

Info-Handicap

Centre national d'information et de rencontre du handicap
Conseil national des personnes handicapées

Rencontrer des personnes en situation de handicap



Remarque

Des pictogrammes perçus comme masculins ainsi que le pronom personnel «il» ont été utilisés dans cette brochure. Le texte doit être lu d'un point de vue neutre et ne porte aucun jugement sur l'identité ou l'expression de genre de quiconque.

Pictogrammes

Le symbole international du handicap représente un accès général pour toute personne en situation de handicap (angl. : «International Symbol of Access» - symbole international d'accès).

Le signe annonce en général:

- l'emplacement réservé pour personnes en situation de handicap
- l'accès sans barrières
- un ascenseur accessible
- des sanitaires accessibles



Handicap physique



Déficience visuelle



Déficience auditive



Handicap intellectuel (cognitif)

Contenu

Pictogrammes	3
Contenu	4
Ce qu'il faut respecter en général	6
5 règles d'or	6
Terminologie	6
Les chiens d'assistance	7
Personnes en situation de handicap physique	8
Le handicap physique - c'est quoi?	8
Quelques conseils pour faciliter la communication	8
Le maniement d'un fauteuil roulant	8
Mesures à prendre si une personne avec un handicap physique est invitée à un entretien	11
Qui contacter pour recevoir des aides techniques?	11
Qui contacter pour rendre mes infrastructures accessibles?	11
Personnes malvoyantes ou aveugles	12
Le handicap de la vue - c'est quoi?	12
Quelques conseils pour faciliter la communication	12
Guider une personne déficiente visuelle	13
Si la personne est accompagnée par un chien guide d'aveugle	14
Qui contacter pour avoir des supports pour des personnes déficientes visuelles?	14
Personnes avec un trouble du langage / de la communication	15
Le trouble du langage - c'est quoi?	15
Quelques conseils pour faciliter la communication	15
Personnes malentendantes ou sourdes	16
Le handicap de l'audition - c'est quoi?	16
Quelques conseils pour faciliter la communication : Comment attirer l'attention d'une personne sourde/malentendante?	16

Quelques conseils pour faciliter la communication : Comment parler à une personne malentendante?	16
Qui contacter pour avoir un service d'interprétation en langue des signes, ou des informations supplémentaires?	17
Personnes en situation de handicap intellectuel (cognitif)	18
Le handicap intellectuel - c'est quoi?	18
Quelques conseils pour faciliter la communication	18
Qui contacter pour avoir des informations autour du langage facile à lire et à comprendre?	19
Personnes avec un handicap invisible	20
Le handicap invisible - c'est quoi?	20
Un manque de reconnaissance	20
Le handicap psychique - c'est quoi?	21
Les troubles du spectre autistique - c'est quoi?	22
La sclérose en plaques (SEP) - c'est quoi?	22
Les « dys » - c'est quoi?	23
Remarque	23
Conséquences du manque de reconnaissance des handicaps invisibles	24
Quelques conseils pour faciliter la communication	25
Vous voulez en savoir plus?	26
Info-Handicap offre des formations sur le handicap en général et sur le thème de l'accessibilité	26

Ce qu'il faut respecter en général

5 règles d'or

- Adressez-vous directement à la personne, même si elle est accompagnée.
- Faites preuve de respect à l'égard de la personne et n'ayez pas de préjugés.
- Intégrez la personne dans la conversation.
- Demandez à la personne si vous pouvez l'aider, et si oui, de quelle manière.
- Renseignez-vous sur les besoins de la personne, ne décidez pas à sa place!

Terminologie

Comment parler à une personne de son handicap ? Quels termes devez-vous utiliser ? De nombreuses descriptions différentes sont utilisées à l'écrit : Personne handicapée, personne en situation de handicap, le handicapé, la personne concernée, trouble, maladie, souffrance, déficience, limitation, besoins éducatifs particuliers, besoins spécifiques, etc.

Cependant, comment le thématiser dans une conversation en face à face avec la personne sans la discriminer, la stigmatiser ou l'insulter ? Il est probable que la réponse soit individuelle. Demandez à votre interlocuteur comment il s'y prend, comment il en parle et comment il veut qu'on l'appelle. Se voit-il comme malade, handicapé, déficient, limité, avec des besoins éducatifs particuliers ou spécifiques ? Ou a-t-il encore un tout autre point de vue ?

Vous pouvez trouver plus d'informations sur les modes d'expression stéréotypés et discriminatoires ainsi que sur les alternatives inclusives et respectueuses dans notre guide pour les professionnels des médias (en allemand, à trouver sous Documents > Communication sur www.info-handicap.lu).

Les chiens d'assistance

De plus en plus souvent, des personnes en situation de toutes sortes de handicaps sont accompagnées par un **chien d'assistance** qui leur permet de regagner une certaine autonomie au quotidien. Les chiens d'assistance sont identifiables par un **harnais** spécial et une **médaille** attachée à leur collier.

