

CDH

Les Cahiers du handicap

LE MAGAZINE OFFICIEL DE L'AIMETH

POUR L'INCLUSION DES PERSONNES
EN SITUATION DE HANDICAP

N°44 - AVRIL 2026

VISION

Myhandyplus : une autre
façon de se rencontrer

CORPS ET AME

100% Handinamique : cap
sur l'inclusion des jeunes

A L'ECOUTE

Mieux comprendre
le diabète

**GABRIELLE DE TOURNEMIRE,
Auteure "Des enfants uniques"**



02
ACTUS



06
VISION

**Myhandyplus : une autre
façon de se rencontrer**



10
PAROLE

**Gabrielle de Tournemire,
Auteure "Des enfants uniques"**



16

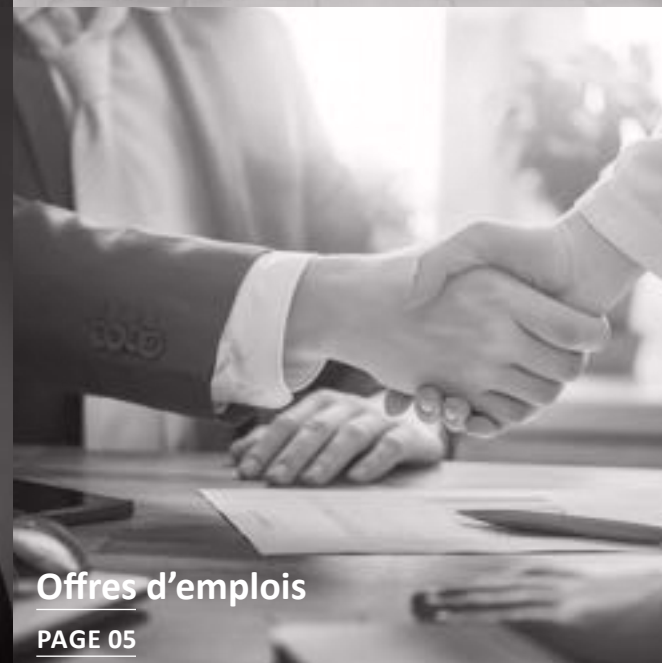
CORPS ET AME

**100% Handinamique :
cap sur l'inclusion des jeunes**



21
A L'ECOUTE

Mieux comprendre le diabète



Offres d'emplois

PAGE 05



L'amour ouf !

En ce début d'année, nous avons choisi de souffler le vent de l'amour, de la tendresse et de l'amitié. Cette dynamique commence par Myhandyplus, une application de rencontres, amicales ou amoureuses, pensée pour les personnes en situation de handicap, mais volontairement ouverte à tous afin de favoriser des échanges inclusifs. « La rencontre ne se limite pas au registre amoureux. Parfois, il s'agit simplement de rompre l'isolement, de discuter, de partager une expérience commune », reconnaît sa fondatrice Alexia Barjhoux.

Cette ouverture sur les relations humaines soulève une question plus large : peut-on aimer, construire un couple et envisager un avenir lorsque l'on est en situation de handicap ? C'est le cœur du premier roman de Gabrielle de Tournemire, *Des enfants uniques*, qui raconte l'histoire d'Hector et Luz, deux adolescents confrontés aux obstacles sociaux qui rendent leur amour presque impossible. Redouté par leurs familles et rejeté par la société, leur couple n'a nulle part où s'installer. « Ce à quoi aspirent Hector et Luz, c'est d'aimer comme tout le monde, et d'intégrer ce cercle de la norme dont ils ont toujours été exclus », explique l'autrice.

Le roman illustre à petite échelle ce que le mouvement 100% Handinamique, créé seize ans plus tôt par des étudiants en situation de handicap, constate à grande échelle : pour des milliers de jeunes, l'accès à l'emploi, aux droits et à la vie sociale reste largement théorique. Difficultés d'accès à l'emploi, isolement social, précarité... ces obstacles empêchent souvent de mener une vie épanouie, qu'il s'agisse de travailler, d'aimer ou simplement de trouver sa place dans la société.

Pourtant, applications comme Myhandyplus, romans et initiatives militantes montrent que l'inclusion n'est pas qu'un idéal : elle peut se construire, pas à pas, dans la vie quotidienne ! ■

SALARIÉS AIDANTS : un enjeu encore invisible

Près de 22% des Français indiquent avoir aidé régulièrement un proche au cours des douze derniers mois, dont 18% sont encore en situation d'aidance aujourd'hui. Selon l'Observatoire OCIRP 2025, on estime à environ 5 millions le nombre de salariés aidants en France, soit 7% de la population. Plus d'un tiers des aidants (35%) accompagnent simultanément plusieurs proches.

Loin d'être occasionnelle, l'aidance s'inscrit le plus souvent dans la durée et représente un engagement significatif. Près de deux aidants sur trois y consacrent au minimum six heures par semaine (29% entre 6 et 10 heures, 36% plus de 10 heures), tandis qu'environ un tiers (35%) y consacre moins de cinq heures hebdomadaires.

Cette implication a des répercussions sur la vie professionnelle : 57% des aidants évoquent une baisse de disponibilité ou de productivité, 33% ont davantage recours au télétravail et 29% font face à des retards ou des absences imprévues. Pourtant, malgré l'ampleur du phénomène, le silence domine en entreprise : 61% des salariés aidants n'ont pas informé leur employeur, selon l'enquête How Much. L'aidance reste souvent perçue comme une affaire privée, intime, presque taboue. Beaucoup préfèrent « ne rien dire » et tiennent « tant que cela reste gérable ».

Dans ce contexte, 81% des aidants se déclarent favorables à la mise en place d'un accord d'entreprise assorti de mesures concrètes. ■

HANDICAP ET CANCER : des inégalités persistantes

En France, près de 12 millions de personnes sont en situation de handicap. Malgré la loi du 11 février 2005 « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », leur parcours en cancérologie reste marqué par des inégalités dans l'accès à la prévention, au dépistage, aux soins et à l'innovation, entraînant des pertes de chance, c'est-à-dire des retards ou obstacles susceptibles d'aggraver la maladie.

