

Comment parler des handicaps aux enfants?

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing a red t-shirt. He is holding a purple heart in his right hand, which has a small red heart on it. The background is a light blue gradient.

Veuillez noter que le contenu de cette trousse a été rédigé dans le courant de l'année 2022. Nous avons essayé de respecter au maximum les différences de chacun-e. Cette trousse n'est pas figée et reste en constante évolution. Une révision sera faite tous les 3 ans.

Parler de handicaps à votre enfant est un sujet sérieux mais nécessaire. En tant que parent, vous devez passer plus de temps à parler des handicaps à votre enfant, car en normalisant les handicaps et en exposant les enfants aux personnes handicapées, nous encourageons la création de relations.

En tant que parent, il est important d'apporter des réponses à votre enfant, car c'est de l'ignorance que naissent les incompréhensions et les peurs. Aborder les handicaps avec votre enfant l'aidera à comprendre cette réalité, ce que cela implique de vivre avec un handicap et quel comportement il doit adopter vis-à-vis des personnes handicapées.

Tout d'abord, faire la distinction:

Le handicap physique

Il empêche la personne de se déplacer facilement parce qu'un membre est absent, paralysé ou que le cerveau ne le commande pas correctement.

Le handicap mental

Il est lié à l'intelligence. Le cerveau ne s'est pas développé correctement ou a été agressé au cours de son développement. Il est donc difficile d'apprendre à marcher, à parler, à lire et à écrire. Certaines personnes atteintes n'y arriveront d'ailleurs jamais.

Les handicaps visibles et invisibles ainsi que les maladies et les affections chroniques

Une personne ayant une déficience physique n'a pas nécessairement une déficience intellectuelle, et vice-versa.

Dites à votre enfant que les handicapés peuvent faire autant de choses que lui, mais d'une façon différente. Cela peut leur prendre plus de temps pour accomplir une tâche. Ils peuvent avoir besoin d'aide ou d'équipement adapté pour les aider.

Les enfants sont naturellement curieux et ils nous posent des questions. Parfois, les mots nous manquent...

Ce document vous permettra de trouver les mots justes pour expliquer les handicaps à votre enfant.

1. Commencez la conversation

C'est toujours mieux si c'est vous en tant que parent qui abordez ce sujet avec votre enfant. Si vous ne le faites pas, votre enfant ira s'informer auprès d'autres enfants ou d'autres adultes et ceux-ci n'utiliseront peut-être pas la bonne approche. Donc, même si vous n'êtes pas à l'aise, que vous redoutez ce moment et que vous craignez de ne pas trouver les mots, jetez-vous à l'eau et communiquez avec votre enfant pour l'aider à grandir. Nous ne pouvons pas tout savoir et votre enfant peut très bien l'entendre. Parlez-en ouvertement avec lui et dites-lui qu'être handicapé n'est pas quelque chose de mal.

2. En parler dès le plus jeune âge

Il est certain qu'en fonction de l'âge de votre enfant, vous n'allez pas utiliser les mêmes mots. Un enfant âgé de 2 à 6 ans se contente généralement d'une explication simple : on présente les aspects extérieurs et les conséquences de la différence. Il doit savoir qu'il y a des enfants et des adultes qui vivent, qui bougent, qui se sentent et qui pensent « autrement ». Ces personnes sont handicapées, ce qui signifie qu'elles ne peuvent pas faire certaines choses ou qu'elles les font difficilement.

Si votre enfant vous demande : « Qu'est-ce qu'il a ? » Répondez : « Il ne voit pas, il ne marche pas, il n'entend pas, il apprend plus lentement que toi. »

À partir de 6 ou 7 ans, l'enfant cherche aussi la cause de cette différence. On peut utiliser des images accompagnées de mots simples. Une blessure au cerveau, le manque d'air à la naissance ou un accident peuvent par exemple expliquer le handicap.

Voici quelques phrases clés pour expliquer le handicap :

« Parce qu'il ne peut pas marcher, il se déplace en fauteuil roulant. »

« Elle est trisomique. Elle a appris à parler et à marcher plus tard que toi. »

« Elle ne voit pas, mais son chien-guide l'aide à se diriger. »

« Un accident ou une maladie a empêché son corps de se développer normalement. »