Quand le chien d'assistance porte son harnais, ceci signifie qu'il est au travail. Il a besoin de toute sa concentration. Évitez donc de le caresser, d'attirer son attention ou de lui donner de la nourriture sans préalablement demander la permission à son maître.



La loi du 22 juillet 2008, garantit **l'accès** aux chiens d'assistance, chiens guides d'aveugles ou chiens d'éveil..., **à tous les lieux ouverts au public**. Ainsi, le chien d'assistance peut accompagner son maître dans les transports publics, les magasins, les restaurants, à l'école ou au travail... Les chiens d'assistance sont également admis dans les cabines d'avion, sous condition d'une notification 48 heures à l'avance. Le **refus d'accès aux chiens d'assistance est sanctionné** par une amende de 250 €. Pour des raisons de sécurité ou d'hygiène, il existe néanmoins quelques restrictions dans certains locaux des entreprises gastronomiques, des hôpitaux ou des centres de détention.

Personnes en situation de handicap **physique**

Le handicap physique - c'est quoi ?

Les personnes en situation de handicap physique sont limitées dans leur mobilité.

Cette mobilité réduite peut avoir des causes très diverses. Selon le type de déficience, les personnes handicapées physiques se servent d'un déambulateur, de béquilles, d'un fauteuil roulant ou d'une autre aide technique.

Il existe différentes sortes de fauteuils roulants. Il peut s'agir d'un fauteuil roulant manuel ou électrique, manié par la personne elle-même. Il se peut aussi que la personne ait besoin d'une assistance pour se déplacer. De même, la personne peut présenter des déficiences au niveau de la gestuelle ou du langage.

Quelques conseils pour faciliter la communication

- Renseignez-vous sur les besoins de la personne.
- Offrez votre aide mais ne l'imposez pas.
- Les aides possibles sont:
 - ◇ aide pour monter ou descendre les escaliers,
 - ◇ aide pour porter des objets,
 - ◇ aide pour se lever ou s'asseoir,
 - ◇ aide pour manier le fauteuil roulant, si la personne le souhaite.

Le maniement d'un fauteuil roulant

Attention: ceci n'est possible que pour les fauteuils roulants manuels; en général, il est impossible de manier les fauteuils roulants électriques, sauf si les moteurs peuvent être déconnectés.

Veillez à votre propre santé : évitez de soulever ou de retenir le fauteuil en forçant sur votre dos ! Utilisez la force des bras, pliez les jambes pour vous abaisser et gardez le dos droit.

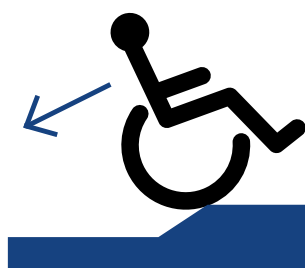
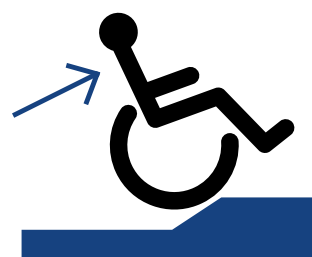
Si le fauteuil est trop lourd, demandez de l'aide !

Franchir une marche ou un trottoir:

Demander d'abord à la personne, quelle manière pour franchir une marche, elle préfère!

Sauf indications contraires de la personne en fauteuil, vous pouvez procéder comme suit:

Pour monter, avancez jusqu'au trottoir, basculez le fauteuil légèrement vers l'arrière, jusqu'à ce que les roues avant puissent être déposées sur le trottoir. Poussez le fauteuil vers l'avant, jusqu'à ce que les roues arrière se trouvent entièrement sur le trottoir.



Pour descendre, tournez le fauteuil dos à la rue, puis, laissez les roues arrière descendre le trottoir doucement. Reculez le fauteuil jusqu'à ce que les roues avant puissent être posées sur la rue. Retournez le fauteuil dans le sens de la marche et traversez la rue.

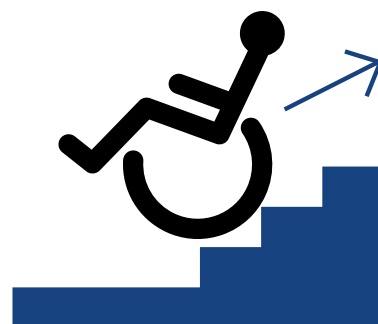
Monter ou descendre des escaliers:

Il faut savoir que la plupart des personnes en fauteuil roulant n'aiment pas être portées pour monter ou descendre des escaliers et toute montée ou descente d'escaliers qui peut être évitée devrait donc être remplacée par des solutions alternatives!

Si les escaliers sont inévitables, il est absolument nécessaire de recourir à l'aide d'une deuxième personne ! La personne la plus forte se met derrière le fauteuil et manie celui-ci. La deuxième personne se met devant le fauteuil et le stabilise en tenant le cadre (important : ne pas tenir le fauteuil aux repose-pieds ou autres parties du fauteuil qui sont démontables ou qui pourraient casser). Tout geste doit être exécuté doucement et de façon contrôlée. Veillez à ce que la personne en situation de handicap physique soit assise de façon stable dans son fauteuil.

