

# VIVRE ENSEMBLE

**GUIDE DES CIVILITÉS**

**À L'USAGE**

**DES GENS ORDINAIRES**



Avec le soutien  
du Ministère Délégué  
à la Sécurité Sociale,  
aux Personnes Agées,  
aux Personnes  
Handicapées  
et à la Famille



## MARIE ANNE MONTCHAMP

Ancien Ministre

**P**roposer aux « gens ordinaires » un petit guide des civilités qui les accompagne dans leur relation quotidienne avec nos concitoyens handicapés, est une nécessité. En effet, beaucoup de questions se posent à chacun qui, non résolues, créent des obstacles à la communication. A l'école, au bureau, dans les transports en commun... Le « vivre ensemble » dans une société ouverte et attentive, est au cœur de la démarche qui nous est proposée ici. Cela suppose d'accepter une règle du jeu toute simple : adopter, fut-ce même un court instant, la logique de l'autre, son point de vue, afin d'identifier les petits écueils usuels de la vie ensemble, pour les dépasser. Le propos du guide n'est ni de contraindre, ni de normer ce qui doit rester naturel et spontané.

C'est une invitation à comprendre, une invitation à se mouvoir avec aisance, les uns avec les autres, tout simplement. Les auteurs comme les entreprises qui se sont associées à ce projet, l'ont bien senti, aidés en cela par les « témoins » qui ont accepté de livrer un peu de leur vie de tous les jours, un peu de leur expérience aussi. Ils m'ont moi-même guidée, parfois sans le savoir, durant les mois heureux passés à leur côté pour la préparation de la « loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ». Du fond du cœur, qu'ils en soient remerciés. Je forme le vœu que les lecteurs prennent plaisir à ce parcours de découverte que propose le guide et qu'ainsi ils deviennent garants du savoir-vivre ensemble.

2

VIVRE ENSEMBLE

## OLIVIER DIZIEN

Professeur en Médecine Physique et Réadaptation  
Hôpital Universitaire Raymond Poincaré de Garches

La différence inquiète. La différence fait peur. Les réactions qu'elle entraîne peuvent amener à l'exclusion, qui est une mort sociale, et parfois à une mort physique. Il suffit de regarder autour de nous, dans le monde d'aujourd'hui pour le constater, sans avoir besoin de remonter très loin dans l'histoire. C'est parce que nous sommes ignorants, parce que nous ne savons pas, ou pas voulu savoir que la différence de l'autre inquiète. Elle nous fait porter sur l'autre un regard parfois dégoûté, distant ou méprisant. Ce regard est aussi souvent détourné, pour ne pas voir et ne surtout pas chercher à savoir et à connaître. Devant ces différences plus ou moins visibles, évidentes, ou celles plus cachées, presque invisibles, notre jugement sur l'autre qui les porte est le plus souvent négatif. Réfléchissons un peu : nos jugements sont injustes et faux car ils ne reposent sur rien de

bien solide : nos peurs, notre vision d'un monde quand même un peu étriqué mais qui nous rassure. Corrigeons nos idées reçues et souvent fausses ! Regardons, écoutons l'autre différent en apparence ou de comportements. Changeons notre regard, nos attitudes, nos logiques d'idées. Comment se comporter naturellement avec une personne qui a un handicap ? Comment comprendre ses difficultés à vivre dans un monde qui ne lui facilite pas la vie ? Comment changer ce monde, ne serait-ce qu'un instant ? Ce petit guide des civilités apporte les informations et les conseils utiles pour partager notre vie de personne ordinaire avec celles des personnes handicapées et notre monde pour qu'il soit meilleur. Apprenons à vivre ensemble, cela en vaut vraiment la peine.

# PHILIPPE BAS

Ministre délégué à la Sécurité Sociale,  
aux Personnes âgées,  
aux Personnes handicapées et à la Famille



Face au handicap, l'ignorance  
et la peur de mal faire érigent des  
murs. Ce recueil de contes simples  
qui s'adressent à tous est un véritable  
guide du vivre ensemble. Il est un  
outil au service de la fraternité et de la  
démocratie, pour changer nos regards sur le  
handicap.

