



Dans le cadre de la 27ème Semaine  
Européenne pour l'Emploi des Personnes  
Handicapées, novembre 2023

# Guide de compréhension et de bienveillance face aux handicaps



Ce Livret a été réalisé par L'équipe de  
La Bonne Graine  
dans le cadre  
de la 27ème Semaine Européenne pour l'Emploi des  
Personnes Handicapées, afin de donner à toutes et tous  
quelques clefs de compréhension, pour que le vivre-  
ensemble soit un peu plus simple.

Nous espérons que ces informations et ressources vous  
seront utiles.

01.

Échange avec Suzanne Hantaï, conseillère  
d'éducation et référente RQTH

02.

Les "troubles dys" : c'est quoi ?

03.

Invisible ne veut pas dire inexistant

04.

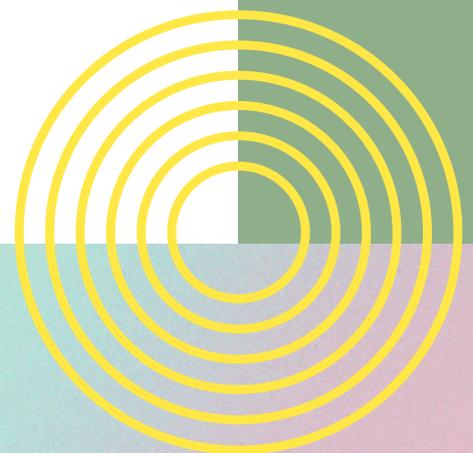
Être différent·e, c'est pas un peu normal ?  
Les clichés autour de l'autisme

05.

Quiz : handicap, la réalité derrière le mot

06.

Dans les médias : pour mieux s'informer



# SOMMAIRE

# SUZANNE 01. HANTAÏ

---

## Portrait

Peux-tu présenter ton parcours scolaire ?  
Tes formations

Au collège et au lycée, j'étais en cours à horaires aménagés. Cela veut dire que je n'avais cours que le matin, 6 jours par semaine, pour pouvoir aller au conservatoire l'après-midi et en parallèle des études scolaires, perfectionner mon niveau instrumental.

En terminale, quand j'ai appris que je perdrai la vue petit à petit jusqu'à devenir aveugle, j'ai décidé d'arrêter mes études musicales et je me suis inscrite en BTS Opticien-Lunetier, puis en études de sciences de la vision.

Cela m'a permis de comprendre ma pathologie et de connaître les différents outils de rééducation et de compensation. Même si je savais que je n'en ferai pas mon métier, cela m'a permis de me rassurer, car il n'y a plus d'inconnu dans ma maladie et dans mon handicap.



Suzanne Hantaï, conseillère d'éducation en charge des sections d'ébénisterie (CAP et BMA), d'emballage et d'arts du bois, est également référente RQTH. Nous souhaitons vous aider à connaître un peu mieux celle que vous croisez si souvent à l'école.

Peux-tu définir ton poste au sein de La Bonne Graine ainsi que ton statut de référente RQTH? (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur·se Handicapé·e )

Je suis conseillère d'éducation au CFA. Je suis en charge des dossiers des élèves depuis leur pré-inscription jusqu'à la fin de leur formation. Cela passe par la mise en place du contrat, mais aussi et surtout par le suivi de chaque élève pendant sa formation au CFA afin que celle-ci se passe le plus sereinement possible.

Dans mon rôle de référente handicap, j'accompagne les élèves qui peuvent rencontrer des difficultés d'apprentissage à cause d'une situation de handicap, reconnue ou non. Je peux aider dans les démarches administratives pour obtenir une reconnaissance de travailleur·euse handicapé·e quand ce n'est pas le cas. Je peux aussi accompagner l'élève dans la mise en place d'aménagements au cas par cas quand cela est nécessaire pour l'élève.

Comment et quand as-tu découvert ton handicap, qu'est-ce que cela implique au quotidien ?

On m'a diagnostiqué ma pathologie, la rétinite pigmentaire, à la fin du lycée. Je n'ai pas compris tout de suite ce que ça impliquait car à ce moment-là je voyais encore bien. Depuis, je perds peu à peu la vue et à terme, je vais devenir aveugle.

Ce qui est compliqué, c'est qu'on ne peut pas savoir quand ça va arriver, car chaque cas est différent et que la dégénérescence va plus ou moins vite.

Pour l'instant, il n'existe pas de traitement pour pallier la maladie. Au quotidien, à chaque fois que ma vue baisse, parce que ça baisse par pallier, je dois m'adapter pour compenser les difficultés. Il faut trouver à chaque fois de nouvelles techniques pour se déplacer, faire les courses... Le plus difficile reste les déplacements : traverser la rue, éviter les gens, me repérer dans un lieu inconnu ou trop sombre.



