



Pour rendre votre communauté plus accueillante et plus inclusive: Conseils des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Mai 2023



Rencontrez nos auto-représentants co-créateurs



Description de la photo :
Shane et sa femme Brenda posent pour une photo lors du mariage de leur fils. Shane est un homme de race blanche, avec de courts cheveux bruns et une courte barbe. Tous deux, en tenue de soirée, sourient à la caméra.

Shane Haddad

Bonjour, je m'appelle Shane Haddad et je suis auto-représentant. J'ai épousé Brenda il y a 34 ans; nous avons trois enfants et une petite-fille. Je lutte pour la pleine inclusion dans le monde entier car *Rien pour nous, sans nous*. J'ai été président de Personnes d'Abord du Canada. J'aime militer pour les communautés inclusives à travers le Canada. J'ai témoigné devant les Nations-Unies. J'ai adoré travailler sur ce projet.



Description de la photo :
Manjeet sourit à la caméra. Cette jeune femme d'origine indienne a les yeux noirs et des cheveux foncés qui lui tombent sur les épaules. Elle porte un haut noir aux imprimés colorés.

Manjeet

Manjeet intervient énergiquement dans l'Ouest canadien. Avec passion, elle défend ses droits et ceux des personnes en situation de handicap. Sa passion? Que les personnes aient le droit de choisir et de contrôler leur propre vie. Sa lutte? Un soutien centré sur la personne en situation de handicap qui peut ainsi contrôler sa propre vie.

— À propos de ce document

Ce document est destiné aux personnes qui veulent développer une profonde amitié, un excellent voisinage et de bonnes relations de travail avec les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Ce document a été conjointement créé par Inclusion Canada et par des personnes ayant une déficience intellectuelle (auto-représentants et auto-représentantes).

Nous échangeons des idées sur la façon d'inclure des personnes au travail, à l'école, à la maison et dans la communauté. Les auto-représentants et auto-représentantes ont directement enrichi ce document de leurs conseils.

Nous posons des questions pour vous aider à réfléchir sur les moyens de rendre votre communauté plus accueillante et plus inclusive. Nous voulons une totale inclusion des personnes ayant une déficience intellectuelle à travers le Canada.

« Je sais par expérience que très souvent, les gens ne veulent pas me parler à cause de mon handicap. Ne sachant pas comment m'aborder, les gens ont peur de me parler. Ces personnes ne savent pas comment me parler par crainte de m'offusquer ou de me blesser en me posant certaines questions. »

- Auto-représentant

— Qui sont les personnes ayant une déficience intellectuelle?

Ce sont des personnes individuellement uniques. Il existe une très grande diversité parmi les personnes ayant une déficience intellectuelle. Leurs opinions, leurs besoins et leurs intérêts sont différents.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ont des identités différentes. Ce sont des parents, des membres de la fratrie, des employées et employés, des bénévoles, des entrepreneures et des entrepreneurs et des membres de la communauté. Plusieurs personnes ayant une déficience intellectuelle appartiennent à la communauté 2SLGBTQ+. D'autres sont des immigrantes et des immigrants.

Nous ne pouvons parler pour toutes les personnes ayant une déficience intellectuelle car leurs expériences personnelles sont différentes.

Nous estimons que l'inclusion de toutes les personnes enrichit nos communautés. En lisant ce document, vous y contribuez. Nous vous en remercions!

— Que dois-je faire quand je rencontre une personne ayant une déficience intellectuelle?

Les auto-représentants et les auto-représentantes ont expliqué comment créer un sentiment d'inclusion chez les personnes ayant une déficience intellectuelle :

- Dites "bonjour". Reconnaissez que nous sommes des personnes. Apprenez à nous connaître.
- Traitez les adultes en situation de handicap comme des adultes. Ne nous rabaissez pas.
- Respectez notre droit de prendre des décisions. Quand il s'agit de nos vies, c'est nous qui sommes les spécialistes. Comprenez que nous aurons peut-être besoin d'aide supplémentaire.
- Parlez-nous directement. Demandez-nous notre permission avant de vous adresser à notre travailleuse ou travailleur de soutien.
- Utilisez un langage respectueux. Certains mots comme les mots en "R" ne peuvent être tolérés. Si vous ne savez pas quel mot utiliser, demandez-nous!
- Apprenez comment communiquer avec nous. Demandez-nous quelles sont les meilleures façons de le faire. Les membres de notre famille, nos alliées et nos alliés peuvent vous aider aussi.
- Utilisez un langage simple pour que nous puissions pleinement participer. Lorsque vous nous parlez, utilisez des mots courts, des mots du quotidien. Donnez-nous la chance de poser des questions.
- Apprenez à nous soutenir. Ne croyez savoir ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin. Demandez-nous.
- Pensez à la manière dont vous aimez être traitée ou traité. Accordez-nous le même respect.

