



Résumé en Facile à lire et à comprendre

Liberté  
Égalité

**Intimité**



Personnes handicapées intellectuelles  
et vie affective et sexuelle

Directrice de la publication : Marie-Aude Torres Maguedano  
Responsable publication : Claire Grisard  
Auteurs : Claire Grisard, Danielle Dépaux  
Version FALC : Danielle Dépaux et relecture atelier FALC  
de l'association Avenir APEI  
Conseil éditorial : Etienne Guillermond  
Conception graphique : gayacom@orange.fr  
Impression : Sipap Oudin

@Unapei 2019 – Dépôt légal : décembre 2019 – ISBN : 2-35001-055-4

# Sommaire

## L'association accompagne votre vie affective et sexuelle p. 5

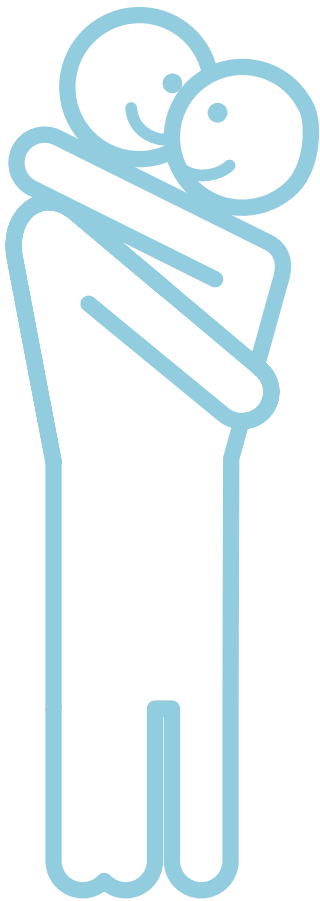
- ▶ La sexualité est un besoin pour tous
- ▶ La sexualité est inscrite dans le règlement de l'association.

## Tout le monde a besoin d'être formé et informé p. 6

- ▶ Toutes les personnes qui s'occupent de vous ont besoin d'être formées et informées
- ▶ Éduquer et informer les personnes handicapées
- ▶ Les familles doivent être informées

## Comment vous aider ? p. 10

- ▶ Tout le monde doit discuter avec vous
- ▶ Choisir son lit, choisir sa vie personnelle
- ▶ Accompagner la sexualité
- ▶ Contraception et stérilisation
- ▶ Désir d'enfant et d'être parents
- ▶ L'enfant arrive : il a besoin de soins, d'amour et de sécurité



# L'association accompagne votre vie affective et sexuelle

## La sexualité et l'amour sont des besoins pour tous

La sexualité et l'amour sont des libertés accessibles à tous.  
La sexualité et l'amour font partie du bien-être physique et mental.  
La sexualité et l'amour aident à être heureux.

## La sexualité et l'amour doivent être inscrits dans le règlement de l'association.

L'association et ses établissements s'engagent à agir pour vous et avec vous.  
Avant d'écrire le règlement, tout le monde doit réfléchir et parler ensemble :

- l'association,
- les parents,
- les professionnels,
- les personnes en situation de handicap.

### Par exemple



#### L'Adapei 42

Elle reconnaît un droit à l'intimité aux personnes accueillies :

- elle organise des formations,
- elle organise des groupes de parole.



# Tout le monde a besoin d'être formé et informé

**Toutes les personnes qui s'occupent de vous ont besoin d'être formées et informées :**

- les tuteurs,
- les animateurs de vacances...

Tous ceux qui travaillent là où vous vivez :

- les éducateurs,
- les infirmiers,
- les psychologues,
- les secrétaires,
- les cuisiniers,
- les chauffeurs,
- les jardiniers.

Vous pouvez confier vos soucis à une personne de confiance.