Ces pertes de chance concernent aussi bien la

prévention primaire (tabac, alcool, alimentation, activité physique) que secondaire (dépistages organisés). Par exemple, moins d'une femme sur trois bénéficiaires de l'Allocation aux adultes handicapés (AAH) participe au dépistage du cancer du sein, contre une sur deux dans la population générale. Afin de réduire cet écart, les personnes en situation de handicap ont été identifiées comme l'un des cinq publics prioritaires de la feuille de route 2026-2030 de la Stratégie nationale de lutte contre les cancers portée par l'INCa. ■

En France, des enfants oubliés par l'Etat

Un rapport publié le 29 janvier par le Fonds des Nations unies (Unicef) pour l'enfance alerte sur la situation de milliers d'enfants en France qui échappent aux statistiques publiques et, par conséquent, aux politiques adaptées à leurs besoins. Enfants sans domicile, non scolarisés, en situation de handicap ou souffrant de malnutrition restent insuffisamment pris en compte.

L'organisation souligne que ce manque de données complètes et homogènes empêche de garantir pleinement le respect des droits fondamentaux de tous les enfants. Pour répondre à cette lacune, elle a créé un Observatoire des droits de l'enfant, qui a examiné 76 indicateurs couvrant 12 domaines, dont l'éducation, la santé (y compris mentale), la pauvreté, la protection de l'enfance ou encore le logement.

Le rapport met particulièrement en avant l'urgence liée à la pauvreté et au mal-logement : au moins 32 000 enfants seraient sans domicile ou hébergés à l'hôtel, et 38 enfants sans abri seraient décédés en 2024. Selon l'Observatoire, ces situations compromettent directement leurs droits essentiels à la survie, à la santé et au développement. ■



ENTREPRISES ADAPTÉES : DES EMPLOIS MENACÉS EN 2026

Près de 3 000 équivalents temps plein pourraient disparaître en 2026, alertent six organisations nationales - APF France handicap, Fédération Apajh, Fehap, Unapei, ANRH et Unea - après l'adoption du Projet de loi de finances (PLF) le 2 février.

Alors qu'un amendement prévoyant le rétablissement de 22,3 millions d'euros pour les entreprises adaptées avait été voté en octobre 2025, il a été retiré de la version définitive du PLF 2026.

Les associations dénoncent une décision qui fragilise le modèle économique des entreprises adaptées et menace l'emploi de milliers de salariés en situation de handicap. D'après l'Union nationale des entreprises adaptées (Unea), depuis 2022, le nombre de demandeurs d'emploi en situation de handicap a augmenté de 16%, soit plus de 62 000 personnes supplémentaires inscrites à France Travail. ■



En bref...

La tête dans les étoiles

A 33 ans, l'ingénieure allemande Michaela Benthaus entre dans l'histoire en devenant la première personne en fauteuil roulant à voyager dans l'espace. Un petit pas pour l'Homme, un grand pas pour une exploration spatiale plus inclusive.

Un tiers des handicapés vivent dans des conditions dégradées

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) publie de nouvelles données sur le profil et les conditions de vie des personnes handicapées âgées de 16 ans ou plus entre 2008 et 2024. Un tiers d'entre elles vivent dans des conditions dégradées par rapport à l'ensemble de la population, notamment en matière de logement, de dépenses imprévues ou de vacances. Elles sont en moyenne plus âgées, donc plus souvent divorcées ou veuves, ont davantage d'enfants, sont moins diplômées, vivent plus souvent seules et sont moins souvent propriétaires de leur logement.

Emploi : des dispositifs insuffisants

La Cour des comptes déplore des dispositifs « insuffisants » avec des résultats « en deçà des attentes ». L'obligation d'emploi de 6% de travailleurs handicapés n'est pas réellement atteinte malgré de nombreuses dérogations, et la qualité des carrières n'est pas assez prise en compte, constate un rapport publié le 26 janvier.

Le Sénat rejette le statut de fonctionnaire pour les AESH

La chambre haute a bloqué une proposition de loi offrant un statut de fonctionnaire aux AESH, pourtant en première ligne dans l'école inclusive. Une déception pour ces personnels précaires, souvent mal rémunérés et majoritairement féminins.



SAINT-GABRIEL LA HILLIÈRE
EHPAD MAISON SAINT-GABRIEL

- AIDE-SOIGNANT/ AIDE-SOIGNANTE (H/F)
Lieu : Thouare-sur-Loire (44470)
Type de contrat : CDI 35h/semaine



- AGENT DE FAÇONNAGE (H/F) :
MANUEL DE DOCUMENTS IMPRIMÉS
Type de contrat : CDI 35h/semaine



- COMMIS DE CUISINE (H/F)
Lieu : Eragny / Desançon / Saint-Eulalie / Cergy / Thillois / Thiais / Cholet / Vineuil (contrat en alternance)
Type de contrat : CDI
- CUISINIER (H/F)
Type de contrat : CDI



- COMMIS DE CUISINE (H/F)
Lieu : Bonneuil / Massy / Lille / Saint Martin des Charentes / Cormontreuil / Saint-Thibault-des-Vignes
Type de contrat : CDI
- SERVEUR (H/F)
Lieu : Villenave d'Ornon / Le Mans / Cormeilles en Parisy / Puget sur Argens / Lille / Plaisir / Saint-Thibault-des-Vignes / Le Chesnay
Type de contrat : CDI



AU BUREAU

- CHEF DE PARTIE (H/F) ET SERVEUR (H/F)
Type de contrat : CDI



NEW LINE

- MANAGER (H/F) ET COIFFEUR
Lieu : dans toute la France



Nous remercions la société EUROPE SANTÉ d'avoir généreusement prêté des fauteuils roulants sur une intervention d'une campagne de sensibilisation au handicap.



Pour plus d'informations, contacter les chargés de recrutements de l'association AIMETH :
aimeth@reseau-rse.com - 01 80 87 55 90
www.aimeth.com



Nous remercions la société Henry Schein pour son don.

Rencontrer quelqu'un, tomber amoureux, créer du lien quand on est en situation de handicap reste encore un défi.

L'application Myhandyplus propose une autre façon de se rencontrer : plus accessible, bienveillante et décomplexée. Interview avec sa fondatrice Alexia Barjhoux.

Envie de faire une rencontre sincère, de nouer une amitié ou de trouver l'amour? A première vue, l'offre ne manque pas. Les applications de rencontre se sont multipliées ces dernières années, promettant compatibilité, proximité géographique et affinités ciblées. Pourtant, pour de nombreuses personnes en situation de handicap, ces plateformes restent difficiles d'accès, voire excluantes.

C'est de ce constat qu'est née Myhandyplus, lancée en décembre 2021 par Alexia Barjhoux, conseillère en économie sociale et familiale. Son ambition : proposer un espace pensé pour les personnes en situation de handicap, mais volontairement ouvert à tous, afin de favoriser des rencontres plus inclusives.

