



Handicap visible et invisible : comprendre la différence et les enjeux

Un fauteuil roulant ou une canne blanche ne résumant pas à eux seuls la réalité du handicap. En effet, une grande majorité des personnes en situation de handicap vivent avec un handicap invisible. Mais comment distinguer ces deux formes de handicap et quels défis posent-elles dans la vie quotidienne et professionnelle ?

Définition du handicap : une réalité multiple

Le handicap peut être défini comme une altération physique, sensorielle, mentale, cognitive ou psychique, limitant l'activité ou la participation à la vie sociale et professionnelle. Il peut être temporaire ou permanent, léger ou sévère, visible ou invisible.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe le handicap en cinq grandes catégories :

Les handicaps visibles

Certains handicaps sont immédiatement perceptibles et impliquent souvent des aménagements spécifiques. Parmi eux :

- **Le handicap sensoriel** : déficience visuelle ou auditive, nécessitant parfois l'usage d'aides techniques comme des lunettes, des prothèses auditives ou des cannes blanches.
- **Le handicap moteur** : affectant la mobilité, il peut résulter d'amputations, d'atteintes musculaires ou articulaires limitant les déplacements ou certaines activités (sportives, manuelles, etc.).

Les handicaps invisibles

À l'inverse, d'autres formes de handicap ne se perçoivent pas immédiatement, bien qu'elles aient un impact réel sur le quotidien des personnes concernées. On y retrouve :

- **Le handicap mental** : il englobe les déficiences intellectuelles et certaines maladies génétiques.
- **Le handicap psychique** : il regroupe des troubles comme la bipolarité, la schizophrénie, la dépression sévère ou encore le burn-out.
- **Les maladies invalidantes** : maladies chroniques impactant fortement la vie quotidienne, telles que les maladies auto-immunes, respiratoires ou digestives.



- **Les troubles cognitifs et neurodéveloppementaux** : dyslexie, dyspraxie, troubles de l'attention (TDAH) ou encore certaines séquelles d'accidents cérébraux.
- **Les troubles neurologiques** : sclérose en plaques, maladie de Parkinson, épilepsie ou encore syndromes post-AVC.
- **Les troubles musculosquelettiques** : douleurs chroniques, fibromyalgie, tendinites ou syndrome du canal carpien.

Une frontière parfois floue

La distinction entre handicap visible et invisible n'est pas toujours nette. Certains troubles sont invisibles au premier abord mais deviennent perceptibles selon le contexte. Une personne atteinte de sclérose en plaques peut sembler en bonne santé lors de certaines périodes mais ses symptômes peuvent se manifester soudainement lors d'une poussée. À l'inverse, un handicap dit visible, comme une déficience auditive, peut passer inaperçu si la personne porte des appareils discrets.

Quand l'invisible devient un poids

Les personnes en situation de handicap invisible doivent souvent composer avec une double difficulté : la gestion de leurs symptômes et la nécessité de prouver leur réalité aux autres. Souvent incompris, ces handicaps sont minimisés, parfois niés, ce qui peut accentuer la souffrance et l'isolement des personnes concernées.

Les jugements et remarques peuvent être particulièrement lourds :

- *“C'est dans ta tête”*
- *“Tu pourrais faire un effort”*
- *“Tout le monde est fatigué”*

Ce type de discours reflète un manque de sensibilisation et peut conduire certaines personnes à cacher leur handicap pour éviter la stigmatisation, au prix de leur bien-être.

Le validisme : un obstacle supplémentaire

Le validisme, ou capacitisme, désigne la discrimination fondée sur la capacité physique ou mentale. Il place la personne valide comme la norme et peut prendre différentes formes :

Rebond Travail & Santé asbl
Avenue Arnaud Fraiteur 15
1050 Bruxelles
Numéro d'entreprise : 1015 826 758
RPM Bruxelles



- Une survalorisation : *“Tu es vraiment courageux”, “Je ne pourrais jamais faire ce que tu fais”.*
- Une infantilisation : *“Pauvre de lui, il ne pourra jamais mener une vie normale”.*
- Une remise en question du handicap, surtout lorsqu’il est invisible : *“Elle a vraiment un handicap ? Ça ne se voit pas”.*
- Une exclusion inconsciente ou intentionnelle : organiser des événements sans accessibilité PMR, écarter une personne d’un projet par crainte qu’elle ne puisse suivre le rythme.

Mieux reconnaître et inclure tous les handicaps

Reconnaître l’existence du handicap invisible est une étape essentielle pour mieux accompagner et inclure toutes les personnes concernées. Sensibiliser sur ces réalités permet de lutter contre les idées reçues et d’encourager une meilleure adaptation des environnements de travail et de vie.

Que le handicap soit visible ou invisible, l’inclusion passe par l’écoute, la reconnaissance et la mise en place d’aménagements adaptés pour favoriser une participation équitable à la société.