

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue Saint Brice, 44
7500 Tournai

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921582

HAINAUT PICARDIE

4^e TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.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

- Run4smile : Ensemble sur tous les chemins
- Conférence à Mons

6

ZOOM

- Focus sur : Et toi, tu fais quoi de ton temps libre ?
- Notre journée des volontaires

8

ACTUS RÉGIONALES

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

• Édition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

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

Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Fanny Mathieu (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Pascale Rousseau
Antoine Hovelaque
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



Run4smile : Ensemble sur tous les chemins

.....

La Team RUN4SMILE est née de la motivation de 4 passionnés de course à pied, qui ont souhaité offrir à des personnes à mobilité réduite, d'ordre physique ou mental, la possibilité de participer, grâce à une Joëlette, aussi bien à des balades dans la campagne, les bois, les champs, que de prendre part à des courses organisées sur route et/ou hors des sentiers battus.

.....



Joie et partage en pleine nature.

Grâce à l'encadrement des membres de la Team, runners de tous niveaux, elle permet ainsi à ces athlètes extra-ordinaires de vivre les mêmes émotions et sentiments que tous les participants à ces activités, ce dans un esprit de partage, d'entraide et de convivialité.

Nous participons ainsi chaque mois à des courses ou trails locaux ou régionaux où nous prenons plaisir à pousser la chansonnette pour confirmer notre joie d'y prendre part et d'offrir à nos sportifs l'opportunité de contempler des paysages ou de traverser des endroits qui leur sont inaccessibles en d'autres temps, seul ou avec leur chaises roulante classique.

RUN4SMILE développe aussi son projet d'inclusion en faveur d'un monde plus solidaire en participant à des activités sportives et pédagogiques dans les écoles secondaires afin de sensibiliser les jeunes générations au vécu des personnes en situation de

handicap et de susciter la bienveillance, le respect et le partage au sein de notre société.

Forts de ces objectifs, c'est tout naturellement que nous avons adhéré sans la moindre hésitation au projet qui nous a été présenté par Altéo, de participer à la traversée de la Wallonie en Joëlette, dans le cadre de la campagne CAP 48.

L'opportunité motivante nous a été offerte dans un premier temps de nous investir en amont de ce projet, en contribuant à la confection de l'itinéraire des deux premières étapes (Tournai-Ath et Ath-Soignies) grâce à notre connaissance des sentiers et chemins régionaux permettant, pour des raisons de sécurité et de convivialité, d'éviter les axes routiers trop fréquentés et/ou dangereux.

Le départ de l'expédition à Tournai le 26 août a suscité l'effervescence au sein de notre jeune

association : c'était « une première »... une première participation à une action collective d'envergure en faveur d'une cause philanthropique : la récolte de fonds en faveur de l'amélioration de la qualité de vie des personnes en situation de handicap.

Bénéficiant de surcroît de conditions météorologiques idéales, cette expérience nous a permis, tout au long du parcours, de faire des rencontres humaines inspirantes...

Rencontrer des bénévoles qui, pour certains, consacrent depuis de très longues années tous leurs loisirs au bien-être ou au mieux-être des personnes en situation de handicap...

Rencontrer des personnes en situation de handicap dont la résilience, le courage ou l'optimisme forcent le respect et l'introspection. A certains moments, ce chemin ressemblait à celui de Compostelle...

Rencontrer des personnes en situation de handicap tellement attachantes, souriantes, bouleversantes de sincérité... et toujours prêtes à rendre service... Des images, des instants inoubliables...

Mais ce parcours a aussi été l'occasion d'échanger des conseils, des souvenirs, des expériences, de créer des contacts et des ponts pour nos actions futures, de se donner des rendez-vous dont nous savons qu'ils ne resteront pas lettre morte, vu l'énorme motivation qui animait tous les participants à cette marche solidaire.

Nous n'oublierons pas non plus les francs éclats de rire, les plaisanteries et l'incroyable auto-dérision que les personnes en situation de handicap peuvent extraordinairement afficher.

Nous ne saurions terminer notre propos sans remercier chaleureusement l'Asbl Altéo dont la préparation soigneuse de l'évènement, l'encadrement, la logistique et l'amabilité des membres ont largement contribué à nous laisser de cette expérience humaine un souvenir impérissable.