Pour monter :

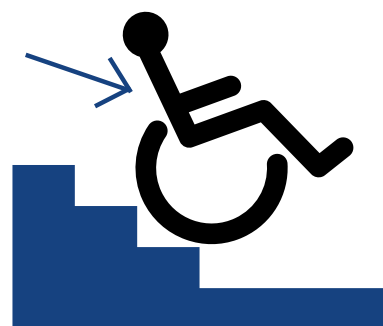
1. Placez le fauteuil dos aux marches et mettez-vous sur la première marche.
2. Basculez le fauteuil d'environ 45° vers l'arrière (de façon à ce que le poids se déplace entièrement sur l'axe des roues arrière).
3. Montez d'une marche, stabilisez votre position et tirez le fauteuil sur la première marche.
4. Laissez le fauteuil dans la même position basculée, montez la prochaine marche, stabilisez votre position et montez le fauteuil de cette façon marche par marche.



Les roues arrière doivent toujours être en contact avec les marches, c.-à-d. le fauteuil n'est pas soulevé mais il est monté en roulant. La deuxième personne sécurise le fauteuil à l'avant et veille à ce que l'inclinaison de 45° soit maintenue pendant toute la manœuvre.

Pour descendre :

5. Avancez le fauteuil face aux marches tout près de l'escalier.
6. Basculez le fauteuil doucement vers l'arrière.
7. Laissez-le descendre lentement le long de la première marche, jusqu'à ce que les roues arrière touchent la marche.
8. Dans cette position inclinée, descendre le fauteuil doucement marche par marche.



Pendant toute cette manœuvre, la personne derrière le fauteuil doit se pencher vers l'arrière pour équilibrer le poids du fauteuil. La deuxième personne sécurise le fauteuil à l'avant, en descendant les escaliers en marche arrière.

Mesures à prendre si une personne avec un handicap physique est invitée à un entretien

- Avant l'entretien, clarifiez avec la personne quels sont ses besoins quant à l'accessibilité des infrastructures (Largeur des portes, ascenseur, sanitaires accessibles...).
- Contrôlez si le site correspond aux besoins en matière d'accessibilité.
- Communiquez à la personne des informations précises et détaillées sur l'accessibilité des infrastructures. (Les règles les plus importantes sont: peu de dénivelllements, cheminements courts, assez de place. Y a-t-il un accès par rampe et/ou ascenseur? Est-ce qu'il y a des sanitaires accessibles? Quelle est la largeur des portes? Est-ce qu'il y a des aides techniques disponibles pour franchir des barrières éventuelles?).
- Si le site s'avère inadapté, offrez un site alternatif approprié.
- Si la personne est assise dans son fauteuil, mettez-vous à la même hauteur, p.ex. en vous asseyant ou en vous accroupissant, pour avoir un bon contact visuel.
- Si plusieurs personnes prennent part à la conversation, veillez à ce que la personne en fauteuil ait un contact visuel avec tous les participants.

Qui contacter pour recevoir des aides techniques?

Caisse nationale de santé

Département

Assurance dépendance

Tél.: (+352) 247-86040

(Helpline Aides Techniques)

assurancedependance@secu.lu

<https://aec.gouvernement.lu/fr/l->

[assurance-dependance/prestations/](https://aec.gouvernement.lu/fr/l-assurance-dependance/prestations/)

[aides-techniques.html](https://aec.gouvernement.lu/fr/l-assurance-dependance/prestations/aides-techniques.html)

Service Moyens Accessoires

Tél.: (+352) 40 57 33-1

<http://www.sma.lu>

Qui contacter pour rendre mes infrastructures accessibles?

Adapth asbl

Tél.: (+352) 43 95 58-1

<http://www.adapth.lu>

Personnes **malvoyantes** ou **aveugles**

Le handicap de la vue - c'est quoi ?

Parmi les personnes atteintes de déficiences visuelles, on différencie entre les personnes **aveugles** et les personnes **malvoyantes**. Les besoins et la façon d'aider la personne varient selon le degré de malvoyance et peuvent être complètement différents d'une personne à l'autre.

Comme la personne aveugle ne voit pas, elle perçoit son environnement surtout par l'écoute et la sensation. La personne malvoyante ne voit pas bien, mais elle dispose encore d'une certaine capacité de vue, qui varie d'une personne à l'autre. Il faut noter que, parmi les personnes déficientes visuelles, le pourcentage des personnes entièrement aveugles est assez restreint.

