

La boîte à ouvrages
Gratuit- ados/adultes-
14h15 à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

5 septembre

Atelier tricot
Gratuit- dès 10 ans - 10h à
12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

8 septembre

Atelier tricot
Gratuit- dès 10 ans - 10h à
12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

9 septembre

Les jeux vidéos
Gratuit - dès 8 ans - de 14h
à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

10 septembre

Bébé papote
Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11

15 septembre

Atelier Inspire et Tangle
Gratuit - dès 14 ans - de
18h à 20h30

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

*Projection : Rire c'est bon
pour la santé*

Infos et inscriptions : eneo.
mouscron@mc.be ou
069/88.37.98

18 septembre

La boîte à ouvrages
Gratuit- ados/adultes-
14h15 à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

19 septembre

Atelier tricot
Gratuit- dès 10 ans - 10h à
12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

21 septembre

Projection : voir l'automne

Infos et inscriptions : eneo.
mouscron@mc.be ou
069/88.37.98

22 septembre

Atelier tricot
Gratuit- dès 10 ans - 10h à
12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Rencontre du fil

Le bien-être du sénior

Infos et inscription : Service
des Affaires Sociales et de
la Santé - 056/86.02.16

23 septembre

*Live entre les livres - Tiger
Rodéo - concert*

Gratuit - tout public - à 16h
Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

24 septembre

*Rendez-vous des lecteurs
d'Herseaux*

Gratuit - dès 16 ans - de
18h à 20h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Bébé papote

Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11

25 septembre

Couleurs dé-stress

Gratuit - dès 16 ans - 16h à
17h30

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80



26 septembre

Mand'happy

Gratuit - dès 16 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

La ronde des histoires

Gratuit - de 6 mois à 3 ans - 9h45 et 11h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

29 septembre

Évasion culturelle

Musique - génération 60'S
Payant - seniors - 14h30

Infos et inscriptions : Service
Affaires Sociales et Santé -
056/86.02.53

30 septembre

Heure du conte

Gratuit - de 4 à 6 ans - de 16h30 à 17h15

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

2 octobre

Soirée jeux en famille

Gratuit - dès 6 ans - de 18h à 19h30

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

La boîte à ouvrage

Gratuit - ados/adultes - de 14h15 à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

3 octobre

Rendez-vous des lecteurs

Gratuit - dès 15 ans - 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Atelier tricot

Gratuit - dès 10 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :

bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

6 octobre

Atelier tricot

Gratuit - dès 10 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

7 octobre

Les jeux vidéos

Gratuit - dès 8 ans - de 14h à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

8 octobre

Bébé papote

Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11

10 octobre

La rentrée littéraire

Gratuit - dès 16 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

Club manga

Gratuit - dès 11 ans - à 14h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

11 octobre

Balade gourmande octobre rose

Infos et inscription : Service
Affaires Sociales et Santé -
056/86.02.15

12 - 13 octobre

B.A.-BA du smartphone

Gratuit - ados/adultes- 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

16 octobre

La boîte à ouvrage

Gratuit - ados/adultes - de 14h15 à 17h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Dottignies -
056/34.20.56

17 octobre

Atelier tricot

Gratuit - dès 10 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

20 octobre

Atelier tricot

Gratuit - dès 10 ans - de 10h à 12h

Infos et inscriptions :
bibliothèque de Mouscron -
056/86.06.80

12 novembre

Bébé papote

Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11

24 novembre

Évasion culturelle

Musique - Fabrizio Zeva et Morgane

Payant - seniors - 14h30

Infos et inscriptions : Service
Affaires Sociales et Santé -
056/86.02.53

26 novembre

Bébé papote

Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11

10 décembre

Bébé papote

Gratuit - de 9h30 à 11h30

Infos et inscriptions :
La Ligue des Familles -
0479/87.38.11



CAP NATURE
"Retour à Les Sens Ciel !"

LE SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2026

PROGRAMME

Ed. resp. : Ann Ciel, Bourgmestre

Village



Dès 14h - **Crié**
BALADE KAIYOU
Promenez-vous et partez à la découverte de l'histoire de la terre !



