

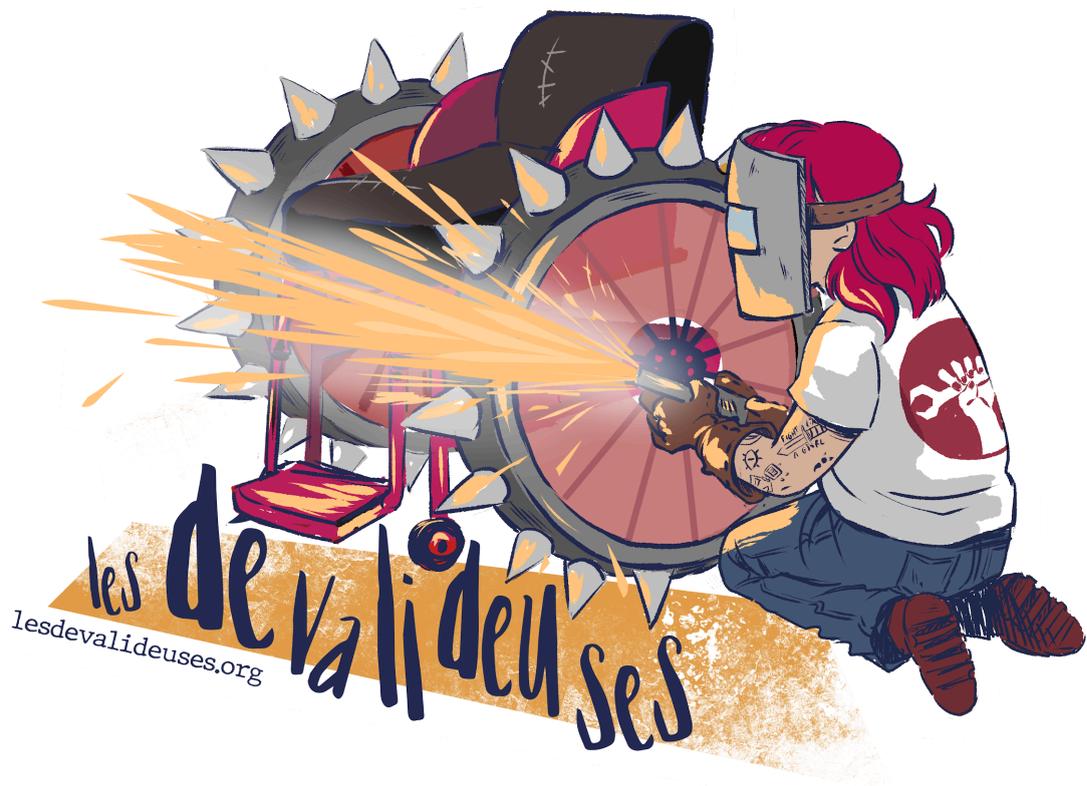
# RESOLUTIONS ANTIVALIDISTES

PARCE QU'IL FAUT BIEN  
COMMENCER QUELQUE PART



# **LES DEVALIDEUSES**

Le collectif Handi-Féministe qui démonte les idées reçues sur le handicap



Les illustrations des pages de couvertures ont été réalisées par Plumy (@plumy.art sur Instagram) et les bandes dessinées par Mathilde (lavieacroquer.wordpress.com) pour le compte des Dévalideuses

Pour information, certains textes qui suivent ont été raccourcis pour les besoins du format. Vous pouvez lire les textes originaux sur notre site : [lesdevalideuses.org](http://lesdevalideuses.org)

# TENTATIVE D'INTRODUCTION

Lorsque nous avons fondé le collectif handi-féministe Les Dévalideuses en 2019, nous avons eu l'idée de créer une campagne de communication pour essayer de changer les comportements vis-à-vis des personnes handicapées. Nous voulions aller au-delà des clichés habituels pour traquer les habitudes en apparence bienveillantes, comme le fait de donner des conseils médicaux non sollicités, de considérer nos conjoints et aidants comme des héros ou encore de caresser les chiens d'assistance. Ainsi sont nées les 31 Bonnes Résolutions anti-validistes.

Ces bonnes résolutions ont été pensées comme un outil de vulgarisation et de pédagogie, pour faire prendre conscience de l'impact des biais validistes sur notre quotidien. Cette campagne a eu un impact au-delà de tout ce que nous pouvions imaginer. Elle a d'abord permis de construire les bases de notre communauté. Les gens ont été interpellés ou se sont retrouvés dans nos exemples, et ils ont commencé à nous suivre sur les réseaux. Puis elles sont devenues un support récurrent pour illustrer le validisme dans nos interventions, dans les ateliers et autres événements militants.

# 1 JE DÉCOUVRE LE VALIDISME

Il est possible qu'en lisant le terme « validisme », vous ayez levé les yeux au ciel et vous êtes demandé quelle nouvelle oppression avait été inventée pour se victimiser. **La vérité, c'est que le validisme existe depuis toujours, mais vous ne le connaissez pas, ou peu. La particularité d'une oppression, c'est d'être subie par un groupe de personnes, et si on est en dehors de ce groupe, on peine à voir la réalité de la chose. C'est pourquoi nous nous exprimons aujourd'hui. Alors, c'est quoi exactement ?**

Le validisme (ou capacitisme), c'est l'ensemble des préjugés et comportements discriminatoires à l'encontre des personnes porteuses d'un handicap, visible ou invisible. Le validisme, à l'échelle de la société, repose sur l'idée qu'une personne handicapée est moins capable qu'une personne valide, que sa vie même a moins de valeur. La psychophobie est une forme particulière de validisme, qui concerne les personnes handicapées mentales, neuroatypiques (Trouble du Spectre Autistique) ou psychoatypiques (bipolaires, schizophrènes...).

**Le validisme peut prendre la forme d'un rejet plus ou moins direct (exclusion, insultes, peur, manque d'efforts institutionnels) ; on parle alors d'handiphobie.**

**Mais le validisme bienveillant (infantilisation, sur-protection etc.) peut être aussi dévastateur.**

Très (trop) longtemps, les personnes « hors normes » telles que les personnes handicapées ont fait de leur mieux pour s'effacer en s'adaptant à la norme. Mais la tendance s'inverse heureusement, et les minorités se regroupent en communautés pour revendiquer et célébrer leurs différences. Aujourd'hui plus que jamais, il faut déconstruire l'idée que seule la norme est enviable et la périphérie misérable.