Un projet né du terrain

L'idée prend racine en 2017. A l'époque, Alexia Barjhoux travaille à Grenoble dans un foyer d'hébergement pour personnes handicapées. Elle partage le quotidien des résidents, les accompagne dans leurs démarches, écoute leurs préoccupations.

« Au fil des échanges, une question revenait souvent : celle de la rencontre, se rappelle-t-elle. Beaucoup exprimaient le désir d'avoir une relation, de construire quelque chose, mais se heurtaient à un manque d'espaces adaptés. Je me suis rendue compte que la plupart des applications classiques n'étaient pas pensées pour eux. »



Et si l'amour était (enfin) accessible à tous ?



« ALEXIA BARJHOUX,
FONDATRICE DE
MYHANDYPLUS »



Au-delà des difficultés matérielles ou administratives, Alexia Barjhoux découvre une réalité plus intime : celle de la solitude affective. Les personnes qu'elle accompagne travaillent parfois, ont des loisirs, sortent, rencontrent du monde. Pourtant, malgré cette vie sociale en apparence riche, la construction d'une relation amoureuse ou même amicale durable reste complexe. « *Il y avait un vrai décalage. Socialement, elles étaient insérées. Mais affectivement, beaucoup restaient isolées.* »

Le handicap, un sujet encore sensible

Si les applications généralistes ne répondent pas toujours aux besoins, c'est d'abord parce que le handicap demeure un sujet délicat à aborder. Comment l'indiquer sur son profil ? A quel moment en parler ? Faut-il le mettre en avant ou attendre le premier rendez-vous ? « *Cette question revient constamment*, assure-t-elle. *Le handicap reste un sujet sensible, parfois difficile à formuler. Certaines personnes ne veulent pas être réduites à cela. D'autres préfèrent l'assumer pleinement, mais ne savent pas comment l'exprimer sans que cela devienne stigmatisant.* »

Sur les plateformes classiques, l'absence de cadre clair peut générer incompréhensions ou malaises. Certaines personnes redoutent le rejet. D'autres craignent d'être perçues uniquement à travers leur situation. L'application Myhandyplus a donc fait le choix d'intégrer cette dimension dès la conception du profil, avec des outils permettant d'évoquer son handicap de manière nuancée, volontaire et contextualisée. A cette dimension symbolique s'ajoute un enjeu très concret : l'accessibilité numérique.

Pour les personnes déficientes visuelles, une application doit être parfaitement compatible avec les lecteurs d'écran et la synthèse vocale. Pour d'autres, la navigation doit

être simplifiée, les contrastes renforcés, les fonctionnalités claires et intuitives. « *Cela implique des ajustements techniques importants. En réalité, seules quelques grandes plateformes proposent un niveau d'accessibilité suffisant. Nous avons voulu intégrer ces exigences dès le départ.* », se félicite-t-elle.

La dernière version de l'application a d'ailleurs été entièrement repensée : amélioration de la compatibilité avec la synthèse vocale, refonte des profils, mise à jour des catégories de handicap, renforcement de la sécurité.

Dédramatiser sans minimiser

L'un des partis pris les plus marquants de Myhandyplus réside dans la manière de présenter les profils. L'équipe a imaginé des formulations simples, parfois décalées, pour évoquer certaines situations. « *Pour une personne en fauteuil roulant, on peut indiquer "roulant mais swag". Pour le diabète, "le sucre et moi". Pour les maladies chroniques, "douleur cachée". Pour certains troubles psychiques ou mentaux, on parle d'"hypersensibilité"* », résume Alexia Barjhoux. L'idée n'est pas de banaliser, mais d'alléger la charge symbolique qui entoure parfois ces termes. Offrir un vocabulaire qui permette de se définir autrement que par une catégorie administrative. Elle ajoute : « *Nous abordons aussi l'autonomie, la perception du handicap et la manière dont chacun souhaite le nommer. Cela permet de mieux comprendre la personne avec qui l'on échange, sans entrer immédiatement dans des explications lourdes ou médicales.* »

Une application ouverte à tous

Contrairement à certaines plateformes communautaires, Myhandyplus n'est pas réservée aux seules personnes en situation de handicap. Environ 40 % des inscrits déclarent ne pas être concernés. Un choix assumé. « *Notre objectif*



« La rencontre ne se limite pas au registre amoureux. Parfois, il s'agit simplement de rompre l'isolement, de discuter, de partager une expérience commune. »

est aussi de faire connaître le handicap à ceux pour qui c'est un monde encore méconnu. La mixité est essentielle pour changer les représentations », souligne-t-elle. Ce positionnement représente un défi : garantir un espace sécurisé et bienveillant tout en favorisant la rencontre entre des profils différents.

Aujourd'hui, la plateforme compte environ 14 000 utilisateurs. La majorité a entre 28 et 38 ans, mais la diversité générationnelle est marquée, avec une présence notable de personnes de plus de 55 ans. Les rencontres ne restent pas virtuelles. Des couples se sont formés, certains toujours ensemble. D'autres utilisateurs ont noué des amitiés durables. Des parents d'enfants en situation de handicap se sont rencontrés et soutenus. « *La rencontre ne se limite pas au registre amoureux. Parfois, il s'agit simplement de rompre l'isolement, de discuter, de partager une expérience commune* », reconnaît Alexia Barjhoux.

Fidèle à son parcours dans le secteur social, Alexia Barjhoux a tenu à maintenir un accès gratuit à l'essentiel des fonctionnalités : création de profil, consultation des membres et échanges illimités avec deux personnes toutes les 24 heures. Des abonnements, un, trois ou six mois, permettent d'élargir ces possibilités, pour un tarif compris entre 9,90 € et 14,90 € par mois selon la durée choisie. « *Nous avons des couples qui se sont formés sans abonnement payant. C'était important pour moi que la dimension financière ne soit pas un frein* », insiste-t-elle.

Et demain ?

Pour faire connaître la plateforme, Myhandyplus a participé au Salon de l'Amour et du Handicap organisé par APF France Handicap. Des événements de type slow dating sont même en préparation. « *Nous avons les partenaires et les personnes intéressées*, avoue-t-elle. *Ce qui nous manque aujourd'hui, c'est du temps. L'équipe est encore réduite et la priorité reste le développement technique.* » L'ambition, elle, est claire : élargir l'impact sans perdre l'ADN initial. « *Aujourd'hui, nous touchons des milliers de personnes. Si l'on permet à quelqu'un de rompre l'isolement et de retrouver un lien, alors on a déjà tout gagné* », conclut Alexia Barjhoux. ■





QUAND L'AMOUR N'A PAS DE HANDICAP

Dans *Des enfants uniques*, Gabrielle de Tournemire suit deux adolescents en situation de handicap, et explore avec sensibilité leurs désirs, leurs doutes et les obstacles qu'ils rencontrent pour construire une vie amoureuse. Un roman qui interroge le regard de la société et la place laissée à l'amour.

