

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Bd Anspach 111-115
1000 Bruxelles

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P922763

BRUXELLES

4° TRIMESTRE



**CAMPAGNE :
NE JUGEZ PAS
CE QUE VOUS
NE VOYEZ PAS**

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Regards croisés sur nos victoires et nos défis

Ce trimestre a été marqué par d'extraordinaires projets porteurs de sens et de solidarité. La traversée de la Wallonie en joëlettes au profit de CAP48 a réuni des participants de tous horizons au service d'une même cause.

La campagne sur le handicap et la maladie invisible a permis de rendre visible l'invisible et de rappeler que derrière chaque parcours de vie se cachent des épreuves et des victoires.

Altéo poursuit son engagement pour une société plus inclusive. L'année 2026 sera à la fois la seconde année du développement de notre plan stratégique, celle de la nouvelle offre vacances davantage axée sur l'accompagnement en lien avec l'autonomie. Elle sera également celle d'une gouvernance actualisée en vue des futures élections du mouvement qui débiteront sur le terrain régional.

Chaque projet que nous portons, chaque service que nous offrons, tisse des liens précieux et renforce notre capacité à vivre ensemble, à nous engager et à faire entendre nos voix. Même lorsque les ressources se font plus rares, n'oublions jamais que la véritable richesse d'une société repose sur la solidarité et la volonté de chacun de contribuer à un avenir commun. C'est ensemble, avec nos différences et nos forces, que nous construisons une société vivante et porteuse d'espoir.

Merci à toutes et tous pour votre engagement. Belles fêtes de fin d'année.

Geneviève Routier
Secrétaire Générale



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Shéhérazade / Maja

4

DOSSIER REGIONAL

- Réforme du service TaxiBus de la STIB
- Ordonnance Numérique

6

ACTUS REGIONALES

- Le Carhop

7

PARTENAIRE

- Médiation : ADEOS asbl

9

ZOOM

- Assemblée fête : rdv le samedi 20 décembre !

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- alteoasbl.be fait peau neuve
- 11 715 € récoltés pour CAP48

4

DOSSIER

- Campagne : Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas

8

INSPIRATION

- Séjour Handiski

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Michel Cormond (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Michel Cormond
Geneviève Bary
Alice Legrand
Laurent Heyvaert
Michel Lonobèle
Shéhérazade Hamzaoui
National :
Alexis Condette
Nancy Defauw

Justine Hallaux
Hélène Carpiaux


• Mise en page

Émerance Cauchie

• Crédit photo cover

Johanna de Tessières

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive





Je suis Shéhérazade Hamzaoui, collaboratrice administrative chez Altéo.

Mon engagement ici est profondément lié à mon parcours personnel.

En tant que proche aidante de mon frère de 24 ans en situation de handicap, je connais les réalités que vivent de nombreuses familles.

Rejoindre Altéo, c'est mettre mes compétences au service d'une cause qui me touche et me parle. Je retrouve ici des valeurs humaines fortes, un esprit d'équipe, et une vraie volonté d'agir. C'est un cadre où je peux m'investir pleinement, avec sens et conviction. Je suis heureuse de faire partie de cette aventure collective. Ce poste me permet aussi de mieux comprendre les enjeux du handicap dans la société. Il m'aide à transformer mes expériences personnelles en engagement concret. Et il me donne l'élan nécessaire pour continuer à avancer, malgré les défis du quotidien.

Inclusion au sein du groupe «Aquarelle»

MERCI MAJA POUR CHAQUE INSTANT PARTAGÉ AU FIL DES PINCEAUX

Il y a une dizaine d'années la section de la Woluwe proposait une nouvelle activité ; l'aquarelle.

Après la période « Covid19 » n'ayant plus de mentor, le groupe aquarelle peignait en autodidacte.

En 2023, à la suite d'une annonce passée sur le site « Give a Day » Maja, (professeur d'éducation artistique dans le secondaire supérieur et dans une Ecole d'Art pour les enfants) en invalidité a proposé son aide.

Son envie de renouer avec l'enseignement artistique et sa motivation ont matché avec le besoin de notre groupe d'accueillir une animatrice passionnée par la peinture et surtout l'aquarelle afin de booster leur création.

Depuis lors l'activité a pris un nouvel envol en s'attachant dans un premier temps au corps humain



dans la BD. Les participants ont été, entre autres, peindre dans une galerie d'art Ixelloise exposant une rétrospective des œuvres de Morris (Lucky Luke). Depuis lors nous ne manquons plus de thèmes à explorer et ce dans divers domaines.

Un bel exemple d'inclusion, nos artistes en herbe et notre animatrice se préoccupent mutuellement de l'intérêt de l'autre. Le groupe apporte son envie d'apprendre, de se retrouver ensemble..., et Maja redécouvre le plaisir d'enseigner une de ses passions dans un environnement bienveillant.

Nous adressons un grand merci à Maja pour ces moments partagés autour de la peinture, toujours empreints de bienveillance et de bonne humeur. Les participants du groupe Aquarelle lui souhaite beaucoup de succès et d'épanouissement dans ses nouveaux projets.

Réforme du service TaxiBus de la STIB :

UNE MESURE QUI BOULEVERSE LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Depuis le 23 juillet 2025, la STIB a imposé une limitation à 60 trajets mensuels par usager du service TaxiBus, et a réduit fortement l'offre journalière. Cette décision, motivée par des contraintes budgétaires, a un impact majeur sur la vie quotidienne des personnes en situation de handicap à Bruxelles.

