



Mon
COPILOTE

La mobilité collaborative et solidaire pour tous

Comment co-voyager avec un senior?

Comment communiquer avec une personne malentendante?

Comment guider une personne en situation de handicap visuel?



COPILOTER
POUR LES NULS!

BIENVENUE À BORD!

Vous faites maintenant partie de la communauté solidaire de Mon Copilote.



Voulez-vous apprendre à copiloter
comme les plus expérimentés ?

Copiloter pour les nuls vous explique d'une manière claire et succincte les bonnes pratiques du copilotage. Vous y trouverez les meilleurs moyens d'interagir avec une personne ayant un handicap mental, de guider une personne malvoyante...

Ce guide est destiné à toute personne souhaitant devenir un super copilote. Que vous soyez un covoyageur expérimenté, un étudiant ayant du temps libre, ou simplement un curieux ayant envie de rendre la société plus inclusive, ce guide est fait pour vous.

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

TABLEAU DE BORD



1. Comprendre le handicap
2. Vers une société inclusive
3. Les 10 bonnes pratiques
 4. Le handicap mental
 5. Le handicap moteur
 6. Le handicap visuel
 7. Le handicap auditif
 8. Seniors
 9. Pour aller plus loin
 10. En cas d'urgence

COMPRENDRE LE HANDICAP



18% De la population française

Soit 12 millions de Français sont considérées comme handicapées



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 que nous avons vu en France concernant le handicap, il reste encore de nombreuses barrières pour les personnes à mobilité réduite.

UNE PLACE DANS LA SOCIÉTÉ



Seulement 2%

des travailleurs dans le privé sont handicapés (4% dans le public)



2 / 10

personnes handicapées font des études supérieures



x2 en 10 ans

de chômeurs chez les personnes handicapées



20 000

Enfants handicapés non scolarisés en France

VERS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE?



Exclusion

Intégration

L'inclusion

La loi handicap 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.

LES 10 BONNES PRATIQUES

Restez naturel ! Les personnes handicapées et les seniors sont des personnes comme les autres. Votre bon sens doit vous guider !
Voici 10 conseils à suivre pour partager un trajet convivial.

AVANT LE COPILOTAGE

1. Enregistrez les coordonnées du pilote.
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 le point de rendez-vous précis au départ et à l'arrivée. Détaillez le besoin en accompagnement : fauteuil à plier dans la voiture, chien guide...
4. Chargez et allumez votre téléphone portable.
5. Evitez les changements de dernière minute.
6. Arrivez à l'heure !

PENDANT LE COPILOTAGE

7. 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 : elles accordent une grande importance à leur autonomie, même si elle leur coûte des efforts.
8. 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.
9. Si la personne vous demande de l'aide pour aller aux toilettes, ne vous sentez pas gêné : vous n'avez pas à l'accompagner à l'intérieur, sauf si cela a été précisé dans le besoin en accompagnement. En général, il suffit de l'amener jusqu'à la porte des toilettes.

A LA FIN DU COPILOTAGE

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

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 de l'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

- Ne soyez pas surpris par l'affection que l'on peut vous manifester !
- 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 évitez les détails.
 - 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...

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

- Marchez à côté de la personne en respectant son rythme.
- Vous pouvez sans crainte utiliser tous les mots du langage comme marcher, aller, courir...
- La station debout est pénible, proposez à la personne de s'asseoir.
- 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. Vous établirez ainsi 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.
- 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 l'aidant n'est qu'un interprète, il n'est pas votre interlocuteur.