« Parlez-moi gentiment et avec respect. Soutenez-moi. Acceptez-moi vraiment en tant que personne. Ne me jugez pas selon mon apparence, sur les défauts et le reste. Certes, je n'illustre pas la perfection mais je veux que l'on m'accepte en tant que personne. Permettez-moi d'être moi-même. »

- Auto-représentante

— Et si je fais une erreur?

Tout le monde fait des erreurs. Vous ne direz pas et ne ferez pas toujours ce qu'il faut. Le plus important, c'est de savoir comment vous allez gérer ces occasions d'apprentissage.

- Attendez-vous à faire des erreurs.
- Acceptez les commentaires. Écoutez quand des personnes vous diront que vous avez fait quelque chose de blessant. Remerciez-les de vous l'avoir dit. Dites leur comment vous les appréciez.
- Excusez-vous. Soyez sincère. Assumez la responsabilité de vos erreurs. Même si vous ne vouliez pas blesser, reconnaissez que vous l'avez fait. N'essayez pas de défendre vos actes.
- Changez de comportement. Tirez des leçons de vos erreurs. Déterminez comment vous agirez de manière différente la prochaine fois. Prenez le temps de vous familiariser avec le handicap et l'inclusion. N'attendez pas que les personnes en situation de handicap vous éduquent.

Vous trouverez dans les pages suivantes des idées sur l'accueil et l'inclusion au travail, à l'école, à la maison et dans la communauté.

En lisant chaque section, réfléchissez aux points suivants :

1. Comment puis-je **écouter** les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille? Est-ce que j'écoute leurs expériences et leurs opinions?
2. Comment puis-je me **familiariser** davantage avec l'inclusion? Est-ce qu'il y a des choses que je ne connais pas assez? Qui doit me les enseigner?
3. Est-ce que je dois **demander** aux personnes ayant une déficience intellectuelle quels sont leurs besoins et leurs attentes? Comment puis-je éviter les suppositions et les jugements?
4. Est-ce que **j'interviens** quand je vois une personne ayant une déficience intellectuelle se faire exclure? Si je ne le fais pas, qu'est-ce qui m'en empêche?



Au travail

En tant que collègue ou gestionnaire, vous pouvez aider les personnes ayant une déficience intellectuelle à se sentir bienvenues et incluses au travail.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles sont aussi des clientes et des clients. Les gens soutiennent les entreprises qui traitent bien leur clientèle. L'inclusion est un avantage pour les affaires.

« Nous voulons que les gens voient d'abord la capacité. [Une direction accueillante et inclusive] vous fera faire des choses. Ces gestionnaires ont confiance en vous et savent que vous ferez bien votre travail. »

- Auto-représentant

Ces questions peuvent vous aider à trouver des moyens de rendre votre lieu de travail plus inclusif.

- Est-ce que votre lieu de travail emploie des personnes ayant une déficience intellectuelle?
- Existe-t-il des obstacles qui contrecarrent l'embauche des personnes en situation de handicap? Par exemple, des qualifications inutiles?
- Est-ce que les membres du personnel en situation de handicap sont invités aux événements sociaux comme les fêtes de fin d'année, les soirées bière et ailes de poulet ou les exercices de renforcement de l'esprit d'équipe?
- Est-ce que les membres du personnel en situation de handicap sont traités comme de précieux membres de l'équipe? Leur fait-on confiance pour l'exécution de leurs tâches? Est-ce que ces membres sont encouragés à progresser dans leur carrière?
- Est-ce que tous les membres du personnel, en situation de handicap ou non, bénéficient de l'égalité salariale? Est-ce que les employées et les employés en situation de handicap obtiennent des promotions?
- Est-ce que **tous** les membres du personnel (en situation de handicap ou non) sont interrogés sur les accommodements requis pour bien exécuter le travail? Est-ce que ces soutiens sont centrés sur la personne?

