

# SANS MOT POUR LE DIRE

“Si je pouvais le dire avec des mots, il n’y aurait aucune raison de peindre.”

Edward Hopper

**Esenca**  
réseau Solidarités





## Quelques mots sur notre atelier...

Décembre 2021: nous sommes baigné.e.s par les informations angoissantes liées à la crise Covid.

Les institutions qui accueillent les personnes en situation de handicap font face à des restrictions difficiles à vivre pour leurs bénéficiaires.

Ces personnes ou leurs proches doivent choisir : soit rentrer à la maison, soit rester dans leur centre d'hébergement, sans retour possible en famille pendant des semaines. Certains soins ou certaines thérapies sont arrêtés. Le manque de contacts sociaux est criant.

« Les mesures COVID-19 ont un impact particulièrement important sur la santé mentale des personnes handicapées. L'absence de contacts sociaux crée un manque abyssal et engendre une profonde souffrance psychique. »<sup>1</sup>

L'isolement, l'enfermement pèsent sur le moral de l'ensemble de la population.

Ces moments anxiogènes impactent fortement nos vies à tous.

C'est dans ce contexte que notre atelier virtuel débute.

Offrir un moment de détente, de plaisir et maintenir des contacts conviviaux extérieurs, tel est l'objectif de nos rencontres.

L'art est le moyen de pouvoir exprimer nos émotions.

À travers différentes techniques, nous développons ensemble notre créativité.

Aller à la découverte de formes, de couleurs et du mouvement permet au groupe de s'évader.

Quand les mesures s'assouplissent enfin, le groupe demande à pouvoir se rencontrer en VRAI.

Les oeuvres que vous allez découvrir sont le fruit de ces explorations artistiques et de notre quête du bien-être.

Elles ont également pu être exposées à l'occasion de la journée internationale des droits des personnes en situation de handicap en décembre 2023.

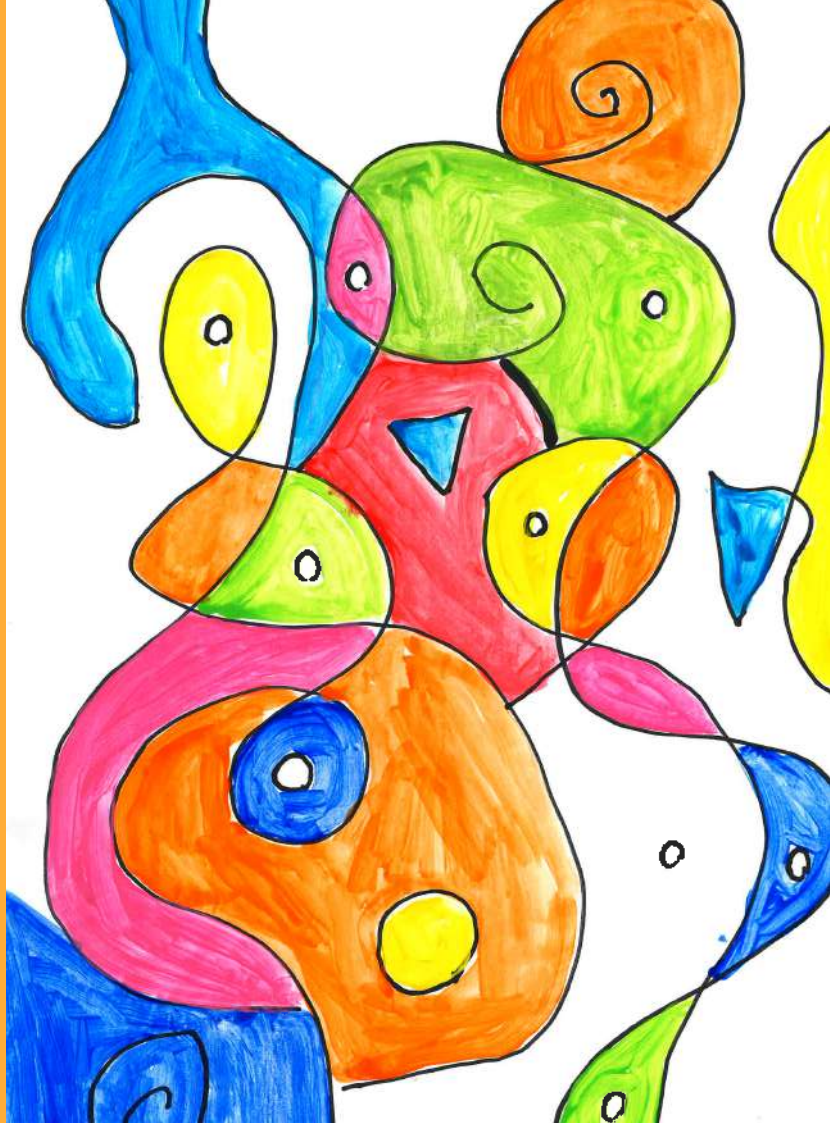
<sup>1</sup> Extrait « COVID et droits humains : impact sur les personnes handicapées et leurs proches » Résultats de la consultation Unia.



