

EDITO

A Altéo, ça bouge!

Altéo continue en 2022 à souffler les bougies de son 60^{ème} anniversaire. Une occasion fédératrice pour réunir ses membres et redonner un sens fort au lien social si crucial.

A côté des festivités, Altéo travaille dur pour relever les enjeux qui se profilent les prochains mois :

- moderniser sa politique vacances pour plus d'autonomie et une mutualisation des ressources,
- tendre vers une harmonisation de son service Accompagnement & Transport,
- visibiliser davantage ses campagnes de communication et se doter d'une politique régulière d'évaluation de ses projets d'Education Permanente,
- travailler à un prix de cotisation unique...

Mais surtout relever le pari des élections internes en renouvelant les forces vives. Nous sommes conscients que l'implication des volontaires de gestion est essentielle pour une gérance saine de la base aux instances nationales du mouvement.

Ce n'est pas tout, Altéo a entrepris le toilettage de sa gouvernance afin qu'elle soit davantage en phase avec son fonctionnement autour des thèmes suivants: Groupes locaux et régions - Commissions et Inters - Instances nationales, accessibilité, formation des volontaires, lien entre les différents niveaux du mouvement.

Et enfin, il s'agit de redéfinir le projet social d'Altéo. Après avoir sondé les besoins, rêvé l'avenir, il est à présent temps de définir les orientations entre nous lors du congrès du 11 juin 2022.

Alors soyez prêts car les mois à venir vont secouer!

Geneviève Routier, Secrétaire Générale
Marc Trémouroux, Président

SOMMAIRE

2

BON À SAVOIR

- Des aides pour le jardin
- Allocation d'intégration: demande à introduire avant le 30 juin

4

BRÈVES DU MOUVEMENT

- Projet social: c'est la dernière ligne droite!
- Elections: Chaque personne a une expérience à apporter

6

DOSSIER

Sport: le secteur se dote d'un plan stratégique

10

RÉGION

Des groupes thématiques pour dire ou se dire

12

INSPIRATION

Film « Presque »:
la différence qui rapproche



2



6



9

Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 02 246 42 26
altéo@mc.be
www.altéoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE 88 7995 5003 2741

Tribunal: arrondissement judiciaire de Bruxelles

Rédacteurs
Geneviève Routier,
Marc Trémouroux,
Solival asbl,
Emilie De Smet,
Nicolas Bodart,
Marco De Waeghe,

Ingrid Versatel,
Catherine Rase,
Françoise Gouthière,
Dounia Abchir,
Hélène Carpiaux

Editeur responsable
Geneviève Routier

Mise en page
Isabelle Marchal
www.by-im.be

Altéo
Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

DES AIDES POUR LE JARDIN

Les beaux jours reviennent. Il est temps de penser à l'entretien du jardin, du potager ou de la terrasse. Solival vous conseille. Différents matériels peuvent utilement faciliter vos activités de jardinage.

DÉPLACER SES OUTILS



Porter tous ses outils peut s'avérer compliqué, surtout si l'abri de jardin est éloigné de l'endroit où l'on s'active. Optez alors pour un porte outils sur roulettes, muni d'une poignée. Vous aurez alors tous vos outils à portée de main, sans devoir réaliser plusieurs allers-retours.

UTILISER DES OUTILS ADAPTÉS



Les manches des outils traditionnels de jardinage ne conviennent pas toujours. Pour limiter les mouvements du poignet qui, à la longue, peuvent devenir douloureux, utilisez des outils munis de poignées modifiées et ergonomiques.



Pour éviter de vous pencher, optez pour des outils munis d'un manche allongé. Ce type de matériel est idéal pour jardiner en station assise.



Le maintien de la position accroupie prolongée peut provoquer des douleurs aux genoux, voir des difficultés pour se relever. A l'aide d'un tabouret de jardinage qui peut être retourné, vous pourrez reposer vos

genoux sur une partie en mousse. Les deux poignées situées sur le côté vous aideront à vous relever.



