



Mon COPILOTE

L'accompagnement qui
facilite vos déplacements

Comment co-voyager avec un senior ?

Comment communiquer
avec une personne
malentendante ?

Comment guider une
personne en situation de
handicap visuel ?



LE GUIDE DU PARFAIT COPILOTE

BIENVENUE À BORD!



Devenez un parfait copilote !

Ce guide a pour but de vous présenter d'une manière claire et succincte les bonnes pratiques de l'accompagnement.

Que vous ayez une connaissance approfondie du handicap ou que vous soyez novice, vous trouverez ici les conseils pratiques et théoriques utiles au bon déroulé des accompagnements avec des personnes à mobilité réduite.

Au programme de ce guide : comment interagir avec une personne ayant un handicap mental, comment guider une personne malvoyante, ou encore comprendre les difficultés liées à l'avancé en âge, et surtout, les 10 bonnes pratiques pour un accompagnement réussi !

Au nom de toute l'équipe de Mon Copilote,
nous vous souhaitons une bonne lecture !

TABLEAU DE BORD



[COMPRENDRE LE HANDICAP](#)

page 3

[VERS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE](#)

page 4

[LE HANDICAP MENTAL](#)

page 5

[LE HANDICAP MOTEUR](#)

page 6 & 7

[LE HANDICAP VISUEL](#)

page 8 & 9

[LE HANDICAP AUDITIF](#)

page 10

[LES SENIORS](#)

page 11

[POUR ALLER PLUS LOIN](#)

page 12

[LES 9 BONNES PRATIQUES DE L'ACCOMPAGNEMENT](#)

page 13

[EN CAS D'IMPRÉVU](#)

page 14

COMPRENDRE LE HANDICAP



18% De la population française

Soit 12 millions de Français sont considérés comme handicapés



HANDICAP
MENTAL

6%

de la
population en
situation de
handicap



TROUBLES
AUTISTIQUES

6%

de la population
en situation de
handicap



HANDICAP
VISUEL

14%

de la population
en situation de
handicap



HANDICAP
MOTEUR

29%

de la population
en situation de
handicap



HANDICAP
AUDITIF

45%

de la
population en
situation de
handicap



Le saviez-vous?

Handicap = Désavantage

D'après la loi, le handicap est une limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société par une personne en raison d'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.



Ne pas confondre

Polyhandicap

Handicap mental sévère + déficit moteur important, une restriction extrême de l'autonomie



Plurihandicap

Handicap principal + d'autres handicaps secondaires

VERS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE

Malgré les progrès concernant le handicap en France, il reste encore de nombreuses barrières pour les personnes à mobilité réduite.

UNE PLACE DANS LA SOCIÉTÉ



7% des 15 – 64 ans

Sont reconnus handicapés, soit 2,8 millions de personnes en âge de travailler.



14%

C'est le taux de chômage des personnes handicapées en 2020 (8% pour l'ensemble de la population).



3,5%

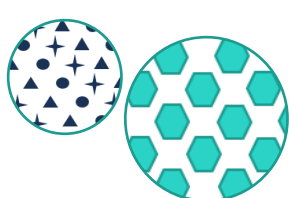
Taux d'emploi direct de personnes handicapées dans les entreprises privées en 2020.



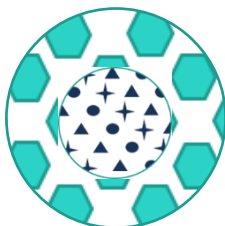
1,8%

De la population étudiante est en situation de handicap.

VERS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE?



Exclusion



Intégration



L'inclusion

La loi handicap de 2005 nous invite à nous tourner vers une société inclusive. Ce n'est plus à la personne handicapée de s'adapter à la société mais à la société de s'adapter à la personne. Par exemple, dans une société totalement inclusive, il n'y aurait pas d'escalier mais des plans inclinés.

LE HANDICAP MENTAL



Le handicap mental est la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle. Il existe différentes pathologies handicapantes comme la trisomie, l'autisme, le polyhandicap ou encore le X-Fragile.

Quelle que soit l'origine du handicap, toutes les personnes concernées ont en commun le besoin d'acquérir le plus d'autonomie possible et de vivre parmi les autres.



POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

Du fait de leur déficience intellectuelle, les personnes en situation de handicap mental ont des difficultés spécifiques pour :

- Mémoriser et évaluer les informations,
- Fixer leur attention,
- Évaluer le temps,
- Apprécier la valeur de l'argent,
- Maîtriser les règles de communication et de vocabulaire,
- Appréhender les conventions et règles tacites et / ou
- Maîtriser la lecture et l'écriture.