Exemple de perception d'une rue, de nuit, quand on est atteint·e de rétinite pigmentaire

Qu'est-ce que cela implique pour ton poste ?

Mon poste est adapté afin que je puisse travailler dans les meilleures conditions et le numérique joue un grand rôle. J'ai un zoom sur mon écran car sans cela, je ne pourrais pas lire ce qui est écrit. Si on me donne des documents en format papier, je les scanne pour pouvoir les lire en plus grand en version numérique. Je serai également formée prochainement à un logiciel de

lecture d'écran et de reconnaissance vocale pour diminuer la fatigue en fin de journée, car cela demande malgré tout beaucoup d'efforts.

Je ne reconnais pas non plus les gens quand on se présente à moi. C'est pour cela qu'on insiste pour que les élèves donnent systématiquement leur nom quand ils viennent à l'accueil. Visuellement, les gens ne sont que des silhouettes et même si je peux parfois me rattacher à une voix, ce n'est pas toujours évident avec le nombre d'élèves au CFA.

Quelles sont les attitudes des autres qui peuvent t'accompagner au quotidien ?

Les petites attentions font toute la différence !

Se présenter quand on me parle, ne pas mettre d'obstacles sur mon chemin... Même si cela peut parfois sembler dérisoire ou inutile, c'est toujours un plus. Le moindre geste d'inclusion dans une conversation ou une activité est toujours apprécié et souvent bienvenu.

Retrouvez également en podcast sur notre chaîne un entretien croisé avec Suzanne Hantai, Sophie Coudreuse, DRH à La Bonne Graine, Anne Theveny, et Hakim Kasmi, Grand Reporter, Journaliste spécialisé éducation et transports à la rédaction de France Culture.

# LES TROUBLES DYS, C'EST QUOI ?

ON VOUS EXPLIQUE  
TOUT

## Dysphasie

Les personnes atteintes de dysphasie ont des difficultés à s'exprimer oralement.

Cette difficulté peut se présenter sous des formes diverses :

paroles indistinctes, troubles de la syntaxe, paroles mal construites...

Un trouble du langage oral est important à prendre en considération avant 5 ans, si possible dès 3 ans.

Ce trouble est souvent suivi d'un diagnostic de dyslexie en avançant dans l'apprentissage.

## Dysorthographe

La dysorthographe correspond à une altération de la production d'écrit et de l'orthographe.

Ce trouble et ces difficultés sont souvent couplée à la dyslexie.

Il est difficile de recopier un mot dont les lettres semblent s'inverser.

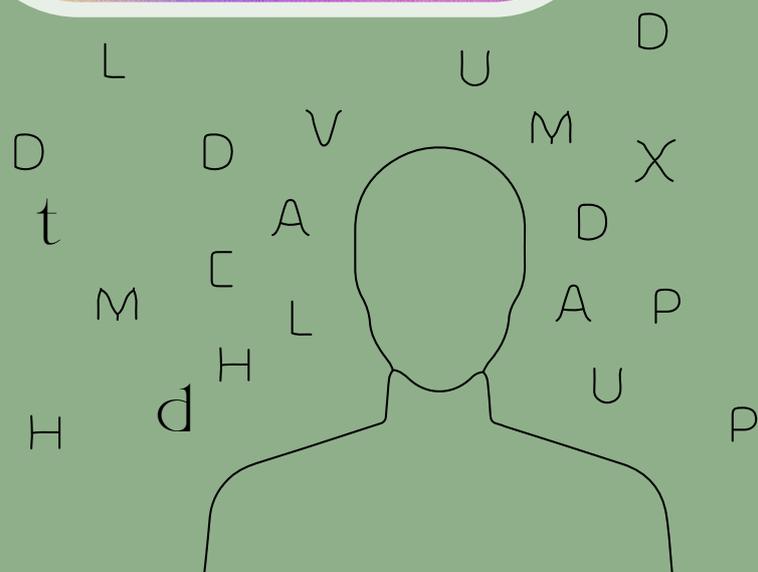
Déchiffrer un texte et écrire sans faire de faute est particulièrement éprouvant.

## Dyslexie

La dyslexie se manifeste par une mauvaise association entre graphèmes (signes écrits) et phonèmes (sons), ainsi que par une incapacité ou difficulté à saisir rapidement un mot dans sa globalité.

Les personnes dyslexiques confondent les lettres qui ont des formes voisines et inversent des syllabes en lisant.

La dyslexie touche donc principalement la lecture mais est souvent associé à des difficultés dans l'écriture, comme la dysorthographe.