Un sécateur à long manche vous permettra de couper ces branches sans vous contorsionner ni risquer de perdre l'équilibre et de tomber.



Pour ramasser vos branches et feuilles tombées au sol sans vous pencher, il existe des pinces à long manche que vous manipulerez à l'aide d'une poignée.

ADAPTER LA HAUTEUR DES PLANS DE TRAVAIL



« Mon Dieu que la terre est basse », disons-nous parfois lorsqu'il s'agit de se pencher sans s'accroupir pour ramasser un objet ou travailler au niveau du sol. Ce qui n'est pas sans conséquences pour le dos. La solution: des jardinières ou potagers sur pieds. Ce type d'adaptation permet de travailler debout et de limiter les mouvements de dos douloureux. Pour la personne se déplaçant en fauteuil roulant, il faut choisir des modèles de jardinières en hauteur possédant un espace dégagé en dessous.

Autre possibilité pour jardiner debout: des espaces de plantations fixés au mur ou reposant sur des supports en hauteur.

ARROSER PLUS FACILEMENT



Porter un arrosoir rempli d'eau sur des distances importantes n'est pas simple. La fabrication d'un support pour arrosoir mobile est très facile. La fiche

technique de ce système D est à votre disposition auprès de l'asbl Solival.

TRUCS ET ASTUCES : QU'ON SE LES DISE
Vous avez réalisé vous-même des aides pour le jardinage ? N'hésitez pas à nous communiquer vos trucs et astuces pour partager votre ingéniosité via info@solival.be ou le num de tél ci-dessous.

ACCOMPAGNEMENT ET FORMATION À DOMICILE.

Vous avez fait l'acquisition d'aides techniques mais vous ne savez pas comment vous en servir ?
Vous avez du matériel que vous avez peur d'utiliser ou que vous pensez mal utiliser ?
Un ergothérapeute peut vous aider !

Pour prendre un rendez-vous, écrivez à formations.solival@mc.be ou formez le 078 15 15 00

Avec le soutien de la plateforme Bien vivre chez soi

.....

ALLOCATION D'INTÉGRATION : DEMANDE À INTRODUIRE AVANT LE 30 JUIN

En mars 2022, le gouvernement a augmenté la partie des revenus de la personne handicapée qui n'est pas prise en compte pour calculer le montant de l'allocation d'intégration (AI). Cette mesure permettra à environ 50.000 personnes de désormais recevoir une AI (ou une AI plus élevée).

Le site de la Direction Générale Personnes Handicapées (DGPH) explique que certaines personnes ne doivent pas faire de démarche. Le recalcul de leur AI sera fait automatiquement. Les personnes qui ont une reconnaissance en AI mais qui n'en bénéficient pas à cause de leurs revenus doivent faire une demande (sans expertise médicale).

La rétroactivité au 1^{er} octobre 2021 sera accordée si la demande est effectuée avant le 30 juin 2022. Pour les demandes après le 30

juin 2022, il n'y aura pas de rétroactivité.

Même s'il y a encore beaucoup de chemin à parcourir pour que les allocations de personnes handicapées permettent un niveau de vie décent, ces deux mesures vont dans le bon sens. Les demandes d'Altéo et d'autres associations ont pesé dans les décisions.

Plus d'informations :
sur www.altéoasbl.be, rubrique actualités.

PROJET SOCIAL, C'EST LA DERNIÈRE LIGNE DROITE!

Dans quelques jours, le 11 juin plus précisément, aura lieu le congrès national d'Altéo. Un évènement, Ô combien important pour l'avenir de notre mouvement. D'ici la fin de l'année, Altéo se dotera d'un nouveau projet social. Ce congrès en sera une des dernières étapes de construction et quelle étape!



Lors du **congrès du 11 juin**, toutes les régionales pourront débattre et décider du futur d'Altéo. Il s'agira d'un temps d'échanges, de partages, d'éclaircissements, d'orientations, de décisions.