Quelques conseils pour faciliter la communication

- Commencez tout entretien en vous présentant. Annoncez à la personne si vous voulez lui tendre la main pour la saluer.
- Si plusieurs personnes sont présentes, adressez-vous à la personne malvoyante en citant son nom, pour qu'elle sache qu'on lui parle.
- Communiquez par la parole, la personne malvoyante ne peut, selon ses capacités, guère ou pas du tout reconnaître vos gestes et/ou votre mimique.
- Si la personne le souhaite, décrivez-lui l'entourage, afin que la personne puisse s'orienter (qu'est-ce qui se trouve où?).
- Le modèle de la montre peut être très utile à cette fin (« Votre verre se trouve à deux heures devant vous », « Une chaise se trouve à dix heures »).
- Si vous accompagnez une personne malvoyante, donnez-lui (si nécessaire) des explications sur le chemin à prendre. Par exemple, annoncez-lui le début ou la fin d'un escalier. Veuillez noter qu'une porte semi-ouverte constitue un danger pour une personne malvoyante, car elle risque de ne pas voir cet obstacle.
- Prévenez la personne si vous la quittez ou si d'autres personnes arrivent ou s'en vont.
- Si vous voulez expliquer le trajet, n'utilisez pas d'indicateurs généraux comme « Là, il y a une chaise » ou « La sortie se trouve là-bas », mais dites plutôt : « Il y a une chaise à votre gauche » ou « Après environ 20 pas, la sortie se trouve à votre gauche ».

- Si vous voulez transmettre des informations à la personne malvoyante, vérifiez sous quelle version ces informations sont accessibles pour la personne. La personne peut préférer des textes avec une police de grande taille, des textes en braille, ou bien des informations acoustiques sur un support audio. Beaucoup de personnes malvoyantes disposent d'un ordinateur équipé d'un logiciel agrandissant et/ou d'un lecteur d'écran (programme de lecture d'écran avec lecture à haute voix ou impression en Braille). Pensez à transmettre les informations à temps, avant l'entretien. Veuillez noter que des textes scannés sans reconnaissance de texte (OCR) ne sont pas lisibles avec le lecteur d'écran.
- Quand une personne malvoyante vient régulièrement à un rendez-vous, évitez de changer la position des meubles ou des objets dans la pièce.

Guider une personne déficiente visuelle

- Demandez d'abord à la personne si elle a besoin d'un guidage. Dans l'affirmative, offrez-lui votre bras. En général, la personne malvoyante tient le bras gauche du guide au-dessus du coude. Avancez à votre rythme habituel, la personne suivra à un demi-pas derrière vous. Décrivez les chemins que vous empruntez, indiquez les mains courantes, les portes, les escaliers. Indiquez à la personne si les escaliers montent ou descendent et indiquez leur début et leur fin.
- Avant de franchir un obstacle, faites une pause et informez la personne sur l'obstacle.
- En arrivant à un endroit, offrez à la personne de décrire le site et les personnes présentes.
- Pour aider une personne à s'asseoir, placez sa main sur le dossier de la chaise.



Si la personne est accompagnée par un chien guide d'aveugle

- Quand le chien guide porte son harnais, ceci signifie qu'il travaille. Il a besoin de toute sa concentration. Évitez donc de le caresser, d'attirer son attention ou de lui proposer de la nourriture.
- Pendant son travail, le chien guide se trouve toujours du côté gauche de la personne malvoyante/aveugle. Si la personne désire donc être guidée par vous et le chien, tenez-vous à sa droite. A ce moment le chien est tenu en laisse et le harnais est enlevé ou repose sur son dos.
- Proposez à la personne d'ouvrir les portes avant de le faire : les portes peuvent être un point de repère et il se peut donc que la personne préfère les ouvrir elle-même.
- Même si la personne est accompagnée par un chien guide d'aveugle, il est possible que votre soutien soit le bienvenu dans des situations particulières : vous pouvez indiquer au carrefour quand le feu passe au vert, vous pouvez p.ex. prêter votre assistance à la recherche d'un immeuble, indiquer de quel côté le bus entre sur le quai, ou renseigner sur la présence et l'emplacement d'un bureau d'information, etc.



Qui contacter pour avoir des supports pour des personnes déficientes visuelles ?

Fondation Lëtzebuenger Blannevereenegung

Tél.: (+352) 32 90 31-300
<http://www.flb.lu>

CGAL asbl - Chiens Guides d'Aveugles au Luxembourg

Tél.: (+352) 621 286 153
<http://www.chienguide.org>

AMVA - Aidez-Moi à Voir Autrement

Tél.: (+352) 621 166 253
<http://amva.lu/>

CDV - Centre pour le développement des compétences relatives à la vue

Tél: (+352) 45 43 06 - 1
<http://www.idv.lu/fr>

Personnes avec un **trouble du langage / de la communication**

Le trouble du langage - c'est quoi ?

Les causes et les effets d'un trouble du langage sont très différents. Ainsi, le terme de trouble du langage / de la communication doit être compris comme un terme général pour une **variété de déficiences**.

Il peut s'agir d'un simple **trouble de la voix**, causé p.ex. par une maladie. Le **trouble de la parole** signifie l'incapacité d'articuler correctement et couramment les sons de la parole. Contrairement au trouble du langage, la présence d'un trouble de la parole signifie uniquement que les capacités motrices et articulatoires sont réduites, tandis que les compétences linguistiques sont tout à fait intactes. Le **trouble du langage** est l'incapacité de faire usage du langage. Il est perdu ou bien partiellement, ou bien complètement. On parle alors de la perte du langage ou de **l'aphasie**.