Discuter, échanger avec les personnes handicapées mentales, c'est facile :

- **Souriez !** L'expression avenante de votre visage mettra votre interlocuteur en confiance.
- Parlez normalement en utilisant des phrases simples et **évit**ez les **d**étails.
- **Prenez le temps** d'écouter et de comprendre.
- Ne manifestez pas d'impatience.
- Privilégiez les sujets qui intéressent : la musique, le foot, la télé, les animaux...

Ne soyez pas surpris par l'affection que l'on peut vous manifester !

LE HANDICAP MOTEUR



Le handicap moteur peut toucher un membre ou l'ensemble du corps. Ainsi, les personnes atteintes de ce handicap se déplacent soit debout en s'aidant d'une canne, soit en fauteuil roulant.

En pratique, les déficiences motrices engendrent une gêne ou un empêchement dans les déplacements, la préhension d'objets et parfois la parole.

POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

- Vous pouvez sans crainte utiliser tous les mots du langage comme marcher, aller, courir...
- Marchez à côté de la personne en respectant son rythme.
- Adressez-vous à la personne **directement** et non à son accompagnant. Ce dernier pourra vous aider à converser si votre interlocuteur s'exprime avec difficulté mais il n'est pas votre interlocuteur.
- Le fauteuil roulant tient le rôle des jambes de la personne handicapée. S'appuyer dessus est une familiarité qui peut être mal perçue et dangereuse.
- A l'arrêt, **pour échanger, placez-vous à la hauteur de votre interlocuteur** (asseyez-vous s'il est en fauteuil). Cela permet de mieux s'entendre et d'établir une relation d'égalité.

Certaines personnes peuvent avoir une élocution difficile, du fait d'un handicap moteur cérébral ou de séquelles d'un traumatisme crânien. Leur intelligence n'est pas altérée, parlez-leur normalement et laissez-leur le temps de vous répondre.

Ne réalisez JAMAIS de transfert (déplacer une personne de son fauteuil roulant à une chaise par exemple).

C'est un geste médical que seules les personnes habilitées sont autorisées à exécuter.

LE HANDICAP MOTEUR



Le saviez-vous ?
Seulement 2% des
personnes handicapés sont
en fauteuil roulants.

💡 POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

Il est tout à fait possible de monter et descendre d'une marche ou d'un trottoir avec un fauteuil roulant manuel :

Pour descendre : la descente se fait en marche arrière. Faites d'abord descendre les grandes roues arrières du trottoir tout en retenant le fauteuil. Puis soulevez le légèrement pour faire descendre les petites roues en veillant à ne pas cogner les pieds de la personne ni ses cale-pieds.

Pour monter : le fauteuil est placé face au trottoir de façon perpendiculaire, basculez-le sur les roues arrière et poussez-le jusqu'à ce que les petites roues reposent sur le trottoir. Faites monter le fauteuil en le tenant par les poignées, jusqu'à ce que les grandes roues aient également franchi l'obstacle.



LE HANDICAP VISUEL



Le handicap visuel recouvre des réalités variées, s'échelonnant d'un trouble visuel à une cécité complète.



POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

- Pour signaler à une personne déficiente visuelle que vous vous adressez à elle, appelez-la par son prénom/nom, ou touchez lui légèrement le bras.
- Elle ne reconnaîtra pas toujours votre voix, **n'oubliez pas de vous présenter**. De la même façon, prévenez la personne quand vous la quittez.
- Même s'il ne faut pas décrire l'environnement en permanence lors du déplacement, il est parfois utile de décrire un espace : **annoncez les changements de direction ou de relief, les obstacles à éviter**. Devant un escalier, proposez à la personne de **tenir la rampe** et annoncez la première et la dernière marche. Pensez à indiquer si l'escalier monte ou descend.
- Soyez aussi **attentif aux obstacles en hauteur** en tenant compte de la largeur et de la hauteur de votre binôme.

Vous pouvez utiliser sans crainte le vocabulaire de la vision : ne soyez pas embarrassé d'utiliser des mots ou des expressions comme « tu vois ce que je veux dire » ou « je vais jeter un œil ». Parlez naturellement et sans hausser la voix.

Évitez le mot « Attention » qui peut faire peur et ne donne pas d'indication. Si vous considérez qu'il y a un danger ou un obstacle de dernière minute, **dîtes plutôt « Stop »**.

Évitez aussi les mots comme « ici, là-bas », préférez plutôt des indications précises comme « à votre gauche, en face de vous ».

