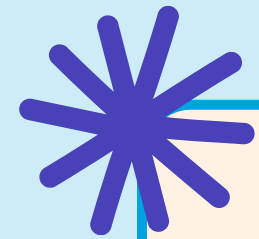


Le validisme au quotidien

Le comprendre,
le déconstruire,
y répondre.

Présenté par **Esenca**

Table des matières



Introduction :

- Mot d'accueil
- Esenca : qui sommes-nous?

Partie 1 :

Comprendre le validisme

- Définitions

Partie 2 :

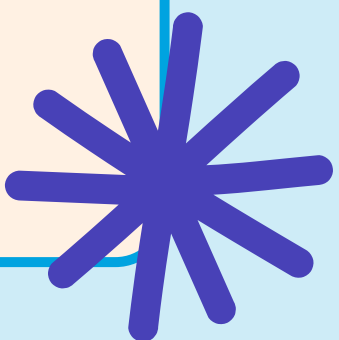
Déconstruire le validisme

- Présentation campagne
- Mise en lumière des témoignages
- Interventions

Partie 3 :

Répondre au validisme

- Notre travail au sein d'Esenca
- Ressources
- Conclusions

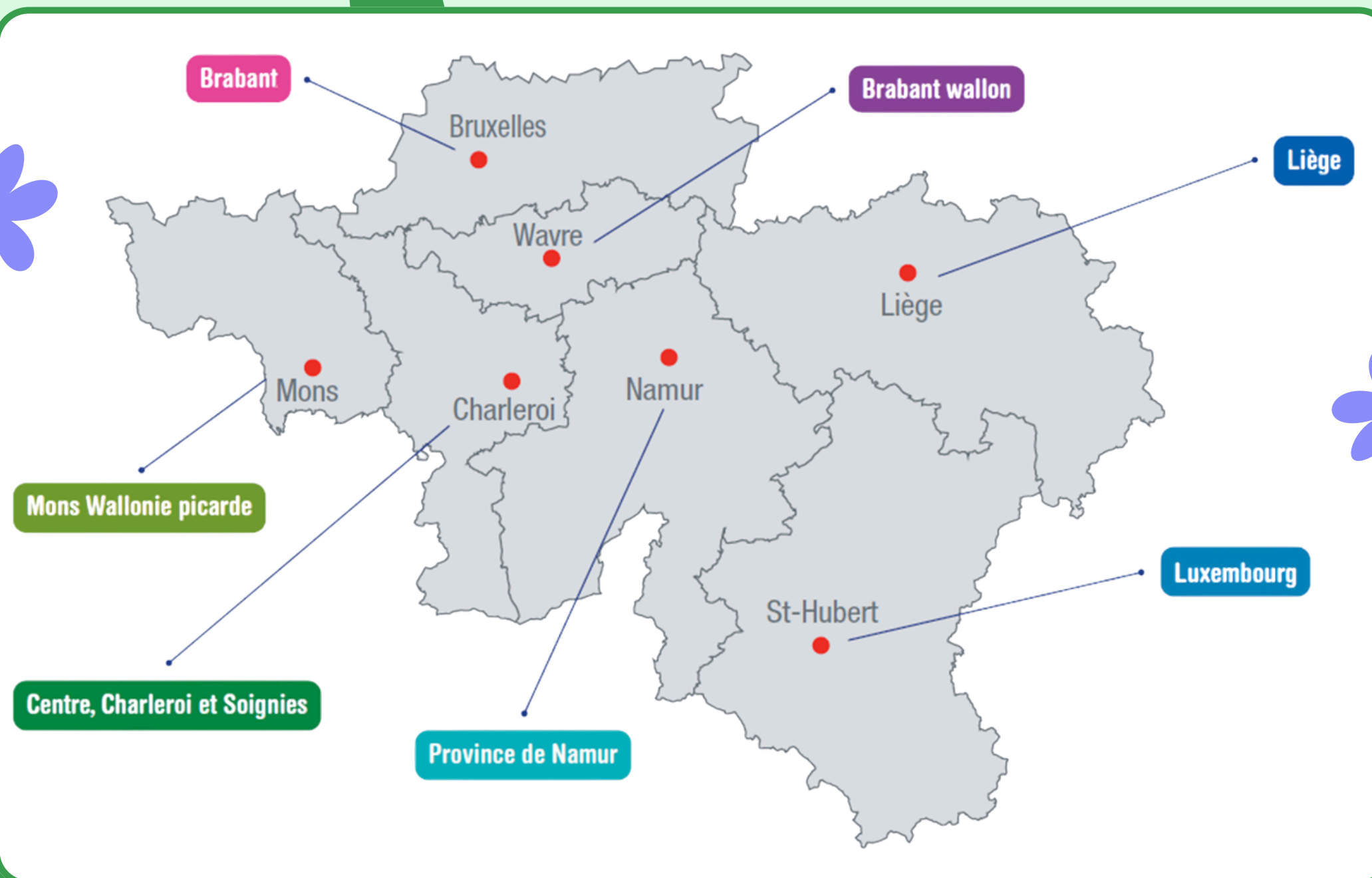


Introduction

- Mot d'accueil : Ouïam MESSAOUDI

Esenca

- Qui sommes-nous ?

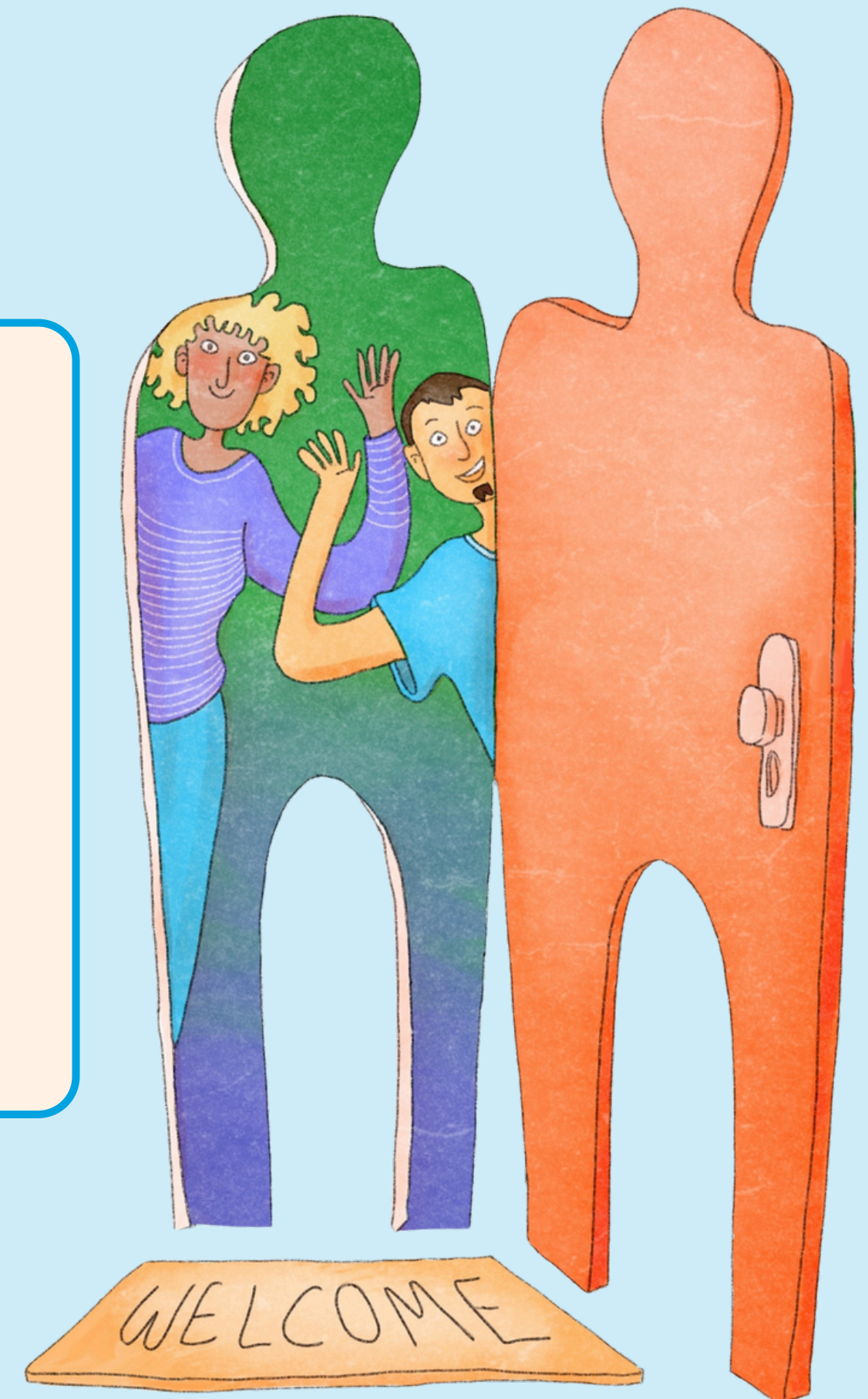




Partie 1 : **Comprendre le validisme**

Définition courte du validisme :

Une forme de discrimination et d'oppression qui favorise les personnes considérées comme valides (sans perte de capacité) et désavantage les personnes en situation de handicap.



