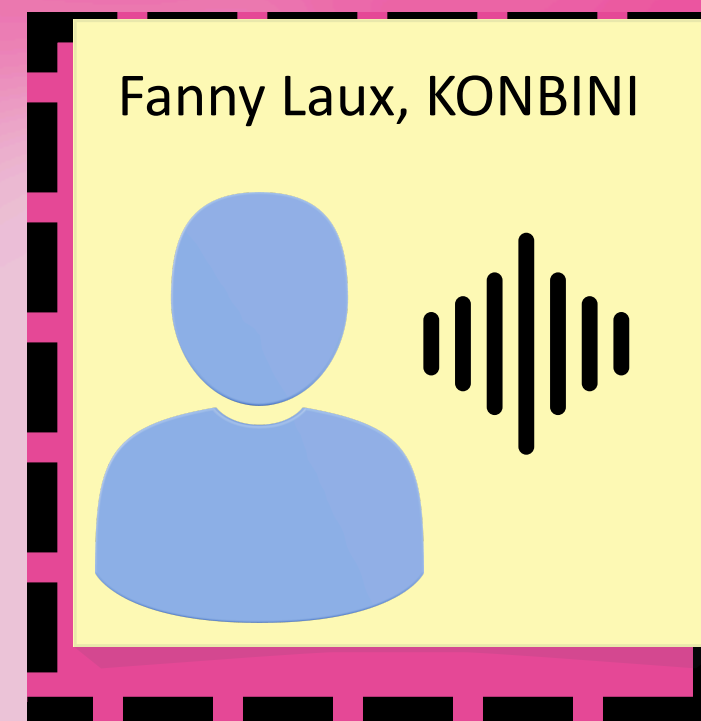
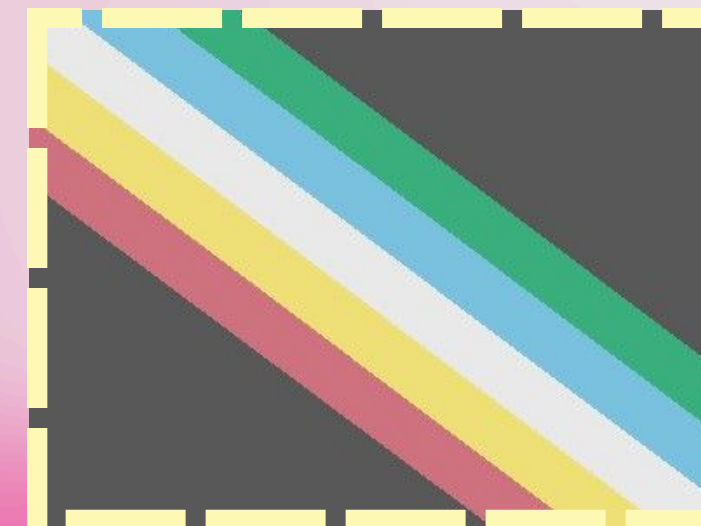




# La maladie rythme ta vie quoi.

Mais quand je vois les réactions des gens sur les réseaux sociaux qui me disent : « Mais tu n'es pas du tout handicapée, tu es juste une assistée. Il faut privilégier les gens qui sont en fauteuil roulant. » Alors que pourtant **80% des handicaps sont invisibles**. J'ai peur d'utiliser ma carte au quotidien parce que j'ai peur du regard des gens. Encore aujourd'hui, quand je l'ai sorti et que j'étais entouré de tout ce monde, j'ai commencé à stresser, je tremblais. J'avais peur qu'on me dise : « Toi, tu n'es pas légitime d'avoir ta carte. » Parce que je sais ce que les gens pensent quand une personne comme moi utilise une carte handicapé. On se dit forcément : « Pourquoi elle a une carte handicapé alors qu'elle tient sur ses deux jambes ? » Alors que pas du tout, **c'est ça la réalité du handicap invisible**.



<b>Malentendant</b>	<p>Quelques manifestations des handicaps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés à entendre certains bruits ;</li> <li>- Hypersensibilité à certains bruits ;</li> <li>- Besoin de voir les visages et la gestuelle d'autrui pour suivre la conversation.</li> </ul>
<b>Malvoyant</b>	<p>Quelques manifestations des handicaps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés dans les déplacements extérieurs ;</li> <li>- Distorsion des couleurs, vision floue, impact de la luminosité sur les perceptions</li> <li>- Difficultés pour voir de près ou de loin.</li> </ul>
<b>Troubles du spectre autistique (TSA)</b>	<p>Le TSA est un handicap neurodéveloppemental. Quelques manifestation du handicap :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déficits persistants dans la communication et les interactions sociales ;</li> <li>- Hypersensibilité ou hyposensibilité à certains bruits, lumières, odeurs ... ;</li> <li>- Rigidité dans le fonctionnement psychologique.</li> </ul>
<b>Troubles anxieux généralisés (TAG)</b>	<p>Quelques manifestations du handicap :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés à effectuer des tâches en raison d'un sentiment d'oppression ;</li> <li>- Fatigabilité due à une hypervigilance de l'environnement ;</li> <li>- Stress lié aux interactions sociales.</li> </ul>

