

# ***AH BON, ON DIRAIT PAS !?***

**JEU COLLABORATIF  
DE SENSIBILISATION  
AUX HANDICAPS INVISIBLES**



**Initiative Jeunes de la CNCDH**

**- LIVRET DE PRÉSENTATION -  
- EN PHASE D'ÉLABORATION -**



## CONTEXTE

Bonjour ! Nous, c'est Clara, Alana, Si-On, Iliana et Damien : cinq (presque) parfaits inconnus qui, un jour, se sont rencontrés grâce à l'Initiative Jeunes. Nous avons créé un jeu collaboratif qu'on a appelé « Ah bon, on dirait pas !? » qu'on a le plaisir de vous présenter dans ce livret !

### *Mais c'est quoi, l'Initiative Jeunes ?*

L'Initiative Jeunes (IJ) est un tout nouveau projet porté par la Commission nationale consultative des droits de l'homme (CNCDH). De mai 2024 à juin 2025, des jeunes venus des quatre coins de la France échangent et construisent des projets autour des droits de l'Homme.

Sensible à ces enjeux, nous sommes déjà engagé·es dans diverses associations et collectifs, tels que Place de Dialogue ou ATD Quart Monde. En rejoignant ce projet, nous souhaitons vivre une expérience de partage et de rencontre avec d'autres jeunes, tout en approfondissant nos connaissances sur les droits humains, les politiques publiques et le rôle de la CNCDH.

## NOTRE PROJET

### *Et concrètement, ça donne quoi ?*

D'abord, une team de choc ! Et surtout, un projet porteur de sens : sensibiliser aux handicaps invisibles à travers un atelier interactif. Mais attention, ici pas de jugements, de discriminations ou de stéréotypes ! Notre projet est en cours de conception avec des associations et des personnes engagées au quotidien pour une société plus inclusive et adaptée.

### *Comment est née cette idée ?*

Tout a commencé un samedi 25 mai 2024, avec une idée commune : créer un projet qui favorise l'inclusion des personnes porteuses de handicaps invisibles tout en sensibilisant l'opinion publique à cette thématique.

Le format atelier nous a semblé le plus innovant, ludique et frappant ! Depuis mai, nous avons, entre réunions en visio et discussions animées, affiné notre projet. Ce n'était pas simple, et le temps nous a parfois manqué... Mais on ne lâche rien, et nous espérons pouvoir le concrétiser très bientôt pour vous le présenter !



## LE THÈME

### *Pourquoi avoir décidé de travailler sur ce thème ?*

Si nous avons choisi de travailler sur les handicaps invisibles, c'est parce que nous avons ressenti le besoin de pallier une difficulté inhérente à leur nature : si les personnes concernées n'en parlent pas, leur handicap ne se voit pas. Dès lors, contrairement aux handicaps moteurs ou physiques, généralement facilement détectables à l'œil nu, ils font l'objet d'une méconnaissance, voire d'une ignorance, qui complique la vie des personnes qui en sont atteintes. Et ces personnes sont nombreuses.

---

**En France, 80 % des handicaps sont invisibles, ce qui représente près de 10 millions de personnes !**

---

C'est ainsi une écrasante majorité des handicaps que le grand public ne connaît pas et ne comprend pas. Face à ce constat, la nécessité de sensibiliser à ces handicaps pluriels nous est apparue comme une évidence : troubles psychiques, troubles du neuro-développement, dont ceux du spectre de l'autisme, troubles sensoriels, troubles musculo-squelettiques... Il nous tenait à cœur d'en offrir une présentation claire et intelligible et de mettre en lumière les situations de handicaps vécues au quotidien.



