

Définition d'un handicap

Le terme « handicap » n'a pas la même signification pour tout le monde, et le langage que nous utilisons pour en parler ne cesse d'évoluer.

La Loi canadienne sur l'accessibilité définit le handicap comme « toute déficience notamment physique, intellectuelle, cognitive, mentale ou sensorielle, trouble d'apprentissage ou de la communication ou limitation fonctionnelle, de nature permanente, temporaire ou épisodique, manifeste ou non et dont l'interaction avec un obstacle nuit à la participation pleine et égale d'une personne dans la société ».



Les **handicaps permanents** sont des affections de longue durée qui devraient accompagner la personne tout au long de sa vie. P. ex., la cécité, l'autisme et la paraplégie.



Les **handicaps temporaires** sont des blessures, des maladies ou des affections de courte durée qui ne durent qu'un temps limité, mais qui peuvent constituer un obstacle à l'accessibilité pour la personne concernée. P. ex., une fracture ou une commotion cérébrale.



Une **incapacité épisodique** se caractérise par des périodes et des degrés variables de bien-être et d'invalidité. Ces épisodes peuvent être imprévisibles en ce qui a trait à la durée, à la nature des symptômes et à la fréquence de réapparition. P. ex., la sclérose en plaques, l'arthrite et l'épilepsie.



L'**incapacité situationnelle** désigne un handicap résultant de la situation ou de l'environnement dans lequel se trouve une personne. P. ex., dans une foule nombreuse, une personne n'entend pas bien, ou en voiture, sa vision peut être affectée par l'éblouissement du soleil.

Conseils pour un langage inclusif envers les personnes handicapées

Demandez à cette personne

- Si une personne vous fait part de son handicap, demandez-lui si elle a une préférence quant à la manière dont ce handicap est formulé. Certaines personnes ont des préférences bien marquées, tandis que d'autres n'en ont pas forcément.
- Ne leur imposez pas votre conception de ce qu'est un langage « correct », même si c'est ce que vous avez déjà entendu par le passé. Si vous ne comprenez pas le sens de certains termes ou concepts, n'hésitez pas à poser des questions.

Ne présentez pas le handicap comme une tragédie

- Évitez les expressions telles que « souffre de », qui évoquent un inconfort, une douleur constante et un sentiment de désespoir. Les personnes en fauteuil roulant ne se considèrent pas comme « confinées dans un fauteuil roulant » ou « clouées à un fauteuil roulant ». Privilégiez plutôt l'expression « utilise un fauteuil roulant ».

Suivez l'exemple de la personne handicapée

- La plupart des personnes handicapées n'ont aucun problème avec les termes utilisés pour décrire la vie quotidienne. Les personnes en fauteuil roulant « vont se promener » et les personnes malvoyantes peuvent être très heureuses – ou pas – « de vous voir ».
- Un handicap peut simplement signifier que certaines choses se font différemment, mais ce n'est pas forcément le cas!

Si vous faites une erreur, excusez-vous et passez à autre chose

- Les personnes handicapées ont généralement l'habitude d'expliquer leurs besoins et leurs préférences aux autres et comprennent que tout ne se passe pas toujours comme prévu.
- Certaines personnes pourraient se sentir offensées par l'utilisation d'un langage désuet, mais si vous vous excusez et expliquez que vous ne le saviez pas, elles le comprendront, espérons-le, et cela vous donnera l'occasion d'apprendre et de faire mieux.

Préjugé inconscient

Qu'est-ce qu'un préjugé inconscient?

Les préjugés inconscients sont des attitudes profondément ancrées que la société nous a amenés à accepter et qui conduisent à des pratiques injustes et discriminatoires.

Pourquoi avons-nous des préjugés inconscients?

Les préjugés inconscients constituent un processus cognitif naturel, qui découle de la nécessité pour notre cerveau de traiter rapidement une grande quantité d'informations.

Comment se forment les préjugés inconscients?

Les préjugés inconscients se forment au fil du temps, à travers les expériences que nous vivons, la culture dans laquelle nous grandissons et les médias auxquels nous sommes exposés. Ces messages répétés façonnent notre vision du monde et des autres, même si nous n'en avons pas conscience.

Il existe de nombreux types de préjugés inconscients, tels que :



Préjugé d'affinité

Favoriser les personnes qui nous ressemblent



Préjugé de confirmation

Chercher à confirmer nos propres opinions et nos idées préconçues



Effet de halo

Se laisser influencer par une seule caractéristique positive pour se faire une opinion générale d'une personne



Effet d'entraînement vers le bas

Laisser une seule erreur ou un seul trait de caractère négatif influencer injustement toute votre opinion d'une personne

Ajustements du lieu de travail

Que sont les ajustements du lieu de travail?

