

Guérêts

d'Ardenne

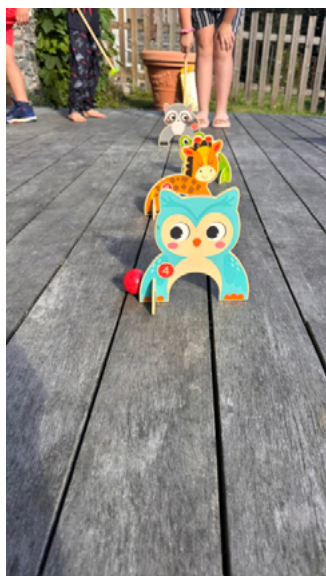


 Le 210
ASBL



PROVINCE DE
LUXEMBOURG

Jeux, soleil et été...



SOMMAIRE

Éditorial

En vacances	4
-------------------	---

Le 210 infos

Soirées jeux : musique et rires au programme !	6
La chasse aux œufs.....	8
Récit de vie — Mylo et Sébastien	10
Ateliers parentalité	11
Crêpes.....	14
Présentation de Joey	15
Récit de vie — Alyson alias Rosie	16
Les maladies invisibles. Quand l'invisible change tout !	18



ÉDITORIAL

En vacances

L'idée qu'il est bon de s'arrêter de travailler et de prendre de temps en temps de loisir ne date pas d'hier. Dieu lui-même, selon la Bible, après avoir bâti le monde en six jours « se reposa le septième de tout l'ouvrage qu'il avait fait. » (Genèse 2,2) C'est à son exemple que Moïse instaura le repos du sabbat, qui devint le repos dominical à l'ère chrétienne. L'être humain ne doit pas être l'esclave de son travail, il doit pouvoir s'accorder un temps pour reprendre des forces, dégager son esprit de ses préoccupations immédiates et en profiter pour voir un peu plus loin que le bout de son nez.

L'extension de la pause hebdomadaire au congé annuel de plusieurs semaines est beaucoup plus récente. Pour l'essentiel, elle résulte d'un droit conquis de haute lutte par la classe ouvrière au XX^e siècle. Peu à peu toutes les personnes salariées ont obtenu des vacances. Si elles se situent le plus souvent en été, c'est notamment parce que les écoliers étaient libérés à ce moment, non pas pour se reposer, mais pour aider les parents aux intenses travaux de l'été dans les campagnes. En effet, même de nos jours, tout le monde ne prend pas de vacances. Les agriculteurs, que l'on vient de citer, en prennent rarement, les éleveurs en particulier, qui ne peuvent abandonner leurs bêtes.

Dans les dernières décennies, la façon de vivre les vacances a beaucoup changé. Aujourd'hui, dès que juillet approche, on ne vous demande plus : « Vous prenez des vacances ? », mais « Vous partez en vacances ? » Pas de vacances, dirait-on, si on ne s'évade pas sous d'autres cieux, de préférence à l'étranger, en train, en voiture ou, mieux encore, avec un billet Ryanair. Sur place, on fera le lézard à la plage et l'on visitera quelques vieilles pierres sous le regard exaspéré des autochtones étouffés par le flot des touristes.

Beaucoup de personnes qui ne peuvent s'offrir de telles vacances en souffrent silencieusement. L'herbe du voisin est toujours plus verte que la nôtre, même si le voisin, en fait, n'a mâché que du chardon. Pourquoi ne pourrait-on pas passer de bonnes vacances sans quitter notre coin de pré ? D'abord on rendrait service à la planète en lui évitant quelques kilos de CO₂. Ensuite on s'apercevrait bientôt qu'il y a toutes sortes de joies simples que ce temps de relâche met à portée de notre main.

Dans mes jeunes années, très peu de gens partaient pour les vacances. Pour les enfants, on faisait des échanges au sein des familles. Mes cousines de Liège

venaient passer une semaine à la maison. Avec mes frères, on se baignait dans la rivière, on construisait des cabanes, on maraudait les cerises du voisin. Papa allait à la pêche tous les jours. Heureusement, il rejetait la plupart de ses prises à l'eau sinon nous aurions mangé du poisson tous les midis. On voyait débarquer nos cousins pépiniéristes de Mons qui dressaient leur tente sur la berge pour deux ou trois jours. Le dimanche, ceux de Marche, les boulangers, apportaient des tartes que nous mangions par terre, sur une nappe posée dans l'herbe, à un jet de pierre de la cuisine d'où sortait le coquemar de café. Ceux de Nanteuil, agriculteurs près de Paris, se présentaient après la moisson avec leur pinard pour boire un « canon ». « Çui-là n'a jamais tué personne ! » disaient-ils en riant.