## Les bienfaits des activités artistiques

---

- × S'exprimer et être entendu participe au bien être, améliore l'estime de soi et la confiance en soi.
- × La pratique artistique se révèle être un puissant outil pour libérer la parole des personnes qui ont vécu et vivent encore l'isolement et la mise en marge de la société.
- × Au fur et à mesure des rencontres, les participant.e.s développent leur propre style en imprimant leur personnalité à travers leur création.
- × Le fait de créer une oeuvre avec des formes, des couleurs, des traits permet de se relacher et de sortir les émotions qui passent en nous.





"L'art de peindre n'est que l'art d'exprimer  
l'invisible par le visible."

Eugène Fromentin

**Ce recueil est un projet mené par l'asbl Esenca Mwp.**

## **Qui sommes nous?**

Créée en 1920, Esenca défend les personnes en situation de handicap, atteintes de maladies grave et invalidante, indépendamment de leur âge ou leur appartenance philosophique.

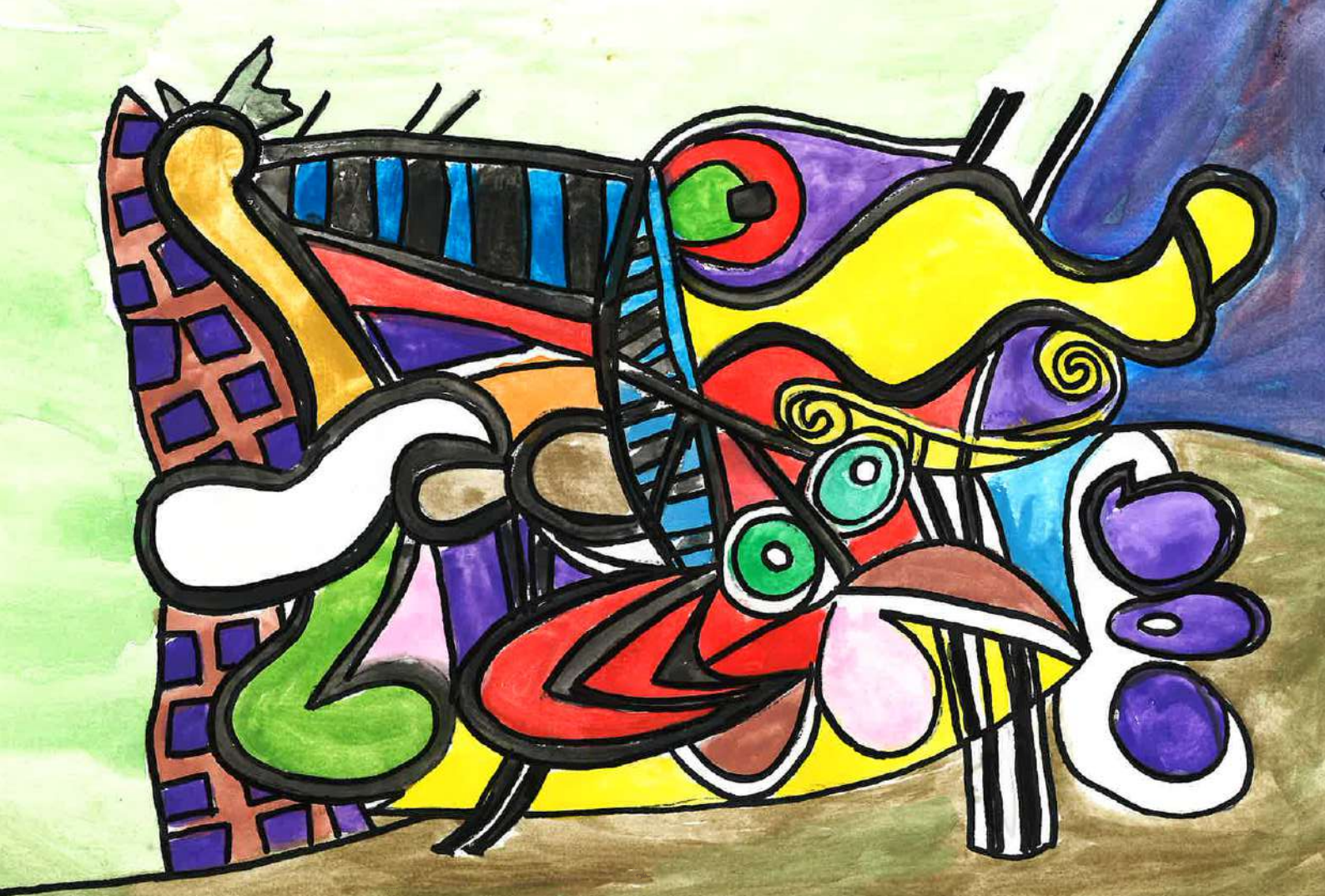
Esenca se définit entre autres comme le syndicat des personnes en situation de handicap et agit concrètement pour faire valoir les droits de ces personnes : lobby politique, lutte contre toutes formes de discriminations, campagnes de sensibilisations, services d'aide et d'accompagnement, etc. avec comme objectifs principaux : l'inclusion universelle et l'entière participation des personnes en situation de handicap dans toutes les sphères de vie.

