

Qui mieux que nous pour nous ?

**Journée régionale sur l'autoreprésentation
des personnes en situation de handicap**

Synthèse des échanges des ateliers.



Mardi 24 mars 2026



C'est quoi un auto-représentant ?

Un auto-représentant
est une personne en situation de handicap.
Cette personne parle pour elle-même.
Elle peut aussi parler
pour d'autres personnes en situation de handicap.

La journée « Qui mieux que nous pour nous ? »

La CRSA a demandé au CREAL d'organiser cette journée.
CRSA c'est la Conférence Régionale de Santé et de l'Autonomie.

Cette journée a permis de parler de l'autoreprésentation
des personnes en situation de handicap.

La journée a réuni 230 participants.

Le matin, il y avait des conférences.
L'après-midi, il y avait des ateliers en petits groupes.
Dans les ateliers, les participants ont pu donner leur avis, leurs idées.
Ce document résume les avis, les idées des participants.

Comment accompagner les autoreprésentants ?

Plusieurs choses

sont difficiles pour être autoreprésentant :

Parler et se faire comprendre

Parler devant les autres est difficile parce que :

- C'est dur de trouver les mots.
- On a peur de ne pas être compris.
- On a peur de parler en public.

Avoir confiance en soi

Beaucoup de personnes ont peur :

- du regard des autres
- de se tromper.

C'est difficile de se sentir légitime.

Se sentir légitime, ça veut dire

savoir que ma parole compte.

C'est dur d'avoir confiance en soi.

L'environnement

Souvent, l'environnement n'est pas adapté :

- les autres n'écoutent pas assez
- les informations sont difficiles à comprendre.
- les lieux ne sont pas toujours accessibles.

Les difficultés pratiques

Parfois, c'est difficile de :

- se déplacer seule.
- d'avoir une reconnaissance pour le travail d'autoreprésentant

Mais certaines choses peuvent aider pour surmonter ces difficultés :

Développer sa confiance en soi

Pour avoir plus confiance en soi, on peut :

- apprendre à parler en public.
- s'entraîner avant de parler.
- apprendre à gérer ses émotions.
- apprendre à se sentir capable.

Être accompagné

Pour que participer soit plus facile, c'est important :

- d'avoir une personne de soutien
- de ne pas être seul (par exemple plusieurs autoreprésentants)
- d'être encouragé, valorisé.

Avoir des outils adaptés

Pour que participer soit plus facile, il faut aussi :

- des documents en FALC
- des images ou des pictogrammes
- de préparer les interventions (recevoir les documents avant)

Faire évoluer la société

Pour que les autoreprésentants soient mieux écoutés il faut aussi sensibiliser au handicap.

Sensibiliser au handicap pour être mieux compris. et mieux respecté.

Pour y arriver, il y a des choses importantes :

- L'aide des professionnels ou des familles
- Les autres autoreprésentants qui ont de l'expérience
- Les outils adaptés (FALC, pictogramme, dictée vocale..)
- Les formations

Comment l'autoreprésentation peut aider à faire changer les établissements et les services ?

Dans quels lieux les autoreprésentants peuvent donner leur avis ?

C'est important que les autoreprésentants donnent leur avis dans tous les lieux qui concernent leur vie directement :

- projet personnalisé
- les réunions de résidents
- les commissions
- les groupes d'expression

Mais c'est aussi important que les autoreprésentants donnent leur avis dans les lieux qui concernent le fonctionnement de l'établissement ou du service

- les réunions sur le projet d'établissement
- les réunions sur le règlement de fonctionnement
- les groupes de travail sur l'éthique
- le conseil d'administration.

Les autoreprésentants peuvent aussi participer à des formations, des colloques, avec les professionnels.

Sur quels sujets les autoreprésentants peuvent donner leur avis ?

Les auto-représentants doivent pouvoir donner leur avis sur :

- le projet de vie, les décisions qui les concernent
- la vie quotidienne dans l'établissement

Les autoreprésentants doivent aussi donner leur avis sur :

- tout ce qui concerne les droits des personnes, par exemple la citoyenneté, l'accès aux soins, la vie affective et sexuelle, l'autodétermination.
- l'organisation de la vie dans l'établissement, par exemple le calendrier d'ouverture, l'encadrement, le planning et l'organisation des activités, l'accompagnement au projet de vie, les admissions .

Les participants ont aussi dit que certaines décisions sont difficiles à partager parce que :

- Cela concerne les salariés
- Cela concerne d'autres personnes et ce sont des informations confidentielles.

**Mais les participants disent aussi :
tous les sujets collectifs
doivent être discutés avec les auto-représentants.**

Comment l'autoreprésentation peut faire évoluer la société ?

Avec qui les autoreprésentants peuvent travailler ?

Les auto-représentants peuvent travailler avec :

- les mairies.
- les députés et les élus.
- les administrations comme la MDPH ou la CAF.
- les écoles.
- les entreprises.
- les associations.
- les transports.
- les professionnels de santé.

Que peuvent faire les auto-représentants ?

Les auto-représentants peuvent expliquer le handicap :

- en faisant des actions de sensibilisation
- en formant d'autres personnes

Les autoreprésentants peuvent aussi participer à la vie citoyenne :

- faire du bénévolat
- donner leur avis dans des instances

Les autoreprésentants peuvent aussi défendre

les droits des personnes handicapées :

- dire quand ils ne sont pas d'accord.
- écrire aux élus.
- faire des plaidoyers.

Un plaidoyer, c'est quand une personne défend une idée ou une cause.

Le plaidoyer peut être écrit ou oral.

De quoi les autoreprésentants ont besoin ?

Des personnes pour les aider

Les auto-représentants ont besoin de personnes pour les accompagner.

Ils ont besoin de formateurs.

Ils ont besoin de soutien humain.

Des moyens financiers

Les auto-représentants ont besoin d'argent pour agir.

Ils ont besoin de budget pour leurs missions.

Ils ont besoin de matériel adapté.

Une société accessible

Les documents doivent être en FALC.

Les services doivent être accessibles.

Les informations doivent être simples.

Le système S3A doit être développé.

Être reconnu

Les auto-représentants doivent être écoutés.

Ils ne doivent pas être jugés.

Ils doivent être visibles dans la société.

Conclusion

L'autoreprésentation est importante.

Elle permet aux personnes de parler pour elles-mêmes.

Elle permet aux personnes de participer aux décisions.

Elle permet aux personnes de défendre leurs droits.

L'autoreprésentation est importante pour faire évoluer

les établissements et services médico-sociaux.

L'autoreprésentation est importante

pour faire évoluer la société.

Être un autoreprésentant, ça s'apprend !

L'autoreprésentation, ça prend du temps.

Pour que cela fonctionne, il faut du soutien.

Il faut des outils adaptés.

Il faut de la reconnaissance.

Il faut des moyens.