

DÉCONSTRUIRE LE VALIDISME

AU DELÀ DES NORMES



LE VALIDISME C'EST QUOI ?

Le validisme ou capacitisme est l'ensemble des préjugés et comportements discriminatoires à l'encontre des personnes porteuses d'un handicap visible ou invisible. À l'échelle de la société, il repose sur l'idée qu'une personne handicapée est moins capable qu'une personne valide, que sa vie a moins de valeur. C'est un système de valeurs sociales faisant de la personne dite "valide", la norme sociale. La société est organisée de façon validiste, par et pour les personnes valides. C'est une discrimination systémique. Ce n'est pas seulement un problème individuel, il est surtout systémique et sociétal, donc politique. Des actions doivent être menées pour faire évoluer les mentalités et des lois doivent réglementer et être appliquées⁽¹⁾.

les impacts

Problèmes structurels

(Manque d'accès à l'espace public, à l'information ; violence physique, psychique, sexuelle, administrative, économique, épistémique)

Inaccessibilité

(Matérielle, temporelle, mode)

Transparence

Intimité forcée

Validisme intériorisé

(Adhésion consciente ou non des personnes handicapées aux normes validistes dominantes, les amenant à sous évaluer leur valeur, leurs capacités, leurs désirs)



VOS CORPS VALIDES SONT ÉPHÉMÈRES

NE ME VALIDEZ PAS JE M'EN CHARGE

85% DES HANDICAPS S'ACQUIÈRENT AU LONG DE LA VIE

80% DES HANDICAPS SONT INVISIBLES⁽²⁾
Attention à ne pas opposer handicap visible et invisible

1^{er} FACTEUR DE DISCRIMINATION dans l'accès aux services et à l'emploi en France⁽³⁾

1 PERSONNE SUR 5⁽⁴⁾

LE HANDICAP

DES HANDICAPS

- Maladies chroniques
- Handicap mental
- Handicap cognitif / TND
- Handicap psychique
- Handicaps sensoriels
- Handicaps moteurs

exemple

Les personnes qui portent des lunettes ne se disent pas handicapées car elles ne se sentent pas empêchées dans leur quotidien. La société s'est organisée (dépistage, opticiens, lunettes remboursées par la sécurité sociale). Ce sont des choix socioculturels, politiques, techniques, sociaux.



Quand on pense Handicap on imagine très souvent une personne en fauteuil roulant. C'est même devenu le symbole international du handicap. Or en France, on estime à seulement **1,5%** le nombre de personnes handicapées en fauteuil⁽⁵⁾.

Le modèle médical, jusqu'alors dominant, considère le handicap comme l'expérience individuelle d'une défaillance biologique. Incapacité / différence, inhérente à la personne

Le modèle social, replace le problème au collectif : le handicap découle avant tout de l'inadaptation de vos environnements. Responsabilité de la société

NOUVEAUX RÉCITS

Vive la CRIP culture

Questionner les notions de norme, d'identité, de sexualité, de beauté, de performance...

DUR-ES À QUEER

- Valoriser la diversité des corps, des esprits et des fonctionnements
- Favoriser l'éducation sexuelle anti-validiste et inclusive
- Travailler sur l'estime de soi et l'autodétermination
- Interpeller les structures sur leur manque d'accessibilité
- Soutenir l'émergence d'espaces qui déconstruisent le validisme et créer d'autres faire ensemble
- Incarner des postures antivaldistes dans nos propositions (réunions, formations, rassemblements, événements)

RIEN SUR NOUS SANS NOUS

ÉCOUTEZ
NOUS



l'horizon

- Désinstitutionnalisation
- Autodétermination et vie autonome
- Résistance face au validisme, discriminations et l'handiphobie
- Représentation citoyenne
- Répondre aux besoins spécifiques en matière d'EVRAS
- Adapter les services de santé sexuelle
- Dans un contexte de diversité fonctionnelle : reconnaître pleinement l'humanité, la dignité et la citoyenneté de chaque personne

NOUS SOMMES LA NATURE
QUI SE DEFEND

PAS DE CHARITÉ ON VEUT DES DROITS

Reconnaître l'humanité de chacun.e
Des droits Égalité Accessibilité Participation

auto-détermination

Autonomie
Empuancement
Autorégulation
Autoréalisation

self défense

Face à des phrases validistes

Ironie
Retourner le stigmate
Ne pas répondre
Lever les yeux au ciel
...