Esenca fait partie du réseau associatif Solidaris et est présente en Wallonie et à Bruxelles au travers de 7 régionales.

Elle a à cœur de :

- × Conseiller, accompagner et défendre les personnes en situation de handicap, leur famille et leur entourage : contact center, service de défense des droits comme Handydroit® ou Handyaccessible, etc.
- × Militer pour plus de justice sociale par sa présence dans de nombreux organes de décisions « handicap », via des mémorandums, des revendications politiques, etc.
- × Informer et sensibiliser le plus largement possible sur les handicaps, les maladies graves et invalidantes par l'organisation de formations, de colloques, de campagnes de sensibilisation, etc.
- × Informer le public sur toutes les matières qui le concernent : brochures, journées-rencontres, groupes de travail, comités locaux, etc.
- × Promouvoir l'accessibilité et l'inclusion dans tous les domaines de la vie : implication dans les plateformes accessibilité comme le CAWaB ou Access-i, expertise accessibilité, sensibilisations, formations, activités de loisirs, etc.





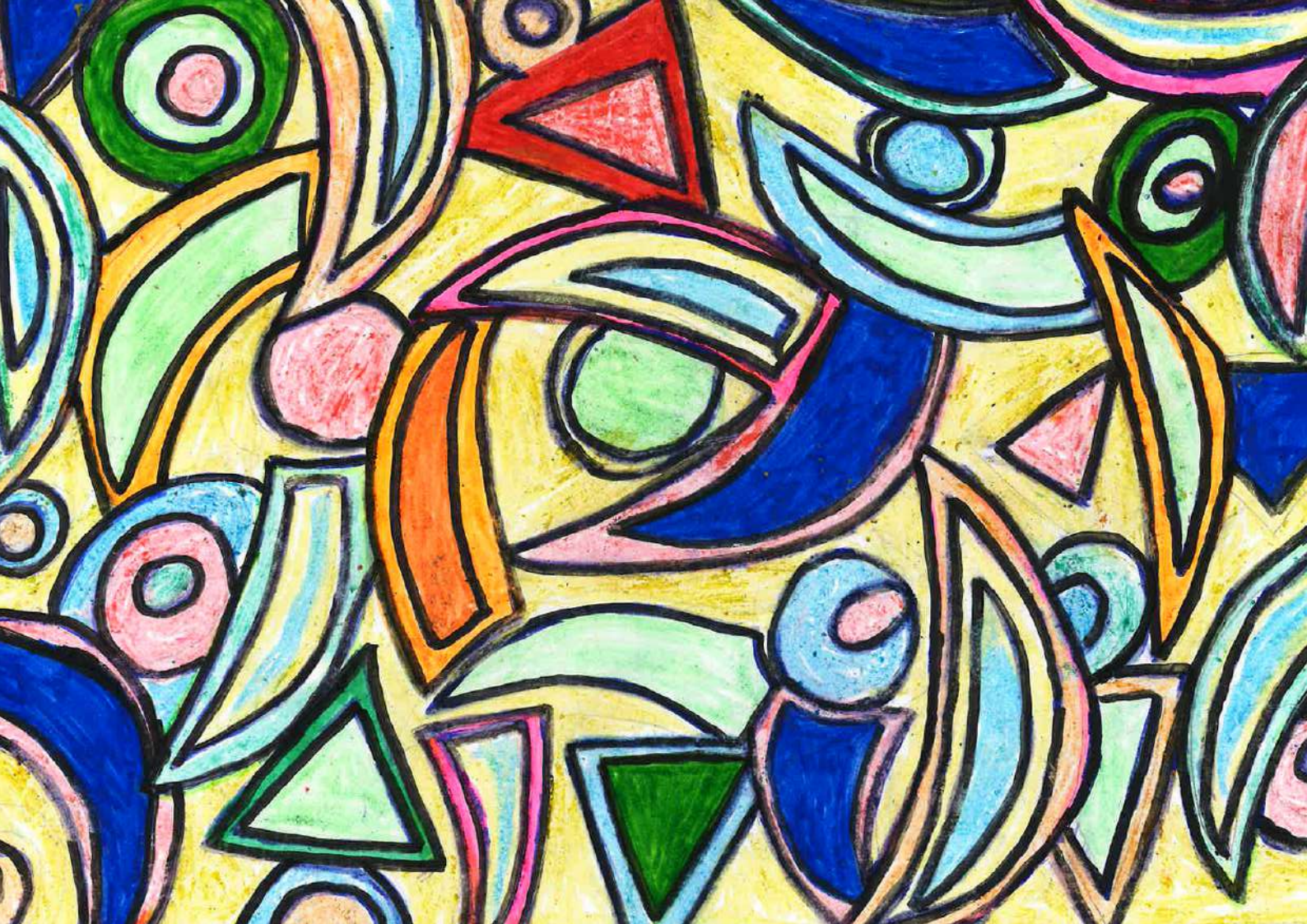




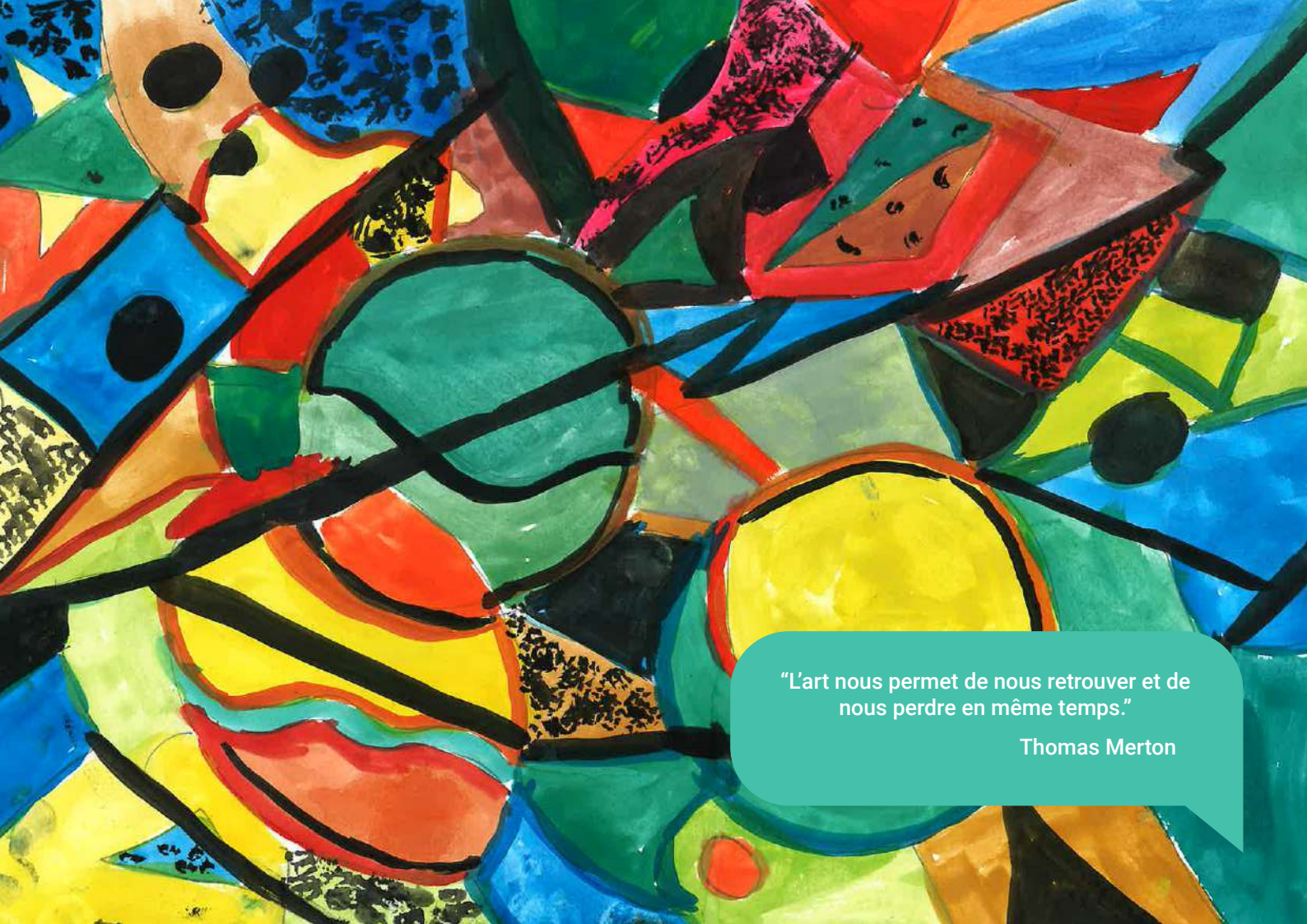
"L'art de peindre n'est que l'art d'exprimer  
l'invisible par le visible."