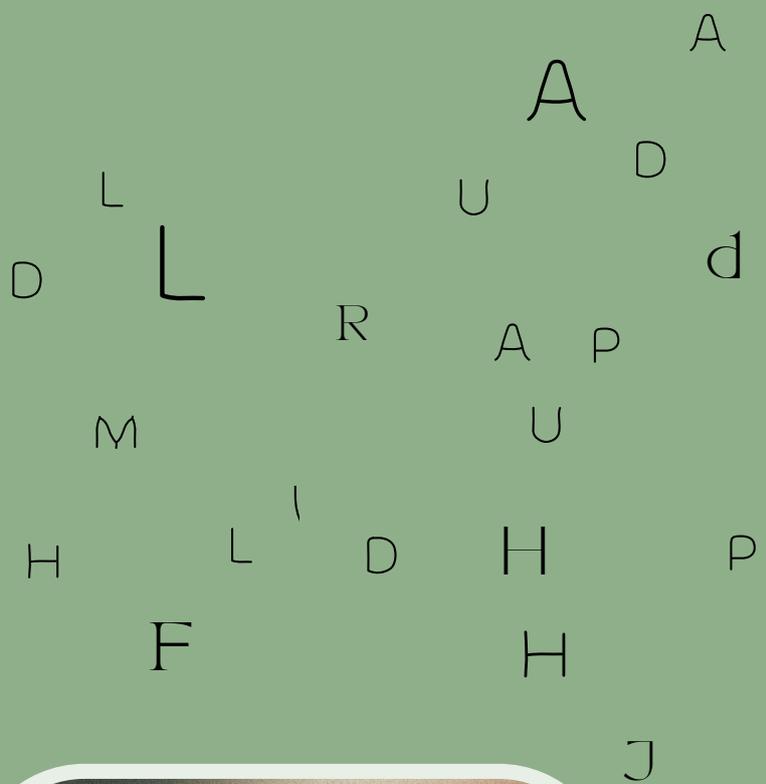


## Dysgraphie

Elle touche l'organisation de la fonction graphique et se traduit par des difficultés de coordination et de conduite du trait.

Les personnes dysgraphiques tracent la plupart du temps des lettres mal formées, ou disproportionnées.

Cette difficulté à écrire est souvent associée à une difficulté à dessiner. Le problème se situe donc sur la transcription de l'idée sur le papier.



## Dyspraxie

Il s'agit d'un trouble spécifique qui entrave la coordination et la planification des gestes.

Les personnes dyspraxiques acquièrent très difficilement les automatismes issus de l'apprentissage. Ils-elles ont du mal à réaliser un geste, à l'adapter à un objectif ou à le reproduire. La dyspraxie est souvent associée à des anomalies de la perception visuo-spatiale et à des troubles d'organisation du regard qui perturbent l'appréhension de l'environnement.

## Dyscalculie

Les personnes atteintes de dyscalculie ont une mauvaise perception des quantités numériques (sens du nombre), socle sur lequel se construisent les habiletés arithmétiques ultérieures.

Ces personnes peuvent aussi rencontrer des difficultés de mémorisation et d'apprentissage des tables d'addition et de multiplication, des dates...

## POINT TYPO

Savez-vous qu'il a été développé des polices d'écritures qui permettent de mieux lire tout en ayant des troubles dys ?

Cela se joue sur le dessin des lettres, l'épaisseur des caractères : c'est une typo adaptée qui est employée dans ce livret afin de le rendre plus accessible et inclusif.

