

SYNTHÈSE DES FAMILLES DE HANDICAP

Quand on pense au handicap, on imagine souvent un fauteuil roulant ou une canne blanche. Pourtant, 80 % des handicaps sont invisibles. Fatigue chronique, troubles cognitifs, douleurs diffuses, troubles psychiques... autant de réalités qui peuvent impacter le quotidien professionnel sans être perceptibles à l'œil nu.

Ce document propose une lecture par grandes familles de handicaps reconnues par la MDPH / CDAPH, avec pour chacune : des exemples de pathologies, leurs conséquences typiques au travail, des pistes d'aménagements possibles, et leur part estimée en pourcentage.

Maladie chroniques ou évolutives (environ 30%)

Ce sont des pathologies durables, souvent invisibles, qui évoluent dans le temps et peuvent provoquer des symptômes fluctuants.

Exemples de pathologies :

- Diabète : nécessite une gestion quotidienne, avec risques d'hypoglycémie et fatigue.
- Maladie de Crohn : troubles digestifs, douleurs abdominales, besoin d'accès rapide aux toilettes.
- Rectocolite hémorragique : inflammation du côlon provoquant douleurs et fatigue.
- Insuffisance cardiaque : essoufflement, intolérance à l'effort.
- Insuffisance respiratoire : difficulté à respirer, fatigue chronique.
- Cancer : fatigue intense, douleurs, rendez-vous médicaux fréquents.
- Fibromyalgie : douleurs diffuses, troubles du sommeil, baisse d'endurance.
- Lupus : maladie auto-immune avec crises inflammatoires et épuisement.
- Endométriose : douleurs pelviennes, fatigue, absences ponctuelles.
- Migraine chronique : douleurs invalidantes, sensibilité au bruit et à la lumière.

Conséquences typiques au travail :

Fatigue, douleurs, absences ponctuelles, besoin de pauses ou de flexibilité.

Aménagements possibles :

Horaires souples, télétravail, bureau proche des sanitaires, temps partiel thérapeutique, environnement calme.

Troubles cognitifs et neurodéveloppementaux (environ 25%)

Ils affectent les fonctions mentales comme la mémoire, l'attention, le langage ou la coordination.

Exemples de pathologies :

- TDAH : difficulté à se concentrer, impulsivité, oublis fréquents.
- Dyslexie : trouble de la lecture et de l'écriture.
- Dyspraxie : trouble de la coordination motrice.
- Dysphasie : trouble du langage oral.
- Dyscalculie : difficulté avec les chiffres et les calculs.
- Autisme : rigidité des routines, sensibilité sensorielle, difficultés sociales.
- Troubles cognitifs post-AVC : mémoire altérée, lenteur de traitement.
- Traumatisme crânien : troubles de la mémoire, de l'attention, de la planification.
- Trouble de l'apprentissage non spécifié : difficultés globales de traitement de l'information.
- Trouble exécutif : difficulté à organiser, planifier, prioriser les tâches.

Conséquences typiques au travail :

Lenteur, erreurs, besoin de consignes claires et d'un environnement calme.

Aménagements possibles :

Supports visuels, logiciels d'aide, temps supplémentaire, accompagnement individualisé.

Handicaps psychiques (environ 20%)

Ils sont liés à des troubles mentaux ou psychiatriques, comme la dépression sévère, les troubles bipolaires, la schizophrénie stabilisée, les troubles anxieux ou les TOC.

Exemples de pathologies :

- Dépression sévère : fatigue, ralentissement, perte de motivation.
- Trouble bipolaire : alternance de phases dépressives et d'excitation.
- Troubles anxieux généralisés : inquiétude excessive, tension, troubles du sommeil.
- TOC : pensées intrusives et rituels répétitifs.
- Schizophrénie stabilisée : troubles cognitifs, besoin de cadre structuré.
- Trouble de stress post-traumatique : flashbacks, hypervigilance, anxiété.
- Phobie sociale : peur intense du jugement ou de l'interaction.
- Troubles de l'humeur : instabilité émotionnelle, irritabilité.
- Troubles de la personnalité : difficultés relationnelles, impulsivité.
- Burn-out : épuisement professionnel, perte de repères, détachement émotionnel.