Eugène Fromentin





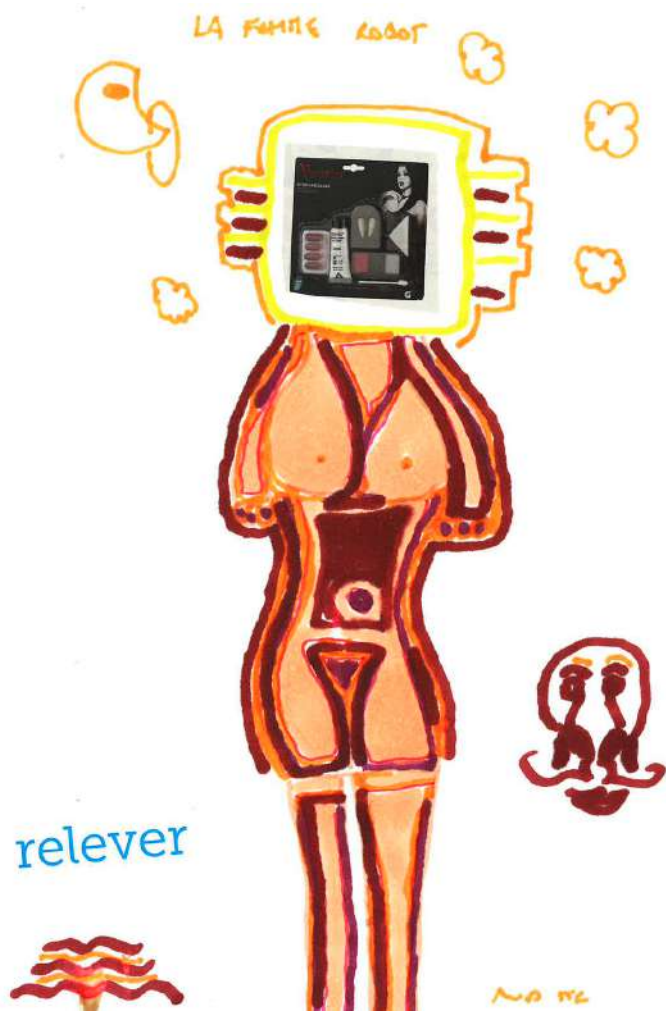




“L’art nous permet de nous retrouver et de nous perdre en même temps.”

