

# Exemples de validisme et capacitisme dans le logement social

Un outil pour reconnaître les violences invisibles, trop souvent banalisées



## Introduction personnelle

Je ne suis pas architecte. Je ne suis pas technicien.

Je suis locataire.

Et je suis une personne en situation de handicap.

Ce que je vais partager ici, je l'ai vécu. Parfois dans la douleur, souvent dans l'épuisement, toujours dans l'incompréhension.

Pendant des années, j'ai tenté de me faire entendre.

J'ai expliqué, réexpliqué, justifié ce qui, pour moi, relevait du bon sens.

On m'a répondu que j'étais exigeant, que je ne comprenais pas les contraintes, que j'avais déjà "de la chance d'avoir un logement".

On a douté de mon handicap parce que je marche.

On a souri en coin quand je décrivais les obstacles du quotidien.

On a minimisé mes besoins, mes douleurs, mon autonomie.

Mais je ne suis pas un cas isolé.

Ce document est né de mon parcours, mais aussi de celui de beaucoup d'autres.

Chacun avec ses mots, ses blessures, ses résistances.

Ensemble, nous avons mis des mots sur des réalités souvent invisibles, parfois insupportables.

Cette fiche n'est pas une liste à charge.

C'est un outil pour faire comprendre ce que peut être le validisme dans le logement social : une somme de violences banalisées, d'indifférences institutionnalisées, de maladresses qui, répétées, finissent par être maltraitantes.

Elle accompagne le livret de bonnes pratiques que j'ai conçu pour les bailleurs sociaux.

Parce que l'écoute ne suffit pas : il faut agir.

Parce qu'il ne suffit pas d'adapter des lieux : il faut aussi adapter les mentalités.

Ce que j'appelle ici validisme ou capacitisme, ce n'est pas un slogan.

C'est un mot pour nommer ce que vivent tant de personnes oubliées dans les politiques publiques.

Ce que je défends, ce n'est pas un traitement de faveur : c'est un droit fondamental.

Celui de vivre dignement, chez soi.

**Didier Desmet**

*Projet In'adapté*



# Exemples de validisme et capacitisme dans le logement social

Un outil pour reconnaître les violences invisibles, trop souvent banalisées

## I. Violences verbales et jugements capacitistes

Des propos banalisés, mais destructeurs : ils traduisent un regard invalidant, une incompréhension, voire un mépris du vécu des personnes en situation de handicap.

- « *Ce n'est pas si grave de ne pas pouvoir aller sur votre balcon. Au moins, vous avez un appartement.* »
- « *Vous savez combien de gens aimeraient être à votre place ?* »
- « *Faites un effort.* »
- « *Vous avez besoin d'un canapé ? Vous seriez mieux sans.* »
- « *Lavez-vous au lavabo.* »
- « *Vous ne pouvez vraiment pas lever les jambes ?* »
- « *Pour quelqu'un de désespéré, vous êtes bien difficile.* »
- « *Ici, vous êtes en HLM.* »
- « *Votre fauteuil est trop large, vous ne pouvez pas en changer ?* »
- « *Si vous refusez ce logement, ne comptez pas sur nous pour un autre.* »

Ce n'est pas de l'ignorance. C'est du capacitisme.

## II. Validisme structurel : l'inadaptation spatiale comme maltraitance ordinaire

Ce que vous appelez “détails techniques” sont en réalité des entraves à la dignité, à l'autonomie, à la sécurité.

À l'intérieur du logement :

- Seuil d'entrée infranchissable ou porte trop lourde.
- Salle de bain sans douche de plain-pied, sans barres d'appui.
- Lavabo trop haut ou à colonne, robinetterie impossible à manœuvrer.
- Toilettes trop étroites, sans dispositif de transfert.
- Cuisine inaccessible : meuble bas bloquant l'accès, évier encastré, absence de dégagement.
- Espaces trop exigus pour circuler (surtout en fauteuil).
- Portes trop étroites ou couloirs mal conçus pour les rotations.
- Balcon ou terrasse avec seuil bloquant l'accès.
- Volets, fenêtres, interphones, compteurs placés trop haut.
- Sols glissants, barres de seuil dangereuses.
- Disjoncteurs ou chaudières hors d'atteinte.