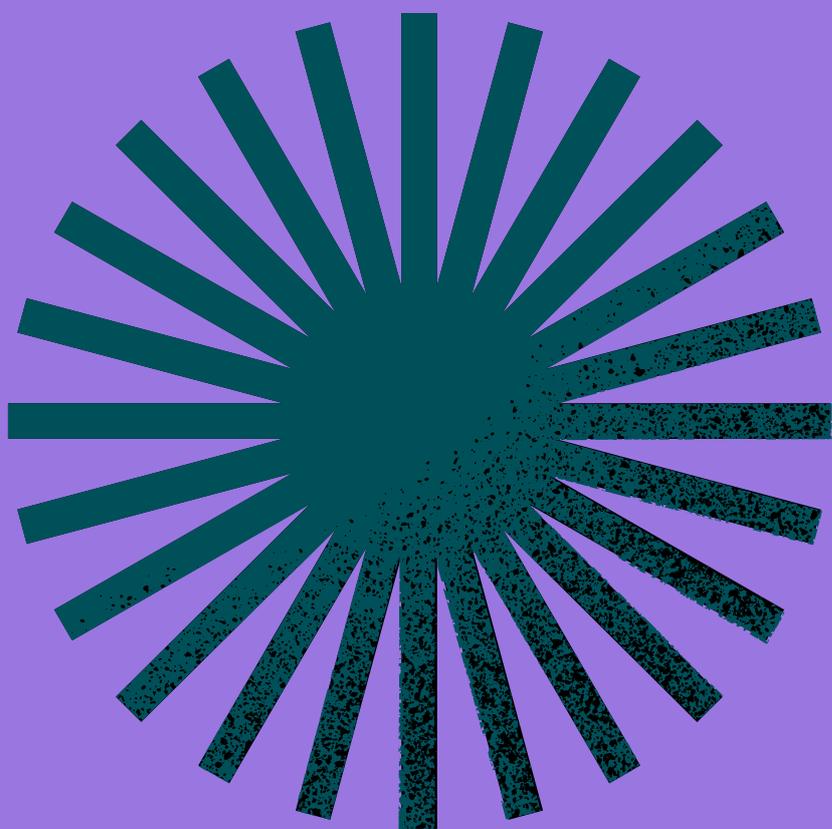
## Troubles mnésiques

Ces troubles touchent à la mémoire : la mémoire de travail et/ou la mémoire à court terme et/ou la mémoire immédiate et/ou sur la mémoire à long terme. Cela implique que les personnes atteintes ont des difficultés pour retenir une information (un cours), une consigne, égarent souvent des objets, ont du mal à donner du sens à un texte long.

Cela engendre des difficultés scolaires importantes, souvent malheureusement attribuées à un manque de travail.

**“LA LIBERTÉ  
INTÉRIEURE,  
C'EST QUAND LE  
REGARD DE  
L'AUTRE NE NOUS  
DÉTERMINE PAS.”**

Alexandre Jollien



Ne pas déterminer et enfermer l'autre dans un statut, dans une case; ne pas limiter, ne pas supposer : c'est tout l'enjeu du dialogue.

“Je pensais que...”, c'est quand nos préjugés parlent avant notre volonté d'apprendre à connaître et d'avancer ensemble.

Avec du dialogue, en posant des questions, en étant à l'écoute et bienveillant·e, on se rend compte qu'on se focalise trop souvent sur nos différences et pas assez sur ce qui nous rapproche.

# LOIN DES YEUX, LOIN DU COEUR ?

Quand le handicap invisible est rendu inexistant



En France, 80% des handicaps sont invisibles : si ce chiffre commence à être connu et que les mentalités commencent à évoluer, on constate toujours les mêmes scènes d'agacement, voir d'agressivité quand, dans une file d'attente "une personne qui a l'air en parfaite santé" passe en priorité avec sa carte d'invalidité.

Dans les esprits, le handicap est encore beaucoup attaché à un fauteuil roulant ou à un chien guide et pourtant c'est loin d'être la norme.

Les handicaps invisibles pourtant, quand on réfléchit un instant, on en connaît beaucoup : la perte d'audition, les maladies de longues durées, les troubles mentaux sont quelques exemples.

"Eh ben il marche bien pour quelqu'un qui se gare sur une place handicapée"

Ce genre de petites phrases, elles peuvent sembler partir d'un "bon sentiment", celui de se dire

que de se garer sur une place pour personne handicapée alors que l'on est valide, ça n'est pas très moral. Cependant, elle veut surtout dire beaucoup, encore une fois, sur nos préjugés. Comme si le handicap, pour être légitime, devaient s'afficher en grand.

Ce refus de concevoir un handicap qui ne serait pas visible, c'est imposer une difficulté supplémentaire, celle de se justifier de son statut.

Ce sentiment de devoir s'expliquer se traduit souvent malheureusement souvent de la même manière, une bonne partie des personnes dont les handicaps sont invisibles n'utilisent pas les aménagements qui leurs sont accordés.



Mais alors c'est quoi finalement, un handicap invisible ?

"Il peut s'agir d'atteintes liées à une maladie invalidante (sclérose en plaques, fibromyalgie...), d'un trouble sensoriel, psychique, cognitif, mais aussi d'autisme, de crises d'épilepsie, etc. Trop souvent, les handicaps invisibles sont incompris, minimisés, niés : ainsi, nombreuses sont les personnes concernées qui doivent faire face à des situations injustes ou à des remarques déplacées. Parmi ces remarques, "C'est dans ta tête", "Tu pourrais faire un effort" ou encore "Tu te cherches des excuses" reviennent de façon régulière. Pourtant, les handicaps invisibles sont bien réels et peuvent avoir de lourdes conséquences sur leur quotidien." pour citer L'APF.

Afin de faire avancer la société et la rendre plus inclusive et bienveillante, c'est souvent sur les réseaux sociaux que l'on assiste à une libération de la parole, avec parfois des personnalités publiques qui partagent leurs parcours, les difficultés générées par des maladies chroniques.

On ne peut que se réjouir de cette levée des tabous sur ces difficultés du quotidien mais il faut ensuite appliquer ces

connaissances. Il est, sans surprise, plus facile d'avoir de l'empathie pour son idole, que pour la personne qui a besoin de votre place assise dans le métro. Car s'engager pour un monde plus équitable, c'est accepter que son propre confort n'est peut-être pas le seul qui importe et que ce n'est pas toujours aux autres de faire l'effort de s'adapter.