Quelques conseils pour faciliter la communication

- Tenez la conversation dans un environnement calme, éliminez toutes les sources de bruit éventuelles ou choisissez un endroit plus calme.
- Ne haussez pas la voix quand vous vous adressez à la personne.
- Si vous avez des difficultés à comprendre, vous pouvez ou bien :
 - ◇ formuler les questions de façon à ce que la personne puisse répondre par « Oui » ou par « Non », ou
 - ◇ donner à la personne la possibilité de noter ce qu'elle veut dire.
- Permettez à la personne de prendre son temps et ne l'interrompez pas.
- Si la personne cesse de parler, offrez-lui votre soutien en résumant ce que vous avez compris. Ainsi, votre interlocuteur/trice peut compléter ce qui a été dit.
- Respectez les limites de la personne avec le trouble du langage, mais aussi vos propres limites. Permettez-vous une pause si cela vous paraît utile.

Personnes **malentendantes** ou **sourdes**

Le handicap de l'audition - c'est quoi ?

Ce handicap n'est souvent pas immédiatement reconnaissable pour les personnes extérieures. Selon le degré de la déficience auditive, on distingue la perte d'audition et la surdité. La perte auditive désigne une réduction de la capacité à entendre. Les personnes touchées entendent moins bien et/ou ne peuvent plus tout entendre. Si une personne ne peut pas entendre ou entend à peine, elle est dite sourde.

Les enfants sourds et profondément malentendants n'apprennent pas à parler facilement. Pour eux, parler et comprendre la parole est très difficile. Souvent, ils n'apprennent qu'une seule langue.

Ici, au Luxembourg, de nombreux sourds et malentendants profonds communiquent en allemand. De nombreuses personnes sourdes communiquent en langue des signes. La plupart des personnes malentendantes s'appuient sur la lecture labiale pour bien communiquer.

Les personnes déficientes auditives comprennent non seulement les malentendants et les sourds, mais aussi les personnes devenues sourdes. Pour les personnes devenues sourdes, la déficience auditive est apparue après la +/- 8ème année de vie. Les personnes devenues sourdes ont une acquisition du langage normale et ont donc de bonnes compétences linguistiques. Elles conservent généralement leur bonne prononciation.

Quelques conseils pour faciliter la communication : Comment attirer l'attention d'une personne sourde/ malentendante ?

- Agitez la main.
- Touchez la personne légèrement à l'épaule (Ne pas s'approcher de derrière).
- Piétinez le sol.
- Allumez et éteignez les lampes.

Quelques conseils pour faciliter la communication : Comment parler à une personne malentendante ?

- Éliminez les bruits ambiants perturbants (radio, chaîne stéréo, télévision etc.).

- Veillez à ce que votre visage soit bien éclairé. Ne vous placez pas à contre-jours.
- Veillez à ce que votre bouche soit bien visible (pas de cigarette, pas de chewing-gum, ne pas parler la bouche pleine, ne pas masquer la bouche avec les mains, etc.).
- Ne parlez pas à une personne sourde/malentendante le dos tourné ou depuis une autre pièce.
- Ne criez pas.
- Regardez-la personne sourde/malentendante en lui parlant.
- Parlez lentement et clairement en articulant distinctement.
- Si la personne n'a pas compris, répétez la même chose en d'autres mots (formulations simples, phrases courtes).
- Écrivez, si nécessaire, l'essentiel des informations à lui transmettre.

Les personnes déficientes auditives ont, le cas échéant, besoin d'une interprétation en langue des signes ou d'une transcription lors d'un rendez-vous. Renseignez-vous auprès de la personne de ses besoins.

Qui contacter pour avoir un service d'interprétation en langue des signes, ou des informations supplémentaires?

Hörgeschädigten Beratung SmH

Tél. : (+352) 26 52 14 60
 info@hoergeschaedigt.lu
<http://www.hoergeschaedigt.lu>

Centre de Logopédie

Tél. : (+352) 44 55 65 – 1
 info@cc-cl.lu
<https://logopedie.lu/>

VGSL - Vereinigung der Gehörlosen und Schwerhörigen in Luxemburg asbl

vgsl@pt.lu

DAAFLUX asbl

info@daaflux.lu
<http://daaflux.net/category/start/>

LACI asbl - Lëtzebuerger Associatioun vun de Cochlear Implantéierten

laci@iha.lu
www.laci.lu

Pour des cours en langue des signes allemande

Ville de Luxembourg

dgs@vdl.lu
 Tél. : (+352) 4796-2389
www.vdl.lu

Escher BiBSS

(Bureau d'Information pour Besoins Spécifiques et Séniors)
 Tél. : (+352) 2754 2210
escherbibss@villeesch.lu

Personnes en situation de **handicap intellectuel** (cognitif)

Le handicap intellectuel - c'est quoi ?

