

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue de l'Arsenal,
7 bte 1 - 5660
Philippeville

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

PHILIPPEVILLE

4° TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

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

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

PAGE PROVINCIALE

- Retour sur séjour Nieupoort juillet
- Annonce séjours 2026
- Retour sur la fête des volontaires

6

ACTUS RÉGIONALES

- Altéo en Vadrouille
- Pens'art
- Locales de Walcourt et Cerfontaine
- Locale de Philippeville et Spectacle solidaire
- Sport

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

Catherine Goffinet (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Hélène Lepère
Murielle Maurage
National :
Alexis Condette
Nancy Defauw
Justine Hallaux
Hélène Carpiaux


• Mise en page

Émerance Cauchie

• Crédit photo cover

Johanna de Tessières

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



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

SÉJOUR MARCHÉ 20 AU 25 AVRIL 2026



**5 JOURS
EN PENSION COMPLÈTE**

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

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.

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

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



Altéo en vadrouille à Charleville : Culture et Accessibilité



Le temps d'une douce journée de fin d'été, le groupe a pris la direction de Charleville-Mézières. Au programme : immersion poétique, découverte historique et des moments simples et joyeux. Valides ou en situation de handicap, ils étaient tous là pour partager bien plus qu'une simple visite.

Les observations sur l'accessibilité sont toujours au centre des excursions.

La matinée a commencé par une immersion littéraire au **Musée Rimbaud**, installé en bord de Meuse. Les visiteurs ont déambulé entre les manuscrits du poète et les œuvres qu'il a inspirées.

Midi sonne. Sur la terrasse ensoleillée d'une **auberge accueillante et inclusive**, face à la magnifique Place Ducale, le groupe s'est réuni pour le repas. Autour des assiettes, les rires et les conversations allaient bon train.

L'après-midi, cap sur le Musée des Ardennes, pour un saut dans l'histoire du département. L'émerveillement fut grand devant l'impressionnante collection de marionnettes, véritable trésor qui raconte une autre facette de la tradition ardennaise. L'excursion s'est achevée dans la dou-

ceur, au pied de la spectaculaire façade du Grand Marionnettiste.

L'accessibilité en toute simplicité

Pour le goûter, installés dans un parc pour un café et un délicieux dessert, les discussions ont naturellement glissé vers le cœur de notre démarche : l'accessibilité. Chacun a pu partager ses observations sur les aménagements rencontrés, les facilités ou les petits défis, dans un échange constructif et bienveillant.

ET LA PROCHAINE ?

La prochaine sortie est d'ores et déjà programmée pour le printemps, promettant de nouvelles découvertes tout aussi enrichissantes. Nos excursions sont ouvertes à tout public adulte, membre ou non-membre Altéo. Pour ne rien manquer, retrouvez toutes les informations pratiques (dates, destinations, modalités d'inscription) dans notre édition de mars 2026.

→ Rejoignez-nous pour écrire ensemble le prochain chapitre de nos aventures inclusives.

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

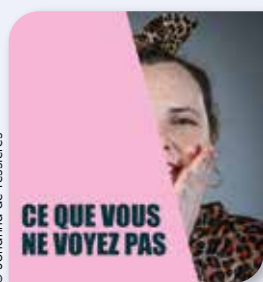
Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



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.



Pens'Art

L'ART QUI FAIT DU BIEN

Le groupe Pens'Art explore le lien entre création artistique et bien-être.

Lors de la 1^{re} séance de septembre, un débat avait emmené les participants vers le besoin de détente et de sérénité. La

thématique du « bien-être » a donc été choisie ensemble et celle-ci résonne et résonnera dans chaque réalisation.

Et si l'art était une source d'équilibre et de sérénité ? Et s'il était une façon d'exprimer ses besoins et son épanouissement.

Réunis chaque mardi, nos artistes axent collectivement leur réflexion et leur pratique sur la thématique du bien-être et de la santé. Un fil rouge inspirant qui donne sens à chaque geste créatif et à chaque parole échangée.