Cette journée sera donc consacrée à faire le retour des débats qui ont eu lieu dans chaque région autour d'un cahier d'orientations. Ces orientations ont été définies grâce à tout le travail mené depuis 2-3 ans au sein de notre mouvement :

- L'étape 1 portait sur un état des lieux des besoins, envies, revendications des personnes malades et/ou en situation de handicap dans la société.
- L'étape 2 avait, elle, pour objectif de rêver Altéo, d'imaginer ce que devrait faire Altéo par rapport à l'état des lieux.
- Lors d'un séminaire de deux jours, des représentants de notre mouvement se sont retrouvés pour analyser tous ces résultats, poursuivre la réflexion et atterrir sur des orientations.

Nous aimerions tous vous remercier pour avoir contribué à la réalisation de ce travail, via vos

idées, vos échanges, vos commentaires. Nos remerciements s'adressent particulièrement au groupe pilote qui continue de travailler pour atteindre l'objectif d'un nouveau projet social en cette fin d'année. Nous saluons également les personnes qui ont participé aux deux journées de séminaire, sans oublier le groupe logistique qui met tout en place pour que ce congrès soit une réussite.

Il nous reste à vous souhaiter un bon congrès pour ceux qui y participeront et à espérer que cette journée soit un succès.

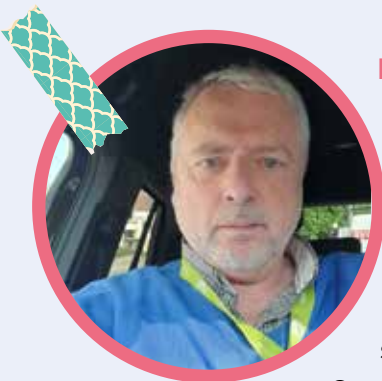
60 ANS, CELA SE FÊTE!



Ce congrès permettra également de fêter dignement les 60 ans de notre mouvement. Un temps en fin de journée sera consacré à cet anniversaire. Il s'agira d'un moment officiel mais surtout convivial qui regroupera les personnes d'Altéo présentes à la journée de travail mais également des représentants de nos partenaires, des politiques et des anciens représentants de notre mouvement.

ELECTIONS : CHAQUE PERSONNE A UNE **EXPÉRIENCE** À APPORTER

Les élections au sein du mouvement approchent à grands pas. Elles auront lieu entre mai et octobre au niveau local et régional, ensuite au niveau national. Altéo a besoin de vous, de votre investissement pour continuer à écrire son histoire. L'occasion d'oser croire en vous comme Bernard Schull, habitant de Virton, qui se présente pour la première fois au sein de la Commission Accompagnement et Transport (A&T) de la Régionale du Luxembourg.



Depuis quand êtes-vous volontaire chez Altéo ?

Cela va faire un an au mois de mai. Je connaissais déjà Altéo via Geneviève, employée à

Altéo à la Régionale de Luxembourg. Et un an après ma pension, j'ai décidé de me lancer en tant que chauffeur volontaire.

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Au départ, je ne me suis pas rendu compte de toute la richesse que représentent les échanges dans le cadre d'un volontariat. C'est à force d'accompagner les gens en clinique que j'en ai pris conscience. Je trouve ça très enrichissant. Je constate qu'il y a autre chose dans la vie que soi-même, les notions de solidarité et de partage sont renforcées à travers mon activité et les gens que je rencontre et que j'accompagne.

Quelles sont les raisons qui vous motivent à vous présenter à la commission A&T de la régionale du Luxembourg ?

Je souhaite pouvoir apporter mon vécu au sein de la Commission A&T quand cela s'avère nécessaire en faisant remonter les réalités de

terrain. Pouvoir partager des idées avec le secteur A&T peut être intéressant pour tout le monde.

Comment appréhendez-vous cette nouvelle responsabilité ? Que diriez-vous à un nouveau candidat qui hésite à se présenter ?

