

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue des Tanneries, 55
5000 Namur

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

NAMUR

4^e TRIMESTRE



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

ALTÉO

MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Regards croisés sur nos victoires et nos défis

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

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

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

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

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

Geneviève Routier
Secrétaire Générale



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Benoît Van Wilder / Mot de l'Aumônier

4

ZOOM

- Retour sur le stage artistique d'été

5

PAGE PROVINCIALE

- Retour sur la fête des volontaires
- Retour sur le séjour Nieuport de juillet
- Annonce séjours Namur 2026

8

ACTUS RÉGIONALES

- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

NATIONAL

2

MOUVEMENT

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

4

DOSSIER

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

8

INSPIRATION

- Séjour Handiski

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège
T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Catherine Goffinet (régional)
Hélène Carpioux (national)

• Collaboration

National :
Alexis Condette
Nancy Defauw
Justine Hallaux
Hélène Carpioux


• 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



Benoît Van Wilder



Benoît, c'est d'abord un sourire franc, un regard un brin malicieux, une gentillesse à toute épreuve.

Enfant, Benoît fréquente le Mouvement Jeunesse & Santé, devenu Ocarina, qui met l'accent sur l'organisation d'animations pour jeunes en situation de handicap. Lui-même PMR, Benoît apprécie les voyages et la natation, qu'il a pratiqués assidûment pendant une dizaine d'années.

Devenu adulte, il rejoint naturellement le Mouvement Altéo et commence la cyclo dance. Ensuite, des problèmes de santé l'empêchent de poursuivre son parcours professionnel et ses activités au sein du Mouvement.

En 2022, miraculé à la suite d'une délicate opération et de longs mois d'hospitalisation, il suit une formation d'aidant numérique et est contacté par des permanents d'Altéo Namur. C'est ainsi qu'il est investi comme volontaire à l'atelier informatique, mais aussi au CAN (Collectif Accessibilité Namur). Il participe également aux animations du Groupe Regard Différent.

Toujours actif, Benoît a aussi participé à la traversée de la Wallonie en joëlette. Ce défi, qui vise à sensibiliser à la question du handicap et à l'inclusion, est à l'image de Benoît : sportif et solidaire, sensible et participatif. Merci Benoît d'être parmi nous !

Myriam Anseau



Mot de l'Aumônier

“ *« On peut vivre sans amis, mais on ne peut pas vivre heureux sans amis. »*

Plus encore, l'amitié constitue une activité idéale pour nous renforcer. Et cela s'explique aisément. Nos amis nous font découvrir des facettes enfouies en nous et qui restent ignorées quand on vit seul.

L'amitié n'est pas innée, elle réclame de l'investissement pour s'épanouir. Profiter des fruits d'une belle amitié, nécessite deux éléments indispensables : beaucoup de temps consacré à l'autre, mais aussi la nécessité de communiquer avec lui. Une belle amitié doit pouvoir traverser le temps, surmonter les crises. Sur les réseaux sociaux, nous n'avons pas d'amis, mais des connaissances. Pour qu'ils deviennent des vrais amis, il faudrait leur consacrer beaucoup de temps et les rencontrer en vrai. ”

Jean Marchand

Retour sur le stage artistique d'été

.....
 Nous nous sommes retrouvés à une bonne dizaine pour le stage d'été de l'atelier artistique, animé par Nicole Jonart et les volontaires.
 Le thème du stage est la customisation des livres anciens.



Nous nous sommes mis au travail après avoir écouté les consignes. Nous pouvons soit plier des pages de livre un peu jaunies soit creuser dans le livre avec un cutter. Avec le pliage, nous pouvons créer un beau sapin décoratif, un ange ou un hérisson. Avec le cutter, nous pouvons réaliser une « cachette secrète ». Cela a pris un certain temps, mais nous y sommes tous arrivés !

La deuxième expérience de décoration personnalisée, c'est « le vitrail » : les marqueurs noir et de couleurs que nous utilisons sur une grande feuille mettent en forme comme une belle fenêtre d'église.

Ensuite, Nicole sort de son « chapeau de magicienne » plusieurs gabarits représentant des oiseaux et des fleurs que nous posons sur une page du livre, en pulvérisant de l'Écoline, pour imprimer un pochoir.

L'exercice suivant est de choisir dans une page de son livre cinq mots importants et de les souligner. Moi, j'ai retenu entre autres « Vie » et « Joie ». Après, je trace avec une latte des lignes partant du

bord de la page et qui rejoignent ces mots. Cela forme un soleil.