Conséquences typiques au travail :

Troubles de la concentration, fatigue mentale, besoin de stabilité et d'un cadre rassurant.

Aménagements possibles :

Encadrement bienveillant, télétravail, planning prévisible, réduction du stress environnemental.

Handicaps moteurs ou physiques (environ 15%)

Ils concernent les atteintes du système locomoteur ou des fonctions physiques. Cela peut inclure des troubles de la mobilité, des douleurs chroniques, ou des limitations fonctionnelles.

Exemples de pathologies :

- Polyarthrite rhumatoïde : maladie inflammatoire des articulations, provoquant douleurs et raideurs.
- Arthrose sévère : usure des articulations entraînant douleurs et perte de mobilité.
- Lombalgies chroniques : douleurs persistantes au bas du dos, souvent invalidantes.
- Sclérose en plaques : maladie auto-immune avec poussées affectant la motricité, la vision ou la cognition.
- Sclérose latérale amyotrophique : dégénérescence progressive des neurones moteurs.
- Paraplégie : paralysie des membres inférieurs nécessitant un poste accessible.
- Tétraplégie : paralysie des quatre membres avec besoin d'assistance technique.
- Amputations : perte d'un membre entraînant des adaptations physiques et fonctionnelles.
- Malformations congénitales : anomalies de naissance affectant la structure ou la fonction motrice.
- Myopathies : maladies musculaires entraînant faiblesse et fatigabilité.

Conséquences typiques au travail :

Douleurs, fatigabilité, mobilité réduite, besoin d'un poste accessible.

Aménagements possibles :

Mobilier ergonomique, limitation du port de charges, télétravail, pauses fréquentes, accessibilité des locaux.

Handicaps sensoriels (environ 10%)

Ils touchent les organes des sens, principalement la vue et l'ouïe. Cela inclut la surdité, la cécité, les troubles visuels ou auditifs partiels.

Exemples de pathologies :

- Surdité partielle ou totale : perte d'audition pouvant aller jusqu'à l'absence totale de perception sonore.
- Hypoacousie : baisse de l'audition nécessitant des aides techniques.
- Déficience visuelle : vision altérée, même avec correction.
- Cécité : absence totale de vision.
- Glaucome : atteinte du nerf optique entraînant une perte progressive de la vision.
- DMLA : perte de la vision centrale liée à l'âge.
- Cataracte : opacification du cristallin réduisant la vision.
- Rétinite pigmentaire : maladie génétique entraînant une perte progressive de la vision périphérique.
- Troubles de la vision binoculaire : difficulté à coordonner les deux yeux.
- Troubles de la perception auditive centrale : difficulté à traiter les sons malgré une audition normale.

Conséquences typiques au travail :

Isolement, difficulté de lecture ou de communication, fatigue sensorielle.

Aménagements possibles :

Matériel d'amplification, interprète LSF, logiciels de lecture d'écran, affichage agrandi, clavier braille.

Le handicap ne se résume pas à ce que l'on voit. Il peut être discret, fluctuant, ou totalement invisible, mais ses effets sur le quotidien professionnel sont bien réels. En tant qu'acteurs de l'entreprise, nous avons tous un rôle à jouer pour favoriser un environnement de travail inclusif, bienveillant et adapté. Identifier les besoins, proposer des aménagements raisonnables, sensibiliser les équipes : ce sont autant de leviers concrets pour permettre à chacun de s'épanouir dans son poste, quelles que soient ses contraintes de santé. L'inclusion ne commence pas par des grands discours, mais par des gestes simples et une écoute active.