**Mais au fait... c'est quoi, un**

**HANDICAP  
INVISIBLE**

Source : <https://handicap.gouv.fr/>

# DÉFINIR

Le concept de **handicap invisible** désigne une situation dans laquelle **les difficultés liées à un handicap ne sont pas immédiatement perceptibles à l'œil nu.**

Bien que la **Loi du 11 février 2005**, dite “Loi Handicap” n'emploie pas explicitement le terme « handicap invisible », elle définit le handicap comme :  
**“Toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.”**

Dans ce cadre, un handicap invisible englobe des situations où, malgré l'absence de signes extérieurs évidents, une personne rencontre des difficultés significatives dans son quotidien, par exemple en raison de troubles chroniques, de maladies neurocognitives ou de troubles psychiques. Ce type de handicap souligne ainsi l'importance de prendre en compte les obstacles rencontrés au quotidien, même lorsque ceux-ci ne sont pas immédiatement apparents.

En France il existe différents pictogrammes en fonction des handicaps :

Le pictogramme du fauteuil roulant, pour le **Handicap moteur**  
(ou physique)



Le pictogramme de l'oeil, pour le **Handicap visuel**



Le pictogramme de l'oreille, pour le **Handicap auditif**



Le pictogramme des deux visages, pour le **Handicap mental et les déficiences intellectuelles**



Le pictogramme du visage, pour les **Maladies mentales et les déficiences psychiques**



Le pictogramme d'une personne penchée, pour les **Maladies invalidantes**



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) répertorie cinq grandes catégories de handicap :

### Les handicaps visibles

- Le **handicap sensoriel** : comprend les déficiences visuelles et auditives.
- Le **handicap moteur** : englobe les amputations, les atteintes musculaires ou articulaires entraînant une réduction plus ou moins importante de la mobilité et de la motricité, pouvant limiter certaines activités (sportives, manuelles, etc.).



### Les handicaps invisibles

- Le **handicap mental** : résulte de maladies génétiques, d'anomalies chromosomiques (comme la trisomie 21), de virus ou parasites contractés durant la grossesse, ainsi que de l'exposition au tabac ou à l'alcool in utero. D'autres causes incluent des traumatismes crâniens ou des maladies infectieuses contractées dans la petite enfance.
- Le **handicap psychique** : regroupe des troubles tels que la bipolarité, la dépression sévère, la schizophrénie, la paranoïa, les névroses obsessionnelles ou encore le burn-out.
- Les **maladies invalidantes** : incluent des pathologies respiratoires, auto-immunes, digestives ou infectieuses.



Bien que non officiellement répertoriées par l'OMS, **trois autres catégories de handicaps invisibles** sont souvent reconnues :

- Les **troubles DYS ou troubles cognitifs spécifiques** : dyslexie, dyspraxie, dysphasie, etc.
- Les **troubles neurologiques** : affections neuromusculaires, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, AVC, syndrome de Guillain-Barré, sclérose en plaques...
- Les **troubles musculosquelettiques** : tendinites, lombalgies, syndrome du canal carpien, etc.



Source : <https://handicap.gouv.fr/>

# AH BON, ON DIRAIT PAS !?

## *D'où vient le titre du jeu ?*

Face à une situation de handicap invisible, cette expression maladroite pourrait être prononcée par tout le monde : par nous, par vous. C'est une phrase aussi banale qu'elle révèle notre sentiment d'impuissance lorsqu'il s'agit d'aider une personne en situation de handicap.

## *C'est quoi l'objectif de votre atelier ?*

Notre objectif premier est de sensibiliser l'opinion publique aux handicaps invisibles afin qu'elle anticipe et afin que tout un chacun, quelle que soit la situation de vie quotidienne (travail, transports, loisirs...), puisse avoir conscience de l'impact et des conséquences de ses comportements, parfois provoqués involontairement, sur les personnes en situation de handicap.

**Pour que tout le monde puisse s'impliquer à son niveau, apprenez à repérer et anticiper dès le début les situations susceptibles de poser problème, et participez ainsi à la création d'une société plus inclusive !**



## *C'est quoi les étapes de votre atelier ?*

Nous avons créé un atelier de 2h30, pour quatre à sept participants. Guidés par une animatrice et un animateur, le groupe va suivre cinq phases de jeu :

1. Une phase d'**Introduction et d'inclusion** (30 min) ;
2. Une phase de **Jeu** (50 min) ;
3. Une phase de **Catégorisation** (10 min) ;
4. Une phase de création d'une **Charte de co-responsabilité** (30 min) ;
5. Une phase de **Clôture et d'ancrage** (30 min).

