

☐☐ Chapitre 3 — Types de handicap

- [Handicap invisible](#)

Handicap invisible

📖 Guide complet — Handicap invisible

📖 Objectif : mieux comprendre, reconnaître et accompagner les situations de handicap invisible.

📖 Ce guide s'adresse à toutes et tous : personnes concernées, proches, professionnels et grand public.

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

Un handicap invisible est un handicap ****qui ne se voit pas immédiatement****, mais qui impacte réellement le quotidien.

📖 Contrairement aux idées reçues :

❑ 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 de handicaps invisibles

- 📖 Troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, bipolarité...)
- 📖 Troubles neurodéveloppementaux (TDAH, TSA...)
- ⚡ Maladies chroniques (fibromyalgie, Crohn, endométriose...)
- 📖 Fatigue chronique
- 📖 Douleurs invisibles
- 📖 Troubles cognitifs (mémoire, concentration)

📖 Une personne peut aller "bien en apparence" mais être en grande difficulté.

⚠️ Les difficultés au quotidien

Les personnes concernées peuvent rencontrer :

- fatigue intense
- douleurs constantes
- difficultés de concentration
- surcharge sensorielle
- anxiété ou crises

- besoin de pauses fréquentes

☐ Ces difficultés ne sont pas toujours comprises par l'entourage.

☐ Les enjeux principaux

☐ Incompréhension

"Tu as l'air en forme pourtant..."

☐ Minimisation

"C'est dans ta tête"

☐ Stigmatisation

Jugement ou manque de reconnaissance

☐ Isolement

Repli sur soi, fatigue sociale

☐ Ce qu'il faut retenir

✓ Le handicap invisible est réel

✓ Il peut être fluctuant (des bons et des mauvais jours)

✓ Il nécessite des adaptations, même si elles ne se voient pas

☐ Comment mieux comprendre ?

☐ Quelques clés :

- écouter sans juger

- croire la personne

- accepter que l'on ne voit pas tout

- poser des questions avec bienveillance

☐ On n'a pas besoin de tout comprendre pour respecter.

☐ Comment adapter son comportement ?

☐ À faire

- proposer de l'aide sans imposer

- respecter le rythme

- accepter les annulations
- prévoir des pauses

☐ À éviter

- minimiser
- comparer
- juger
- forcer

☐ Dans la vie quotidienne

☐ École

- aménagements (PAP, PPS)
- temps supplémentaire
- environnement adapté

☐ Travail

- horaires aménagés
- télétravail
- pauses

☐ Vie sociale

- lieux calmes
- activités adaptées
- compréhension de l'entourage

♿ Droits et reconnaissance

Même invisible, le handicap peut être reconnu :

- MDPH
- RQTH
- Aides spécifiques

☐ La reconnaissance permet d'obtenir des droits et des aménagements.

☐ Le rôle des proches

Les proches ont un rôle essentiel :

- soutenir sans juger
- comprendre les limites
- encourager sans pression

☐☐ L'écoute est souvent plus importante que les solutions.

☐☐ Pourquoi en parler ?

Parler du handicap invisible permet :

- de lutter contre les préjugés
- d'améliorer la compréhension
- de favoriser l'inclusion

☐☐ Plus on en parle, moins il est invisible.

☐☐ L'engagement des Étincelles 72

L'association ****Les Étincelles 72**** agit pour :

- sensibiliser au handicap invisible
- créer des espaces de parole
- lutter contre l'isolement

☐☐ Parce que chaque réalité mérite d'être entendue.

☐☐ Besoin d'aide ?

☐☐ contact@lesetincelles72.fr

☐☐ 06 32 53 29 10

☐☐ Nous pouvons vous accompagner et vous orienter.

☐☐ À retenir (version courte)

- ✓ Le handicap invisible existe
- ✓ Il peut être très impactant
- ✓ Il nécessite compréhension et adaptation
- ✓ L'écoute et le respect sont essentiels