

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue de la Moselle 7-9  
6700 Arlon

**N°36**  
DEC 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921580

**LUXEMBOURG**

4<sup>e</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO

# MAG

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

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

- Coup de projecteur sur le groupe des aînés de Differt

## 5

### ACTUS RÉGIONALES

- Journée des volontaires 2025 : Bienvenue en Gaume
- Relais pour la Vie Arlon : Un week-end de solidarité sous les nuages
- Un nouveau souffle à Arlon : séjour Altéo à l'hôtel Ibis et conférence sur la nutrition en collaboration avec la MC
- Altéo Virton – Florenville en excursion à Nancy
- Excursion automnale des « Touch' à tout » à Hotton
- Des nouvelles de la locale Alteo Bastogne

### 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

Alice Ingabire (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Mélanie Cornet  
Geneviève Fautré  
Brice Haeck  
Francine Homel  
Alice Ingabire  
Dominique Landtmeters  
National :  
Alexis Condetta  
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



# Coup de projecteur sur le groupe des aînés de Differt

.....  
**Chaque lundi, les aînés de Differt se retrouvent dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Pour ce numéro, nous avons choisi de mettre en lumière l'un des visages familiers de la locale : Danielle, volontaire depuis de nombreuses années et véritable pilier du groupe.**  
 .....

## Danielle, peux-tu nous parler de toi ?



« Je m'appelle Danielle Martin, j'habite à Saint-Léger et je suis pensionnée depuis environ quinze ans. J'ai aujourd'hui 79 ans et je suis à la retraite depuis mes 65 ans.

Après ma pension, je suis restée deux mois sans rien faire et je ne supportais pas cette inactivité. J'ai alors découvert la locale

de Differt, je m'y suis inscrite comme volontaire et, depuis, je participe chaque lundi aux activités avec les aînés. Je m'y plais énormément !

Je fais du sport, notamment du badminton, et je garde aussi des personnes âgées à domicile. Je ne m'ennuie jamais ! »

## Parle-nous de la locale de Differt avec les aînés...

« Les personnes arrivent entre 9h et 9h30. Certains viennent par leurs propres moyens, d'autres sont accompagnés par les chauffeurs d'Altéo. Le matin, en arrivant, ils reçoivent une tasse de café et prennent le temps de discuter entre eux. C'est un moment convivial, tranquille. On ne fait pas de jeux le matin, mais parfois on fait des réus-

sites. Il m'arrive aussi d'apporter des jeux de la maison, des jeux qui font travailler la mémoire.

Après ce moment d'échange, vient l'heure du dîner. Ensuite, Marie-Rose, la cuisinière, organise un bingo qui dure environ 45 minutes. Après le bingo, les membres jouent, notamment au whist. On a d'ailleurs la chance d'avoir une personne qui vient jouer avec eux tous les quinze jours. C'est toujours très apprécié. »



### Qu'est-ce que le volontariat t'apporte ?

« Le volontariat m'apporte énormément. Je crois que si je ne faisais pas ça, ma vie n'aurait pas vraiment de sens. En étant volontaire, on donne une direction à sa vie. On sert à quelque chose, on est là pour les autres, mais aussi pour soi-même. C'est important. Pour moi, le volontariat est un vrai but de vie, et je sens que cela me maintient. Je ne sais pas comment je serais sans ça.

Françoise, qui a rejoint la locale récemment, revit depuis qu'elle est ici. Quand on est seul, on peut vite se laisser aller. Moi, je le suis depuis vingt ans, et je me dis souvent que sans le volontariat, je ne sais pas de quoi je vivrais. Ce que ça apporte est

difficile à décrire avec des mots, c'est très fort. Le jour où je devrai arrêter, ce sera vraiment difficile pour moi. »

### Un petit mot pour celles et ceux qui n'osent pas franchir le pas ?

« Le volontariat, ça change une vie. C'est le but d'une vie, même d'une fin de vie ! Quand je pense à Elise, qui est restée jusqu'au bout, elle ne voulait pas partir. Cela nous apporte tellement. C'est précieux, profond. Merci de me permettre de dire ce que je ressens et ce que je pense. »

*Mélanie CORNET et Brice HAECK,  
Animateurs Altéo Luxembourg.*



# Cap sur la Gaume :

## UNE JOURNÉE DES VOLONTAIRES RICHE EN DÉCOUVERTES ET EN CONVIVIALITÉ

.....

**Le samedi 27 septembre dernier, Altéo célébrait sa traditionnelle journée des volontaires, un moment fort de l'année placé sous le signe du partage et de la bonne humeur.**

.....

Cette édition 2025 nous a emmenés en Gaume, dans la chaleureuse salle de Meix-devant-Virton, où plus de 120 volontaires, accompagnés de leurs conjoints et des permanents d'Altéo, se sont réunis pour une journée mémorable.

