



Cap-Contact

Image de soi – Regard des autres

L'apparence physique tient une place importante dans nos vies. Au premier regard, on juge l'autre. De tout temps, la beauté et la bonne présentation vestimentaire ont été des critères d'insertion sociale.

Dès l'enfance, de jolies histoires bercent notre imaginaire. Dans ces contes, jamais le prince n'arrive en fauteuil roulant pour sauver sa belle, ni la princesse ne porte des chaussures orthopédiques.

Avec l'avènement des selfies et des réseaux sociaux, l'image est omniprésente dans nos vies. Se montrer... pour exister. Se montrer... avec ses meilleurs atouts. Être beau et cacher ses défauts.

Dès lors, comment est-on perçu - comment se perçoit-on soi-même - quand on est handicapé ?

ÉDITO

« J'ai vu entrer des chaises roulantes et sortir des personnes ! » Ce commentaire, entendu à l'issue d'une animation théâtrale réalisée par Cap-Contact, montre bien que, sans une rencontre particulière, on ne prend même pas le temps de constater qu'il y a quelqu'un derrière les apparences !

La question du regard des autres et de l'image de soi revient sans cesse lorsqu'on aborde l'une ou l'autre des problématiques en lien avec le handicap. Et parce que souvent cette perception constitue, en

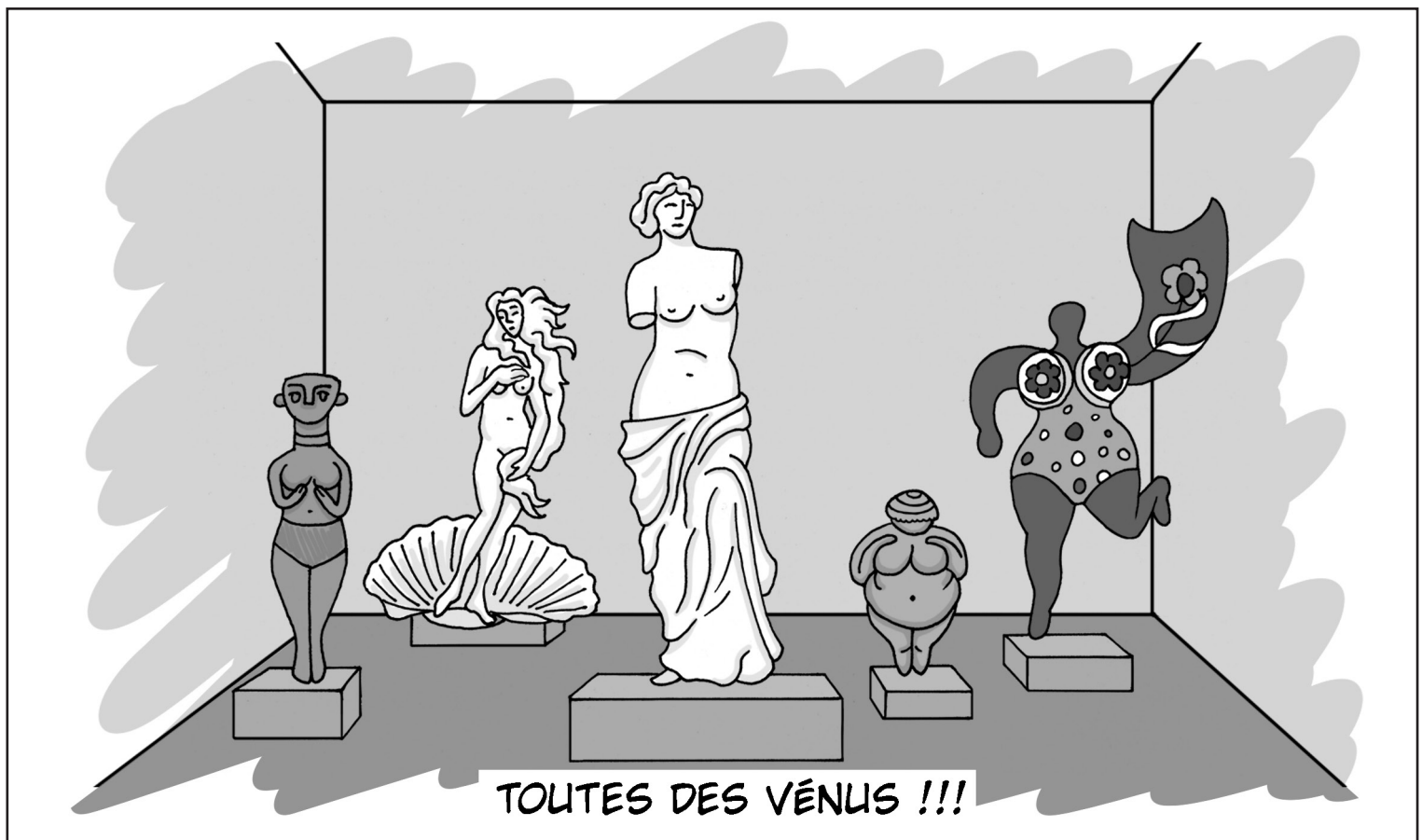
soi, un handicap supplémentaire, le comité de rédaction a décidé d'en faire le sujet central du journal Cap-Contact 2017.