Les personnes présentant un handicap intellectuel, comme toutes les personnes, devraient pouvoir vivre une vie autodéterminée. Ils ont des compétences différentes et variées. Selon le degré du handicap, le comportement et les besoins des personnes en situation de handicap intellectuel (cognitif) sont très différents. Le degré d'autonomie peut, lui aussi, varier considérablement d'une personne à l'autre. Le handicap peut aller d'un handicap très léger, presque non identifiable, à un handicap grave qui rend l'aide ou l'assistance d'une tierce personne indispensable. Une personne en situation de handicap intellectuel peut avoir des capacités de compréhension et de prise de décision limitées, la compréhension de notions abstraites et de situations complexes peut s'avérer difficile pour elle.

Certaines personnes peuvent présenter des difficultés d'orientation dans l'espace et/ou le temps, des difficultés à communiquer, ainsi que des troubles du comportement dans des situations complexes.

Quelques conseils pour faciliter la communication

- Soyez attentif/ve et renseignez-vous si la personne nécessite ou désire de l'aide.
- Offrez-lui un accompagnement.
- Veillez à ce que votre comportement soit « approprié à l'âge », c.-à-d. n'utilisez pas un langage enfantin quand vous vous adressez à un adulte.
- Exprimez-vous de façon claire et simple en utilisant la forme affirmative.
- Évitez des explications longues et compliquées.
- Utilisez, si possible, des photos, illustrations ou pictogrammes pour une meilleure compréhension.
- Assurez-vous que la personne ait bien compris les explications. Sinon, répétez-les.
- Prenez votre temps lors de la conversation et restez calme face à une réaction imprévue.
- Utilisez des textes et des vidéos en langage facile à lire et à comprendre.

Depuis quelques années, le terme «Langage facile à lire et à comprendre», ou FALC, est utilisé de plus en plus souvent.

Selon Klaro, le bureau pour le langage facile à lire et à comprendre au Luxembourg :

«Le langage facile est un langage très clair.
Il a des règles spéciales.

Par exemple : des phrases courtes, des mots simples,
des images dans le texte, des exemples.

Cela concerne des textes écrits et aussi la façon de parler.

Ou le fait d'expliquer quelque chose de difficile.

Cela concerne aussi les vidéos, les fichiers son, les pages web et la signalisation (panneaux).

Des gens avec handicap en Europe ont participé à faire ces règles.»

Les textes FALC sont signalisés par le symbole (mis en place par Inclusion Europe) suivant, quand ils sont validés par un groupe d'experts avec un handicap intellectuel :



Qui contacter pour avoir des informations autour du langage facile à lire et à comprendre ?

Service Klaro (Fondation APEMH)

Tél.: (+352) 37 91 91-321

info@klaro.lu

<http://www.klaro.lu>

Personnes avec un handicap invisible

Le handicap invisible - c'est quoi ?

Le handicap invisible est un handicap qui n'est pas forcément apparent si la personne concernée n'en parle pas. Les difficultés auxquelles elle est confrontée et dont elle peut souffrir impactent le plus souvent sa qualité de vie.

Le handicap invisible s'applique à toutes les situations de handicap : sensoriel, de la communication, physique, psychique, intellectuel et toute maladie qui a des effets handicapants. On parle plutôt de handicaps invisibles car ils font référence à différentes réalités et ils ne sont pas visibles de manière physique. Le handicap invisible peut par exemple être une déficience visuelle ou auditive, un trouble psychique (voir définition) comme la schizophrénie ou la bipolarité, une dyslexie ou dyspraxie, un trouble du spectre autistique (voir définition), une maladie chronique ou invalidante comme la sclérose en plaques (voir définition) le diabète, certaines phases du cancer ou du sida, la fibromyalgie, ... ou le port d'une prothèse, etc.

Un manque de reconnaissance

La situation de handicap peut être récente ou parfois passagère et compensée ou pas par des aides techniques ou des traitements divers. On estime que malgré les idées reçues, 80% des handicaps seraient invisibles.

La personne concernée par un handicap invisible a souvent des difficultés à se faire reconnaître par les autres comme « en situation de handicap ». Les situations de handicap sont mal identifiées par son entourage qui ne comprend pas les difficultés qu'elle peut rencontrer sur des tâches jugées simples. Pour l'entourage, il est plus facile d'admettre les déficits comme étant des traits de caractère ou des défauts : l'impulsivité, la paresse, la nonchalance, la colère, ... ce qui peut renforcer le sentiment d'injustice de la personne concernée.

Le handicap psychique - c'est quoi ?

Le handicap psychique est la reconnaissance d'une limitation de la participation d'une personne à la vie sociale du fait de troubles psychiques graves qui perdurent et entraînent une gêne dans son quotidien, ainsi que des souffrances et/ou des troubles comportementaux légers, moyens à sévères selon le type de handicap.