QU'EST-CE QUE LE TAXIBUS ?

Le TaxiBus est un service de transport adapté aux personnes porteuses de handicaps sévères (mobilité réduite, handicap visuel, neurocognitif...). Il permet des déplacements sécurisés et personnalisés, à un tarif de 1,90 € par trajet. Ce service est essentiel pour celles et ceux qui ne peuvent pas utiliser les transports en commun classiques.

UNE ÉVOLUTION POSITIVE... JUSQU'À AUJOURD'HUI

Depuis sa réforme en 2014, le service a connu une forte croissance : de 50 000 trajets en 2013 à plus de 200 000 en 2024. La STIB a également investi dans l'accessibilité de son réseau. Toutefois, cette expansion a généré un dépassement budgétaire de 1,6 million € en 2024, sur une enveloppe annuelle de 4,7 millions €.

UNE DÉCISION BRUTALE ET INJUSTE

Face à une exigence d'économie de 65 millions € imposée par le gouvernement bruxellois, la STIB a décidé de plafonner les trajets pour contenir son budget. Cette mesure est vécue comme une régression brutale par les usagers, qui comparent cette réduction à la suppression de la moitié des métros pour les personnes valides.

Dès l'annonce du changement, nous avons demandé à nos membres de témoigner. Nous avons

reçu de nombreux témoignages qui expliquent toutes les difficultés rencontrées.

DES TÉMOIGNAGES POIGNANTS

Les personnes soulignent que les transports classiques restent inadaptés : rythme trop rapide, manque de sécurité, absence d'accompagnement, stress accru en cas d'incident.

CE QUI EST DEMANDÉ

- 1 Abandon de la réduction brutale de l'offre ;
- 2 Accompagnement vers des alternatives de mobilité réellement accessibles ;
- 3 Concertation constructive avec les associations pour une réforme équitable.

Pour nous faire faire entendre, nous avons introduit une pétition pour que nous puissions aller témoigner au Parlement.

Vous souhaitez soutenir la cause mais vous rencontrez des difficultés pour signer ? Pas de panique : contactez-nous, soit par mail à bruxelles@alteoasbl.be ou par téléphone au 081/237.237

Pourquoi signer ?

Parce que la réforme du service TaxiBus prive de nombreux citoyens de leur autonomie et de leur liberté de déplacement. Ensemble, faisons entendre notre voix pour une mobilité accessible à tous !

→ Signez la pétition (ou contactez-nous pour être accompagné)

<https://democratie.brussels/initiatives/i-225>

Ordonnance Numérique

LA COUR CONSTITUTIONNELLE A DÉCIDÉ QUE LES SERVICES PUBLICS DOIVENT RESTER ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE

Le 25 septembre 2025, la Cour constitutionnelle a pris une décision importante.

La Cour a décidé que :

- ✓ Les administrations **doivent garder** les guichets, les téléphones et les courriers.
- ✗ Elles ne peuvent pas dire que c'est « trop cher » ou « trop compliqué » pour ne pas le faire.
- ✓ Si elles veulent changer quelque chose, elles doivent proposer **une solution équivalente**.

UNE MOBILISATION CONTRE LE TOUT-NUMÉRIQUE

Depuis plusieurs années, de nombreuses voix s'élèvent à Bruxelles contre la numérisation à marche forcée des services publics. En cause : l'exclusion croissante des personnes en situation de vulnérabilité numérique, qui représentent 36 % de la population bruxelloise.

C'est dans ce contexte que 24 associations dont Altéo ont introduit un recours devant la Cour constitutionnelle, soutenus par Unia.

UNE DÉCISION QUI FAIT JURISPRUDENCE

Dans son arrêt, la Cour constitutionnelle confirme que le tout-numérique est inconstitutionnel dans les administrations bruxelloises. Elle consacre le principe d'un accès hors-ligne obligatoire aux services publics, reposant sur trois garanties

cumulatives : guichets physiques, services téléphoniques et voie postale.

UNE AVANCÉE POUR L'INCLUSION

Cette décision renforce la lutte contre la fracture numérique et protège l'accès aux droits fondamentaux pour les publics les plus fragiles, notamment les personnes en situation de handicap. Elle impose désormais aux administrations bruxelloises de garantir des alternatives concrètes et accessibles à la dématérialisation.

ET MAINTENANT ?

Les associations saluent une victoire d'étape, mais restent vigilantes. Elles appellent les communes bruxelloises à respecter la loi et à améliorer l'accessibilité de leurs services. La mobilisation continue pour une Bruxelles inclusive, humaine et accessible à toutes et tous.

Le Carhop à Altéo Bruxelles :

ÉCRIRE L'HISTOIRE POUR MIEUX CONSTRUIRE L'AVENIR

Altéo Bruxelles aura le plaisir d'accueillir prochainement le **Carhop** (Centre d'Animation et de Recherche en Histoire Ouvrière et Populaire), dans le cadre d'un projet collectif de mémoire et de transmission. Cette rencontre s'inscrit dans une démarche participative visant à **écrire une histoire vivante des actions d'Altéo Bruxelles**, qui sera publiée dans une prochaine édition du *journal Altéo Mag*.

QU'EST-CE QUE LE CARHOP ?

Le **CARHOP** – Centre d'Animation et de Recherche en Histoire Ouvrière et Populaire – est une association d'éducation permanente et un centre d'archives privées reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Depuis sa création en 1977, le CARHOP œuvre à **recueillir, préserver et valoriser la mémoire ouvrière et militante**, sous toutes ses formes : écrite, iconographique, sonore ou audiovisuelle.