**Troubles de l'attention avec  
ou sans hyperactivité  
(TDA/H)**

Quelques manifestations du handicap :

- Difficultés à maintenir l'attention pendant les longues tâches ;
- Organisation du quotidien difficile, oublis fréquents ;
- Hyperactivité motrice ou verbale.

**Fibromyalgie**

Quelques manifestations du handicap :

- Déficit pour saisir des objets et difficultés dans la coordination des mouvements ;
- Forte fatigabilité du matin au soir ;
- Douleurs chroniques.

**Quelques réflexes à acquérir :**

1 - Approcher  
autrui et se laisser  
approcher ;

2 - Écouter activement  
sans interrompre ; sans juger ;  
questionner régulièrement et  
reformuler ;

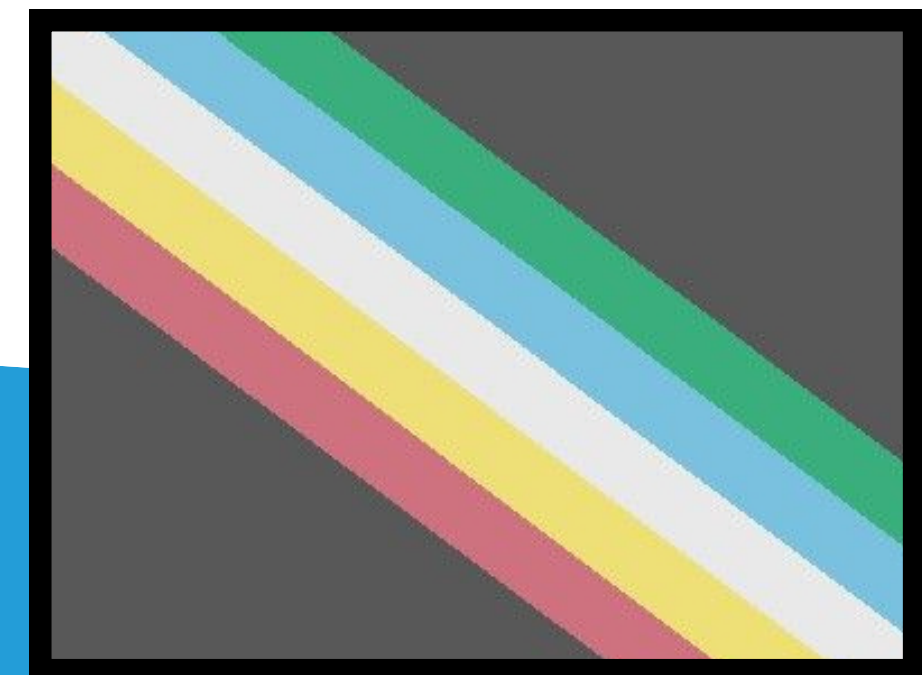
3 - Informer et Renseigner  
sur les ressources internes et  
externes (inspiration de « AERER » de  
la formation Premier Secours en  
Santé Mentale (PSSM))

