

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
Place du XX août, 38  
4000 Liège

**N°36**  
DEC 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921585

**LIÈGE-HUY-WAREMME**

4° TRIMESTRE



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

**ALTÉO**

**MAG**

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.altéoasbl.be](http://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

- Être volontaire, c'est bon pour la santé !

### 4

#### ACTUS RÉGIONALES

- Séjours et excursions 2026.
- CAP48 et Moving Family Day.
- Appel aux témoignages.
- Questionnaire à nous renvoyer.
- Témoignage d'un malade alcoolique abstinant.
- Planning des journées sportives 2026.
- Actualités du service Accompagnement & Transport.

### 11

#### ZOOM

- Accompagnement & transport : tarification 2026

#### 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

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

#### • Editeur responsable

Geneviève Routier

#### • Coordination

Androus Gawra (régional)  
Jean-Yves Cornélis (régional)  
Marina Pezzino (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

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](http://www.alteoasbl.be)

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



# Renforcer sa santé par la participation sociale

« Les personnes qui souffrent de solitude sortiront-elles demain du cabinet de leur médecin ou de leur psychologue avec la prescription de participer à un projet porteur de sens ? » Une question loin d'être saugrenue !

Le journal *Le Soir* du 23 juin dernier présentait les résultats de l'investigation de Jessica Morton, chercheuse à l'UCLouvain qui a recueilli les avis de quelques 16 000 répondants. À souligner : un tiers de ces répondants ont accepté qu'elle accède à leur consommation de soins de santé (consultations chez le généraliste et médicaments). Sa conclusion est limpide : l'engagement social est « plus bénéfique à la santé qu'un traitement. »

Dans sa recherche, Jessica Morton a distingué 5 degrés de participations sociale :

- 1 Degré : Les personnes qui ne sont impliquées dans aucune activité ;
- 2 Degré : Celles qui participent comme « simples » membres « bénéficiaires », « consommatrices » ;
- 3 Degré : Celles qui sont volontaires au sein de l'organisation ;
- 4 Degré : Celles qui s'engagent dans les instances ou comme porteuses de projets ;
- 5 Degré : Celles qui cumulent les fonctions, à la fois membres, volontaires et organisatrices.

L'analyse de la chercheuse le confirme : « plus le degré de participation sociale est important, plus la consommation de soins de santé est faible. » En effet, elle a pu mesurer que « Les membres passifs consomment en moyenne jusqu'à 16,3 % de médication en moins par an que les personnes sans

participation sociale. Ce pourcentage augmente jusqu'à 21,7 % pour les personnes fortement engagées socialement. »

Jessica Morton l'explique simplement. « S'impliquer socialement, c'est activer des identités qui donnent du sens à la vie, renforcent le sentiment d'utilité et créent du lien. Et ce lien protège concrètement de la solitude ».

## UN ÉCHO AU SEIN D'ALTÉO ?

Évidemment ! D'abord en cultivant le sentiment d'appartenance lors de nos activités conviviales, créatives, culturelles, sportives ; ensuite en soutenant celles et ceux qui se mettent à la disposition de leurs semblables pour apporter leur aide (accompagnement en séjour ou vers les lieux de soins...), et surtout en promotionnant l'engagement dans les actions citoyennes et dans les instances locales, régionales ou nationales... Voilà les clés. Oui, la chercheuse a mis en chiffre ce que nous pressentions depuis très longtemps. Non seulement elle confirme de façon éclatante les bienfaits des associations comme la nôtre, mais elle souligne le fait que les bénéfices au niveau de la santé sont proportionnels au degré d'engagement. Soutenir le tissu associatif, c'est donc un vrai enjeu de santé publique.

*Gérard Silvestre*



## Séjours 2026

Une nouveauté cette année : plutôt que de catégoriser les publics, les séjours dans la brochure seront classés par type d'autonomie : bonne - moyenne et faible.

Afin de savoir dans quelle catégorie vous vous trouvez, le processus de classement sera expliqué en détail dans la brochure. Il permettra ainsi de vous orienter vers les séjours qui vous conviennent le mieux par rapport à votre autonomie.