*Philippe Bas*

# LEXIQUE

## HANDICAP MOTEUR

- **Blessure médullaire** : lésion de la moelle épinière.
- **Paraplégie** : paralysie du corps au niveau de la lésion de la moelle épinière dorso-lombaire se traduisant par une atteinte motrice et/ou sensitive des membres inférieurs et de la sangle abdominale.
- **Tétraplégie** : paralysie motrice et/ou sensitive des quatre membres et du tronc due à une lésion de la moelle épinière cervicale (au niveau du cou).
- **Contracture** : Mouvement involontaire et incontrôlable des membres paralysés, le plus souvent chez le blessé médullaire.
- **Trachéotomie** : Passage au niveau du cou qui permet à une canule de se loger dans la trachée afin de permettre à la personne de respirer dans le cas de traumatisme ou de maladie respiratoire.
- **Hémiplégie** : paralysie motrice et/ou sensitive de la moitié du corps dans le sens vertical due à une lésion cérébrale.
- **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)** : Il peut avoir pour origine soit un vaisseau qui se bouche (thrombose) ou bien qui se fissure (hémorragie).
- **Infirmes moteurs cérébraux (IMC)** : personne souffrant de troubles moteurs liés à une lésion cérébrale mais ne touchant pas l'intellect.
- **Traumatisme Crânien** : Atteinte cérébrale due à un traumatisme accidentel. Chez le traumatisé crânien, des troubles moteurs peuvent exister (type hémiplégie) mais également des troubles du comportement (lenteur, excitabilité, désinhibition, perte de repère dans le temps et/ou dans l'espace.)

## HANDICAP VISUEL

- **Amblyopie** : baisse de l'acuité visuelle sans lésion de l'œil.
- **Braille** : alphabet en points et en relief à l'usage des aveugles.
- **Blindisme** : gestuelle propre aux aveugles de naissance qui font penser à des tics.
- **Cécité** : état d'une personne aveugle.
- **Glaucome** : maladie de l'œil entraînant une diminution de l'acuité visuelle pouvant aller jusqu'à la cécité totale.

# HANDICAP AUDITIF

- **Implant cochléaire** : appareil électronique composé d'un implant interne et d'un implant externe permettant aux sourds profonds de retrouver une perception auditive.
- **Surdité de transmission** : elle touche l'oreille externe et se caractérise par une perte des sons graves.
- **Surdité de perception** : touche l'oreille interne. Généralement, elle se corrige efficacement par des appareils auditifs. Peut être causée par des expositions à des sons très forts.

# HANDICAP MENTAL

- **Autisme** : handicap du développement entraînant des difficultés à communiquer et comprendre les relations sociales.
- **Chromosome** : élément de la cellule qui contient des informations héréditaires.
- **Encéphalopathie** : déficience mentale associée à des troubles moteurs ou sensoriels.
- **Trisomie 21** : anomalie de la paire 21 des chromosomes entraînant de graves déficiences intellectuelles.
- **X fragile** : première cause de déficiences intellectuelles après la trisomie 21.

# HANDICAP PSYCHIQUE

- **Hystérie** : névrose caractérisée par une exagération de l'expression psychique et affective.
- **Névrose** : affection caractérisée par des troubles affectifs et émotionnels dont le sujet est conscient.
- **Psychose** : affection caractérisée par une altération profonde de la personnalité et des fonctions intellectuelles, dont le sujet n'est pas conscient.
- **Schizophrénie** : psychose caractérisée par un dysfonctionnement psychique, une perte du contact avec autrui et un repli sur soi.
- **Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)** : le sujet souffre d'obsessions et de compulsions. Les obsessions sont des images ou des pensées récurrentes qui créent de l'anxiété. Les compulsions sont des comportements répétitifs émis en réaction aux obsessions.

# HANDICAP

# MOTEUR

Le handicap moteur peut toucher un membre ou l'ensemble du corps. Ainsi, les personnes atteintes de ce handicap se déplacent soit debout en s'aidant d'une canne, soit en fauteuil roulant. En pratique, les déficiences motrices engendrent une gêne ou un empêchement dans les déplacements, la préhension d'objets et parfois la parole. En France, on estime qu'1,5 million de personnes souffrent d'un handicap moteur (qu'il soit d'origine génétique, accidentel ou cérébral) dont 600 000 sont atteintes de paralysie.

Pour échanger, je me place à la hauteur de mon interlocuteur !



## SAVOIR ACCUEILLIR

Une personne handicapée moteur est une personne comme une autre, elle a simplement besoin qu'on lui assure plus de facilité et de sécurité dans ses déplacements :

- Assurez-vous que la personne peut accéder à votre lieu de rendez-vous, assurez-vous de l'absence d'obstacles, du bon fonctionnement des ascenseurs et si possible de la disponibilité d'une place de stationnement à proximité.
- Marchez à côté d'elle en respectant son rythme.
- Indiquez-lui les changements de direction et laissez-lui l'usage des rampes et plans inclinés.
- Patienter devant un ascenseur, un guichet ou un service, est très pénible pour les personnes handicapées moteur : laissez-leur la priorité et le temps d'effectuer leurs déplacements.

6

Attention, vous me déséquilibrez,  
je fais finir par tomber.



7

- Une personne en fauteuil ou de petite taille ne peut voir que si elle est placée devant (spectacle, exposition, allocution) : veillez à lui laisser un passage et un espace suffisants.

- Le regard que vous portez est important : appuyé ou détourné, il stigmatise et peut donner à la personne l'impression d'être réduite à son handicap.