Les phrases ou comportements validistes

On est toustes un peu autiste / bipolaire / dépressif.ve
Ça ne se voit pas
Tu pourrais faire un effort
Iel n'a pas de chance
NeuroA c'est une mode
Caresser un chien d'assistance
Aider, toucher une personne sans son consentement (ex : pousser un fauteuil)
S'adresser à la personne valide qui l'accompagne
Minimiser, ne pas croire ce que la personne vous dit
...

JE TE CROIS

organiser un événement anti validiste

Récolter les besoins spécifiques des personnes via un questionnaire en amont
Multiplier les formes de prises de contact
Donner en amont le plus d'informations claires sur l'événement
Communiquer clairement sur l'accessibilité (ex : 3 marches pour accéder aux toilettes, un éclairage aux néons, à 350 mètres de la gare...)
Penser l'accessibilité (marches, luminosité pour les malvoyant.es, sensorialité (son, lumière, odeurs...), toilettes, traduction LSF...)
Prévoir un espace calme avec des coussins, pour s'asseoir, s'allonger, dans

le calme. Avec si possible du matériel : casque anti-bruit, couverture lestée, lunettes de soleil, casquettes...)
Penser des formats avec des pauses
Afficher un numéro de téléphone que les personnes peuvent texter si elles ont un besoin, une question, sur place
Indiquer clairement les toilettes
Du mobilier pour tous les corps (des chaises solides, sans accoudoirs...)
Si vous prévoyez de la nourriture, écrire clairement la composition (allergènes, lactose, gluten, viande, poisson, oeuf...)
Penser la circulation, la place des personnes en fauteuil et de leurs proches
...



NOS BODIES ARE PERFECT

(1) L'obligation d'accessibilité des bâtiments publics (loi du 11 février 2005, déjà actée dans la loi d'orientation 75) n'est toujours pas appliquée - Loi française sur "L'égalité des chances" (2) France : Campagne nationale de sensibilisation au handicap 2021 du gouvernement (3) Selon le rapport annuel du Défenseur des droits (4) C'est une moyenne, en fonction des définitions du handicap selon la DREES : au total, en France (métropole et DROM), le nombre d'enfants et d'adultes handicapés (de 5 ans ou plus), qu'ils vivent à domicile ou en établissement, varie de 5,7 millions à 18,2 millions de personnes selon la définition utilisée (5) 1,1 million d'usagèr.es quotidien.nes d'un fauteuil roulant, soit 1,5% de la population totale et entre 6% et 18% des personnes handicapées (en fonction des définitions du handicap) (6) Mailhot Amborski, A. et al. (2022) "Sexual Violence Against Persons With Disabilities : A Meta-Analysis", Trauma, Violence, & Abuse, 23(4), p. 1330-1343. Disponible sur : <https://doi.org/10.1177/1524838021995975> (7) Cazalis, F. et al. (2022) "Evidence That Nine Autistic Women Out of Ten Have Been Victims of Sexual Violence", Frontiers in Behavioral Neuroscience, 16. Disponible sur : <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.852203> (8) Témoignages récoltés lors de l'atelier (9) Inspiré par Sylvia Duckworth et ccrweb.ca (10) Citation de Cheval N. dans Huruy B., "Déconstruire le validisme", Le Courrier, 14 décembre 2025, <https://lecourrier.ch/2025/12/14/deconstruire-le-validisme/> (11) Citation de Perriard A. dans Huruy B., "Déconstruire le validisme", Le Courrier, 14 décembre 2025, <https://lecourrier.ch/2025/12/14/deconstruire-le-validisme/> (12) Inapte. La planète et toi vous êtes en Burn out. Mathilde Francois

Fanzine réalisé dans le cadre du Parcours Oppressions systémiques, Privilèges et Nouveaux Récits Décembre 2025 Au-delà des normes - Atelier pour déconstruire le validisme

Animation : Les Dévalideuses et le Réseau Transition Suisse Romande

7 partenaires : les EPI, les 16 jours contre la violence de genre, la Fondation pour l'égalité de genre,

la HETS Genève, empwr.ch, le Réseau Transition Suisse Romand et l'association féministe handi Les Dévalideuses

58 personnes

Demande d'information

<https://lesdevalideuses.org>

Info@reseautransition.ch

Facilitation graphique [synthèse, illustrations et mise en page]

Coline Caspar

Télécharger Le Fanzine

<https://reseautransition.ch/>