Faire preuve d'empathie c'est bien, agir avec empathie c'est encore mieux.

"Lève-toi et marche"

Jamais vous n'iriez interpellé une personne en fauteuil roulant avec une telle injonction. Et c'est pourtant un peu ce qu'on impose aux personnes dont les handicaps ne nous sont pas flagrants. Pour citer Diane Wattlelos, auteure du livre *Mes maux en couleurs* :

"En effet, la société renvoie une image du handicap invisible comme une personne sans handicap dont les difficultés de fonctionnement peuvent être corrigées par la simple volonté. Cette perception sociétale du handicap invisible est source de discriminations notamment lors de l'utilisation d'aménagements extérieurs destinés aux individus en situation de handicap."

Et on pourrait encore débattre longtemps de l'injonction faite de surmonter son handicap et ses difficultés, de relativiser ses contraintes...

Alors avant de jeter un regard noir à la personne qui passe devant vous, dites vous que si vous vous sentez lésé.e d'avoir à faire la queue 3 minutes de plus : ce n'est pas par plaisir qu'on passe en prioritaire, c'est parce qu'on en a besoin.

Pour chaque personne dont les besoins sont respectés,  
Le monde devient un endroit  
un peu plus juste.



# 04.



## ÊTRE DIFFÉRENT·E, C'EST PAS UN PEU NORMAL ?

---

Parmi les handicaps qui sont invisibles, il y en a un qui est célèbre, c'est l'autisme. Si le terme est connu, ce qui se cache derrière l'est souvent

moins et il y a même beaucoup d'idées reçues et de clichés qui l'accompagnent.

Depuis quelques années, on entend plus facilement parler de Troubles du Spectre Autistique et de neurotypiques : l'idée qu'il existe des fonctionnements autistiques qui se distinguent du développement neurologique classique. Et si ces développements différents, étaient plutôt "normaux"...

Alors que se cache-t-il derrière : l'autisme.

Déjà, ce n'est pas une maladie, c'est un handicap dont les manifestations sont décrites comme des troubles du développement d'origines neurologiques. L'autisme se manifeste principalement par une altération des interactions sociales et de la communication et par des intérêts restreints et répétitifs.

Ces troubles peuvent provoquer un comportement inadapté à la norme dans certaines situations. On en détecte en général les premiers signes vers 3 ans, à l'entrée à l'école.

Rien à voir entre le neurologique et le psychique : ce n'est pas un traumatisme, ce n'est pas un trait de caractère.

Pour les personnes autistes, il peut être plus difficile de s'exprimer, donc de se faire comprendre. Avec l'altération du fonctionnement en miroir de comprendre les autres, notamment le langage non-verbal (attitudes, gestes, expressions du visage...).

Quand communiquer est difficile, la sociabilisation l'est forcément, et les interactions sociales étant complexes, cela entraîne souvent un grand isolement.

Les personnes avec autisme adoptent souvent des routines, des fonctionnements répétitifs (ranger par couleur, respecter un ordre particulier dans une tâche...) et vont souvent focaliser leurs intérêts sur un domaine en particulier.

N'étant pas une maladie, l'autisme ne se guérit pas, mais grâce aux progrès scientifiques, à des innovations dans les sciences du comportement et dans la pédagogie, on arrive à atténuer certaines de ces manifestations, et à rompre au moins partiellement avec l'isolement qu'elles peuvent engendrer.

## Être "normal·e", ça veut dire quoi ?

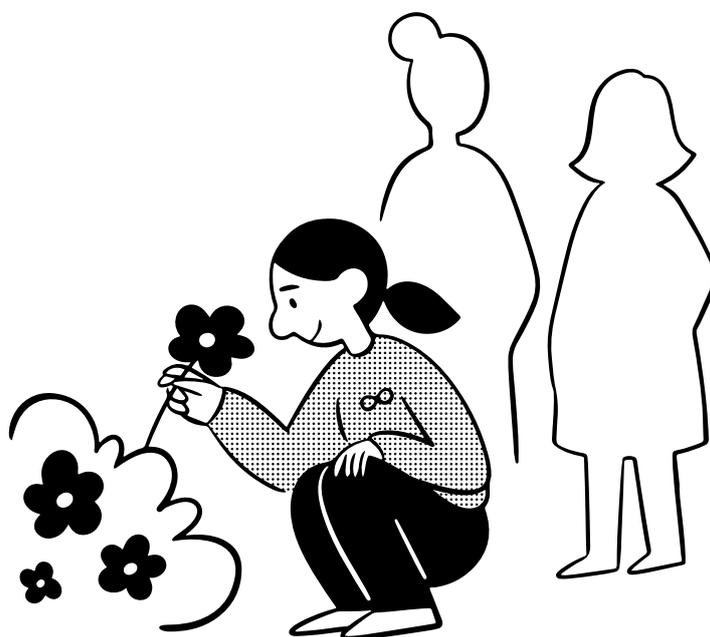
Nous évoluons aujourd'hui dans une société un peu paradoxale, où l'individualité a une place très forte, mais pas forcément la singularité qui l'accompagne. Nous sommes pourtant beaucoup, à être "différent·e". Dans ce qu'on peut appeler les "neurodivergences", on prend en compte les troubles comme la dyslexie ou la dysphasie, les troubles de l'attention, les personnes à haut-potentiel intellectuel ou même être gaucher·e...