3. Dites—lui qu’être handicapé n’est pas mal

Expliquez à votre enfant que les différences existent entre les gens. C’est tout à fait normal. À côté de ces différences, nous avons beaucoup de similitudes. Expliquez-lui que certains enfants naissent avec leur handicap ou souffrent d’une maladie héréditaire et que d’autres deviennent handicapés à la suite d’un traumatisme à la naissance ou plus tard. Assurez-vous que votre enfant comprenne qu’on ne peut pas « attraper » le handicap d’une personne simplement en la côtoyant. Parlez des handicaps d’une manière positive et incitez votre enfant à côtoyer d’autres enfants handicapés et à découvrir des intérêts communs avec ceux-ci. Par exemple, avec un enfant qui ne parle pas, il est possible de jouer à des jeux de société ou de faire de l’artisanat. Plus votre enfant sera entouré de personnes handicapées, plus il apprendra à les considérer comme des pairs « normaux ». Aidez votre enfant à voir au-delà des différences d’une personne et à apprendre à les connaître pour ce qu’elles sont à l’intérieur.

4. Donnez l’exemple

La façon dont vous réagissez lorsque vous êtes face à une personne handicapée envoie un message fort à votre enfant. S’il voit que vous n’avez pas peur et que vous abordez une personne handicapée comme n’importe quelle autre personne, votre enfant sera en confiance et suivra vos traces.

5. Mettez fin à l’intimidation

Ne laissez pas votre enfant devenir un observateur passif; apprenez-lui à défendre ceux et celles qui sont victimes de moqueries, d’insultes et de harcèlement en raison de leur handicap, surtout quand ils ou elles ne peuvent pas se défendre.

C'est évident que vous n'allez pas lui suggérer d'en venir aux mains; suggérez-lui plutôt de dire d'arrêter d'être méchant ou de dénoncer la situation à un-e enseignant-e ou un adulte. Toutes personnes handicapées méritent le respect, comme tout autre personne d'ailleurs. Apprenez à votre enfant à être un leader assertif¹ et bienveillant. En lui expliquant que le handicap peut toucher n'importe qui, et à n'importe quel âge, vous enseignez à votre enfant la notion d'empathie.

6. Apprenez-lui le langage approprié

Apprenez à votre enfant à utiliser un langage respectueux lorsqu'il parle à une personne handicapée. Encouragez-le à faire des compliments et non des critiques. Rappelez à votre enfant que les injures – même si elles sont sous forme de blagues – sont toujours inacceptables parce qu'elles sont blessantes. Utilisez un langage positif et condamnez l'utilisation de mots tels que « débile » et « attardé ».

¹Se définit comme une attitude, une posture d'affirmation de soi tout en respectant l'autre. C'est savoir s'affirmer en ayant une attitude respectueuse envers les autres, dans le but d'avoir des relations apaisées.

LIVRES À EXPLOITER DANS LA TROUSSE

Le petit problème de Victor,
Rhéa Dufresne (ouïe/vue) (sensoriel)
Éditions les 400 coups, 2020



SI VOUS DÉSIREZ ALLER PLUS LOIN EN EXPLOITANT D'AUTRES LIVRES, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS

Alice sourit (handicap physique),
Jeanne Willis, Tony Ross
Éditions Gallimard Jeunesse, 2002



Jamais seul (handicap mental dès 3 ans),
Didier Poitrenaud et Claire Garralon
Éditions KILOWATT, 2011



Les difficultés de Zoé : Une histoire sur la déficience
intellectuelle (handicap mental dès 4 ans),
Marie-Claude Fortin Les éditions Héritage



IDÉE D'ACTIVITÉ À RÉALISER AVEC VOTRE ENFANT

Aide à comprendre les limitations physiques et l'entraide.

Votre enfant et vous devez garder une main dans le dos afin de ne pas pouvoir l'utiliser. Tout en gardant la main dans le dos, essayez de faire une activité (faire un sandwich, attacher des chaussures, faire un lit, etc.) tout d'abord seul, pour constater à quel point il est difficile de faire une activité quand on est limité physiquement. Ensuite, faites cette activité ensemble (toujours avec la main dans le dos) afin de montrer qu'avec de l'aide et de la collaboration, tout est possible.

JEUX À EXPLOITER DANS LA TROUSSE

Masques pour cacher les yeux

Comment c'est quand on est aveugle ou malvoyant? Pour donner des pistes de réponses et pour faire prendre conscience à votre enfant ce qu'est la vie lorsqu'on a perdu la vue.

Idées d'activités :

Mettez le masque sur les yeux de votre enfant et ensuite :

- prenez-le par la main pour l'aider à se déplacer dans la maison,
- demandez-lui d'exécuter une tâche simple de la vie quotidienne (prendre une collation, mettre les croquettes du chien dans son bol, ranger ses chaussures dans le placard...).