- Les ajustements du lieu de travail sont des modifications apportées pour aider une personne à répondre aux exigences ou aux attentes d'un rôle ou d'une activité.
- Ils favorisent la participation et ne sont pas toujours spécifiquement liés aux handicaps.
- Ils peuvent contribuer à améliorer le rendement en mettant l'accent sur les points forts de chacun.

Rappel : Une approche unique ne convient pas à tous en matière d'ajustements du lieu de travail. Demandez à vos employés ce dont ils ont besoin!

Exemples d'ajustements du lieu de travail :

Communication

- Remplacer les instructions écrites par des images
- Ajouter des minuteries et des alertes pour indiquer l'achèvement de la tâche

Environnement physique

- Transférer la salle à manger au rez-de-chaussée
- Ranger les arrières du magasin et les salles de pause

Intégration

- Associer les nouveaux employés à un collègue
- Offrir du soutien avec des formations en ligne, du temps de formation supplémentaire

Culture d'entreprise

- Célébrer les journées importantes consacrées au handicap
- Encourager vos collègues à exprimer leurs défis

Le handicap au Canada

Source : Enquête canadienne sur l'incapacité, 2022, Statistique Canada

8 millions de personnes

de 15 ans et plus présentent au moins une incapacité



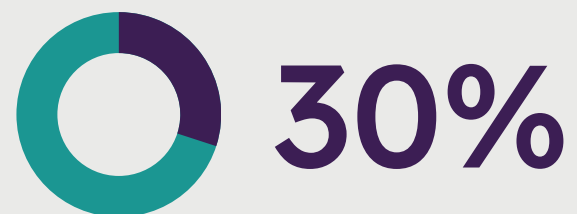
des personnes handicapées ont rencontré un ou plusieurs obstacles en matière d'accessibilité



7 personnes handicapées sur 10 présentent au moins deux incapacités



près de la moitié (46 %) des personnes handicapées de 25 à 64 ans présentent une incapacité liée à la santé mentale



taux d'incapacité chez les femmes, alors qu'il était de 24 % que chez les hommes

La catégorie « Femmes+ » regroupe les femmes et certaines personnes non binaires, et la catégorie « Hommes+ » regroupe les hommes et certaines personnes non binaires.