Thomas Merton



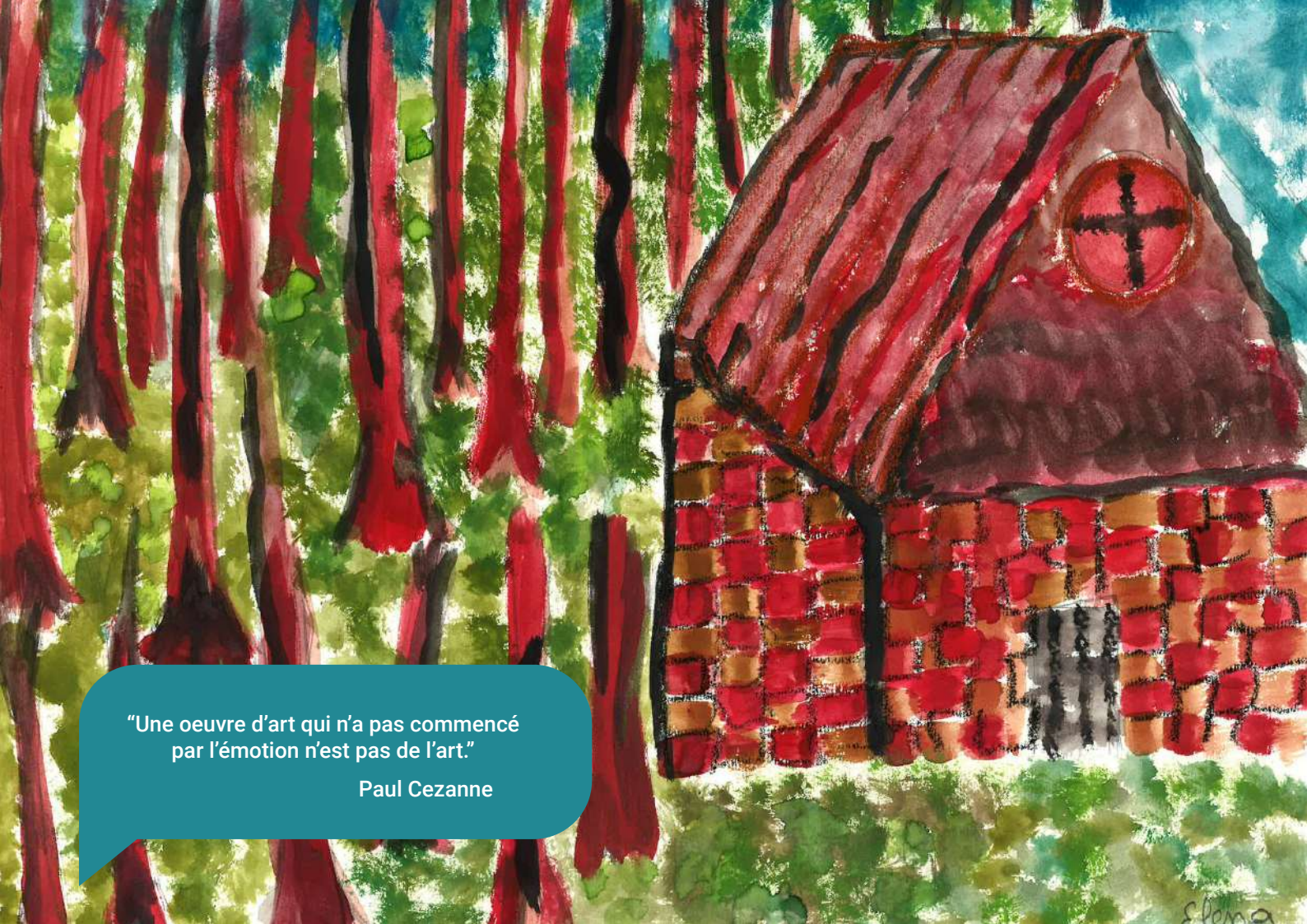












“Une oeuvre d’art qui n’a pas commencé  
par l’émotion n’est pas de l’art.”

Paul Cezanne



## Paroles de participant.e.s

Venir à l'atelier me permet de me calmer.  
C'est compliqué quand on vit en collectivité.

