

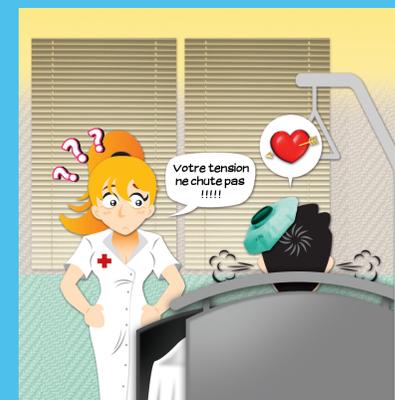


# Le concept «Les Ateliers Autonomes Handicaps invisibles»

**Un kit pédagogique ludique de sensibilisation aux handicaps invisibles** : déficience intellectuelle, TOC, épilepsie, autisme, trouble bipolaire, dépression, surdité, malvoyance, cancer, diabète, sclérose en plaques, TMS....

**Un processus pédagogique** conçu pour :

- Sortir de ses représentations sur les handicaps invisibles
- Comprendre et enrichir ses connaissances sur les handicaps invisibles qui représentent 80% des handicaps
- Développer de nouvelles attitudes plus justes dans la relation aux personnes en situation de handicap.



# Les Ateliers Autonomes consacrés aux handicaps invisibles

**Une sensibilisation autour de 14 ateliers différents** sur les handicaps invisibles tels que les handicaps mentaux, les handicaps psychiques, les maladies invalidantes...

**Une expérience autonome** pour expérimenter à son rythme. Chaque atelier dure entre 4 et 5 minutes, seul ou à deux.

**Une approche ludique et expérientielle conçue autour d'un processus pédagogique** qui permet de se plonger au cœur du trouble, puis d'acquérir des connaissances, enfin de réfléchir aux attitudes adaptées. Ainsi, chaque atelier est composé de 3 types de fiches :

- Des fiches diagnostic ou **ENIGME** pour identifier un handicap invisible
- Des fiches **QUIZ** ludique pour acquérir de l'information sur cet handicap invisible
- Des fiches réflexion sur les **ATTITUDES** adaptées dans la relation à la différence.

# Exemple d'Atelier« Handicap mental»

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

**ATELIER MET A**

● Jack est souvent fatigué. En effet, il ressent vite beaucoup de fatigue et d'usure au contact de l'autre.

Il est souvent nécessaire de l'aider pour mieux communiquer avec autrui, pour exprimer ses envies.

De plus, Jack a du mal à mémoriser les informations orales et à se repérer dans l'espace, ce qui présente parfois des difficultés avec ses collègues de travail. C'est pour cela qu'il a besoin d'un soutien et d'un accompagnement adapté.

● **Quel est le handicap invisible de Jack ?**

● **RÉPONSE :**  
**Jack est handicapé mental**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), définit le retard mental comme un « arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet, caractérisé par une insuffisance des facultés et du niveau global d'intelligence, notamment au niveau des fonctions cognitives, du langage, de la motricité et des performances sociales ».

Il faut ne jamais oublier que face à un adulte handicapé mental, nous avons affaire à un adulte qui a une expérience de vie plus longue que son âge mental ... le handicap mental n'est pas synonyme de bêtise mais bien d'une intelligence n'ayant pas atteint sa maturité.

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

**ATELIER MET B**

● **Certaines de ces activités représentent une énorme difficulté pour les personnes handicapées mentales. Lesquelles ?**

- A – Mémoriser et évaluer les informations.
- B – Avoir la notion du temps.
- C – Courir.
- D – Apprécier la valeur de l'argent.
- E – Nager.
- F – Maîtriser la lecture et l'écriture.