Son objectif principal est de **rendre accessible l'histoire sociale**, en particulier celle du **mouvement ouvrier chrétien**, et de permettre aux citoyens de se réapproprier une histoire dont ils ont été – et sont encore – les acteurs. Le CARHOP accompagne les organisations dans la gestion de leurs archives, propose des **formations, animations, expositions**, et publie régulièrement des **études et outils pédagogiques**.

Cette démarche prend une dimension particulière car le Carhop conserve aujourd'hui les **archives de l'ACIH (l'ancien nom d'Altéo)**, rassemblées à l'occasion du déménagement de l'Alliance nationale des mutualités chrétiennes, de la rue de la Loi à la chaussée d'Haecht, en 1999.

Ce fonds d'archives est précieux : il rassemble des documents relatifs aux activités de l'ACIH. On y trouve notamment :

- Des **cassettes audio** de divers événements,
- Des **photos et diapos**,
- Des **articles publiés dans En Marche**,
- Des traces d'**activités nationales, régionales et locales** (colloques, congrès, forums),
- Des **publications, actions, correspondances**,
- Des documents liés à la **Fédération sportive des invalides et handicapés (FSIH)** et à l'**Essor**, dont l'ACIH est à l'origine.

Ce patrimoine documentaire servira de **ressource vivante** pour nourrir les échanges, les réflexions et les récits des membres d'Altéo.

Le CARHOP est donc bien plus qu'un centre d'archives : c'est un **acteur engagé dans la transmission de la mémoire collective**, un partenaire précieux pour toutes les associations qui souhaitent **valoriser leur histoire et nourrir leur action présente par une réflexion historique**.

Georges Gilkinet :

« UN ENGAGEMENT AU SERVICE DES CONCITOYENS
ET DES PLUS VULNÉRABLES »

Georges Gilkinet deviendra Directeur général de la MC le 1^{er} janvier prochain. Agé de 54 ans, diplômé en journalisme, il a été député fédéral Ecolo puis Vice-Premier et Ministre de la Mobilité. Toute sa carrière (qu'il a débutée à la MC), il a poursuivi son engagement pour, entre autres, plus de justice, qu'elle soit sociale ou démocratique. Fort de son expérience en gouvernance, il s'apprête à prendre le flambeau de la grande maison avec beaucoup d'enthousiasme.

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir Directeur général de la MC ?

J'ai toujours cherché un engagement au service des concitoyens et des plus vulnérables. La participation citoyenne, une solidarité concrète, l'accès à la santé, c'est à tout cela que contribue la MC au travers ses divers métiers. Je me réjouis de participer à cette aventure humaine et d'apporter ma contribution à cette dynamique.

Vous avez entamé votre carrière à Jeunesse & Santé et comme administrateur de la MC Namur de 1997 à 2003, un retour aux sources en quelque sorte ?

... et avant cela, j'ai été animateur en plaines et séjours de vacances, puis responsable et formateur d'animateurs. J'ai beaucoup appris de ces expériences comme bénévole. Elles m'ont façonné et sont restées une balise au fil de mes engagements. Donc, oui, c'est un retour aux sources, aussi évident qu'enthousiasmant.

Quelle est l'importance pour vous d'un mouvement comme Altéo ?

Les mouvements de la MC, c'est son supplément d'âme. Et parmi ceux-ci, Altéo a (au moins) un double rôle. D'une part, mettre en œuvre des activités au bénéfice des personnes dont l'état de santé ou de handicap limite l'autonomie. D'autre part, à travers une dynamique de mouvement social, identifier et mener les actions et initiatives à prendre pour faire en sorte que



Georges Gilkinet en visite à Altéo Liège lors d'un atelier ce 14/11.

ces mêmes personnes reçoivent la place qu'elles méritent dans les politiques et dans l'espace publics. Et c'est salutaire. Parce qu'on pense les choses à cette échelle, on les pense pour tout le monde et on construit une société plus inclusive.

Que souhaitez-vous pour la MC et Altéo ?

Des relations adultes et épanouies, dans lesquelles MC et Altéo ont leur espace d'autonomie et d'initiative, sachant que nous partageons valeurs et objectifs et que nous savons que c'est en tirant dans la même direction que nous serons les plus performants, au service de nos membres.

Quelques mots sur vos « habitudes santé » ?

Un maximum de sport, vélo, marche et course à pied, à chaque fois que c'est possible. Un maximum de légumes frais et de saison, dont pas mal issus de mon potager. Pas trop de crasses entre les repas. Par contre, il est possible que je boive un peu trop de café... 😊

alteoasbl.be fait peau neuve

Peut-être l'avez-vous remarqué : la version préliminaire de notre nouveau site web est en ligne. Il donne plus de place à notre action citoyenne et politique, informe sur notre fonctionnement et propose une navigation plus interactive grâce à des formulaires intégrés.



Il ne s'agit pas d'un renouvellement, c'est un nouveau site qui voit le jour, appelé à s'étoffer. Il s'inscrit dans un renouveau global du Mouvement. Un site web donne à voir qui on est et ce qu'on fait. Hier, Altéo était surtout connu pour l'organisation d'activités et de services, mais trop peu comme mouvement social. Aujourd'hui, Altéo affirme sa position d'acteur incontournable sur les enjeux de l'inclusion. Le nouveau site reflète cette ambition : faire connaître Altéo et son expertise en la matière.