« Le validisme réfère au **système d'oppression et aux discriminations** faites sur la base des **capacités** humaines, psychologiques, intellectuelles ou physiques (1). Ce concept est issu des études sur le handicap (**disability studies**), dans lesquelles sont théorisées la domination des personnes handicapées dans **un monde "valide" et validocentré** : le monde est construit par les valides, pour les valides, et tout le monde y est considéré comme valide jusqu'à preuve du contraire (2) ».

1. Baril, 2013, 403.

2. Brasseur et Nayak, 2018 : 2.

Les éléments importants :

1. Système d'oppression et discriminations
2. La catégorisation et hiérarchisation de la capacité
3. Genèse : disability studies
4. Monde validocentré



Partie 2 : **Déconstruire le validisme**

→ Présentation de notre campagne

Campagne 2026 : **Flyer + quiz**

Esenca
réseau Solidaris

C' est invisible.
C' est quotidien.
C' est le **validisme**.



Avec le soutien de :

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

P&V

Campagne 2026

Et si vous étiez
validiste sans
le savoir?

C' est quoi,
le validisme?

Pour avoir les réponses à ces questions,
participez à notre quiz en ligne :



Au programme de cette campagne :
rencontre le 8 octobre,
appel à témoignages,
outils pédagogiques...

Tous les détails sur notre site :
www.esenca.be

Oulam MESSAOUDI | Esenca ASBL Siège social : rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles | Numéro d'entreprise : 0416 539 873 RPM :
Bruxelles • IBAN : BE81 8778 0287 0124 • esencaesolidaris.be | Illustration : Prisca Jourdain



Campagne 2026 : **Appel à témoignages**

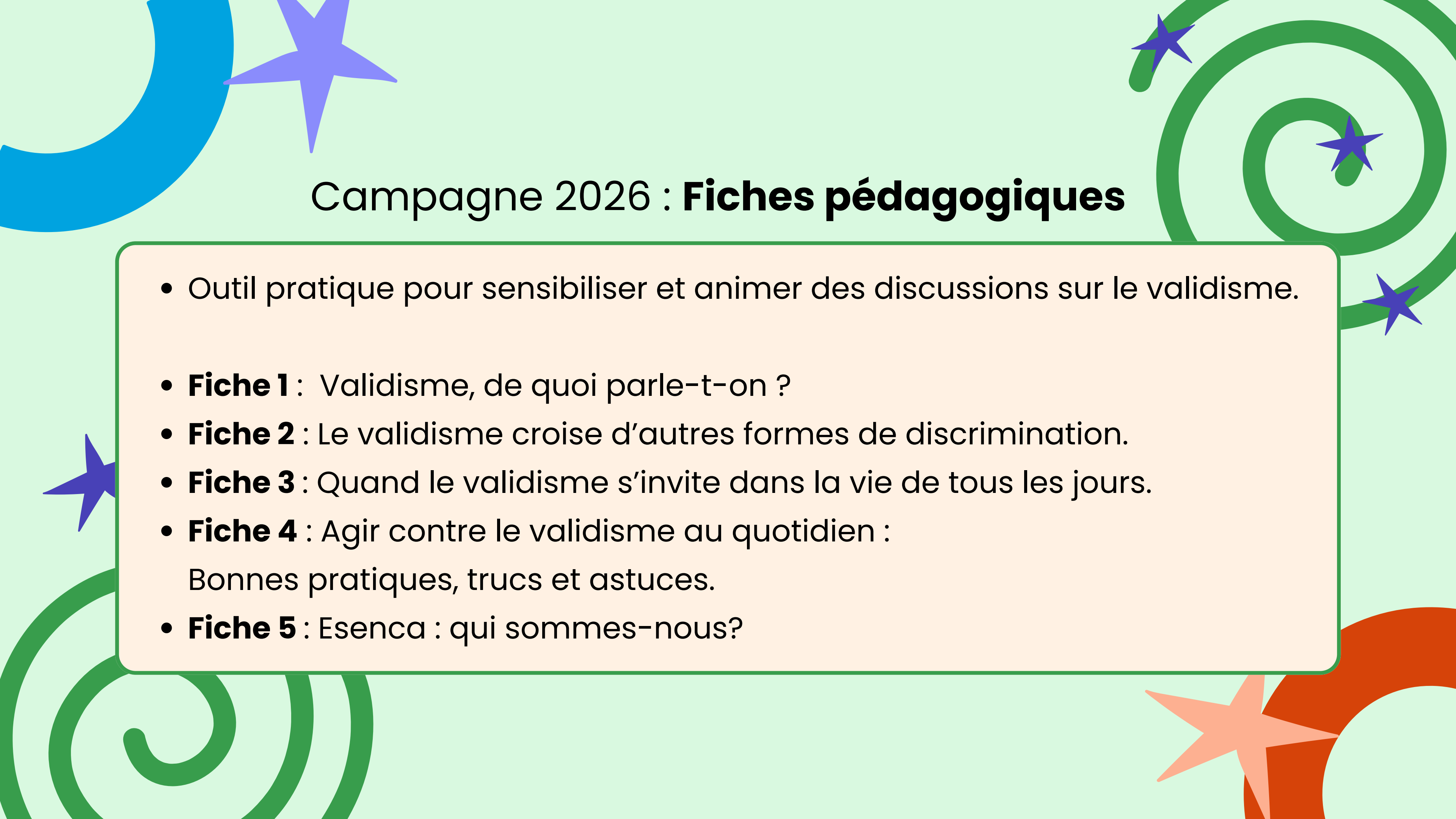


Participez à notre appel à témoignages

Le validisme, ce système d'oppression érigeant la personne valide en norme sociale, connaissiez-vous cette notion ? Avez-vous déjà vu ou vécu des comportements validistes ?

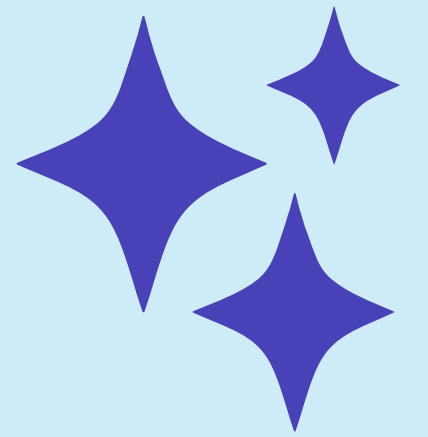
Esenca vous invite à compléter cet appel à témoignage sur le validisme. Votre avis nous intéresse. Vous avez la possibilité de répondre à ce questionnaire en ligne directement sur notre site ou vous pouvez être accompagné par une collaboratrice d'Esenca pour le compléter par téléphone. Faites alors le 02 515 02 69 de 9h à 12h.

[Lien vers l'appel à témoignages sur le validisme](#)



Campagne 2026 : **Fiches pédagogiques**

- Outil pratique pour sensibiliser et animer des discussions sur le validisme.
- **Fiche 1** : Validisme, de quoi parle-t-on ?
- **Fiche 2** : Le validisme croise d'autres formes de discrimination.
- **Fiche 3** : Quand le validisme s'invite dans la vie de tous les jours.
- **Fiche 4** : Agir contre le validisme au quotidien :
Bonnes pratiques, trucs et astuces.
- **Fiche 5** : Esenca : qui sommes-nous?