● **RÉPONSES : A, B, D, F**

*Du fait de leur déficience intellectuelle, les personnes handicapées mentales ont des difficultés d'apprentissage, des troubles de la mémoire, du jugement, de la compréhension et du raisonnement. Les personnes souffrant d'un léger handicap mental peuvent ressentir rapidement beaucoup de fatigue au contact de l'autre.*

*En revanche, une personne handicapée mentale peut courir et nager sans aucun problème, et peut-être même beaucoup plus vite que vous !*

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

**ATELIER MET C**

● **Règles de Savoir Vivre avec une personne handicapée mentale, Lesquelles validez-vous ?**

- A – Répéter plusieurs fois la même explication.
- B – Simplifier les outils d'information mis à leur disposition : plans, notices.
- C – Parler calmement sans précipitation.
- D – Ecouter attentivement ses besoins.
- E – La flatter pour lui être agréable.

● **RÉPONSES : B, C, D**

*Plutôt que de répéter, il vaut mieux reformuler avec des mots simples, en prenant le temps, sans mettre de tension ou de pression. Par écrit, les informations doivent également être simplifiées et il est préférable d'utiliser des schémas, des pictogrammes usuels ou des dessins.*

*Les conséquences d'un handicap mental sont différentes selon les personnes. Un accompagnement humain adapté est indispensable pour les aider à acquérir de l'autonomie.*

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

# Exemple d'Atelier « Lombalgie »

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

## ATELIER DOS A

Vérifiez les idées reçues sur les maux de dos !!!  
**VRAI ou FAUX ?**

- Il est conseillé de rester allongé et couché une semaine environ sans faire de mouvement. **VRAI FAUX**
- L'activité physique quotidienne, même pendant seulement 15 à 30 minutes, procure les plus grands bienfaits. **VRAI FAUX**
- Il est important d'adopter la bonne position lorsque vous soulevez des charges : gardez toujours les genoux pliés, évitez toute torsion du dos et utilisez la force de vos jambes pour soulever. **VRAI FAUX**
- On recommande aux personnes qui souffrent du dos de perdre du poids. **VRAI FAUX**
- Il faut recommander de soulever des objets lourds et de continuer son activité normalement. **VRAI FAUX**
- La musculation du dos est un élément important de toute guérison d'un traumatisme musculaire ou ligamentaire. **VRAI FAUX**
- Il vaut mieux dormir sur un matelas dur pour éviter le mal de dos. **VRAI FAUX**
- Il est recommandé de pratiquer des petits mouvements d'étirement sans jamais aller jusqu'à la douleur pour améliorer les problèmes de dos. **VRAI FAUX**

Total des cases bleues =

Si vous avez 8 réponses bleues, vous êtes parfaitement informé et nous espérons que vous pratiquez certains de ces conseils.

En revanche, si vous avez moins de 4 réponses bleues, vous devez revoir vos idées sur le sujet et si en plus vous souffrez du dos, n'hésitez pas à consulter un médecin au lieu de continuer à souffrir, au risque de transformer votre mal de dos en maladie chronique.

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

## ATELIER DOS B

### VRAI ou FAUX sur les lombalgies ?

- A – Dans la lombalgie, la douleur est proportionnelle à la gravité des lésions.
- B – Près de 4 personnes sur 5 souffrent un jour de lombalgies.
- C – La lombalgie est dite chronique si elle dure plus de 3 mois.
- D – Il est conseillé de rester au repos pour soulager le dos en cas de douleurs.

**VRAI : B, C      FAUX : A, D**

*Si la douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions, en consultant un médecin dès l'apparition des douleurs au dos, il sera plus facile d'identifier la cause et d'y remédier. Le repos pour soulager le dos est fortement discuté. Il est conseillé de rester au repos durant la phase aiguë douloureuse, mais de reprendre très rapidement une activité dès que la douleur diminue. En effet, le repos strict et prolongé serait plus néfaste que bénéfique.*

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

**KESKI** Matériel : aucun  
1 Personne

## ATELIER DOS C

### S'étirer le DOS au BUREAU

- 1 - Asseyez-vous au bord de votre chaise et tendez les jambes.
- 2 - Croisez les doigts au niveau de la nuque.
- 3 - Laissez votre tête aller vers l'avant en la relâchant autant que possible.
- 4 - Laissez naturellement vos mains accentuer l'étirement vers l'avant et respirez profondément.
- 5 - Conservez la position plusieurs minutes.