En ces jours-là, en effet, on restait plus longtemps à table, pas seulement au dîner car il fallait faire la sieste, mais au goûter qui pouvait s'éterniser autour du compotier de fraises, quand maman nous contait ses histoires d'avant notre naissance, nous révélant cette vérité à laquelle on n'avait jamais pensé, qu'elle avait été enfant, puis une jeune fille courtisée par papa.

Sauf pour une excursion pas loin dans la jeep de papa ou par le tortillard de la vallée de l'Ourthe, on ne se déplaçait pour ainsi dire pas. Il y avait comme un arrêt du temps consacré aux rencontres, aux conversations, au resserrement des liens avant la séparation d'une nouvelle année où chacun retournait à ses occupations. On s'enrichissait le cœur, et l'esprit tout autant. C'est pendant les vacances qu'au bord de la rivière ou dans une meule de foin, j'ai lu Tolstoï et Dostoïevski, dont les œuvres se trouvaient à la bibliothèque du village.

Plus tard, après mes études, encore célibataire, j'ai pris des vacances dans les bouchons de l'auto-route du Soleil pour revenir du Sud bronzé comme tout le monde. Je n'en ai gardé aucun souvenir, alors que de mes vacances d'adolescent à la maison je garde une nostalgie émue. Celles-là étaient vraiment le temps sacré instauré par Dieu au septième jour, un moment de suspension où l'on revient à l'essentiel, l'affection des siens, la rencontre des autres, les découvertes de l'esprit. Toutes choses qui s'offrent à nous sans grands frais.

Armel Job

Dernier roman paru : Le testament du diable, Robert Laffont, 2026



LE 210 INFOS

Soirées jeux : musique et rires au programme !

Certains samedis soir, l'ASBL le 210 se transforme en véritable terrain de jeu, où éducateurs et hébergés mettent de côté leurs rôles pour se retrouver autour d'une activité conviviale et ludique. Ce samedi-là, nous avons testé « Hitster », un jeu de société musical qui a mis nos connaissances et nos souvenirs à l'épreuve !

Le principe est simple et efficace : chaque joueur ou équipe scanne un QR code pour écouter un extrait musical, allant des années 1950 jusqu'à 2024. Il faut alors deviner le titre et l'interprète, puis tenter de placer correctement la carte dans une ligne du temps. Les rires étaient garantis, que l'on joue en solo ou en équipe, mais c'est bien sûr en équipe que l'expérience devient encore plus drôle et enrichissante. Travailler la cohésion, partager les connaissances et s'entraider pour retrouver la bonne année ou le bon interprète ont rendu la soirée particulièrement dynamique et agréable.

Ce qui est chouette dans ces moments, c'est de voir qu'éducateurs et hébergés, jeunes ou moins jeunes, se retrouvent sur un pied d'égalité, oubliant leurs rôles habituels pour se concentrer sur le plaisir du jeu. Le petit côté compétitif entre les équipes était amusant, toujours dans une ambiance de bienveillance et de bonne humeur. De plus, la diversité des âges et des expériences a permis à chacun de partager son savoir et de se sentir utile à l'équipe.

Ces soirées jeux sont de véritables succès : elles rapprochent, créent des souvenirs et rappellent à quel point le rire et la musique sont des liens universels.

Camille
Travailleuse Sociale



La chasse aux œufs

Ce lundi 6 avril, les cloches sont passées à Houmont, déposant avec malice de délicieux œufs dans le jardin de notre maison d'accueil. Sous un ciel radieux et un soleil généreux, petits et grands se sont rassemblés pour partager un moment chaleureux et festif.

Le but était d'offrir aux familles un instant de légèreté et de joie. Très vite, les enfants se sont élancés, les yeux brillants, à la recherche des trésors cachés dans les coins et recoins du jardin.