Peut-on aimer, construire un couple et envisager un avenir lorsque l'on est en situation de handicap ? C'est la question sensible et rarement abordée au cœur du premier roman de Gabrielle de Tournemire. Mais au-delà d'une simple histoire d'amour, le livre explore plus largement les réalités et les tabous qui entourent le handicap : le regard des autres, le désir, l'autonomie, la projection dans l'avenir, le doute des parents ou encore la place que la société laisse aux personnes concernées.

A 28 ans, Gabrielle de Tournemire, doctorante à l'université de Poitiers, ancienne élève de l'École Normale Supérieure de Lyon et agrégée de lettres, signe un premier roman remarqué qui explore la vie affective des personnes handicapées sans pathos ni idéalisation. L'idée du roman est née d'une expérience concrète : avant de commencer sa thèse, elle a passé un an en service civique dans un foyer de l'Arche, à Bruxelles. Dans cette maison de vie partagée, quatre volontaires et six résidents en situation de handicap vivent ensemble au quotidien, encadrés par des éducateurs qui les sollicitent parfois pour effectuer des tâches spécifiques, allant de la préparation des repas à l'organisation d'activités collectives.

Au fil des rencontres et des discussions, elle découvre un univers très différent de l'image qu'elle s'en faisait : « *La question du handicap m'interpelle depuis longtemps*, avoue Gabrielle de Tournemire. *C'est un univers que je connaissais peu et face auquel j'avais tendance à me placer dans un rapport de gêne, parfois de pitié, dont je ressentais l'inadéquation, ce qui influençait ma manière de percevoir l'autre, alors que la réalité est en fait beaucoup plus simple et ordinaire.* » Ce séjour lui permet de comprendre combien la vie des résidents peut être riche, avec ses joies, ses amitiés, mais aussi ses interrogations profondes sur l'amour, la solitude et la possibilité de construire une relation durable.

L'amour, un sujet tabou ?

Peu à peu, la question des relations amoureuses devient centrale : *« Les résidents du foyer évoquaient souvent ce thème : ils demandaient s'ils pourraient inviter quelqu'un pour la Saint-Valentin, s'ils avaient le droit d'avoir une petite amie, ou simplement s'ils avaient une chance de vivre une histoire comme tout le monde. »* Les éducateurs, eux, se retrouvaient parfois désemparés face à ces questionnements. Encourager ces élans ? Les tempérer ? Trouver la juste distance n'était pas simple. *« J'ai compris à quel point ces désirs, pourtant universels, étaient souvent accueillis avec prudence ou silence. Pour les personnes concernées, devoir constamment justifier ou négocier l'expression d'un désir amoureux peut devenir une épreuve »*, explique Gabrielle de Tournemire. L'autrice souligne combien ces interrogations sont à la fois légitimes et rarement prises en compte : elles touchent à la reconnaissance de la personne dans sa globalité, au-delà du handicap.

La rencontre de Hector et Luz

De cette immersion est né *Des enfants uniques*. Le récit met en scène Hector, timide et introverti, et Luz, solaire et spontanée. Leur coup de foudre à treize ans éclaire leur jeunesse et les entraîne dans la quête d'une relation comparable à celle de nombreux couples de leur âge. Mais autour d'eux, les regards s'interrogent : parents inquiets, institutions dépassées, société peu habituée à envisager la vie affective et sexuelle des personnes handicapées. Les obstacles sont autant internes qu'externes, liés aux normes sociales et aux limites institutionnelles.

En France, l'accompagnement à la vie affective et sexuelle des adultes handicapés reste controversé, certaines formes pouvant être assimilées juridiquement à de la prostitution. *« Ce débat montre à quel point la reconnaissance de la vie affective des personnes handicapées reste un sujet sensible, souligne-t-elle. On accepte assez facilement l'idée d'un sentiment amoureux, mais beaucoup moins celle d'une vie de couple durable. »* A travers cette histoire, Gabrielle de Tournemire ne délivre pas un message militant : *« Les personnes handicapées ne sont ni des êtres extraordinaires ni des figures tragiques, ce sont simplement des personnes avec leurs caractères, leurs désirs et leurs contradictions. »*

La dimension romanesque

La vie des personnes handicapées et de leurs proches est pleine d'obstacles. Chaque projet nécessite ajustements, explications et négociations. *« Cette succession de défis donne à leur existence une dimension presque romanesque. Je n'ai eu aucun mal à trouver des péripéties pour mon récit, la réalité en fournit déjà une multitude. »*

GABRIELLE DE TOURNEMIRE,
AUTRICE « DES ENFANTS UNIQUES »

“ Les résidents du foyer évoquaient souvent la question des relations amoureuses : ils demandaient s'ils pourraient inviter quelqu'un pour la Saint-Valentin, s'ils avaient le droit d'avoir une petite amie, ou simplement s'ils avaient une chance de vivre une histoire comme tout le monde. ”



Le roman s'ouvre sur une citation de Paul Verlaine : « le tendre bonheur d'une paix sans victoire ». « *Cette phrase correspond à l'esprit du roman, précise-t-elle. Il ne s'agit pas d'affirmer que tout est possible, ni de transformer les personnages en héros triomphants. L'histoire qu'elle raconte est faite d'avancées lentes, de résistances, de négociations. Les protagonistes ne remportent pas toutes les batailles ; certaines aspirations resteront inaccessibles, notamment lorsqu'il est question de parentalité. Mais le roman montre comment les regards peuvent évoluer, comment l'entourage finit par se mettre au diapason d'un couple qui persévère malgré les doutes. La dimension romanesque naît moins d'un exploit spectaculaire que de la transformation progressive des mentalités.* »

On l'aura compris : au cœur du roman, le désir d'une vie normale, simple, voire banale, prend toute sa place. « *Ce à quoi aspirent Hector et Luz c'est d'aimer comme tout le monde, et d'intégrer ce cercle de la norme dont ils ont toujours été exclus.* »