Personnellement, je ne sais pas vers quoi je vais. Mais l'important c'est de rester soi-même et communiquer ce qu'on pense. Chaque personne a une expérience à apporter.

Faire évoluer les lieux de réflexion et de partage pour apporter vos expériences et les réalités du terrain est indispensable pour un mouvement tel qu'Altéo. Osez croire en vous et faisons avancer le mouvement ensemble !

INTERESSÉ(E) ? PRENEZ CONTACT AVEC VOTRE RÉGIONALE

Il y a tous types de mandats et de fonctions permettant d'apporter sa contribution. Les permanents sont à votre disposition pour échanger et réfléchir avec vous au meilleur investissement possible compte-tenu de vos souhaits, de vos talents, de vos compétences et de votre temps à consacrer au mouvement.

LE SECTEUR SPORT SE DOTE D'UN PLAN STRATEGIQUE

Afin de donner un cadre clair au secteur sport, la commission a décidé de lancer un groupe de travail (GT) composé de volontaires et de permanents pour réaliser un plan stratégique. Il a pour but de dresser l'orientation que suivra le secteur sport d'Altéo pour les quatre prochaines années. Il vise aussi à construire une vision commune qui réponde aux besoins et aux spécificités de chaque régionale.



Le GT s'est réuni 6 fois, à raison de 2h/mois sur la période de décembre 2020 à mai 2021 pour mener une réflexion sur l'état actuel du sport dans nos régionales et envisager les possibilités de développement.

Il s'est appuyé sur une analyse au sein et en dehors du mouvement (analyse interne, relevé des besoins des régionales, analyse SWOT...). Un retour sur l'histoire du sport à Altéo a aussi été nécessaire pour construire un futur sur des bases solides.

UN PEU D'HISTOIRE...

Le secteur sport d'Altéo a la particularité de rassembler plusieurs composantes. Un petit retour sur l'historique permettra de comprendre le secteur.

En 2000, l'ESSOR, la FWSA (l'homonyme socialiste) et la FOA (la fédération des institutions, Fédération Omnisport Adapté) s'unissent pour créer la FéMA (Fédération

Multisports Adaptés) et demandent une reconnaissance pour le sport adapté de loisir.

En 2011 L'ESSOR devient Altéosport et c'est en 2016 qu'Altéosport fusionne avec Altéo et devient un des secteurs du mouvement.

Altéo est donc une des entités fondatrices de la FéMA. La fédération a pour mission de permettre à toute personne en situation de handicap ou de maladie (issues d'institutions, d'écoles spécialisées ou à titre individuel) de pratiquer un sport adapté à ses besoins.

Actuellement, Altéo rassemble une multitude de cercles sportifs (multisports, cardiaques, parkinsoniens...), les différentes régionales d'Altéo et la FéMA. Notre objectif est d'arriver à une plus grande cohésion entre l'ensemble de ces acteurs, afin de favoriser les collaborations et la réalisation de projets qui répondent aux besoins et aux envies de nos membres.

NOTRE VISION :

Permettre aux personnes malades, valides et handicapées de s'épanouir dans la pratique d'activités sportives adaptées à leur besoin et dans les meilleures conditions.

Le sport adapté est un moteur par le dynamisme qu'il apporte. Il est à la fois initiateur d'adhésion pour nos membres et nos volontaires et un formidable moyen de diversification de nos activités.