Les rires résonnaient, les paniers se remplissaient, et sur chaque visage d'enfant se dessinait un sourire sincère. Les parents, eux aussi, semblaient touchés par cette parenthèse enchantée, profitant du beau temps et de la bonne humeur ambiante.

Ce moment simple mais précieux a permis de créer du lien, de partager des éclats de rire et de faire oublier, le temps d'un après-midi, les difficultés du quotidien. Les cloches de Pâques ont une fois de plus rempli leur mission: apporter de la joie, du rêve et un peu de magie à Houmont.

Une belle réussite collective qui restera, sans aucun doute, dans les souvenirs de chacun.





Récit de vie — Mylo et Sébastien



Après l'hospitalisation lourde de ma compagne, la maman de Mylo, suite à une méningite et d'un AVC, Mylo et moi nous sommes retrouvés seuls. J'ai ressenti le besoin d'être soutenu et entouré car mes anciens démons refaisaient surface.

Pourquoi La Moisson ?

Il y a 10 ans, pour de tout autres circonstances, j'ai atterri à La Moisson pendant une période de 9 mois, qui m'ont permis de prendre soin de moi et me reconstruire. C'est pour ce soutien, ce calme et cet accompagnement que j'ai décidé de revenir avec mon petit garçon de 4 mois.

Depuis notre arrivée, Mylo va à la crèche, ce qui lui a permis d'évoluer

et d'être un petit garçon épanoui. Il grandit dans un cadre calme et adapté avec sa salle Psychomot' pour la motricité, son jardin pour le grand air et sa salle Parent'aise adaptée aux enfants de 0 à 3 ans pour son calme et sa sérénité, équipé pour un public de cet âge.

Nous sommes accompagnés par une équipe géniale constituée d'une puéricultrice, d'une infirmière, d'assistantes sociales, d'éducateurs et de directeur à l'écoute.

Pour mon projet au sein du 210, je bénéficie d'un suivi pour mes assuétudes, psychologiques, d'un accompagnement à la parentalité et d'un soutien quotidien dans mes démarches. Je suis heureux qu'il existe des Maisons d'accueil comme celle-ci.

Sébastien

Ateliers parentalité

Atelier parentalité : un espace d'échange, de réflexion et de bienveillance

L'ASBL le 210 a récemment lancé des ateliers autour de la parentalité, organisés en quatre séances, afin d'offrir aux résidents un espace de parole, de réflexion et de partage autour de leur rôle de parent. Animé dans une ambiance conviviale et bienveillante par une psychologue clinicienne de Psylux et un travailleur de l'ASBL, ce projet rencontre déjà un bel enthousiasme auprès des participants.

Premier atelier : l'image de soi en tant que parent

Le premier atelier a débuté par un petit tour de table permettant à chacun et chacune de se présenter de manière ludique. Les participants devaient choisir un objet qu'ils emporteraient sur une île déserte.

Dans un second temps, chacun a été invité à trouver une image ou une position représentant la manière dont ses enfants pouvaient le percevoir. Cet exercice a donné lieu à des échanges riches et parfois amusants.

L'atelier s'est ensuite poursuivi autour d'une réflexion plus personnelle : quel parent suis-je aujourd'hui et quel parent ai-je envie de devenir ? Pour cela, les participants ont utilisé des cartes du jeu Dixit afin de choisir une illustration représentant leur identité parentale. À partir de cette carte, ils ont pu définir leurs qualités, leurs valeurs et leurs aspirations, avec l'aide d'autres supports ludiques et créatifs.

Les participants se sont pleinement investis dans l'activité, décrivant les images



choisies, expliquant ce qu'elles représentaient pour eux, puis recherchant dans des magazines des illustrations symbolisant leurs valeurs et qualités. Une fois le travail créatif terminé, chacun a présenté son collage et partagé ce qu'il souhaitait transmettre ou développer dans sa manière d'être parent.

Cette première séance s'est déroulée dans une atmosphère détendue, respectueuse et empreinte de bienveillance. Quelques taquineries ont ponctué les échanges, toujours dans le respect de chacun, renforçant ainsi la cohésion du groupe.