L'architecture du récit repose sur plusieurs duos : les deux jeunes amoureux, leurs parents respectifs, mais aussi d'autres relations, comme celle qui unit Carlo, l'éducateur spécialisé, à sa femme, ou l'amitié entre Carlo et Hector. « *Le processus d'écriture s'est développé de manière assez intuitive, avoue Gabrielle de Tournemire. Je savais seulement que je voulais une fin positive, qui montre qu'une relation peut s'inscrire dans la durée. Pour y parvenir, je me suis documentée sur des dispositifs existants, comme l'habitat supervisé, qui permettent à des adultes en situation de handicap de vivre ensemble tout en bénéficiant d'un accompagnement.* »

L'autrice a choisi de ne jamais préciser la nature exacte du handicap des personnages principaux. Cette décision découle de son expérience à Bruxelles : « *Connaître l'étiquette médicale aurait conduit à interpréter chaque geste ou chaque parole à travers le prisme du handicap. Or certaines attitudes relèvent simplement de la personnalité. J'ai donc refusé de réduire mes personnages à une pathologie, souhaitant au contraire leur donner une identité plus riche, faite d'histoire familiale, de tempérament et de choix.* »



Cette volonté d'éviter les stéréotypes influence également la narration : les dialogues s'insèrent dans le texte, presque fondu dans la narration. « *Je ne voulais pas caricaturer la manière de parler des personnages. Si les dialogues avaient été transcrits de façon réaliste, Hector aurait parlé très lentement, avec hésitations ou silences, tandis que Luz aurait pu écorcher certains mots. Cela aurait risqué de réduire leur voix à une singularité linguistique.* »

Au fil de l'écriture, elle a aussi découvert que les personnages finissent par imposer leur propre logique : « *Au début, on se sent libre de décider de tout. Mais très vite, les figures qu'on a créées acquièrent une cohérence interne qui limite nos choix. Certaines actions deviennent impossibles parce qu'elles ne correspondent plus à leur personnalité.* »

Prendre au sérieux les projets de vie

Le message du livre ne consiste pas seulement à affirmer que l'amour est possible pour tous. « *Reconnaître l'existence d'un sentiment amoureux est relativement facile. Imaginer qu'il puisse déboucher sur une vie commune, des choix d'adultes ou un engagement durable l'est beaucoup moins* », note Gabrielle de Tournemire. Cela implique des décisions concrètes : déménager, adapter son travail, construire un quotidien à deux. Refuser ces possibilités revient à maintenir ces personnes dans une position d'adultes dont les choix ne sont jamais pleinement reconnus.

De leurs côtés, les parents vivent ces perspectives avec ambivalence. « *Le personnage de la mère d'Hector incarne bien cette tension : elle comprend que l'histoire entre son fils et Luz devient sérieuse, mais doute de sa capacité à l'accompagner. Elle ressent aussi le manque de relais institutionnels pour soutenir ce type de situation.* » La question des structures est centrale : « *Des professionnels pourraient prendre en charge cet accompagnement, expliquer les enjeux et aider à construire des repères. Mais ces dispositifs restent insuffisants, et beaucoup de familles se retrouvent seules face à ces problématiques* », avertit Gabrielle de Tournemire.

Et maintenant ?

Le roman a suscité de nombreux retours de lecteurs concernés par le handicap : éducateurs, accompagnateurs, parents. Ces témoignages l'ont profondément touchée. « *J'avais beaucoup échangé avec des professionnels et des médecins pendant l'écriture, mais très peu avec des parents. Je redoutais donc leur réaction. Les retours ont pourtant été souvent chaleureux, parfois très émouvants. Certains m'ont confié qu'ils avaient d'abord hésité à lire le livre, de peur qu'il soit trop dur ou trop larmoyant, avant de le découvrir puis de le partager autour d'eux.* »

Enfin, distinguée par le prix « Envoyé par la poste », Gabrielle de Tournemire se consacre aujourd'hui principalement à sa thèse. L'écriture d'un nouveau roman n'est pas encore à l'ordre du jour : « *Mener de front une recherche universitaire et un projet de fiction demande énormément d'énergie. Mais l'expérience de ce premier livre m'a donné le goût de la création romanesque, et j'espère pouvoir y revenir un jour.* » ■



L'INCLUSIVITÉ PAR ET POUR LA JEUNESSE HANDICAPÉE



La jeunesse quand on est en situation de handicap, c'est cumuler les obstacles : accès à l'emploi, renoncement aux droits, isolement, discriminations. Pour rendre visibles leurs réalités, le mouvement 100 % Handinamique dévoile les résultats d'une consultation inédite menée auprès de 777 jeunes en situation de handicap. Décryptage.

Seize ans après sa création par des étudiants en situation de handicap, le mouvement **100% Handinamique** dresse un constat sans détour : pour des milliers de jeunes concernés, l'inclusion reste largement théorique. Difficultés d'accès à l'emploi, renoncement aux droits, isolement social, précarité accrue... « *A la base, c'était vraiment un mouvement d'étudiants. Aujourd'hui, on essaie de représenter toutes les réalités des jeunes handicapés : les jeunes actifs, ceux qui cherchent un emploi, ceux qui sont en transition, les étudiants. C'est donc un mouvement auto-représentatif qui fonctionne de manière très participative. L'objectif est de porter la voix des jeunes concernés et de créer de l'entraide face aux obstacles qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne, en impliquant tous les membres de la société* », explique Gaëlle Vitali-Derrien, porte-parole, elle-même chercheuse, en poste depuis septembre 2024 après un doctorat.

Derrière ces constats, une autre réalité persiste : celle d'un angle mort statistique. Les données disponibles sur les jeunes en situation de handicap demeurent fragmentaires, souvent invisibilisées, et insuffisamment exploitées. Trop fréquemment, les politiques publiques se construisent sans connaissance fine des trajectoires, des ruptures et des besoins spécifiques de ces jeunes. C'est précisément pour combler ce déficit que l'association, en lien avec la délégation jeunesse du Conseil national consultatif des personnes handicapées (CNCPPH), a lancé, auprès de 777 jeunes de 16 à 35 ans, une consultation nationale inédite baptisée « Rien sans vous ! ». Plus qu'une enquête statistique, il s'agit d'un outil d'auto-représentation et de plaidoyer, destiné à ancrer les décisions publiques dans la réalité concrète des parcours. En un mot, mettre des mots, des chiffres et des visages sur une réalité trop souvent ignorée, et identifier des leviers d'action concrets.