Ce tableau vous aidera déjà :

Dates	Pays - Lieux	Thématique	Séjour pouvant accueillir des personnes à
21/03 - 28/03	France - Deux Alpes	Sport	Bonne, Moyenne et Faible autonomie
25/04 - 01/05	Belgique - Middelkerke	Détente	Bonne, Moyenne et Faible autonomie
25/05 - 29/05	Belgique - Zuienkerke	Malades - détente	Bonne et Moyenne autonomie
02/06 - 11/06	Etranger - Bulgarie - Albena	Détente - culture	Bonne, Moyenne et Faible autonomie sachant faire quelques pas
10/07 - 17/07	Belgique - Ravel - Montjoie	Jeune - Sport	Bonne, Moyenne et Faible autonomie

22/07 - 29/07	Belgique - Spa Spécial Francofolies	Culture	Bonne, Moyenne et Faible autonomie (pas de chaises électriques)
28/08 - 06/09	France - Ardèche	Nature - culture	Bonne et Moyenne autonomie

La brochure vacances sortira à la mi-janvier 2026 et l'ouverture des inscriptions tant papier que Web aura lieu début février 2026 excepté pour le séjour Ski (voir annonce dans les pages nationales) - N'hésitez pas à téléphoner au 081/237.237 pour avoir plus d'infos et vous inscrire, ou envoyez un mail avec vos coordonnées sur : [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be). Nous reprendrons contact avec vous pour finaliser l'inscription.



## Alt'évasion

### PROGRAMME 1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2026

Notre comité travaille d'arrache-pied afin de vous proposer un programme diversifié pour 2026. Nous n'avons pas encore les prix définitifs mais nous pouvons déjà vous annoncer :

03 janvier	100 ans du Trianon - Spectacle « Sensation » + goûter
07 février	Exposition « Cléopâtre » + resto la « Cafet Opéra »
10 mars	War muséum de Bastogne + repas
13 avril	Hollande - Keukenhoff



#### Inscrivez-vous :

soit par mail à [liege@alteoasbl.be](mailto:liege@alteoasbl.be), soit par téléphone auprès de Altéo au 081/237 237.

Une confirmation écrite (mail ou papier) vous sera envoyée avec les coordonnées bancaires afin de faire le paiement.

**Toute inscription sur une activité, sauf avis contraire de la part d'Altéo, est effective dès sa réception.**

#### Conditions d'annulation :

→ 7 jours avant l'activité - nous retenons ou réclamons 50 % du montant demandé.

→ Moins de 7 jours avant l'activité - nous gardons ou réclamons la totalité du montant demandé.

→ Altéo avance tous les frais liés aux entrées, repas et transports

## CAP48

Cette année, Altéo s’est mobilisé pour vendre post-it et chaussettes aux couleurs de CAP48. Les initiatives se sont multipliées dans les différentes régionales pour récolter un total de 8 675 € !

Du côté de Liège, c’est au cœur de la Médiacité que nous étions principalement présents. Grâce à la générosité des passants, ainsi qu’à la motivation de nos équipes volontaires quotidiennes, nous avons récolté la coquette somme de 1 540 €.

Tous les fonds récoltés, ainsi que les dons, sont destinés à financer des projets concrets qui viennent en aide aux personnes en situation de handicap, ainsi qu’aux jeunes en difficulté d’insertion.

La solidarité ainsi que l’inclusion sont les mots d’ordre de toutes ces belles actions.



## Moving Family Day



Chaque année, la MC organise une journée en Wallonie ouverte à tous, autour du sport et de la santé. Cette année, nous avons la chance de l’accueillir à Liège, sur le site de la piste d’athlétisme de la Naimette Arena.

Altéo y était bien évidemment présent, pour proposer différentes activités adaptées, afin de permettre aux PMR de pratiquer une activité sportive ;

et au public d’être sensibiliser au monde du handicap au travers d’une activité motrice.

Un parcours mobilité à faire en chaise roulante, des tours en joëlette, de la boccia, et une superbe démonstration de cyclodanse sur le temps de midi ont égayé la journée.

Merci encore à toutes les personnes qui se sont mobilisées avec nous pour l’événement.

# Le projet Mode 2.0 a besoin de vos témoignages!

Aidez-nous en remplissant notre questionnaire.

Nous voulons que les agences de mannequins montrent davantage de diversité dans la publicité. Le critère de la taille au rayon féminin est un exemple frappant de la différence entre ce qu'on essaie de nous vendre et la réalité. La taille 34-36 montrée dans les magazines correspond en effet à seulement 5 % de la population réelle mondiale ! Il est temps de montrer dans la pub des personnes plus petites ou plus grandes, des personnes fortes, des personnes de toutes les couleurs, des personnes avec un handicap mental ou physique, des personnes avec des peaux atypiques...

Nous voulons que les magasins de vêtements soient accessibles à tous : allées vastes, cabines larges, tringles pas trop hautes, entrée sans obstacle, étiquettes en braille, vendeurs formés à l'accès des personnes à besoins spécifiques...