NOS MISSIONS :

- Promouvoir et développer des activités physiques adaptées en répondant aux attentes de notre public
- Faire du sport un moteur du mouvement et un moyen d'inclusion
- Développer un axe sport santé adapté à notre public (cardiaques, parkinsoniens...)
- Favoriser la collaboration interrégionale
- Veiller à l'organisation et la mise en accessibilité d'événements sportifs

NOS VALEURS :

- | | |
|---------------|-----------|
| → Singularité | → Partage |
| → Solidarité | → Respect |
| → Dynamisme | |

LES AXES DE DÉVELOPPEMENT :

De part son historique, le secteur sport développe ses activités selon deux axes :

- **Le sport adapté** correspond aux disciplines sportives existantes à Altéo et dont les règles ont été aménagées afin de répondre aux besoins et particularités de notre public (personnes en situation de handicap, cardiaques, parkinsoniens...). Les activités physiques adaptées sont organisées par les régionales ou les cercles affiliés.
- **L'inclusion par le sport** est un bon moyen pour favoriser le vivre-ensemble. Les besoins communs et individuels de chacun sont pris en considération et la diversité est la norme.



LE SECTEUR SPORT **DEMAIN**

A partir de ces axes, Altéo a développé deux objectifs stratégiques globaux qui regroupent toutes les thématiques du secteur et qui donnent un cadre clair aux possibilités d'accroissement :

- Faciliter l'accès et développer les activités physiques adaptées aux personnes valides, malades et/ou en situation de handicap.
- Faciliter l'accès et développer les activités inclusives pour notre public. Le but est de pérenniser nos activités actuelles, d'en développer de nouvelles et de mettre en place toutes les actions nécessaires pour soutenir les régionales dans la réalisation de leurs objectifs.

PAR QUELS MOYENS ?



- Formations
- Volontariat
- Partenariats inter-régions
- Partenariats extérieurs
- Événements
- Communication



TÉMOIGNAGE



Annick COLLIN, volontaire et présidente de la commission sport

Le groupe de travail constitué de 4 permanents et 2 volontaires a réalisé un plan stratégique.

Nous sommes partis d'une analyse interne ainsi que des besoins de chaque régionale. Personnellement, je trouve que ce travail a été très constructif.

Beaucoup de choses ont pu avancer sachant qu'on était en pleine pandémie. Les rencontres se sont déroulées en visioconférence, ce qui n'a causé aucun problème aux personnes qui ont souhaité s'engager dans ce travail.

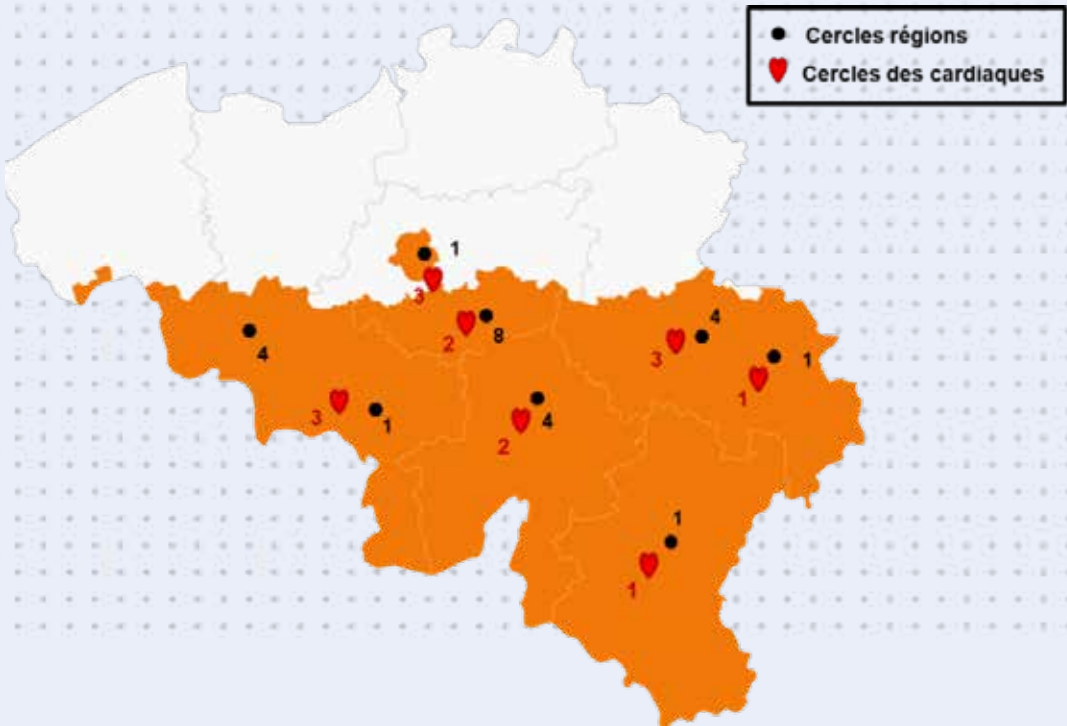
Plusieurs allers-retours ont eu lieu entre le groupe de travail et la commission sport afin de réajuster les avancées. Ensuite, le plan a été validé par le conseil d'administration, il a été bien accueilli.