Le but de ces activités n'est pas de stresser votre enfant. S'il ne souhaite pas se prêter au jeu, n'insistez pas. Vous pouvez faire l'exercice vous-même avant de lui proposer de le faire à son tour.

Casque anti-bruit

Ce casque permet d'atténuer fortement les bruits autour de celui qui le porte pour montrer à votre enfant ce que cela signifie de ne pas posséder toutes ses capacités auditives, faites-lui porter le casque quelque temps et demandez-lui ensuite ce qu'il a ressenti pendant qu'il le portait.

Ami·e·s ayant des capacités diverses (3 ans et +)

Ensemble de six figurines multiculturelles, chacune présentant un défi physique différent.

Les enfants ont besoin de jouer à des jeux de rôle et, grâce à cet ensemble, ils apprennent à avoir une conscience positive et une attitude inclusive envers les personnes présentant des défis physiques.

Idée d'activité :

Installez-vous avec votre enfant et la boîte de jeu. Laissez-le découvrir par lui-même les personnages et laissez venir ses questions et/ou ses interrogations. Les discussions suivront.

DISCUSSION SUR LES AFFICHES

«C'EST QUOI L'AUTISME?» ET «PEU IMPORTE»

D'ÉLISE GRAVEL

Voici des affiches que vous pouvez lire avec votre enfant. À la suite de ces lectures, votre enfant vous posera peut-être des questions et/ou fera des remarques. Un bon moyen d'entamer la conversation au sujet de l'autisme, de la diversité et des différents handicaps qui existent.

C'EST QUOI,

L'AUTISME?

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS.
IL Y A DES DIFFÉRENCES
QU'ON VOIT FACILEMENT.



ELLES PEUVENT AVOIR DES
DIFFICULTÉS À DÉCODER
LES ÉMOTIONS DES AUTRES...



OU AU CONTRAIRE, AVOIR DU
MAL À FAIRE DES CHOSES SIMPLES
COMME BAVARDER.



LES PERSONNES AUTISTES
ONT PARFOIS DES COMPORTEMENTS
UNIQUES ET SURPRENANTS...



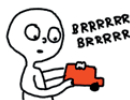
ET D'AUTRES MOINS VISIBLES, COMME
L'AUTISME, QUI EST UNE
DIFFÉRENCE DANS LE CERVEAU.



OU DE LA DIFFICULTÉ À
EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS
COMME LES AUTRES.



ELLES PEUVENT AVOIR DES
INTÉRÊTS ÉTONNANTS ET
TRÈS MARQUÉS...



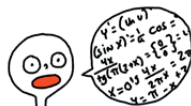
MAIS ÇA NE LES EMPÊCHE
PAS DE VIVRE DES VIES
BIEN REMPLIES ET DE
RÉALISER DE BELLES CHOSES.



LES PERSONNES AUTISTES S'EXPRIMENT
DIFFÉRENNEMENT. CERTAINES PARLENT
PEU, OU PAS DU TOUT, OU TOUT LE TEMPS.



CERTAINES PERSONNES AUTISTES PEUVENT
AVOIR UNE GRANDE FACILITÉ À
APPRENDRE DES CHOSES COMPLIQUÉES...



OU DES PEURS QU'ON NE
COMPREND PAS.

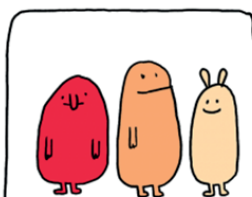


COMME TOUT LE MONDE,
LES PERSONNES AUTISTES
MÉRITENT D'ÊTRE AIMÉES
ET RESPECTÉES.



©Elise Gravel

PEU importe...



LA COULEUR DE TA PEAU



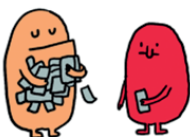
TES CROYANCES



TA FORCE PHYSIQUE



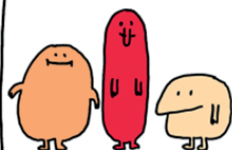
TA MANIÈRE D'APPRENDRE



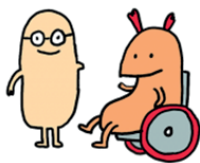
COMBIEN D'ARGENT TU AS



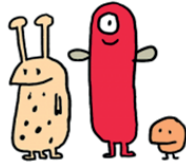
TON GENRE



LA FORME DE TON CORPS



...ET CE QUE TU PEUX FAIRE AVEC OU PAS



TES DIFFÉRENCES, QUELLES QU'ELLES SOIENT

TU MÉRITES D'ÊTRE
AIMÉ(E) ET RESPECTÉ(E).

©elisegravel.com