Nous voulons que les vêtements en eux-mêmes soient adaptés : velcro au lieu de bouton, taille élastiquée, veste plus courte derrière que devant pour les personnes en chaise, fermeture sur le côté et pas sur le nombril, etc. A minima, nous voulons que les personnes en situation de handicap puissent faire ajuster leurs vêtements sans coût exorbitant.

Pour convaincre le milieu de la mode de penser à tous, et aux personnes handicapées en particulier, nous avons besoin de témoignages et de données statistiques. Nous avons donc besoin de vous ! Plus nous aurons de réponses à notre questionnaire, plus notre sociologue partenaire pourra étayer son étude, et plus nous aurons d'arguments convaincants.

Chacun a le droit de porter des vêtements qu'il aime.

Chacun a le droit de porter des vêtements qui s'adaptent à sa morphologie.

Chacun a le droit de choisir l'image qu'il renvoie avec sa tenue.

**Aidez-nous à rendre la mode plus inclusive !  
voir [www.alteoliege.com](http://www.alteoliege.com)**

Merci de remplir le questionnaire recto-verso de la page suivante, et de nous le renvoyer :

En le scannant et en nous l'envoyant à :  
[liege@alteoasbl.be](mailto:liege@alteoasbl.be)

En nous l'envoyant par courrier postal à Altéo,  
place du 20 août 38 à 4000 Liège

Ou encore en le remplissant en ligne sur  
[www.alteoliege.com](http://www.alteoliege.com),  
dans l'onglet « questionnaire ».

N'oubliez pas de déposer sur [www.alteoliege.com](http://www.alteoliege.com) votre selfie vidéo avec votre témoignage : « pourquoi je porte cette tenue aujourd'hui, et est-ce que j'ai des difficultés pour m'habiller ? »

# Georges Gilkinet :

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

Georges Gilkinet deviendra Directeur général de la MC le 1<sup>er</sup> 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.

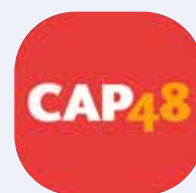


## À QUOI SERVENT LES DONS ?

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<sup>er</sup> 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 invisible<sup>1</sup>.

## 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<sup>er</sup> 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](https://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](mailto:vacances@alteoasbl.be)

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

# QUESTIONNAIRE

**1 Dans quel pays habites-tu ?**

Merci d'entourer une seule réponse.

Belgique      Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

**2 Dans quelle tranche d'âge te situes-tu ?**

Merci d'entourer une seule réponse.

0-12 ans      19-30 ans      41-50 ans      61 et plus  
 13-18 ans      31-40 ans      51-60 ans

**3 De quel genre es-tu ?**

Merci d'entourer une seule réponse.

Homme      Femme      Autre      Je ne souhaite pas le préciser

**4 Quel est ton petit truc en plus ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

Rien de particulier	Difficultés mentales	Daltonisme	Souspoids	Taille supérieure à la moyenne	Hyper pilosité	Transformation sexuelle
Difficultés motrices	Difficultés sensorielles	Surpoids	Taille inférieure à la moyenne		Calvitie	Autre : _____

**5 Est-ce que tu trouves facilement les vêtements que tu souhaites porter ?**

Merci d'entourer une seule réponse.

Toujours      Souvent      Parfois      Jamais

**6 Où trouves-tu les vêtements que tu portes ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

En magasin      En seconde main      En ligne      Autre

**7 Pourquoi as-tu choisi cette tenue (pour la vidéo) ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

- Je n'ai pas fait la vidéo
- C'est un achat « coup de cœur »
- Quelqu'un m'a déjà fait des compliments sur cette tenue
- Je me sens à l'aise dedans
- Je n'ai que très peu de choix car je n'ai pas beaucoup de vêtements qui me vont
- J'ai attrapé n'importe quoi dans mon armoire, au hasard
- Les couleurs me plaisent
- Le style vestimentaire me plait (sportif, classique, décontracté...)
- Ça m'a été offert par quelqu'un à qui je tiens
- Je me trouve bien dedans
- Ma tenue m'aide à marcher la tête haute dans la rue
- Je ne me suis pas posé la question
- Autre

**8 Dans ta tenue d'aujourd'hui, qu'est-ce qui est important pour toi ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

- Les chaussures
- Les accessoires (lunettes, sac, foulard...)
- La qualité des tissus (éco-responsables, seconde main, doux, fluide...)
- Les vêtements en eux-mêmes
- Le maquillage
- Les bijoux
- Rien de particulier
- La coiffure
- Les motifs et couleurs
- Les marques portées
- Autre

**9 Explique, en quelques mots, pourquoi cette partie de ta tenue est importante pour toi.**

---

**10 Quelle importance accordes-tu au regard que les autres ont sur toi ?**

Merci d'entourer une seule réponse.