Le résultat de cette consultation, publié en janvier 2026, a livré une radiographie générationnelle qui met en lumière une double peine : être jeune et en situation de handicap dans une société qui peine encore à tenir ses promesses d'égalité. « *On avait déjà des retours du terrain puisque nous réunissons notre réseau quatre fois par an, lors d'événements nationaux réunissant plusieurs centaines de participantes et participants. Mais là, on a une base plus structurée*, précise Gaëlle Vitali-Derrien. *L'objectif n'est pas juste d'empiler des statistiques mais de construire une meilleure connaissance des parcours et des difficultés pour bâtir un plaidoyer qui reflète réellement les problématiques des jeunes.* »

Les chiffres parlent d'eux-mêmes et confirment un malaise profond : 70 % estiment que la société n'est pas inclusive ; près des deux tiers renoncent à faire valoir leurs droits ; plus d'un étudiant sur dix parmi les répondants a abandonné ses



GAËLLE VITALI-DERRIEN
PORTE-PAROLE DU MOUVEMENT
100 % HANDINAMIQUE

études ; 81 % jugent que l'école n'est pas inclusive. Certaines réalités ont surpris l'équipe de 100% Handinamique : « *Le décrochage scolaire, on l'avait senti, mais on en avait sous-estimé l'ampleur. Même constat pour les violences sexistes et sexuelles, très genrées, avec une grande prédominance chez les femmes* ».

Le chiffre du renoncement aux droits est aussi particulièrement frappant. Pour Gaëlle Vitali-Derrien, il s'explique par une accumulation de charges : « *La temporalité du jeune handicapé n'est pas celle du reste de la population. Il y a énormément de temps consacré à la gestion et à la compensation du handicap. Ce temps et cette énergie ne sont donc pas consacrés aux études ou à la recherche d'emploi, qui nécessitent de la réactivité.* » Chaque transition – du lycée aux études supérieures, des études à l'emploi – implique de nouveaux interlocuteurs et de nouvelles démarches. « *C'est très chronophage. On doit constamment réexpliquer sa situation, ajoute-t-elle. Certains témoignent qu'ils doivent arracher leurs droits au lieu de simplement les obtenir. C'est un combat incessant !* »

“ 70 % des jeunes en situation de handicap estiment que la société n'est pas inclusive ; près des deux tiers renoncent à faire valoir leurs droits ; plus d'un étudiant sur dix a abandonné ses études... ”

TÉMOIGNAGES

ACCÈS AUX DROITS

« Quand on est en situation de handicap, connaître ses droits, c'est une question de survie. Mais ce qu'on ne dit pas assez, c'est qu'il ne suffit pas de les connaître... il faut aussi être prêt à se battre pour les faire appliquer. Et ça, c'est un combat épuisant, injuste, mais trop souvent incontournable. [...] Mais il faut aussi qu'on arrête de faire porter aux personnes concernées le poids de leur application. Parce qu'un droit qu'on doit arracher au tribunal, ce n'est plus un droit. C'est un privilège qu'on t'accorde à contrecœur. »

ÉCOLE

« On m'a dit qu'il n'y avait pas de structures adaptées pour moi : trop d'angoisses pour l'école "normale", et pas de "problèmes intellectuels" pour aller dans une école spécialisée. »



ACCÈS ET ÉVOLUTION DANS L'EMPLOI

« Le salaire en ESAT n'évolue pas. Au bout de plusieurs années de travail en ESAT, on a juste une médaille. »

« À mon compte, l'image est importante mais je peux choisir les personnes avec lesquelles je travaille et créer un environnement favorable. En revanche en milieu ordinaire [...] les aménagements sont perçus comme des privilèges alors qu'ils compensent souvent mal les difficultés. Le manque de sensibilisation et de communication est à déplorer. »



VIE AFFECTIVE

« Dans l'intimité, la question du handicap est un sujet tabou. »

RESSOURCES

« Avec l'AAH pour vivre, il faut faire des choix entre manger et se soigner. »



L'EMPLOI, PRIORITÉ INATTENDUE

Premier enseignement de l'enquête : l'emploi arrive en tête des priorités. « On ne s'y attendait pas forcément. On pensait que les droits ressortiraient davantage. Mais l'emploi cristallise beaucoup de choses : le choix de son orientation, de son employeur, l'autonomie, la précarité », reconnaît Gaëlle Vitali-Derrien. Les freins sont doubles : ceux liés à la jeunesse – précarité, multiplication des CDD – et ceux liés au handicap. « Pour les jeunes en situation de handicap, il y a en plus la peur des employeurs d'investir dans un poste adapté pour un contrat court. Le handicap est souvent perçu comme un coût ou un risque. Nous, on défend l'idée que c'est un investissement. Adapter un environnement bénéficie souvent à tous les collaborateurs », note-t-elle.

Le mouvement plaide pour une évolution de l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés. « Aujourd'hui, on raisonne en pourcentage. Mais cela ne dit rien de l'évolution de carrière ou salariale. On pourrait intégrer des indicateurs de progression ou de qualité de vie au travail, comme on le fait pour l'égalité femmes-hommes. »

SANTÉ, ISOLEMENT, CITOYENNETÉ : DES ANGLÈS MORTS

Un jeune sur deux se sent isolé socialement. « L'aspect social est souvent vu comme non essentiel, alors qu'il conditionne la santé mentale et l'épanouissement, ainsi que la participation à la société », assure-t-elle. Le manque de formation des professionnels de santé est également pointé. « Les jeunes handicapés ont les mêmes problèmes de santé que tout le monde. Mais quand ils sont mal pris en charge, cela peut dégénérer rapidement mais également impacter leur santé mentale », déplore Gaëlle Vitali-Derrien.

Sur la vie affective et sexuelle, les tabous persistent. « Il y a un manque de représentation. Certains jeunes nous disent qu'ils n'osent pas parler de leur handicap à leur partenaire, par peur que cela se retourne contre eux. Les dispositifs existants ? Ce sont de bonnes pratiques, mais elles restent à essaimer. Sinon, on se retrouve avec de fortes disparités territoriales », note Gaëlle Vitali-Derrien.