LES PLUS

Dans sa nouvelle présentation, il facilite l'accès à l'information, met en lumière nos combats pour une société plus inclusive et valorise les témoignages.

La page d'accueil met en avant les actualités phares du moment. La volonté est aussi d'offrir plus de contenu de fond, pour mieux comprendre nos enjeux. Les contenus sont donc

enrichis par des dossiers thématiques, des témoignages et des vidéos.

Vous recherchez du contenu sur un sujet précis ?

Un moteur de recherche plus puissant permet de retrouver facilement les contenus souhaités.

Pour participer ou s'inscrire à une activité, un séjour, devenir membre ou se porter volontaire... tout devient plus facile avec des formulaires interactifs mais Altéo reste aussi accessible par téléphone, soucieux de préserver l'accès par tous.

Chaque visite sur le site devient une occasion de mieux comprendre notre engagement et d'y prendre part. Au-delà, il vise aussi à renforcer les liens avec nos membres, partenaires et sympathisants.

Pensé pour tous, il est compatible avec les dernières normes d'accessibilité.

Pour plus de facilité, un espace dédié aux volontaires est également prévu en 2026.

Ce nouveau site est une invitation à (re)découvrir Altéo. Visitez-le et n'hésitez pas à le partager !

11 715€ récoltés pour CAP48

Altéo et la MC se sont mobilisés en vendant les célèbres post-it et chaussettes de l'opération CAP48 mais aussi en réalisant une traversée de la Wallonie en joëlette. 11 715 €, c'est le montant de la cagnotte récoltée cette année par Altéo et la MC dans le cadre de l'opération solidaire CAP48 grâce aux deux actions marquantes.

Le défi joëlette de l'été : 227 km parcourus en 8 étapes, de Tournai à Verviers, près de 250 participants, 9 communes rencontrées... et surtout, une magnifique démonstration de solidarité et d'inclusion !

La vente des célèbres Post-it® et chaussettes CAP48, du 26 septembre au 5 octobre, a mobilisé nos volontaires partout en Wallonie et à Bruxelles. K-way jaunes, pochettes rouges et grands sourires : impossible de les manquer ! Un immense merci à toutes celles et ceux qui, par leur énergie et leur générosité, ont contribué à faire vivre la solidarité.

Ensemble, nous prouvons que l'inclusion devient réalité quand on avance main dans la main.



À QUOI SERVENT LES DONS ?

Les dons à CAP48 servent à financer des projets qui favorisent l'inclusion des personnes en situation de handicap et des jeunes en difficulté, que ce soit pour améliorer l'accès à la culture, soutenir des associations sur le terrain ou développer leurs projets propres.

Les dons financent des centaines d'associations qui travaillent pour l'inclusion sociale des

personnes en situation de handicap et l'aide à la jeunesse.



PROJETS SPÉCIFIQUES DE CAP48

- **École pour tous** : Création de places scolaires et amélioration de l'accessibilité des établissements pour les enfants en situation de handicap.
- **CAP sur l'Or** : Soutien matériel et préparation des athlètes handisports de haut niveau pour les compétitions nationales et internationales.
- **Prix de l'Entreprise CAP48** : Met en lumière le rôle des entreprises dans l'inclusion des personnes en situation de handicap.
- **Recherche médicale** : Soutien à des projets, comme celui sur le suivi des grands prématurés et cette année sur l'autisme.

INCLUSION ET SENSIBILISATION

Les dons contribuent à des campagnes de sensibilisation pour lutter contre les stéréotypes et faire en sorte que personne ne se sente exclu.

INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS

Les fonds sont aussi utilisés pour la construction ou la rénovation d'infrastructures et l'achat de véhicules adaptés.

Altéo a d'ailleurs déjà bénéficié du soutien de CAP48 pour développer plusieurs initiatives : l'achat de minibus adaptés pour favoriser la mobilité de nos membres, ou encore l'organisation du défilé de mode inclusif à Liège, qui a permis de changer le regard sur le handicap.

Handicap invisible : quand la douleur ne se voit pas, mais change tout

En Belgique, des milliers de personnes vivent chaque jour avec une maladie ou un handicap invisible, et cela nous concerne tous !

Douleurs chroniques, fatigue extrême, troubles cognitifs ou psychiques... autant de réalités qui ne se lisent pas sur un visage, mais qui bouleversent une vie. Altéo met en lumière le handicap invisible dans sa nouvelle campagne « Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas » depuis ce 1^{er} octobre.



© Johanna de Tessières

Les atteintes de la maladie et du handicap invisibles sont souvent non perceptibles par l'entourage et impactent profondément la qualité de vie, les relations sociales, le parcours de soins et l'inclusion citoyenne.

**NE JUGEZ PAS
CE QUE VOUS
NE VOYEZ PAS**

Dans une société valorisant la performance, les personnes concernées doivent souvent justifier leur état, expliquer leurs besoins et faire face à des jugements hâtifs. C'est donc au travers de sa campagne annuelle en éducation permanente « Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas » qu'Altéo a souhaité attirer l'attention du grand public sur l'importance que notre société puisse changer son regard et favoriser une plus grande inclusion des personnes qui présentent une maladie ou un handicap invisible¹.

UNE ENQUÊTE QUI RÉVÈLE

Pour mieux comprendre les réalités des personnes concernées, Altéo a lancé en avril dernier une grande enquête, Handicap et maladie invisibles : en parler ou pas ? qui recueille les témoignages et les vécus de milliers de personnes. L'enquête est toujours en cours, n'hésitez pas à y participer. Les premiers résultats, bien que partiels, permettent déjà d'esquisser quelques tendances.