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

- La communication visuelle n'étant plus possible, n'hésitez pas à parler.
- Une personne déficiente visuelle ne peut pas voir que vous vous adressez à elle. Pour capter son attention, appelez-la par son nom !
- Elle ne reconnaîtra pas toujours votre voix, alors n'oubliez pas de vous présenter.
- Prévenez la personne quand vous la quittez, cela lui évitera de parler dans le vide.
- La perte de vision ne signifie pas l'oubli du mot VOIR. Vous pouvez donc utiliser tout le vocabulaire de la vision.
- Une personne malvoyante peut très bien se déplacer sans aide, même si elle est parfois gênée par un obstacle.
- Pour l'aider à se déplacer, offrez-lui votre bras ou votre épaule. Ne poussez jamais la personne en avant, mais précédez-la. Autrement, vous auriez beaucoup de mal à la guider et elle ne se sentirait pas en sécurité.
- Annoncez les changements de direction ou de relief, ainsi que les obstacles à éviter.
- Devant un escalier, proposez de tenir la rampe et annoncez la première et la dernière marche.
- Vous pouvez présenter un siège, et guider sa main sur le dossier, mais une fois la position du siège déterminée, la personne peut s'asseoir seule.
- De même pour un trajet en voiture, posez simplement sa main sur la portière ouverte et elle pourra s'orienter seule. Pour sortir, dites-lui s'il est possible d'ouvrir la portière et comment le faire.
- Si vous la renseignez sur une direction, pensez que certaines indications sont purement visuelles, comme "par ici", "là-bas", ou même "tout droit".

LE HANDICAP AUDITIF



La personne sourde ou malentendante développe sa propre stratégie pour contourner son handicap et communiquer.

En complément des aides auditives, plusieurs possibilités permettent aux personnes malentendantes de communiquer : la lecture labiale qui consiste à reconnaître les mots en fonction de la forme prise par les lèvres, et la Langue de Signes Française qui est une langue visuelle associant gestes et mouvements corporels pour chaque mot.



POUR ÊTRE UN SUPER COPILOTE

- 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 peut empêcher la lecture labiale.
 - Ne criez pas, parlez clairement à un rythme modéré en articulant.
 - Faites des phrases courtes et utilisez des mots simples.
- Accompagnez vos paroles de gestes simples et d'expressions du visage.
- Assurez-vous que la personne a bien compris.
- Ne parlez pas en tournant le dos à votre interlocuteur.
- Prenez une ardoise avec vous si vous en avez une pour faciliter les échanges lors du voyage.
- Pour les contacts téléphoniques, pensez à privilégier les messages écrits.
- Soyez patient et ne vous énervez pas si on vous demande de répéter.
- Contrairement aux idées reçues, être sourd n'induit pas d'être muet !
- Pensez à transmettre à la personne les messages diffusés ou les signaux d'alarme qu'ils ne perçoivent pas.

SENIORS



Les seniors sont confrontés à des situations de handicap dues à leur grand âge, le corps fatigué. On peut avoir des 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

- S'adapter aux besoins des personnes âgées, sans infantiliser la communication
- Utilisez plus souvent le pronom « je » au lieu de « tu/vous » pour communiquer avec les personnes âgées sans donner des ordres : l'un des principaux besoins de tout être humain, et a fortiori des personnes âgées, est de se sentir respecté. Exemple : Tu devrais faire / 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.
- 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 fières de montrer de leur autonomie.
- Soyez patient.
- Les personnes âgées ont beaucoup à nous apprendre, profitez de ce moment pour échanger et discuter de leur riche expérience de la vie!

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour mettre en pratique tous ces précieux conseils, participez à nos ateliers de sensibilisation. Rendez-vous sur le site pour connaître les prochaines dates dans votre ville ou contactez-nous par mail ou par téléphone.

En attendant,
vous trouverez ci-dessous une sélection de vidéos et de documents expliquant et sensibilisant au 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 « J'en crois pas mes yeux » pour sensibiliser au handicap : [lien](#)
- La websérie réalisée par l'ADAPT pour mettre à bas les idées reçues liées au handicap : [lien](#)
- Le handicap invisible expliqué en vidéo grâce à GRDF : [lien](#)
- Une vidéo réalisée par l'association Noémie pour sensibiliser au polyhandicap : [lien](#)



LE HANDICAP VISUEL

« Un regard pour deux »

Conseils à l'usage de ceux qui voient ,
séquences vidéos réalisées par
l'association Valentin Haüy
expliquant les techniques de guidage
pour les personnes malvoyantes :
[lien](#)

POUR ALLER PLUS LOIN



LE HANDICAP MOTEUR

- Un guide expliquant comment pousser une personne en fauteuil roulant réalisé par l'association suisse des paraplégiques : [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](#)
- Une vidéo de Dhafer sur la surdité : [lien](#)