**La société est organisée de façon validiste, c'est-à-dire par et pour les valides. Conséquence de cela, nous sommes tous, individuellement, plus ou moins validistes. Les personnes handicapées elles-mêmes ne sont pas complètement dénuées de préjugés et de biais validistes, et tendent à se considérer comme des fardeaux pour la société.**

Nous sommes tous concerné·e·s, valides comme handicapé·e·s. Nous avons tous et toutes beaucoup à apprendre et à déconstruire. Vous êtes avec nous ?

## 2 J'ÉCOUTE CE QUE LES PERSONNES HANDICAPÉES ONT À DIRE

Vous avez vu beaucoup de personnes handicapées parler pour elles-mêmes dans les médias ? Ouais, nous non plus. Le plus souvent, ce sont les médecins et autres spécialistes. Et on n'attend pas d'un oncologue qu'il soit lui-même atteint d'un cancer pour pouvoir traiter du sujet de manière pertinente. Quand ce ne sont pas les soignants, c'est l'entourage qu'on interroge.

Quand on parle de handicap, on a donc souvent deux points de vue : l'approche objective et mécanique du sujet via le point de vue médical, et l'approche émotionnelle via l'entourage. Se limiter à ces visions, c'est limiter la compréhension du sujet.

Qui d'autre qu'une personne handicapée peut parler le mieux de ce qu'elle vit au quotidien, des messages que la société lui envoie, des limitations que son environnement lui crée ? Bien souvent, une personne handicapée devient, par la force des choses, très instruite sur sa pathologie, connaît l'historique complet des examens, traitements ou interventions réalisées. Elle possède souvent une vision claire de sa pathologie, qui lui permet de travailler main dans la main avec les soignants.

La parole des personnes handicapées est peu entendue, et peu relayée. Elle a pourtant de la valeur. Il est nécessaire d'apprendre à faire un pas en arrière pour réellement écouter ceux que disent ces personnes, même (et surtout) quand on pense déjà connaître le sujet. Lorsque l'on est pas concerné directement, il est important de savoir passer le micro.

En un mot, écoutez-nous. Relayez notre parole sur les réseaux sociaux, nos vidéos, nos articles de blog, nos thread Twitter. Citez-nous directement, faites connaître nos travaux ou nos réussites. Cette prise de parole est d'autant plus essentielle que de nombreuses personnes handicapées n'y ont pas accès, que ce soit par l'inaccessibilité des lieux, des services numériques, ou du fait de leur institutionnalisation.



Par exemple, lisez ***De chair et de fer***, vivre et lutter dans une société validiste de Charlotte Puiseux, aux éditions La Découverte.

Elle est philosophe et membre active des Dévalideuses, et ce livre est une pépite antivalidiste, ce qui est rare dans l'édition francophone

### 3 J'APPRENDS QUE HANDICAP ET BONHEUR NE SONT PAS INCOMPATIBLES

Il vous est déjà arrivé, en débarrassant la table ou en vous occupant de vos enfants, de vous dire « Ah, si seulement j'avais un 3ème bras ! ». Mais vous n'en avez pas, alors vous faites sans. Vous n'êtes pas triste ou déçu·e de ne pas avoir de 3ème bras, vous n'avez juste pas le choix. Et vous passer de 3ème bras n'est du coup absolument pas courageux ou extraordinaire. Félicitations, vous voilà dans la peau d'une personne handicapée !

**En effet, nous vivons souvent nos handicaps comme une composante banale de nos vies, au même titre que n'importe quelle autre contrainte ou limitation, et nous n'y pensons pas plus que ça.**

Le handicap est une différence qui impacte différents aspects de notre vie, mais ce n'est pas forcément une diminution ni une source de malheur en soi. Pourtant il est souvent dépeint comme une malédiction.

La société nous ramène constamment à notre état, tout en cherchant à le corriger à tout prix : nous sommes supposés remuer ciel et terre pour entendre, voir, marcher de nouveau, ou encore avoir un cerveau neuro-typique, pour nous rapprocher de la normalité.

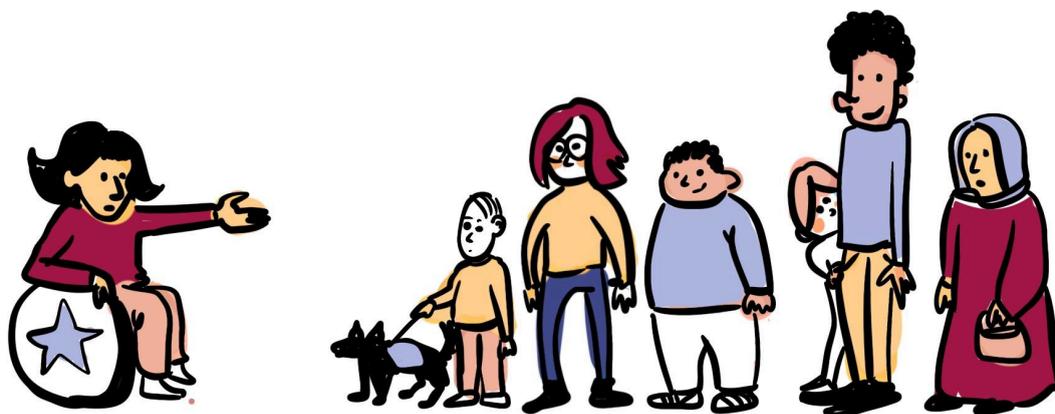
Et si nous avons d'autres rêves, d'autres priorités ? Bien entendu, il y a parfois la douleur, la fatigue, la difficulté. Nous n'allons pas vous faire croire que le handicap, c'est GÉNIAL.