UN AUTOMNE CRÉATIF

Les mains dans l'argile auto-durcissante, les participants de l'atelier du mardi ont donné forme à leurs idées. Maisonnets apaisants, porte-encens, porte-bougie et autres objets décoratifs ont été créés pour l'intérieur de leur cocon familial. Ces objets, bien plus que de simples créations, sont devenus les symboles tangibles d'une recherche personnelle et collective du bien-être et de l'apaisement.

LE SUCCÈS DU SAMEDI

Face à l'enthousiasme, un autre rendez-vous Pens'Art a vu le jour le samedi, autour de la même thématique avec une technique différente : la sérigraphie. Ce groupe, permet à ceux qui travaillent en semaine de vivre aussi une expérience de réflexion artistique. Ils ont eu beaucoup de plaisir

et de fierté à reproduire leurs propres motifs sur cartes, affiches ou sur textile, créant des œuvres porteuses d'un message unique et ouvert vers une société plus inclusive !

ET APRÈS ? L'AVENTURE CONTINUE EN 2026 !

L'énergie du groupe Pens'Art est loin de s'épuiser ! Le groupe du mardi entamera bientôt un nouveau module tandis que les ateliers du samedi se poursuivront sur leur belle lancée.

Vous avez envie de libérer votre créativité dans une atmosphère conviviale et bienveillante ? De prendre un moment pour vous, autour d'une pratique artistique qui fait du bien à l'esprit ?

Que vous soyez novice ou confirmé, le groupe Pens'Art vous attend les bras ouverts. Venir le mardi et/ou le samedi, c'est l'occasion idéale de partager, de réfléchir et de créer ensemble.



Ces groupes sont ouverts à tout public dès 16 ans car nos jeunes d'aujourd'hui seront nos adultes de demain.

**Infos et inscriptions : Murielle
au 0478/88.03.07 ou 081/237.237**

Toutes les informations pratiques (horaires, lieux, inscription) pour rejoindre l'aventure sont à retrouver dans l'agenda page 11 de votre Altéomag.

Locale de Walcourt



Une nouvelle année sociale s'est ouverte à nous dès septembre. Un temps où les activités reprennent après la période estivale avec leur lot de projets et animations habituelles comme les bricolages, les jeux d'éveil, chants, jeux de société...

- Ouverture de plus en plus collaborative avec des actions communales comme les rencontres avec les aînés dans le cadre de leur groupe « *Rencontres et nous* » où notre locale sensibilise ce public au handicap.
- Participation également de notre locale à des initiatives citoyennes telles que des « *Donneries* », « *Ventes de seconde main* » afin de lutter contre le gaspillage.

Notre accueil des membres de la résidence « *La Thyria* » se veut de plus en plus participatif : à ce jour, 5 membres sont toujours présents et heureux d'être parmi nous. L'objectif de les sortir de leur institution et de choisir un lieu de partage différent constitue un plus pour leur épanouissement.

Le temps file : le mercredi 10 décembre notre Locale fêtera Noël et la nouvelle année frappera déjà à nos portes. Nous profitons donc de cet article pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2026 remplie de nouvelles opportunités et défis.

Locale de Walcourt



Locale de Cerfontaine

A la locale de Cerfontaine, nous sommes une petite équipe heureuse de se rencontrer tous les 15 jours dans le réfectoire de l'école pour diverses activités.

Bricolage (papier, allumettes, etc), découverte de mots d'après une définition ludique et amusante, jeu de société, bingo, sans oublier une bonne tasse de café.

Sur la place de Cerfontaine il y a Madame Papote, ici, c'est Alteo Papote, alors si vous voulez rompre avec votre solitude et venir rigoler de bon cœur, vous êtes chaleureusement invité.es.

Prochaines rencontres : 03 et 17 décembre 2025, 07 et 21 janvier, 04 février, 04 et 18 mars 2026.