Mine de rien, ça commence à faire du monde.

Alors si ces différences et le fait que l'on ait toutes et tous nos particularités n'étaient finalement pas notre plus grande ressemblance ?

On a beaucoup entendu, dans les cours de récré "non mais lui là il est trop bizarre" ou "non mais elle, elle n'est pas normale". Peut-être qu'il y avait un fond de vérité, mais pourquoi ça serait un problème ?

Le monde n'est-il pas plus riche de cette diversité ? On s'ennuierait vite dans une société où tout le monde pense et fonctionne exactement de la même manière.



## Alors comment fonctionner en société en faisant une vraie place aux différences ?

C'est à la fois extrêmement simple et compliqué : tout repose sur la tolérance et la flexibilité.

C'est très fleur bleue comme raisonnement, mais dans le fond est-ce si difficile ?

En laissant de côté sa peur de la différence, celle d'être jugé·e ou simplement sa crainte d'être maladroit·e, on avance déjà dans le sens de plus d'inclusivité et de bien-vivre ensemble.

Si on prend un exemple très concret, propre à nos métiers : une personne avec autisme souhaite devenir ébéniste.

Cela demandera quelques aménagements dans l'atelier et d'y réfléchir un peu mais c'est loin d'être impossible.

## Comme souvent, c'est une question de bon sens

Finalement pour comprendre et se mettre à la place d'une personne avec autisme, on peut faire un parallèle en s'imaginant débarquer dans une culture étrangère très éloignée de la notre. Si on n'a pas les codes de communication c'est compliqué de se faire comprendre et d'interpréter les attitudes des autres. Si on prend également en compte la sensibilité aux bruits et aux lumières, ça fait beaucoup à gérer.

Alors place au bon sens !

Revenons sur notre exemple d'aménagement d'un atelier d'ébénisterie, qui pourrait de prime abord sembler inhospitalier.

Il faut repenser la répartition des espaces : on bouge un peu les machines, on déplace des étagères, on attribue des codes couleurs (en peignant le sol par exemple, la zone bleu pour les découpes, jaune pour les ponçages...). Ensuite on organise le temps : réaliser des gammes d'usinage complètes et détaillées pour bien regrouper toutes les tâches de même nature, tout répartir en séquence de travail.

Pour finir, il est bien de créer une zone de retrait, un petit coin calme pour que la personne puisse s'isoler en cas de "surchauffe".

Et on se rend compte, finalement, que cette organisation bénéficie à tout le monde et que ça n'était pas si compliqué.