- Vous pouvez sans crainte utiliser tous les mots du langage comme marcher, aller, courir...

## SAVOIR ÉCHANGER

Comme avec toute autre personne, l'échange repose sur le respect mutuel et l'égalité. Pour qu'il soit établi, il convient de suivre quelques conseils de bon sens :

- Surveillez votre langage. Personne n'est "cloué" dans un "chariot" ! Parlez de "personne handicapée", n'employez pas de termes réducteurs comme "infirme", "invalidé", "boiteux", "nain", etc.

- La station debout est pénible, proposez à la personne de s'asseoir.

- Le fauteuil roulant tient le rôle des jambes de la personne handicapée. S'appuyer dessus est une familiarité qui peut être mal perçue et dangereuse.

# HANDICAP MOTEUR

# HANDICAP

# MOTEUR

- La personne en fauteuil roulant ou de petite taille peut souffrir d'un sentiment d'infériorité. Placez-vous à sa hauteur, vous établirez ainsi une relation d'égalité.
- Certaines personnes peuvent avoir une élocution difficile, du fait d'un handicap moteur cérébral ou de séquelles d'un traumatisme crânien. Leur intelligence

n'est pas altérée, parlez-leur normalement et laissez-leur le temps de vous répondre.

- Adressez-vous à la personne directement et non à son accompagnant. Ce dernier pourra vous aider à converser si votre interlocuteur s'exprime avec difficulté. Mais l'aidant n'est qu'un interprète, il n'est pas votre interlocuteur.

Merci de nous libérer la voie et de faciliter nos déplacements !





## SAVOIR AIDER

Le quotidien des handicapés moteurs est fait d'une multitude de situations qui peuvent devenir des obstacles insurmontables :

- Si vous pensez que quelqu'un a besoin d'aide, posez-lui la question et suivez ses conseils. Une personne en fauteuil roulant saura vous expliquer comment la pousser ou franchir un seuil en toute sécurité, retirer ou mettre un vêtement, etc.
- Lorsqu'une personne handicapée est aidée d'un chien d'assistance, considérez que cet animal travaille; saluez la personne avant l'animal. Ne le caressez qu'après avoir demandé l'autorisation à son maître.
- À table, certaines personnes peuvent avoir besoin de votre aide. Elles sauront vous expliquer leurs besoins, laissez-vous guider et restez naturel.
- Laissez votre place dans les transports publics.
- Dans la rue, proposez votre aide quand vous voyez qu'une personne en fauteuil roulant rencontre une difficulté mais ne vous sentez pas offusqué si elle décline cette aide : beaucoup de personnes handicapées accordent une grande importance à leur autonomie, même si elle leur coûte des efforts.

## Témoignages

"Alors que je m'approchais pour regarder un spectacle de rue, un monsieur m'a gentiment laissé me placer devant. Puis il s'est appuyé nonchalamment sur mon fauteuil. Les gens ne comprennent pas que le fauteuil est un prolongement de mon corps !"

Michel, 32 ans.

"Je suis très autonome dans mon fauteuil. Cependant les parcours en ville sont ponctués d'obstacles et cela devient vite fatigant. J'aimerais que les gens pensent à ne pas laisser leurs poubelles, à nettoyer les déjections de leurs chiens ou encore à ne pas garer leurs voitures sur le trottoir !"

Marie 52 ans

"Je vis très mal les regards insistants et remplis de pitié des gens."

Karim, 14 ans

- Pour les personnes handicapées moteur, se déplacer dans la ville nécessite généralement une attention constante portée sur le sol, son revêtement, ses obstacles. En laissant le passage, en améliorant l'accès, en retirant les obstacles, vous leur facilitez la vie. Après une journée passée à franchir des trottoirs, des seuils, des chaussées en plus ou moins bon état, un sourire, un "bonjour", et un peu d'aide peuvent rendre le handicap plus supportable.

# HANDICAP

# VISUEL

10

VIVRE ENSEMBLE

Le handicap visuel recouvre des réalités variées, s'échelonnant d'un trouble visuel à une cécité complète. Actuellement, en France, 3 millions de personnes sont concernées, ce chiffre augmentant progressivement avec l'allongement de la durée de vie. Un malvoyant dans la rue ou un aveugle à son bureau ne se distingue pas toujours, alors soyons attentifs pour mieux les aider lorsqu'ils en ont besoin !

Attention, je ne vous vois pas !