Campagne 2026 : **Matinée sur le validisme**

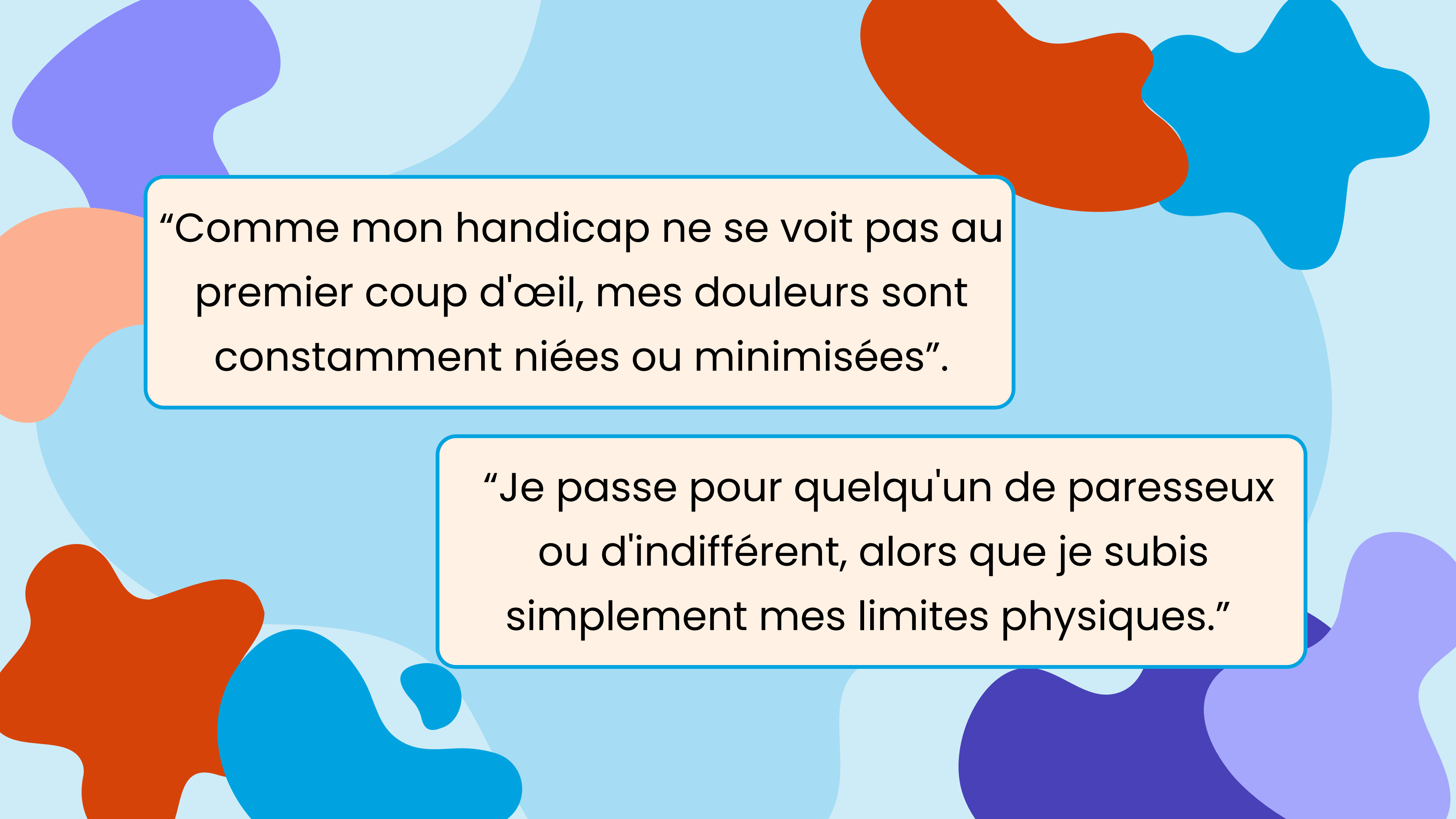
- Déconstruire ensemble des réflexes et représentations souvent inconscients.
- Favoriser les échanges entre personnes issues ou non du secteur du handicap.
- Ouvrir un espace de dialogue autour d'une société plus inclusive.

Mise en lumière des témoignages



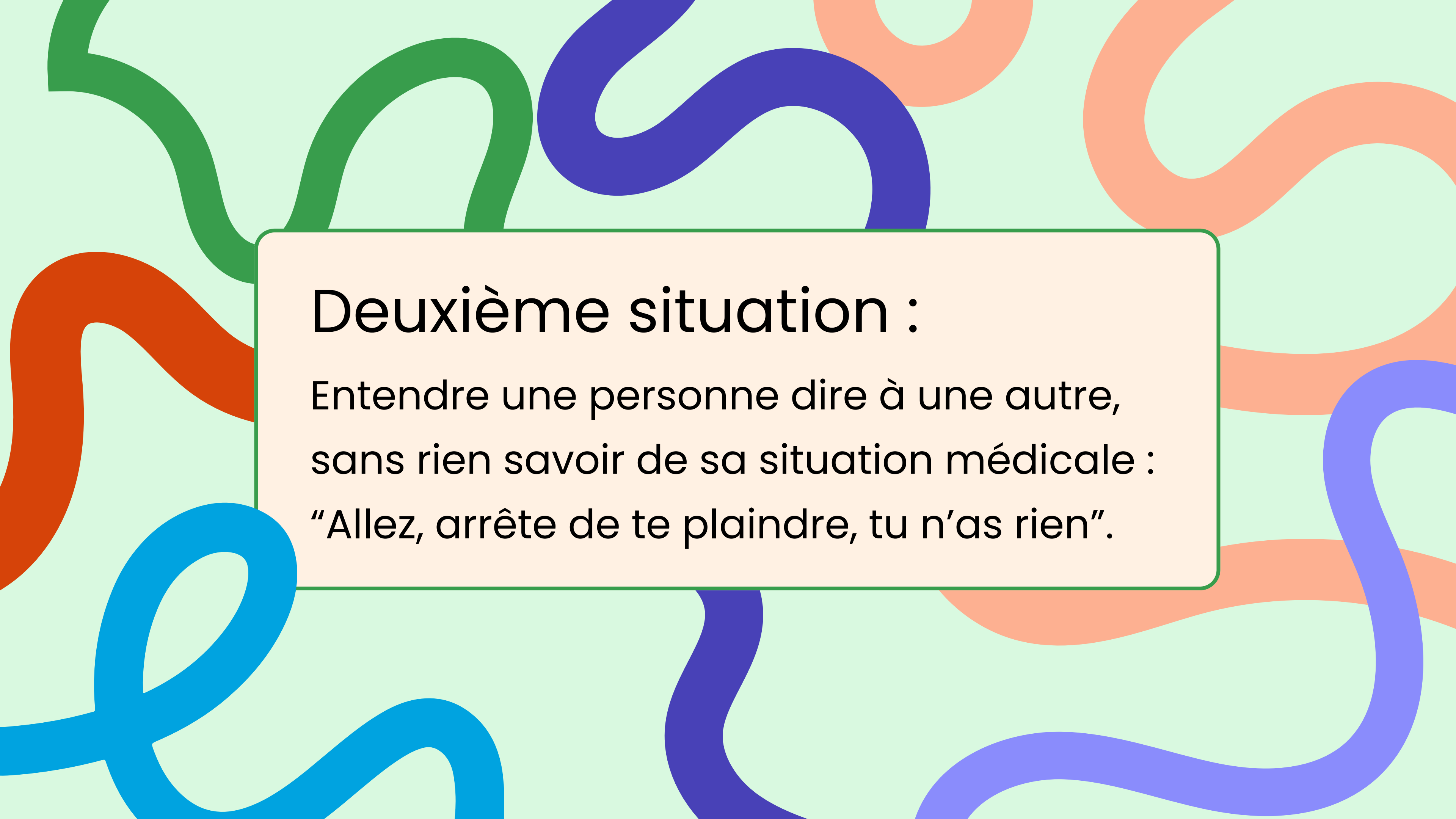
Première situation :

Une personne en juge une autre, ou lui fait une réflexion, car elle ne semble pas en situation de handicap.



