

Ce dossier est publié par Mediaplanet et n'est pas sous la responsabilité des éditeurs de La Libre Belgique.

Bien-être

TDAH : d'obstacle à atout

Adrien Devyver partage son expérience et ses solutions.

Partager ses émotions en groupe pour retrouver force et ressources personnelles.

PAGE 3

Créer un environnement de travail qui attire et engage.

PAGE 6

DANS CETTE ÉDITION

© PHOTO : KRIS VAN EXEL



La crème qui procure une sensation de bien-être articulaire **Usage Externe**



TransDyn

Confort et mobilité jour après jour

Introduction

La santé mentale en Belgique : un enjeu sociétal à soutenir et renforcer !



Mathieu Jaspar

RESPONSABLE DE PROJETS POUR LE CRÉSAM ET DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

En Belgique, 28 % des adultes déclarent ressentir le besoin d'une aide d'un-e professionnel-le en santé mentale, 16 % présentent des symptômes anxieux préoccupants et 13,5 % des symptômes dépressifs. Le constat est similaire pour les plus jeunes et nous rappelle que la santé mentale constitue un enjeu de société essentiel.

Parler de santé mentale, c'est aborder la question du bien-être émotionnel, psychologique et social. C'est aborder la capacité de chacun-e à se réaliser et à faire face aux difficultés de la vie. Notre santé mentale est influencée par des déterminants multiples et interdépendants, à la fois individuels, sociaux, économiques et sociétaux. On peut par exemple citer le genre, le vécu de stress intense ou prolongé, mais aussi la situation économique du foyer, les inégalités

sociales, la qualité du logement ou les conditions de travail. Ainsi, bien que la santé mentale soit souvent perçue comme une question d'ordre individuel, elle relève largement d'une responsabilité sociétale.

D'une part, à travers les moyens alloués aux services de soins spécialisés, et d'autre part par le soutien aux initiatives et dispositifs qui permettent de renforcer le tissu social, d'outiller les acteurs de première ligne ou encore d'agir sur les déterminants de la santé mentale.

Ces dispositifs de soutien à la santé mentale et au bien-être existent à l'intention de tous les âges, dans les lieux de vie du quotidien comme l'école, le travail ou la communauté. Ils proposent des espaces d'écoute, de prévention et de lien social. Dans d'autres cas, ils ont vocation à former les professionnel-les de première ligne dans un objectif de sensibilisation et de prévention.

Dans ce contexte, le monde associatif s'impose comme un acteur incontournable de la santé mentale, offrant de véritables leviers de résilience pour chacun-e, un acteur qu'il est indispensable de préserver, soutenir et renforcer durablement. ■

Notre santé mentale est influencée par des déterminants multiples et interdépendants, à la fois individuels, sociaux, économiques et sociétaux.



04

Dépression sévère

Paroles de patients et conseils d'experts en podcast.



fr.planet-lifestyle.be

Un réseau qui relie acteurs et ressources pour des soins en santé mentale continus.



SUIVEZ-NOUS ▼



Mediaplanet Belgium



Mediaplanetbe



Mediaplanet Belgium



Mediaplanet Belgium

Managing Director: Daan De Becker
Head of production B2B: Nicolas Michenaud
Head of production B2C: Sylvie Gheysen
Business Developer: Romain Thienpont
Sales Manager: Thibaud Lefevre
Project Manager: Lucie Dupont
 E-mail: lucie.dupont@mediaplanet.com
Rédaction: Philippe Van Lil, Thibaut Van Hoof, Olivier Clinckart, Joris Hendrickx, Frederic Petitjean
Lay-out: i Graphic | E-mail: info@i-graphic.be
Print: IPM | **Distribution:** La Libre Belgique
Mediaplanet contact information: Tel: +32 2 42118 20
 redaction.be@mediaplanet.com | D/2026/12.996/08

Rhinites allergiques en toutes saisons

VITAPANTOL
POMMADE INTRANASALE - NEQSALT

VIT/AD/2026.03.11/FR

Parallèlement à l'expertise du psychologue,
le partage d'expérience entre personnes
est très important.

Thérapies de groupe : partager un même vécu pour avancer

Pour ne pas devoir gérer seul ses émotions lorsqu'on traverse une période difficile, les séances de groupe apportent un soutien précieux aux adultes et aux plus jeunes.

Texte : Olivier Clinckart

Le site PsyHainaut (psyhainaut.be) est le fruit d'une collaboration entre les trois réseaux de soins en santé mentale de la province de Hainaut : le Réseau Partenaires 107, le Réseau Mosaïque et RHÉSEAU. Objectif : rendre les soins psychologiques de 1^{er} ligne (remboursés) plus facilement accessibles aux bénéficiaires, en répertoriant les psychologues et orthopédagogues conventionnés de la province de Hainaut.