**« L'autisme est une différence, une richesse qui doit être respectée en tant que telle. »**

Julia Dachez

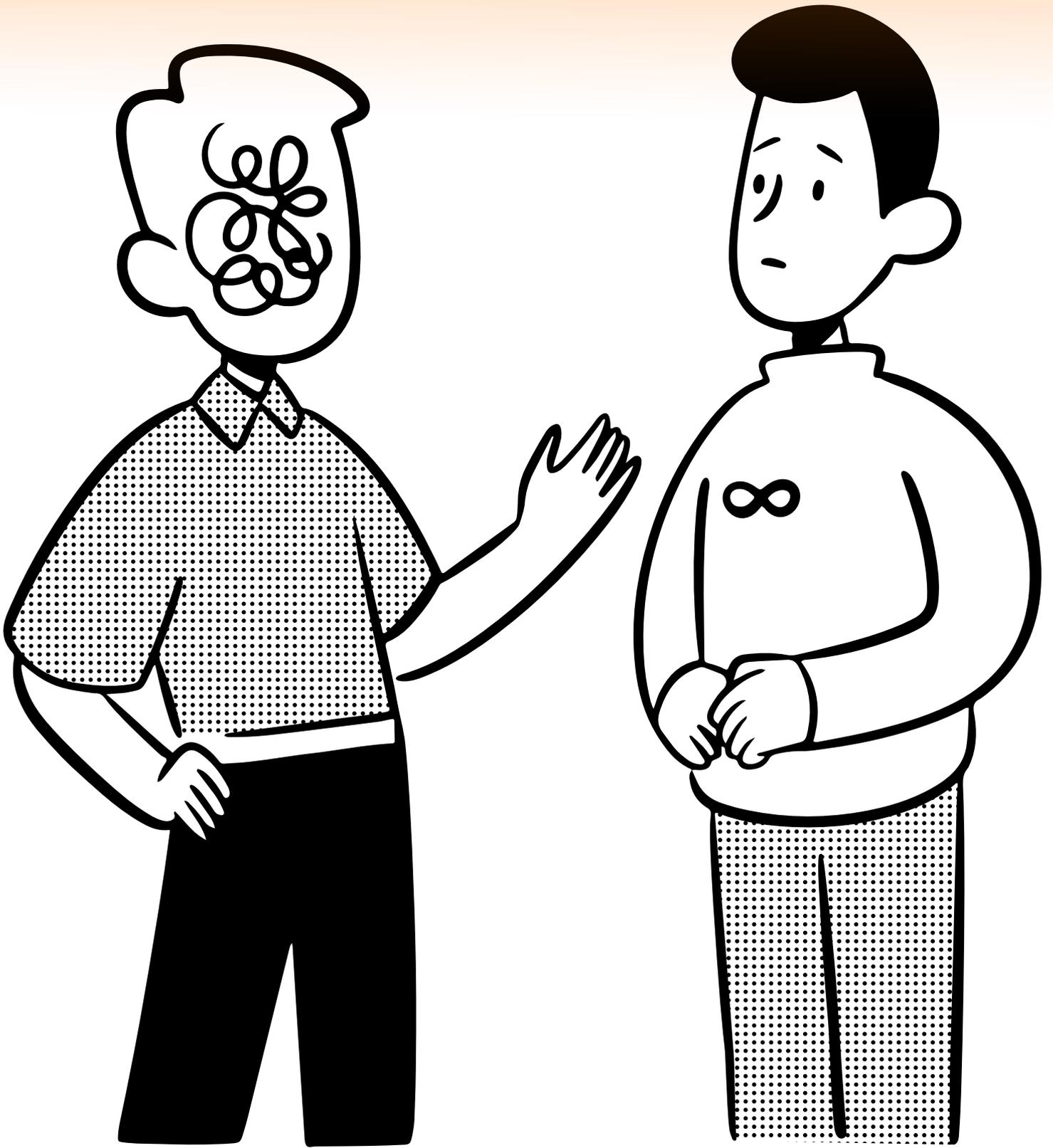
Pour combler le fossé creusé par notre peur de la différence, les médias et la fiction peuvent s'avérer utiles. Attention cependant, à ne pas oublier que justement que ce sont des fictions, à prendre avec du recul.

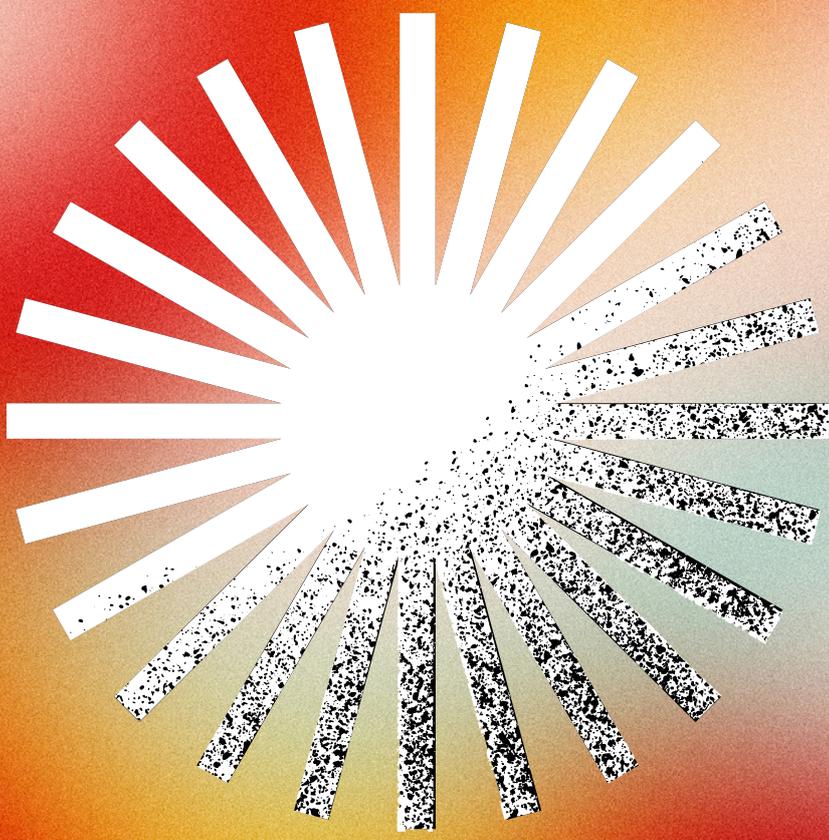
« Les seules personnes autistes que l'on voit dans les séries restent des personnes de haut niveau, voire de "très haut niveau", qui donc sont peu représentatives de l'ensemble du spectre de l'autisme », regrette Danièle Langlois, Présidente de L'association Autisme France.