Deuxième atelier : comprendre et accueillir les émotions

Le deuxième atelier, un peu plus théorique, était consacrée aux émotions. Il a débuté par une « météo du jour » : chaque participant était invité à décrire son humeur du moment à travers une émotion.

Ensuite, les résidents ont été amenés à nommer toutes les émotions qu'ils connaissaient. L'animatrice les inscrivait sur des post-it avant de les afficher collectivement. Ce travail a permis d'identifier les six grandes émotions principales : la joie, la colère, la tristesse, la peur, le dégoût et la surprise. Ensemble, les participants ont ensuite classé les différentes émotions évoquées dans ces grandes catégories.

La séance s'est poursuivie par une découverte de plusieurs techniques de so-



phrologie dynamique et de gestion émotionnelle, comme la cohérence cardiaque ou encore la respiration ventrale. Ces outils concrets ont suscité beaucoup d'intérêt auprès des participants, qui ont pu expérimenter des exercices simples à reproduire au quotidien.

Enfin, chacun a partagé une situation vécue récemment avec son enfant ou dans son quotidien. Ensemble, le groupe a analysé les émotions ressenties, les besoins exprimés ou non exprimés, ainsi que les manières de réagir face à ces situations. Ce temps d'échange a permis à chacun de prendre du recul, de se sentir écouté et de découvrir d'autres façons d'aborder certaines difficultés.

Ces deux premières séances montrent déjà toute la richesse de cet atelier parentalité, qui permet aux participants de mieux se connaître, de renforcer leurs compétences parentales et de partager leurs expériences dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Suite au prochain Guérêts...

Crêpes

Un goûter improvisé plein de douceur au 210



Un mercredi après-midi, l'ASBL le 210 a vibré au rythme des rires et des odeurs sucrées grâce à un goûter improvisé très gourmand ! Les enfants ont pu déguster de délicieuses crêpes chaudes, accompagnées de leurs garnitures préférées : chocolat, sucre, cassonade, confiture, et pour les plus gourmands, une généreuse touche de chantilly.

Pour se désaltérer, petits et grands ont savouré un jus d'orange ou un jus multivitaminé bien frais. La convivialité était au rendez-vous, d'autant plus que certaines mamans se sont jointes à nous pour partager ce moment de plaisir simple et chaleureux.

Un après-midi comme celui-ci, mêlant gourmandise et bonne humeur, mérite sans aucun doute d'être renouvelé !

Camille

Présentation de Joey



Je suis arrivé au sein du 210 par l'abri de nuit de Bastogne ; précédemment, j'ai travaillé durant quelques mois au Relais Social Intercommunal de la province du Luxembourg.

Malgré des années passées dans le commerce, le fait d'aider mon prochain ne m'a jamais quitté. Suite à une vie chaotique et remplie d'épreuves, j'estime que chaque personne a le droit d'avoir un coup de pouce dans la vie. Un coup de pouce qui se caractérise par de l'écoute, des conseils, des moments de rires et de partages.

J'ai vécu 30 déménagements, 16 écoles différentes ; j'ai vécu en Espagne, en Allemagne et au Luxembourg durant ma jeunesse. Je suis passé par des familles d'accueil d'urgence, un centre d'accueil d'urgence, puis finalement une institution d'accueil, tout ceci par le SAJ.

Travailler au sein du 210, ce n'est pas simplement avoir un travail, c'est trouver un sens dans ma carrière professionnelle et dans ma vie privée. C'est passer de l'autre côté du rideau, en amenant avec moi toute l'expérience que les épreuves de la vie ont pu m'apporter. C'est prouvé que, malgré une jeunesse instable, un cadre institutionnel et un brouillard épais comme vision du futur, on peut s'en sortir et trouver une stabilité émotionnelle et psychologique.

Travailler dans cette belle institution qu'est le 210, c'est vivre un rêve.