On y trouve, entre autres, les informations liées aux séances de groupe. Comme l'explique Didier De Vleeschouwer, Coordinateur de RHÉSEAU, « parallèlement à l'expertise du psychologue, le partage d'expérience entre personnes est très important. Cela se constate pour des adultes, par exemple au sein d'une famille dans le cas d'un trouble du comportement alimentaire, mais aussi pour des enfants et adolescents, dans le cas, par exemple, du suicide d'un jeune. Le fait de pouvoir partager ces expériences traumatisantes avec d'autres familles

ou avec un groupe d'élèves d'une même classe, permet à ces personnes de se sentir moins isolées. »

Atténuer l'isolement au profit de ses propres ressources

Yannick Van den Berge, Coordinatrice du Réseau Partenaires 107, souligne que « cet isolement est au cœur de la souffrance psychique. La thérapie de groupe est organisée dans un cadre assez strict, mis en place de manière sécurisée par le psychologue, ce qui permet de pouvoir déposer en toute confidentialité. Cela atténue sensiblement la sensation d'isolement, mais aussi de gêne à l'idée d'exprimer son ressenti. »

« De même, les psychologues participant à des thérapies de groupe peuvent toujours proposer aux participants qui le souhaitent de poursuivre en thérapie individuelle le processus entamé en groupe », ajoute D. De Vleeschouwer.

Cindy Etienne, Coordinatrice du réseau Mosaïque, insiste sur l'effet miroir des séances de groupe : « La notion d'empowerment prend tout son sens : le patient utilise ses propres ressources au profit d'un groupe et prend ainsi conscience de ressources qu'il n'avait pas soupçonnées ou minimisées, car, dans un groupe, il va lui-même donner des

conseils à une autre personne qui vit la même chose et vice-versa. Les personnes se sentent alors moteur de leur propre changement. »

Les soins de première ligne

Pour autant, prendre l'initiative de consulter un psy n'est pas toujours facile. D'où l'importance des soins de 1^{er} ligne : « Amener le soin psychologique là où se trouve le groupe (école, maison de jeunes, CPAS, ...) pour y entendre quels sont

les besoins exprimés, cela contribue à déstigmatiser la démarche », explique D. De Vleeschouwer.

« Chaque réseau a des coordinateurs locaux pour favoriser le conventionnement et le déploiement des psychologues sur le territoire concerné. Le but étant de pouvoir se déployer dans un maximum de lieux de vie afin d'aller là où se trouvent les besoins. Il s'agit d'intervenir précocement afin d'éviter l'aggravation des problèmes », conclut C. Etienne. ■



i Cindy Etienne, Coordinatrice du réseau Mosaïque, Didier De Vleeschouwer, Coordinateur de RHÉSEAU et Yannick Van den Berge, Coordinatrice du Réseau Partenaires 107





La dépression, résistante ou non aux traitements : un podcast pour en parler

Dr. Caroline Depuydt, MÉDECIN PSYCHIATRE ET DIRECTRICE MÉDICALE GÉNÉRALE DE L'ASBL EPSYLON

Une initiative originale aborde ce sujet encore mal connu, qui touche pourtant près de 30 % des personnes soignées pour un épisode dépressif sévère.

Texte : Olivier Clinokart

Lors d'un épisode dépressif sévère, un antidépresseur -accompagné idéalement d'une psychothérapie- est prescrit au patient. Or, dans 30 % des cas environ, l'antidépresseur ne fait pas effet, d'où une dépression résistante au traitement. « Toutefois, pour considérer qu'il y a une résistance, il faut avoir essayé au moins deux antidépresseurs différents, avec une dose

thérapeutique et une durée suffisante, car un antidépresseur peut mettre jusqu'à 5 à 6 semaines pour faire de l'effet », précise la Dr. Caroline Depuydt, médecin psychiatre et Directrice médicale générale de l'ASBL Epsilon.

Le but du podcast est de mettre au centre la parole et le vécu des personnes qui souffrent de dépression et de dépression résistante aux traitements, en compagnie d'experts qui, tout en apportant leur expertise scientifique, se montrent à l'écoute.

Redonner espoir

Pour la Dr. Depuydt aussi, ce podcast a été très enrichissant : « Cela m'a permis de pouvoir entendre des personnes parler de leur histoire, en dehors d'une consultation. Cette démarche est donc très utile pour les professionnels, afin d'aider ceux qui vivent cette épreuve à déculpabiliser et reprendre espoir, ainsi que pour les aidants proches. »

Quels conseils peut-on suggérer aux personnes concernées ? « Garder espoir et savoir qu'on peut s'en sortir,

d'où l'importance de s'accrocher, de s'adresser à des professionnels et de ne pas rester seul avec ce poids. Se raccrocher aux petites choses du quotidien peut aussi aider : se lever, s'habiller, faire sa vaisselle... Certes, ce n'est pas un antidépresseur, mais ça permet de tenir bon, le temps qu'un traitement fasse de l'effet. Enfin, pour les proches, l'important est de ne pas juger et de rester à l'écoute de la souffrance de l'autre : même si je ne vis pas ce que tu vis, je comprends que c'est difficile pour toi ! » ■



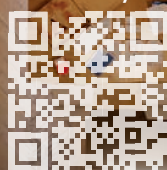
Ce phénomène, mal connu, a fait naître l'idée d'un podcast que vous pouvez **regarder ou écouter sur Spotify** en scannant le QR code ci-contre.

Écouter le vécu des patients est essentiel pour mieux comprendre la dépression résistante et accompagner ceux qui en souffrent.