Après un accueil convivial entre 9h et 9h45, chacun a rejoint le groupe d'activité de son choix. Le programme offrait une belle variété de découvertes :

- La brasserie des Trévires, où les participants ont pu en apprendre davantage sur la fabrication des bières locales et déguster quelques saveurs du terroir.
- Les ruines de l'abbaye d'Orval, haut lieu spirituel et historique, qui ont fasciné les amateurs de patrimoine.
- Le Musée Gaumais à Virton, véritable trésor culturel retraçant la vie, les traditions et l'art de cette belle région.
- Le sentier des Songes et la rencontre avec la confrérie Zigomar, un moment empreint de poésie et de folklore.
- La ferme de la Civanne, où est produite la première spiruline gaumaise, ainsi que l'asinerie de l'O, consacrée à l'élevage d'ânes et à la fabrication de produits naturels.

Toutes ces visites, riches et passionnantes, ont permis à chacun de (re)découvrir la Gaume sous un nouveau jour. (Voir photos page 11.)

À midi, les retrouvailles à la salle ont été marquées par un repas d'exception, concocté par la ferme de Rawez : un suprême de volaille jaune farci au jambon de Gaume et à l'ail des ours, sauce fines herbes, accompagné de poêlées de légumes de saison et de pommes de terre macaire.

Le dessert, un quatre-quarts breton aux pommes façon tatin, nappé d'une sauce caramel au beurre salé et accompagné d'une glace vanille, a conquis tous les palais.

Un véritable délice du début à la fin !

L'après-midi a pris un tour festif avec une animation de danses folkloriques, où les plus courageux se sont essayés avec entrain aux pas traditionnels. Les permanents, vêtus de jolis costumes des années 20, et les volontaires du comité organisateur ont apporté une touche rétro pleine de charme.

En souvenir de cette belle journée, chaque participant est reparti avec un verre-ballotin d'Orval, clin d'œil savoureux à la région.

Un grand bravo à toute l'équipe organisatrice, chapeauté par Gene Fautré, pour cette édition parfaitement orchestrée et pleine de bonne humeur.

La barre est désormais placée très haut pour l'an prochain !

En 2026, ce sera la région de Marche-en-Famenne qui accueillera la journée des volontaires.

Avis aux volontaires de la région : commencez déjà à faire germer vos idées d'activités pour relever le défi !

À l'année prochaine pour une nouvelle aventure Altéo pleine de découvertes et d'amitié !

Alice INGABIRE,  
collaboratrice administrative Altéo.

# Relais pour la Vie Arlon :

## UN WEEK-END DE SOLIDARITÉ SOUS LES NUAGES

Malgré une météo particulièrement capricieuse, le **Relais pour la Vie Arlon** des 4 et 5 octobre a été marqué par une belle mobilisation et une ambiance chaleureuse. Organisé en soutien à la lutte contre le cancer, notre équipe a rassemblé **une trentaine de volontaires** issus de différents mouvements partenaires.

**La Mutualité chrétienne** et **Altéo** étaient au cœur de cette initiative, accompagnés de collègues d'**Enéo**, **Ocarina**, et **Sésame**, qui ont tous répondu présents pour faire vivre ce moment de solidarité. Ensemble, ils ont bravé la pluie et le vent pour assurer une présence active sur le terrain, que ce soit par la marche, l'animation ou le soutien logistique.

**Un don exceptionnel de 135 000 €** a été récolté au profit de la Fondation contre le Cancer, grâce à la mobilisation de tous les participants, partenaires et donateurs. Ce montant reflète l'impact concret de cette action solidaire et l'importance de poursuivre le combat contre la maladie.

Ce week-end a été l'occasion de rappeler que, face à la maladie, **la force du collectif et l'engagement citoyen** sont essentiels. Les sourires, les

échanges et les gestes de soutien ont réchauffé les cœurs, prouvant que même sous un ciel gris, la lumière de l'espoir peut briller.

Un grand merci à toutes et tous pour votre présence, votre énergie et votre solidarité !

*Gene FAUTRE,*  
Animatrice Altéo Luxembourg.



# 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.

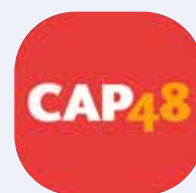


## À QUOI SERVENT LES DONS ?

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

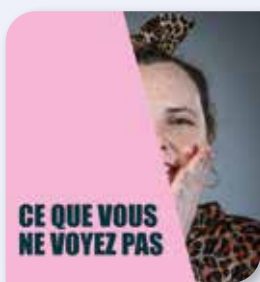
Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



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 memorandum 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.

# Un nouveau souffle à Arlon :

SÉJOUR ALTÉO À L'HÔTEL IBIS ET CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION EN COLLABORATION AVEC LA MC

Le nouveau séjour Altéo à l'hôtel Ibis d'Arlon a débuté le lundi 6 octobre, sous les meilleurs auspices ! Destiné aux personnes en situation de maladie, ce séjour se veut à la fois reposant, convivial et riche en découvertes.



Le mercredi 8 octobre, une vingtaine de participants au séjour a eu la chance d'assister à une conférence passionnante du nutritionniste **Pierre Van Vlodorp**, centrée sur le lien entre la nutrition et les maladies de civilisation.

Près de 130 personnes étaient présentes, attentives et très à l'écoute.

