COMPRENDRE

LE VALIDISME L'ANGLE MORT

Cette discrimination que
les luttes sociales oublient encore.

→

Sauvegarde. Diffuse. Réponds.



@miaoulenchon

UN SYSTÈME SOCIAL

Le validisme (ou capacitisme) désigne un système qui érige certains corps et certains fonctionnements comme la norme : être autonome, mobile, rapide, productif, communicant et disponible.

Tout ce qui s'en éloigne est alors perçu comme déficient, dépendant ou moins légitime. Ce n'est donc pas seulement une insulte ou une hostilité consciente. Le validisme traverse aussi nos institutions, nos représentations et l'organisation de la vie quotidienne.

Le Comité de l'ONU sur les droits des personnes handicapées le décrit comme un fondement des préjugés, des inégalités et des discriminations liées au handicap.



@miaoulenchon →

DES MILLIONS DE VIES

Combien de personnes sont concernées en France ? Il n'existe pas un chiffre unique.

Selon que l'on mesure les limitations fonctionnelles, les restrictions d'activité, la reconnaissance administrative ou le besoin d'aide, la DREES dénombre entre 5,7 et 18,2 millions d'enfants et d'adultes handicapés. Handicaps moteurs, sensoriels, psychiques, intellectuels, cognitifs, maladies chroniques, neurodivergences... Ils peuvent être visibles, invisibles, permanents, fluctuants ou acquis au cours de la vie.

Cette diversité interdit de parler des personnes handicapées comme d'un bloc homogène.



@miaoulenchon →

LA BARRIÈRE HANDICAPE

Une douleur, une paralysie, une surdité ou une fatigue chronique sont bien réelles. Mais elles deviennent aussi des exclusions lorsque l'environnement refuse de s'adapter.

Un escalier exclut une personne en fauteuil. Une vidéo sans sous-titres exclut une personne sourde. Un horaire rigide peut exclure une personne dont l'état de santé fluctue.

L'approche sociale et l'approche par les droits humains ne nient ni les soins ni les difficultés individuelles. Elles déplacent la question : Pourquoi exige-t-on toujours que la personne s'adapte, plutôt que la société ?



@miaoulenchon →

LE VALIDISME ORDINAIRE

Parler à l'accompagnant·e plutôt qu'à la personne. Toucher un fauteuil sans autorisation. Imposer une aide non demandée. Douter d'un handicap invisible. Infantiliser. Réduire une existence à la souffrance. Transformer chaque geste banal en exploit héroïque.

Le validisme peut prendre la forme du mépris, mais aussi celle d'une bienveillance mal ajustée.

L'enquête de la CNCDH montre d'ailleurs ce paradoxe : la population se dit largement tolérante, tout en peinant encore à imaginer une vie handicapée autrement que sous le signe du malheur.



@miaoulenchon →

LA NORME PRODUCTIVE

Notre société valorise les personnes rapides, disponibles, autonomes et capables de travailler sans interruption.

Le capitalisme renforce cette hiérarchie en confondant facilement valeur humaine et capacité productive. Les personnes qui nécessitent plus de temps, de soins ou d'aménagements sont alors présentées comme des « coûts ». Mais le validisme ne se réduit pas au capitalisme. Il traverse aussi les familles, la médecine, l'école, l'administration, les médias et les milieux militants.

Il faut donc transformer les structures matérielles autant que nos représentations.



@miaoulenchon →

LE TRAVAIL EXCLUT

En 2023, seules 39 % des personnes disposant d'une reconnaissance administrative du handicap étaient en emploi, contre 68 % de l'ensemble de la population.

Leur taux de chômage atteignait 12 %, contre 7 % dans l'ensemble de la population active. Ces écarts rencontrent des recrutements inaccessibles, des préjugés sur les compétences, des refus d'aménagement et des carrières freinées.

En 2025, le handicap demeurait encore le premier motif de saisine du Défenseur des droits en matière de discrimination.