Souffrir de dépression peut ressembler à être coincé dans un labyrinthe

Découvrez le podcast

“La dépression, un trouble invisible mais bien réel” et retrouvez le courage et l'espoir pour sortir du labyrinthe.



Johnson & Johnson

OUT OF THE MAZE

L'entrepreneuriat : prendre soin de soi pour mieux réussir



Lisiane Delanaye

FONDATRICE
DE L'ASSOCIATION
SOS BURN-OUT

Souvent synonyme de liberté et de réalisation, le monde de l'entrepreneuriat cache une réalité de plus en plus sombre : l'explosion des cas de burnouts et de dépressions chez les indépendants. Lisiane Delanaye, Fondatrice de l'association SOS Burn-out, tire la sonnette d'alarme. Ce phénomène a des conséquences dramatiques, tant personnelles que professionnelles.

Texte : Philippe Van Lil

Selon l'INAMI, le nombre de burnouts et de dépressions chez les indépendants a bondi de 70 % en seulement cinq ans. Lisiane Delanaye est formelle : « Les indépendants vont trop souvent très loin dans l'épuisement, bien au-delà des formes légères à modérées. Dans les cas de burnouts sévères, la détresse est telle qu'ils ne parviennent même plus à facturer, engendrant de graves difficultés financières pouvant mener à la faillite. » Les répercussions dépassent d'ailleurs largement le cadre professionnel :

« Au-delà du problème de santé, la vie familiale et sociale est également impactée, ajoutant une couche de souffrance supplémentaire. »

Reconnaître les causes et les signes précurseurs

Les causes de cette spirale infernale sont multiples : pression constante de la rentabilité et des chiffres ; mondialisation et compétition acharnée ; tempérament perfectionniste et difficulté à dire non ; incapacité à déléguer ou à reconnaître ses propres limites ; mauvaise régulation émotionnelle ; etc. « La charge administrative est souvent colossale : comptabilité, GDPR, code des sociétés, gestion des bases de données... », pointe notre interlocutrice. « À cela, s'ajoutent la pression financière - clients impayés, coût des charges, etc. -, la gestion du personnel et l'inévitable gestion des imprévus qui accapare un temps précieux et une énergie considérable. Cette accumulation de problèmes finit par étouffer. »

La première étape vers le rétablissement est la reconnaissance des signes précurseurs. L'épuisement physique, cognitif et émotionnel est le signal le plus évident. « Les troubles musculosquelettiques, les maux de tête, de dos ou de ventre, les acouphènes et une vulnérabilité accrue aux maladies sont des alertes physiques fréquentes », décrit la fondatrice de SOS Burn-out. « Sur le plan émotionnel, l'irritabilité et le sentiment que l'entourage ne

nous reconnaît plus sont aussi des indicateurs clairs. Toutefois, la difficulté réside souvent dans le fait que l'entrepreneur lui-même ne s'en rend pas compte ou refuse de s'arrêter, s'acharnant à supporter l'insoutenable. »

Bien s'entourer et chercher de l'aide

Une fois ces signaux reconnus, il est primordial, estime Lisiane Delanaye, de « trouver un équilibre entre les facteurs de stress et les ressources dont dispose l'individu. Pour y arriver, on peut se faire accompagner, par exemple par un psychologue ou par des experts qui aident dans les démarches administratives : comptable, juriste, secrétaire, etc. L'indépendant préserve ainsi son énergie. Se faire superviser ou coacher par une personne extérieure est souvent essentiel. De même, s'entourer d'un réseau d'entrepreneurs permet d'échanger avec des personnes qui vivent les mêmes réalités et de trouver du soutien. »



Lisiane Delanaye relève aussi que « trop souvent, les indépendants ne s'autorisent pas le droit à la déconnexion, restant joignables en permanence. Définir des limites claires, bloquer les notifications et déléguer la gestion des urgences, c'est vital. Au-delà du travail, il est impératif d'investir dans d'autres domaines de vie, de trouver des activités qui apportent du plaisir et permettent de prendre du recul. » Enfin, elle insiste sur l'importance de respecter son rythme biologique : « Si on n'est pas du matin, pourquoi ne pas commencer à 9h ou 9h30 si possible ? Et les micro-siestes de 20 à 30 minutes en journée sont parfois essentielles. »

En conclusion, Lisiane Delanaye livre un message bien réaliste : « L'entrepreneur est plus important que sa société, parce que si lui il ne va pas bien, la société ne va pas aller bien non plus. » ■

Se faire superviser ou coacher par une personne extérieure est souvent essentiel. De même, s'entourer d'un réseau d'entrepreneurs permet d'échanger avec des personnes qui vivent les mêmes réalités et de trouver du soutien.