“ Les jeunes en situation de handicap veulent faire partie pleinement de la vie sociale, professionnelle et citoyenne. ”



Enfin, la question citoyenne traverse l'ensemble des constats. « Il y a une double peine : jeunesse et handicap. Les jeunes ne se sentent déjà pas écoutés, alors les jeunes en situation de handicap, c'est encore pire. Les bureaux de vote, les campagnes, les consultations ne sont pas toujours accessibles ni élaborées pour prendre en compte toutes les réalités de la jeunesse. »

Transformer les chiffres en leviers politiques

Présentée en présence de Charlotte Parmentier-Lecocq, ministre déléguée chargée de l'Autonomie et des Personnes handicapées, la consultation nationale « Rien sans vous ! » doit désormais nourrir des évolutions concrètes. A l'approche des échéances électorales, 100 % Handinamique entend interpeller les responsables politiques à travers des débats publics. « L'idée, c'est de mettre un projecteur sur les problématiques liées au handicap et de sonder la connaissance des candidats. » Le message est clair : l'inclusivité ne peut plus être périphérique. « Les jeunes en situation de handicap ne demandent pas des dispositifs à part. Ils veulent faire partie pleinement de la vie sociale, professionnelle et citoyenne. Rien sans eux », conclut Gaëlle Vitali-Derrien. ■

80,8 %

des jeunes en situation de handicap estiment que l'école n'est pas inclusive.

44,5 %

des jeunes déclarent avoir rencontré des difficultés à accéder à une activité professionnelle.

92,1 %

des répondants estiment que les personnes en situation de handicap ont plus de difficultés à évoluer dans leur carrière, en raison de freins ou de discriminations.

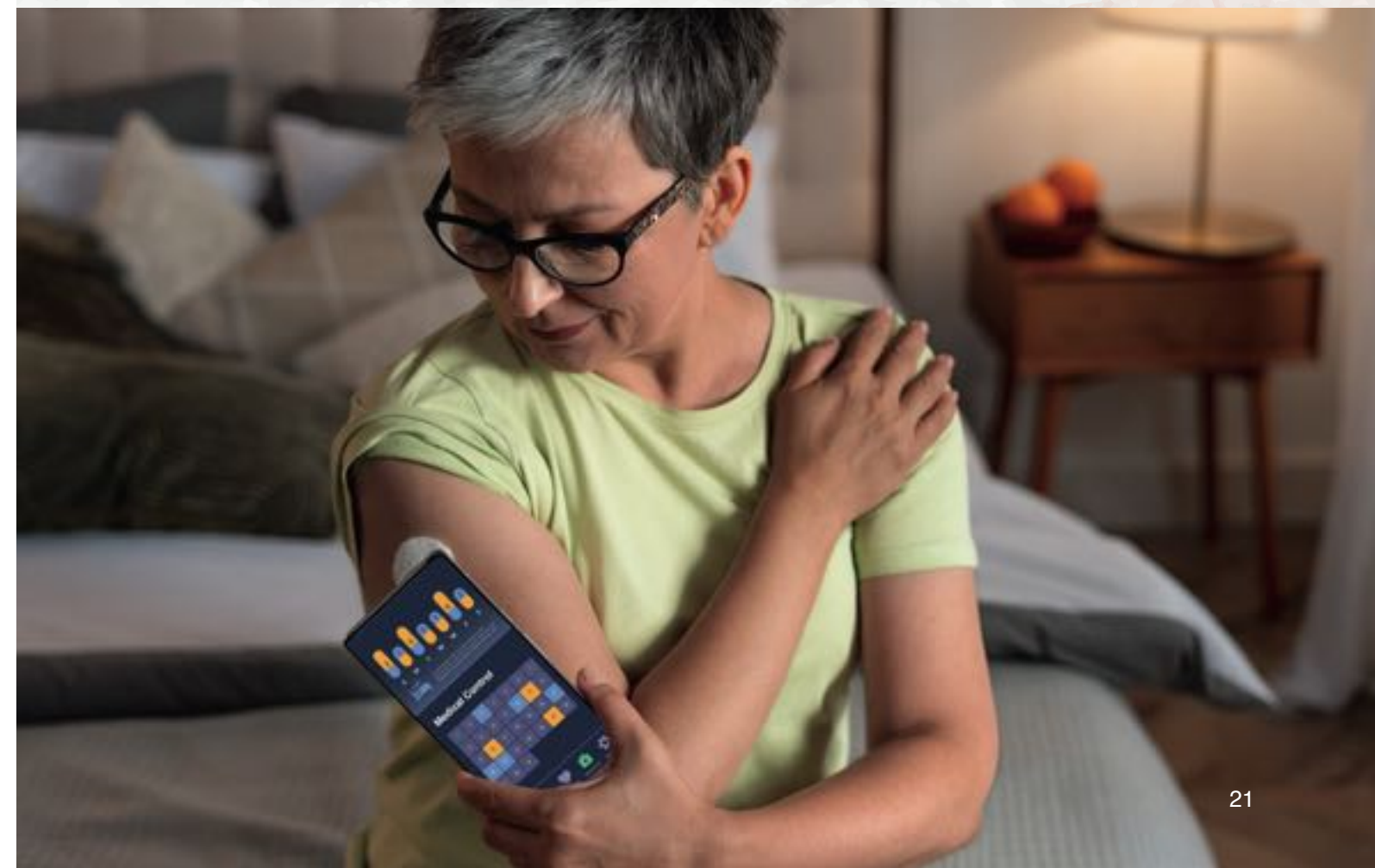
42,4 %

déclarent avoir des difficultés financières pour subvenir à leurs besoins essentiels.

60 %

des jeunes considèrent que la société ne permet pas la participation citoyenne des personnes en situation de handicap.

“ DIABÈTE : NE PAS SE LAISSER ENVAHIR PAR LA MALADIE



Près de 5 millions de personnes sont concernées par le diabète en France. Entre idées reçues, risques de complications et enjeux de prévention, le diabète reste une maladie chronique exigeante. Entretien avec Jean-François Thébaut, vice-président de la Fédération Française des Diabétiques.

Qu'est-ce que le diabète exactement ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose ou glycémie trop élevé.



» JEAN-FRANÇOIS THÉBAUT
VICE-PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES

En France, on compte environ 4,3 millions de personnes diabétiques connues, auxquelles s'ajoutent environ 500 000 à 600 000 personnes qui s'ignorent. Cela représente près de 5 millions de personnes au total.

Il existe principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 qui représente 6 % de la population des personnes diabétiques et le diabète de type 2, environ 93 % des patients et 1 % concerne d'autres formes plus rares.

Quelle est la différence entre le diabète de type 1 et 2 ?

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. L'organisme fabrique des anticorps qui détruisent progressivement les cellules bêta du pancréas, celles qui produisent l'insuline. Or l'insuline est indispensable pour permettre au glucose d'entrer dans les cellules et de fournir l'énergie nécessaire au corps.

Cette forme de diabète peut apparaître très tôt, parfois dès l'âge de 6 mois, mais aussi à l'adolescence ou à l'âge adulte. Elle peut donc toucher des personnes de tout âge. A ce jour, le seul traitement disponible est l'administration d'insuline, par injections ou à l'aide d'une pompe. Il n'existe pas encore de moyen de prévention. Une prise en charge précoce est essentielle afin d'éviter les complications et de prévenir une découverte tardive à l'occasion d'un épisode grave, comme un coma diabétique.