Durant les animations théâtrales citées plus haut, des jeunes en début de formation professionnelle ont écrit le mot qui leur venait spontanément à l'esprit à l'évocation du terme « handicap ». La liste de ces mots donne une idée, prise sur le vif, de leur représentation. Parmi eux, nous avons retenus quatre notions très fréquentes, à savoir « chaise roulante », « maladie/fragilité », « gêne/malaise/pi-

tié » et « courage ».

C'est à partir de ces quatre notions que nous avons mené notre réflexion sur l'image. Celle qu'on a de nous-mêmes. Et celle que les autres nous renvoient. Les débats furent enrichissants et nous amenèrent à la conclusion que les personnes en situation de handicap ne sont pas plus courageuses que les autres, ni plus à plaindre. Pourtant, il est certain que, pour elles, ce n'est pas toujours évident de se frayer un chemin dans la jungle du paraître.

VM/LC



« Miroir, miroir qui est la plus belle ? qui est le plus beau ? »

Quand on est handicapée, on peut être belle, mais le handicap passe d'abord. Les gens ne voient pas une belle fille, ils voient une fille handicapée !

Dans l'institution où j'ai vécu, les résidents passaient leur soirée en training, même lors des fêtes. Ça me choquait. Si je désirais m'habiller différemment pour la soirée ou me maquiller, certains aides-soignants partageaient mon enthousiasme, mais d'autres refusaient tout net, disant : « Si on le fait pour toi, il va falloir le faire à tous. Cela nous donne trop à faire ! » J'avais l'impression qu'on me privait de ma féminité. Je n'étais qu'une personne handicapée sans le droit d'être coquette et bien soignée.

VM

Ma chaise roulante fait partie de moi.

Je pourrais raconter tellement de choses sur ce que j'ai vécu avec ma chaise électrique ! Je ne voulais pas en avoir une, à cause de l'image que je donnais. Pourtant étant jeune, j'aurais pu profiter vraiment de l'autonomie qu'elle procure, mais je ne l'utilisais presque pas, tellement j'avais peur qu'on me prenne pour quelqu'un de très handicapé.

Maintenant, c'est le contraire, je me sens moins handicapée avec ma chaise électrique. Je peux aller dans plus d'endroits, de manière plus autonome et les gens viennent vers moi. C'est incroyable comme on peut être prisonnière de l'image que l'on donne !

VM

Ma chaise roulante a été mon plus beau cadeau. Cela m'a donné une identité. En fauteuil, les gens me considéraient moins comme une débile mentale, mais plutôt comme une paraplégique.

NW

Quand j'ai passé d'une chaise manuelle à une chaise électrique, le regard des gens a changé. Ils disaient : « Il peut mieux se déplacer. Il est plus vif, plus réactif. » Cela m'a donné plus d'autonomie et l'envie d'aller explorer mon environnement.