# Témoignage de Fanny

## Laux sur KONBINI



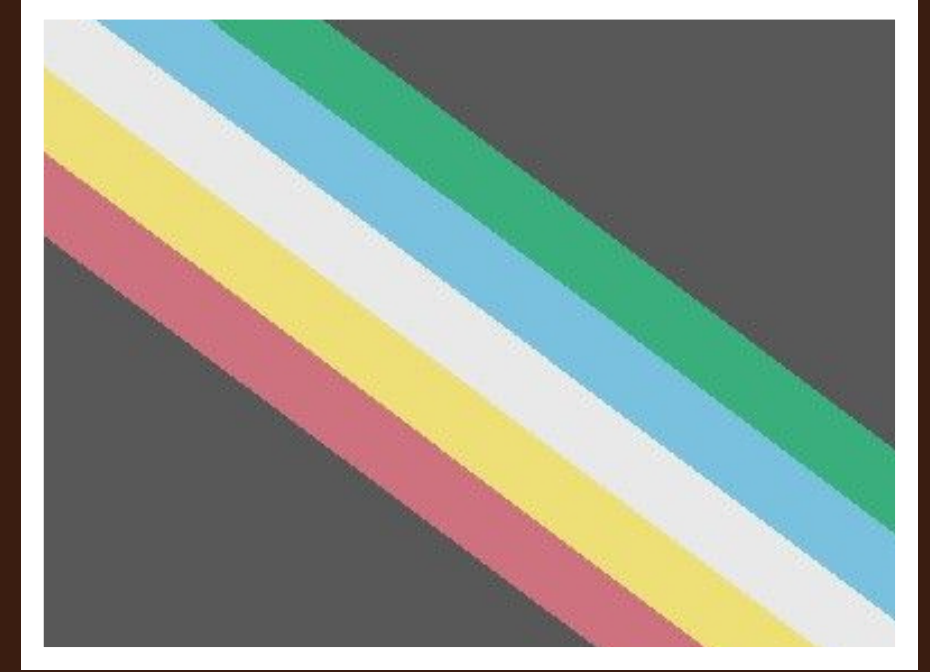
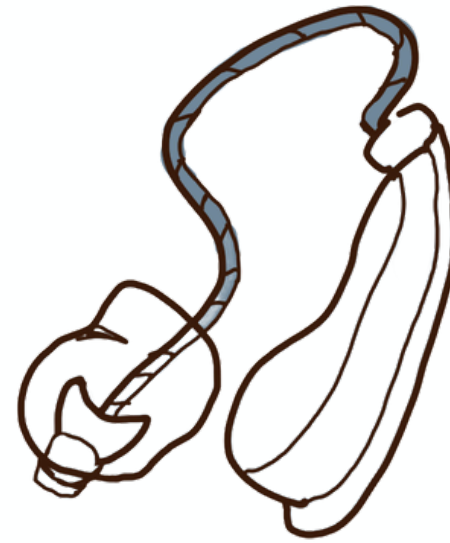
Mais quand je vois les réactions des gens sur les réseaux sociaux qui me disent : « Mais tu n'es pas du tout handicapée, tu es juste une assistée. Il faut privilégier les gens qui sont en fauteuil roulant. » **Alors que pourtant 80% des handicaps sont invisibles.** J'ai peur d'utiliser ma carte au quotidien parce que j'ai peur du regard des gens. Encore aujourd'hui, quand je l'ai sorti et que j'étais entouré de tout ce monde, j'ai commencé à stresser, je tremblais. J'avais peur qu'on me dise : « **Toi, tu n'es pas légitime d'avoir ta carte.** » Parce que je sais ce que les gens pensent quand une personne comme moi utilise une carte handicapée. On se dit forcément : « Pourquoi elle a une carte handicapée alors qu'elle tient sur ses deux jambes ? » Alors que pas du tout, **c'est ça la réalité du handicap invisible.**



# Malentendant-e

Quelques manifestations des handicaps :

- Difficultés à entendre certains bruits ;
- Hypersensibilité à certains bruits ;
- Besoin de voir les visages et la gestuelle d'autrui pour suivre la conversation.

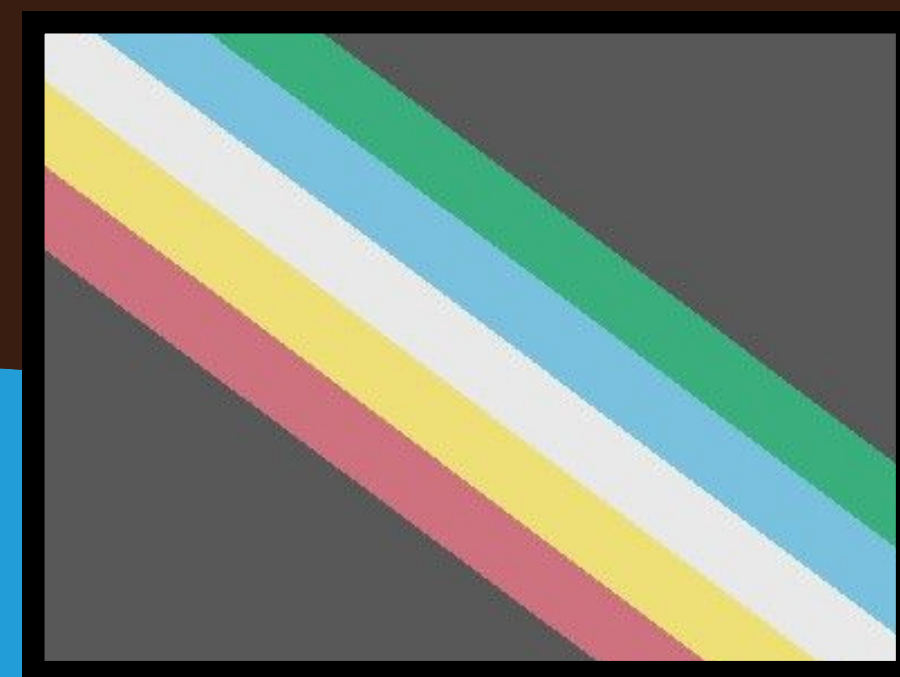
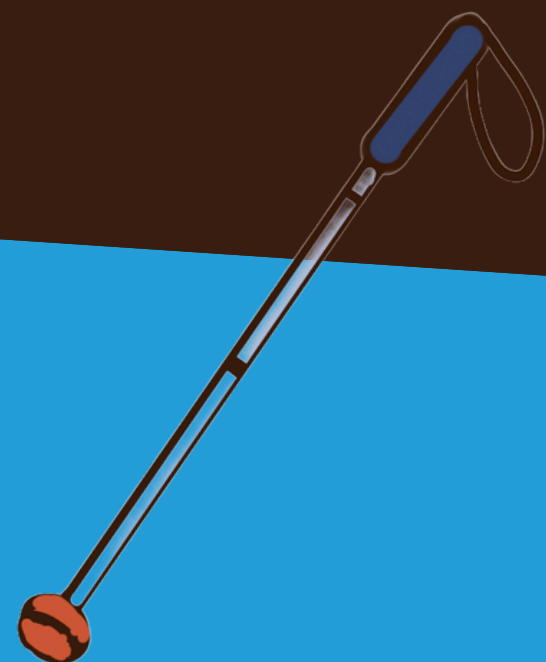