Mais nous ne sommes pas à réparer à tout prix. Une vie heureuse et épanouie avec un handicap est tout à fait possible, et nous sommes nombreux-ses à pouvoir en témoigner. Ce qui nous pèse souvent le plus, c'est le manque d'accessibilité des lieux et des services, ce sont ces aménagements de postes considérés comme des caprices, ces remarques déplacées sur notre santé ou sur nos projets, l'infantilisation que nous subissons au quotidien... La liste est longue. Alors plutôt que de nous faire rentrer de force dans un moule qui ne nous ressemble pas, que diriez-vous de rendre la société réellement plus inclusive, et ainsi nous faire une véritable place à vos côtés ?

## 4 JE CESSE DE CROIRE QUE LE HANDICAP EST FORCÉMENT VISIBLE ET IDENTIFIABLE

Quand on pense « handicap », on imagine très généralement une personne en fauteuil roulant. C'est même devenu le symbole international du handicap.

Pourtant, en France, on estime à seulement 2% le nombre de personnes handicapées en fauteuil, tandis que 80% des handicaps sont des handicaps dit « invisibles », tels que la surdité, l'autisme, les douleurs chroniques, les troubles psy (bipolarité, schizophrénie, dépression, etc), les troubles cognitifs (dyspraxie, dyslexie, etc)...



L'expression « handicap invisible » recouvre donc un large spectre de troubles. « La personne souffrant d'un handicap invisible a souvent des difficultés à se faire reconnaître par les autres comme handicapée. Les situations de handicap sont mal identifiées par son

entourage, qui ne comprend pas les difficultés qu'elle peut rencontrer sur des tâches simples. » (Source : handinorme.com)

Cependant, il est faux de croire que les handicaps dits invisibles sont toujours réellement invisibles, car les handicaps cités impactent fortement notre fonctionnement et notre relation aux autres. **Il n'y a pas de « profil type » ; on peut être handicapé.e à n'importe quel âge, quels que soient notre sexe, notre apparence, notre classe sociale, etc.** Même si la personne en face de moi a l'air parfaitement valide et en bonne santé, elle peut être handicapée.

Ainsi, lorsqu'une personne s'assoie dans un métro bondé, prend l'ascenseur pour un étage, ou demande à passer prioritaire en caisse sans fauteuil ni canne, demandez-vous si cette personne n'est pas simplement handicapée avant d'interpeller ou critiquer ouvertement cette personne.

Pour les personnes ayant un handicap dit invisible, il est très difficile de devoir en permanence justifier ledit handicap. Par ailleurs, attention à ne pas opposer handicap visible et invisible, comme deux catégories opposées. L'aspect visible d'un handicap (fauteuil, canne, chien d'assistance, etc) cache souvent des troubles ou handicaps bien « invisibles » (douleurs chroniques, difficultés psy, etc).

## **5 JE LAISSE LES PLACES HANDICAPÉES... AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

Oui, même pour 5 minutes, même pour déposer un colis, aller chercher vos cigarettes ou votre enfant à la crèche. Outre le fait de risquer une amende forfaitaire de 135€ (majorée à 375€) en vertu de l'article R417-11 du code de la route, les places handicapées sont spécialement dimensionnées pour qu'une personne puisse en sortir et s'installer sur son fauteuil roulant, et accéder plus rapidement aux enseignes alentours. Utiliser ces places, c'est potentiellement compliquer inutilement et égoïstement la vie des personnes handicapées. Voir même, les mettre en danger en les obligeant à circuler à des endroits non adaptés. Car, même sans fauteuil, on peut se déplacer avec difficulté pour de nombreuses raisons (douleurs chroniques, soucis d'orientation, etc.)

Rappel utile : La carte de stationnement n'est pas réservée aux personnes en fauteuil roulant, et il ne vous appartient pas d'interpeller les personnes qui ne vous semblent pas handicapées. Si elles ont un macaron, elles sont légitimes à utiliser ces places. Ceci vaut également pour les toilettes PMR dans les lieux publics et attendre un peu qu'une autre cabine se libère. Pour certaines personnes handicapées, ne pas accéder rapidement à des toilettes peut avoir des conséquences fâcheuses !

## 6 JE M'ADRESSE DIRECTEMENT AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Avez-vous déjà entendu parler des biais comportementaux ? Ce terme recouvre toutes les attitudes que nous adoptons lors d'une situation sociale, comme s'adresser directement aux hommes plutôt qu'aux femmes... Ou aux valides accompagnants les personnes handicapées. Parce que la personne concernée a des soucis d'élocution ou de compréhension, parce que vous êtes mal à l'aise, avez peur de mal dire, mal faire... Pourtant, vos maladresses seront toujours moins blessantes pour une personne handicapée que de se sentir invisible.



À moins qu'elle ne délègue expressément la parole à son accompagnant, considérez-la comme interlocuteur principal et valable, pour tout ce qui la concerne, quitte à passer par l'écriture, la gestuelle voire l'énonciation de l'alphabet pour obtenir des réponses.

Vous pouvez suivre quelques « règles » de politesse pour que la personne à qui vous parlez se sente plus à l'aise. Par exemple, si vous discutez avec une personne en fauteuil roulant, n'hésitez pas à vous assoir aussi. Cela sera plus agréable pour elle que de devoir lever la tête/les yeux en permanence pour vous répondre ! Face à une personne qui a des difficultés d'élocution, ne finissez pas ses phrases à sa place et laissez-la prendre le temps de s'exprimer. [...] Si vous n'êtes pas sûr.e de ce qu'elle a dit, reformulez ses propos pour être sûr.e d'avoir bien compris. Face à une personne malentendante, ne criez pas mais veillez à vous placer en face d'elle, et parlez en articulant correctement pour qu'elle puisse lire sur vos lèvres. (N'en faites pas trop !)

Face à une personne avec des difficultés cognitives, pensez à utiliser des mots simples et des phrases courtes, et à vous assurer de sa bonne compréhension au fur et à mesure. Enfin, rappelez-vous qu'on a rarement tous ces handicaps à la fois ! Vous pouvez généralement tenir un discours complexe à une personne en fauteuil, et sans crier, merci !