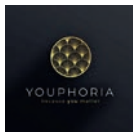


Pour plus d'informations :
Sosburnout.be

Le bien-être au travail exige un nouveau contrat



i Romina Longo, Fondatrice de Youphoria et Senior Talent Expert



Pour plus d'informations :
Youphoria.be

Nous n'avions jamais autant parlé de bien-être au travail. Et pourtant, la réalité de la vie professionnelle semble aujourd'hui plus intense pour de nombreux travailleurs. Selon Romina Longo, Fondatrice de Youphoria et Senior Talent Expert, il s'agit là d'un véritable paradoxe :

Texte : Frederic Petitjean

« Les organisations investissent de plus en plus dans des initiatives promouvant le bien-être, l'accompagnement et la culture du travail, ce qui est positif », déclare-t-elle. « Mais en même temps, la réalité professionnelle évolue rapidement et les entreprises ne s'en rendent pas toujours compte. »

En raison de l'incertitude économique, de nombreuses entreprises travaillent désormais avec des équipes réduites, dont elles

attendent beaucoup. Les collaborateurs doivent réagir plus vite, assumer plusieurs rôles et s'adapter constamment au changement.

Transformation des métiers et évolutions de l'organisation du travail

De plus, l'IA et la numérisation transforment de plus en plus de fonctions. Certaines tâches sont automatisées, tandis que d'autres deviennent plus complexes. Ces changements nécessitent de nouvelles compétences, de la flexibilité ainsi qu'un leadership efficace.

L'organisation du travail évolue également. Les entreprises combinent de plus en plus souvent des collaborateurs permanents avec des indépendants ou des experts consultants afin de réagir plus rapidement face aux changements et à l'incertitude.

Nouvelles attentes des travailleurs

D'un autre côté, les attentes des travailleurs évoluent aussi. La Gen Z en particulier veut de la flexibilité, du travail hybride, du sens et une culture d'entreprise respectueuse. Lorsque ces éléments manquent, cela se solde par des changements de poste fréquents, un désengagement ou du *quiet quitting*.

Selon Romina Longo, redoubler d'initiatives bien-être ne suffira pas. « Le bien-être au travail commence par la manière dont le travail est organisé structurellement », selon elle. « Cela implique d'être plus réaliste et de mieux préparer les dirigeants au changement et à l'utilisation des technologies dans le but de soutenir les travailleurs. »

Les entreprises qui réussissent cette transformation créent non seulement plus de bien-être au travail, mais aussi davantage d'engagement et de meilleures performances. ■

Métiers techniques : l'attractivité comme levier RH

Face aux métiers techniques en pénurie, l'attractivité d'un employeur comme SPIE Belgium passe par la mise en avant d'une culture d'entreprise conviviale.

Texte : Olivier Clinckart

Audrey Van Impe, DRH chez SPIE Belgium, explique les initiatives de recrutement lancées par l'entreprise : « Nous avons déployé avec succès plusieurs campagnes articulées autour de nos SPIEcialistes. Elles mettent en avant nos atouts, sur un ton un peu décalé, grâce à des visuels originaux qui attirent le regard avec humour, tout en montrant la diversité de nos métiers. Parallèlement, la collaboration avec les écoles s'est intensifiée, soit pour le recrutement de stagiaires, ce qui peut mener à des contrats d'engagement, soit pour sensibiliser à l'attrait des métiers techniques auprès

de jeunes n'ayant pas encore fait leur choix d'études supérieures. »

« En collaboration avec le Forem, nous avons également mené une opération pour former des chercheurs d'emploi à des métiers techniques », souligne Annik Vandeputte, HR Development Manager.

La cooptation, un moteur de recrutement

« Un programme de cooptation permet aussi à des collègues de nous proposer le CV d'une connaissance. Ils reçoivent alors une prime en cas d'engagement de cette personne. Une initiative à succès, preuve que nos collaborateurs se sentent bien dans leur entreprise et la recommandent auprès de leurs connaissances, tout en nous proposant des CV de très bonne qualité, car ils connaissent bien leur métier et savent quels profils nous recherchons. »



Audrey Van Impe

DRH CHEZ
SPIE BELGIUM

Un environnement de travail qui fait la différence

Pour la 19^e année, SPIE Belgium a été désignée comme Top Employer. Le programme Well@SPIE en est une des pierres angulaires, basé sur plusieurs piliers pour structurer le bien-être comme levier de performance durable. Audrey Van Impe en donne deux exemples concrets : « Nous avons intensifié les événements organisés pour le personnel, tel que le Family Day, où tous les collaborateurs sont invités avec leur famille. Une autre



Annik Vandeputte

HR DEVELOPMENT
MANAGER CHEZ
SPIE BELGIUM

initiative consiste en des formations sur l'heure de midi, Learn at Lunch, basées sur des thématiques bien-être plutôt qu'uniquement liées au développement des compétences. »

Avec des résultats probants : en 2025, SPIE Belgium a enregistré une progression globale de 5,47 % de son score Top Employer par rapport à l'année précédente. De quoi donner envie de rejoindre la team des SPIEcialistes ! ■



Pour plus d'informations :
deviensspécialiste.be

Le leasing vélo comme levier stratégique pour les RH

Le leasing vélo fait désormais partie intégrante de la politique RH moderne. Selon Joep Kempen, CEO de Cyclis Bike Lease, cet atout augmente l'attractivité de l'employeur et fidélise les collaborateurs. **Texte :** Joris Hendrickx



Aujourd'hui, les individus veulent être maîtres de leur mobilité. Le salaire n'est pas le seul facteur qui entre en jeu. Des options comme un vélo de société ou un abonnement de train comptent tout autant. Le vélo n'est plus perçu comme un avantage supplémentaire, mais comme un pilier essentiel de la stratégie talent et mobilité. »

Les vélocistes locaux font la différence

Selon Joep Kempen, le service fourni par les magasins de vélos locaux fait toute la différence. Cyclis collabore avec plus de 3 000 distributeurs. « Ce réseau est tout pour nous », déclare Joep Kempen. « Les commerçants locaux connaissent leurs clients. Ils sont imbattables en matière de service et ont même des vélos de remplacement. »

Selon lui, les modèles de fournisseurs qui vendent et assurent l'entretien des vélos sont souvent source de conflits. « Collaborer avec un petit commerce offre un service plus fiable et de meilleure qualité.