Les signes et symptômes d'une déficience auditive sont multiples : sifflements ou bourdonnements dans les oreilles appelés acouphènes ; vertiges ; douleur, pression ou oreille qui coule ; sensation d'oreille bouchée ; difficulté à entendre les sons aigus... Voici quelques justes pratiques pour communiquer avec une personne malentendante (liste non exhaustive): ne pas exagérer l'articulation qui peut venir gêner la lecture labiale (lecture sur les lèvres) ; ne pas parler plus fort (risque de provoquer des douleurs aux oreilles pour les personnes appareillées ayant initialement réglé leurs appareils au bon volume sonore) ; appuyer ses propos sur des éléments visuels (mimes) ; choisir un environnement calme sans bruits parasites ; se positionner face à la personne et laisser sa bouche visible (main ; moustaches et mastication d'un chewing-gum peuvent entraver la lecture labiale...).

# Malvoyant-e

Quelques manifestations des handicaps :

- Difficultés dans les déplacements extérieurs ;
- Distorsion des couleurs, vision floue, impact de la luminosité sur les perceptions
- Difficultés pour voir de près ou de loin.



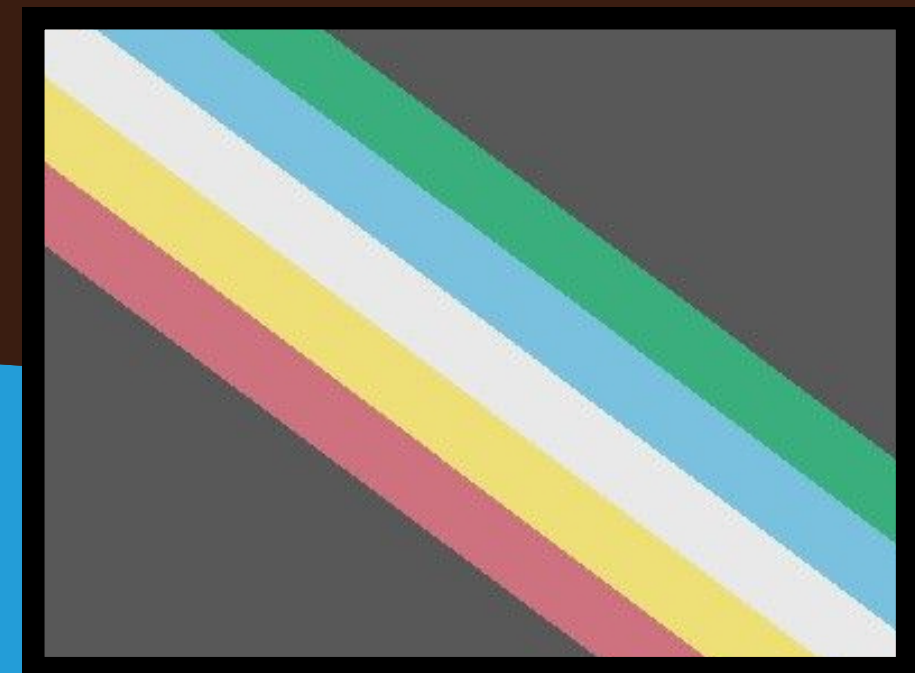
# Troubles du spectre autistique (TSA)



Le TSA est un handicap neurodéveloppemental.