Nous sommes tous appliqués, il règne une bonne ambiance.

Dans le « chapeau » de Nicole, il y a encore plein de choses, notamment des livres anciens de cartes géographiques. Nous les découpons pour faire des cadres passe-partout qui serviront pour la prochaine customisation. Celle-ci consiste à coller dans le cadre des petites figurines anciennes autocollantes (dames des années 1920 et 1930, vieux métiers, téléphones anciens...) sur la feuille du « livre d'art » reçu au début du stage. C'est dans ce livre de pages blanches que nous insérons nos différentes réalisations. Certains y ont collé leurs noms, leurs initiales ou des petits autocollants fleuris afin d'identifier et de personnaliser leur livre.

En conclusion, la semaine artistique : que du bonheur !

Claire Grignard

Retour sur la Fête des volontaires

.....

C'est au Domaine de Massemble, entre Hastière et Givet, que l'équipe des permanents Altéo de la province de Namur accueille les quelque 80 volontaires ayant répondu présent à l'invitation. Les 3 régionales (Dinant, Namur et Philippeville) sont réunies pour savourer ensemble une journée festive et conviviale.

.....

L'apéro fait oublier la pluie, on fait connaissance, on se reconnaît, on trinque, les conversations vont bon train et les rires fusent. Un « photobooth », avec impression instantanée, trône à l'entrée de la salle et connaît un franc succès. On vient en nombre pour prendre la pose et immortaliser sur papier photo quelques souvenirs de la journée.

Après le dîner – un barbecue servi par une équipe de permanents aux petits soins – place aux ateliers.

Sérigraphie, balade sensorielle, peinture collective, réalisation de cosmétiques, gestion des émotions, taille d'arbres fruitiers ou pause « papote », il y en a pour tous les goûts.

Un goûter vient clôturer cette journée riche de belles rencontres et retrouvailles. C'est sûr, on se revoit très vite.

Myriam Anseau



Retour sur le séjour Nieuport de juillet

J'AI DÉCIDÉ DE CONTINUER !

.....

Jour de départ : sur le parking je fais la connaissance de quelques vacanciers. C'est ma première expérience de volontariat pour un séjour de vacances avec Altéo. Derrière mon sourire, de l'anxiété se cache : est-ce que je serai à la hauteur, comment établir le contact... ?

.....



Heureusement, mon « binôme » est rassurant, très calme ; et les étiquettes pendues au cou de chacun m'aideront à mémoriser les prénoms.

Comment ça s'est passé ? Pas de B, TB, S..., vestiges d'un passé d'enseignante. Non, une expérience de vie, tout simplement.

Tout d'abord, les gestes du quotidien : grâce à mon binôme j'ai appris à faire la toilette, à habiller, à donner à manger, à mettre au lit... Au fil du séjour une relation s'est créée avec les vacanciers : paroles, sourires échangés, moments difficiles ou cocasses, rire ... Et même lorsque la parole est absente ou quasi, il y a le toucher, le regard.

Ensuite, le soutien de l'équipe des volontaires m'a aidée à vaincre mon anxiété. « Cool, Ines, cool ! » Une équipe soudée autour des mêmes valeurs : solidarité, respect, amitié, rencontre de l'humain dans ce qu'il a de meilleur et de plus profond.

Voilà pourquoi j'ai décidé de continuer.

Ines

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.

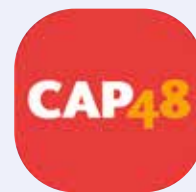


À QUOI SERVENT LES DONS ?

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 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^{er} octobre. A cette occasion, nous nous sommes réjouis des présences de Benoit DISPA, Président du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'Yves COPPIETERS, Ministre de la Santé, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes (FWB), de représentants d'Altéo, de parlementaires, de journalistes... mais aussi et surtout des ambassadeurs de l'exposition.

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

Discours de Monsieur Dispa : alteoasbl.be/dispa

Paul a ému l'assemblée

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

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

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

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

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

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

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

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

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



© Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ET APRÈS ?

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

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

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

Séjour Handiski

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

SÉJOUR MARCHÉ 20 AU 25 AVRIL 2026



Ce séjour d'itinérance s'adresse à toute personne aimant marcher (10-15km). Nous voyagerons en transport et commun et sillonnerons à pieds les routes et sentiers de la région de Paliseul et Bouillon.