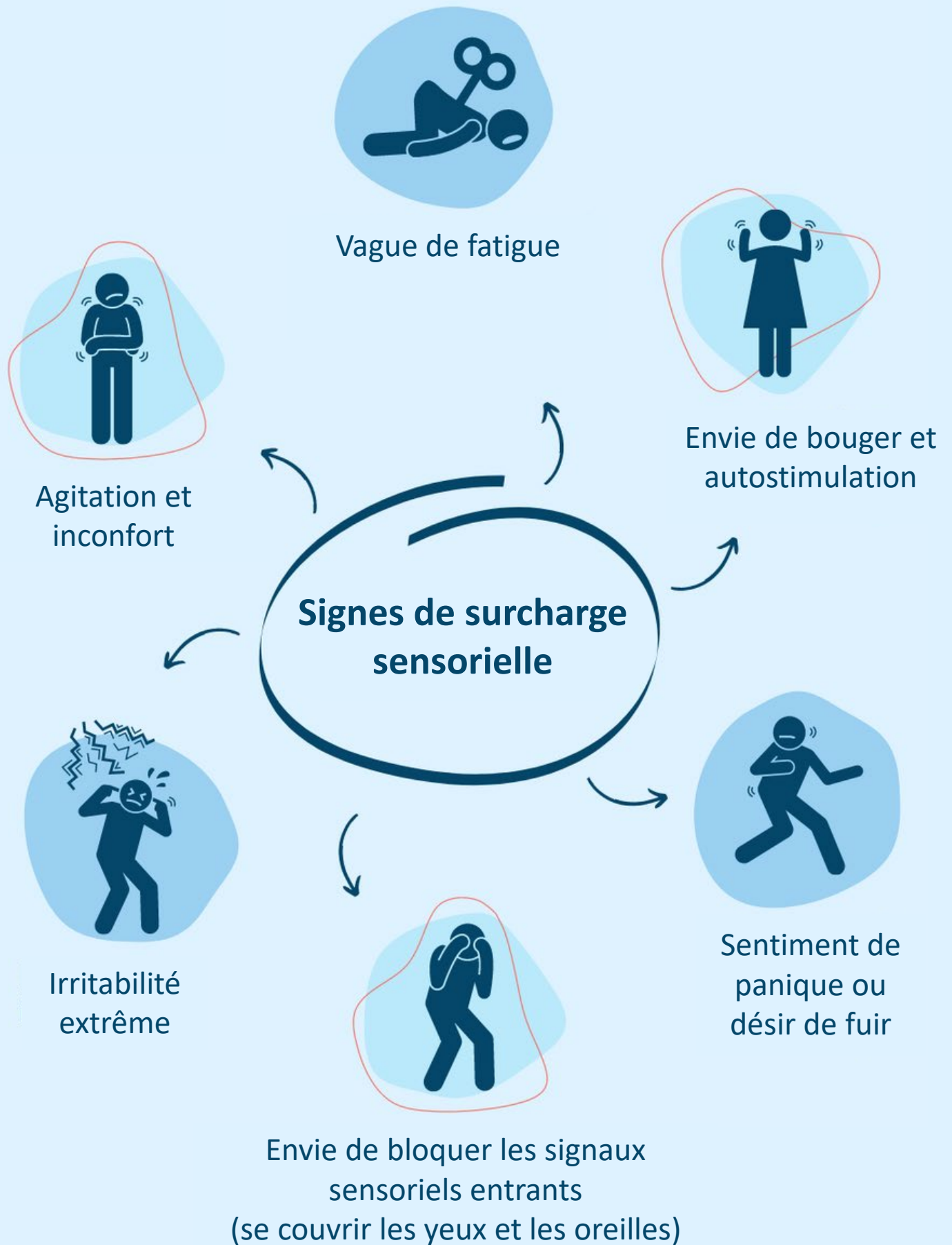
Langage inclusif

Qu'est-ce que le langage inclusif?

Un langage inclusif consiste à choisir des mots qui ne véhiculent pas de stéréotypes, n'excluent pas et ne rabaissent pas les gens. Les mots que nous utilisons ont leur importance : ils peuvent faire en sorte que les gens se sentent les bienvenus ou exclus. En utilisant un langage inclusif, nous faisons preuve de respect et invitons tout le monde à participer à la conversation.

La langue évolue au fil du temps, et certains termes qui étaient courants autrefois ne sont plus acceptables aujourd'hui. L'utilisation de ces termes peut offenser certaines personnes, leur donner le sentiment d'être exclues et les dissuader de participer.

Au lieu de dire...	Dites...
Places de stationnement ou emplacements pour personnes handicapées p. ex., places de stationnement réservées aux personnes handicapées	Places de stationnement ou emplacements accessibles p. ex., places de stationnement accessibles
Handicapés, personnes aux capacités différentes, besoins particuliers, personnes ayant des défis	Personne handicapée, en situation de handicap, personne avec une incapacité
Personne avec une pleine capacité physique, normale, en bonne santé	Personne non handicapée
Souffre de/est victime de/est aux prises avec, p. ex. : Joe souffre d'arthrite	[La personne] a, s'identifie à p. ex., Joe a de l'arthrite
Aidant	Personne, travailleur de soutien
En fauteuil roulant, cloué dans un fauteuil roulant	Personne en fauteuil roulant, qui utilise un fauteuil roulant



Qu'est-ce que la neurodiversité?

La **neurodiversité** signifie que chaque personne perçoit le monde et interagit avec lui à sa manière. Ces différences peuvent avoir une incidence sur la concentration, la communication, l'apprentissage et les expériences sensorielles, et elles font partie intégrante de la condition humaine.

Voici quelques exemples de troubles liés à la neurodiversité :

AUTISME



Un trouble neurodéveloppemental caractérisé par des difficultés dans la communication sociale, le traitement sensoriel et le comportement.

TDAH



Un trouble neurodéveloppemental caractérisé par des différences au plan de l'attention, de l'impulsivité et du niveau d'activité.

DYSLEXIE



Un trouble d'apprentissage se caractérisant par des difficultés en lecture, en orthographe et en expression écrite. Cela inclut également les troubles d'apprentissage tels que la dyscalculie (mathématiques) et la dyspraxie (coordination et planification motrice).

Écoute active

Pour favoriser une communication plus efficace et inclusive

L'**écoute active** consiste à être pleinement présent dans une conversation. Il ne s'agit pas seulement d'entendre des mots, mais d'en saisir le sens, d'en comprendre le contexte et d'y répondre de manière réfléchie.



Adoptez un langage corporel positif

Concentrez-vous sur votre collègue ou employé.



Faites preuve d'empathie, reformulez et validez

Écoutez attentivement – mettez-vous à leur place.



Évitez de porter des jugements

Abordez la conversation avec l'esprit et le cœur ouverts – « Mon expérience n'est qu'une parmi tant d'autres ».



Posez des questions

Comment puis-je aider? De quel soutien avez-vous besoin? Comment pouvons-nous collaborer pour vous aider sur votre lieu de travail?



N'essayez pas de régler le problème tout de suite et prenez d'abord le temps de réfléchir

Assurez-vous de bien comprendre la situation et d'analyser la conversation.



Résumez la discussion et les prochaines étapes

« Voici ce dont nous avons discuté aujourd'hui. Êtes-vous d'accord? »

Tous les handicaps ne sont pas visibles, mais tous sont valables.