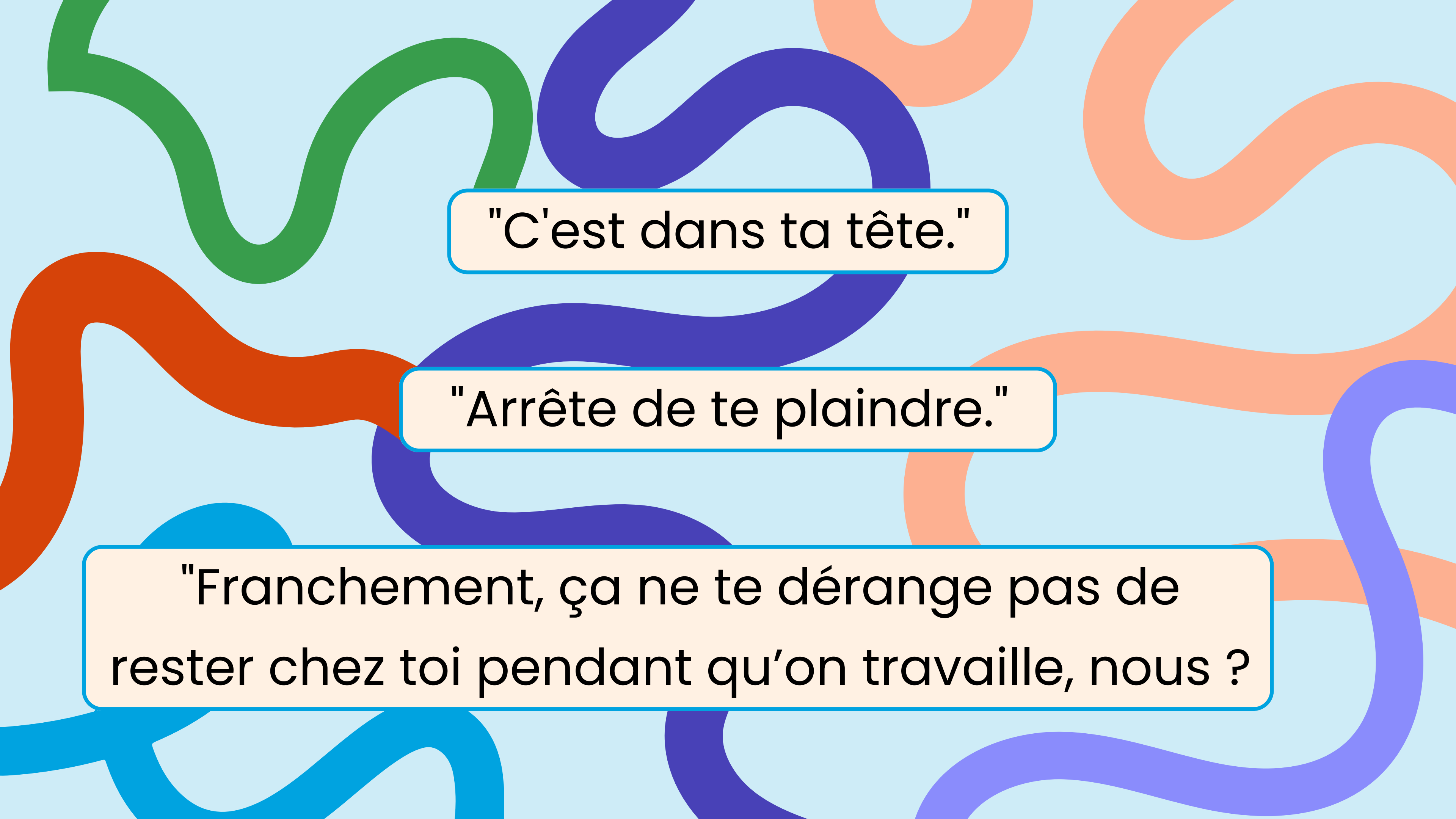
“Comme mon handicap ne se voit pas au premier coup d'œil, mes douleurs sont constamment niées ou minimisées”.

“Je passe pour quelqu'un de paresseux ou d'indifférent, alors que je subis simplement mes limites physiques.”



Deuxième situation :

Entendre une personne dire à une autre,
sans rien savoir de sa situation médicale :
“Allez, arrête de te plaindre, tu n’as rien”.



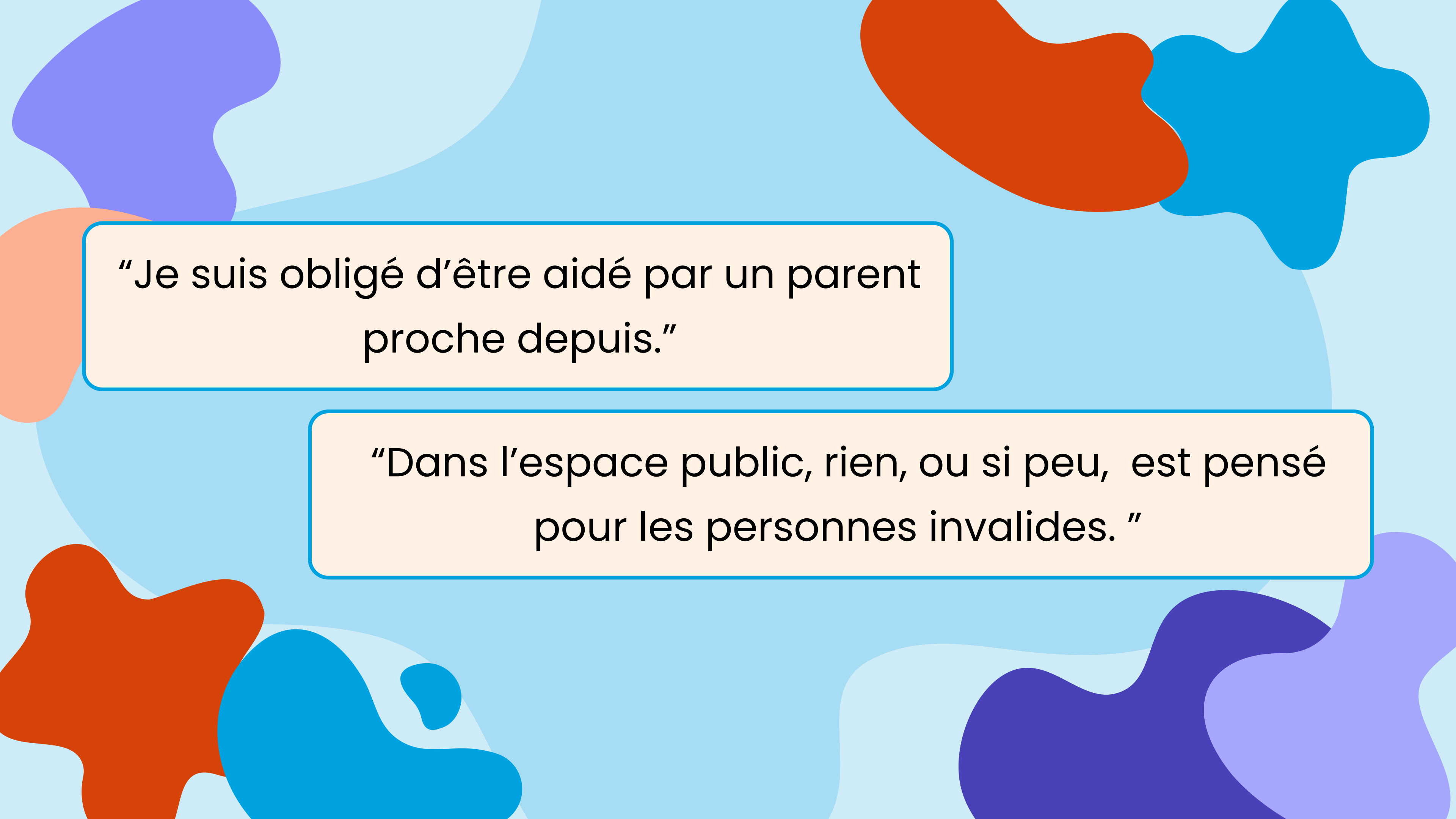
"C'est dans ta tête."

"Arrête de te plaindre."

"Franchement, ça ne te dérange pas de rester chez toi pendant qu'on travaille, nous ?"

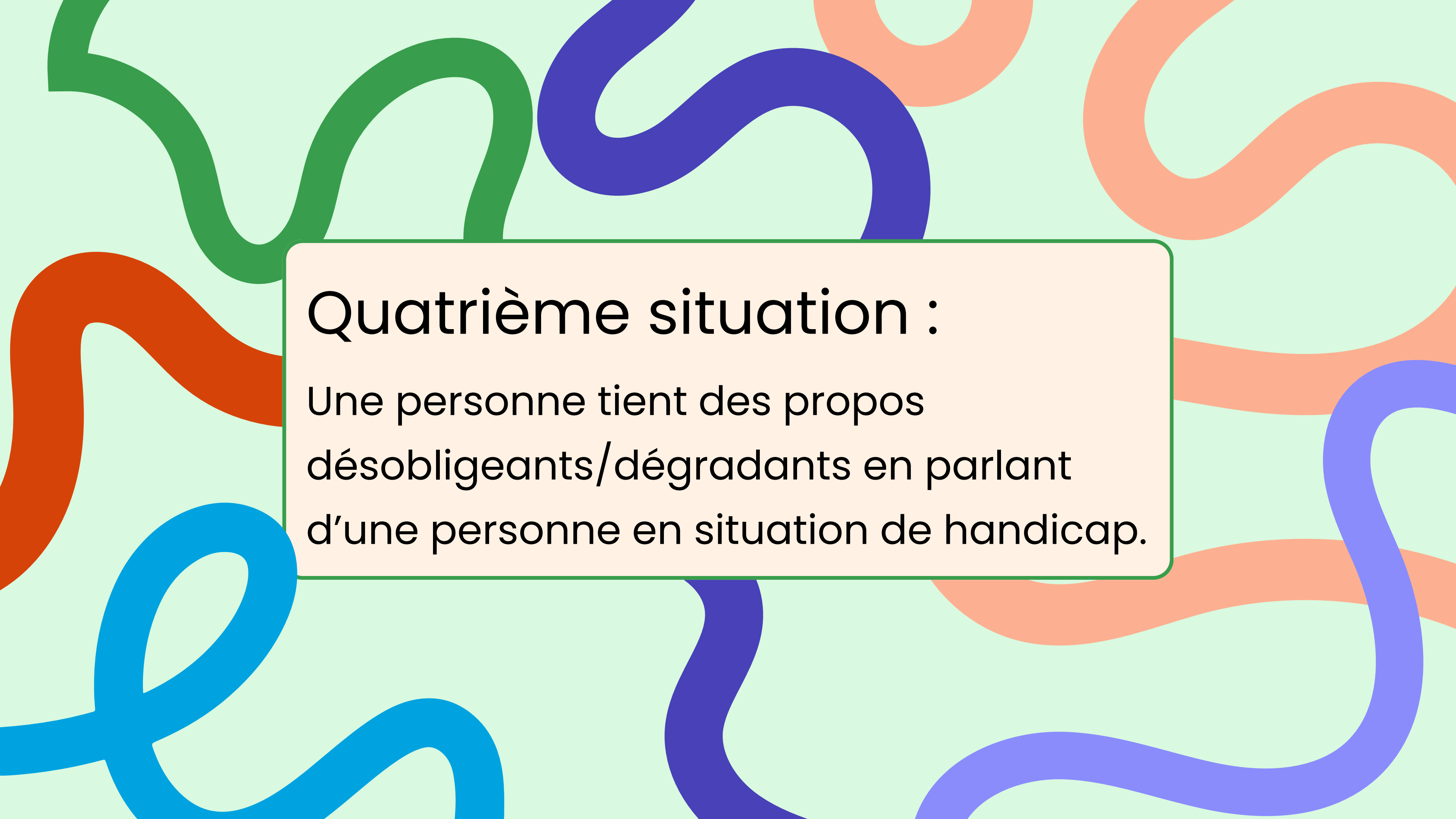
Troisième situation :