En revanche, le diabète de type 2 est lié à une combinaison de facteurs : surcharge pondérale, obésité, sédentarité, tabagisme, alimentation déséquilibrée, mais aussi prédisposition génétique. Il apparaît généralement après 45 ou 50 ans, même si l'on observe des cas de plus en plus précoces chez les adolescents en raison des modes de vie actuels.



“ Le diabète de type 1 représente 6 % de la population des personnes diabétiques et le diabète de type 2, environ 93 % des patients et 1 % concerne d'autres formes plus rares. ”

Le diabète est-il héréditaire ?

Il existe un facteur génétique important, surtout pour le diabète de type 2. Une personne ayant un parent atteint de diabète de type 2 a environ 40 % de risque d'en développer un à son tour. Si les deux parents sont concernés, le risque peut atteindre 60 %.

En revanche, pour le diabète de type 1, le risque de transmission est beaucoup plus faible : entre 5 et 7 % si l'un des

parents est atteint. Contrairement aux idées reçues, le diabète de type 2 est donc beaucoup plus marqué par le terrain familial que le type 1.

Pourquoi parle-t-on d'une maladie « silencieuse » ?

Cette expression concerne surtout le diabète de type 2. Pendant des années, la glycémie peut augmenter progressivement sans provoquer de symptômes évidents. On estime que le délai entre le début réel de la maladie et son diagnostic peut atteindre une dizaine d'années si aucun dépistage n'est réalisé.

A l'inverse, le diabète de type 1 débute souvent de façon brutale. Les premiers signes peuvent être une grande fatigue, une soif intense, un besoin fréquent d'uriner, voire un retour à l'enurésie chez l'enfant. Une fois sur deux, il est découvert à l'occasion d'un coma diabétique, situation grave qui nécessite une prise en charge en urgence.

Quelles sont les complications possibles ?

Aujourd'hui, on ne meurt quasiment plus du diabète lui-même, mais de ses

complications. Le diabète abîme les petits et les gros vaisseaux sanguins. Il peut entraîner des atteintes de la rétine, première cause de cécité acquise, des reins, première cause d'insuffisance

rénale nécessitant dialyse ou greffe, des nerfs, ainsi que des complications cardiovasculaires comme l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral. Il constitue également un facteur majeur d'amputation. La prévention de ces complications est l'un des objectifs principaux des traitements.

Comment traite-t-on le diabète ?

Pour le diabète de type 1, le traitement est exclusivement l'insuline. Elle peut être administrée par injections multiples quotidiennes ou par pompe à insuline. Des capteurs permettent aujourd'hui de surveiller la glycémie en continu et d'ajuster les doses.

Pour le diabète de type 2, la première étape repose sur l'activité physique, l'alimentation équilibrée et la perte de poids. Dans les formes débutantes, ces mesures peuvent parfois permettre une rémission temporaire. Ensuite, des traitements médicamenteux peuvent être prescrits, certains ayant également montré des effets bénéfiques sur le poids et la prévention des complications. Dans certains cas, l'insuline devient nécessaire avec le temps.

Vivre avec un diabète est-il difficile au quotidien ?

La charge mentale est particulièrement importante chez les personnes atteintes de diabète de type 1. Elles doivent surveiller en permanence leur glycémie, adapter leurs doses d'insuline à chaque repas, à chaque activité physique, prévoir les déplacements, conserver l'insuline au frais, anticiper les risques d'hypoglycémie. Cela demande une organisation constante.

Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont généralement une gestion plus simple sur le plan technique, mais doivent souvent respecter des



contraintes alimentaires importantes. Selon une enquête menée par la Fédération française des diabétiques, seule une personne sur deux estime bien vivre avec sa maladie. L'acceptation, l'organisation et le soutien jouent donc un rôle clé.

Existe-t-il des discriminations ?

Oui, notamment dans le monde professionnel et dans l'accès à certaines assurances. Certains métiers comportent des restrictions à l'embauche pour les personnes diabétiques, en particulier ceux liés à la sécurité ou au transport. Les assurances peuvent également appliquer des surprimes ou des limitations, malgré le fait qu'un patient bien équilibré ait une espérance de vie proche de la population générale. Ces situations peuvent conduire certaines personnes à cacher leur maladie par crainte de conséquences professionnelles.

Les facteurs environnementaux jouent-ils un rôle ?

Pour le diabète de type 1, des facteurs environnementaux sont suspectés, notamment les perturbateurs endocriniens. L'incidence annuelle de cette forme augmente légèrement. Pour le diabète de type 2, les inégalités sociales de santé sont marquées.



La prévalence peut aller du simple au double selon les régions et les catégories sociales. Malbouffe et alimentation ultra-transformée, pollution, sédentarité, tabagisme et niveau d'éducation en santé contribuent à ces écarts. Le diabète s'inscrit ainsi dans un ensemble plus large de maladies chroniques influencées par l'environnement et les conditions de vie.

Quel message essentiel adresser au grand public ?

Le message est clair : il ne faut pas se laisser envahir par la maladie. Le

dépistage précoce est fondamental, notamment pour le diabète de type 2, car il permet d'agir avant l'apparition des complications. L'activité physique, une alimentation équilibrée et l'arrêt du tabac sont des leviers puissants de prévention. Pour les personnes déjà concernées, la résilience, l'accompagnement et la lutte contre les discriminations sont essentiels.

Le diabète est une maladie exigeante, mais avec une prise en charge adaptée et un suivi régulier, il est possible de vivre pleinement et durablement. ■

LE DIABÈTE DANS LE MONDE EN 2024

Environ **589 millions** d'adultes (20-79 ans) vivent avec le diabète.

Le nombre total de personnes atteintes de diabète devrait atteindre **853 millions** d'ici à 2050.

Plus de **4 adultes** sur 5 (81%) atteints de diabète vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.



« La personne en situation de handicap est un citoyen à part entière **et non un citoyen entièrement à part.** »

Didier Roche, président de l'Union professionnelle des travailleurs indépendants handicapés (Uptih).



SCANNEZ-MOI

Pour découvrir les dernières offres d'emploi, accessibles à tous, proches de chez vous.

« N'oubliez pas que l'on n'embauche pas un handicapé, mais des compétences ! Alors, n'hésitez pas et faites de la différence une opportunité au service de l'entreprise. »