

# Ateliers « Rebondir »

et poursuivre son parcours avec une déficience visuelle

De septembre 2022 à janvier 2023  
à Louvain-la-Neuve

## Les ateliers rebondir, c'est quoi ?

La déficience visuelle peut survenir à tout âge. Elle provoque toujours un changement important dans les habitudes de vie.

Eqla propose un cycle de 5 ateliers de développement personnel pour aider les personnes qui éprouvent des difficultés à rebondir avec un handicap visuel et pour les guider vers une attitude résiliente.

La résilience est la capacité d'assimiler un traumatisme pour amorcer une nouvelle étape de sa vie, de s'adapter à son handicap, de poursuivre son parcours, de rebondir pour se reconstruire.

## Pour qui ?

Ce cycle est proposé à toutes personnes souffrant de déficience visuelle, désireuses de développer une attitude résiliente pour améliorer leur inclusion et leur épanouissement. Le groupe sera composé de maximum 8 personnes.

## Les animateurs ?

Ce cycle d'ateliers est animé par :

- Jean-Luc Pening, non-voyant, coach et mentor  
Formé par l'International Coaching Federation et l'Ecole Européenne d'Administration
- Brigitte Bamps, accompagnatrice sociale en Wallonie chez Eqla

## Renseignements et inscriptions :

Brigitte Bamps - accompagnatrice sociale chez Eqla  
0492/97.50.57 - [brigitte.bamps@eqla.be](mailto:brigitte.bamps@eqla.be)

Inscription obligatoire pour l'ensemble des 5 séances

Frais de participation : gratuit



# Cycle « Rebondir » – 5 dates

## 26 septembre 2022 : Qui suis-je aujourd'hui ?

Faire connaissance au travers de questions identitaires : Qui étais-je hier ? Comment je vis mon handicap ? Quelle continuité possible dans mon identité quand mon existence est bouleversée ?

## 17 octobre 2022 : Moi et les autres

Se révéler au travers des questions relationnelles : Comment je me sens face aux autres ? Comment j'ai l'impression qu'ils me perçoivent ? Qu'est-ce qui a changé dans mes relations ? Qu'est-ce que ça m'a fait ? Qu'est-ce que j'en fais ?

## 14 novembre 2022 : Moi et mes proches

Comprendre et chercher des pistes pour gérer mes relations avec mes proches, lesquelles sont parfois les plus complexes : culpabilité, dépendance, souffrance, difficultés de communication...

## 12 décembre 2022 : Quelle liberté ?

Entrevoir de nouvelles possibilités pour se sentir plus libre et respirer : Comment peut-on se sentir libre lorsqu'on est porteur d'un handicap et qu'on vit dans une société qui nous paraît trop rapide, pas toujours accessible, ignorante, normative... ?

## 09 janvier 2023 : Et après ?

Ouvrir des portes et mettre en place des actions vers des projets pour demain : comment remettre en route mes projets ? Comment me réaliser à nouveau ? Qu'est-ce qui peut m'aider ou au contraire m'empêcher de me reconstruire ?

### VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFOS ?

Deux séances d'information préalables seront organisées :

- le 09 mai à 13 h 30 à Louvain-la-Neuve
- le 16 mai à 13 h 30 en vidéo-conférence Zoom

Adresse des rencontres :

Eqla—Antenne du Brabant Wallon  
Chez Regus – Place de l'Université 16  
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE



Changeons le quotidien  
des personnes  
aveugles et malvoyantes