Dès 14h - **Apihurlus**
DÉGUSTATION DU MIEL
Découvrez le travail incroyable des abeilles !



Dès 14h - **C.N.B Lys-Nature**
DÉGUSTATION DE PLANTES COMESTIBLES
Dégustez les plantes et apprenez à les reconnaître !



Dès 14h - **C.N.B Les Fichaux**
OBSERVATION DES INSECTES
Attrapez et identifiez les insectes !



Dès 14h - **Crel**
PÊCHE DANS LE RUISSEAU
Pêchez et identifiez les petites bêtes du ruisseau !



Maison de la Santé

Venez pédaler pour boire un bon smoothies et faire votre photo souvenir !!!



PHOTOMATON



VELOSMOOTHIES



A 14h - **Jeu des 5 sens**
SPÉCIAL NATURE
En famille ou en groupe venez découvrir la nature en éveillant vos 5 sens !

A 15h - Spectacle

LA MÉCANIQUE DES SONS
Découvrez les sons de la nature et vivez une séance de relaxation !



NEW



Petit magasin Nature

Venez découvrir le magasin éphémère avec ses bouquins nature, son matériel didactique, ses nichoirs, ses mangeoires fabriqués localement ...



Bar, restauration

A 18h - La P'tite Teuf
CONCERT



A 19H30

Sortie Chauve-souris

Venez découvrir cet animal mystérieux qui est très utile pour nos jardins. Nous vous proposons une balade pour observer les différentes espèces qui peuplent la réserve de la Fontaine Bleue et l'Argillères. Au moyen d'un Bat detector, les ultrasons qu'elles émettent, seront transformés en sons audibles pour nos oreilles !



Parking devant le local de la Hulotte
Rue de la Fontaine Bleue, 69



Parking 3 de l'hôpital -
av. de la Promenade





SAVE THE DATE

La SANTÉ s'anime

Rallyes pédestres - vélos
Stands d'infos · Jeux · Petite restauration

29 août de 10h à 16h

Parking P4 du CHM

Bouger, comprendre et prévenir le cancer !



BALADE GOURMANDE OCTOBRE ROSE

**DIMANCHE
11 OCTOBRE
2026**

SAVE THE DATE



BIBLIOGRAPHIE



PAR LA BIBLIOTHÈQUE DE MOUSCRON



DOCUMENTAIRES



Parents toxiques : comment échapper à leur emprise ?

Par Susan Dorward
Marabout, 2009



Ces gens qui vous empoisonnent l'existence

Par Lillian Glass
Marabout, 2020



Et si c'était votre mère le problème ? la méthode pour se libérer de l'empreinte maternelle

Par Clémence Biel
Albin Michel, 2024



Il n'y a pas de parent parfait : apprenez à vous détacher des schémas familiaux révolus

Par Isabelle Filliozat
Marabout, 2026



Soigner les blessures familiales : approche systémique et psychothérapie expérientielle

Par Eric Trappeniers et Lucie Versnaeyen
Eres, 2025

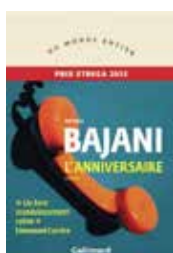
JEUX



Jeu des relations saines ou toxiques : les relations amoureuses

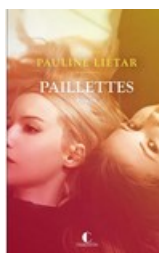
Comitys, 2024

ROMANS



L'anniversaire

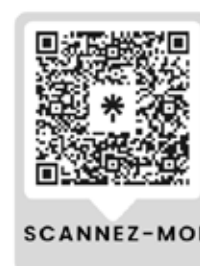
Par Andréa Bajani
Gallimard, 2026



Paillettes

Par Pauline Liétar
Charleston, 2025

POUR SAVOIR TOUT CE
QU'IL SE PASSE DANS VOS
BIBLIOTHÈQUES



SCANNEZ-MOI



CENTRE DE PLANNING ET DE CONSULTATION FAMILIALE ET CONJUGALE

Pour toutes questions liées à la vie affective, relationnelle et sexuelle,
nous vous accueillons sans jugement et en toute confidentialité.

