

Où vous situez-vous ?

2

3

4

VERT, ORANGE OU ROUGE ?

Des repères pour **identifier les situations malsaines ou dangereuses** dans les relations amoureuses, intimes, d'aide ou d'accompagnement entre personnes handicapées et/ou valides.

POUR RAPPEL :

- Aimer une personne handicapée n'est pas **courageux**.
- Aider une personne handicapée ne donne aucun **pouvoir** sur elle.
- Le handicap n'annule ni le **désir**, ni le **consentement**, ni le pouvoir d'**agir**.
- Ce qui détruit les relations, ce n'est pas le handicap, c'est le **validisme**.

NUMÉRO CONTRE LES
MALTRAITANCES

3133



ÉCOUTE NATIONALE
VIOLENCES FEMMES

3919

Accessibles 7j/7, appels gratuits

FRANCE VICTIMES

116 006



Un outil de sensibilisation créé par Laetitia Rebord et Chiara Kahn, en collaboration avec Les Dévalideuses, Compassion et Sexpair.

LE VALIDISTOMÈTRE 1/3

ZONE SAIN : Relation respectueuse Respire, profite !

lel respecte ton type de handicap et ton rythme.

1

lel s'implique contre le validisme avec toi (démarches, accessibilité, regards sociaux...)

2

lel adapte avec toi l'organisation du quotidien sans décider à ta place.

3

lel te valorise et te soutient dans tes choix et tes décisions.

4

lel est à l'aise pour te présenter à son entourage et prend ton parti si tu subis du validisme auprès d'eux.

5

lel vérifie ton consentement avant toute aide, tout contact avec ton corps, ton matériel ou ton intimité.

6

lel aborde la sexualité avec toi comme avec une personne responsable : limites, adaptations, plaisir.

7

lel respecte ton autonomie financière, administrative et décisionnelle (AAH, soins, droits...)

8

lel accepte que tu puisses recevoir de l'aide d'autres personnes.

LE VALIDISTOMÈTRE 2/3

ZONE DE VIGILANCE : Validisme ordinaire ou dit « bienveillant »
Pose une limite, parles-en autour de toi.

lel fait des généralités, te donne des leçons ou fait des blagues sur le handicap.

10

lel ne s'intéresse à toi que pour ton handicap et te pose des questions intrusives.

11

lel relationne avec toi mais ne l'assume pas en public.

12

lel minimise tes ressentis, te culpabilise ou te punit (« Tu exagères », « Tout ça c'est dans ta tête »...)

13

lel parle aux autres de ton corps, de ton handicap, de ton intimité ou de tes soins sans ton accord.

14

lel se comporte comme si tu étais un poids, une charge, une contrainte.

15

lel t'infantilise (décide ce qui est bien pour toi, parle à ta place, se positionne en sauveur·euse...)

16

lel empêche ou décourage l'accès à tes droits, aides ou ressources.

17

lel te rend dépendant·e pour garder le contrôle (accède à tes comptes, t'empêche de travailler...)

LE VALIDISTOMÈTRE 3/3

ZONE DE DANGER : Violence validiste, contrôle et domination
Protège-toi, demande de l'aide.

lel se présente comme irremplaçable, ton seul soutien possible.

19

lel t'isole en critiquant ou en t'interdisant de voir tes proches, tes pair-es, des professionnel·les...

20

lel devient violent·e quand tu t'affirmes, quand tu dis non ou que tu poses des limites.

21

lel utilise le regard extérieur pour te manipuler (« Personne ne te croira », « Tu vas te taper la honte »...)

22

lel décide de ton corps, de tes soins (hygiène, toilette, nudité...) ou de ta santé (rdv médicaux, traitements...)

23

lel menace de te retirer de l'aide ou du matériel si tu ne fais pas ce qu'il veut (gratitude, sexe...)

24

lel te filme/photographie sans ton accord (y compris pour montrer aux gens ce qu'il fait pour toi).

25

lel t'impose des rapports sexuels ou de l'intimité sans ton consentement.

26

lel te fait mal, te secoue ou te frappe.