Le handicap peut toucher toutes les populations, sans distinction de sexe ou d'âge. Des signes apparaissent dans la majorité des cas pendant la période de l'adolescence et du jeune adulte, de 15 à 20 ans, parfois jusqu'à 30 ans lors de l'entrée dans la vie active. Les troubles peuvent être passagers ou s'installer dans la durée ; c'est alors que la personne ou ses proches doivent se rapprocher de leur médecin traitant ou d'un psychiatre pour consulter.

La dépression, les addictions et les troubles liés à la consommation de drogues ou d'alcool, l'anxiété et les phobies, le trouble obsessionnel compulsif, les troubles de comportement alimentaires, les troubles schizophréniques, bipolaires ou borderlines, les névroses, les psychoses sont des exemples de maladies et troubles psychiques.

Dans certains cas, lorsque la personne est atteinte de psychose, ou de schizophrénie, la personne concernée peut avoir des difficultés à appréhender son état de santé. Les caractéristiques du trouble varient selon les personnes et l'âge.

Quelques sites web utiles :

www.reseaupsy.lu

www.rehaklinik.lu/

www.llhm.lu/

www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/service-national-de-psychiatrie-juvenile-snpj/

centre.chl.lu/fr/service/psychiatrie

cnapa.lu/fr/services/service-national-de-la-psychiatrie-juvenile/

kannerklinik.chl.lu/fr/service/pedopsychiatrie

www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/service-de-psychiatrie-aigue/

www.chem.lu/specialites-et-services-de-support/psychiatrie-esch

www.afpl.lu

Les troubles du spectre autistique - c'est quoi ?

Les troubles du spectre autistique (TSA) sont des troubles profonds du développement qui peuvent toucher aussi bien les hommes que les femmes. Il existe un spectre d'expression, c'est-à-dire les symptômes peuvent être graves ou légers. Les principaux symptômes sont : Difficultés de communication et d'interaction sociale, intérêts spéciaux marqués, comportements répétitifs et une hyper- ou hyposensibilité sensorielle. Il peut y avoir d'autres conditions ou handicaps associés, tels que des troubles cognitifs, des troubles obsessionnels compulsifs, des dépressions et des troubles anxieux.

Les personnes avec autisme ont besoin d'une intervention et d'un soutien précoces, qualifiés et appropriés. Certaines personnes ont besoin de soins à vie, d'autres peuvent vivre de manière plus indépendante avec des mesures de soutien occasionnelles, d'autres encore vivent de manière totalement autonome sans services spéciaux. Il existe de nombreux moyens d'améliorer leur qualité de vie et de permettre leur intégration dans la communauté : Orthophonie, psychopédagogie, ergothérapie, entraînement aux compétences sociales, développement du potentiel, etc.

Autisme Luxembourg asbl

Tél.: (+352) 266 233 1
administration@autisme.lu
www.autisme.lu

Fondation Autisme Luxembourg

Tél. : (+352) 26 91 11 1
autisme@fal.lu
www.fal.lu

La sclérose en plaques (SEP) - c'est quoi ?

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie auto-immune qui touche des individus génétiquement prédisposés mais qui semble être déclenchée par des éléments environnementaux qui agissent comme des facteurs de dérégulation de l'immunité, d'inflammation et de dégénérescence des nerfs.

La SEP a généralement des conséquences physiques, outre des conséquences psychologiques. Les conséquences physiques les plus connues étant des limitations de la marche, des raideurs, des troubles urinaires, des troubles de la vue, une grande fatigue et le vertige. Souvent, les symptômes ne sont pas visibles contrairement à ce que l'on pourrait croire.

MSL asbl - Multiple Sclérose Lëtzebuerg

Tél. : (+352) 2661 0556
info@mssl.lu
www.msweb.lu

Les « dys » - c'est quoi ?

Lorsque l'on parle des « dys », on entend par là les personnes atteintes de dyslexie, dyspraxie, dysphasie, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA et TDAH). Ces handicaps sont souvent invisibles, souvent imperceptibles mais pourtant bien présents.

Cette perception est difficile à vivre et à comprendre par la personne concernée et par son entourage et entraîne souvent des frustrations voire un sentiment d'impuissance.

Pourtant quand on entend lire une personne dyslexique ou que l'on regarde ses écrits, le handicap est visible. Quand on voit une personne dyspraxique nouer ses lacets ou mettre son manteau, on remarque ses difficultés. Une personne dysphasique cherche souvent ses mots ou exprime des difficultés pour formuler ses idées. Une personne atteinte de TDAH qui touche tous les objets qui sont devant elle, se balance sur sa chaise, coupe la parole, persévère dans ses idées : on ne sait pas toujours mettre un mot sur son comportement. Les personnes concernées dépensent souvent une grande partie de leur énergie à tenter de masquer leur « différence ».

Une reconnaissance de ces « fonctionnements » leur permettrait d'acquérir beaucoup plus de confiance en elles-mêmes.