Inconditionnellement prêts pour une prochaine aventure...

Michel Pieraert pour Run4smile

Run4smile@gmail.com.be

 [Run4smile](#)



Sourires et souvenirs gravés.



Un pas après l'autre, ensemble.

L'inclusion scolaire, un défi ? Retour sur notre conférence pédagogique.

.....

Le groupe Charlemagne d'Altéo Mons souhaitait sensibiliser les enseignants à l'inclusion scolaire. Ce groupe a réalisé une farde à outils destinée aux enseignants. Celle-ci regroupe des informations, coordonnées d'associations, des aménagements raisonnables... tout ce qui peut aider les enseignants à accueillir des élèves différents dans leurs classes.

.....



Martine, élève-guide exemplaire

Il fallait donc faire connaître cet outil. Et c'est ainsi que l'idée est venue d'organiser une conférence pour les enseignants. Pour encourager un maximum d'enseignants à y participer, les démarches ont été faites pour faire reconnaître cette formation par l'IFPC (Institut interréseaux de la Formation Professionnelle Continue).

Ce 9 octobre, ce sont 42 personnes intéressées par la thématique qui ont participé à cette journée sur l'inclusion scolaire. On y trouvait des enseignants de tous les réseaux et tous les niveaux : maternel, primaire, secondaire, officiel, libre...

La journée débutait avec une présentation interactive d'Unia sur le cadre juridique. Les

participants ont ensuite pu en apprendre un peu plus sur les services des Amis des Aveugles. L'après-midi, Inclusion asbl proposait des témoignages inspirants sur l'inclusion scolaire. Enfin la journée était clôturée par une mise en situation et la distribution de la farde par Altéo Mons.

Cette journée était riche en échanges. L'occasion de rappeler que l'école est un droit pour chaque enfant, quel que soit son handicap. Et si ce n'est pas toujours facile de composer entre les décrets, les réalités scolaires et les moyens, les efforts de chaque enseignants contribuent à plus d'inclusion.

*Lorendana Vleminckx
Animatrice Altéo Hainaut Picardie*



Une salle comble et attentive

Et toi, tu fais quoi de ton temps libre ?



Dans le cadre de sa nouvelle mission, Altéo souhaite mieux connaître les envies et attentes des jeunes adultes de 18 à 40 ans.

Tu as envie de partager tes idées, besoins ou rêves en matière d'activités de loisirs, d'engagement ou de projets citoyens ?

Participe à notre enquête et aide-nous à créer des activités qui te ressemblent !

Remplis le questionnaire et tente de gagner des cadeaux.

Scanne le QR code

ou copie ce lien dans ton navigateur :

bit.ly/4pXXNoY



Besoin d'un coup de main ?

Appelle Lorendana au 0470/95.50.10

Tu n'entre pas dans la tranche d'âge de l'enquête ? Qu'à cela ne tienne ! Passe le message autour de toi - à tes enfants, petits-enfants, amis ou proches.

Altéo a besoin de toi pour faire connaître l'enquête et toucher un maximum de personnes.

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.

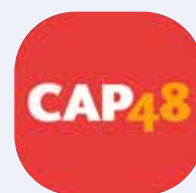


À QUOI SERVENT LES DONS ?

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

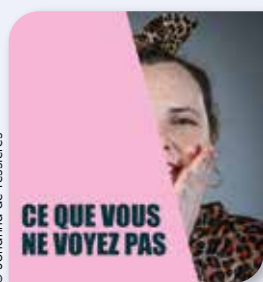
Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



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 ansiolytiques 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.

Retour sur la journée des volontaires

.....
Pour la quatrième année de suite, Altéo Hainaut-Picardie a organisé durant le mois de septembre une journée de remerciement pour l'ensemble des volontaires actifs couvrant son territoire. Une occasion de se retrouver, rire et... chanter !
.....



Merci à toutes les personnes présentes et surtout... pour votre engagement !

Le samedi 27 septembre, 73 de nos volontaires se sont retrouvés pour passer un moment convivial du côté d'Anvaing. On peut dire que « le bon Dieu est Altéo » ; en effet, pour la quatrième année consécutive tous ont été accueillis par un soleil radieux.