Une personne en situation de handicap doit systématiquement se faire accompagner par une autre personne dans ses démarches administratives.



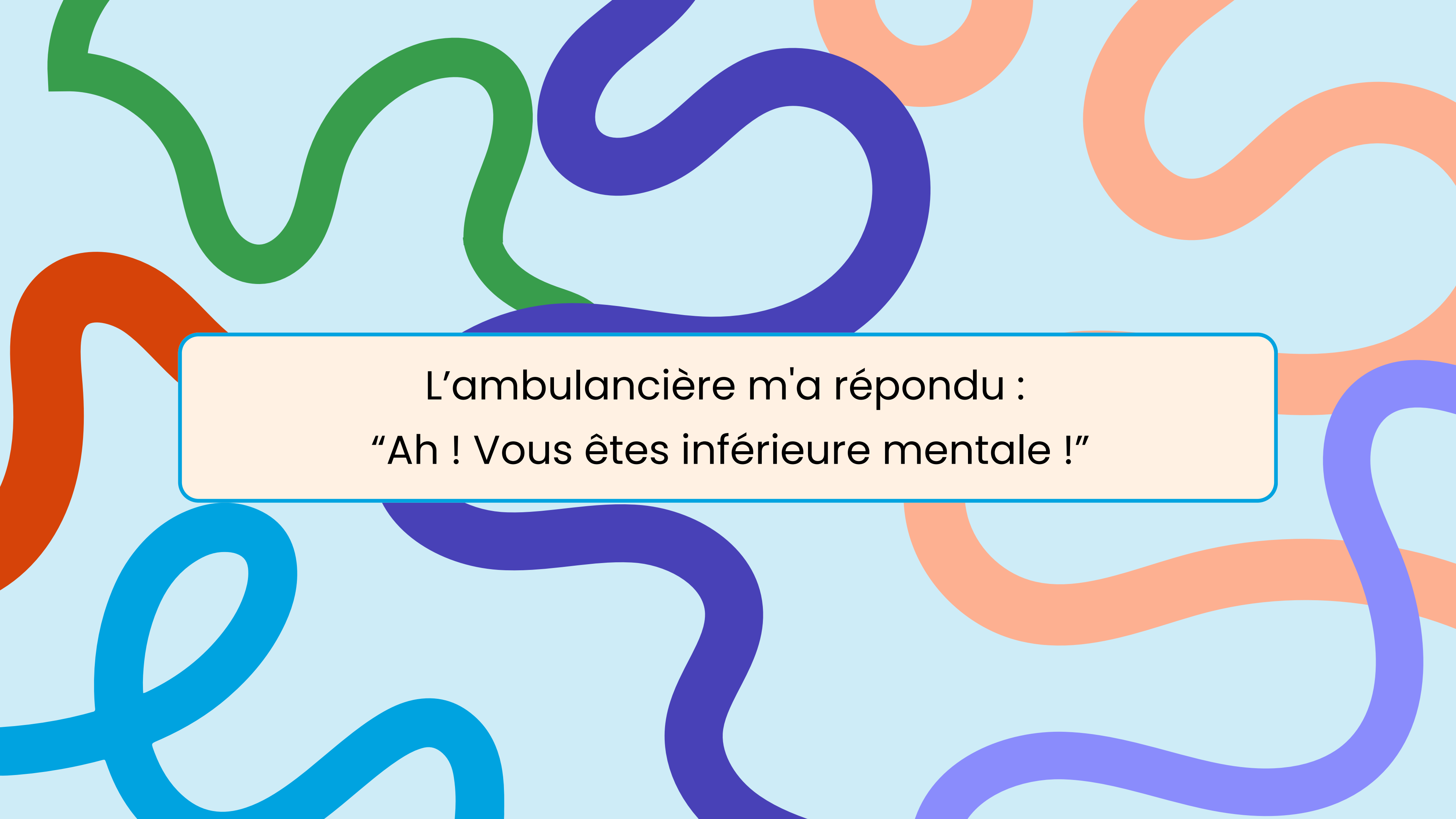
“Je suis obligé d’être aidé par un parent proche depuis.”

“Dans l’espace public, rien, ou si peu, est pensé pour les personnes invalides. ”



Quatrième situation :

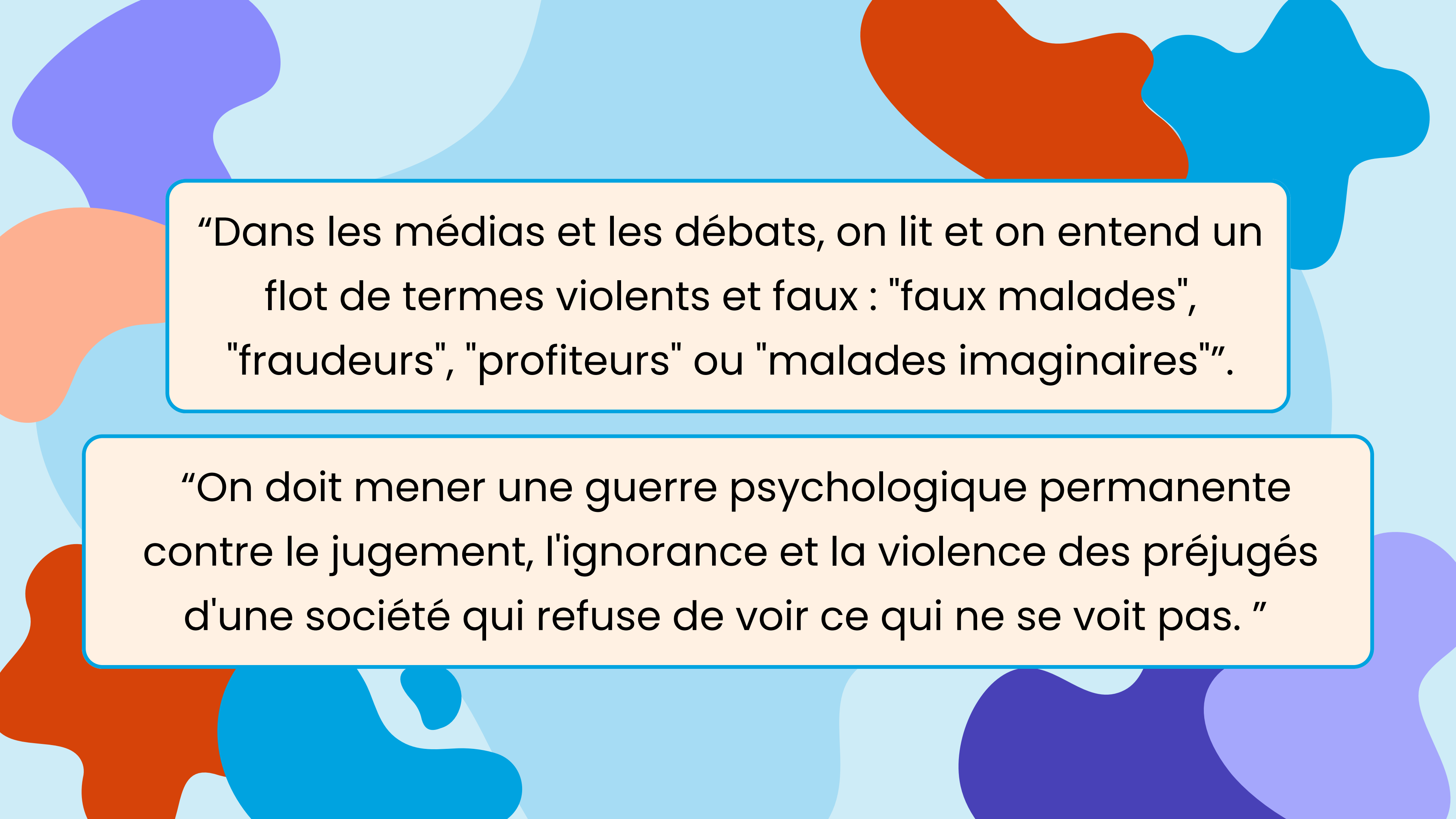
Une personne tient des propos
désobligeants/dégradants en parlant
d'une personne en situation de handicap.