Cet ancrage local garantit la mobilité et favorise l'utilisation du vélo sur le long terme. Notre net promoter score élevé montre que les clients aiment beaucoup cette approche. »

Une app conviviale et simple

Un service de qualité nécessite une technologie intelligente. C'est pourquoi Cyclis a développé une app centralisée. Sur celle-ci, les collaborateurs peuvent planifier leur entretien, signaler des dégâts et régler leurs questions d'assurance. « Auparavant, vous deviez téléphoner ou envoyer des e-mails à différents services. Cela prenait du temps. Maintenant, tout se fait via une seule plateforme. »

Cette app fonctionne avec des interfaces API et une automatisation poussée. Toutefois, le contact humain reste essentiel. « Les tâches répétitives sont automatisées. De cette manière, nos collaborateurs ont davantage de temps pour des contacts humains authentiques. » Joep Kempen voit l'IA comme un outil. « La technologie soutient, mais ne remplace jamais aucune relation. »



Les commerçants locaux connaissent leurs clients. Ils sont imbattables en matière de service et ont même des vélos de remplacement.

Joep Kempen

CEO DE CYCLIS BIKE LEASE

Le leasing vélo comme partie intégrante d'une plateforme de mobilité

Le leasing vélo est de plus en plus souvent au cœur de la politique de mobilité. C'est pourquoi Cyclis collabore avec des partenaires tels que SD Worx, Partena, Attentia et KBC. L'objectif : une plateforme de mobilité intégrée.

« Les collaborateurs ne veulent pas avoir affaire à cinq services différents », selon Joep Kempen. « Ils veulent une plateforme simple et efficace. » Au sein de ce modèle, le leasing vélo occupe une place de choix aux côtés d'autres solutions de mobilité.

Selon Joep Kempen, la combinaison d'un service local et de la simplicité du numérique serait la clé. « Si vous prenez la mobilité durable vraiment au sérieux, vous saurez vous appuyer sur des distributeurs efficaces et une technologie intelligente. C'est cet équilibre qui fait la différence. » ■

cyclis
BIKE LEASE

Pour plus d'informations : cyclis.be



© PHOTOS : PRIVÉ

C'est un trouble très individualisé : il ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde.

« Le TDAH peut devenir une force, à condition de l'avoir apprivoisé »

Visage bien connu du petit écran, Adrien Devyver s'est fait remarquer par son ton direct, son énergie et son engagement dans des émissions mêlant information, société et santé.

Texte : Thibaut Van Hoof

Diagnostiqué TDAH à l'âge adulte, il a choisi de rendre ce trouble visible en en parlant publiquement, notamment à travers un livre, un one-man-show et son engagement associatif. Aujourd'hui, il œuvre activement à la sensibilisation du grand public à une meilleure compréhension du TDAH.

Pour commencer, quelle est votre définition personnelle du TDAH ?

Le TDAH est une dérégulation de certains systèmes de neurotransmetteurs dans le cerveau. Dit comme ça, c'est un peu technique, mais concrètement, cela signifie que je réagis rarement de manière appropriée aux stimuli extérieurs. Face à une situation d'urgence, de concentration, de réflexion ou de vie en groupe, mon cerveau ne m'envoie pas les bonnes informations, ou en tout cas pas de manière « normée ». Je vais parler plus fort, plus vite, réagir de façon très directe, parfois excessive. Et dans les situations qui demandent du calme et de la sérénité, mon cerveau ne fonctionne pas comme celui des autres.

Comment parvenez-vous à gérer cela au quotidien ?

Heureusement, j'ai trouvé des outils, sinon je ne serais clairement pas là où j'en suis aujourd'hui. La première chose a été d'identifier mon TDAH. C'est un trouble très individualisé : il ne se manifeste pas de

la même façon chez tout le monde. La deuxième étape a été d'en parler. D'être très clair avec les gens autour de moi, tant dans ma vie privée que professionnelle. J'explique ce dans quoi je suis efficace et ce dans quoi je ne le suis pas du tout. Parfois, cela implique des adaptations. Parfois aussi, cela signifie reconnaître qu'on ne peut pas travailler ensemble ou entretenir certaines relations sans que cela génère trop de conflits.

Vous parlez aussi beaucoup d'anticipation...

C'est essentiel. Quand je sais qu'une journée ou une période va être compliquée, j'anticipe en renforçant mes activités physiques. Le sport me permet de libérer l'excès d'influx nerveux et musculaire, mais aussi de stimuler la dopamine, dont la régulation est problématique chez les personnes TDAH. Par exemple, si je sais que la fin de journée avec mes enfants – devoirs, organisation, fatigue – va être intense, je vais faire une grosse séance de sport avant. Cela me permet d'être totalement focus ensuite.