Dans les parties communes :

- Marche à l'entrée de l'immeuble, sans rampe.
- Porte d'entrée trop lourde.
- Boîtes aux lettres inaccessibles.
- Ascenseur défaillant ou inexistant.



# Exemples de validisme et capacitisme dans le logement social

Un outil pour reconnaître les violences invisibles, trop souvent banalisées

## III. Mépris de la parole et infantilisation

Quand le besoin exprimé est nié, raillé ou retourné contre la personne.

- « Vous ne pouvez pas vous asseoir dans la baignoire ? Vous abîmez le mur. »
- « Vous pouvez enlever les portes si elles vous gênent. »
- « N'y mettez pas trop de meubles. »
- « Prenez un lave-vaisselle, l'évier ne vous servira pas. »
- « Votre conjoint-e ne peut pas compenser ? »
- « Vous avez des auxiliaires de vie, non ? »
- « Pourquoi vous n'essayez pas de... »
- « Ce n'est pas un refus, c'est une incompatibilité. »

On ne parle pas de confort. On parle d'accessibilité, d'autonomie, de respect.

## IV. Dès la visite du logement : la violence de l'assignation

Quand le logement devient le lieu du tri, du soupçon, de l'humiliation.

- « Ce logement n'est pas accessible ? Vous ne pouvez pas vous déplacer autrement ? »
- « Les transports sont trop loin ? Il n'y a pas des transports pour les gens comme vous ? »
- « D'où venez-vous pour être aussi exigeant ? »
- « Vous êtes au rez-de-chaussée, c'est déjà ça. »

## V. Réalité vécue : au-delà des mots

Un logement inadapté, c'est vivre un combat quotidien, dans un espace censé être un refuge.

« C'est devoir planifier chaque geste simple.  
C'est vivre en mode survie.  
C'est être assigné à un chez-soi qui n'en est pas un. »



# Exemples de validisme et capacitisme dans le logement social

Un outil pour reconnaître les violences invisibles, trop souvent banalisées

## Conclusion – Reconnaître, nommer, agir

« Ce que vous appelez maladresse, je l'appelle violence. »

Tant qu'on ne nommera pas clairement le validisme et le capacitisme, les dégâts invisibles continueront.

Il ne s'agit pas de généraliser, mais d'écouter, de comprendre, et d'adapter.

Il n'y a pas un handicap, mais des réalités plurielles.

Le respect commence là : dans l'écoute, l'ajustement, la volonté réelle d'inclusion.

Et vous ?

Avez-vous déjà eu un comportement validiste ou capacitiste ?

Êtes-vous désormais en mesure de les identifier ?

Il n'est pas toujours facile de se reconnaître dans ces situations.

Et pourtant...

- Avez-vous déjà supposé qu'une personne en fauteuil ne pouvait pas vivre seule ?
- Avez-vous pensé qu'une personne handicapée était "trop exigeante" en refusant un logement inadapté ?
- Avez-vous parlé à son accompagnant plutôt qu'à elle directement ?
- Avez-vous douté de la légitimité d'une demande d'aménagement, sous prétexte qu'"elle tient debout" ?
- Avez-vous utilisé des formules comme "au moins vous avez un toit", ou "faites un effort", sans en percevoir la violence ?
- Avez-vous pensé "ce n'est pas fait pour vous", sans envisager d'adaptation possible ?
- Avez-vous estimé qu'il valait mieux attribuer un logement à quelqu'un de "moins compliqué" ?

**Le validisme n'est pas toujours intentionnel. Il est souvent culturel, intégré, appris.**

Mais ce n'est pas une fatalité.

**Changer les pratiques, c'est d'abord changer de regard.**

Identifiez ces mécanismes. Interrogez vos automatismes.

**Écoutez. Apprenez. Agissez.**