LA TECHNIQUE DE GUIDE



La technique de guide permet d'accompagner une personne déficiente visuelle lors d'un déplacement, à l'aide d'un **code corporel**, sans devoir utiliser la parole pour lui signaler différentes modifications en cours de trajet.

La position de base :

C'est à la personne déficiente visuelle de prendre votre bras et non l'inverse. Placez vous **un pas devant la personne guidée** et proposez lui votre bras de façon à ce qu'elle puisse vous tenir juste au dessus du coude. Grâce à cette technique, la personne déficiente visuelle sera placée un pas en retrait sur le guidant, elle n'est donc jamais confrontée directement aux obstacles et se sent davantage en sécurité.

L'**arrêt** permet de signaler un danger potentiel à la personne guidée : obstacles, descente ou montée de trottoirs ou d'escaliers.

Le **ralentissement** permet d'informer la personne guidée d'un changement de texture au sol, une pente, ou un changement de direction.

Lors d'un **passage étroit** (pour franchir une porte par exemple), ralentissez, puis placez votre **bras dans le dos** pour amener naturellement la personne guidée derrière vous.

N'hésitez jamais à demander à la personne guidée si votre technique de guide lui correspond afin de **vous adapter à ses besoins**.



Votre aide se propose mais ne s'impose pas. Demandez d'abord à la personne si elle a besoin de vous et comment.

Lorsque vous arrivez à destination et que vous vous absentez, proposez un **appui avec la main** (chaise, comptoir, mur) pour ne pas que la personne guidée reste "dans le vide".

Pour aider une personne à s'asseoir, vous pouvez guider sa main jusqu'au dossier de la chaise (ou jusqu'à la poignée de voiture pour s'y installer).

LE HANDICAP AUDITIF



Il s'agit d'une perte auditive qui s'accompagne ou non d'une difficulté à oraliser. Il y a plusieurs degrés de surdité.

En complément des aides auditives, plusieurs possibilités permettent aux personnes malentendantes de communiquer, notamment :

- la **lecture labiale** qui consiste à reconnaître les mots en fonction de la forme prise par les lèvres
- la **Langue de Signes Française** qui est une langue visuelle associant gestes et mouvements corporels pour chaque mot.

POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

- **Placez vous face** à votre interlocuteur pour communiquer.
- Accompagnez vos paroles de gestes simples et d'expressions du visage.
- Assurez-vous que la personne a bien compris, **répétez au besoin**.
- Pour les contacts téléphoniques, privilégiez les messages écrits. Vous pouvez également vous servir de votre téléphone lors du trajet pour communiquer avec la personne.
- **Soyez patient** et ne vous énervez pas si on vous demande de répéter.
- Pensez à **transmettre** à la personne les messages diffusés ou les signaux d'alarme qu'ils ne perçoivent pas.

Contrairement aux idées reçues, être sourd n'induit pas d'être muet !

Quelques conseils pour faciliter la lecture labiale :

- Assurez-vous que la personne vous regarde avant de parler.
- Choisissez un endroit calme où votre visage est éclairé.
- Ne mettez pas la main devant la bouche, ne mâchez pas de chewing-gum et souvenez-vous qu'une moustache ou une barbe peuvent empêcher la lecture labiale.
- Ne criez pas, parlez clairement à un rythme modéré en articulant.
- Faites des phrases courtes et utilisez des mots simples.

LES SENIORS



Les seniors sont confrontés à des situations de handicap dues à leur grand âge, le corps fatigué. Les problèmes les plus fréquents sont les problèmes d'audition, de prononciation, d'équilibre, de mémoire ou encore de vue. Parfois, les handicaps se cumulent, parfois le handicap est minime.

POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

- **Adaptez-vous aux besoins** des personnes âgées, **sans infantiliser la communication.**
- Utilisez plus souvent le pronom « je » au lieu de « tu/vous » pour communiquer sans donner des ordres. **Au lieu de « Tu devrais faire », préférez « Je te propose de t'aider à faire ».**
- **Renseignez vous sur le handicap** de la personne accompagnée et adaptez votre comportement. Selon le type de handicap, référez vous aux pages précédentes. Vous pouvez également **demandez conseil à la famille** ou aux aidants en amont du trajet.
- Si la personne est malentendante, parlez fort et distinctement. Evitez les bruits parasites comme la musique si vous souhaitez échanger.
- **Demandez si la personne a besoin d'aide.** Les personnes âgées sont désireuses de rester autonomes.
- Soyez **patient et bienveillant.**

Conseils supplémentaires pour accompagner une personne avec la maladie d'Alzheimer :

- Toujours considérer la personne comme désireuse de communiquer.
- Lui parler en face et la regarder dans les yeux, soyez souriant. Vous pouvez l'interpeller par son prénom ou en lui touchant le bras.
- Utilisez des phrases simples qui ne comportent qu'une seule idée.
- Laissez le temps de répondre et n'insistez pas.
- Encouragez et valorisez la.