Le sport semble être central dans votre équilibre...

Pour moi, c'est une thérapie à part entière, car je ne suis pas médicalement. Mais pas n'importe quel sport : il faut que j'aie puiser dans mes réserves, que je me mette un peu dans le rouge. À côté de ça, je pratique la méditation de pleine conscience et la cohérence car-

diaque : cinq minutes le matin pour « allumer » le cerveau, cinq minutes le soir pour l'éteindre. J'ai aussi trouvé beaucoup de bénéfices dans la réflexologie plantaire. Et depuis quelques mois, je travaille également avec un médecin en hypnose thérapeutique, notamment pour les angoisses, très présentes chez moi.

Vous avez aussi fait du TDAH un combat public : livre, one-man-show, engagement associatif...

En tant que personnalité publique, je trouvais important de faire un travail de sensibilisation. On dit souvent : « Tu en as fait une force », mais les gens ne voient pas l'envers du décor. La gestion du TDAH, c'est un travail minute par minute : gérer ses émotions, son impulsivité, ses réac-

tions, sa façon de parler aux autres. Mon message, c'est que le TDAH peut devenir une force à condition de l'avoir apprivoisé. Sinon, il est extrêmement handicapant.

La question des enfants et de l'école est aussi centrale...

Le TDAH est en partie génétique, mais il est aussi fortement influencé par l'environnement. Notre société du « swipe », de l'hyperstimulation, accentue les troubles. L'alimentation joue également un rôle énorme. On sait aujourd'hui à quel point l'intestin et le cerveau sont liés. Le sucre, par exemple, est un véritable poison pour les TDAH : il provoque des pics de dopamine suivis de chutes brutales, avec des effets délétères sur l'humeur et l'impulsivité. ■



Adrien Devyver

PRÉSENTATEUR TV-RADIO ET AUTEUR

Mon message, c'est que le TDAH peut devenir une force à condition de l'avoir apprivoisé. Sinon, il est extrêmement handicapant.

Neuromodelage : la méthode qui révèle le potentiel caché des cerveaux atypiques

Ancienne gestionnaire financière à la Commission européenne, Betty Rossitto a vu sa vie basculer en 2010. Confrontée aux difficultés scolaires et relationnelles de ses trois filles, elle s'est plongée dans l'étude des troubles de l'apprentissage : dyslexie, attention, concentration.

Ce parcours personnel l'a menée à une révélation sur son propre profil atypique et au développement d'une méthode innovante qu'elle pratique aujourd'hui : le neuromodelage.

Pour Betty Rossitto, le diagnostic traditionnel - qu'il s'agisse de TDAH, de dyslexie, de haut potentiel ou d'autisme - se limite souvent à lister les symptômes. Sa méthode, elle, vise la source du problème. « Je travaille sur le mécanisme central :

maîtriser l'attention. Tous ces profils partagent un point commun : une difficulté majeure à conscientiser la mécanique de la concentration. »

Reprendre le contrôle de son attention

« Tout le monde voit la difficulté à rester concentré. Ce que l'on ignore, c'est que l'attention est déviée par un mécanisme inconscient et qu'une fois identifié, il devient possible d'y remédier », explique-t-elle. « Lorsque le cerveau ne parvient pas à structurer les actions, la concentration ne tient pas : l'attention se disperse, et apparaissent confusion, procrastination et déconnexion de la réalité. »

Le neuromodelage s'appuie sur la plasticité cérébrale pour créer

les circuits neuronaux manquants. « L'objectif est de donner au cerveau les outils pour lier les informations entre elles. Le travail porte sur des concepts fondamentaux : la causalité, faire le lien entre l'action et son résultat, la temporalité et le séquençage des tâches. En apprenant à maîtriser ces mécanismes, la personne sort de la confusion et reprend le contrôle sur son attention. »

Quand tout devient possible

Les résultats sont spectaculaires. Betty Rossitto évoque le cas d'une jeune fille « dans la lune », incapable d'apprendre et en rupture avec son entourage. « Après avoir suivi ce processus de restructuration, elle a pu réintégrer une scolarité normale et s'épanouir. »



Betty Rossitto

CRÉATRICE DU
NEUROMODELAGE

Betty Rossitto souhaite avant tout faire passer un message d'espoir et de changement de perspective : « Le regard sur ces cerveaux atypiques doit changer. Ils ne sont pas défailants ; ils manquent juste de la possibilité de se structurer. Et cela, ça s'apprend. » Elle invite à ne plus voir le trouble comme une fatalité et propose des bilans personnalisés pour faire le point sur les difficultés rencontrées. ■



POTENTIEL AU CARRÉ



ENSEMBLE, OFFRONS DES VACANCES À UN ENFANT !

Chaque été, beaucoup d'enfants ne partent pas, faute de moyens. Arc-en-Ciel leur offre de vraies vacances faites de jeux, de découvertes et de rencontres.

Grâce à votre don, un enfant peut enfin s'évader et créer des souvenirs durables.