- Est-ce que votre milieu de travail est accessible? Savez-vous à quoi ressemble l'accessibilité pour les personnes ayant une déficience intellectuelle? [Le Milieu de Travail Inclusif](#) peut vous aider!
- En cas de télétravail, quel est le soutien accordé au personnel pour les aider dans leur travail?
- Dans votre entreprise, comment sont traités les clientes et les clients en situation de handicap? Est-ce que de la formation est fournie aux membres du personnel pour les aider à fournir un excellent service à la clientèle aux personnes en situation de handicap?

« Très souvent nous allons prendre un café. Nous savons, selon le service que nous recevons, si notre présence est acceptée ou pas. [Si votre présence est souhaitée], vous recevez le même traitement que les autres ... la conversation s'installe. »

- Auto-représentant



À l'école

Les élèves, les parents et le corps enseignant jouent un rôle important dans la création d'une communauté scolaire inclusive.

Ces questions peuvent vous aider à trouver des moyens de rendre votre école de quartier plus inclusive.

- Est-ce que les enfants ayant une déficience intellectuelle sont scolarisés dans leur école de quartier? Est-ce que les accommodements et les mesures de soutien nécessaires pour réussir leur sont fournis?
- Est-ce que les élèves *en situation de handicap* et les élèves *qui ne le sont pas* interagissent à l'école? Est-ce que ces élèves sont dans la même classe? Est-ce que les élèves déjeunent ensemble?

- Est-ce que les enfants ayant une déficience intellectuelle participent aux excursions scolaires et aux événements sociaux comme les soirées dansantes?
- Est-ce que les enfants ayant une déficience intellectuelle peuvent choisir les camarades dont ils/elles veulent la compagnie ainsi que les activités auxquelles ils/elles veulent participer?
- Est-ce que l'école et le terrain de jeux sont accessibles à tous les enfants?
- Est-ce que les équipes sportives et les clubs sociaux de l'école incluent les enfants en situation de handicap? Est-ce que les entraîneurs et les entraîneuses reçoivent une formation en récréation inclusive?
- Est-ce que les parents d'enfants *qui ne sont pas en situation de handicap* font une promotion active de l'importance de l'éducation inclusive?
- Est-ce que les cours sont conçus de telle manière que tous les élèves peuvent apprendre ensemble? Est-ce que les élèves sont encouragés à s'entraider et à apprendre de leurs pairs?
- Est-ce que les plans de cours incluent l'enseignement du handicap et de son histoire au Canada? [Les vérités de l'institutionnalisation : passées et présentes](#) peuvent aider!

« Ce qui a vraiment bien fonctionné pour moi, c'est d'être autant que possible scolarisée dans des classes régulières. Définitivement, avec quelques modifications. Adapté à l'âge, centré sur la personne et en langage simple. »

- Auto-représentante

Mon école de quartier n'est pas inclusive. Que dois-je faire?

Exprimez-vous! Que vous soyez en situation de handicap ou non, (ou que votre enfant le soit), faites savoir à l'école à quel point il est important que **tous les enfants aient leur place**. Toutes et tous ont droit à une éducation inclusive. Tous les enfants doivent se sentir acceptés et en sécurité à l'école.

Participez aux activités scolaires. Suggérez des moyens de rendre ces activités plus inclusives pour tous les enfants.



À la maison

Les valeurs que nous enseignons à la maison peuvent avoir un énorme impact sur nos vies. Nous apprenons d'importantes leçons sur la manière de traiter les autres. Ces leçons viennent de nos parents, de nos frères et nos sœurs et d'autres modèles de comportement.

Les enfants qui grandissent dans des communautés et des foyers inclusifs peuvent vraiment montrer aux adultes comment développer une profonde amitié avec les personnes en situation de handicap.

« N'ayez pas peur d'aller vers une personne ayant une déficience intellectuelle, de vous présenter et d'apprendre à la connaître. »

- Auto-représentant

Ces questions peuvent vous aider à trouver des moyens de rendre votre famille plus inclusive à la maison.

- Est-ce que votre famille a déjà parlé du handicap? Comment doivent être traitées les personnes en situation de handicap? Où devraient-elles vivre, apprendre, travailler et se divertir?
- Est-ce que des personnes en situation de handicap sont incluses dans les fêtes d'enfants ou les fêtes d'anniversaire familiales?
- Est-ce que les émissions de télévision, les livres et les films qu'apprécie votre famille incluent des personnes en situation de handicap? Quels rôles jouent ces personnages? Comment sont-ils traités? Est-ce que ces émissions, livres ou films renforcent les mythes et les stéréotypes sur les personnes en situation de handicap?
- Suivez-vous les personnes en situation de handicap sur les réseaux sociaux? Qu'apprenez-vous de ces personnes?
- Est-ce que votre famille a expliqué pourquoi certains mots sont blessants et ne doivent pas être utilisés?
- Est-ce que les membres de votre famille savent ce qu'il faut faire quand ils voient de l'intimidation exercée en personne ou en ligne?
- Est-ce que votre famille a discuté de la responsabilité personnelle et du respect des choix d'autrui?