## **Le respect des personnes en situation de handicap**

L'Unapei a écrit un livre : « La santé accessible aux personnes handicapées mentales. »

Dans ce livre l'Unapei écrit :  
il est grave de ne pas reconnaître la sexualité  
des personnes handicapées car  
si on en parle pas :

- il y a plus de souffrance et de peur,
- les personnes prennent plus de risques,
- les personnes ont une mauvaise idée de la sexualité.

Respecter la personne c'est :

- autoriser la vie sexuelle,
- prévoir des lieux pour l'intimité,
- donner des moments de liberté.



## Éduquer et informer les personnes handicapées

Pour parler de sexualité et d'amour, il faut avoir confiance pour :

- poser des questions,
- écouter,
- être écouté dans le respect.

Les gens regardent des films sur internet pour apprendre la sexualité. Ces films ne montrent pas la vraie vie amoureuse.

Il existe des livres, des vidéos, des jeux, faits pour vous.

### Exemples



#### Adapei Var-Méditerranée

« **J'existe et je veux** »

Le magazine sur la vie affective et sexuelle accessible à tous.

Il y a aussi une page Facebook.

#### Apei de Dieppe

**Le Guide sur la vie affective et sexuelle**

en Facile à lire et à comprendre.

#### INPES

**La brochure sur la prévention du SIDA**

en Facile à lire et à comprendre.

#### CoActis

**Les fiches SantéBD**

en Facile à lire et à comprendre.

Elles sont illustrées.

Elles aident à découvrir son corps.

Elles aident à se préparer à des examens médicaux.

Elles sont téléchargeables gratuitement sur le site [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



## Les premiers pas vers la sexualité

L'éducation sexuelle c'est :

- apprendre à connaître son corps,
- savoir le protéger des maladies comme le SIDA,
- savoir échanger avec l'autre personne,
- savoir dire non si on ne veut pas,
- respecter l'autre s'il ne veut pas,
- savoir choisir le moment et l'endroit où la sexualité est possible,
- apprendre à connaître la contraception et savoir s'en servir.

La contraception, ce sont les moyens de ne pas avoir un enfant en faisant l'amour.

Les écoles et les collèges donnent des cours d'éducation sexuelle.

Mais l'éducation sexuelle n'est jamais finie.

On apprend à tout âge.

## Les familles doivent être informées

Les familles ne savent pas toujours comment discuter de ce sujet avec vous.

Elles sont parfois aussi un peu perdues.

Elles ont besoin de se retrouver pour en discuter.

### Exemples



#### Apei de Chambéry

Elle organise des groupes de parole, en fonction de l'âge des jeunes.

Dans ces groupes, ils peuvent s'exprimer librement.

Les jeunes peuvent poser des questions.

Les éducateurs formés répondent aux jeunes.

Les parents sont rassurés.



# Comment vous aider ?

## Tout le monde doit discuter avec vous

Il n'existe pas de recette pour réussir une histoire d'amour.  
Le choix vous appartient.

Ensuite, les personnes qui vous entourent  
répondent à vos questions:

- votre famille, vos amis,
- les éducateurs
- le psychologue,
- le médecin,
- le gynécologue.

Ils ne se mettent pas à votre place.

Ils vous aident à vivre vos expériences.

Ils vous apprennent à vivre les disputes et les ruptures.

## Le bien-être des personnes

Pour savoir aimer il faut s'aimer soi-même :

- prendre contact avec son corps,
- connaître ses sensations physiques,
- connaître le bien-être.

### Exemples



#### Apei de Dieppe

Elle utilise la balnéo, les salons de beauté,  
la salle Snoezelen pour le bien-être des personnes.

## Choisir son lit, choisir sa vie personnelle

Vous avez le droit de choisir avec qui dormir.

C'est votre intimité.

Dans votre chambre, vous pouvez demander, par exemple :

- d'avoir un grand lit,
- d'ouvrir des portes communicantes entre 2 chambres,
- d'accueillir une personne dans votre chambre,
- de faire respecter vos temps d'intimité.
- ...