Je citerais deux phrases qui me tiennent à cœur :

« Si vous donnez un poisson à un pauvre, il mangera un jour ; mais si vous lui apprenez à pêcher, il mangera tous les jours. »

Maïmonide

« Tout ce que nous avons à faire est de décider quoi faire du temps qui nous est imparti. »

Gandalf, J.R.R. Tolkien

Joey
Travailleur Social

Récit de vie — Rosie

Mars 2025. Une date gravée dans ma mémoire. Celle où, avec mes quatre enfants, j'ai franchi les portes de la Maison d'accueil La Moisson. Nous arrivions après une séparation douloureuse et la perte de notre logement. Nous n'avions plus de repères. C'était notre premier séjour en maison d'accueil, et j'étais envahie par l'appréhension, la peur et l'angoisse. Je ne savais pas ce qui nous attendait. J'avais l'impression de devoir tout reconstruire, de repartir de zéro.

Les premiers jours ont été marqués par de nombreux changements. Les enfants ont dû changer d'école, trouver de nouveaux repères, s'adapter à un nouveau rythme de vie. Moi aussi, j'ai dû apprendre à réorganiser notre quotidien tout en essayant de rester forte pour eux. Heureusement, je n'étais pas seule. L'équipe éducative a été présente dès le début, avec bienveillance, écoute et patience. Petit à petit, elle m'a aidée à reprendre confiance.

Au fil des semaines, j'ai également fait une merveilleuse rencontre. Une résidente est devenue bien plus qu'une connaissance : une véritable amie. Nous avons découvert une passion commune pour la cuisine. Ces moments passés ensemble à préparer des repas, à rire et à échanger nous ont permis de nous soutenir mutuellement dans les moments les plus difficiles.

Mon séjour à La Moisson m'a aussi permis d'avancer concrètement dans mes projets. J'ai bénéficié d'un accompagnement dans la gestion de dettes qui s'étaient accumulées au fil des années, d'une aide précieuse pour toutes les démarches administratives, mais aussi d'un soutien pour apprendre à canaliser mes émotions, à me recentrer sur mes objectifs et à renforcer mes compétences parentales lorsque les difficultés prenaient le dessus.

Parmi tous les beaux souvenirs vécus durant cette période, il y en a un qui restera à jamais gravé dans mon cœur : la sortie organisée au cirque. Ce jour-là, j'ai vu des étoiles briller dans les yeux de mes enfants. Pendant quelques heures, leurs soucis avaient disparu. Leurs sourires m'ont rappelé pourquoi je continuais à me battre chaque jour.

Lorsque je suis arrivée à La Moisson, je m'attendais au pire. Pourtant, j'ai très vite été rassurée par l'équipe éducative et par les autres résidents. En participant à la vie communautaire, j'ai retrouvé peu à peu une place, des habitudes et une confiance que j'avais perdue. J'ai même pris l'habitude de dire à chaque travailleur que je croisais : « Cœur sur toi. » Ces mots sont devenus ma façon de leur dire merci, car ils m'ont véritablement permis de m'épanouir.



L'équipe a toujours été aux petits soins, tout en sachant trouver les mots justes pour me recentrer lorsque je doutais. Elle m'a aidée à garder le cap sur mon projet de vie et à visualiser l'après-Moisson, même lorsque cela me semblait encore inaccessible.

Aujourd'hui, après un an et trois mois d'accompagnement, je peux dire que je suis une autre femme. Plus sereine, plus forte, plus confiante. Ce travail accompli ensemble m'a permis d'obtenir les clés d'une nouvelle vie : un nouveau logement, une meilleure stabilité financière et une image de moi-même que je n'aurais jamais imaginé retrouver.

Je ne trouverai jamais les mots assez forts pour exprimer toute ma gratitude envers les professionnels qui nous ont accompagnés. Grâce à eux, mes enfants et moi avons retrouvé bien plus qu'un toit : nous avons retrouvé l'espoir.

Aujourd'hui, je regarde l'avenir avec sérénité. Je me sens enfin en sécurité, entourée de chaleur humaine, de confiance et d'espérance. Et je sais désormais qu'après les plus grandes tempêtes, il est toujours possible de reconstruire une vie, une famille et un bonheur.

Rosie

Les maladies invisibles Quand l'invisible change tout !