FL

Pendant très longtemps, mon père ne voulait pas utiliser de voiture adaptée parce que cela mettait trop en avant le handicap. Encore aujourd'hui, il préférerait que je n'utilise pas de moyens auxiliaires. Cela a été très difficile, par exemple, de lui faire utiliser une lève-personnes. Mes parents m'ont tellement dit que ce n'était pas bien d'avoir des moyens auxiliaires, que moi aussi je détestais l'utiliser. Maintenant, au contraire, je déteste être porté. C'est désagréable et dangereux.

SZ

Après une visite à une amie au CHUV, un soir où il pleuvait, je décide d'attendre un monsieur qui marche avec des cannes. Pensant qu'à cause de la météo, il devait se déplacer difficilement, je lui demande comment ça va. Il me répond : « Ça va. Je ne suis pas comme vous ! » Sur ce, je lui explique que ça fait vingt ans que je suis en chaise roulante, que j'ai l'habitude et que je ne vis pas plus mal que lui.

La majorité des gens ont peur de vous ou s'arrêtent juste sur l'image de la chaise roulante sans réfléchir plus loin ou se donner la peine de vous connaître.

OS

Je ne suis pas malade, je suis en situation de handicap.

Les gens lient constamment handicap et maladie, ça me fait toujours réagir. Souvent ils pensent qu'on est plus fragile. Quand on cherche du travail, par exemple, les employeurs croient qu'on sera toujours absent. Plus le handicap est visible, plus la personne est considérée comme malade. Les gens ont peur de notre fragilité et demandent toujours si on a des douleurs.