Avec clarté et dynamisme, Pierre Van Vlodorp, nutritionniste de renom, a su captiver son public en partageant des pistes concrètes pour mieux

s'alimenter et consommer en toute connaissance de cause. Les participants sont repartis inspirés, motivés à repenser leurs habitudes alimentaires, et reconnaissants pour la qualité des échanges.

Un moment fort du séjour, alliant bien-être, apprentissage et convivialité - à l'image de l'esprit Altéo et de l'équipe encadrante !

*Gene FAUTRÉ,  
Animatrice Altéo Luxembourg.*

## Altéo Virton - Florenville en excursion à Nancy

Le mercredi 17 septembre, les membres d'Altéo Virton - Florenville se sont retrouvés pour leur excursion annuelle. Une quarantaine de personnes ont participé à cette belle journée.



Après un début de matinée frisquet, le soleil fait son apparition. Cette année, direction Nancy.

Le matin, visite guidée des serres tropicales du jardin botanique Jean-Marie Pelt.

Nous faisons deux groupes et un guide passionné nous fait découvrir les cinq serres tropicales avec des plantes extraordinaires :

plantes carnivores, nénuphars géants d'Amazonie, palmiers, cactus, bananier, cacaoyer, caféier, vanille. Ensuite repas de midi au restaurant.

L'après-midi, circuit en petit train retraçant l'histoire de la ville de Nancy au magnifique patrimoine architectural et la place Stanislas.

La journée se termine, fatigués mais heureux, nous reprenons le chemin du retour.

*Francine HOMEL,  
Volontaire Altéo Virton - Florenville.*



## Nouveau bâtiment pour la locale de Bertrix

Le groupe Altéo Bertrix est bien installé à la Maison des Génération de Bertrix.



Rendez-vous chaque mois, un vendredi sur deux, de 9h30 à 16h.  
Rue des 3Fers, 9 - Allée du cimetière. Entrée par l'arrière du bâtiment.

**Pour plus d'infos :**

Anne-Marie Bresmal 0032 474/74.53.94 ou  
Yolande Pirlot 0032 497/27.91.62

# Excursion automnale des « Touch' à tout » à Hotton

Le 16 octobre dernier, la section locale de Marche-en-Famenne, les « Touch' à tout », a pris la route pour une journée d'excursion riche en découvertes et en convivialité à Hotton.

La première étape de cette sortie fut la visite de RIVEO, le centre d'interprétation de la rivière situé au cœur de Hotton.



Ce lieu unique en Wallonie propose une immersion ludique dans le monde aquatique : aquariums, expositions interactives et animations permettent de mieux comprendre la biodiversité de nos rivières. Les participants ont pu observer de près les poissons locaux ainsi que les animaux empaillés typiques de notre belle région, le tout agrémenté de commentaires instructifs et de jeux amusants.

Après cette matinée enrichissante, le groupe s'est retrouvé autour d'un bon repas au restaurant Le Jacquemart, où les échanges et les rires ont prolongé la bonne humeur.

L'après-midi s'est poursuivie par une visite au cimetière militaire britannique de Hotton, lieu de mémoire dédié aux soldats tombés lors de la Seconde Guerre mondiale.

Enfin, pour clore cette belle journée, Thierry et Monique, deux volontaires au grand cœur, ont accueilli le groupe chez eux pour un goûter chaleureux. Leur générosité a permis à chacun de terminer cette excursion sur une note douce et amicale. Une journée bien remplie, entre nature, histoire et partage, qui restera gravée dans les souvenirs de tous les participants.

Un grand merci à nos volontaires, dont l'implication et la bienveillance rendent ces moments possibles et inoubliables !

Mélanie CORNET,  
Animatrice Altéo Luxembourg.

# Des nouvelles de la locale Alteo Bastogne

Au mois d'octobre, les participants aux activités de la locale de Bastogne, ont passé une superbe après-midi bowling.

Grace aux aménagements adaptés, les voiturés, aussi, ont pu s'exercer à l'expérience et au plaisir de ce loisir.

Le bonheur se lisait sur les visages.

Nous remercions le patron de l'établissement qui nous a réservé un bel accueil et qui nous a permis de partager notre goûter en ce lieu.

Tout le groupe gardera de bons souvenirs et demande à renouveler une telle activité.

*Dominique LANDTMETERS,  
Volontaire Alteo Bastogne.*



# NOS ACTIVITÉS EN IMAGES



Déco de table



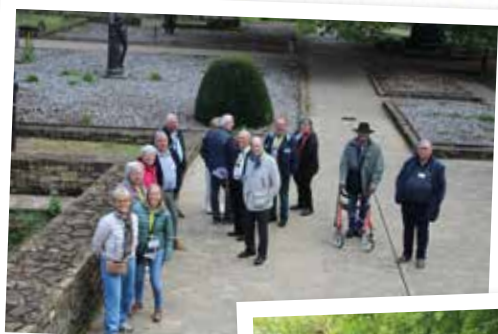
Café du matin



Tous à table



Danses  
folcloriques



Quelques  
activités  
du jour



Équipe des permanents  
Altéo Luxembourg

Altéo Luxembourg

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

@ luxembourg@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)