Quelques manifestations du handicap :

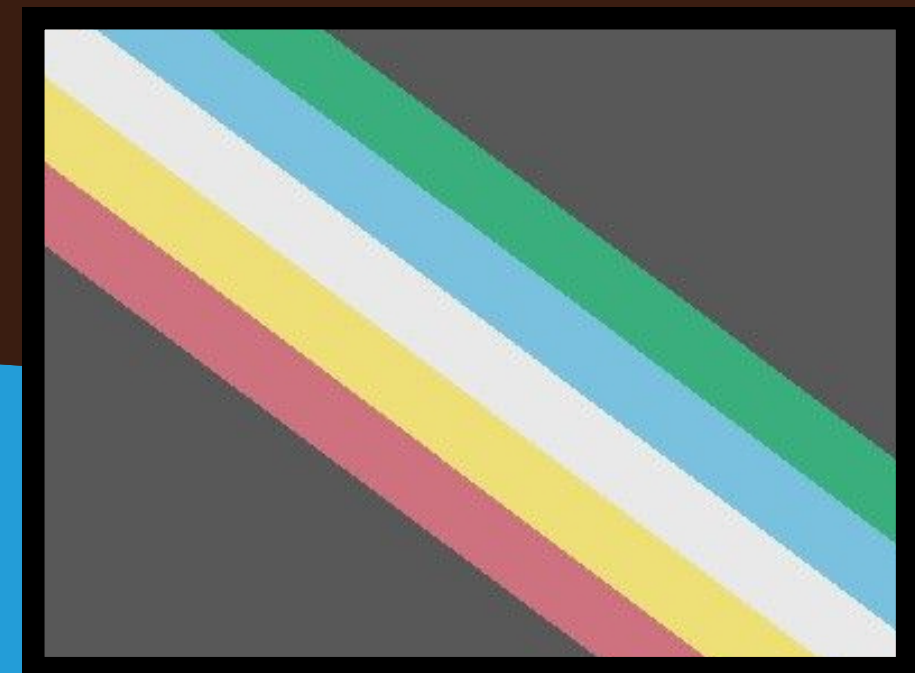
- Déficits persistants dans la communication et les interactions sociales ;
- Hypersensibilité ou hyposensibilité à certains bruits, lumières, odeurs ... ;
- Rigidité dans le fonctionnement psychologique.



# Troubles anxieux généralisés (TAG)

Quelques manifestations du handicap :

- Difficultés à effectuer des tâches en raison d'un sentiment d'oppression ;
- Fatigabilité due à une hypervigilance de l'environnement ;
- Stress lié aux interactions sociales.

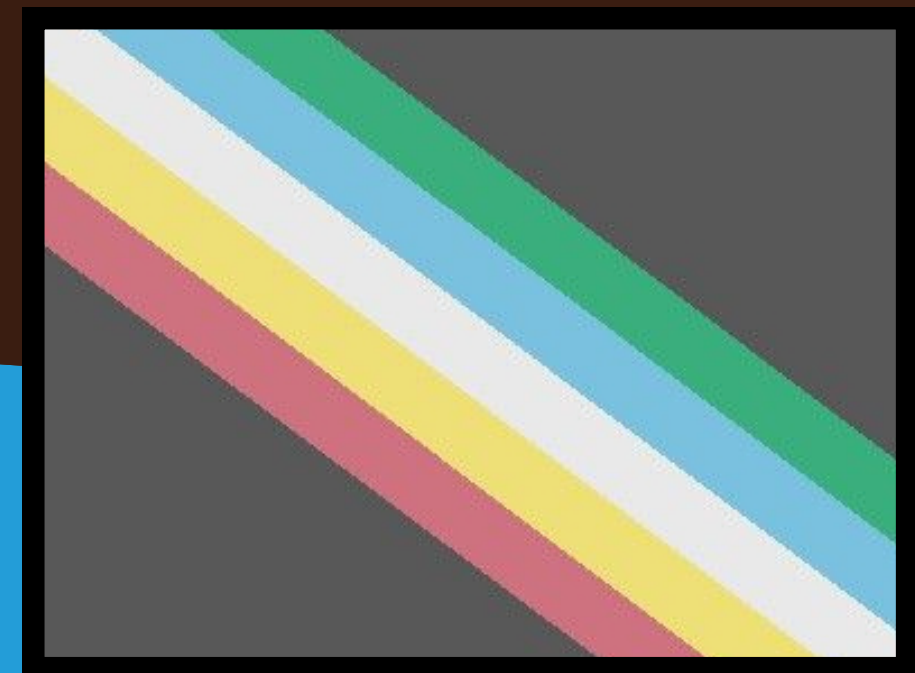


# Troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)



Quelques manifestations du handicap :