Suite à cette validation, nous avons réalisé un plan opérationnel qui lui est plus concret. Ce plan a été présenté à un organisme extérieur spécialisé dans la réalisation des plans stratégiques et celui-ci a trouvé le travail très bien réalisé.

2292 SPORTIFS ET 59 CERCLES

Au sein d'Altéo, nous comptons 2292 sportifs et 59 cercles. Nos cercles sportifs répartis dans toutes les régionales offrent à nos

membres la possibilité de pratiquer une ou plusieurs activités sportives régulières et adaptées à leurs besoins.



DU SPORT POUR TOUS ET POUR TOUS LES GOÛTS

Le saviez-vous? A Altéo, nous comptons **21 activités sportives** régulières d'intérieur ou

d'extérieur adaptées et accessibles à tous. Vient se greffer sur ces activités régulières une multitude d'activités périodiques réparties entre les régionales.

Hockey

Tennis de table

Pétanque

Boccia

Cyclo danse

Gym Douce

Qi Gong

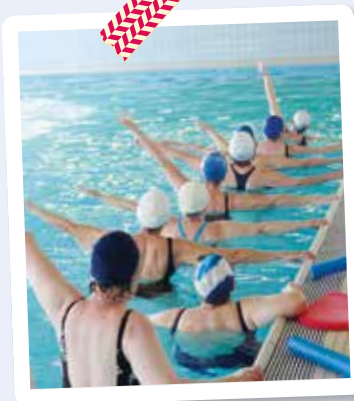
Natation

Multisports

Aquagym

Badminton

Cerre



Gymnastique

Danse Bowling

Zumba

Yoga

Arts Martiaux

Randonnée

Equitation adaptée

Joëlette

ZOOM SUR LES ACTIONS 2023

Suite à la validation du plan stratégique par la commission sport ainsi que par le conseil d'administration, le groupe de travail s'est penché sur la réalisation d'un plan opérationnel pour concrétiser les objectifs stratégiques identifiés. Deux demi-journées ont été nécessaires pour finaliser ce plan d'action.

Le plan opérationnel dresse les actions concrètes à venir et définit les collaborations dans le secteur pour chacune de ces actions. Il a permis aussi d'identifier les indicateurs ainsi que les outils d'évaluation.

Vous voulez en savoir plus sur les actions concrètes à développer d'ici fin 2023? Levons ensemble le voile sur ces actions portant sur l'axe sport adapté et inclusion par le sport:

- Mise en place de nouvelles activités sportives
- Réflexion sur la mise en place de séjours sportifs
- Mise en accessibilités d'événements sportifs externes
- Renforcement de la collaboration avec la FÉMA
- Création et consolidation des partenariats extérieurs
- Recrutement de volontaires
- Formation à l'encadrement
- Construction d'une stratégie financière

DES GROUPES THÉMATIQUES POUR DIRE OU SE DIRE (SUITE)

Ils s'y réunissent parce qu'une thématique les interpelle et qu'ils ont envie de consacrer du temps pour échanger, se soutenir ou défendre une cause. On les appelle les groupes à thèmes. Ils émergent d'une idée, d'un besoin ou d'une rencontre. Chaque régionale Altéo a à cœur de leur donner des ailes. Qu'on est riche des échanges !