## 7 JE DIS LANGUE DES SIGNES ET NON “LANGAGE” DES SIGNES

Langue, langage, c'est la même chose, on chipoterait pas un peu quand même ? Mais les mots ont un sens, et l'utilisation du bon terme n'est pas anodine. Un langage est un système structuré de signes non verbaux (ex : langage gestuel, langage animal). Tandis qu'une langue, c'est un système de signes vocaux, éventuellement graphiques, propre à une communauté d'individus, qui l'utilisent pour s'exprimer et communiquer entre eux.

Il n'existe d'ailleurs pas une seule langue des signes mais plusieurs, contrairement à l'idée préconçue voudrait que toutes les personnes sourdes parlent la même langue, *“parce que ce serait plus pratique pour se comprendre”*.

Tout comme les langues orales, la langue des signes est variée et chargée d'histoire. En français, il existe entre autres la Langue des Signes Française (LSF : Europe/France) et la Langue des Signes Québécoise (LSQ). En anglais, on peut citer l'American Sign Language ou l'Australian Sign Language. A savoir, La Loi n°2005-102 du 11 février 2005 reconnaît officiellement la (LSF) comme « langue à part entière ». Elle peut même être choisie comme option au Bac, comme n'importe quelle autre langue.

## 8 JE RÉPOND AUX QUESTIONS DES ENFANTS SUR LE HANDICAP

Un doigt pointé vers une personne en fauteuil roulant, et une voix claire qui demande « *Dis papa, elle a quoi la dame ?!* ». Peut-être avez-vous déjà assisté à ce genre de situation, et à l’embarras que celle-ci semble susciter chez le parent pris à parti. À cause de sa méconnaissance du sujet, de la peur de mal répondre ou tout simplement de sa propre gêne. Si vous ressentez le besoin de différer la discussion pour prendre le temps de vous renseigner ou pour choisir les meilleurs mots pour en parler, n’hésitez pas. Mais la réponse doit être donnée.

La première étape pour en parler est certainement de souligner que les personnes handicapées sont avant tout des personnes, qu’elles ont des activités semblables aux vôtres, et qu’elles ne se résument pas à leur handicap. Que oui, on peut avoir besoin d’un appareil pour se déplacer ou respirer, ou d’aller souvent à l’hôpital. Que ça peut être dès la naissance, suite à une maladie ou à un accident. Pouvoir en parler sans gêne, misérabilisme ou condescendance est essentiel. Faites confiance aux enfants, ils n’en deviendront que plus ouverts à la différence et au respect dû à chaque être humain, quelles que soient ses particularités.

## 9 JE DEMANDE L'ACCORD D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE AVANT DE L'AIDER À SE DÉPLACER

Vouloir aider une personne aveugle ou malvoyante qui semble peiner à circuler part toujours d'un bon sentiment. Hélas, cette aide se traduit souvent par une main inconnue qui attrape le bras sans avertissement, pour aider la personne handicapée à se diriger. Une situation effrayante, qui peut également désorienter.

Êtes-vous sûr que cette personne était réellement dans l'ennui ? Cette aide non sollicitée, en plus d'être déplacée, peut s'avérer dangereuse pour nous si vous nous manipulez d'une mauvaise façon. Peut-être avons-nous les mains sur les roues, peut-être sommes-nous très sensibles aux secousses... Il est tellement fréquent que des inconnu·e·s attrapent le fauteuil sans le consentement des personnes handi, que certaines en sont arrivées à placer des bracelets à pics sur les poignées pour un effet dissuasif immédiat.

Bien souvent, lors d'une réelle difficulté, l'aide sera acceptée avec plaisir. Mais ces difficultés sont bien moins fréquentes qu'on ne voudrait le croire, et les personnes handicapées souvent plus autonomes que beaucoup ne l'imaginent.

## 10 JE RENDS ACCESSIBLE LES VIDÉOS SUR INTERNET

Prenons un exemple : vous regardez des vidéos Youtube ? Les sous-titres, c'est pas automatique. Enfin si, justement. Mais ces sous-titres automatiques montrent vite leur limite lorsque les personnes parlent un peu rapidement, marmonnent ou utilisent des noms propres.[...] On a tendance à l'oublier, mais nos pratiques numériques sont porteuses de sens. A une époque où l'on consomme plus que jamais des contenus audio (podcasts, story instagram et autres vidéos partagées en masse), les personnes sourdes et malentendantes se retrouvent discriminées. Elles sont pourtant près de 6 millions en France, soit environ 9% de la population. La mise en accessibilité des vidéos par ceux qui les produisent devrait donc être la norme. Est-il utile de rappeler que ces vidéos et contenus audio, au-delà de leur aspect divertissant, sont aussi source de savoir, de culture et d'ouverture sur le monde ?

[Note: la fonctionnalité de sous-titrage par la communauté sur Youtube a malheureusement été supprimée en septembre 2020, mais vous pouvez interpeller les créateurs et créatrices de contenus Youtube pour qu'ils ne se contentent pas des sous-titres automatiques et proposent un vrai sous-titrage à leur communauté. De même sur instagram et TikTok]

# 11 JE NE CONSIDÈRE PLUS LES PERSONNES HANDICAPÉES COMME DES LEÇONS DE VIE

Parmi tous les clichés validistes que nous subissons, l'image de la personne handicapée oscille souvent entre deux extrêmes. Soit on nous croit incapables et tristes. Soit on nous imagine comme des super-héros du quotidien, incroyablement courageux et inspirants. Et là aussi, ça coince. Asseyez-vous, faut qu'on cause. Nous imaginer et nous traiter comme des êtres hors du commun, des leçons de vie, JUSTE parce qu'on est handicapé·e n'est PAS un compliment. « *Faut pas le prendre mal ! Je t'admire vraiment, tu es une personne ex-tra-or-di-naire !* »

C'est même assez déstabilisant d'être applaudi pour avoir réalisé des choses parfaitement ordinaires. Vous ne nous en pensiez donc pas capable ? En réalité, ces compliments nous font sentir à quel point vous nous sous-estimez. On glorifie aussi des personnalités extraordinaires qui relèvent des exploits sportifs ou changent le monde « malgré leur handicap ». Avec la petite phrase choc qui interpelle. “Quelle est ton excuse ?” Ou encore “Le seul handicap dans la vie, c'est une mauvaise attitude”.