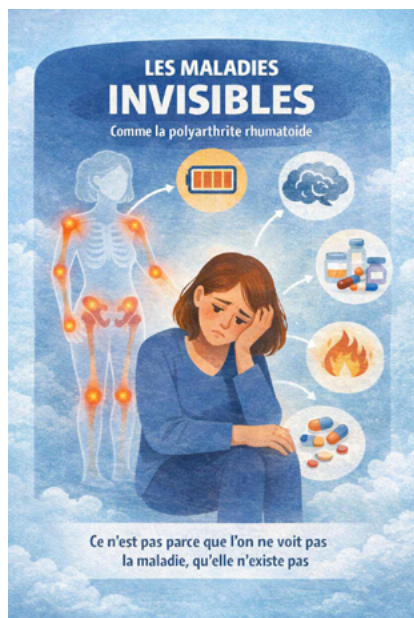


Image réalisée grâce à l'IA

Dans notre quotidien, nous croisons des personnes qui semblent aller bien : elles sourient, discutent, travaillent, participent aux activités. Pourtant, derrière cette apparence ordinaire, certaines vivent avec une maladie qui ne se voit pas. On les appelle les maladies invisibles.

Ce terme regroupe un ensemble très large d'affections ; chroniques, auto-immunes, métaboliques, neurologiques ou psychiques, ... dont les symptômes ne sont pas immédiatement perceptibles.

Elles n'ont pas de plâtre, pas de cicatrice, pas de signe extérieur évident. Et pourtant, elles demandent une énergie immense, une organisation quotidienne, parfois des traitements lourds, et souvent beaucoup de courage.

Pourquoi sont-elles si difficiles à re-

connaître ?

- Parce que l'invisible dérange.
- Parce qu'on associe encore trop souvent la maladie à quelque chose qui se voit.
- Parce qu'il est plus simple de comprendre une jambe cassée qu'une douleur diffuse, une fatigue écrasante ou un taux de sucre qui s'emballe.

Pour les personnes concernées, cette invisibilité peut entraîner :

- de l'incompréhension (« Mais tu as l'air en forme ! »),
- du doute (« Tu exagères peut-être ? »),
- ou une minimisation de leurs besoins (« Tu n'as pas l'air malade, tu peux bien

faire un effort »), ainsi qu'une projection personnelle (« Moi, je prends du paracétamol lorsque j'ai mal et c'est reparti ») ...

Reconnaître les maladies invisibles, c'est donc reconnaître la réalité de celles et ceux qui les vivent. Il faut connaître la maladie pour vraiment en percevoir toutes les conséquences.

Généralement, l'entourage proche de la personne malade a appris à percevoir ce que vit la personne atteinte d'une de cette maladie. Elle peut intervenir au besoin. Mais quand on n'a pas l'habitude d'y être confronté, c'est loin d'être facile à imaginer son vécu.

Par exemple, dans le cas d'un diabète de type 1 (anciennement appelé diabète insulino-dépendant), la glycémie varie parfois de l'hyper (au-dessus de 170) qui entraîne un changement de comportement, une irritabilité, voire de l'agressivité ... (L'hyper attaque les organes comme les reins, le foie, les yeux, ... Sans retour en arrière possible), vers l'hypoglycémie (en dessous de 70) où la personne va rencontrer un énorme malaise, une grande fatigue, et doucement, son cerveau ne sera plus en état de fonctionnement... La perte de connaissance arrive rapidement s'il n'y a pas eu la possibilité de resucrer le malade. Dans ce cas, l'entourage doit rapidement injecter du glucagon (par voie sous-cutanée, y compris à travers le vêtement ou depuis peu, par inhalation) afin d'aider la glycémie à remonter.

Mais ce geste n'est pas sans conséquence car il faut du temps pour se remettre de cette épreuve.

*Toujours donner un produit sucré **lorsque la personne revient à elle** (biscuit, pain, pâtes, ...)*

Quels symptômes peuvent être invisibles ?

Les maladies invisibles ne se ressemblent pas, mais beaucoup partagent des symptômes communs :

- Fatigue chronique : Une fatigue profonde, persistante, qui ne disparaît pas avec le repos.
- Elle peut limiter les activités, réduire la concentration, ou rendre difficile la participation à la vie collective.
- Douleurs : Douleurs articulaires, musculaires, migraines, sensations de brûlure ou de lourdeur.
- Elles peuvent être fluctuantes, imprévisibles, parfois invalidantes.
- Troubles cognitifs : Souvent appelés brouillard mental :

- Difficulté à se concentrer, à mémoriser, à organiser ses pensées.
- Symptômes sensoriels : Hypersensibilité au bruit, à la lumière, aux odeurs.
- Engourdissements, fourmillements.
- Troubles digestifs ou métaboliques : Nausées, douleurs abdominales, variations du taux de sucre, intolérances alimentaires.
- Symptômes psychiques : Anxiété, stress, fluctuations émotionnelles. Ils ne sont pas « dans la tête » : ils font partie intégrante de nombreuses maladies.
- Limitations fonctionnelles : Difficulté à marcher longtemps, besoin de pauses fréquentes, intolérance à l'effort.