Faites un don sur le compte **BE47 6300 1268 0080**, avec la communication « **Été 2026** ». Tout don de 40€ et plus donne droit à une déduction fiscale. Merci pour lui !



www.arc-en-ciel.be



Les jeux de société, créateurs de liens et de souvenirs



i Concept Kids Animaux, dès 4 ans.



i 7 Wonders Architects, dès 8 ans.

Installée à Bruxelles depuis 22 ans, la maison d'édition Repos Production s'est imposée comme une référence incontournable du jeu moderne. Pour Hélène Delforge, responsable du label, l'ambition de l'entreprise est de proposer des expériences innovantes et accessibles, capables de séduire même ceux qui ne se considèrent pas, au départ, comme des joueurs.

Texte : Philippe Van Lil

Membre du groupe mondial Asmodee, le label Repos Production est le fier parent de succès planétaires tels que 7 Wonders, Time's Up! ou Just One. « Sa philosophie repose sur la création de jeux d'auteurs originaux destinés au grand public », souligne Hélène Delforge. Ce savoir-faire a récemment été salué par l'As d'Or du jeu de l'année

en France pour Toy Battle, une distinction prestigieuse - l'équivalent d'un César pour le secteur -, qui confirme la place prépondérante de l'éditeur belge.

Jouer pour apprendre, partager et se connecter

Au-delà du plaisir immédiat, notre interlocutrice souligne les nombreux bienfaits sociaux et humains du jeu de société : « C'est avant tout une expérience sociale fondamentale qui enseigne le vivre-ensemble. En respectant des règles communes, en apprenant à gérer l'échec ou en coopérant pour atteindre un but, les joueurs développent une complicité unique. C'est un média qui rassemble, crée des moments hors du temps et bâtit des souvenirs durables. »

Sur le plan cognitif, les bénéfices sont tout aussi remarquables.

« Jouer sollicite de multiples facultés : la mémoire, la pensée logique, la planification stratégique, la créativité liée à la résolution de problèmes. Pour les plus jeunes, c'est un outil d'apprentissage ludique des compétences sociales et du vocabulaire. Pour les plus âgés, la découverte de nouveaux mécanismes de jeu est un excellent moyen de maintenir la vivacité cérébrale. »

Enfin, « le jeu de société s'affirme comme un puissant vecteur intergénérationnel, offrant un espace de communication et de références partagées », conclut Hélène Delforge. ■



Pour plus d'informations :

rprod.com/fr

 @reposproduction

En termes de nutrition, nous vivons souvent à l'envers !



Chloë Shaw Jackson (PhD)

DIPLÔMÉE EN NUTRITION,
SANTÉ ET MICRONUTRITION (SIIN)

 @nutri.keto

Les expressions « petit déjeuners de roi » et « diners de pauvres » sont connues mais peu appliquées. Beaucoup consomment le matin des aliments sucrés (viennoiseries, pain-confiture) ou sautent ce repas. Le midi, la baguette est souvent au rendez-vous, tandis que le dîner reste le repas principal.

La chronobiologie nutritionnelle propose l'inverse ; un repas du matin et midi riche en protéines et pauvre en glucides, puis le soir un repas plus léger, plus tôt et plus végétarien. Cette répartition influence à la fois le métabolisme et le mental.

Chronobiologie : activer le matin, apaiser le soir

Les protéines consommées en début de journée apportent la L-tyrosine, précurseur de la dopamine et nora-

dréline, neurotransmetteurs, de l'éveil, de la concentration, de la motivation. Un excès de sucre le matin freine leur synthèse. A l'inverse, le soir, le « L-tryptophane » doit atteindre le cerveau pour produire sérotonine et mélatonine, impliqués dans la détente et le sommeil. Trop de protéines le soir créent une compétition qui réduit cette conversion, alors qu'un apport modéré de glucides sains favorise le passage du tryptophane et le relâchement. Les envies sucrées vespérales traduisent souvent ce besoin physiologique.



En pratique :

- **Matin :** protéines en suffisance (œufs, poisson, viande, tofu, fromage) + légumes et lipides de qualité.
- **Midi :** repas principal riche en protéines, légumes et lipides et si besoin un peu de céréales complètes
- **Goûter :** fruits, chocolat noir, oléagineux
- **Soir :** repas plus végétarien, modéré en protéines avec des glucides sains

Cette organisation stabilise la glycémie, limite fringales et fatigue et réduit le risque de dérèglements métaboliques. Le jeûne intermittent le matin peut convenir à certains mais s'il altère sommeil ou humeur mieux vaut le pratiquer le soir ou respecter les 3 repas de chronobiologie. ■



La cuisine de demain peut être débarrassée des PFAS

En Belgique, on parle beaucoup des PFAS, depuis de nombreux mois. Et si on peut s'inquiéter de la pollution de nos rivières et de nos sols, ces polluants éternels sont partout, dans notre quotidien. **Texte :** Thibaut Van Hoof

Mettre fin à l'utilisation des PFAS ne sera pas une mince affaire, tant ces substances sont utilisées partout. Mais il n'est pas impossible de s'en passer. Cela fait presque 20 ans que Jan Helskens et Wim De Veirman, fondateurs de GreenPan, ont créé une gamme d'ustensiles de cuisine sans PFAS. Ils nous livrent leur expertise.