Et bien oui, il existe des gens extraordinaires parmi les personnes handicapées. Il en existe aussi des déjantés, des cons, des bienveillants, des malhonnêtes, etc. Et vous savez quoi ? Exactement dans la même proportion que dans la population globale !

Cela nous culpabilise aussi. Parce que nous ne sommes pas tous capables de ces exploits. En nous supposant une force de caractère et une grandeur d'âme hors-normes, vous faites peser sur nous des attentes beaucoup trop lourdes. Laissez-nous revendiquer le droit à la médiocrité ! Et puis entre nous, cette façon de nous considérer si forts, insubmersibles, beaux dans l'adversité... Est-ce que ça ne serait pas un moyen de nous laisser nous débrouiller tout seuls avec nos problèmes ?

**Les anglophones parlent de pornographie de l'inspiration ou « inspiration porn ».** Et c'est vrai qu'on a parfois l'impression que vous vous paluchez l'émotion en nous regardant à travers un écran, sans vraiment souhaiter découvrir qui nous sommes vraiment. C'est-à-dire des êtres humains, tout à fait semblables à vous, avec des hauts et des bas, et une vie simple qui mérite tout autant d'être vécue que la vôtre, sans pour autant être acclamée au moindre geste. Sinon c'est simple, on va se faire passer le mot entre handis et vous applaudir dès que vous irez tout seul aux toilettes. Vous allez vite comprendre à quel point c'est pénible.



## 12 JE SOUTIENS LA SCOLARISATION DES ENFANTS HANDICAPÉS

Beaucoup d'enfants ne veulent pas aller à l'école. Mais à chaque rentrée scolaire, des milliers d'enfants handicapés eux, n'y ont pas accès du tout, faute de « solutions adaptées ». Officiellement, on estime qu'ils sont environ 3 500 laissés sur le bord de la route. Mais d'après un rapport de 2015 du Conseil de l'Europe, ils seraient plutôt 20 000. Ils sont nombreux à la télévision pour le grand week-end du Téléthon, par contre, dans les écoles, bon courage pour les trouver ! Pourtant, la scolarisation des enfants handicapés en milieu ordinaire n'est en aucun cas une faveur ou une utopie. Plus qu'un droit, c'est un devoir légal.

Selon la loi du 11 février 2005, les parents ont l'obligation d'assurer l'instruction à leur enfant de 3 à 16 ans, et l'Etat est dans l'obligation d'accueillir tout enfant dès cet âge dans une école maternelle ou une classe enfantine, dès lors que la famille en fait la demande. En dépit de ce droit fondamental sans cesse réaffirmé par la législation, comme en 2019 avec la loi pour une école de la confiance, l'accès à l'éducation reste une véritable bataille pour les familles concernées.

Elles se heurtent à des difficultés d'accessibilité et à un manque criant d'aides techniques, mais plus encore, à une insuffisance d'accompagnement humain. Or, l'Etat a

le devoir de fournir tous les moyens et aménagements nécessaires pour faire respecter ce droit. Si depuis la loi d'orientation du 11 février 2005, le nombre d'élèves handicapés scolarisés en milieu ordinaire n'a cessé d'augmenter, nous regrettons que la part de l'institutionnalisation des enfants dans des centres spécialisés, elle, n'ait pas baissé.

Pour pouvoir accueillir ces enfants, il faut absolument développer les accompagnements individualisés en valorisant les postes d'AESH (anciens AVS, auxiliaires de vie scolaire) un métier essentiel, mais terriblement précaire et peu considéré. Il existe aussi une ambivalence de la part des parents d'élèves au sujet de l'arrivée d'un·e camarade handicapé·e. Selon une enquête de l'APAJH, la majorité de ces personnes reconnaît l'importance de la scolarisation, mais 30% craignent un ralentissement de la dynamique de classe. Parfois, cela va se traduire assez violemment, par une entrave à l'inclusion de ces enfants perçus comme différents, voire inadaptés à une scolarité en milieu ordinaire.

Alors on fait un peu moins d'humour là, parce que ça nous touche beaucoup. On fait le rêve (pas si fou que ça) que l'école publique devienne réellement inclusive, et vite, avec le soutien et les moyens de tous les acteurs de la chaîne.

## 13 JE M'ABSTIENS DE SUGGÉRER DES THÉRAPIES ALTERNATIVES

*“– Dis-moi, tu as testé l’acupuncture pour tes douleurs ? Je connais un très bon praticien.*

*– Tu es toujours sous anti-dépresseur ? C’est pas naturel quand même, pourquoi tu n’essaies pas la sophrologie à la place ?*

*– Tu as lu cet article sur ce traitement au Japon ?”*

Ça part toujours d’un bon sentiment et d’une envie d’aider, mais oui, on a déjà essayé le yoga, les huiles essentielles, et les infusions de sauge. Souvent, les personnes handicapées ont déjà testé à peu près tout ce qui pouvait être susceptible de les soulager ou de les guérir. Il ne s’agit pas ici de lancer un débat sur les éventuelles vertus positives des thérapies alternatives ou médecines douces, qui, bien que scientifiquement controversées, peuvent parfois procurer un bien-être appréciable. [...] Il s’agit de pointer la capacité qu’ont les gens de vouloir à tout prix proposer ces thérapies alternatives aux personnes handicapées ou malades chroniques, avec pour seule base « scientifique » leur propre opinion sur la question.

**De manière générale, évitez les conseils non sollicités sur le parcours médical, le diagnostic ou le traitement des personnes handicapées, et ce même si vous**

**pensez connaître un peu leur parcours ou leur vécu. [...] D'autant que les vécus diffèrent. Certains malades avec des douleurs chroniques voudront essayer toutes les astuces existantes, du régime sans gluten à la microkiné. D'autres considérerons que la maladie prend déjà trop de place dans leur vie [...]**

Dans tous les cas, respectez ce choix. C'est leur corps, et leur handicap ou maladie. De surcroît, déconseiller de prendre un médicament prescrit ou en cours d'utilisation peut être dangereux. Les psychotropes et antalgiques notamment ne peuvent être interrompus sans avis médical. Inutile aussi de nous suggérer de demander tel traitement révolutionnaire à notre médecin référent, ce dernier est généralement bien au courant de la pharmacopée existante et sait gérer les potentielles interactions médicamenteuses, effets secondaires, etc.