## PARLER POUR COMMUNIQUER

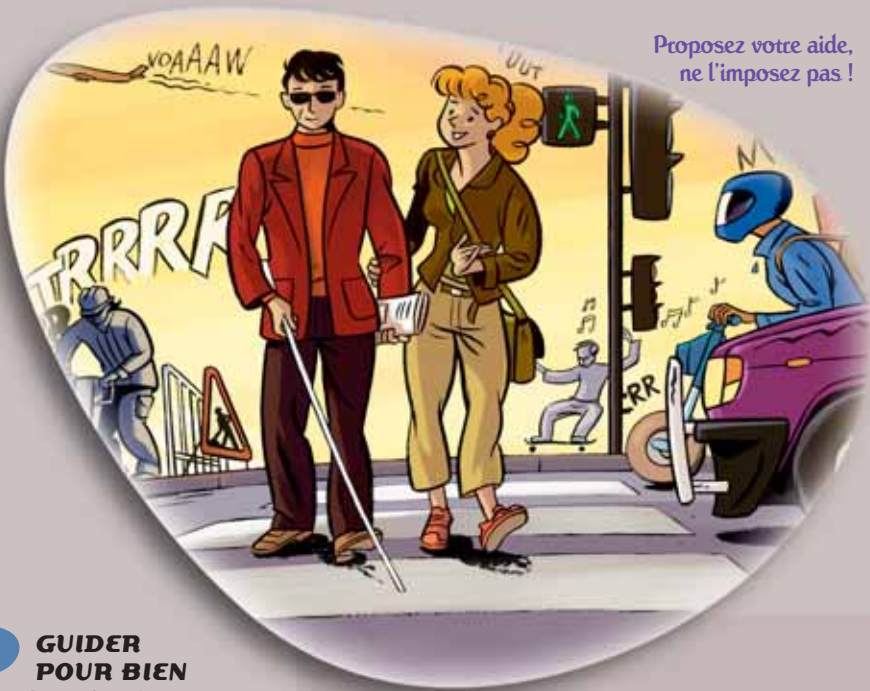
- La communication visuelle n'étant plus possible, n'hésitez pas à parler.
- Une personne déficiente visuelle ne peut pas voir que vous vous adressez à elle. Pour capter son attention, appelez-la par son nom !
- Elle ne reconnaîtra pas toujours votre voix, alors n'oubliez pas de vous présenter.
- La perte de vision ne signifie pas l'oubli du mot VOIR. Vous pouvez donc utiliser tout le vocabulaire de la vision. Ainsi, les aveugles disent "je suis allé voir un film au cinéma" ou "j'ai regardé tel programme hier à la télévision".

## COMMENT SE DÉPLACENT-T-ILS ?

Les possibilités sont différentes suivant l'importance du déficit visuel.

- Un malvoyant peut très bien se déplacer sans aide, même s'il est parfois gêné par un obstacle. S'il a du mal à trouver son chemin ou qu'il se cogne quelque part, ce n'est pas forcément qu'il est mal réveillé !
- Une personne aveugle ne peut pas appréhender l'environnement de manière visuelle, il lui faut utiliser d'autres informations : vibrations renvoyées par la ligne des immeubles, bruits de la circulation, bruits de pas, odeurs...

Proposez votre aide,  
ne l'imposez pas !



## GUIDER POUR BIEN ACCOMPAGNER

Accompagner ne veut pas dire diriger. Certains éléments sont à prendre en compte pour éviter que votre aide ne devienne une gêne :

- Proposez votre aide, la personne vous dira si elle en a besoin.
- Ne vous offusquez pas si elle refuse.
- Pour faire un bout de chemin ensemble, le mieux est qu'elle vous prenne le bras, avec sa main restée libre si elle tient une canne de l'autre.
- Il est toujours plus facile de suivre que d'être poussé en avant !
- Annoncez les changements de direction ou de relief, ainsi que les obstacles à éviter.

## Canne blanche et chien guide

Le choix de la canne blanche ou du chien guide est très personnel, les deux solutions ayant des avantages et des inconvénients.

- La canne n'est pas une laisse ! Ne tirez pas la personne avec. Proposez-lui plutôt de prendre votre bras
- Pour être efficace, la canne doit toujours être libre de toute entrave ainsi que le bras qui la tient.
- Regardez devant vous, ce n'est pas la personne qui vous verra arriver en face ! Vous risquez de vous prendre les pieds dans la canne.

Le chien guide est une aide efficace, pour guider son maître et lui éviter les obstacles, mais il ne doit pas être dérangé.

- Pour aborder la personne, présentez-vous du côté opposé au chien.
- Ne tirez pas la laisse ou le harnais, la personne handicapée doit garder le contrôle de son chien.

11

HANDICAP VISUEL

# HANDICAP

# VISUEL

- Devant un escalier, proposez de tenir la rampe et annoncez la première et la dernière marche.
- Vous pouvez présenter un siège, et guider sa main sur le dossier, mais une fois la position du siège déterminée, la personne peut s'asseoir seule.
- Prévenez la personne quand vous la quittez, cela lui évitera de parler dans le vide !
- Si vous la renseignez sur une direction, pensez que certaines indications sont purement visuelles, comme "par ici", "là-bas", ou même "tout droit".