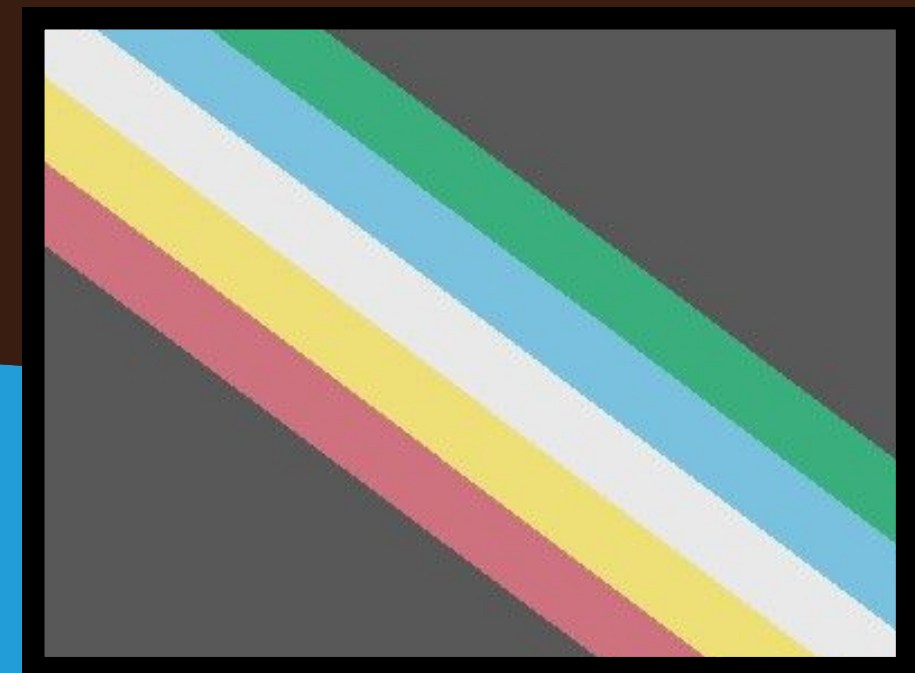
- Difficultés à maintenir l'attention pendant les longues tâches ;
- Organisation du quotidien difficile, oublis fréquents ;
- Hyperactivité motrice ou verbale.



# Fibromyalgie

Quelques manifestations du handicap :

- Déficit pour saisir des objets et difficultés dans la coordination des mouvements ;
- Forte fatigabilité du matin au soir ;
- Douleurs chroniques.



# Troubles DYS

Les troubles DYS entrent dans la catégorie du handicap cognitif selon l'article 2 de la loi du 11 février 2005 qui définit le handicap et distingue la spécificité du handicap cognitif. Ils font partie des troubles cognitifs neurodéveloppementaux ; ils se différencient des altérations des capacités intellectuelles.

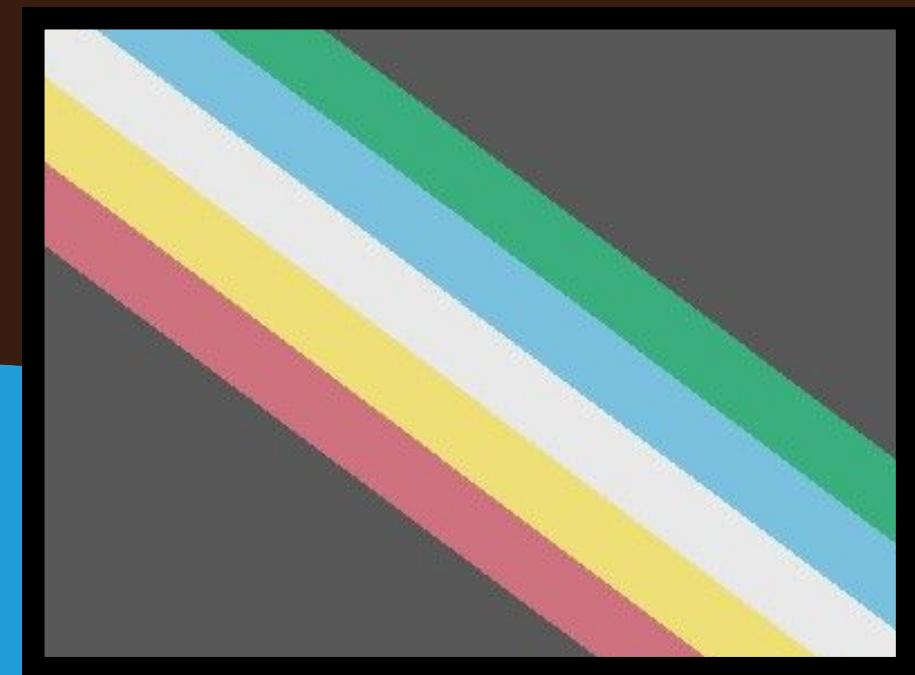
Les troubles DYS sont multiples : dyslexie (trouble du langage écrit) ; dysphasie (trouble du langage oral) ; dyspraxie (trouble de la coordination du geste), dyscalculie (calcul)...