En repensant aux vingt dernières années, qu'est-ce qui vous a poussés à adopter une approche sans PFAS bien avant que le sujet ne devienne une préoccupation publique ?

Wim De Veirman : Peu de temps après avoir décidé de fabriquer nos propres casseroles, un scandale a éclaté aux États-Unis et en Chine. Les poêles avec revêtement PTFE étaient remises en cause, et un programme international de retrait progressif du PFOA a été lancé. Malgré les discours rassurants des fabricants de PTFE, nous avons commencé à nous documenter sur ces substances chimiques.

Jan Helskens : À l'époque, nous fabriquions encore en marque blanche pour d'autres enseignes. En 2005, des consommateurs nous ont écrit pour signaler que de la fumée émanant des poêles avait tué leurs oiseaux domestiques. En parallèle, nous recevions des instructions très strictes d'un grand groupe chimique concernant ces plaintes. Cela nous a paru suspect. Nous avons alors réa-

lisé que ce que nous mettions sur le marché pouvait être dangereux.

Lancer une technologie totalement nouvelle n'a pas dû être simple...

Wim De Veirman : Nous avons proposé notre technologie à des enseignes et des marques pour lesquelles nous fabriquions déjà, pensant qu'elles seraient enthousiastes. Mais elles nous ont répondu qu'elles vendaient des produits avec PFAS depuis 30 ou 40 ans, et que changer de discours mettrait en doute leurs produits précédents. Les distributeurs avaient peur de devoir admettre aux clients que leurs anciens articles pouvaient poser problème. Et à l'époque, personne ne connaissait vraiment les PFAS. Mais un jour, nous avons rencontré Joy Mangano à New York, une entrepreneuse qui vendait à la télévision. Elle a adoré notre histoire et nous a propulsés sur la chaîne Home Shopping Network, en juillet 2007. Ce jour-là, nous avons vendu 100 000 poêles en quatre heures.

Aujourd'hui, avec votre expérience, comment voyez-vous l'avenir du secteur ?

Jan Helskens : Nous en sommes à la neuvième génération de notre revêtement antiadhésif. Tous les deux ans environ, nous lançons une version améliorée. Et l'objectif doit être plus large : aujourd'hui, on peut éliminer les PFAS de toute la cuisine, y compris des appareils électroménagers comme les gaufriers ou les cuiseurs lents.



i Jan Helskens et Wim De Veirman, fondateurs de GreenPan

Wim De Veirman : Ce que nous faisons aujourd'hui est à des années-lumière de nos débuts. C'est comme comparer le premier iPhone au modèle actuel. Nos premiers produits étaient déjà sans PFAS, mais leur durabilité a depuis été multipliée par dix ou douze. Nous sommes convaincus que les PFAS vont disparaître des cuisines. Certaines régions aux États-Unis les interdisent déjà. Il n'y a plus aucune raison de continuer à utiliser les PFAS.

Quel rôle l'innovation peut-elle jouer dans un système alimentaire plus sain et durable ?

Wim De Veirman : Un rôle essentiel. Il faut aussi surveiller d'autres substances, comme le plomb ou le cadmium présents dans certains colorants. Par exemple, il nous était impossible au départ de proposer des poêles jaunes, car cela nécessitait du cadmium. Aujourd'hui, nous avons

trouvé des alternatives. Mais vous seriez surpris de voir à quel point ces métaux sont encore présents, notamment dans les revêtements extérieurs.

Qu'est-ce qui, selon vous, freine encore la transition du secteur ?

Jan Helskens : L'inertie de l'industrie. Même des fédérations de fabricants ont encore récemment tenté de défendre les revêtements PTFE auprès de la Commission européenne, affirmant qu'ils étaient inoffensifs. C'est absurde. D'autant qu'un revêtement sans PFAS ne coûte pas plus cher à produire. Il ne nécessite aucun investissement supplémentaire. Les machines existantes suffisent. C'est donc un non-sens industriel. ■



Pour plus d'informations :
greenpan.be/fr

depuis 1847


MONDORF
Domaine Thermal

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE À MONDORF

La meilleure adresse pour prendre soin de soi toute l'année

Au cœur du Grand-Duché, MONDORF Domaine Thermal vous ouvre les portes d'un séjour d'exception. Entre élégance du Mondorf Parc Hôtel & Spa, bienfaits de l'eau thermale, piscines intérieures et extérieures, saunas, hammams et un vaste parc arboré, vivez une échappée hors du temps. La gastronomie raffinée et l'art de vivre luxembourgeois complètent cette expérience inoubliable.

VOTRE SÉJOUR DE VACANCES

À.p.d. **146 €**

Tarifs 2026

*Prix par personne sur base d'une occupation de 2 personnes en chambre Premium, 1 nuit.
Accès à toutes les installations thermales et de fitness.
Possibilité d'annulation sans frais jusqu'à 24h avant l'arrivée.*

Tous nos séjours sur mondorf.lu.

sain par nature

MONDORF Domaine Thermal
Avenue des Bains
L-5601 Mondorf-les-Bains

T (+352) 23 666-666
domaine@mondorf.lu
www.mondorf.lu