Les bagages seront acheminés en camionnette d'un endroit à l'autre. Programme : balades, activités à la ferme et visite d'un parc animalier. Intéressés·es ? Rejoins-nous pour une marche afin de tester tes aptitudes.

**5 JOURS
EN PENSION COMPLÈTE**

**2 NUITS À LA FERME
3 NUITS EN AUBERGE**

28/02 ET 15/03 - TEST MARCHÉ 10KM

🕒 13h30 à 16h30

👕 **Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche et gourde**

📍 **Mutualité Chrétienne (Rue des tanneries 55, 5000 Namur)**

⚠️ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

SÉJOURS - RÉGIONALE DE NAMUR

20/04/26 au 25/04/26 - Sportif (marche) entre Paliseul et Bouillon (BE)

05/06/26 au 10/06/26 - Créatif (théâtre) au Domaine de Nivezé (BE)

07/08/26 au 14/08/26 - Détente au Domaine de Ter Duinen (BE)

22/08/26 au 29/08/26 - Culturel à l'hôtel "Les 4 vents" à Ramonchamp (FR)

05/09/26 au 12/09/26 - Culturel à l'auberge "Le Ciarus" à Strasbourg (FR)

28/12/26 au 04/01/27 - Détente pour le Nouvel An à l'hôtel Middelpunt (BE)

SÉJOURS - RÉGIONALE DE DINANT

27/04/26 au 02/05/26 - Culturel au domaine "Chez Mireille" à Berck-sur-mer (FR)

20/06/26 au 27/06/26 - Culturel à "La Rivière" à Saint-Jean-de-Mont (FR)

17/08/26 au 21/08/26 - Sportif (vélo)

24/08/26 au 28/08/26 - Chaînon à La Bolle (FR)

07/09/25 au 11/09/26 - Détente (Eole) à l'hôtel Sandeshoved (BE)

Infos et inscriptions : www.alteoasbl.be

Activités socio-culturelles

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

→ SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2^e et 4^e mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).



Nos prochaines activités se dérouleront
14/01, 28/01, 11/02, 11/03, 25/03

→ OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage

d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe « Oxygène » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 12/01, 09/02, 30/03

→ DECOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.

De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau

temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

→ ATELIER ARTISTIQUE

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule (sauf indication contraire) le premier vendredi de chaque mois de 10h à 12h. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.

Les prochains ateliers se dérouleront les 09/01, 06/02, 03/04, 15/05, 05/06

→ ATELIER INFORMATIQUE

Restez « connecté » avec Internet ! Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « connecté », pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique ... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo !

C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

Quand ? A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

Où ? nouvelle Bibliothèque communale de Namur « La Célestine » – Rue du Premier Lancier

Pour l'instant le groupe est complet. Nous prenons vos inscriptions en liste d'attente

→ ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

Quand ? Un mardi par mois de 13h30 à 16h30

Où ? Au 4^e étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

PAF : 6 € par séance

Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.



Les dates des prochains ateliers sont : 20/01, 17/02, 17/03, 14/04, 12/05, 16/06

Activités sportives

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

→ SPORTI-H-GO

1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30
au centre sportif de TABORA
à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence

2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée (accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

3. Multi-danse NOUVEAU

Deux mercredis par mois de 10h à 11h30 à Tabora à Salzinnes.



→ SPORT SANTE NAMUR

1. Natation

Les samedis de 10h à 11h15
(sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.



Renseignements et inscriptions auprès
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21
ou sport.namur@alteoasbl.be

PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Saint-Servais	Le 1 ^{er} et le 3 ^e lundi du mois de 14h à 16h30 05 et 19 janvier 09 et 23 février 02 et 16 mars	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	Hélène Simon 081/21.40.56
Section locale d'Eghezée	Le 4 ^e lundi du mois de 14h30 à 17h 26 janvier 23 février 23 mars	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	Philippe Goffin 081/51.13.70
Section locale de Sambreville	Le dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h 29 janvier 26 février 26 mars	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	Caroline Dekeyser 0475/49.69.46

Altéo Namur

📞 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h

@ provincenamur@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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



Spectacle solidaire

Vincent Pagé : Trop âgé

- Nouveau spectacle 2026!
- **Date:** 5 mars 2026 à 19h
- **Lieu:** Centre culturel de Ciney
- **Prix:** 18 € (1,25 € pour article 27)
- **Plus d'infos:** 081/237 237 ou info@alteoasbl.be
- **Inscriptions :** alteoasbl.be/spectaclesolidaire

Accessible aux PMR et personnes malentendantes

Altéo 

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