## AU QUOTIDIEN

- Les déficients visuels n'ont pas accès aux informations écrites sur un panneau de rue, de direction, une enseigne ou un arrêt de bus. Il leur faut donc souvent demander de l'aide. N'hésitez pas à les renseigner !
- Dans les transports, il n'est pas facile de trouver la porte d'une rame du métro, surtout si elle est fermée, ni même une place libre.

Les objets déplacés ou abandonnés dans le passage et les portes entrouvertes représentent des dangers !



## Témoignages

“Les personnes que je rencontre sont étonnées quand je leur raconte tout ce que je fais, elles n’imaginent pas les possibilités que l’on a.”

Marie, 41 ans.

“On me demande toujours comment je fais pour utiliser un ordinateur et aller sur internet, avec un appareil en braille ou un logiciel de synthèse vocale on peut très bien le faire sans voir.”

Bertrand, 62 ans.

“Je suis étonné de voir la réaction des gens avec moi depuis que je suis aveugle, ils sont gênés, hésitants, alors que c’est si simple de proposer son aide.”

Luc, 22 ans.

• Dans une file d’attente, dans un magasin ou une administration, il n’est pas évident de savoir où commence la file, ni même quand elle avance. Il vaut mieux être renseigné par la personne qui se trouve derrière que donner à chaque fois des coups de canne dans les jambes de celle qui se trouve devant pour savoir si la file progresse.

### À TABLE

Il est très facile de partager un repas avec une personne déficiente visuelle.

- Indiquez-lui le siège où elle doit s’asseoir, elle trouvera seule son assiette et ses couverts.
- Décrivez-lui le contenu de l’assiette ou ce que vous lui présentez, cela lui évitera les surprises et d’avoir à manger un aliment qu’elle n’aime pas.
- Ne dites pas “tiens” en tendant quelque chose, indiquez lui plutôt où vous le posez. Exemple : “je pose un morceau de pain à droite de ton assiette”.
- N’hésitez pas à lui demander de tendre son assiette ou son verre.
- Il est inutile de lui couper la viande, surtout s’il n’y a pas d’os.

### À LA MAISON

Vous recevez une personne déficiente visuelle :

- Si c’est la première fois, décrivez-lui l’agencement des pièces et faites-lui visiter, elle se fera alors une idée plus précise des lieux.
- Vous pouvez lui décrire les lieux avec des qualificatifs visuels.
- Accompagnez-la jusqu’à l’endroit où elle doit s’asseoir et dans les différentes pièces.

### SI VOUS ÊTES INVITÉ

- Vous aurez peut-être à allumer en arrivant, les aveugles n’ont pas besoin d’éclairer. Pensez alors à éteindre en partant !
- Évitez de déplacer les objets ou signalez-le, sinon la personne aura du mal à retrouver ses affaires.
- Ne laissez pas une porte à demi-ouverte.
- Ne laissez rien dans le passage.
- Pensez que vous êtes invité, vous n’êtes pas obligé de tout faire à la place de votre hôte, qui sait sûrement se débrouiller, même si un petit coup de main de temps en temps peut être utile.

# HANDICAP

# AUDITIF

Qu'il soit de naissance, dû à une maladie ou à un accident, le handicap auditif compromet sensiblement la communication et l'accès à l'information si l'environnement n'y veille pas. La personne sourde ou malentendante développe sa propre stratégie pour contourner son handicap et communiquer. Face à ce handicap peu visible et souvent sous-estimé, certaines personnes sourdes ou malentendantes réagissent en évitant les contacts et parfois en s'isolant progressivement. Cependant, les modes de communication, les nouvelles méthodes d'apprentissage et l'appareillage leur permettent de s'intégrer et de vivre presque « normalement ».

On estime à 5 millions le nombre de Français ayant des difficultés d'audition et ce nombre ne cesse d'augmenter avec le vieillissement de la population.

N'hésitez pas à utiliser l'écriture pour vous assurer que votre interlocuteur a bien compris !



## SOYEZ ATTENTIF !

Le handicap auditif n'est pas apparent. Voici quelques signes pour identifier une personne sourde ou malentendante :

- La personne pointe son oreille du doigt et secoue la tête.
- Elle bouge les lèvres sans produire de son ou parle d'une voix modulée.
- Elle communique avec des signes.
- Elle vous présente un calepin et un crayon.

De nos jours, mes appareils auditifs  
passent souvent inaperçus !



15

### QUELQUES RÈGLES POUR BIEN COMMUNIQUER

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent souvent lire sur vos lèvres (lecture labiale) :

- Assurez-vous que la personne vous regarde avant de parler.
- Choisissez un endroit calme où votre visage est éclairé.
- Ne mettez pas la main devant la bouche, ne mâchez pas de chewing-gum et souvenez-vous qu'une moustache ou une barbe peuvent empêcher la lecture labiale.