Super important      Important      Peu important      Pas important du tout

**11 Que voudrais-tu que les autres se disent à propos de toi à travers ta tenue ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

- Cette personne a l'air cool
- Sa tenue met en valeur un de ses atouts
- Cette personne a du style
- Cette personne a l'air bien dans sa peau
- Sa tenue lui va vraiment bien
- J'aimerais avoir la même
- Cette personne est rayonnante
- L'avis des autres ne m'intéresse pas

**12 En te regardant dans le miroir ce matin, quelle a été ta réaction ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

- Tu as souri ou tu t'es fait un clin d'œil
- Tu as dit quelque chose du genre : « peux mieux faire »
- Tu n'as pas aimé l'image dans le miroir
- Tu ne t'es pas regardé(e)
- Tu t'es dit que tu es belle/beau
- Tu as vérifié chaque élément de ta tenue
- Tu t'es fait une grimace
- Autre

**13 Si tu l'as faite, quelle est ta réaction en voyant la vidéo ?**

Tu peux entourer plusieurs réponses.

- Cool, ça donne exactement ce que j'avais imaginé !
- Je suis parvenue à mettre en évidence un de mes atouts
- Je suis déçu(e), mes vêtements ne (me) donnent pas une bonne image de moi
- Je suis déçu(e), je n'ai pas de vêtements qui me plaisent (budget, accès, modèles...)
- Je n'ai pas vraiment d'avis sur le sujet
- Ça me correspond plutôt bien
- J'aime l'image que la vidéo renvoie
- Autre

**14 Un truc, un conseil, une astuce à donner à quelqu'un pour qu'il se sente bien, en accord avec sa tenue vestimentaire ?**

---

**15 Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu pour une mode plus ouverte, adaptée à tous, inclusive ?**

---

**16 Si tu le souhaites, tu peux nous laisser une anecdote, un témoignage.**

---

**17 Si tu es d'accord, donne-nous tes coordonnées (facultatif)**

Nom & prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

## Atelier dépendance ou liberté, témoignage

Insidieusement, je suis devenu alcoolique. Depuis quand, pourquoi, comment ?

Impossible à dire, mais les faits sont là. Mais pourquoi boire ?

Je pensais pouvoir oublier mes soucis, passer au-dessus de ma solitude. Tout cela n'était qu'illusion, car après les effets de la bouteille, la réalité était toujours bien là et rien n'était solutionné.

Le vin était mon compagnon dès que j'étais chez moi. J'en buvais du matin au soir et même la nuit.

J'en étais arrivé à boire un cubi de trois litres par jour, soit quatre bouteille de vin.

Les tremblements ont vite fait leur apparition lorsque j'étais en manque. Pénible de ne plus savoir écrire de manière assurée, de ne plus savoir porter la fourchette à la bouche sans en déverser la moitié de la nourriture, de ne plus savoir boire sans tenir le verre à deux mains...

Une nouvelle étape m'attendait : assis à table dans mon appartement, je m'assoupissais et finissais par tomber. Je me relevais tant bien que mal et allais me coucher.

Le 2 août 2014, c'est la dernière chute. Je suis incapable de me relever car mes jambes refusent de me porter. J'appelle ma fille à l'aide. Elle n'arrive pas à me redresser et décide d'appeler une ambulance.

C'est alors que je saisis la balle au bond : couché sur mon lit aux urgences, incapable de m'en tirer seul, je ne peux pas laisser passer cette occasion et je décide de tout faire pour m'en sortir puisque je suis en de bonnes mains à la clinique. Inutile d'encore tricher avec les autres et avec moi-même.

Ma décision est prise. Je ne boirai plus.

Après une semaine de sevrage physique, l'hôpital annonçait ma sortie le jour-même. Je ne pouvais pas rester plus longtemps mais je prenais toujours beaucoup de Valium et autres médicaments, desquels il faudrait aussi me sevrer.

Impensable de rentrer chez moi : le risque de boire à nouveau était bien trop grand.

Ma fille m'accueille alors chez elle durant deux semaines jusqu'à ce qu'une place se libère à St Vincent à Rocourt (aujourd'hui Mont Legia) pour le sevrage psychologique : un lent processus qui fonctionne. Différentes activités de groupes ou individuelles, des groupes de paroles, tout un ensemble de choses vont faire en sorte de permettre à tout un chacun de dire non à l'alcool.

Et pour moi, cela a marché parfaitement.

Après avoir participé à deux groupes de parole, j'ai donc décidé d'aider les autres malades en créant « Dépendance ou Liberté » avec le soutien d'Altéo, que je remercie au passage.