@miaoulenchon →

PAUVRETÉ FABRIQUÉE

En 2021, une personne handicapée de 15 à 59 ans sur quatre vivait sous le seuil de pauvreté, contre environ une personne non handicapée sur sept.

Mais les statistiques habituelles sous-estiment encore la précarité : matériel, transports adaptés, soins, logement accessible, aide humaine ou perte de revenus représentent des dépenses supplémentaires.

Une étude publiée par l'Insee estime ce surcoût à plus de 30 % du revenu disponible. En l'intégrant, quatre ménages concernés sur dix seraient en situation de pauvreté monétaire.



@miaoulenchon →

SOINS ET VIOLENCES

Les personnes handicapées ont davantage besoin de soins, mais y renoncent aussi plus souvent.

En 2022, 15 % avaient renoncé à des soins médicaux, contre 7 % de l'ensemble de la population. Pour les soins dentaires : 19 % contre 9 %. La même enquête montre que plus de deux adultes handicapés sur cinq déclaraient avoir subi une forme de maltraitance durant les douze mois précédents, contre 28 % des adultes sans handicap.

Le genre, la précarité, la racisation ou l'orientation sexuelle peuvent encore renforcer ces vulnérabilités.



@miaoulenchon →

SEXUALITÉ CONFISQUÉE

Les personnes handicapées sont trop souvent infantilisées et considérées comme dépourvues de désir, incapables de séduire, d'aimer, de consentir ou de devenir parents.

Dans certaines familles et institutions, leur intimité est surveillée : absence d'espace privé, relations découragées, éducation sexuelle inaccessible, contraception imposée ou soins gynécologiques négligés. À l'inverse, certaines personnes sont fétichisées et réduites à leur handicap. Défendre une sexualité digne, ce n'est jamais revendiquer le corps d'autrui. C'est défendre le droit à l'intimité, à l'information, au consentement, au plaisir et aux relations librement choisies.

Le handicap ne supprime ni le désir, ni le droit d'être désiré·e.



@miaoulenchon →

NOS LUTTES AUSSI

Une réunion à l'étage. Une manifestation pensée uniquement pour les personnes capables de marcher plusieurs heures. Une assemblée debout et tardive. Aucun siège, aucune pause, aucun sous-titrage. Des vidéos militantes sans transcription. La culpabilisation des personnes absentes.

Le validisme existe aussi à gauche, dans les syndicats, les associations et les collectifs. Une lutte qui suppose des corps toujours mobiles, disponibles, endurants et sans douleur exclut avant même que le débat commence.

Cela ne la rend pas plus radicale.
Seulement moins accessible.



@miaoulenchon →

PAS UN PROCÈS

L'antivalidisme n'est pas un concours de pureté morale ou militante !

Nous avons toutes et tous grandi dans une société validiste. Nous pouvons donc reproduire ses réflexes, y compris en voulant bien faire. L'intention compte pour comprendre une situation. Mais l'effet compte lorsqu'il faut la réparer. Plutôt que de répondre « je ne voulais pas mal faire », nous pouvons écouter, croire la personne, présenter des excuses sans nous recentrer, puis supprimer concrètement la barrière.

Reconnaître une erreur ne nous condamne pas. Refuser de la corriger, si.



@miaoulenchon →

RIEN SANS NOUS

Ne décidons pas à la place des personnes concernées.

Associons-les dès le début des projets. Rémunérons leur expertise. Donnons-leur un pouvoir de décision, pas seulement quelques minutes de témoignage. Les besoins ne sont pas identiques et peuvent parfois entrer en tension. L'accessibilité doit donc être discutée, planifiée et régulièrement réévaluée.

Certaines personnes préfèrent « personne handicapée », d'autres « personne en situation de handicap ». Il n'existe pas une formule magique : écoutons les préférences des premières concernées.