Pour cette année, les volontaires ont eu l'occasion de recevoir un nouveau badge. Enfin... pas vraiment le leur. Après en avoir reçu un au hasard, il fallait aller à la rencontre des autres afin de retrouver le sien mais aussi de redistribuer celui reçu à la bonne personne. Pour accompagner cet effort, l'apéro était de mise.

Chaque année, nous sommes au même lieu. Pour ne pas rendre la journée trop redondante par rap-

port aux éditions précédente, c'est le repas qui change. Tout le monde a pu pour cette fois, profiter d'un dernier barbecue de l'année. Une petite nouveauté pour cette journée, l'organisation d'un blind-test qui en aura fait rire plus d'un !

Au-delà d'une journée festive et conviviale, il est de bon ton de rappeler que cette journée n'est que le médian pour permettre à tous les volontaires, peu importe leur secteur de se rencontrer et partager leur expérience. Pour Altéo, c'est l'occasion de remercier ces personnes de plus en plus rares et investies dans la mission principale de l'asbl : l'inclusion.

*Antoine Hovelaque
Animateur Hainaut-Picardie*

La clôture de la locale d'Hensies



Un mot de Pierre au goûter de Noël.

Les activités ne reprendront malheureusement pas du côté d'Hensies. Après de nombreuses années de volontariat, le président de la locale a décidé de remettre sa démission pour des raisons personnelles. Malgré ses efforts et ses nombreux appels, il n'y a pas de volontaire pour prendre le relais. C'est donc avec une grande tristesse que nous vous annonçons la fin des activités de la locale d'Hensies.

Nous exprimons toute notre gratitude à celles et ceux qui ont contribué à faire vivre la locale. A travers leurs excursions, leurs activités manuelles ou encore les chaleureux goûters de Noël, ils partageaient les valeurs d'Altéo et offraient des moments souvent précieux pour les membres. Nous adressons nos remerciements à Pierre et tout son comité pour leur engagement sincère.



Rencontre politique n°2



Tous les acteurs autour de la table pour des échanges riches !

Le jeudi 11 septembre, le groupe Accessibilité de Mons a continué sa série de rencontres politiques avec les élus de Mons-Borinage. Nous avons donc eu la chance de recevoir :

- **Dour :** Mme GRECO, échevine du Handicap et Mme WUILQUOT, échevine de la Cohésion sociale et de l'Égalité des chances
- **Frameries :** Mr DESPRETZ, échevin de la Mobilité, de l'Aménagement et de l'Urbanisme

Avec nos partenaires, nous avons trouvé des oreilles attentives et prêtes à se retrousser les manches. Comme pour Mons, nous allons leur demander de prendre des engagements pour la mandature pour rendre leur commune plus inclusive.

Il nous reste donc encore Boussu, Colfontaine, Hensies, Honnelles, Jurbise, Lens, Quaregnon, Quévy, Quiévrain et Saint-Ghislain. Si vous avez des contacts privilégiés avec certains élus, n'hésitez pas à nous les communiquer, nous avons toujours un peu de mal à avoir du répondant.

*Matthieu Riche et Lorendana Vleminckx
Animateurs Mons-Borinage*

Café-rencontre

La maison de l'autisme à Mouscron et Altéo s'associent pour proposer des lieux de rencontre pour les familles (parents, conjoints, frères, sœurs...) de personnes en situation de handicap, TSA, DYS... qui souhaitent échanger, partager leur vécu, échanger des astuces.

Les rencontres se déroulent une fois par mois à Tournai, Mouscron et Comines dans les locaux de la MC.

Ces groupes se veulent être un soutien pour les familles, ils sont animés par des professionnels de

la santé qui sont à leur écoute mais qui peuvent aussi proposer des ateliers comme par exemple :

La création d'un outil avec des pictogrammes, un ateliers sur l'alimentation, un atelier sur le rôle éducatif d'un parent au sens large. Les sujets se décident en fonction des besoins et des demandes.

À partir de 2026, un événement sera proposé chaque trimestre afin de permettre d'ouvrir le groupe à un public plus large.

Ouvert à tous, sur réservation.



Piscine les Dauphins

Après les congés d'été, nous revoilà dans l'eau avec nos volontaires qui accompagnent nos participants.