La locale de Cerfontaine

Locale de Philippeville

Une après-midi pas comme les autres. Juste après le dîner, je démarre vers le local de la Mutu, je prépare les tables, les chaises, les étiquettes des prénoms et j'accueille la trésorière qui prendra les inscriptions du jour. Petit à petit arrivent les participants du jour. Déjà on est heureux de se retrouver après 15 jours, on échange ses bonjours, ses soucis, ses souvenirs et en groupe nous prévoyons nos activités des rencontres futures. Alors, Frédérique nous entraîne vers une activité qui change chaque fois : cuisine, peinture, bricolage, sport cérébral, gymnastique douce, etc.

Déjà c'est l'heure du goûter : café et petite douceur. Viens alors la dernière partie de l'après-midi : divers jeux préférés par les membres : scrabble, Rummikub, Uno, jeu d'attention et d'autres. Il est l'heure de se dire au revoir et d'avoir la joie de s'être bien amusé et de s'être détendu. Alors pourquoi pas vous ?



Notez déjà cette rencontre dans votre calendrier :

Que fêtons nous ?

Le gouter de Noël de la Locale de Philippeville

Quand ? le jeudi 18 décembre à 14h

Où ? A la Côte d'Or, Philippeville

Combien ça coute ? 15,00 €

Compte BE80 7320 7944 5677.

Paiement fait preuve d'inscription !!!





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




Sport

BONNE NOUVELLE DU CÔTÉ DE NOS ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE !

Le **nouveau cours de gym douce à Philippeville** a bien commencé deux samedis par mois et l'ambiance est déjà au rendez-vous.

Du côté de **Viroinval**, le cours de gym douce du mardi a également repris dans la bonne humeur et avec enthousiasme.

Quant au **cours de yoga de Philippeville**, il se déroule toujours dans une belle énergie et séduit de plus en plus de participants. Face à cet engouement, une **deuxième heure de cours** pourrait voir le jour prochainement, en fonction de la demande.



VOUS AVEZ ENVIE DE TESTER ?

Un cours d'essai gratuit est possible !

Pour plus d'infos ou pour vous inscrire, contactez Marie Delobbe au 0473/65.05.21.



	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Locale de Cerfontaine	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 03 et 17 décembre 07 et 21 janvier 04 février	Cantine de l'école communale de Cerfontaine	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Locale de Philippeville	Les lundis de 13h30 à 16h30 : 01 et 15 décembre 05 et 19 janvier 02 et 16 février	R. de l'Arsenal, n°7 CMS de Philippeville Grande Salle	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Gouter de Noël	18 décembre à 14h	A la cote d'Or Philippeville	Inscriptions : Françoise Belleflamme ou Hélène Lepère : 0496/31.59.46
	Locale de Nismes	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 02 et 16 décembre 06 et 20 janvier 03 et 17 février	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Walcourt	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 10 décembre 14 et 28 janvier 11 février	Salle communale Ruelle du Coq Walcourt	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Pens'art : Groupe artistique	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 08 décembre 13 et 27 janvier 10 et 24 février	Espace Alternatif Tienne de Boussu 8 Couvin	Inscription obligatoire Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Pens'art : Sérigraphie	Les samedis De 10h à 16h30 : 20 décembre 24 janvier 28 février	CEC le Kraak Rue Neuve 2 Couvin	Inscription obligatoire Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
RÉUNIONS	Bureau Provincial	De 13h30 à 16h Les dates et heures vous seront communiquées plus tard.	A la MC Philippeville	
	Comité Régional	Le 03/12 de 9h30 à 12h Les autres dates et heures vous seront communiquées plus tard.	A la MC Philippeville	
SPORTS	Gym douce	Les mardis de 13h30 à 15h : 09 et 23 décembre 13 et 27 janvier 10 et 24 février	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Inscription obligatoire avant participation : 0473/650.521 sport.namur@alteoasbl.be
	Gym douce	Les samedis de 10h à 11h30 : 13 décembre 10 et 24 janvier 07 février	MC - Philippeville Grande salle - 1	Inscription obligatoire avant participation : 0473/650.521 sport.namur@alteoasbl.be
	Yoga	Tous les vendredis de 9h30 à 10h30	MC - Philippeville Grande salle - 1	Inscription obligatoire avant participation : 0473/650.521 sport.namur@alteoasbl.be

Altéo Philippeville

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

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

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