Participez à l'enquête !

Vous êtes en situation de maladie ou de handicap invisible ? Partagez-nous votre réalité afin qu'on puisse faire entendre votre voix, en complétant le questionnaire de l'enquête d'Altéo.

→ Il suffit de scanner le QRcode. Cela prend 15 minutes d'y répondre et il est anonyme.

Merci pour votre soutien !



Avec la précieuse collaboration du Centre d'Education du Patient (CEP), nous avons réalisé un questionnaire qui explore trois dimensions : la qualité de vie, les relations avec l'entourage et les professionnels de santé, et le regard de la société. À ce jour, **plus de 3 200 réponses** ont été collectées, dépassant largement les attentes initiales. Parmi elles, plus de 1 000 témoignages spontanés illustrent les combats quotidiens, les obstacles rencontrés et les ressources mobilisées. Ces témoignages nous apportent des informations précieuses pour comprendre les enjeux liés à l'invisibilité du handicap.

Les premières observations témoignent que la **qualité de vie** serait souvent altérée. La douleur physique, la fatigue, les troubles cognitifs ou psychiques sont des freins majeurs à l'autonomie et à l'insertion professionnelle.

La communication autour du handicap invisible est un enjeu central. En effet, **50 % des personnes choisissent de ne pas en parler à leur entourage par crainte du jugement**. Parmi celles qui s'expriment, les motivations varient : choix personnel, besoin de soutien ou obligation. Les retours sont majoritairement positifs ou neutres, ce qui montre que la parole peut être libératrice. Avec les professionnels de santé, les réponses reçues sont parfois jugées neutres ou insuffisantes. Ces résultats invitent à renforcer la formation des soignants et à développer une écoute plus attentive et bienveillante.

Le regard de la société reste marqué par l'ignorance et les stéréotypes. **88 % des répondants estiment que le handicap invisible est mal compris** et 83 % pensent qu'en parler améliorerait leur bien-être. Dans les milieux scolaires, professionnels ou de loisirs, le silence est souvent la règle.

UNE EXPOSITION QUI MET EN LUMIÈRE

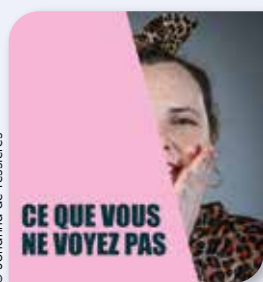
Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



trait photographique, d'un témoignage et d'une vidéo (sous-titrée). Cette démarche artistique vise à provoquer une réflexion et à sensibiliser le grand public.

Au-delà de la sensibilisation, Altéo formule des revendications politiques claires : améliorer l'accès aux soins, reconnaître le statut de travailleur en situation de handicap invisible, favoriser l'inclusion sociale et adapter les dispositifs de protection sociale. Ces propositions s'appuient sur les constats de l'enquête et rejoignent les orientations du mémorandum du mouvement. En 2025 et 2026, Altéo poursuivra son engagement pour faire entendre la voix de celles et ceux que l'on ne voit pas, mais qui existent bel et bien. L'enquête continue, les témoignages affluent et la mobilisation s'intensifie. Ensemble, rendons visible l'invisible.

Le handicap invisible ne doit plus être synonyme de silence, de doute ou de rejet. En donnant la parole aux personnes concernées, Altéo ouvre un espace de reconnaissance et d'action. L'enquête, encore en cours, révèle des tendances claires : il est temps que la société écoute, comprenne et agisse. Parce que derrière chaque témoignage, il y a une personne qui lutte pour sa dignité. Faisons tomber les murs de l'indifférence.



Le temps du vernissage

Avant d'entamer en 2025 et 2026 une tournée à Bruxelles et en Wallonie, le vernissage de l'exposition « Ce que vous ne voyez pas » s'est tenu au Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles le 1^{er} octobre. A cette occasion, nous nous sommes réjouis des présences de Benoit DISPA, Président du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'Yves COPPIETERS, Ministre de la Santé, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes (FWB), de représentants d'Altéo, de parlementaires, de journalistes... mais aussi et surtout des ambassadeurs de l'exposition.

Par ce lieu hautement symbolique, ce fut l'occasion de les mettre à l'honneur, de rendre visible leurs vécus et de pouvoir échanger sur la démarche artistique réalisée par Johanna de Tessières, photjournaliste. La mise en lumière de ces 12 œuvres n'aurait pu être rendue possible sans un cheminement personnel de chacun des participants.

Discours de Monsieur Dispa : alteoasbl.be/dispa

Paul a ému l'assemblée

A retenir ! L'un des temps forts du vernissage : le témoignage poignant de Paul, l'un des 12 participants de l'exposition qui a ému l'assemblée :

“ Bonjour je m'appelle Paul Schillings, je suis marié et j'ai deux enfants... Je suis assistant social de formation. Je suis atteint d'un trouble anxio-dépressif chronique, qui me colle à la peau depuis toujours et qui s'est accentué avec le temps. Je vais tenter, en quelques mots, de vous définir en quoi équivaut mon handicap invisible...

Pour ma part, mon trouble anxio-dépressif me donne en permanence le sentiment de me sentir inférieur aux autres, de me sentir inapte à la vie en société, de devoir faire des efforts constants pour tenter de donner le change... Où que j'aille... j'ai le sentiment d'être de trop... l'impression de dénoter... J'éprouve également une honte de moi-même, de me rendre compte que je suis incapable de travailler comme tout le monde, qu'au moindre petit changement je perde les pédales...