Les guides d'accessibilité numérique recommandent à minima :

- Un texte aligné à gauche (non justifié) ;
- Une police sans empattement : Arial, Calibri ou Verdana ;
- Une taille de police d'au moins 12, pour les textes.

3 grandes catégories d'aides techniques pour les troubles DYS :

- Logiciels d'aide à l'écriture : dictée vocale, correcteurs d'orthographe
- Logiciels d'aide à la lecture : synthèses vocales, modification et la présentation d'un texte à l'écran...
- Logiciels « multifonction » : intègre les fonctions des logiciels précédents.

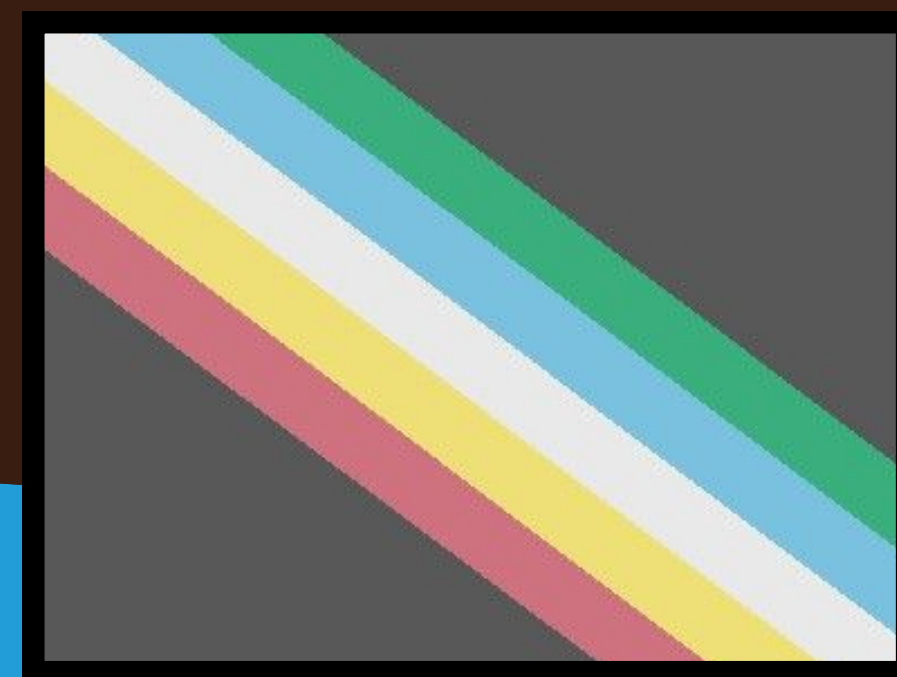
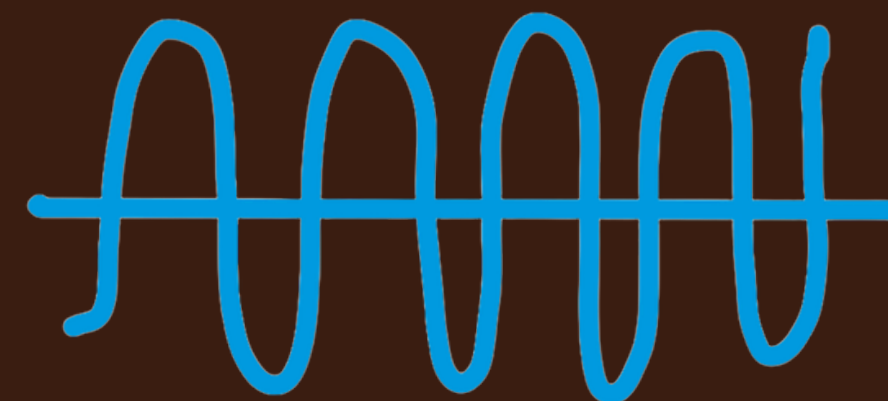


# Troubles bipolaires

Il existe deux groupes principaux de troubles de l'humeur : les troubles dépressifs unipolaires, où l'humeur est uniquement abaissée, et les troubles bipolaires. On estime qu'environ 1 adulte sur 150 (40 millions de personnes, 0,53 % de la population mondiale) vit avec un trouble bipolaire. C'est la sixième cause mondiale de handicap selon l'Organisation mondiale de la santé

(OMS). Il n'existe pas un trouble bipolaire mais des troubles bipolaires : c'est pourquoi nous parlons plutôt d'un spectre de troubles dont les symptômes varient en durée et en intensité.