- Ne criez pas, parlez clairement à un rythme modéré en articulant.
- Faites des phrases courtes et utilisez des mots simples.
- Reformulez plutôt que de répéter une phrase non comprise.
- Accompagnez vos paroles de gestes simples et d'expressions du visage.
- Assurez-vous que la personne a bien compris.
- Ne parlez pas en tournant le dos à votre interlocuteur.
- Soyez patient et ne vous énervez pas si on vous demande de répéter.

### Du nouveau à la télévision

La loi de 2005 sur le handicap indique que toutes les chaînes de télévision publiques, ainsi que les chaînes privées réunissant plus de 2,5% d'audience, devront sous titrer l'intégralité de leurs programmes d'ici 5 ans. Les chaînes du câble et du satellite proposeront quotidiennement plusieurs heures de programmes accessibles.

**HANDICAP AUDITIF**

# HANDICAP

# AUDITIF

## DES MÉTHODES POUR S'EXPRIMER

En complément des aides auditives, plusieurs possibilités permettent aux personnes malentendantes de communiquer :

- La lecture labiale : elle consiste pour la personne sourde ou malentendante à reconnaître les mots en fonction de la forme prise par les lèvres. Mais cela reste difficile et contraignant.
- La Langue française Parlée Complétée : elle permet de coder avec la main tous les sons de la langue française.

En complément de la lecture labiale, elle permet à la personne sourde de comprendre et à des enfants sourds d'accéder à la langue française.

- La Langue des Signes Française : c'est une langue à part entière pratiquée par des centaines de milliers de personnes sourdes en France mais aussi par les professionnels en contact avec les malentendants (orthophonistes, enseignants, travailleurs sociaux...). C'est une langue visuelle qui associe gestes, mouvements corporels et qui possède sa propre grammaire et syntaxe. Chaque pays a sa propre



Les personnes malentendantes ne perçoivent pas les messages sonores, pensez à elles !

16

VIVRE ENSEMBLE



langue des signes, mais les sourds de différentes nationalités communiquent facilement après un temps d'adaptation. Il y a donc la LSF (Langue des Signes Française), la BSL (British Sign Language), l'ASL (American Sign Language) et c'est ainsi pour tous les pays.

### **INDIQUER UNE DIRECTION**

Il n'est pas facile d'indiquer une direction à quelqu'un qui ne vous entend pas. Quelques conseils peuvent vous y aider :

- Placez-vous à côté de la personne.
- Ne parlez pas en marchant.
- Aidez-vous de dessins.
- Ne dirigez pas la personne sans vous être assuré au préalable d'avoir capté son attention, vous risqueriez de la surprendre.
- Soyez précis.

### **IMPORTANT**

On ignore souvent que de nombreux sourds de naissance ont des difficultés pour écrire ou lire. De nouvelles méthodes d'apprentissage tendent à résorber ce handicap supplémentaire.

Contrairement aux idées reçues, être sourd n'induit pas d'être muet !

### **C'EST SI SIMPLE !**

Que ce soit dans les transports en commun, dans les magasins ou encore au bureau, les sourds et malentendants ne perçoivent pas les messages diffusés ou les signaux d'alarme. Pour leur confort et leur sécurité, n'oubliez pas de leur transmettre les informations.

## Témoignages

J'adore aller en soirée avec mes amis, qu'ils soient malentendants ou non. Je perçois et j'apprécie les vibrations de la musique et je m'amuse comme les autres. Mais il m'est difficile de suivre une conversation de groupe et parfois je décroche. Les gens croient alors que je fais la tête mais ce n'est pas le cas. Je ne veux pas avoir à faire semblant de participer à tout !

Éric, 21 ans

Le téléphone est un problème parce que je suis obligée de faire répéter mon interlocuteur. Quand je sais qui m'appelle, ça va. Mais il m'arrive de ne pas décrocher quand le numéro est inconnu. Le mieux est encore de m'envoyer un texto ou un mail.

Caroline, 42 ans

Souvent, quand j'effectue une démarche auprès d'une personne inconnue, je dois dire que je suis sourde. Ce que j'aimerais, c'est que les gens soient plus attentifs et que je ne sois pas obligée de justifier constamment de mon handicap.

Myriam, 19 ans

Je suis équipé d'appareils de correction auditive sur mes deux oreilles. Longtemps, j'ai été gêné par le regard des gens. Aujourd'hui je le vis beaucoup mieux, surtout que de nombreuses personnes pensent qu'il s'agit d'un kit Blue Tooth de téléphone portable !

Johan, 31 ans

# HANDICAP

# MENTAL

Le handicap mental est la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle. On estime aujourd'hui à 650 000 le nombre de Français souffrant de pathologies handicapantes comme la trisomie, l'autisme, le polyhandicap ou encore le X-Fragile. Quelles que soit l'origine de l'handicap, toutes les personnes concernées ont en commun le besoin d'acquérir le plus d'autonomie possible et de vivre parmi les autres.

