



Toute l'actualité
de votre région
en direct 24 h sur 24 sur
verviers.lameuse.be

Verviers

La Journée Découverte
Entreprises en vidéo

Ce dimanche, on découvre
les entreprises de la région.
Un joli succès puisque le
public a répondu présent.



THEUX – TRAUMATISMES

La Theutoise primée à Paris

Marie Botman récompensée à Paris pour son travail sur les bienfaits de la méditation contre les traumatismes

Marie Botman, de Theux, a été récompensée à Paris pour un article montrant que les traumatismes se traduisent dans notre ADN, mais qu'ils peuvent être réversibles grâce aux techniques de méditation en pleine conscience. Ceci, alors que 90 % de notre stress serait dû à des souvenirs que l'on ressasse.

Belle reconnaissance pour Marie Botman, de Theux, et Nathalie Zammattéo, de Gelbressée, en région namuroise : elles ont été récompensées à Paris par l'Association francophone du trauma et de la dissociation (AFTD) pour le meilleur article publié en français sur la thématique de la gestion du stress. Une étude parue dans l'European journal of trauma and dissociation. « C'est une reconnaissance de la profession, cela nous donne davantage de crédit », se réjouit la Theutoise. L'article synthétise des études et présente de nouvelles avancées. Il souligne que les traumatismes peuvent être réversibles, mais peuvent être aussi transmis aux générations suivantes, via l'ADN. Heureusement, on peut en atténuer les effets grâce à des techniques comme la méditation en pleine conscience. Une approche contemplative qui s'ajoute aux thérapies médicamenteuses et à la psychothérapie. Elle est aussi utilisée

pour lutter contre la douleur et la dépression nerveuse, afin d'éviter la rechute. Les améliorations se traduisent dans l'organisme par une diminution des gènes impliqués dans l'inflammation, au profit de ceux dopant l'immunité.

ANGOISSÉS PAR LES CRUES

« Il s'agit d'un outil pour sortir de ses pensées anxieuses et revenir dans l'instant présent. Cela permettra d'agir de manière sereine. Dans la journée, on dit que 10 % du stress est réel, mais que 90 % relèvent du ressassement par rapport au passé ». Occulter ces 90 % permettra de mobiliser ses forces pour autre chose. Les dégâts mentaux peuvent varier selon le trauma et les individus.



« Des jeunes souffrent d'écoanxiété, en lien avec le climat »

Marie Botman

Des gens ont demandé conseil à Marie Botman après les inondations. Beaucoup étaient emportés dans leurs pensées dès qu'il pleuvait à nouveau. « Leur corps activait alors un système d'alerte » et ils stressaient exagérément en repensant aux crues dévastatrices. Chez l'enfant, ça peut se traduire par la peur du bain.

Des soucis sont aussi apparus suite au Covid. « Au début, des gens étaient stressés par la vaccination et les piqûres. » À l'époque, les magasins étant encore quasi les seuls bâtiments encore accessibles, Marie Botman a proposé des ateliers dans les Intermarchés pour atténuer les inquiétudes. Parmi les victimes de traumatismes que Marie Botman a été amenée à rassurer, il y a aussi des jeunes, surtout de 18 à 25 ans. « C'est de l'écoanxiété, en lien avec le climat. Ils sont angoissés par rapport à leur futur, à la planète. Beaucoup d'ados m'ont dit qu'ils ne voulaient plus avoir d'enfants. » Souvent, le trauma apparaît aussi après un deuil ou une opération, suite à des problèmes liés au travail, par peur du noir...

Pour lutter contre ces idées noires, dans le cadre d'ateliers, Marie Botman propose de travailler sur la respiration, de ressentir les points d'appui du corps et de visualiser les endroits où la personne pourrait se sentir en sécurité. **YVES BASTIN**



La remise du prix, à Paris. Au milieu : Nathalie Zammattéo ; à droite : Marie Botman. © M.B.

Formations

Des séances brèves pour les victimes de traumatismes

Marie Botman et Nathalie Zammattéo ne se contentent pas de diffuser des publications scientifiques sur les traumatismes et la méditation en pleine conscience. Toutes deux organisent aussi des formations à la gestion du stress.

Jusqu'à présent, elles duraient une quarantaine de minutes. Mais, explique Marie Botman, « c'est plus compliqué à appréhender pour des personnes ayant traversé des traumatismes ». Du coup, la Theutoise a opté pour des ateliers courts, adap-

tés à ces besoins spécifiques par l'association britannique Breathwork. **•**

à noter Davantage d'informations sur le site www.braizen.be ou en contactant Marie Botman sur le 0477/27.63.39. D'autres séances auront lieu à Liège.