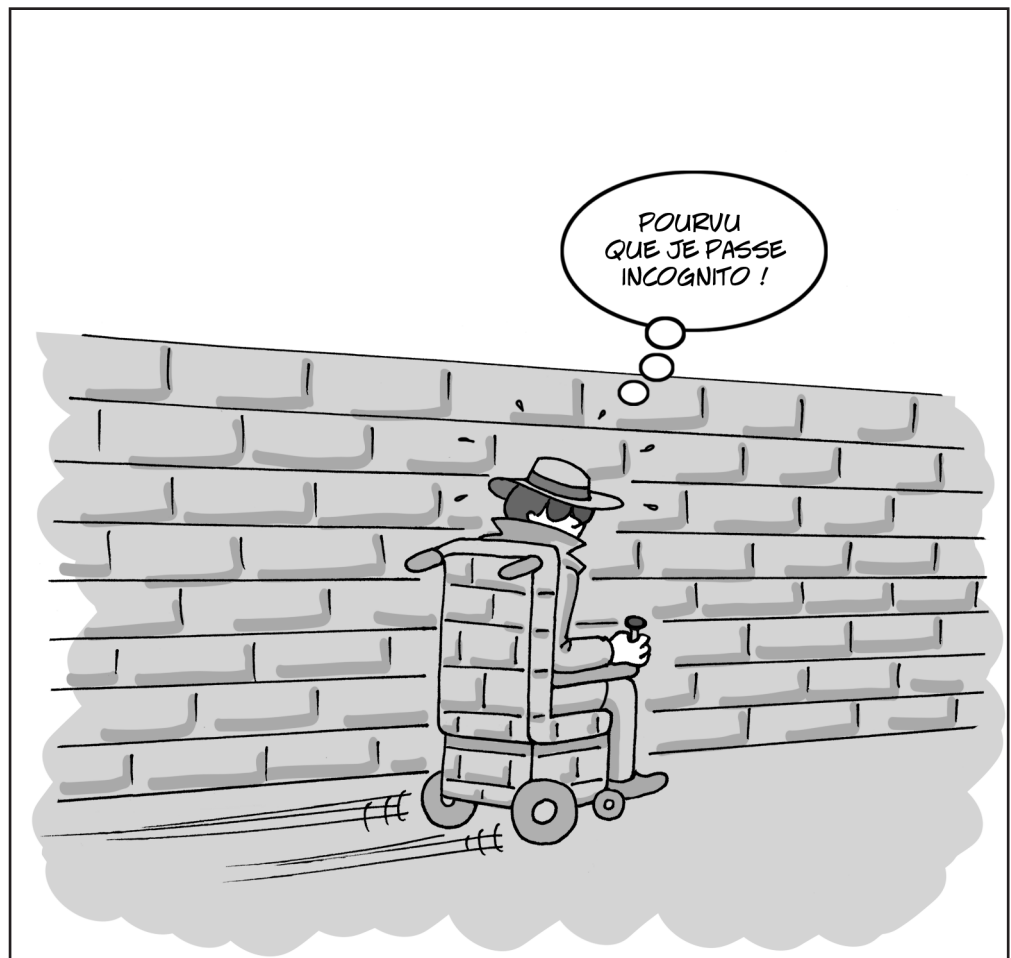
VM

Souvent, on refuse de nous servir de l'alcool. Cela est aussi lié à l'idée qu'une personne handicapée est malade et prend forcément des médicaments.

OS

C'est le regard ou les commentaires des autres qui nous renvoient à notre handicap !

Je suis consciente que le handicap n'est pas une situation enviable, mais quoi que je fasse les gens ne s'arrêtent qu'aux côtés négatifs. Une fois, je mangeais dans un restaurant avec des amis et il y avait de la musique. Je me suis mise « debout » pour suivre un peu le rythme. A la fin de son interprétation, la chan-



teuse a dit au micro: « Oh la pauvre ! Elle est handicapée ! » Pourtant je me sentais si bien que je ne pensais même pas à ma chaise.

VM

J'attendais ma mère au restaurant. Elle m'avait dit : « Commande et je te rejoins. » Mais le serveur faisait comme si je n'existais pas. Il disait aux autres clients : « C'est pas bien de laisser quelqu'un comme ça tout seul. S'il lui arrivait quelque chose, cela pourrait me retomber dessus ! » Je n'ai pas arrêté de l'appeler, mais il ne répondait pas et continuait de parler de moi aux autres clients. En plus, il se plaignait de la discrimination qu'il subissait en tant qu'étranger...

SZ

Accepter n'est pas si évident lorsque la société nous rappelle que nous n'avons pas accès à tout.

J'entends des clichés et des fausses idées sur le handicap. Par exemple, alors que j'étais secrétaire, j'ai dit à une dame rencontrée dans le train que je travaillais à Foyer Handicap. Elle a immédiatement associé mon travail à son idée de l'institution, en disant: « Ah, vous faites les bougies ! ».

Dans l'imaginaire collectif, quoi

qu'elle fasse, la personne en fauteuil roulant correspond à un rentier ou à un assisté.

Le fauteuil roulant, bien visible, évite toutefois de nous faire passer pour des tricheurs profitant de l'AI et de ses soi-disant avantages !

VM

J'ai dû quitter l'appartement dans lequel je vivais pour réintégrer une institution. Ça a été très difficile pour moi. Difficile, parce que j'étais fière d'habiter dans un appartement. Cela me donnait l'image d'une personne que se débrouille seule. J'avais toujours été dans une structure de vie « normale ».

Je me sens plus handicapée maintenant que je vis en institution, parce que je dois toujours tout leur dire. Je me sens très limitée par l'institution. Ce passage me demande de réactualiser l'image que j'ai de ma vie, afin de redonner un sens à mon parcours.

PW

Il est important de se poser la question des barrières que la société nous met et des barrières que l'on se met soi-même.

On vit toujours en équilibre entre ce que l'on ressent et ce que les autres nous renvoient. Avant de parler d'au-

todétermination, il faut être à l'aise avec soi-même, sinon on se sentira toujours en-dessous des autres.

Je m'interroge sur l'image que je renvoie et l'image que je me suis construite. Tout le monde pense que je suis sûr de moi parce que j'ai une « grande gueule » et la plupart me dise : « Toi, tu as accepté ton handicap ! ». Avant, je leur répondais que oui, mais maintenant j'ai réalisé que le handicap ne se voit pas quand on est dans un environnement que l'on connaît, parce que notre entourage et nous-mêmes faisons comme si le handicap n'existait pas. Mais au bout d'un moment, la marmite explose !