ADRESSE

- Rue de la Station, 129
7700 Mouscron

CONTACT

- 056/34.60.83
- lapasserellemouscron@gmail.com

TARIF

- Accueil, consultation sociale et animation : gratuit.
 - Consultation juridique, psychologique, conjugale et familiale, entretien pré-ivg : 27€00 individuel - 40€00 couple, famille, fratrie, ect.
 - Consultation médicale : tarif tiers-payant avec vignette de mutuelle.
- ➡ La participation financière ne doit pas être un frein à la consultation ! En cas de besoin, le tarif peut être revu à la baisse. N'hésitez pas à en parler lors de l'entretien.

SERVICES PROPOSÉS

- Consultations sociales
- Consultations médicales
- Consultations juridiques
- Consultations psychologiques
- Consultations de conseil conjugal et familial
- Accompagnement des demandes d'IVG
- Animations scolaires ou non

INFOS

- Centre de planning et de consultation familiale et conjugale agréé et subventionné par la Région wallonne et affilié à la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial
- Labelisé dans le cadre des Accords de coopération EVRAS



Retrouvez-nous sur :



www.lapasserellemouscron.com



Facebook



CPF.LAPASSERELLEMUSCRON
Instagram

« Le bien-être des seniors à Mouscron »

À l'approche de la retraite, il est tout à fait normal de se poser des questions : comment garder un rythme stimulant, continuer à faire de belles rencontres et profiter pleinement de cette nouvelle étape de vie ? Pour vous aider à envisager cette période avec enthousiasme, nous vous donnons rendez-vous le **22 septembre 2026** pour la prochaine rencontre du Fil, consacrée au bien-être des seniors à Mouscron. Lors de cette rencontre, plusieurs acteurs engagés viendront vous présenter les ressources et activités proposées aux seniors à Mouscron :

- Les mouvements Énéo et énéoSport de la Mutualité Chrétienne,
- ASBL Liages Mons - Wallonie Picarde de la Mutualité Solidaris Wallonie,
- L'ASBL Ago et leur régionale Viva Seniors en partenariat avec la Mutualité Libérale,
- Ainsi que des représentants du « Conseil Consultatif Communal des Aînés ».

Au programme : un bel aperçu des activités proposées pour bouger, découvrir, partager et créer du lien — conférences, sport, sorties culturelles et bien d'autres occasions de profiter pleinement de son temps libre.

Vous en apprendrez aussi davantage sur le rôle du « Conseil Consultatif Communal des Aînés », un relais précieux entre les seniors et l'administration communale, attentif à vos besoins et à vos idées.

Un rendez-vous convivial, inspirant et plein d'énergie pour s'informer, échanger et repartir avec de nouvelles idées pour rester actif, entouré et épanoui au quotidien.

Curieux d'en découvrir davantage ? Venez partager ce moment avec nous lors de la prochaine Rencontre du Fil, le 22 septembre prochain, de 12h à 14h, au bar du Marius Staquet.

Rendez-vous Place Charles de Gaulle, 7700 Mouscron.

L'entrée est libre, avec sandwich offert sur inscription préalable.

Infos et inscriptions : 056/860.216 ou MCPS@mouscron.be

Comité de rédaction

Pour cette édition :

Comité de rédaction

Sandrine Coqu (La Passerelle),
Régine Verzele (Ligue des familles),
Florine Kortleven (Bibliothèque),
Anne Declercq (PAO), Céline
Vandewiele, Marie Dewaele
et Mélissa Ferret (Maison de la
Santé), Anne-Sophie Rogghe,
(Echevine des Affaires Sociales et
de la Santé).

Editeur responsable :

Anne-Sophie Rogghe, (Echevine
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 ».




MOUSCRON

**On
se retrouve
en NOVEMBRE 2026**
N'hésitez pas à nous
envoyer vos dates
événements, articles sur
mcps@mouscron.be