« Les parents doivent être des modèles positifs. Pour cela, ils doivent montrer, par des actions, que nous sommes aussi des personnes. Nous pouvons avoir l'air différents ou agir différemment, mais en bout de compte, nous sommes des personnes et c'est ainsi que nous devons être traités. »

- Auto-représentante





Dans la communauté

Les équipes sportives, les clubs sociaux et les communautés religieuses sont des endroits pour se faire des amies et des amis et pour nouer des liens pour la vie. Ces espaces communautaires peuvent être accueillants et inclusifs pour toutes et tous.

Ces questions peuvent vous aider à trouver des moyens de rendre votre communauté récréative, sociale ou religieuse plus inclusive.

- Est-ce que les personnes qui sont *en situation de handicap* ou *non participant* ensemble à cette activité?

- Est-ce que vous communiquez les informations en utilisant des mots de tous les jours, simples, faciles à comprendre?
- Est-ce que le site de votre activité est accessible? Est-ce que le stationnement, les entrées et les toilettes sont accessibles?
- Est-ce que des accommodements ou des modifications sont disponibles pour que cette activité soit ouverte à toutes et à tous?
- Demandez-vous aux gens quelle est la meilleure aide que vous pouvez leur apporter?
- Est-il possible de décider individuellement quand et comment participer à l'activité?
- Est-ce que votre organisation sait comment impliquer, de manière significative, les personnes ayant une déficience intellectuelle? Tenez-vous compte des besoins des personnes en situation de handicap lorsque vous planifiez votre activité?

« Tout d'abord, rendez notre participation plus facile. Si nécessaire, faites des modifications aux bâtiments et aux activités. Donnez aux personnes en situation de handicap la possibilité de participer. »

- Auto-représentante

— Prochaines étapes

Ce document ne vous donne pas toutes les réponses pour bâtir des communautés accueillantes et inclusives. Au contraire, **il pose des questions** et **vous invite à réfléchir**. C'est une habileté que nous nous vous conseillons de pratiquer sans arrêt!

Nous espérons que vous **continuerez à penser à l'inclusion**. L'inclusion générale commence par la volonté d'être inclusif et inclusive. Tous les jours, dans chaque aspect de votre vie, demandez-vous : « qui est inclus et qui est laissé pour compte? »

Puis, **agissez** :

- Apprenez directement des personnes ayant une déficience intellectuelle et de leurs familles. Personnes d'Abord du Canada et leurs sections locales sont une superbe ressource. Ne pensez pas que toutes les personnes en situation de handicap vont librement consacrer leur temps et leur énergie émotionnelle à vous éduquer. Vous trouverez, en page suivante, d'intéressantes ressources pour vous aider à démarrer.
- Modifiez votre élocution et votre comportement.
- Pensez aux [types de privilèges](#) dont vous bénéficiez dans la vie. Comment pouvez-vous utiliser votre pouvoir pour créer des changements?

- Demandez aux personnes ayant une déficience intellectuelle comment mieux les aider à participer? Ne faites pas de suppositions.
- Demandez aux organisations, écoles et entreprises comment ils incluent les personnes ayant une déficience intellectuelle.
- Choisissez les entreprises qui manifestent leur engagement envers l'inclusion.
- Parlez de l'inclusion avec votre famille et vos amies et amis; expliquez-leur pourquoi c'est important pour vous.
- Recherchez les occasions de créer de nouvelles amitiés avec les personnes ayant une déficience intellectuelle.



— Pour en apprendre davantage

- [Fédération des mouvements personne d'abord du Québec](#)
- [L'Institut pour les communautés inclusives](#)
- [Le Milieu de Travail Inclusif](#)
- [Les vérités de l'institutionnalisation : passées et présentes](#)
- [Voilà le capacitisme](#)



Inclusion Canada
c/o WeWork
1 University Avenue, 3rd Floor
Toronto, Ontario, M5J 291

inclusioncanada.ca
inform@inclusioncanada.ca

 @InclusionCanadaFB

 @InclusionCA