Que j'angoisse pour un rien... que j'en suis arrivé régulièrement à me croire victime d'un infarctus... tellement les muscles de ma poitrine sont tendus par le stress... toutes ces choses ont engendré chez moi, un profond sentiment d'échec par rapport aux « autres »...

L'anxiété, la dépression, la peur maladive de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir y arriver... J'ai été tellement assailli par les idées noires... que j'ai plusieurs fois touché le fond... Je me suis retrouvé à ma propre demande, et à plusieurs reprises, en psychiatrie... en unité fermée, parce que j'avais perdu toute confiance en moi et que j'en étais arrivé à me faire du mal...

Ma vie se résume en de longues années difficiles, mêlées entre anxiété généralisée, isolement et alcoolisme... les dépressions sévères n'en finissent pas de m'abîmer... de ronger le peu d'estime que j'ai de moi...

Je vis avec une peur au ventre, qu'un danger imminent va se produire, je me sens en état d'alerte sans pouvoir trouver de moment de sérénité... les anxiolytiques au bout d'un certain temps ne font plus aucun effet, seule l'angoisse persiste.

J'ai vécu avec le sentiment d'être devenu fou, d'avoir perdu pied... tout en ressentant constamment le regard jugeant de la société sur moi... Je me sens tellement coupable de ne pas être capable de pouvoir fonctionner comme les autres...

Et ce doute... cette peur de ne pas être à la hauteur pour savoir réaliser correctement les petites choses de la vie quotidienne... j'entends cette maudite petite voix dans ma tête, qui me souffle que



© Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles

je n'y arriverai pas... que je suis dépassé... qui me fait croire que je serais inapte à savoir gérer mes responsabilités familiales...toutes ces angoisses me paralysent, me volent mon énergie et me pourrissent mon existence...

Je ne sais toujours pas ce qui est le pire... la souffrance mentale que j'éprouve au quotidien pour essayer de faire semblant d'être quelqu'un de normal, ou le mépris de mes semblables, qui ne veulent pas comprendre ce que je vis.

C'est tellement plus simple pour les autres, de dire que je suis un profiteur... que mon fils est mal élevé... que de faire l'effort d'accepter les réelles difficultés qu'on éprouve au quotidien, mon fils et moi...

Pouvoir participer à cette campagne de sensibilisation sur le handicap invisible est l'occasion idéale pour moi, d'enfin pouvoir être écouté, et peut être même, je l'espère, d'être un peu mieux compris et respecté dans mes difficultés...

Car ce que je vous explique ici, n'est pas une période passagère, mais bien l'histoire de ma vie...

Ma vie que je passe encore actuellement, à non seulement devoir me justifier auprès de mon entourage, sur les raisons qui font que je suis incapable de pouvoir fonctionner comme tout le monde, mais aussi sur toutes les difficultés que j'éprouve jours après jours pour juste pouvoir garder la tête hors de l'eau...

Comprenez bien que derrière chacun de ces mots, tels que « dépression sévère », « anxiété généralisée », « Burnout », il y a un être humain qui souffre... non seulement de son trouble, mais aussi et surtout de ne pas être pris en considération par notre société.

Alors, pourquoi est-il autant important pour nous, que la société puisse enfin changer son regard et considérer autrement les personnes qui vivent une situation d'handicap invisible :

Pour être enfin reconnu dans nos différences, mais surtout dans nos souffrances...

Que la société cesse de nous juger sans vouloir chercher à comprendre nos réelles difficultés...

Pour se sentir enfin légitime dans nos handicaps respectifs...

Pour espérer un jour, pouvoir sortir de cette culpabilité d'être limités par nos handicaps.

Peut-être que si la société arrive à changer son regard sur des gens comme nous, nous pourrions être plus clément envers nous-même, et nous accepter tels que nous sommes réellement. ”



ET APRÈS ?

Au-delà de la sensibilisation, Altéo formule **des revendications politiques claires** : améliorer l'accès aux soins, reconnaître le statut de travailleur en situation de handicap invisible, favoriser l'inclusion sociale et adapter les dispositifs de protection sociale. Ces propositions s'appuient sur les constats de l'enquête et rejoignent les orientations du mémorandum du mouvement. En 2025 et 2026, Altéo poursuivra son engagement pour faire entendre la voix de celles et ceux que l'on ne voit pas, mais qui existent bel et bien. **L'enquête continue**, les témoignages affluent, et la mobilisation s'intensifie. Ensemble, rendons visible l'invisible.

Le handicap invisible ne doit plus être synonyme de silence, de doute ou de rejet. En donnant la parole aux personnes concernées, Altéo ouvre un espace de reconnaissance et d'action. L'enquête, encore en cours, révèle des tendances claires : il est temps que la société écoute, comprenne et agisse. Parce que derrière chaque témoignage, il y a une personne qui lutte pour sa dignité. Ensemble, faisons tomber les murs de l'indifférence.

Une campagne à l'initiative d'Altéo, en collaboration avec le CEP, Switch et la photographe Johanna de Tessieres. Avec le soutien de la Wallonie, la Fédération Wallonie-Bruxelles et la Région de Bruxelles-Capitale.

Séjour Handiski

.....
C'est reparti pour un tour... de piste ! Du 21 au 28 mars 2026, les montagnards seront de retour sur les pistes françaises de la station des Deux Alpes pour une semaine de glisse ou de raquette, riche en émotions, en air frais et en paysages magnifiques.



