□□ Chapitre 3 — Types de handicap

Les différents types de handicap, ce que cela change et comment bien réagir.

- Handicap invisible
- Le handicap moteur
- Le handicap sensoriel : vue et audition
- Le handicap intellectuel
- Le handicap psychique
- Les troubles cognitifs et neurodéveloppementaux

Handicap invisible

□□ Qu'est-ce qu'un handicap invisible ?

Un handicap invisible est un handicap qui ne se voit pas immédiatement, mais qui a un vrai impact sur le quotidien. Ce n'est pas parce que ça ne se voit pas que ce n'est pas réel : les difficultés peuvent être importantes, voire invalidantes.

□□ Exemples

- Troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, bipolarité…)
- Troubles neurodéveloppementaux (TDAH, TSA, troubles dys…)
- Maladies chroniques (fibromyalgie, maladie de Crohn, endométriose…)
- Fatigue chronique, douleurs invisibles
- Troubles cognitifs (mémoire, concentration)

Une personne peut sembler aller bien en apparence, tout en étant en grande difficulté.

⚠ Les difficultés au quotidien

- Fatigue intense, douleurs constantes
- Difficultés de concentration, surcharge sensorielle
- Anxiété ou crises
- Besoin de pauses fréquentes

□□ Les enjeux

- **L'incompréhension** : « Tu as l'air en forme pourtant… »
- **La minimisation** : « C'est dans ta tête »
- **La stigmatisation**

- **L'isolement** : repli sur soi, fatigue sociale

□□ Comment mieux comprendre et adapter son comportement

- Écouter sans juger, croire la personne, accepter qu'on ne voit pas tout.
- **À faire** : proposer de l'aide sans l'imposer, respecter le rythme, accepter les annulations, prévoir des pauses.
- **À éviter** : minimiser, comparer, juger, forcer.

□□ Dans la vie quotidienne

- **À l'école** : aménagements (PAP, PPS), temps supplémentaire, environnement adapté.
- **Au travail** : horaires aménagés, télétravail, pauses.
- **Dans la vie sociale** : lieux calmes, activités adaptées, compréhension de l'entourage.

⚖ Droits et reconnaissance

Même invisible, le handicap peut être reconnu par la MDPH. Cette reconnaissance ouvre des droits : RQTH, AAH, PCH, aménagements au travail et à l'école. Voir les pages « Droits et démarches ».

□□ Le rôle des proches

Soutenir sans juger, comprendre les limites, encourager sans pression. L'écoute est souvent plus importante que les solutions.

□□ L'engagement des Étincelles 72

L'association agit pour sensibiliser au handicap invisible, créer des espaces de parole et lutter contre l'isolement.

Besoin d'aide ?

contact@lesetincelles72.fr, 06 32 53 29 10.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.

Le handicap moteur

□□ Résumé simplifié

Le handicap moteur touche la mobilité : marcher, se déplacer, se tenir debout, utiliser ses bras ou ses mains. Il peut être de naissance ou venir d'un accident, d'une maladie ou du vieillissement. Beaucoup de personnes utilisent un fauteuil, une canne ou un déambulateur, d'autres n'ont aucune aide visible.

□□ Ce que ça change au quotidien

- Les obstacles : marches, trottoirs, portes étroites, transports non accessibles.
- La fatigue : se déplacer demande plus d'énergie.
- Le besoin d'espace et de temps.

□□ Les aides possibles

- Fauteuil roulant remboursé à 100 % depuis le 1er décembre 2025.
- Aides à la PCH : aide humaine, aménagement du logement et du véhicule.
- CMI stationnement : places réservées.
- Transport adapté de votre territoire.

□□ Bons réflexes

- Se mettre à hauteur des yeux pour parler à une personne en fauteuil.
- Ne pas toucher le fauteuil, la canne ou les aides sans demander.
- Proposer son aide, sans l'imposer.
- Laisser les passages libres et les places réservées.

□□ À retenir

Le problème, c'est l'environnement, pas la personne. Un lieu accessible profite à tous.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.

Le handicap sensoriel : vue et audition

□□ Résumé simplifié

Le handicap sensoriel touche la vue ou l'audition. Il va d'une gêne importante à une perte totale. On parle de personnes aveugles ou malvoyantes, sourdes ou malentendantes, ou sourdaveugles.

□□ Handicap visuel

- Aides : canne blanche, chien guide, braille, logiciels de lecture d'écran, agrandissement, contrastes.
- Bons réflexes : se présenter en arrivant, dire quand on part, décrire ce qui est important, ne pas déplacer les objets, proposer son bras, ne pas caresser un chien guide.