SPA-FRANCORCHAMPS – CIRCUIT

Le Chalet de l'EBRT, au Raidillon, va être démoli



Ce samedi, l'EBRT a fait la fête dans son Chalet qui va être rasé. © Ertri

80 % sont stavelotains

Un bout de Malmédy sur le circuit

Comment peut-on acheter un terrain à la commune de Bévercé, aujourd'hui sur l'entité de Malmédy, sur le circuit de Spa-Francorchamps installé sur la commune de... Stavelot ? « C'est simple », explique Jean-Paul Bastin, bourgmestre de Malmédy : « Sur les 7 kilomètres du circuit, 2 appartiennent à la commune de Malmédy, plus précisément du pied du Raidillon au sommet des Combes, soit la plus belle partie du tracé (tires). Vous

connaissez tous la petite guerre de clocher sympathique entre les 2 entités... » Un terrain acheté sous certaines conditions. « À l'époque, le circuit n'était pas permanent et les nuisances dues aux activités étaient déjà réglementées. Mais différemment... Il était notamment interdit de faire du bruit lors de la traite des vaches », se souvient un membre de l'EBRT. Aujourd'hui, les riverains ont remplacé les bovins... **•**

ERTRI

Quel passionné de sport moteur n'est jamais passé par le chalet à gauche du Raidillon, près de l'ancienne douane ? Du simple spectateur à Bernie Ecclestone en passant par des stars de la F1, ils sont légion à y avoir levé le coude. « On a même vécu une 3^e mi-temps arrosée durant laquelle des pilotes de F1 jouaient au lancer de chaises », se souvient un membre de l'EBRT. L'East Belgian Racing Team a été créé il y a une cinquantaine d'années par des fans de rallye et de circuits. En 1972, le club achetait une parcelle au sommet du

Raidillon à la commune de Bévercé. « Il y avait une petite buvette. On l'a démolie pour en construire une plus grande », explique Claude Rémyon, présent depuis le début. « D'ailleurs, les bases de cette première construction se trouvent au rez-de-chaussée de notre bâtiment actuel, construit en 1985... » Mais celui-ci sera bientôt démoli. « 9 février 1972-11 octobre 2021... On aurait aimé célébrer les 50 ans du club ici, il n'en sera rien », ajoute Claude Rémyon, ému. La plupart des membres présents sa-

medi pour une ultime fête refusent de parler de livre se refermant. « Le livre de l'EBRT, il est écrit par ses membres », dit Jean-François Elst, le président. « Avec 150 membres actuellement, on ne peut pas fermer un livre mais on peut écrire de nouvelles belles pages dedans. Ce sont nos membres qui constituent le ciment du club, pas les briques qu'il y a autour. Dans le cadre des évolutions du circuit et de l'installation d'une tribune à demeure dans le Raidillon, préserver le chalet était impossible. Les instances du circuit

nous en ont fait part, nous avons discuté afin de trouver la meilleure solution possible pour toutes les parties. Les discussions avec Nathalie Maillet, à l'époque, ont été très constructives. Elle a compris l'importance de notre club, de notre lieu. Aussi, nous allons avoir une toute nouvelle buvette intégrée à la future tribune du Raidillon. L'EBRT pourra l'exploiter sur tous les événements du circuit, y compris pour la F1. » Elle devrait être fin prête pour le début de saison 2022. **•**

ÉRIC TRIPPAERS

DURBUY

HALLOWEEN

LA FORÊT MYSTÉRIEUSE

15.10.2021 ▶ 06.11.2021

INFOS & TICKETS VIA WWW.ADVENTURE-VALLEY.BE

ADVENTURE VALLEY
DURBUY

NOSTALGIE

LaMeuse

CINE
TÉLÉ

VLAN

7Dimanche

tvlux

LaMeuse

LA MEUSE
VERVIERS
Rue de la Paix, 44 - 4800 Verviers
redverviers.lameuse@sudpresse.be
www.lameuse.be

GRUPE SUDPRESSE
DIRECTEUR GÉNÉRAL : Pierre LEERSCHOOL
DIRECTEUR DE LA RÉDACTION - RÉDACTEUR EN CHEF : Demetrio SCAGLIOLA
RÉDACTEURS EN CHEF ADJOINTS : Rodolphe MAGIS - Cédric BAUFAY
SECRETAIRES GÉNÉRALES DE LA RÉDACTION : Philippe KÜSTER
CHEF DES SERVICES SPORTIFS : Grégory BAYET

DIRECTEUR PROCESS & DÉVELOPPEMENT : André THIEL
DIRECTRICE DIGITALE : Florence COLLARD
DIRECTEUR MARKETING/COMMERCIAL : Vincent BROSEL
SUDPRESSE S.A., RUE DE COQUELET, 134 - 5000 NAMUR
ÉDITEUR RESPONSABLE : Patrick HURBAIN

SERVICE CLIENTÈLE
078/15.75.75 (tarif zonal)
Du lundi au vendredi de 9 à 18 heures
E-MAIL : abonnements@sudpresse.be
Toutes nos offres d'abonnement sur www.jemabonne.be

AUTRES SERVICES
070/21.10.10 (0,15€/minute)
AVIS NÉCROLOGIQUES • PETITES ANNONCES
ANNONCES COMMERCIALES • RÉDACTION GÉNÉRALE
VOTRE PUBLICITÉ DANS CE JOURNAL : publicite@sudpresse.be