Au programme de cette année : du ski ou de la raquette dans la magnifique station des Deux Alpes en France, réputée pour son glacier et la qualité de ses installations ! L'équipe de volontaires skieurs sera prête à vous encadrer que vous soyez en ski debout ou en ski assis (handiski) durant toute la semaine. Ceux qui préfèrent marcher pourront découvrir les randonnées pédestres dans la neige.

Les journées seront donc rythmées par du sport au grand air tous les jours mais aussi d'autres activités comme une soirée bowling ou un tour sur le marché local pour déguster les produits de la montagne française. Ce n'est pas tout, l'équipe de coordination a prévu encore d'autres surprises pour passer des journées et soirées inoubliables !

L'hôtel 3 étoiles situé au centre de la station, équipé d'une belle terrasse et d'un espace wellness accueillera le groupe dans les meil-

leurs conditions et permettra un accès facile aux différents services de la station.

Prix du séjour : 1 535 € (hors réduction MC)
 Supplément de 250 € pour le handiski assis



Pour les volontaires qui le souhaitent, une formation à l'initiation de l'accompagnement au handiski aura lieu à Landgraaf (NL) cet hiver !

Envie de partir avec nous, en tant que participant ou volontaire ?

→ Contactez-nous par téléphone au 081/ 237.237 ou par mail via vacances@alteoasbl.be

Retrouvez toute l'information sur l'offre de séjours de la brochure vacances 2026 début janvier.



UN CONFLIT, UNE IMPASSE : COMMENT EN SORTIR ?

LA MÉDIATION

un outil pour accompagner les tensions et difficultés de communication liées au handicap

Pour qui ?

- Pour les bénéficiaires en situation de handicap ou de perte d'autonomie,
- Pour leurs familles et leurs proches,
- Pour les aidants, les institutions et les professionnels.

Pour quoi ?

- Pour exprimer ses besoins,
- Pour apaiser les tensions et retrouver du dialogue,
- Pour explorer ensemble des pistes de solutions concrètes.

Sans jugement, en toute confidentialité

Adeos propose un espace de médiation, en présence de professionnels neutres, impartiaux, indépendants.

POUR TOUT CONTACT

☎ 0456/90 13 03

@ CONTACT@ADEOS.BE

🌐 WWW.ADEOS.BE



ADEOS asbl - 19 avenue des Volontaires - 1160 Bxl - RPM Bxl : BE0790.714.603 -

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

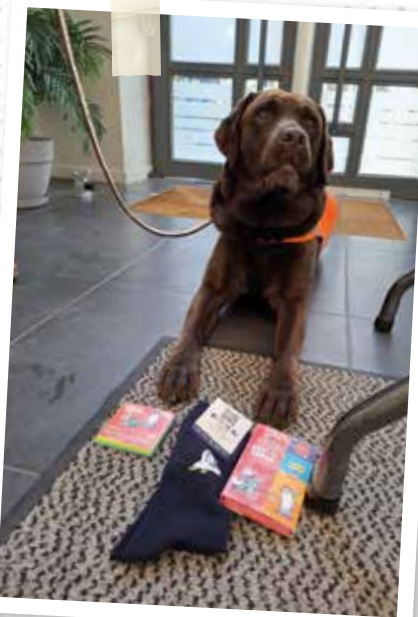


Les Galopins se rendent aux Fêtes de Wallonie à Andenne : fanfare, théâtre de rue, déambulation musicale... Ils en prennent plein les yeux : manège, petit train touristique, échasses, acrobaties et jongleries, concerts... sont au rendez-vous.



Les membres du groupe « la Woluwe » et « Culture » visitent l'exposition Opalescents au musée de Woluwe : près de 200 objets en verre moulé des années 1920-1930, illustrant l'Art déco à travers des créations raffinées et variées, issues de la collection de Philippe Decelle.

Notre équipe s'est mobilisée avec énergie et bonne humeur pour soutenir l'action CAP48... en vendant des Post-it et des chaussettes solidaires auprès des collègues de la MC. Et nous n'étions pas seuls : notre mascotte préférée, Symba, était de la partie pour motiver les troupes.



Le groupe Aquarelle a été en pleine effervescence créative durant le mois d'août. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Deborah, qui nous a partagé les riches enseignements tirés de ses études aux Beaux-Arts.

Assemblée fête : rendez-vous le samedi 20 décembre !

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre traditionnelle assemblée festive le samedi 20 décembre 2025. N'hésitez pas à nous y rejoindre, même accompagnés. Petits et grands : tout le monde est le bienvenu !



Notre fête de fin d'année est un moment important dans la vie de notre régionale. C'est un moment d'échanges, de rencontres, de retrouvailles, de rires, de convivialité. C'est également une occasion de s'ouvrir à l'autre, à la différence et de vivre ensemble une fête de fin d'année autour d'un délicieux repas et d'un spectacle.

Pour ceux qui le souhaitent, une messe sera célébrée vers 10h30 par le prêtre Thierry Kervyn, accompagné d'une chorale à l'oratoire de l'église du Chant d'Oiseau.

Après l'apéro, place au repas festif. A l'heure de vous écrire nous ne savons pas encore quel est le menu, mais comme d'habitude, vous dégusterez des mets délicieux ; plaisir de la table assuré !