[...] La médecine est une chose complexe, et le suivi pluri-disciplinaire des personnes handicapées se compose au fil des années grâce à une connaissance pointue de la personne, de son historique et de ses particularités. Si vous souhaitez vraiment vous impliquer dans nos traitements, peut-être pouvez-vous plutôt nous soutenir dans leur bonne prise, nous accompagner aux rendez-vous, nous aider à supporter les effets secondaires ? Ou simplement être présent·e pour nous, et nous écouter.

## 14 JE CESSE D'ASSOCIER HANDICAP ET TROUBLES PSY À LA VIOLENCE

A chaque fois qu'une personne commet des actes violents envers autrui, il est courant d'entendre : « *Non mais il est fou ce gars-là ! Il est dérangé, il faudrait l'interner !* ». La notion de trouble psy est systématiquement associée à une attitude violente et imprévisible. [...] De fait, nous prenons l'habitude de croire que la violence va de pair avec les troubles psychiatriques ou mentaux [...] Pourtant, ces clichés sont bien éloignés de la réalité !

D'après le rapport de la Haute Autorité de Santé sur la dangerosité psychiatrique, il existe une « surestimation manifeste du risque de comportement violent chez les personnes souffrant de troubles mentaux. » D'après ce rapport, les personnes souffrant de troubles mentaux ne sont que rarement impliquées dans une violence faite à des tiers : 3 à 5 % seulement des actes violents seraient dus à des personnes souffrant de troubles mentaux. Et, surprise, ces personnes sont plus souvent VICTIMES qu'agresseurs. Quand elles ne sont pas victimes de violences et maltraitances de la part de leur entourage, elles ont tendance à se maltraiter elles-mêmes (mutilation, tentative de suicide, etc.) Cela s'ajoute à un réel manque de prise en charge de ces violences, la parole de ces personnes étant souvent considérée

comme moins légitime. Sans surprise, les femmes sont les plus touchées : si 80 % des femmes handicapées subissent des violences au cours de leur vie, plus de la moitié présentent des troubles psychiques. [...]

Les maladies psy effraient car nous les relient à la perte de contrôle sur soi, ou à des comportements déviants. Dans la pop culture, elles sont l'objet d'une certaine fascination, comme en témoignent le succès de films comme Joker, Le silence des agneaux ou American Psycho. Dans toutes ces œuvres, « folie » et criminalité théâtrale sont généralement associées. [...] Entre le cliché du meurtrier psychopathe et du schizophrène violent, nous sommes régulièrement abreuvés d'images erronées de ces maladies mentales. Ces représentations contribuent à stigmatiser durablement les personnes concernées, à les isoler socialement et professionnellement. [...]. Il est toujours plus simple et réconfortant de se dire que les personnes ayant commis des actes atroces sont fondamentalement différentes. Mais la vérité est tout autre.

**Alors, la prochaine fois que vous entendrez dire qu'une personne "folle" / "schizo" / "psychopathe" a commis un acte violent, n'oubliez pas que 95% des faits violents sont commis... par des personnes absolument responsables de leurs actes.**

## 15 JE RENOUVELLE MON STOCK D'INSULTES

Qui n'a pas déjà entendu « **Mais t'es mongole / triso / débile** » face à une difficulté à comprendre ou faire quelque chose ? Pourtant ces termes ne sont pas des insultes, mais des réalités, des identités. Utiliser ces termes comme des insultes, c'est laisser entendre que ces handicaps ou maladies sont méprisables et avilissantes. Si l'insulte seule, prise à part, semble inoffensive, le mépris qui en découle, maintes fois répété, contribue à nous stigmatiser durablement.

**Il en va de même pour des phrases telles que « le gouvernement est autiste » ou « c'est un système dangereux et schizophrène » dont les médias sont friands.** Ces mots n'ont rien à faire là car ils perdent leur sens originel et contribuent à entretenir les stéréotypes. Au passage toutes les insultes homophobes à base de « va te faire enc\*ler » ou « PD », c'est non, juste non. [...]

« On ne peut plus rien dire ! ». Alors, si vous pouvez. Si vous prenez plaisir à consciemment blesser et rabaisser les personnes malades et handicapées, surtout ne changez rien. Autrement, vous pouvez décider d'être imaginatifs dans vos insultes et expressions, de manière à n'insulter que l'objet que votre colère ou mépris.

Oui, nous sommes autistes, triso, mongoles, schizo, sourdingues, aveugles, polios, nains, fous, barges, ou débiles mentaux... Ces mots nous définissent, et ne devraient jamais être utilisées comme insultes, même « amicales ». Ne nous faites pas dire ce que nous n'avons pas dit. Les insultes ont toujours existé et continueront. Elles sont utiles, ou du moins cathartiques en de multiples occasions. Saviez-vous qu'une étude a démontré que le fait de jurer permettait de diminuer la douleur ressentie ?

Alors comment fait-on pour s'agacer ou insulter, en toute élégance, et sans viser des groupes ou personnes opprimées qui n'ont rien demandé ? Et bien, on fait preuve d'un peu d'imagination et de créativité !

D'autant que la langue est une chose vivante et que de nombreuses insultes plus ou moins désuètes mériteraient d'être remises au goût du jour. Sous-merde, couillon de la lune, chacal, bouffon, trouduc, crevure, moule à gaufres, fond de benne, raclure de bidet, branquignole, blaireau, tocard, tête d'enclume, mange-merde, etc.

## 16 JE PARTICIPE À LA DIVERSITÉ DES REPRÉSENTATIONS

Saviez-vous que l'acteur Peter Dinklage a hésité avant d'accepter son légendaire rôle de Tyrion Lannister dans Game Of Thrones ? Atteint d'achondroplasie, il n'a jamais toléré qu'on le relègue à des rôles archi stéréotypés de nain à barbe, gnome ou leprechaun. Un bel exemple du manque de représentation des personnes handicapées dans le milieu audiovisuel, mais aussi dans le monde des arts en général.