**Centre pour le développement
des apprentissages
Grande-Duchesse Maria Teresa**
Tél.: (+352) 247-65103
info@cc-cda.lu
<https://cc-cda.lu>

Dysphasie.lu
Tel.: (+352) 621 24 18 53
info@dys.lu
www.dys.lu

Remarque

Beaucoup de maladies, comme les cancers ou les maladies rares, ont des effets handicapants dans la vie de tous les jours des personnes concernées - à tel point que de nombreuses associations militent en faveur de la reconnaissance de ces maladies comme handicaps.

**ALAN - Maladies Rares
Luxembourg asbl**
Tél.: (+352) 2021-2022
infolinemr@alan.lu
www.alan.lu

Conséquences du manque de reconnaissance des handicaps invisibles

La reconnaissance et l'acceptation de leur handicap constituent la difficulté majeure rencontrée par les personnes qui vivent avec des handicaps invisibles, de même que le besoin de devoir se justifier.

Cette non-reconnaissance du handicap par l'entourage peut affecter leur santé mentale : l'incompréhension et le manque d'indulgence des personnes qui les entourent peut causer une grande détresse psychologique chez les personnes atteintes d'un handicap invisible.

De plus, le handicap invisible peut poser des problèmes lors de la vie en société ou dans les relations avec les autres. Une personne stationnée sur une place réservée aux personnes en situation de handicap qui semble pouvoir se déplacer normalement sera critiquée par les passants. C'est la même chose pour une personne utilisant les toilettes pour personnes en situation de handicap alors qu'elle n'est apparemment pas à mobilité réduite.

La vie sur le lieu de travail peut également être influencée de manière négative : il se peut que les collègues deviennent jaloux parce que la personne en situation de handicap invisible dispose d'aménagements particuliers. Sa rentabilité peut être remise en cause par sa direction et par ses collègues de travail. Il y a d'ailleurs encore de nombreuses personnes qui dissimulent leur handicap car elles craignent de ne pas être embauchées ou d'être licenciées. Les associations et les personnes concernées par le handicap invisible luttent au quotidien pour que leur handicap ne soit plus stigmatisé.

D'ailleurs, tandis qu'une personne atteinte d'un handicap visible reçoit plus rapidement des mesures adaptées, les personnes atteintes d'un handicap invisible passent souvent beaucoup de temps à comprendre leur situation et en connaître les raisons, à recevoir un diagnostic et les aides nécessaires.

Quelques conseils pour faciliter la communication

- Laissez le choix à la personne de parler ou pas de son handicap invisible.
- Engagez le dialogue sur les combats menés par la personne en situation de handicap invisible, cela vous permet de mieux la comprendre et de faire preuve de plus de compréhension par rapport aux difficultés qu'elle vit au quotidien.
- En faisant preuve de bienveillance et d'empathie, vous pouvez aider la personne à se sentir plus acceptée et à davantage verbaliser ses problèmes, pour trouver des solutions lui procurant une meilleure autonomie.
- Renseignez-vous sur les besoins de la personne, la personne les connaît mieux que quiconque.
- Offrez votre aide mais ne l'imposez pas.
- Evitez de toucher la personne et surtout ne touchez la personne qu'avec son consentement.
- Evitez les endroits fermés et peu éclairés qui peuvent insécuriser les personnes qui ont une déficience psychique.
- Parlez lentement, clairement et calmement, sans utiliser un langage infantile.
- Prenez votre temps et restez calme face à une réaction imprévue.
- Choisissez la communication et l'échange plutôt que de juger et de supposer.
- Ne mettez pas la personne sous pression.
- Ne sous-estimez pas la souffrance de la personne.
- Valorisez le courage de la personne à travers des attitudes positives.

Sources :

www.handinorme.com

www.wikipedia.org

www.fal.lu

Vous voulez en savoir plus ?

Info-Handicap offre des formations sur le handicap en général et sur le thème de l'accessibilité

A part des informations théoriques sur différents concepts comme le handicap lui-même, l'inclusion, la diversité, la discrimination ou le « Design pour Tous », ces formations fournissent des exemples et exercices pratiques, ainsi que des jeux de rôle. Le but est de vaincre la peur du contact et les incertitudes et de favoriser un échange aisé entre les personnes avec et sans handicap.

Le volet « Formations » renforce les missions d'information et de sensibilisation d'Info-Handicap. Depuis 2007, des centaines de personnes ont déjà participé à ces formations ou aux séances de sensibilisation. Pour ses formations en accessibilité, Info-Handicap collabore avec le groupe d'experts multidisciplinaire « MEGA ».

Depuis août 2012, Info-Handicap est agréé comme organisateur de cours de formation pour adultes par le Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Si vous voulez avoir plus de renseignements sur nos offres de formations, veuillez vous adresser à Mme Fabienne Feller au numéro: 366 466-1 ou à l'adresse e-mail: info@iha.lu.





Info-Handicap
Luxembourg

Info-Handicap

65, Avenue de la Gare
L-1611 Luxembourg
Tel.: 366 466-1

www.info-handicap.lu
info@iha.lu

Heures d'ouverture :
de 9:00 – 12:00 et de 14:00 – 16:30 heures
(Consultation uniquement sur rendez-vous)