Au menu :

- Velouté de panais
- Filet mignon sauce 3 poivres, poêlée de légumes grillés et pommes noisette
- Panna cotta au spéculoos et chocolat

L'après-midi sera consacrée à un conte musical « Le vaillant petit tailleur » suivi par un spectacle donné par la chorale « Polyfolie ».

Pendant l'entracte, vous aurez l'occasion de participer à la tombola.

Cette journée de fête se déroulera à la Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau - Avenue des Franciscains 3A à 1150 Woluwe-Saint-Pierre.

Nous vous enverrons une lettre avec tous les renseignements pratiques et la marche à suivre pour vous inscrire à notre assemblée fête.

Si vous avez des questions, besoin d'information, ou si vous souhaitez vous inscrire :

contactez-nous au 081/237.237 ou par mail à bruxelles@alteoasbl.be

INFORMATION ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Par téléphone au 081/237.237 du lundi au vendredi de 9h à 12h

Par e-mails :

- Régionale de Bruxelles : bruxelles@alteoasbl.be
- Geneviève Bary : genevieve.bary@alteoasbl.be
- Michel Cormond : michel.cormond@alteoasbl.be
- Kathleen Merlot : kathleen.merlot@alteoasbl.be

Pour une première participation à nos activités, merci de prendre contact avec nous !

	ACTIVITÉS	QUAND ?	OÙ ?	CONTACT & INFOS
PROJET ECOLOGIE	Réflexion autour du projet : « Questionnons l'enjeu de l'écologie », suite du projet	Dates à déterminer	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary / Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
LOISIRS	S'exprimer par l' Aquarelle (La Woluwe)	Les vendredis : 12 décembre 2025 16 et 30 janvier 2026 20 et 27 février 2026 de 14h à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF 2,00 €
	AltéoBalade Balades dans différents parcs et sentiers forestiers bruxellois.	Les samedis : A confirmer de 14h15 à 17h30	Les lieux seront différents à chaque sortie	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF : gratuit (prévoir un peu d'argent pour une boisson dans un établissement)
	Chorale Chansons françaises	Le mardi 16 décembre de 14h à 16h15 Dates et lieux en janvier - février à déterminer	Aéropolis Chaussée de Haecht 579 1031 Schaerbeek	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Forest Chansons de Noël	Le mardi 9 décembre 2025 de 14h30 à 16h45	Rue des Alliés 54 1190 Forest Salle rez-de-chaussée	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Les Sauterelles Cours de danses folkloriques	Les samedis : 13 décembre 2025 17 et 31 janvier 2026 14 et 28 février 2026 de 10h à 12h15	Rue de la Digue 10 1050 Ixelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Théâtre Répétition de « Handy-Vie »	Les lundis : 8 décembre 2025 19 janvier 2026 23 février 2026 de 13h30 à 15h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Laeken-Jette Charivari de jeux de société	Les vendredis : 12 décembre 2025 30 janvier 2026 13 février 2026 de 14h à 17h	Parc de la Jeunesse 1090 Bruxelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires

	ACTIVITÉS	QUAND ?	OÙ ?	CONTACT & INFOS
SPORT – Le Pélican, Cercle Sportif (AltéoSport)	Qi Gong	Reprise les lundis de janvier 2026	Au Centre Box120, Bd Emile Bockstael 120 1020 Laeken	Michel Cormond Inscriptions obligatoires
RÉUNIONS	Groupe Accessibilité & Mobilité	Le mercredi 14 janvier 2026 de 14h15 (accueil à 14h) à 16h15	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires

Altéo Bruxelles

📞 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h

@ bruxelles@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be

Medi +

L'assurance santé qui couvre +

- + Lunettes
- + Ostéopathie
- + Prises de sang
- + Psychologie
- + Consultations médicales
- + Appareils auditifs
- + Pédicurie
- + Kinésithérapie
- + Semelles orthopédiques
- + Acupuncture

Dès 5,88€ par mois
Sans limite d'âge
Sans questionnaire médical
mc.be/medi



MC. Avec vous pour la vie.

Infos et conditions : mc.be/conditions-assurances ou sur demande. Prime au 1^{er} janvier 2026.
Medi + est un produit d'assurance branche 2 de MC Assure dont le siège social est situé chaussée de Haecht 579 BP40, 1031 Bruxelles.
Plus d'infos : mc.be/medi. Service des plaintes accessible via plaintes@mc.be ou via l'Ombudsman des assurances (info@ombudsman-insurance.be). Le droit belge s'applique au contrat d'assurance.
La durée du contrat est à vie. Document promotionnel non contractuel. Novembre 2025. Photo : ©MC

CENTRE DE VACANCES

Votre refuge de fin d'année !



- **Séjour Saint-Nicolas du 5 au 12 décembre**
565 € (membre BIM : 425 €)*
- **Séjour Noël du 19 au 26 décembre**
659 € (membre BIM : 495 €)*
- **Séjour Nouvel An du 26 décembre au 2 janvier**
659 € (membre Bim 495 €)*

* Prix membre MC BIM, si vous êtes dans une autre mutualité, merci de nous contacter



Informations : www.sejoursetsante.be • Inscriptions : promo@niveze.be | 087 79 03 13

- Conseils d'ergothérapeutes
- Salle d'essais et d'apprentissages
- Conseils en accessibilité des lieux de vie
- Formations pour professionnels, écoles et particuliers

CONSEILS EN ADAPTATION
DU DOMICILE

Créateurs
d'autonomie

PLUS D'INFOS ?
Renseignez-vous
au 078 15 15 00
ou sur solival.be

