



Mémento

Qu'est-ce que le validisme ?

Le validisme consiste à défavoriser ou à traiter différemment des personnes en raison d'un handicap. Cela peut se traduire par des préjugés, des comportements ou des structures discriminatoires. Le validisme structurel se manifeste, par exemple, par la survalorisation des performances ou par le fait que les personnes en situation de handicap ont un accès limité à l'éducation, à l'emploi ou aux soins de santé faute de mesures d'accessibilité. Il est important d'identifier le validisme et de le combattre activement.

Comment se manifeste le validisme ?

Préjugés et stéréotypes

Les personnes en situation de handicap font souvent l'objet de jugements hâtifs. Elles sont par exemple considérées comme moins compétentes, dépendantes, ou sont admirées comme des « héros et héroïnes » lorsqu'elles accomplissent des tâches usuelles.

Discrimination

Les personnes en situation de handicap sont victimes d'inégalités sur le marché du travail, dans l'éducation, le domaine de la santé ou d'autres aspects de la vie. Cela prend la forme d'un manque d'accessibilité, de restrictions d'accès ou de discriminations injustifiées.

Handicaps invisibles

Tous les handicaps ne sont pas visibles. Les personnes souffrant de troubles psychiques, de douleurs chroniques ou de neurodivergence sont stigmatisées ou ne sont souvent pas prises au sérieux.

Langage et communication

Le validisme ne se traduit pas seulement par des mots, mais aussi par la manière de communiquer. Exemples :

- Avec condescendance : « pourtant si courageux », « petite héroïne / petit héros ».



**ZUKUNFT INKLUSION
AVENIR INCLUSIF
FUTURO INCLUSIVO
FUTUR INCLUSIUN**

- En pathologisant la situation : « x souffre de... », lorsque le handicap est érigé en identité principale.
- En focalisant l'attention sur les déficits : l'accent est mis sur les limitations plutôt que sur les droits et la participation.

Vous trouverez d'autres exemples dans le Mémento « Langage et handicap ».

Validisme au quotidien

- Manque d'accessibilité : les lieux publics, les sites web ou les moyens de transport ne sont pas accessibles, ou des solutions ne sont proposées que sur demande.
- Commentaires déplacés : « Tu n'as pas l'air handicapé du tout » ou « Tu peux sûrement guérir, non ? ».
- Remarques déplacées : blagues sur le handicap ou termes liés au handicap utilisés comme insultes.
- Paternalisme : aider une personne en situation de handicap sans lui demander son avis, alors qu'elle est capable de décider elle-même si elle a besoin d'aide.
- Surprotection : considérer que les personnes en situation de handicap ne sont pas capables de vivre de manière autonome ou de prendre elles-mêmes des décisions.

Que faire ?

Apprendre et prendre conscience

Renseignez-vous sur les expériences des personnes en situation de handicap et sur les obstacles qu'elles rencontrent au quotidien.

Parler correctement

Utilisez des termes respectueux et inclusifs, évitez les expressions dénigrantes.

Valoriser l'accessibilité

Défendez l'accessibilité dans tous les domaines de la vie.

Privilégier la participation et la responsabilisation

Incluez activement les personnes en situation de handicap et permettez-leur de participer aux prises de décision.

Réagir au validisme

Écoutez les personnes concernées, identifiez les situations discriminatoires et abordez de front les propos problématiques.

Devenir alliés

Les alliés s'engagent en faveur des personnes en situation de handicap sans parler à leur place ni les traiter avec condescendance. Ils mettent à profit leurs moyens pour éliminer les barrières et faire entendre la voix des personnes handicapées. Pour plus d'informations : [Allyship](#).

* Discriminer une personne consiste à la traiter moins bien parce qu'elle appartient à un groupe particulier. C'est le cas, par exemple, lorsqu'une personne ne se voit pas attribuer un poste du seul fait qu'elle présente un handicap.