Les personnes âgées ont beaucoup à nous apprendre, profitez de ce moment pour échanger et discuter de leur expérience de la vie !

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous trouverez ci-dessous une sélection de vidéos et de documents pour en apprendre davantage sur le handicap.



LE HANDICAP EN GÉNÉRAL

- Les infographies réalisées par Hoptoys autour du handicap : [lien](#)
- Le « *Guide des civilités à l'usage des gens ordinaires* » : [lien](#)
- La websérie humoristique sur le handicap « *J'en crois pas mes yeux* » : [lien](#)
- La websérie pour mettre à bas les idées reçues liées au handicap dans le monde du travail : [lien](#)
- Le handicap invisible expliqué en vidéo grâce à GRDF : [lien](#)

LE HANDICAP VISUEL

- Le guide « *Savoir-être et savoir guider* » éditée par l'UNADEV : [lien](#)
- Les vidéos « *Un regard pour deux* » sur le site de l'association Valentin Haüy qui donnent des conseils pour accompagner les personnes malvoyantes : [lien](#)
- Le « *Petit guide pour ouvrir les yeux sur les aveugles et les malvoyants* » éditée par l'association Valentin Haüy : [lien](#)

LE HANDICAP MOTEUR

- Un vidéo réalisé par le CHU de Montréal pour apprendre à manipuler un fauteuil roulant : [lien](#)
- Le blog de Wheelcome pour comprendre les galères d'une personne en fauteuil roulant : [lien](#)

LE HANDICAP AUDITIF

- Une vidéo pour apprendre 300 mots du quotidien en LSF : [lien](#)
- La chaîne youtube Made In Dhafer pour apprendre sur la surdité : [lien](#)

LES SENIORS

- <https://www.dailymotion.com/video/x11rgd4>

LE HANDICAP MENTAL

- La vidéo réalisée par l'UNAPEI « *Accessibilité, le handicap intellectuel aussi !* » : [lien](#)
- La vidéo « *Mon ami Tom* » pour sensibiliser les enfants à l'autisme : [lien](#)
- Le guide « *L'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique* » éditée par l'UNAFAM : [lien](#)
- La vidéo « *Mieux comprendre le handicap : l'autisme* » : [lien](#)

LES 9 BONNES PRATIQUES DE L'ACCOMPAGNEMENT

AVANT LE TRAJET

1. Enregistrez les coordonnées du pilote à mobilité réduite.
2. Contactez le pilote ou son responsable quelques jours avant le trajet pour échanger et mieux se connaître. Un déplacement est souvent source de stress pour le pilote. Profitez de cet échange pour fixer clairement l'organisation du trajet. Cela le rassurera.
3. Notez l'heure et un point de rendez-vous précis et renseignez-vous sur le besoin en accompagnement (aide pour marcher, fauteuil à plier, présence d'un chien guide, etc).
4. Chargez et allumez votre téléphone portable.
5. Evitez les changements de dernière minute.
6. Arrivez à l'heure !

PENDANT LE TRAJET

7. Lorsqu'une personne handicapée est aidée d'un chien d'assistance, considérez que cet animal travaille; saluez la personne avant l'animal. Ne le caressez qu'après avoir demandé l'autorisation à son maître.
8. Si vous pensez que la personne a besoin d'aide, posez-lui la question et suivez ses conseils. Elle saura vous expliquer comment l'aider. Ne vous sentez pas offusqué si elle décline.

A LA FIN DU TRAJET

9. Assurez-vous que la personne est arrivée à la bonne destination et qu'elle saura finir son trajet sans votre aide.

Et n'oubliez pas : restez naturel, votre bon sens doit vous guider !

EN CAS D'IMPRÉVU ?

Un imprévu sur le trajet ?

La personne que vous accompagnez se comporte de façon inhabituelle ?





Mon COPILOTE

L'accompagnement qui
facilite vos déplacements



Vous êtes maintenant
prêts à accompagner un de
nos pilotes en toute
sérénité !

BON TRAJET !

Rejoignez-nous:



WWW.MON-COPILOTE.COM



07 67 01 80 55



contact@mon-copilote.com