Dépeindre un personnage avec des compétences hors-normes permet de faciliter l'acceptation de la différence grâce une posture de génie, mais n'a pas de résonance avec le réel quotidien d'une personne avec autisme.

Alors continue à nous informer et à écouter les témoignages, c'est comme cela que l'on avance.

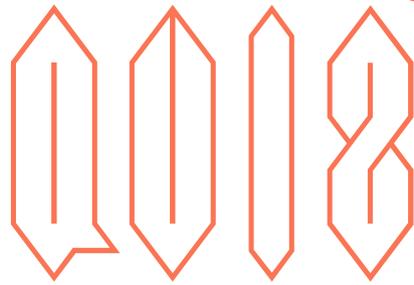
Pour en apprendre plus sur ce sujet, écoutez notre Podcast avec Sophie Daudet, ébéniste reconvertie après une carrière auprès des personnes avec autisme.





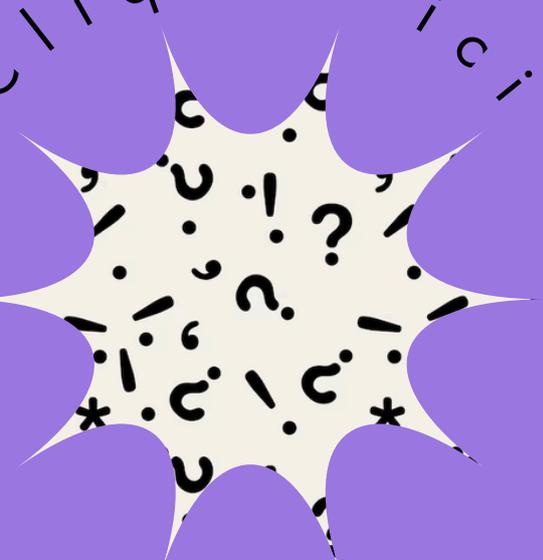
# QUIZ

## QUIZ



Testez vos connaissances sur le thème du handicap en répondant à ces quelques questions

Cliquez ici



# DANS LES MÉDIAS

**C'est en s'informant qu'on devient plus tolérant·e**

Sur Instagram



FranceParalympique



Astéréotypie



HandicapDenRire



PetiteMu



Les Maux En Couleur



Talentéo



Bionic\_sneakers



estherolivieri



v.samy.v



ConPassion



Young\_parki



eqcla\_asbl



En podcast

Le podcast de La Bonne Graine

Tous pareils ou presque !

Handicap, une histoire

Handicap, histoire de...

Rebond, le podcast du Monde

## Films, documentaires et chaînes vidéo



Film

Le scaphandre et le papillon



L'Obs

Dans la vie d'un enfant dyspraxique,  
par Pierre Lemaitre



Arte

Nos sociétés rejettent-elles  
le handicap ?



Arte

La dyslexie, un  
trouble mal compris



Chaîne Youtube  
Lilia Benchabane



Chaîne Youtube (en anglais),  
Fashioneyesta



France Television  
Lucie en Californie



Tiktok  
Camille te signe



Les enchantés  
Arte

L'occasion de revoir quelques classiques comme Le huitième jour, Gilbert Grape, De rouille et d'os, Intouchable, Bienvenue à Marwen, Champions ou Sound of Metal, Une merveilleuse histoire du temps ou encore Elephant Man.

Quelques séries Netflix : Histoires d'amour et d'autisme, Atypical, Étrange avocat Woo Young-woo, Deaf U, Special, The Fundamentals of Caring, Queer eye (saison 4 episode 2 et saison 8 épisode 3)

# ET SI VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS

Si vous avez besoin d'un aménagement particulier à l'école, parlez-en à Suzanne Hantaï, qui vous recevra afin de faire le point sur vos besoins et qu'il est possible de mettre en place.

Si vous souhaitez prendre de l'information et trouver du soutien, comprendre les démarches et trouver les bons interlocuteurs/les bonnes interlocutrices :

L'agefiph

Mon parcours handicap, sur le site du gouvernement

Centres d'information et de conseil sur les aides techniques (CICAT)

L'AFP (Association des paralysés de France)

L'UNAPEI : L'Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis

Mapatho, pour les maladies chroniques

Autisme France

N'hésitez pas à revenir vers l'équipe pour toutes vos questions.

Merci de votre Lecture et du  
temps passé à vous intéresser  
à ces sujets qui nous  
touchent toutes et tous.