L'ambulancière m'a répondu :
"Ah ! Vous êtes inférieure mentale !"

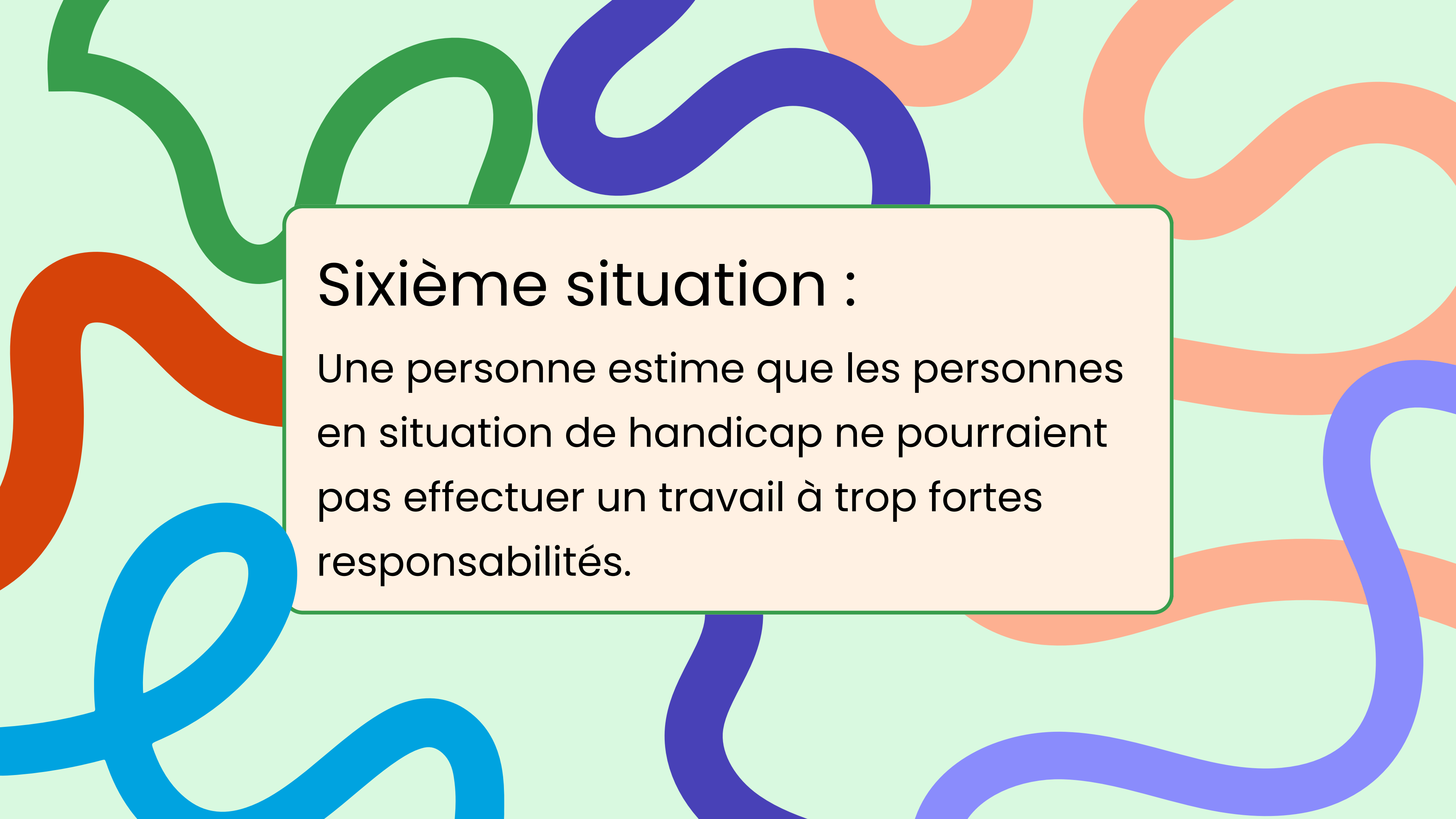
Cinquième situation :

Une personne estime que les malades longue durée sont des profiteurs.



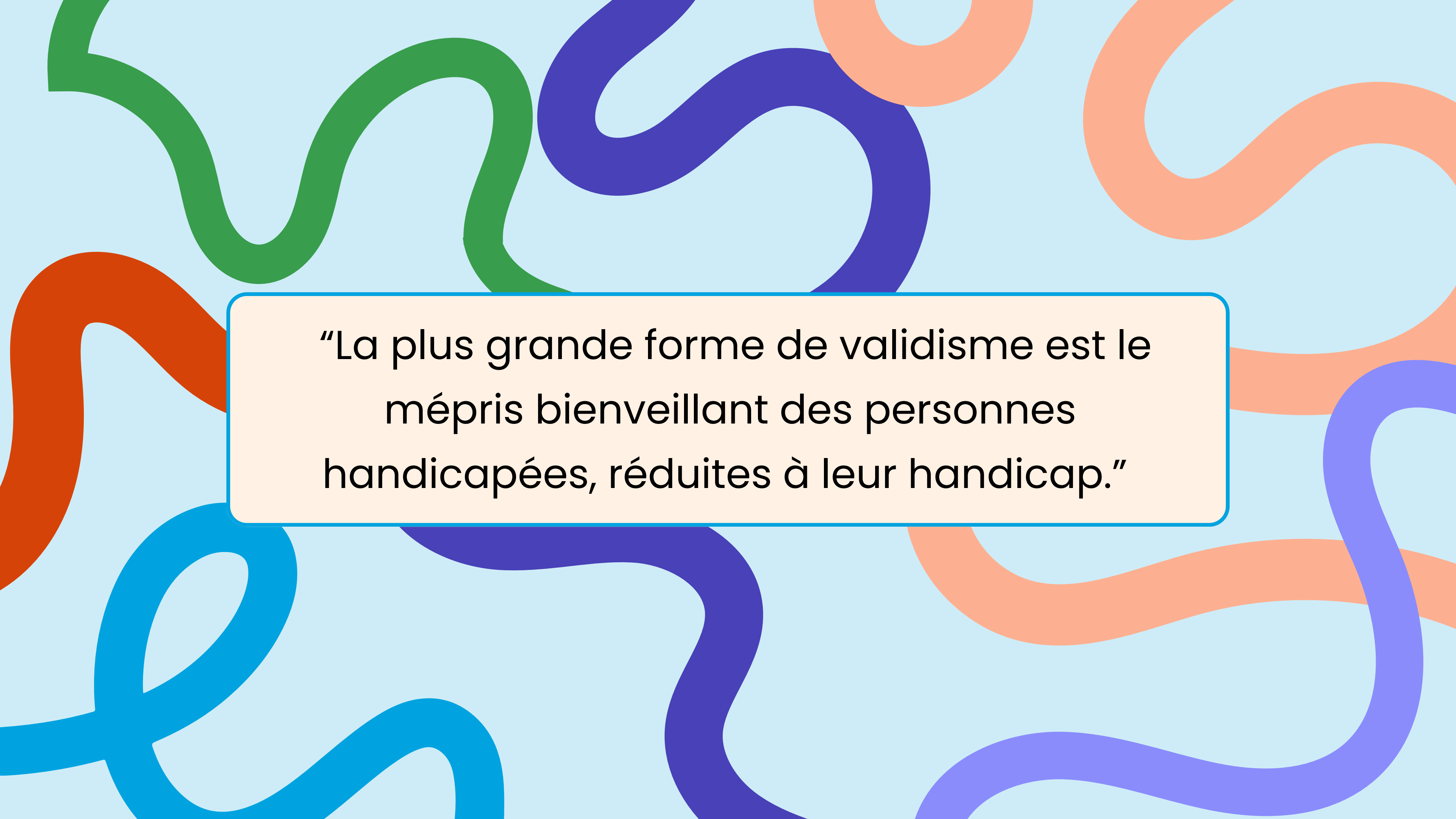
“Dans les médias et les débats, on lit et on entend un flot de termes violents et faux : "faux malades", "fraudeurs", "profiteurs" ou "malades imaginaires".