AIDANTS PROCHES

Namur Le groupe de travail existe depuis 2019 et réunit autour de la table aidants proches (parents, conjoints, frères, sœurs, enfants), volontaires et professionnels d'Altéo, de la MC, et d'Enéo! Une douzaine de personnes au total dont un représentant de l'asbl Aidants Proches.



La plus-value de ce groupe réside dans le fait qu'il crée enfin des réponses concrètes aux besoins du public des aidants proches et parfaitement en phase avec leur vécu puisque ce sont eux-mêmes qui en sont à l'origine! La raison évidente de son succès!

Le projet s'est construit sous la forme d'un cycle de 6 séances de soutien et d'information à raison d'une après-midi par mois. Le thème présenté par les invités est illustré par des témoignages d'aidants: les démarches administratives, les services d'aide à domicile, les solutions de répit, l'isolement et finalement: comment prendre soin de soi en tant qu'aidant?

Face au succès remporté par l'initiative avec une quarantaine de participants par rencontre, le projet ne pouvait en rester là! C'est ainsi qu'il a été décidé de faire de ce groupe éphémère un groupe permanent. L'intérêt autour du CAP suscite même l'envie de créer de nouveaux groupes de travail, en d'autres lieux (CMS...).

Hainaut oriental « J'ai compris mon rôle: Être avec lui », « Ce fut une réussite totale en ce qui concerne ma soeur et moi. Il y avait longtemps que je ne l'avais pas vue aussi détendue et sereine. Tout ceci est nouveau pour nous deux. Il faut avancer et provoquer les rencontres et les expériences ».

Voici quelques-uns des témoignages de participants au séjour yoga-danse de la cuvée spéciale 2021 dont la particularité était de compter la présence conjointe de l'aidant proche et de l'aidé. Une expérience centrée sur la création du lien, le développement personnel et le bien-être. Le projet vise aussi à apporter des bénéfices au quotidien dans la relation de tous les jours.



Vu les retours positifs et cette bonne ambiance lors du séjour et des retrouvailles sous la forme d'une séance yoga avec les familles accompagnée d'une projection de photos et vidéos, les parents nous ont demandé d'organiser ensemble un séjour aidants proches et aidés intitulé « *vacances répit famille* » qui prendra forme dans les prochaines mois pour se dérouler en septembre.

Ce sera une première expérience interactive... Nous sommes impatients de nous revoir !

MALADES CHRONIQUES - LUXEMBOURG

Le groupe malades chroniques a vu le jour en 2014. Il se réunit une fois par mois et travaille sur des projets favorisant une meilleure qualité de vie avec sa maladie.



Cela passe par des temps de formations et d'informations (après-midi Scoop pour un, scoop pour tous), des temps d'apprentissages (Tourbillons des savoirs), des temps de réflexions (une réunion par mois), des temps découvertes et de développement (Journée de la vie du 30 octobre - Stage) et des temps de loisirs...

Ces moments sont tantôt ouverts aux membres du groupe, tantôt ouverts aux membres Altéo ou encore au large public.

Tous les membres d'Altéo touchés par une maladie chronique sont les bienvenus dans le groupe.

VIE ET FIN DE VIE - VERVIERS

Durant plusieurs années, le groupe à thème « *Vie & fin de vie* », composé de volontaires

issus d'Énéo et d'Altéo, s'est questionné sur la thématique de la fin de vie, la sienne ou celle d'un proche.

Pour creuser la thématique, il a mis en place tantôt des conférences, tantôt des matins-malins afin de découvrir d'autres réflexions, cultures, pratiques et échanger sur la vision de la fin de vie de chacun. L'occasion également de se questionner sur les envies, les besoins et les interrogations.



