



ATD
QUART MONDE

ATD Quart Monde Wallonie-Bruxelles



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt : Etterbeek Chasse

Rue des Champs 49-51, 1040 Bxl

P204 207

Mensuel

Ne paraît pas en juillet-août

Janvier 2026

La Lettre de ***L'Université Populaire Quart Monde***



La solitude

Avenue Victor Jacobs 12, Tél. : 02/650.08.70
1040 Bruxelles

Email : universitepopulaire@atd-quartmonde.be

Lettre de l'Université Populaire Quart Monde, janvier 2026

Éditeur responsable :
Bert Luyts

Avec le soutien de



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Thème de décembre : La Paix

Bonjour à toutes et à tous,

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2026 ! 🎉

Un grand merci pour votre préparation et participation à l'UP de décembre sur la paix. Nous avons réfléchi ensemble autour d'un récit, vous nous avez beaucoup parlé de l'importance d'être entouré de personnes avec qui on peut être en confiance et qui peuvent nous soutenir pour nous aider quand on rencontre des difficultés. Nous avons aussi parlé de médiation, avec notre invité qui est médiateur communal sur Namur et s'occupe notamment de situations de conflits entre voisins.

L'après-midi, nous avons fait des ateliers : création de sapins pour Noël, jeux de société, balade dans la ville, chants, et un atelier pour réfléchir au prochain thème de janvier. Nous avons aussi eu la visite du Père-Noël et de son Elfe qui nous ont bien gâtés. ✨

N'oubliez pas de nous faire un retour en cellule de ce que vous en avez pensé.

Thème de janvier : la solitude

Pendant l'atelier à l'UP de décembre, nous nous sommes rendu compte que la solitude peut être vue et vécue de plein de manières différentes : elle peut faire beaucoup de mal comme elle peut faire parfois du bien. Certains préfèrent d'ailleurs rester seuls, tandis que d'autres ne le supportent pas... et vous ?

Avec cette première lettre, nous souhaitons récolter votre point de vue sur la question des différentes formes que peut prendre la solitude. Qu'est-ce qui fait qu'elle est une souffrance ou une joie ? Bon travail et à très vite. 🤔

Pour préparer seul ou avec d'autres

Merci d'envoyer vos réponses à
(en utilisant au besoin une autre feuille)

Université populaire Quart Monde

Avenue Victor Jacobs 12 — 1040 Bruxelles

En indiquant votre nom :

Question 1 : C'est quoi la solitude pour vous ?

Question 2 : Pouvez-vous citer un exemple d'un moment où vous vous êtes sentis seuls et ça vous a fait de la peine ? À votre avis, pourquoi ce moment de solitude était plus difficile à vivre pour vous ?

Question 3 : Et un moment où, au contraire, vous étiez seuls, mais ça vous a fait du bien ? À votre avis, pourquoi ce temps de solitude vous a-t-il fait du bien ?

La prochaine Université Populaire aura lieu le **samedi 21 février 2026** à **Louvain-la-Neuve, de 10h à 16h**. Plus d'informations pratiques dans la lettre de février.

INFOS PRATIQUES : DIFFÉRENTES MANIÈRES POUR PREPARER :

Chacun peut répondre à la lettre et nous la renvoyer par mail à cette adresse: universitepopulaire@atd-quartmonde.be

Vous pouvez aussi nous la renvoyer par la poste sans affranchir, **vous ne devez pas mettre de timbre**. N'hésitez pas à glisser une feuille en plus s'il vous manque de la place.

Pour renvoyer la lettre par la poste :

1. Pliez la lettre en trois de façon à rendre visible cette page-ci. L'avant de la lettre est le rectangle pointillé ci-dessous. L'arrière est le texte ci-dessus que vous pouvez barrer pour que ce soit clair pour la poste.

2. Attachez les feuilles pliées ensemble avec un bout de papier-collant ou une agrafe, pour que la lettre ne s'ouvre pas. Déposez-là dans une boîte aux lettres rouge de la poste.

Inutile d'affranchir



ATD Quart Monde
Avenue Victor Jacobs 12,
1040 Bruxelles
Maxiresponse
P 204 207