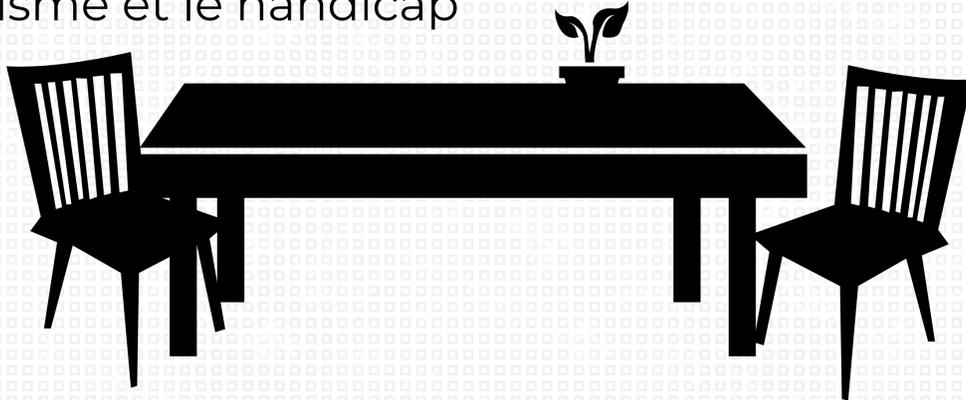


# des conversations difficiles

sur le capacitisme et le handicap



Tout comme d'autres formes de discrimination telles que le sexisme ou le racisme, le capacitisme (la discrimination fondée sur le handicap) peut être délibérément blessant ou plus subtil et non intentionnel. Cela peut être à l'échelle individuelle ou systémique.

**Parfois, le capacitisme se manifeste lorsque des personnes qui n'ont pas de handicap supposent que la vie avec un handicap est une vie compromise et mauvaise.**

Considérez ceci. Vous êtes à un dîner d'Action de grâce et vous entendez un membre de la famille parler d'une nouvelle émission de télévision. Dans la série, un des personnages principaux vit depuis peu avec un handicap et ce handicap s'est produit au fil d'une intrigue très émouvante.

Le membre de votre famille vous dit : « Si jamais cela m'arrive, sortez-moi de ma misère. Je ne veux pas avoir à vivre comme ça. »

**Comment réagiriez-vous? Voici quelques options :**

1

**Écoutez. Intervenez.**

Remarquer la portée de la discrimination fondée sur le handicap dans la vie de tous les jours demande de la pratique. Observez les moments où la vie des personnes handicapées est dévalorisée, prise en pitié ou méprisée. Intervenez.

2

**Remettez en question ce qui semble évident.**

Les personnes non handicapées ont tendance à évaluer la qualité de vie des personnes handicapées moins bien que les personnes handicapées évaluent leur propre vie. Quelles sont les suppositions faites sur la vie des personnes handicapées?

3

**Laissez de la place à la souffrance et la fragilité.**

Lorsque nous examinons nos points de vue discriminatoires sur le handicap, nous ne cherchons pas à cacher la souffrance et la fragilité, car ce sont des expériences très humaines. Nous voulons plutôt souligner que la souffrance et la fragilité peuvent coexister avec le fait d'avoir une vie agréable!

4

**Innover. Apprendre des autres.**

Quels sont les aspects de la vie avec un handicap qui sont préoccupants? Plusieurs personnes ont peur de perdre leur autonomie et leur dignité. Comment peut-on préserver sa capacité d'agir et sa dignité? Apprenez de l'expérience des autres.

5

**Modèle du langage axé sur la personne.**

Tout au long de votre conversation, utilisez un langage axé sur la personne. Ce faisant, vous ferez preuve de respect et remettrez en question les stéréotypes.

6

**Soyez patient.**

Ce n'est pas grave si vous n'assistez pas à un moment « aha! ». Plus on a d'expériences positives en parlant de handicap et de discrimination fondée sur le handicap, mieux c'est.