“On doit mener une guerre psychologique permanente contre le jugement, l'ignorance et la violence des préjugés d'une société qui refuse de voir ce qui ne se voit pas. ”



Sixième situation :

Une personne estime que les personnes en situation de handicap ne pourraient pas effectuer un travail à trop fortes responsabilités.



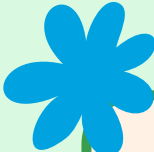
“La plus grande forme de validisme est le mépris bienveillant des personnes handicapées, réduites à leur handicap.”

Interventions :

- Grégoire Carbonez : chercheur doctorant au CIRC et au CRECO.
- Manon Thomas : journaliste et fondatrice de RollingNews.
- Marianne Celis : styliste, artiste peintre et membre de la collective F.R.i.D.A.

The background is a light blue gradient. It features several stylized, flat-colored elements: orange coral-like shapes in the top-left, top-right, and bottom-center; green leaves of various shapes scattered around the central text; and blue curved lines resembling stylized grass or reeds in the top-right and bottom-left. A central purple rounded rectangle contains the text.

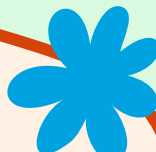
Partie 3 :
Répondre au validisme



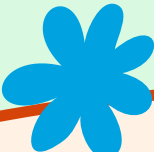
Notre travail au sein d'Esenca :



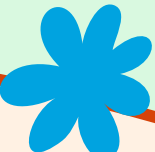
Éducation
permanente



Handydroit[®]



Handycity[®]



Handydialogue



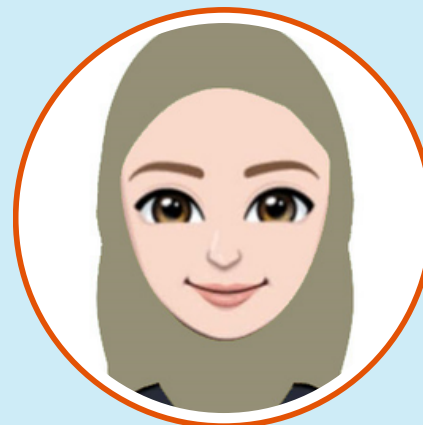
Handyaccessible

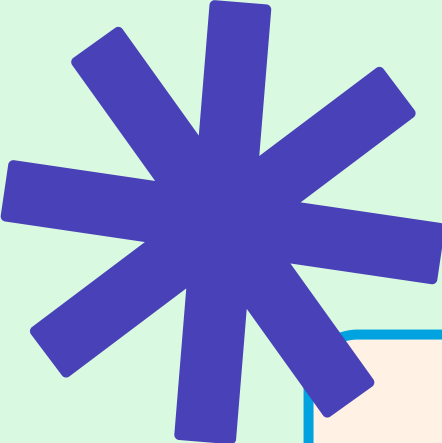


Mandats

Mandats et représentations politiques

- Représentations politiques à différents niveaux de pouvoir :
 - Europe
 - Fédéral
 - Région wallonne
 - Région bruxelloise
 - Fédération Wallonie-Bruxelles
- Présence dans de nombreux conseils consultatifs
- Présence dans des Collectifs
- Gestion administrative





Handydroit[®], pour une justice inclusive

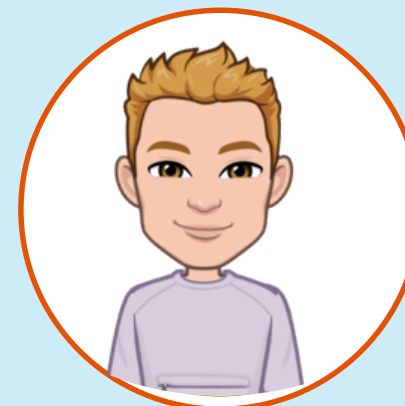
- Service d'accompagnement social et de défense des droits des personnes en situation de handicap.
- Soutien dans les démarches liées aux allocations, reconnaissance médicale et décisions administratives.
- Représentation devant le Tribunal du travail pour certaines matières liées au handicap.
- Accompagnements des personnes dans l'exercice de leurs droits et lutte contre les obstacles administratifs.

Depuis 2015, les assistantes sociales d'Esenca ont récupéré 4 576 651,58 €.



Handyaccessible, pour des espaces et des services inclusifs...

- Conseil et expertise en accessibilité des bâtiments, évènements et espaces publics.
- Recommandations pour concevoir des environnements plus inclusifs.
- Formations sur l'accessibilité architecturale, sociale et organisationnelle.
- Approche fondée sur la diversité des besoins et des capacités.



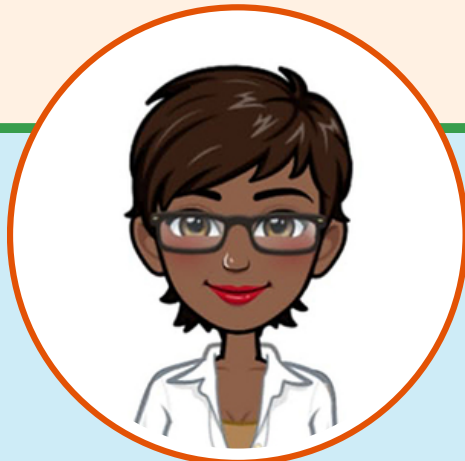
Une reconnaissance en Éducation Permanente

- Réalisation d'analyses et d'études sur les enjeux liés au handicap et à l'inclusion.
- Contribution au débat public et à la réflexion sur les mécanismes d'exclusion et le validisme.
- Organisation de campagnes de sensibilisation et de communication.
- Développement d'actions de terrain favorisant la participation et l'inclusion des personnes en situation de handicap.



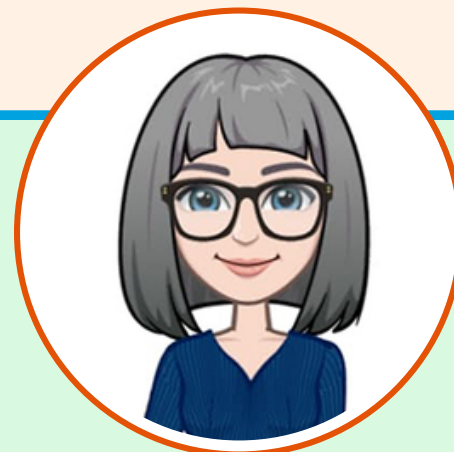
Handycity[®], pour des communes inclusives

- Label encourageant les communes à développer des politiques inclusives.
- Encouragement à l'utilisation du FALC dans les communications aux citoyens.
- Sensibilisation des services publics et du grand public aux réalités du handicap.
- Soutien aux initiatives favorisant l'inclusion dans l'enseignement et la vie locale.
- Promotion de l'accessibilité des espaces publics, services et activités communales.



