



Je suis handicapé(e), mais ça ne se voit pas La CFDT est à vos côtés

* English Version : see second page

Saviez-vous que 80 % des handicaps sont invisibles ?

Comme le terme l'indique, un handicap invisible est un handicap qui ne se voit pas, ou du moins pas au premier coup d'œil.

Nous sommes nombreux à évoluer parmi vous sans que vous ne le sachiez. Pas de fauteuil roulant, pas de canne blanche ou prothèse... Si la personne concernée n'en parle pas (et quand bien même), son handicap est difficilement détectable.

C'est le cas, par exemple, des troubles psychiques et neurodéveloppementaux.

Invisibles mais bien présents, ils peuvent être diagnostiqués tardivement et sont souvent incompris, minimisés, occasionnant pour celles et ceux qui les vivent des difficultés à être reconnus, compris, et correctement accompagnés.

En plus des difficultés rencontrées au travail, dans les études, ou même dans les relations sociales, il peut arriver que leur réalité soit ignorée ou même remise en cause, les troubles et les incapacités ne se manifestant pas toujours en permanence, mais dans certaines situations ou par crises.

Mais surtout, les troubles qui accompagnent ces handicaps peuvent également faire l'objet de jugements et mener à l'isolement.

"C'est dans ta tête", "Fais un effort", "Tu n'as pas l'air d'avoir un problème"... Plus que les autres, les personnes qui vivent avec un handicap invisible sont confrontées à ce genre de jugements.

Ces jugements génèrent une fragilité supplémentaire et constituent un dilemme pour les personnes atteintes d'un handicap invisible :

- Faut-il faire part de son handicap, au risque de ne pas vraiment être compris ?
- ou continuer de le taire et s'isoler dans ses difficultés ?

Les handicaps invisibles nous rappellent une vérité simple : on ne voit pas toujours ce que l'autre traverse. Reconnaître ces réalités, comprendre les difficultés qui en découlent, c'est faire un pas vers une société plus inclusive, où chacun a sa place, visible ou non.

Bien consciente du problème, la **Cfdt** est **impliquée dans la sensibilisation à la diversité des handicaps** et travaille à une meilleure inclusion, par la formation, la valorisation des témoignages de personnes concernées et en favorisant l'auto-représentation.

➤ Vous êtes concerné(e), vous souhaitez en parler ou témoigner ?

A la **Cfdt**, il y a des personnes concernées qui peuvent vous aider.

Nous pouvons vous aider à gérer les situations de handicap et vous orienter ou vous accompagner :

défense de vos droits en regard de la loi, mais aussi de l'Accord Handicap, adaptation du poste de travail, évolution professionnelle, rémunération, maintien dans l'emploi etc..

Contactez-nous pour plus d'informations



I am disabled, but it is not visible.

CFDT is by your side

Did you know that 80% of disabilities are invisible?

As the term suggests, an invisible disability is one that cannot be seen, or at least not at first glance.

Many of us live among you without you knowing. No wheelchair, no white cane or prosthesis... If the person concerned does not talk about it (and even if they do), their disability is difficult to detect.

This is the case, for example, with mental and neurodevelopmental disorders.

Invisible but very present, they can be diagnosed late and are often misunderstood, minimized, causing those who live with them difficulties in being recognized, understood, and properly supported.

In addition to the difficulties encountered at work, in studies, or even in social relationships, it may happen that their reality is ignored or even questioned, as the disorders and disabilities do not always manifest constantly, but in certain situations or crises.

But above all, the disorders that accompany these disabilities can also be subject to judgments and lead to isolation.

"It's in your head", "Make an effort", "You don't seem to have a problem"... More than others, people living with an invisible disability face these kinds of judgments.

These judgments create additional vulnerability and pose a dilemma for people with invisible disabilities:

Should they disclose their disability, at the risk of not being truly understood?
Or continue to keep it to themselves and isolate in their difficulties?

Invisible disabilities remind us of a simple truth: we don't always see what others are going through. Recognizing these realities and understanding the difficulties that arise from them is a step towards a more inclusive society, where everyone has their place, visible or not.

Aware of the problem, **Cfdt** is **involved in raising awareness about the diversity of disabilities** and works towards better inclusion through training, valuing the testimonies of affected individuals, and promoting self-representation.

➤ Are you affected? Would you like to talk about it or share your experience?

Cfdt can help you.

We can assist you in managing disability situations and guide or support you:

defending your rights under the law, as well as the Disability Agreement, adapting the workplace, career development, remuneration, job retention, etc.

Contact us for more information