Concrètement, chaque phase est conçue pour permettre au groupe d'approfondir ses réflexions et d'enrichir ses connaissances.

Les participants sont tout d'abord accueillis par une phase d'**introduction** afin de s'assurer que tous connaissent les règles de coopération et adhèrent aux objectifs fixés pour l'atelier.



Ensuite, place à la partie du **jeu de plateau**. Les participants font avancer leur pion et atterrissent sur différentes cases :

- Cases jaunes (Cartes **Quizz**) : Elles permettent de tester et d'enrichir les connaissances du groupe sur différents handicaps.
- Cases bleues (Cartes **Situations et Handicap**) : Elles invitent à discuter des obstacles qu'une personne atteinte d'un handicap spécifique pourrait rencontrer dans une situation donnée. Ces cartes favorisent le dialogue, l'échange de bonnes pratiques et la prise de conscience des limites de notre société.
- Cases rouges/vertes (Cartes **Évènements**) : Les cartes événements sont tirées occasionnellement par les joueurs pendant la partie, pour que le groupe puisse disposer des différents dispositifs de compensation qui existent en France. L'objectif est de donner au groupe de la matière à réfléchir aux solutions structurelles existantes. Les multiples facettes de discrimination pouvant s'additionner entre elles, les cartes événements sont l'occasion de regarder les oppressions systémiques au delà des situations de handicap, afin de discuter et de débattre sur les multiples formes que peuvent prendre les discriminations subies.



Ensuite, vient la phase de **catégorisation** pendant laquelle les participants regroupent les cartes bleues liées au handicap selon des nomenclatures officielles, facilitant ainsi l'ancrage des informations dans leur mémoire.

Par la suite, une **charte de co-responsabilité** est élaborée en équipe. En partant d'une situation concrète que les participants choisissent, le principe de ce temps est de discuter, d'imaginer et de débattre de solutions concrètes, en petits groupes. La production finale peut prendre la forme d'une charte de co-responsabilité qui part du principe qu'elle ne marche que si tout le monde se l'applique à soi-même, et s'assure que la charte est respectée collectivement.

Enfin, la phase de **clôture** et d'**ancrage** permet aux participants de sortir progressivement de l'immersion en prenant le temps de réfléchir à leurs ressentis et de les partager s'ils le souhaitent.

# ET MAINTENANT ?



## LA SUITE



*J'adore votre projet !! Mais quand est-ce qu'on pourra le tester ?*

Très vite, on l'espère ! À l'heure actuelle, nous avons en notre possession un **prototype** de notre atelier. Les fondations du jeu sont là !

Cependant, nous devons encore enrichir et préciser les questions sur le jeu pour aboutir à une première version.

De plus, nous souhaitons **solliciter des associations** du milieu du handicap, pour leur partager notre projet et recueillir leurs retours. Nous aimerions également effectuer des **misés en situation**, afin d'avoir des retours et ainsi ajuster l'atelier aux besoins. Nos volontés sont de **promouvoir l'inclusivité des personnes en situation de handicap invisible** et **apporter des connaissances** sur le sujet aux participants du jeu.

Par la suite, nous souhaiterions un **déploiement auprès de publics issus des établissements publics, privés et associatifs** courant 2026. Pour cela, nous avons deux pistes :

- La **première** est de délivrer notre atelier à une association qui promeut déjà l'inclusion des personnes en situation de handicap. Pour cela il nous faudrait former des animateur·ices pour transmettre les valeurs de notre atelier et permettre sa pérennité.
- La **seconde** est de fonder nous-mêmes une association qui aurait exclusivement pour objet de faire vivre le jeu. Cela nécessitera plus de temps, notamment pour constituer légalement l'association, nous établir localement et identifier les partenaires adéquats pour diffuser le jeu au plus grand nombre.