SENIORS

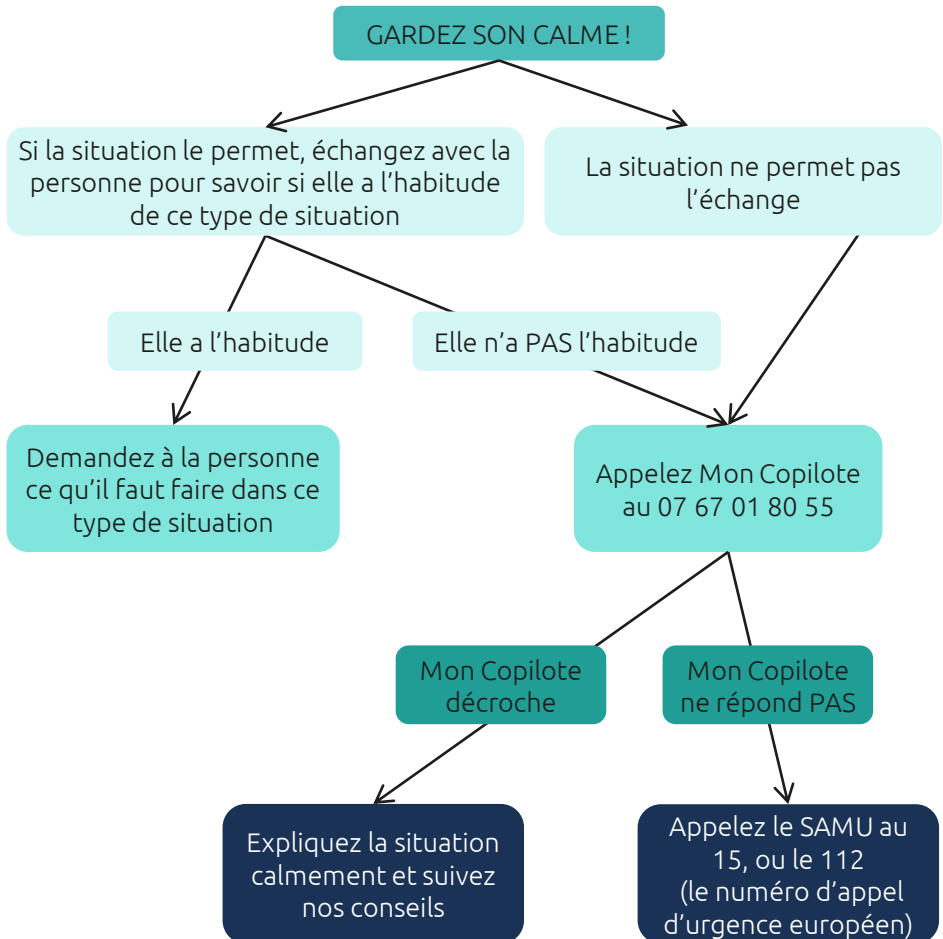
- Une vidéo « La vieillesse perçue par les seniors : [lien](#)
- Un article sur le lien intergénérationnel : [lien](#)
- Une vidéo « C'est quoi la vieillesse ? » : [lien](#)

LE HANDICAP MENTAL

- La vidéo « Accessibilité, le handicap mental aussi », UNAPEI: [lien](#)
- Un court métrage sur l'autisme : La petite casserole d'Anatole : [lien](#)
- Une vidéo de sensibilisation sur l'autisme pour les enfants : Mon ami Tom : [lien](#)
- Conseils pour mieux interagir avec une personne autiste : [lien](#)
- Le guide de l'accompagnement de personnes ayant un handicap psychique de l'UNCCAS-UNAFAM : [lien](#)



EN CAS D'URGENCE ?





BON TRAJET !





Mon COPILOTE

La mobilité collaborative et solidaire pour tous

Pour comprendre l'expérience
Mon Copilote de A à Z,
retrouvez également le guide
du copilote.

Maintenant vous êtes
prêt pour partir sur de
nouvelles aventures avec
l'un de nos pilotes!

BON TRAJET !



Rejoignez-nous:



WWW.MON-COPILOTE.COM

07 67 01 80 55

De 9h00 à 18h00 du lundi au vendredi

contact@mon-copilote.com



 [Mon Copilote](#)