18

Ne soyez pas surpris par l'affection que l'on peut vous manifester !



## DES DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES

Du fait de leur déficience intellectuelle, les personnes en situation de handicap mental ont des difficultés spécifiques pour :

- Mémoriser et évaluer les informations.
- Fixer leur attention.
- Évaluer le temps.
- Apprécier la valeur de l'argent.
- Maîtriser les règles de communication et de vocabulaire.
- Appréhender les conventions et règles tacites.
- Maîtriser la lecture et l'écriture.

## POUR COMMUNIQUER

Discuter, échanger, avec les personnes handicapées mentales c'est facile :

- Souriez ! L'expression avenante de votre visage mettra votre interlocuteur en confiance.
- Parlez normalement en utilisant des phrases simples et évitez les détails.
- Prenez le temps d'écouter et de comprendre.
- Ne manifestez pas d'impatience.
- Privilégiez les sujets qui intéressent : la musique, le foot, la télé, les animaux...

## La définition de l'UNAPEI (Union Nationale des Parents d'Enfants Inadaptés)

Une personne handicapée mentale est une personne à part entière. Elle est ordinaire parce qu'elle connaît les besoins de tous, dispose des droits de tous, et accomplit les devoirs de tous. Elle est singulière parce qu'elle est confrontée à plus de difficultés que les autres citoyens.



Le handicap mental n'est pas contagieux !

19

## GUIDER ET ACCOMPAGNER

- De nombreuses personnes handicapées mentales sont autonomes dans leurs déplacements, mais il suffit d'un imprévu (une grève, un retard...) pour les déstabiliser. N'hésitez pas alors à proposer votre aide :
- Les indications d'orientation sont difficiles à appréhender. Assurez-vous que la personne a compris ou accompagnez-la.
- Demandez-lui avant de lui prendre le bras pour la guider.
- Prenez votre temps et adaptez-vous à son rythme.
- En cas de difficulté grave, appelez le SAMU ou les pompiers mais pas la police.
- Ne craignez pas d'entrer en contact : le handicap mental n'est pas contagieux !

## Témoignages

Depuis quelques semaines, la classe de CP de ma fille compte une petite fille handicapée mentale. Quand je lui ai demandé si sa nouvelle amie était handicapée, ma fille a répondu : "Non, elle a seulement besoin que je l'aide !"

Jocelyne, 35 ans

Je souffre beaucoup du regard que les gens portent sur mon fils. Ils ne se rendent pas compte que les mots comme "débile" ou "mongole" me blessent terriblement, et qu'ils blessent aussi mon fils qui perçoit leur mépris.

Claire, 38 ans, maman de Paul, 8ans, trisomique

Les professionnels de santé ne sont pas toujours formés aux conséquences du handicap mental. Ainsi un ophtalmo a traité mon fils « d'enfant insupportable » en s'adressant à lui comme à un bébé !

Judith, 49 ans, maman d'Éric, 17ans, autiste

**HANDICAP MENTAL**

# HANDICAP

# PSYCHIQUE

Le handicap psychique peut intervenir à tous les âges de la vie et atteindre les personnes sans distinction. Un tiers des Français sont concernés par des troubles psychiques. Lorsque ces troubles deviennent maladifs, ils sont un véritable handicap au quotidien. Et pourtant, les questions de santé psychique sont encore mal connues du grand public et les préjugés négatifs ont la vie dure, avec des conséquences douloureuses pour les malades et leurs proches.

20

Prenez le temps de m'expliquer et soyez patient !

## Un handicap enfin reconnu

La « loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » (11 février 2005) reconnaît pour la première fois la notion de handicap psychique, à côté des notions de handicap moteur, sensoriel, mental et cognitif. Ceci devrait favoriser la mise en place de structures et d'aides adaptées.

## LE HANDICAP PSYCHIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si les troubles psychiques et leurs conséquences peuvent prendre de multiples formes, il existe des spécificités :

- Il est la conséquence d'une maladie psychique (hystérie, psychose, schizophrénie...).
- Il peut apparaître à tout âge.
- Il a pour conséquence des troubles du comportement et du jugement et entraîne des difficultés à s'adapter à la vie en société.
- Il est durable ou épisodique.
- Les capacités intellectuelles peuvent être soit conservées, soit affectées.

## UN HANDICAP QUI NE SE VOIT PAS

Bien que les troubles psychiques ne soient pas visibles sur le physique de la personne, certains comportements doivent attirer l'attention :

- Une réaction inadaptée au contexte.
- Un stress important.
- Un raisonnement rigide.
- Des gestes incontrôlés.
- Une difficulté à communiquer.
- Un repli sur soi.
- Un état dépressif.
- Des dérèglements alimentaires.

L'attente et la foule sont souvent des facteurs d'angoisse. Soyez attentif au malaise des personnes qui vous entourent !