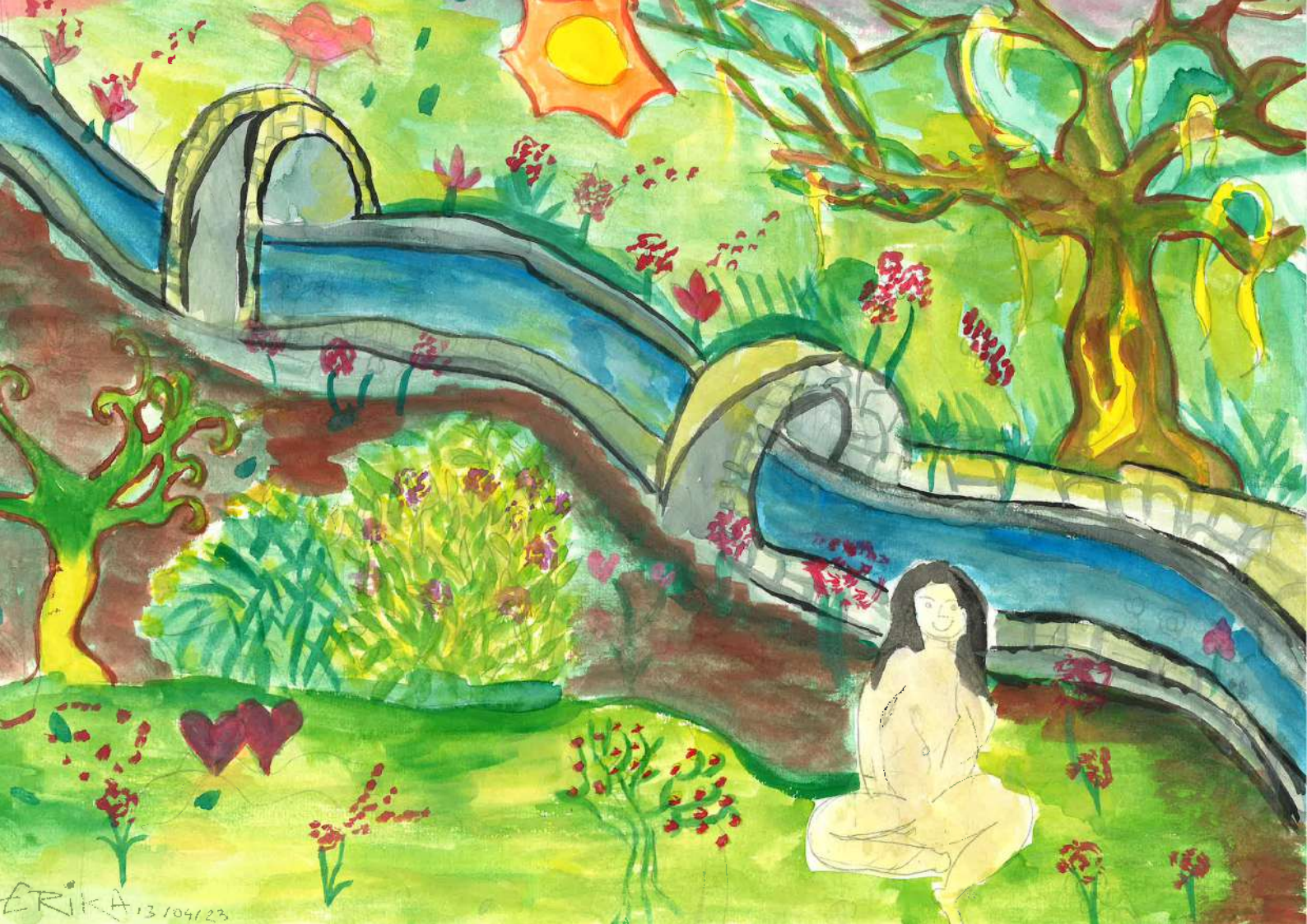
J'ai toujours des doutes sur ce  
que je fais. Le regard des autres  
sur mes oeuvres me redonne  
confiance.

Dessiner me permet de me  
calmer et d'être  
plus apaisée.

J'aime m'exprimer  
avec la couleur et les  
formes.

J'ai toujours aimé l'art.

Ce que je préfère dans  
l'atelier, c'est sortir de  
chez moi et rencontrer des  
nouvelles personnes.






les bouquet de fleurs  
Christelle le 14 mai







Grandma 





miss mc











## Remerciements

À nos participantes et leurs accompagnant.e.s :

Esther, Ericka, Christine, Marie-Christine, Maryse, Christelle, Claudia, Audrez et le personnel du Foyer «Les houx» à Quaregnon

À la Maison des ateliers de Mons pour le soutien financier

À Madame Geneviève Buffe, notre volontaire pour son accompagnement bienveillant

À la Maison Folie pour le prêt des locaux et l'accueil chaleureux durant notre exposition

À la Mutualité Solidaris