Pourtant, cette représentation est essentielle pour les concerné·e·s. Car ce que nous voyons dans les séries, films, clips, œuvres littéraires, graphiques, photos... façonne la vision que nous avons du monde. Les personnes handicapées constituent 20% de la population, or elles sont terriblement sous-représentées.

Nous existons, nous faisons partie du monde, nous devons aussi faire partie des œuvres. On commence à voir quelques séries aborder le handicap, sans misérabilisme ni voyeurisme : Speechless, une famille fantasque à la Malcolm, dont l'un des fils est en fauteuil roulant, la web-série française « Simone et moi, une amitié mécanique », ou encore Special sur Netflix. Mais surtout, sortez-nous des rôles de personnes handicapées ! Pas besoin de parler de handicap pour nous faire apparaître, parlez plutôt de nous.

**Montrez-nous comme des passants, amants, parents, patrons ou punks à chiens. Nous sommes tellement plus que nos seuls handicaps !**

On aimerait tellement se voir plus souvent comme simples figurant·e·s. Comme un élément banal, anecdotique. La belle-sœur du héros est handicapée ? Oui et alors, on ne va pas en faire tout un fromage.

Dessinateurs, professionnels comme amateurs : quelle part de vos personnages présentent une diversité physique notable ? Savez-vous dessiner une personne amputée, de petite taille, en fauteuil roulant, ou même simplement grosse ? Photographes, travaillez-vous souvent à capturer les lignes poétiques et peu communes d'un corps handicapé ?



Écrivains, combien de vos romans ou nouvelles impliquent des personnages handicapés, quel que soit le handicap ? Concepteurs de jeux vidéos, avez-vous pensé au potentiel narratif d'un personnage handicapé ? **Créez et diffusez, voilà un moyen concret de nous aider !**

## 17 JE NE CARESSE PAS LES CHIENS D'ASSISTANCE (MÊME SI C'EST TENTANT)

C'est bien connu, everybody like dog (tout le monde aime les chiens). Et s'arrêter près d'un beau toutou donne souvent envie de le grattouiller derrière les oreilles avec un sourire niais « C'est qui le bon chien chien ? Oh oui c'est qui le bon chien chien ? » Mais attention ! Si le chien en question porte un harnais bien reconnaissable, il s'agit certainement d'un chien d'assistance.

**On pense souvent spontanément aux chiens guides des personnes aveugles et malvoyantes, mais il existe également des chiens d'assistance spécialement éduqués pour répondre aux besoins de personnes à mobilité réduite.** Un chien guide ou chien d'assistance n'est pas un simple animal de compagnie. Il a été dressé pour apprendre à obéir en toute circonstance, et à réaliser certaines tâches précises comme guider la personne ou lui attraper des objet, ainsi que des missions d'aides et de sécurité.

C'est du sérieux. Le dressage de ces chiens prend environ 18 mois à 2 ans. Après 1 an passé dans une famille d'accueil, ils intègrent une formation officielle de chien d'assistance, dispensée par des éducateurs spécialisés, qui dure 6 à 8 mois. D'ailleurs, un chien reste la propriété de l'école de chiens guides qui l'a

éduqué, et ce durant toute sa vie. Par contre, son maître effectif en a la responsabilité juridique, et doit prendre soin de lui.

Alors quand vous croisez un chien d'assistance tenu en harnais, il y a une règle très simple à respecter : l'ignorer ! (Oui, c'est dur). Le simple fait de l'appeler pour attirer son attention ou de le caresser le distrait de son travail, et peut désorienter son maître ou sa maîtresse. Il ne faut pas oublier que ces chiens ont un rôle crucial, voir vital ! Toucher au harnais est également proscrit.

Cela ne veut pas dire qu'il est formellement interdit de prodiguer quelques caresses ! Mais pour cela, attendez que la personne ne circule pas, soit visiblement posée, et de-man-dez lui simplement son accord. Comme pour un chien « classique » en somme. Petit rappel : caresser un chien inconnu sans avoir demandé la permission et/ou par surprise est fortement déconseillé. Le chien peut être craintif, malade, ne pas aimer le contact, etc.

**Négliger le consentement de la personne qui utilise un chien d'assistance, c'est porter préjudice à son autonomie. Maintenant, vous savez !**

## **18 JE CONSIDÈRE LES PERSONNES HANDIES DANS LE CHAMP DE LA SEXUALITÉ**

**Si vous avez vu la série « Special » sur Netflix, vous avez probablement assisté à une scène absolument unique en son genre : la représentation réaliste, sans filtre ni pathos, d'un rapport sexuel entre une personne handicapée et une autre valide, et de surcroît entre deux hommes ! Et oui, aussi surprenant que cela puisse paraître, les personnes handicapées peuvent avoir une vie sexuelle ! Mais alors comment ils font ?! On vous arrête là, on est pas là pour vous donner un mode d'emploi : nos intimités ne sont ni un spectacle ni un sujet de débat.**

**La plupart du temps, surtout si on est physiquement handicapé·e, on va d'abord nous asexualiser : nous sommes considérés sans désirs, et même indésirables, donc sans possibilité de vie sexuelle. Et même souvent sans genre, pas vraiment hommes, pas vraiment femmes. Ça va de pair avec l'infantilisation que l'on subit : puisqu'on s'adresse déjà à nous comme à des enfants, comment seulement imaginer qu'on soit dotés d'une libido ? A l'extrême inverse, on nous fétichisera, c'est-à-dire qu'on fantasmera sur nos particularités. Ou bien on nous considérera en grande demande sexuelle,**

à cause d'une supposée frustration ou d'une maladie psychique qui nous désinhiberait.