Le travail de réflexion du groupe a abouti à un livret intitulé « *Ecrire la vie... pour l'éternité* » (accessible au prix de 4€) sur les droits du patient et la fin de vie. Cet outil est construit de manière à regrouper vos souhaits

pour envisager la fin de vie mais aussi pour provoquer le dialogue avec vos familles, médecins...

Après une pause de deux ans, le groupe à thème « *Vie & fin de vie* » est de retour et se renouvelle. Les volontaires sont débordants d'énergie et de créativité pour poursuivre leurs rencontres, questionnements et débats et lui donner une direction sur base des besoins sur le sujet. Les contours et la forme que prendra le projet doivent encore être déterminés mais l'envie est bien là !

PARTICIPER À UN GROUPE À THÈME :
Contactez la régionale organisatrice du groupe à thème de votre choix et rejoignez-le groupe pour mener ces beaux projets !

FILM « PRESQUE » : LA DIFFÉRENCE QUI RAPPROCHE

Premier film d'une série de ciné-débats à suivre sans modération, le film « *Presque* » était diffusé ce vendredi 18 mars au cinéma Stuart à la Louvière. L'initiative revient à la Régionale Altéo du Hainaut-Oriental. La séance a permis de délier les langues autour de situations rencontrées quand on est confronté au handicap.



Presque est un road movie drôle et lumineux, magnifiquement interprété par le tandem Bernard Campan - Alexandre Jollien. Deux hommes prennent la route, de Lausanne vers le sud de la France, à bord d'un corbillard. Ils

se connaissent peu, ont peu de choses en commun, du moins le croient-ils... Le film aborde le handicap à travers un parcours initiatique autour de l'amitié et le vivre ensemble. Touchant, ce film est un vibrant hommage à la différence et surtout à l'inclusion.

LA PHILOSOPHIE A SAUVÉ SA VIE

Nietzsche, Spinoza, Descartes, sont quelques-uns des philosophes qui ont sauvé sa vie, dit le comédien dans la vie comme à l'écran. Tout au long du film, l'acteur distille des citations qui prennent tout leur sens, ancrées dans les situations du quotidien.

Ce film est une leçon de vie, une ode à la différence qui fait la part belle au vivant, à la rencontre entre un homme à la vie austère et un homme en situation d'infirmité motrice qui ne demande qu'à vivre de belles aventures. Le film part du postulat que plus on est confronté à la différence, plus on l'apprivoise à ne plus vouloir s'en éloigner.

C'est un cheminement jusqu'à se mettre à nu, au sens propre comme au figuré.

LE DÉBAT PREND IMMÉDIATEMENT

« *J'ai bien rigolé mais il y a beaucoup de clichés, la vie n'est pas toujours celle-là* », selon Antoinette, membre d'Altéo.

Le film aborde quelques grands thèmes comme le deuil, la séparation, l'amitié et l'amour. Alexis, un membre d'Altéo: « *Le corps n'est peut-être pas parfait mais l'amour est possible. On redoute le regard de l'autre, c'est ce qui nous freine parfois* ». Et de poursuivre: « *Une personne le prend comme il est, c'est un cadeau* ».

LA JUSTE ATTITUDE

Le film permet d'avoir une vision, aussi petite qui soit en montrant différentes situations interpellantes. « *Au restaurant, le serveur ne s'adresse pas directement à la personne handicapée, qui est pourtant ni sourde ni muette, mais à celle qui l'accompagne, souligne un volontaire. On ne prend pas assez le temps d'écouter la personne, ce qui est infantilisant* ».

L'altérité fait peur et doit être apprivoisée. Alexis: « *Le handicap, il faut apprendre à le connaître avec le temps et faire confiance. Quand on ne connaît pas, on a peur* ».

« *Chez Altéo, lors du premier contact, on demandera: - Quels sont tes besoins? Je suis là pour t'aider-. L'idée n'est pas de faire à la place de mais avec, sur base de l'entraide et d'encouragements* » partage à présent une volontaire vacances.