### COMMENT AIDER ?

La souffrance psychique est souvent insupportable. S'il est difficile d'aider une personne en crise, certaines attitudes préventives contribuent à la détendre :

- Restez à l'écoute.
- Ne soyez jamais agressif, ni impatient.
- Laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout.
- Évitez de poser plusieurs fois la même question.
- Restez calme.
- Laissez toujours à la personne la possibilité de partir.
- N'employez pas de termes indignes et irrespectueux.

Plus simplement, il suffit d'être humain, compréhensif et généreux.

### Témoignages

21

Le plus difficile pour moi, ce sont les démarches administratives car il faut souvent patienter longtemps dans la foule et que cela m'angoisse. Si mon interlocuteur ne me comprend pas, me demande de répéter ou ne traite pas ma demande, il m'arrive de m'énerver et d'avoir une attitude violente envers les autres mais aussi envers moi-même.

Catherine, 56 ans

Quand je vais mal, il m'arrive de m'isoler complètement du reste du monde. Je peux rester enfermé chez moi ou bien errer dans les rues. Souvent les gens me regardent et tiennent des propos blessants comme « fou » ou « débile ». J'aimerais qu'ils comprennent que je ressens une grande souffrance, et que j'ai besoin de compréhension et de tolérance.

Pierre, 35 ans

# HANDICAPÉS, PROFESSIONNELS ET COMPÉTENTS !

En 2005, le nombre de personnes handicapées ayant un emploi est estimé à près de 900 000 personnes. Ce chiffre est en constante augmentation à la grande satisfaction des personnes handicapées et de leurs employeurs. Pour que l'emploi de personnes handicapées devienne une situation normale et courante, il est important de respecter quelques règles de travail et de solidarité à l'égard des travailleurs handicapés.

## DES ÉGARDS POUR TOUS

À chaque handicap, correspondent quelques règles simples : n'hésitez pas à vous renseigner pour ne pas commettre d'impair et en tout cas :

- Ne déplacez jamais le matériel d'un collègue déficient visuel.
- Ne laissez pas de colis ou objets encombrants dans les passages.
- Proposez votre aide et n'interprétez pas mal un refus.
- Respectez le rythme et les possibilités de chacun.
- Mettez à disposition le matériel et les aménagements nécessaires.

## AVIS AUX EMPLOYEURS

Au-delà des obligations légales, il y a d'excellentes raisons d'orienter son entreprise vers l'emploi de personnes handicapées :

- Employer des personnes handicapées contribue à améliorer l'image de l'entreprise vis-à-vis de l'extérieur mais aussi auprès des salariés.
- Avoir un collègue handicapé est perçu comme une situation enrichissante par les salariés.
- 87% des entrepreneurs le disent : ils sont satisfaits de leurs salariés handicapés.

## EN CAS D'URGENCE

- N'oubliez pas d'indiquer le signal d'alarme à un collègue mal entendant.
- En cas d'évacuation, proposez votre aide aux personnes à mobilité réduite.
- Gardez votre calme.

## Loi du 11 février 2005

La nouvelle loi vise à améliorer les droits des personnes handicapées, notamment par la mise en place de mesures destinées à favoriser leur accès à la vie professionnelle :

- Maintien de l'obligation d'emploi de travailleurs handicapés à 6% de l'effectif pour les entreprises d'au moins 20 salariés.
- Le secteur public sera progressivement soumis aux mêmes modalités et obligations que le secteur privé.
- L'obligation d'emploi est élargie aux titulaires de la carte d'invalidité et de l'allocation adulte handicapé.
- Obligation pour les employeurs de prendre des mesures de non-discrimination.

## Témoignages

Quand un employeur prend le temps de me parler, il oublie vite mon handicap pour ne voir que mes compétences et les atouts que je représente pour son entreprise.

Patrick, 44 ans

Je reconnais que c'est sous la contrainte que j'ai fait la démarche d'employer une personne handicapée moteur, mais je ne l'ai jamais regretté depuis. J'ai bénéficié d'aide pour aménager son poste de travail, et mon employé répond à mes attentes et s'est parfaitement intégré à la vie de l'entreprise.

Catherine, 38 ans

23

**Responsable du projet :**  
Claire Roger Consultant

**Conception-Réalisation :**  
IDECOM

**Illustrations :**  
Arthur Rainho

**Ont collaboré  
à la rédaction du guide :**  
Laurent Lejard,  
Julien Perben,  
Jérémie Boroy  
Régis Devoldère,  
Claude Finkelstein

**Tous nos remerciements :**  
au Ministère délégué à la  
Sécurité Sociale,  
aux Personnes âgées,  
aux Personnes handicapées  
et à la Famille,  
à Marie-Anne Montchamp,  
à Philippe Streiff,  
à l'Hôpital Raymond Poincaré de  
Garches, l'Unapei, la Fnapp-Psy,  
l'Unisda, Yanous.

# VIVRE ENSEMBLE