Quelques maladies invisibles :

- Le syndrome de fatigue chronique (EM/SFC)
- La sclérose en plaques (maladie neurologique)
- La maladie de Crohn ou la Rectocolite hémorragique (MICI)
- La dépression et les troubles anxieux
- Le diabète (de type 1 ou 2)
- La polyarthrite rhumatoïde
- La spondylarthrite (anciennement appelée spondylarthrite ankylosante)

Deux exemples en quelques mots de maladies invisibles du quotidien :

- Le diabète de type 1 : C'est une maladie auto-immune dans laquelle le corps ne produit plus d'insuline.

Elle nécessite :

- des contrôles réguliers du taux de sucre,
- des injections d'insuline,
- une vigilance constante face aux variations glycémiques.

De l'extérieur, rien ne laisse deviner cette charge mentale et physique permanente.

- La polyarthrite rhumatoïde : C'est une maladie inflammatoire chronique qui touche les articulations et une maladie auto-immune (le système immunitaire se retourne pour une raison inconnue sur les articulations en les attaquant).

Elle provoque :

- fortes douleurs,
- raideurs,

- fatigue intense,
- poussées inflammatoires imprévisibles.

Certaines personnes marchent normalement le matin et peinent à ouvrir une bouteille l'après-midi.

Lors du lever, le corps a besoin de temps pour se « débloquer ».

Le réveil doit se faire progressivement et il est nécessaire de prévoir à l'avance ce temps obligatoire de dérouillage qui peut varier entre 20 minutes et plus d'une heure (obligation d'avancer le réveil et perdre ainsi de précieuses minutes de sommeil).

Il est également très difficile de planifier son temps car la crise peut arriver à n'importe quel moment avec des intensités différentes.

Il n'est donc pas rare de devoir annuler à la dernière minute une invitation ou un événement.

Cela peut être, évidemment, très mal compris par les autres personnes.

Les traitements sont lourds, influencent l'immunité de la personne et provoquent une multitude d'effets secondaires non négligeables.

Pourquoi en parler dans notre ASBL ?



Image réalisée grâce à l'IA

Parce que nous vivons et travaillons ensemble.

Parce que nos espaces accueillent des personnes aux parcours variés, souvent fragilisées, dans un but de reconstruction.

Parce que parmi nous, collègues, hébergés, stagiaires, partenaires, visiteurs, ... certains vivent avec une maladie invisible, souvent en silence.

Vers une culture de l'attention

Reconnaître les maladies invisibles, ce n'est surtout pas faire preuve de pitié.

C'est simplement accepter que chacun porte une histoire, un corps, une réalité qui ne se voit pas toujours.

C'est offrir un regard qui ne s'arrête pas aux apparences.

C'est, finalement, faire un pas vers une société plus juste et plus solidaire.

Muriel

Travailleuse sociale

Réunion des bébés



Belgique - Sénégal !



AIDEZ-NOUS À POURSUIVRE NOTRE ACTION.

Il vous suffit de remplir le bulletin ci-dessous et de l'envoyer à votre organisme financier

N'OUBLIEZ PAS de mentionner votre adresse lisiblement et complètement si vous souhaitez une exonération fiscale, et de signaler tout changement d'adresse et toute anomalie dans le libellé de celle-ci sur le périodique.

Signature(s)

ORDRE DE VIREMENT

F3

Si complété à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case

Date d'exécution souhaitée dans le futur

Montant

EUR CENT

Compte donneur d'ordre (IBAN)

Nom et adresse donneur d'ordre

•

Compte bénéficiaire (IBAN)

BIC bénéficiaire

Nom et adresse bénéficiaire

Communication