### Exemples



**Certains foyers** ont des chambres voisines pour pouvoir se retrouver.

Si 2 personnes souhaitent vivre ensemble, elles ont le droit à l'intimité.

### La vie en couple

Vous avez le droit de vivre en couple.

Si votre ami(e) déménage, vous pouvez demander par exemple :

- de vous rapprocher,
- d'avoir la même orientation.

### Comment rencontrer de nouvelles personnes ?

Vous vivez toujours avec les mêmes personnes.

Pour rencontrer de nouveaux amis, vous pouvez :

- sortir,
- partir en week-end,
- partir en vacances,
- partager des loisirs,
- aller dans des soirées festives.



Ces rencontres seront des expériences heureuses ou malheureuses. Ces rencontres construiront votre vie affective et votre vie sexuelle.

## Exemples



### Apei de Dieppe

L'Apei de Dieppe organise chaque année des soirées pour la Saint-Valentin.

## Accompagner la sexualité

Parfois vous pouvez avoir besoin d'une aide pour avoir une relation sexuelle.

Les professionnels et vos familles n'ont pas le droit de vous toucher.

Dans certains pays, il existe des accompagnateurs sexuels pour aider les personnes handicapées à se toucher sans se faire mal ou pour leur donner du plaisir.

En France c'est interdit.

Mais beaucoup d'associations veulent changer cela et permettre à des accompagnateurs sexuels d'aider les personnes handicapées en grande difficulté.

## Contraception et stérilisation

C'est à vous de choisir d'avoir ou non un enfant.

Si vous ne voulez pas avoir d'enfant en faisant l'amour, vous pouvez utiliser la contraception.

Si vous ne voulez jamais avoir d'enfant,

vous pouvez être stérilisé, c'est une petite opération.

C'est à vous de la demander.

## Désir d'enfant et d'être parents

Toute personne peut désirer avoir un enfant.

L'enfant a besoin de vivre avec vous.

L'enfant a besoin de vivre en famille.

Vous allez apprendre à vous occuper de lui.

Il sera d'abord un bébé et ensuite, il va grandir.

Vous serez ses parents toute la vie.

Votre vie et votre vie en couple vont changer :

- vous avez besoin d'un logement,
- vous devez vous préparer à l'arrivée de l'enfant, dès la grossesse de la maman.

## L'enfant arrive : il a besoin de soins, d'amour et de sécurité

Il faut :

- le nourrir, le laver, l'habiller, le promener,
- savoir le soigner,
- jouer avec lui,
- l'aider à découvrir le monde.

## Vous avez besoin d'aide pour apprendre

Vous avez envie de vous occuper de votre enfant, mais vous n'avez pas l'habitude.

Si vous le voulez, des personnes peuvent vous aider et vous accompagner.

**Vous pouvez :**

- vivre toujours avec votre enfant,
- vivre de temps en temps avec votre enfant,
- voir votre enfant le week-end.

## **Conclusion**

**Chacun choisit de vivre comme il veut.**

**Il y a beaucoup de façons de vivre.**

**Il est important de se sentir bien.**

**Des fois c'est difficile, mais il faut essayer.**

Fondation  
de  
France

La réalisation et la diffusion de cet ouvrage sont soutenus par la Fondation de France.



inclusion  
europe 

Ce résumé en FALC a été écrit par Danielle Dépaux.  
Il a été relu et corrigé par les travailleurs de l'atelier FALC  
de l'association Avenir APEI.

**Tout le monde a le droit d'avoir des sentiments.  
La sexualité est un besoin pour tous.**

Les associations qui accueillent les personnes handicapées se demandent comment mieux accompagner la vie affective et sexuelle de ces personnes.

Ce livret doit tous nous faire réfléchir sur la vie affective et sexuelle des personnes handicapées.

Nous trouvons dans ce livret des exemples de ce qu'on peut faire.



 Unapei