Il existe 4 types différents d'épisode qui peuvent avoir lieu dans les troubles bipolaires : l'épisode maniaque (énergie augmentée ; euphorie excessive ; aisance sociale...) ; hypomaniaque (forme de manie moins forte que la précédente) ; dépressif (sentiment de tristesse ; perte d'intérêt...) et aussi épisode mixte (incluant des symptômes de plusieurs épisodes).



# Endométriose

Cette maladie chronique touche, sur le plan mondial, près de 10 % des personnes menstruées – incluant les femmes, les

adolescentes, ainsi que certaines personnes transgenres et non binaires - soit environ 190 millions de personnes.

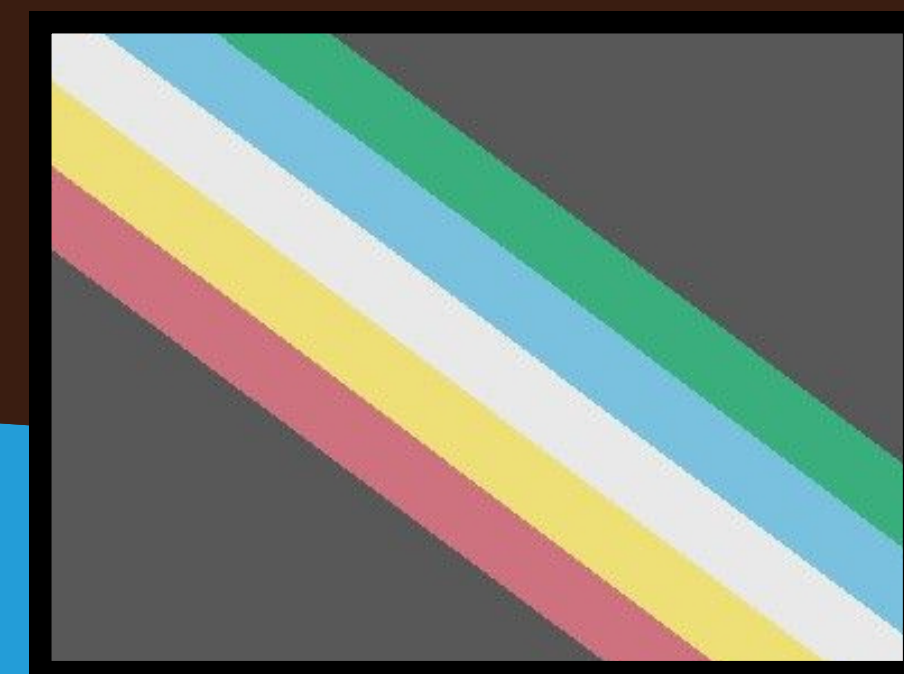
Il n'y a pas une mais « des » endométrioses car cette maladie ne se développe pas de la même façon d'une personne à l'autre.

Les symptômes de l'endométriose varient d'une personne menstruée à l'autre.

Ils sont généralement imprévisibles et évoluent dans

le temps. Parmi ces symptômes : douleurs aiguës (pendant les règles ou en dehors) ; grande fatigue chronique ; malaises ; troubles

physiques (digestifs, urinaires, au niveau des lombaires, des jambes...).



# Ressources / Services à l'université de Bordeaux

2 services de l'université de Bordeaux qui peuvent apporter une aide précieuse :

- Le service PHASE de l'université de Bordeaux propose un accompagnement personnalisé aux étudiants : en situation de handicap ou longue maladie, sportif de bon et haut niveau, artiste et élu.
- L'Espace Santé Étudiant (ESE) est un lieu d'accueil, d'écoute et d'information santé dédié à la communauté étudiante. Il est composé d'une équipe pluridisciplinaire : médecins ; gynécologues ; psychiatres ; psychologues ; infirmiers.

Les types de dispositifs de soutien, après évaluation des besoins des étudiants à besoins spécifiques, par le service PHASE :

- Accompagnement pédagogique : tutorat et cours de compensation ;
- Aide humaine : prise de note ; aide au travail interprètes (Langue des Signes Française (LSF)) ;
- Aide technique et accessibilité : prêt de matériel spécialisé ;
- Étalement des études : possibilité de fractionner les années d'études ;
- Aménagements d'examens / évaluations : temps majorité ; dispense partielle ou totale ; sessions différées ;
- Aménagements de l'emploi du temps : priorité groupes TP/TD ; adaptation des horaires de stage ;
- Information, sensibilisation et médiation