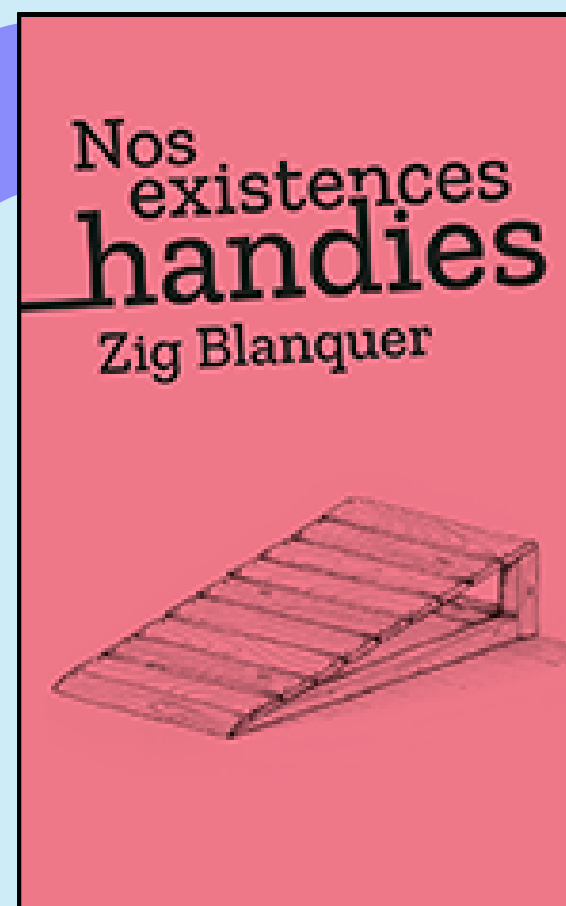
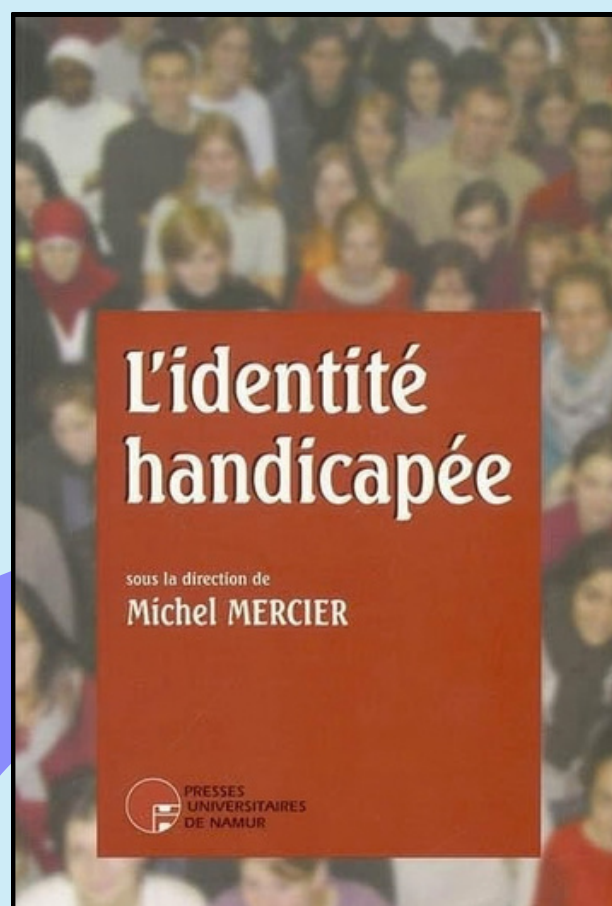
Handydialogue, pour une communication inclusive

- Revue trimestrielle de sensibilisation aux enjeux du handicap.
- Valorisation de la parole et des témoignages des personnes concernées.
- Articles adaptés en Facile à Lire et à Comprendre (FALC).
- Promotion d'une communication inclusive via la revue sur le site web et les newsletters.



Ressources utiles :

Livres

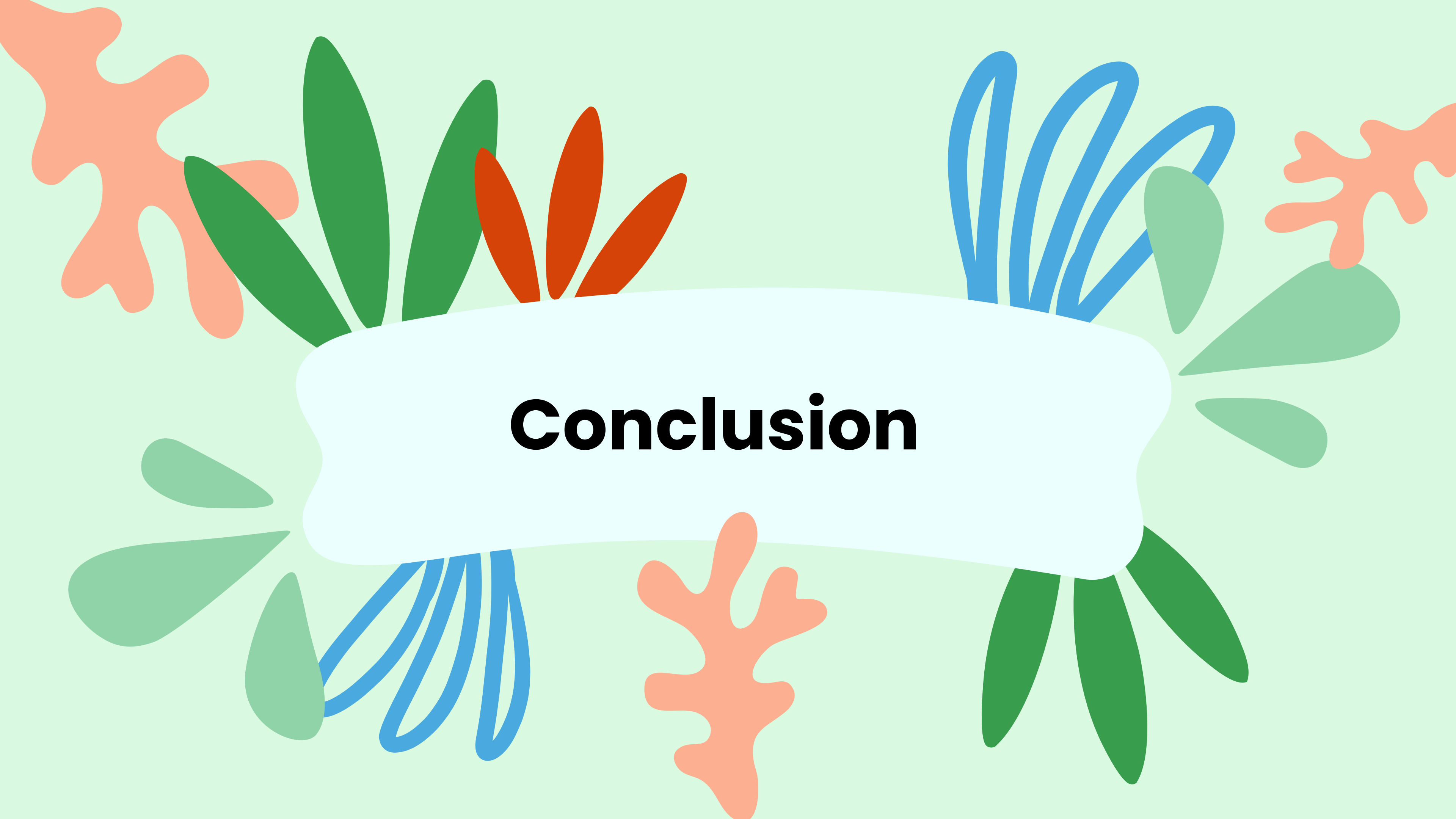


Autres ressources :

- **PAQUOT, Joséphine** (2026). *Ce que la méconnaissance du mot « validisme » dit de notre société*. Analyse Esenca. Disponible sur : <https://www.esenca.be/analyse-2026-validisme/>
- **PAULUS, Maï** (2022). *Inspiration porn : un mécanisme validiste à dénoncer*. Étude Esenca. Disponible sur : <https://www.esenca.be/etude-2022-inspiration-porn-un-mecanisme-validiste-a-denoncer/>
- **PUISEUX, Charlotte** (2025). *Le validisme, qu'est-ce que c'est ?* Disponible sur : <https://charlottepuiseux.weebly.com/le-validisme--quest-ce-que-cest.html>
- **PRIMERANO, Adrien** (2022). « L'émergence des concepts de "capacitisme" et de "validisme" dans l'espace francophone ». *Alter*, vol. 16, n° 2. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/alterjdr/683>
- **PRIMERANO, Adrien** (2026). « Le validisme, outil de politisation du handicap ». *Santé conjugée*, n° 114. Disponible sur : <https://www.maisonmedicale.org/le-validisme-outil-de-politisation-du-handicap/>
- **RAVAUD, Jean-François** et **VILLE, Isabelle**, « Représentations de soi et traitement social du handicap. L'intérêt d'une approche socio-constructiviste », *Sciences Sociales et Santé*, vol. 12, n° 1, 1994, pp. 7-30.

Autres ressources :

- **Les Dévalideuses**, 31 bonnes résolutions anti-validistes. Disponible sur : <https://lesdevalideuses.org/les-projets/bonnes-resolutions-anti-validistes/>
- **MULAKOZè**, média belge sur les discriminations et les luttes sociales. Disponible sur : <https://www.mulakoze.com/>
- **RollingNews**, *L'information en mouvement*. Disponible sur : <https://www.rollingnews.be/>
- **RTBF** et **Média Animation ASBL** (2024). *Validisme, médias et société*, Média Animation ASBL. Disponible sur : <https://media-animation.be/ressource/validisme-medias-et-societe/>
- **YOUNG, Stella** (2014). « *I'm not your inspiration, thank you very much* », TEDxSydney. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=8K9Ggl64Bsw>

A stylized illustration of various plants in shades of green, orange, and blue, arranged around a central white cloud-like shape. The plants include solid-colored leaves, orange starburst-like shapes, and blue-outlined leaves.

Conclusion



Esenca

MERCI POUR VOTRE PRÉSENCE

ET BON APPÉTIT !

Esenca
réseauSolidaris



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