Chaque mercredi, de 19 à 21 heures, des malades alcooliques se retrouvent, accompagnés ou non de leurs proches. Ensemble, on débat de nos expériences, on se soutient, sachant très bien que s'en sortir seul, est quasi impossible, tant l'alcool est omniprésent dans notre société

où cette drogue est disponible en vente libre.

Ensemble, nous sommes plus forts car nous savons qu'un seul verre d'alcool avalé et c'est le retour aux enfers.

Ne pas le prendre est la solution pour rester sobre et s'en sortir. Simple, mais pas facile. Mais quand la décision est prise et suivie de l'action, alors on est sur le bon chemin, celui de la liberté !

Que la vie est merveilleuse... sans alcool !!!

N'hésitez pas à me contacter et à laisser un message. C'est avec grand plaisir que je répondrai à vos questions et vous aiderai, dans toute la mesure du possible.

André - 0495 530 927 - anno.andre@gmail.com

# JOURNÉES SPORTIVES LIÈGE - VERVIERS 2025-2026



Sport	Date	Lieu
	7 novembre	Handifoot Wanze Bas-Oha
	13 Novembre	Handifoot KAS Eupen
	20 novembre	Multisports Fléron
	11 décembre	Handifoot RFC Seraing
	22 Janvier	Handifoot RFC Huy
	5 Février	Multisports Verviers
	12 Février	Handifoot RFCB Sprimont
	5 mars	Handifoot RFC Wareme
	12 mars	Handifoot Verviers
	2 Avril	Multisports Fléron
	16 Avril	Handifoot Malmundaria FC
	22 Mai	Handifoot RFC Liège

**€ 5 €**

**Par personne et par journée**

**Ce prix comprend :**

- La participation à la journée
- L'encadrement par des volontaires motivés

**Ce prix ne comprend pas :**

- Le repas de midi si disponible



**INFOS ET INSCRIPTIONS :**

**info@alteoasbl.be  
081/237.237**



# Accompagnement & transport :

## TARIFICATION 2026



La facturation évolue vers **un tarif unique à 0,60 € par kilomètre** parcouru par l'accompagnateur. MC étend son intervention financière et vous couvre davantage :

- 0,15 € par km également pour les déplacements médicaux hors hôpitaux, également pour tous les km liés aux déplacements oncologiques et automatiquement versés sur votre compte bancaire sans démarche à effectuer

La MC et Altéo resteront à vos côtés si la hausse de prix représente un frein dans votre accès aux soins, malgré le renforcement des interventions MC.

Dès le 1<sup>er</sup> janvier, nous modifions notre fonctionnement pour mieux répondre à votre réalité :

- Nous acceptons la dialyse et les achats personnels (si votre accompagnateur habituel est indisponible ou qu'il n'existe pas d'alternative sur votre territoire) ;
- Vous pouvez nous solliciter jusqu'au jour-même de l'accompagnement souhaité (même s'il est probable que tous nos volontaires soient déjà sur la route).

Gagnez du temps et introduisez votre demande en complétant le **formulaire en ligne** sur <http://www.alteoasbl.be/accompagnement>

Anne Avaux expose ses œuvres à Namur, à partir du 12 décembre. On vous en parle d'abord parce que ses photographies et ses installations artistiques en valent la peine ! Et ensuite parce qu'elle a pris comme modèles des membres liégeoises d'Altéo, pour son projet sur le corps des femmes et la résilience. Venez découvrir quelques clichés de ce projet, ainsi que son nouvel univers autour des métamorphoses. Vernissage le 12/12 à partir de 18h30 au Théâtre Jardin Passion à Namur. Pour découvrir le travail d'Anne Avaux : @anneavaux\_artphotographer et <https://anneavaux.myportfolio.com>

L'info sur le site du théâtre Jardin Passion est ici : <https://theatrejardinpassion.be/expositions-2025-2026>

PS : L'expo est accessible aux PMR mais attention les toilettes du site ne le sont pas.

Altéo Liège-Huy-Waremme

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

liege@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?  
Faites-le savoir par email à [info@alteoasbl.be](mailto: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](http://mc.be/medi)



MC. Avec vous pour la vie.

Infos et conditions : [mc.be/conditions-assurances](http://mc.be/conditions-assurances) ou sur demande. Prime au 1<sup>er</sup> 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](http://mc.be/medi). Service des plaintes accessible via [plaintes@mc.be](mailto:plaintes@mc.be) ou via l'Ombudsman des assurances ([info@ombudsman-insurance.be](mailto: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](http://www.sejoursetsante.be) • Inscriptions : [promo@niveze.be](mailto: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](http://solival.be)

