



Santé et bien-être : La santé émotionnelle et la fierté chez les personnes handicapées

2009

Le 3 décembre est la **Journée internationale des personnes handicapées** des Nations Unies, qui vise chaque année à mieux faire connaître les questions liées à l'incapacité. Les personnes handicapées du monde entier font face à la stigmatisation et à la discrimination et sont nombreuses à être privées de leurs droits humains fondamentaux, y compris le droit à l'alimentation, au logement, aux soins de santé, à l'éducation et à l'emploi.

Vie autonome Canada a choisi de marquer la journée en accordant une attention particulière au sujet de la santé et du bien-être. La santé et le bien-être ne se définissent pas par la présence ou l'absence d'une déficience. Il s'agit de concepts plus vastes qui ont un impact direct sur la qualité de vie de tous. Les personnes handicapées peuvent être à la fois bien et en santé.

Le saviez-vous?

- Faire de la discrimination contre les personnes ou les traiter de façon injuste parce qu'elles ont une déficience s'appelle de la **discrimination fondée sur la capacité physique** et est **contraire à la loi**.
- D'autres formes de ce type de discrimination sont les attitudes négatives concernant les personnes handicapées, le fait de croire les idées préconçues à leur sujet ou avoir peur d'elles.
- On entend encore couramment des commentaires comme « c'est un retardé » ou « cet étudiant a des besoins spéciaux ». Ce type de langage nuit à la santé émotionnelle des personnes handicapées parce qu'il ne tient pas compte de leur **identité individuelle** et les traite plutôt comme des **objets**.
- Les personnes handicapées sont souvent **invisibles** (absentes des médias, de la littérature et de l'histoire) et **exclues** (absentes des discussions, des débats et des décisions). Lorsque cela se produit, le message qu'on transmet, c'est que les personnes handicapées n'ont pas d'importance, n'ont rien à offrir et ne devraient pas participer.
- Les messages qu'envoient **l'exclusion, l'invisibilité, la discrimination fondée sur la capacité physique** et le traitement des gens comme s'ils étaient des **objets** sont si souvent répétés que de nombreuses personnes handicapées les croient, ce qui peut entraîner une **mauvaise santé émotionnelle** par suite d'une diminution de l'estime et du respect de soi, d'une baisse de la motivation et de l'augmentation du risque d'avoir des pensées ou des comportements nuisibles.
- Ces messages peuvent contribuer à l'apparition de conditions secondaires ou de déficiences (par exemple, la dépression, l'anxiété et le dysfonctionnement sexuel) chez les personnes handicapées (voir le feuillet d'information n° 1).
- De récentes études montrent que le bien-être émotionnel des adolescents handicapés est moins grand que celui de leurs pairs non handicapés¹.

Quelques solutions

- Le bien-être émotionnel, c'est être sûr de pouvoir passer à travers tout ce qui peut nous arriver, sentir que notre vie a un sens et est utile et avoir le sentiment d'accomplir quelque chose².
- Tout le monde se sent triste, en colère ou découragé de temps à autre, même s'ils sont très bien sur le plan émotif, mais si vous vous sentez de cette façon souvent, ce serait une bonne idée d'en parler à quelqu'un que vous respectez et en qui vous avez confiance.
- La fierté en tant que personne handicapée est un premier pas vers le bien-être émotionnel parce qu'en adoptant cette attitude,
 - on rejette l'idée que la déficience (ou une personne ayant une déficience) est mauvaise, inférieure, honteuse ou anormale. **Soyez fier de la personne que vous êtes!**
 - on rejette la pitié, la honte et le mépris des individus et de la société. **Pas de pitié!**
 - on apprend à accepter son apparence, son comportement, sa façon de penser et ses sentiments. **Vos différences sont intéressantes, précieuses, normales et désirables!**
- Les personnes handicapées sont des êtres humains. On reconnaît l'humanité et la dignité d'une personne en utilisant un **langage qui parle de la personne d'abord** (par exemple, « personnes ayant des déficiences intellectuelles ») au lieu d'un langage qui en fait des **objets** (« les retardés mentaux »).
- Souvenez-vous que vous n'avez pas à « venir à bout » de votre déficience; c'est plutôt la société qui doit « venir à bout » de ses attitudes à l'égard de la déficience.
- Joignez-vous au mouvement de la fierté des personnes handicapées! Il y a au pays de nombreux groupes qui travaillent activement à l'épanouissement de la fierté chez les personnes handicapées.
- Les centres de vie autonome ont des employés et des bénévoles qui peuvent vous aider à apprendre comment vous défendre lorsqu'on vous traite d'une façon préjudiciable pour vous.
- Il y a, au Canada et dans votre province, des lois qui protègent les personnes handicapées pour qu'elles ne soient pas traitées de façon injuste ou inégale par les individus, les entreprises et les organisations. Pour en savoir plus, communiquez avec votre Centre de vie autonome local.

Pour trouver un Centre de VA près de chez vous, allez à www.VACanada.ca ou composez le 613-563-2581 ou envoyez un courriel à info@ilc-vac.ca

1. W. Boyce, D. Davies, S. Raman, J. Tynjälä, R. Välimaa, M. King, O. Gallupe et L. Kannas, « Emotional Health of Canadian and Finnish students with disabilities or chronic conditions », *International Journal of Rehabilitation Research*, juin 2009, v. 32(2), p. 154 à 161.

2. « Psychological and Emotional Health », sur le site Web de *Disabled World* à <http://www.disabled-world.com/disability/types/psychological/psychological-health.php>, consulté le 16 novembre 2009.