Dans ces deux situations, l'enjeu majeur sera de former des animateurs convaincus par la force du collectif en faveur de l'inclusion des personnes en situation de handicap invisible. Nous avons envisagé le rôle d'animateur comme celui d'une personne qui n'est pas nécessairement professionnelle dans le milieu, mais qui a de la volonté et est prête à échanger avec des participants sur les questions autour de l'inclusion.

La formation de ces animateur·ices est une étape importante qui nécessite encore du travail !

Mais ne vous inquiétez pas, si le projet vous emballa, vous aurez vite de nos nouvelles ! (Sur nos profils LinkedIn, cf page suivante) !

# INTÉRESSÉES ?





## **CLARA PANNETIER**

J'ai 19 ans et vis sur Caen. Je suis actuellement étudiante en 2e année de droit et j'envisage de travailler plus tard dans la création et la transformation de politiques publiques au sein d'une institution publique. Je suis curieuse de toutes les questions autour du bien commun, de la société et de l'intérêt général. J'ai la conviction qu'ensemble on peut rêver grand. C'est aussi pour cela que depuis à peu près 1 an je tiens l'antenne caennaise de l'association Place de Dialogue qui promeut le débat public dans la rue avec le partage de clés pour parvenir à s'écouter. En arrivant à la CNC DH, le sujet du handicap nous a été proposé, étant toujours à la recherche de découvertes, j'ai vu la thématique comme une manière de développer des connaissances sur un sujet que je connaissais peu. La création de ce projet est selon moi la concrétisation d'une démarche intellectuelle en faveur de la transmission de connaissances et de l'acceptation en société et ce notamment avec les personnes en situation de handicap invisible.



## **SI-ON KIM**

J'ai 23 ans, et je vis à Rennes. En commençant mon premier travail en tant que chargé de mission Transition Écologique à Vitré Communauté, j'ai appris à animer des fresques de sensibilisation sur des enjeux environnementaux, ce dont on s'est inspiré pour avoir une base sur laquelle créer. En parallèle, je suis bénévole depuis trois ans dans des associations solidaires, ce qui m'a aidé à aborder le sujet du handicap sans appréhension, avec seulement la curiosité d'apprendre.



## **ALANA SEIGNON**

Je m'appelle Alana, j'ai 21 ans et j'étudie à Paris le droit international et l'aide humanitaire. Je suis engagée depuis plusieurs années dans des associations de sensibilisation et de promotion des droits humains, notamment en matière de handicap. En parallèle de mes études, j'ai pu donner des cours particuliers à des enfants atteints d'un trouble de l'attention, avec ou sans hyperactivité, ou se plaçant sur le spectre autistique. Familière avec ces questions, c'est donc avec beaucoup de sérénité que j'ai entamé ce projet et me suis principalement consacrée au travail de recherche qu'il a nécessité.



## **ILIANA DUPERTHUY**

Je m'appelle Iliana, j'ai 20 ans et je viens de Saint-Gervais-les-Bains, un petit village en Haute-Savoie. Je suis actuellement en troisième et dernière année de Bachelor en Conception et conduite de projets interculturels, solidaires et humanitaires à Angers. Pour moi, le manquement au respect des droits humains est la plus grande misère de l'humanité. Ce combat, que j'ai aujourd'hui la chance de mener avec de jeunes adultes en situation de pauvreté et le mouvement ATD Quart Monde France, m'anime au quotidien. Bien que la question du handicap ne me soit pas familière, ma curiosité, ma créativité et mon envie de sensibiliser notre société à ces enjeux me poussent aujourd'hui à concrétiser ce projet !

***Si vous avez des questions et/ou si le projet vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter sur nos profils LinkedIn.***

# WELCOMING!



Initiative Jeunes de la CNCDH