Au programme du lundi : aquagym adapté donnée par notre kiné Théo et le jeudi c'est natation avec Patrick.

Les séances se déroulent dans le bassin d'apprentissage de la piscine les Dauphins de Mouscron, dans une eau chaude à 30 °c pour bien profiter des bienfaits de l'eau. La piscine étant parfaitement adaptée PMR (avec appareil de mise à l'eau) tout le monde est bienvenu !

*Aurélie Kibbe
Animatrice Hainaut Picardie*



Natation avec Patrick pour Florian.

Altéo à la Journée de la Mobilité à Ath

Le dimanche 21 septembre, c'est sur la Grand-Place d'Ath qu'Altéo a pris part activement à la Journée de la Mobilité, aux côtés de la Mutualité chrétienne, Énéo et Ocarina. Présente au cœur des festivités organisées par la ville, l'équipe Altéo a mis en avant ses valeurs d'inclusion et d'accessibilité dans une ambiance conviviale et dynamique. Sourires, échanges et belle énergie collective étaient au rendez-vous !

Cette journée a aussi été l'occasion pour Altéo de lancer les premières interviews dans le cadre de son projet de podcast. Les volontaires ont interrogé les passants sur leurs expériences et leurs idées autour de la mobilité et de l'accessibilité. Une belle entrée en matière pour ce projet prometteur... Restez connectés, la suite arrive bientôt !



Marie-Laure en pleine interview.

Autre vedette du jour : le vélo presse-fruits, véritable star de l'événement ! Petits et grands ont pédalé avec enthousiasme pour mixer leur smoothie maison. Un succès vitaminé et rafraîchissant qui a conquis tout le monde, tout en mettant en lumière le nouvel avantage vélo de l'assurance complémentaire.

Une journée riche en rencontres, en sourires et en engagement pour une mobilité plus douce, plus inclusive et plus solidaire.



Altéo sensibilise à l'inclusion à Brugelette

Dans le courant du mois de septembre, Altéo, en partenariat avec Ocarina, a répondu à l'invitation de la Mutualité chrétienne pour animer un stand



Échanges en plein air autour de l'inclusion.

autour de l'inclusion et de l'approche de la personne. C'est à Brugelette, auprès du personnel du CPMS libres Tournai - Ath - Péruwelz, que l'animatrice Altéo a mené cette matinée de sensibilisation.

À travers des échanges, des mises en situation et une réflexion sur le handicap et l'accueil de la personne, les différents groupes ont pu vivre une expérience enrichissante. Ce fut l'occasion de mettre en lumière les actions d'Altéo, de partager ses valeurs, et de faire connaître l'asbl à un nouveau public.

Une belle matinée placée sous le signe de l'écoute, du respect et de la découverte.

Fanny Mathieu
Animatrice Hainaut Picardie

Excursion à Ostende

Le samedi 30 août, 42 membres et volontaires venus de tout le Hainaut Picardie se sont embarqués dans une aventure vers la côte belge.

Après quelques errements lors du départ du car à Mons et après être passé récupérer les autres participants à Tournai et Mouscron, le groupe arrive finalement à Ostende pour se rendre directement au restaurant. Les intempéries ont malheureusement profité de cette marche pour venir mouiller tout le monde...

Au restaurant commence alors un ballet de chaises et de fauteuils roulants pour que tout le monde se trouve une place confortable. Tous sont accueillis chaleureusement et le service est très méthodique. L'entrée, le plat et le dessert sont copieux, l'ambiance aux tables chaleureuse. Bref un très chouette moment.



Heureusement que la météo s'est assagie en après-midi. Le groupe a pu sécher !

Trois groupes se créent ensuite : un groupe balade sur la digue, un groupe terrasse et un groupe balade en ville. Le rendez-vous est fixé au parc ou au bus pour le retour. Le reste de la journée devient épique, chargé en rebondissements, mais grâce à l'implication des volontaires, la bienveillance et le soutien de tous, c'est finalement dans la joie et la bonne humeur que s'est conclue cette journée.

*Antoine et Matthieu
Animateurs Hainaut Picardie*



Altéo Hainaut Picardie
 081/237.237
 du lundi au vendredi
 de 9h à 12h
 info@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