SZ

Ce n'est pas du courage, c'est de l'envie de vivre.

Quand on dit « Vous êtes courageux », ça passe encore, mais « Courage ! », là, ça me donne la rage ! Une personne m'a dit : « Avec ce qui t'arrive, tu es courageux. Tu es malheureux et tu continues à vivre » Mais je ne suis pas plus malheureux qu'un autre !

SZ

Ce mot « courage » ne veut rien dire ! Je ne suis pas courageuse. Je n'ai pas le choix. Parfois on assume, parfois pas, mais même avec de la volonté, on ne peut pas faire autrement. Ce n'est pas courageux, c'est juste essayer de vivre le plus normalement possible avec les possibilités qu'on a. On s'adapte, c'est tout.

Peut-être que, lorsqu'on est handicapé, il faut un peu plus de volonté pour se lever chaque jour. Mais ce n'est pas sûr, si on pense par exemple à quelqu'un qui doit aller sur un chantier tous les matins !

Les gens qui disent « courage » ne votent pas pour autant pour que l'on prenne des mesures pour améliorer notre vie quotidienne. Ce n'est pas eux qui laissent leur place dans un ascenseur ou sur un parking. Les gens, quand cela n'arrange pas leur porte-monnaie, ils ne défendent pas les personnes handicapées... Là, ils ne sont pas courageux !

VM

Finalement, les gens qui disent « courage », c'est peut-être qu'ils ont envie de se faire plaindre, eux-mêmes.

OD



L'éducation reçue fait beaucoup. Je m'estime d'abord comme une personne qui a le droit de donner mes opinions. Celles-ci sont plus importantes que mon apparence physique.

Souvent, les gens font comme si les personnes handicapées ne ressentent rien. Si quelqu'un est désagréable avec l'une d'elles, il n' imagine pas que celle-ci va lui dire ce qu'elle a sur le cœur. S'exprimer, dire ce que l'on ressent en tant que personne handicapée, c'est aussi une manière de faire réfléchir les autres.

Pour ne pas conclure : Parlons-en !

Lorsque j'étais enfant, j'étais très touchée par la tristesse de mes parents quand je faisais l'objet de commentaires de la part des « valides ». Aujourd'hui, j'ai toujours beaucoup de peine à vivre avec l'image que je donne. Marcher avec un rollator, par exemple, donne une posture penchée, qui n'est pas à son avantage. Alors, si je me sens observée, la marche est un exercice

difficile pour moi.

Depuis trois ans, j'ai un fauteuil roulant. Il me donne une grande liberté, mais je me demande aussi comment les gens me perçoivent dans mon fauteuil.

Pourtant, même si j'avance en âge, je ne suis pas vieille et j'aime soigner mon image. J'apprécie les manucures et je fais attention à accorder mes habits.

J'apprivoise peu à peu le regard des autres. Parfois, ils peuvent être maladroits, ou montrer de la pitié. J'ai appris à vivre avec. Je me rends compte qu'ils doivent avoir peur de vivre la même chose que moi. Heureusement, certains m'aident volontiers et je remarque même de beaux élans de solidarité lorsque je prends le bus.

Par contre, la pitié me met très mal. Une fois, par exemple, dans un grand magasin, une dame m'a donné de l'argent pour que je puisse me « soigner ». J'ai refusé.

J'aimerais pouvoir parler de mon handicap aux « valides ». Je voudrais leur dire que, ce qui me fait mal, c'est de les entendre dire à leurs enfants : « N'embête pas la dame ! ».

Au contraire, il faut expliquer le handicap aux enfants, afin que les futures générations nous intègrent pleinement et ne soient pas gênées ou maladroites lorsqu'elles croisent notre chemin.

PW

*Jonglons avec
Nos discours
Pour interrompre
Les regards
Sans suite...*

OD



Association Cap-Contact
Rue de Sébeillon 9b
1004 Lausanne
www.cap-contact.ch
info@cap-contact.ch
Tél: 021/653 08 18

Graphisme et illustrations: www.alizarine.ch