En vrai, nous vivons nos sexualités comme vous. Nos désirs, nos pratiques ou nos fantasmes sont communs aux personnes valides. Nous pouvons aussi ne pas vouloir de vie sexuelle, ou être asexuels, sans que cela ait de rapport avec notre handicap ! Bien sûr, selon le type de handicap ou maladie, nous pouvons rencontrer des contraintes. Parfois notre corps ne va pas réagir exactement comme nous aimerions, ou la douleur nous empêchera de faire certaines choses. Parfois, les médicaments que nous prenons endorment notre libido. [...]

« La sexualité des personnes handicapées » (comme s'il n'y en avait qu'une !) est un sujet qui embarrasse autant qu'il fascine les personnes valides. Entre gêne et excitation, elles se montrent particulièrement intéressées par le sujet de l'assistance sexuelle. Beaucoup plus que nous, car ce concept validiste et problématique à plus d'un titre ne correspond souvent pas à nos réelles aspirations !

Nous ne voulons plus être des cas à part. Nous voulons simplement accéder aux lieux de rencontres ou pratiques, et un accès facile et sans jugement à l'éducation sexuelle et à la contraception. Pour vivre nos sexualités dans la même diversité et complexité que les vôtres.

## 19 JE COMPRENDS QUE LE TRAVAIL DES PERSONNES HANDIES N'EST PAS UN PASSE TEMPS

Quand on parle travail et handicap, l'idée reçue la plus fréquente est que confier un emploi à une personne handicapée, ça serait un peu lui faire une faveur. Quasiment même un acte de charité, puisque l'employeur embauche quelqu'un dont la force de travail est supposée plus faible que celle d'une personne valide. De fait, lorsque nous arrivons à décrocher un emploi, il n'est pas rare d'entendre « *Oh tu as un travail, c'est bien ça t'occupe, te fait sortir de chez toi !* ». Comme si ce n'était pas un gagne-pain, mais juste un agréable loisir.

**Déjà, nos vies sont dirigées par les mêmes contraintes de base que le reste du genre humain. [...]** Les aides financières pour les personnes handicapées étant à la fois difficiles à obtenir et trop faibles pour vivre dignement, le travail est pour beaucoup d'entre nous une vraie nécessité. D'autant que nos handicaps sont généralement source de frais supplémentaires (matériel ou appareillage coûteux, médicaments, aménagement de notre lieux de vie, frais liés à l'accompagnement, etc.) Par ailleurs, même si nous avons la chance de trouver un travail [...] nos vies restent particulièrement chargées. Pour certains, la gestion du handicap est presque un

travail à temps plein [...]. Sans compter le temps consacré à nos familles, nos amis, nos VRAIS loisirs, et toutes les contraintes normales d'une vie d'adulte.

Et si nous arrivons à trouver le temps et l'énergie de chercher un travail, nous nous confrontons à de nouvelles difficultés. D'abord, toute personne handicapée n'est pas forcément reconnue travailleur handicapé. [...] Certain·e·s préfèrent ne jamais entreprendre cette démarche car cela constitue un frein psychologique. Les entreprises préfèrent généralement employer des personnes avec des handicaps « légers » pour remplir le quota tout en employant des personnes les plus corvéables possible.



Les personnes handicapées sont souvent mal informées de leurs droits, et les entreprises trop peu au fait de leurs devoirs. Et quand une personne handicapée arrive à s'insérer dans le monde professionnel, il lui reste encore des barrières à faire tomber. [...] Et si elle rencontre des difficultés, il serait intéressant de se poser certaines questions. L'équipe a-t-elle été informée sur le handicap ? Les moyens de communication au sein de l'équipe sont-ils adéquats ? Le poste de travail est-il assez adapté ? [...] Le télétravail est-il envisageable ?



Le monde du travail reste encore largement à conquérir, et nous met de sacrés bâtons dans les roues (lol). Alors non, vraiment, travailler n'est pas un cadeau, mais comme pour vous c'est une nécessité.

tentative d'introduction	1
1 je découvre le validisme	2
2 j'écoute ce que les personnes handicapées ont à dire	4
3 j'apprends que handicap et bonheur ne sont pas incompatibles	6
4 je cesse de croire que le handicap est forcément visible et identifiable	8
5 je laisse les places handicapées...	10
aux personnes handicapées	10
6 je m'adresse directement aux	11
personnes handicapées	11
7 je dis langue des signes et non "langage" des signes	13
8 je répond aux questions des enfants sur le handicap	14
9 je demande l'accord d'une personne handicapée avant de l'aider à se déplacer	15
10 je rends accessible les vidéos sur internet	16
11 je ne considère plus les personnes handicapées comme des leçons de vie	17
12 je soutiens la scolarisation des enfants handicapés	20
13 je m'abstiens de suggérer des thérapies alternatives	22
14 je cesse d'associer handicap et troubles psy à la violence	24
15 je renouvelle mon stock d'insultes	25
16 je participe à la diversité des représentations	28
17 je ne caresse pas les chiens d'assistance (même si c'est tentant)	30
18 je considère les personnes handies dans le champ de la sexualité	32
19 je comprends que le travail des personnes handies n'est pas un passe temps	34

Poursuivez votre chemin en découvrant les autres résolutions antivaldistes sur notre site internet.

**Les Dévalideuses** est une association de loi 1901 visant à **représenter les voix des femmes handicapées dans toute leur diversité**, tout en contribuant à rendre publiques et à défendre les problématiques qui leur sont propres. Parce que nous ne sommes pas que femmes et handicapées, nous sommes intrinsèquement liées à toutes discriminations liées au genre, à l'orientation sexuelle, à l'origine ethnique, à la religion, ou au milieu social. Le croisement de plusieurs oppressions crée des situations particulières et complexes qui méritent toute notre attention

### **Nos missions sont diverses :**

- Faire du plaidoyer pour faire valoir nos droits
- Contribuer à la diffusion du terme « validisme » auprès du grand public (campagnes, conférences, publications..)
- Soutenir et aider à la diffusion francophone des ressources autour des disability studies (traductions)
- Contribuer au développement et à la diffusion d'une crip culture française (crip cafés,...)
- Animer la communauté sympathisante de l'association



Soutenez-nous en adhérent à l'association sur notre site internet, en faisant des dons et en relayant nos contenus !

**[lesdevalideuses.org](http://lesdevalideuses.org)**