*N'hésitez pas à prendre quelques minutes toutes les heures pour effectuer quelques assouplissements, ou à vous déplacer pour saluer un collègue, chercher un dossier... afin de mettre votre corps en mouvement ... et pensez à bien respirer au cours de ces exercices.*

Crée par **KESKI** [www.keski.fr](http://www.keski.fr)

# En accompagnement ou en complément, le jeu de cartes « Les HINVISIBLES »

**QUIZ**

Parmi ces handicaps, lesquels sont des handicaps invisibles ?

- A** La schizophrénie
- B** L'autisme
- C** La trisomie 21
- D** La dépression
- E** Les TOC
- F** La sympathie
- G** Les troubles de la personnalité



**ÉNIGME**

Francine a un handicap qui ne se voit pas et beaucoup de personnes qui doutent de rien. Parfois hyperactive, elle parle bien vite que d'habitude. Elle est impatient à l'égard de ceux qui ne suivent pas sa pensée et ses idées.

**RÉPONSE**

Francine souffre de **Sclérose En Plaques**.

Il aura fallu deux ans aux médecins pour faire le diagnostic de la Sclérose En Plaques chez Francine. Au travail, sa maladie est comprise.

Une nouvelle « poussée » l'a conduite à l'hôpital pendant 6 mois. À son retour, elle a perdu ses droits et a pris une autre fonction. Elle est en charge du suivi de la maintenance et de la préparation de la partie. Elle est la seule qui lui permet de rester souvent assise.

Quel est le handicap invisible de Francine ?

**ATTITUDE**

Parmi ces attitudes, lesquelles sont discriminantes ?

- A** Considérer le handicap avant les autres personnes.
- B** Faire à la place par esprit de solidarité.
- C** Valoriser le courage et l'effort fourni par la personne handicapée.
- D** S'adresser à l'accompagnateur plutôt qu'à la personne handicapée elle-même.
- E** Penser que la personne n'est pas capable de réussir un challenge.



Mais NON! c'est pas possible.

Ben, viens voir au stade

**QUIZ**

VRAI ou FAUX sur le trouble bipolaire ?

- A** Le trouble bipolaire est une perturbation électrique dans le cerveau.
- B** Le trouble bipolaire fait partie des troubles psychiques.
- C** Le trouble bipolaire est une maladie génétique.
- D** Le trouble bipolaire est caractérisé par des changements de personnalité.

Ben alors, qu'est-ce que tu as ?

**RÉPONSES**

Vrai : C, D Faux : A, B

Les TMS ou Troubles Musculo-Squelettiques constituent la première cause de maladie professionnelle en France. Les lombalgies font partie des TMS.

Les TMS regroupent de nombreuses pathologies des tissus mous (muscles, tendons, nerfs) des membres et de la colonne vertébrale. Ils provoquent douleurs et gêne fonctionnelle pour les personnes. Selon l'importance des TMS, la personne peut engager une démarche pour faire reconnaître son handicap.

Aie!!!

Pas si SUPER que ça finalement!!!

**Pour une version personnalisée,**

**Pour une adaptation à vos problématiques de santé au travail,**

**Pour la conception et l'animation de votre événement de sensibilisation,**

**Pour développer votre jeu en lien avec votre contexte,**

**Contactez le créateur du jeu : Benoît CARPIER**

**06 03 46 24 30 ou 01 80 78 60 30**

**Mail : [contact@keski.fr](mailto:contact@keski.fr)**

**Site web : [www.keski.fr](http://www.keski.fr)**

**Les  
Invisibles**

**KESKI®**