□□ Handicap auditif

- Aides : appareils auditifs, implants, langue des signes française (LSF), lecture labiale, sous-titrage, transcription.
- Bons réflexes : se placer face à la personne, parler normalement et distinctement, avoir une bonne lumière, vérifier qu'on a été compris, utiliser l'écrit au besoin. La LSF est reconnue comme une langue à part entière depuis la loi de 2005.

⚖ Droits

Prestations et aides techniques par la PCH, mention « cécité » possible sur la CMI invalidité, accessibilité numérique et sous-titrage, aménagements à l'école et au travail.

□□ À retenir

Une information accessible (sous-titres, description, contraste, langue des signes) bénéficie à tout le monde.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.

Le handicap intellectuel

□□ Résumé simplifié

Le handicap intellectuel (ou déficience intellectuelle) se caractérise par des difficultés à comprendre, apprendre ou raisonner, à un niveau qui limite l'autonomie dans certains actes de la vie. Il apparaît dans l'enfance. Il est différent du handicap psychique et d'une maladie mentale.

□□ Ce que ça change

- Besoin d'explications claires, répétées, avec des mots simples.
- Besoin de temps et d'accompagnement pour les démarches administratives.
- Des capacités très variables d'une personne à l'autre : chacun a ses compétences et son rythme.

□□ Bons réflexes

- S'adresser à la personne, pas à son accompagnant.
- Phrases courtes, vocabulaire simple, un sujet à la fois.
- Utiliser le **FALC** (facile à lire et à comprendre), pictogrammes et images.
- Ne pas infantiliser : respecter l'âge et le choix de la personne.

⚖ Droits et dispositifs

AAH, PCH, mesures de protection si nécessaire, accompagnement en milieu ordinaire ou en établissement et service d'aide par le travail (Ésat), scolarisation adaptée (PPS, ULIS).

□□ À retenir

Une information claire et facile à comprendre sert à tout le monde. L'inclusion passe par le respect du rythme.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.

Le handicap psychique

□□ Résumé simplifié

Le handicap psychique est la conséquence d'une maladie psychique : schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, troubles anxieux, etc. Les capacités intellectuelles sont préservées, mais les troubles peuvent perturber le quotidien, souvent par périodes. La loi de 2005 le reconnaît comme une forme de handicap.

□□ Ce que ça change

- Un état variable : des périodes de stabilité et des périodes de crise.
- Fatigue, difficulté à gérer le stress, à garder un emploi, à maintenir les liens.
- Isolement et préjugés : la peur de la maladie mentale.

□□ Bons réflexes

- Écouter sans juger, ne pas banaliser (« ressaisis-toi »).
- Respecter le rythme, accepter les absences.
- Rester en contact, même quand la personne s'éloigne.
- En cas de crise ou de danger, appeler le 15 ou le 112.

⚖ Droits et accompagnement

- Reconnaissance par la MDPH : RQTH, AAH, PCH.
- Services d'accompagnement (SAVS, SAMSAH), groupes d'entraide, associations.
- Numéro national de prévention du suicide : 3114.

□□ À retenir

La personne n'est pas sa maladie. Le soutien des proches et un cadre bienveillant font une vraie différence.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.

Les troubles cognitifs et neurodéveloppementaux

□□ Résumé simplifié

Les troubles cognitifs touchent la façon de penser, de se concentrer, de se souvenir, d'organiser ses idées. Les troubles du neurodéveloppement apparaissent dans l'enfance : TSA (troubles du spectre de l'autisme), TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), troubles « dys » (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie…).

□□ Ce que ça change

- Difficultés pour lire, écrire, compter, se repérer, organiser, ou gérer l'attention.
- Sensibilité aux bruits, à la lumière, aux changements.
- Des talents parfois remarquables dans d'autres domaines.
- Un handicap souvent invisible, mal compris.

□□ Bons réflexes

- Donner des consignes claires, une à la fois, et des repères visuels.
- Prévenir à l'avance en cas de changement.
- Proposer un cadre calme et des pauses.
- Respecter les outils d'aide (ordinateur, audio, pictogrammes).

⚖ Droits et aménagements

- **École** : PAP, PPS, temps supplémentaire, AESH.
- **Travail** : aménagement du poste, RQTH.
- **MDPH** : AAH, PCH selon la situation. Les troubles « dys » seuls ne suffisent pas toujours : le dossier médical est déterminant.

À retenir

Ce n'est pas un manque de volonté. Avec les bons aménagements, les personnes réussissent et s'épanouissent.

> Dernière vérification : 15 novembre 2026.