@miaoulenchon →

UNE LUTTE ACCESSIBLE

Pour chaque réunion, événement ou mobilisation :

choisir un lieu accessible, avec des toilettes et des transports proches ; prévoir des sièges, des pauses et un espace calme ; proposer une participation à distance et un compte rendu écrit ; anticiper sous-titrage, interprétation, sonorisation et documents lisibles ; publier un contact dédié aux besoins d'accessibilité ; inscrire ces dépenses dans le budget dès le départ.

L'accessibilité n'est pas un supplément. C'est une condition de participation politique.



@miaoulenchon →

DES POSTS ACCESSIBLES

Oui je sais, ma DA est compliquée pour certain·e·s, je vais essayer d'y travailler...

Sur les réseaux sociaux aussi, nous pouvons agir :

remettre le texte essentiel dans la légende ; rédiger un texte alternatif pour chaque image ; décrire les graphiques et les informations visuelles ; sous-titrer puis vérifier manuellement les vidéos ; utiliser une typographie lisible et des contrastes suffisants ; ne jamais transmettre une information uniquement par une couleur ; privilégier des phrases claires et une écriture inclusive accessible.

Un message politique inaccessible reste un message dont une partie du public est privée.



@miaoulenchon →

CHANGER NOS LUTTES

Ce carrousel n'est pas un verdict. Ni jugement et encore moins une leçon.
C'est une invitation à élargir nos combats.

Écoutons et soutenons les militant·es handicapé·es. Rendons nos contenus accessibles. Interrogeons l'organisation de nos événements. Acceptons d'apprendre sans exiger des personnes concernées qu'elles nous éduquent gratuitement.

Quelle barrière votre collectif, votre entreprise, votre GA ou votre compte pourrait-il supprimer dès cette semaine ?



@miaoulenchon →

LES SOURCES :

Données et institutions

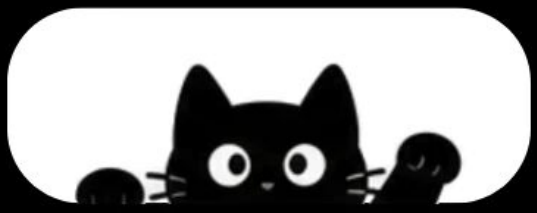
- DREES, Le handicap en chiffres, édition 2024.
- Insee, Thomas Blavet, « Coût supplémentaire lié au handicap », 2024.
- Défenseur des droits, rapports annuels 2024 et 2025.
- CNCDH, Enquête sur les préjugés et stéréotypes à l'égard du handicap, 2022.
- Comité des droits des personnes handicapées de l'ONU, Convention et observations générales.
- OMS, Global Report on Health Equity for Persons with Disabilities, 2022.
- W3C-WAI et DesignGouv, recommandations d'accessibilité numérique.

Pour approfondir

- Charlotte Puiseux, De chair et de fer.
- Marta Russell, Capitalism and Disability.
- Les Dévalideuses, manifeste et ressources antivalidistes.

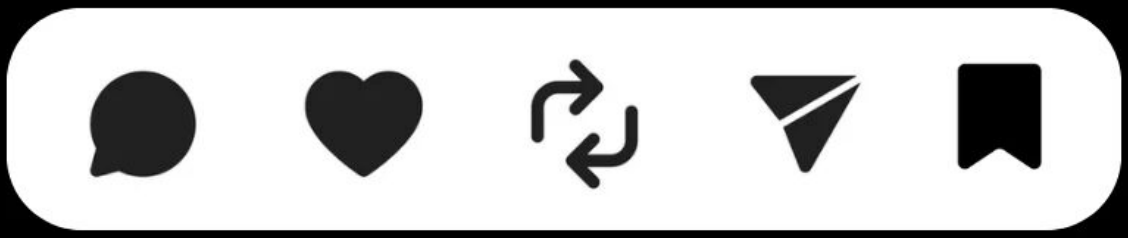


@miaoulenchon →



SAUVEGARDE CE CHARROUSEL ET DIFFUSE-LE LARGEMENT.

Commentez, partagez et sauvegardez.



Et en 2027, faisons enfin gagner l'alternative.

MELENCHON 2027.fr



@miaoulenchon