

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**La déficience intellectuelle
se caractérise uniquement par
un QI inférieur à 70**

FAUX

**Le QI est un indicateur,
mais le diagnostic
prend aussi en compte
les capacités d'adaptation**
(autonomie, communication, vie sociale)

Qu'est-ce que la déficience intellectuelle ?

En Suisse, on estime que la déficience intellectuelle concerne environ 1 à 3 % de la population générale*.

La déficience intellectuelle est une condition caractérisée par des limitations significatives des capacités intellectuelles et du fonctionnement adaptatif. Elle se manifeste généralement par des difficultés dans des domaines comme :

La compréhension et l'apprentissage : la personne peut avoir du mal à résoudre des problèmes, à mémoriser ou à comprendre des concepts complexes.

L'autonomie et les compétences sociales : il peut y avoir des difficultés à s'adapter à la vie quotidienne, à interagir avec les autres ou à prendre des décisions pratiques.

La déficience intellectuelle est présente dès l'enfance et peut avoir différentes causes : génétiques, complications pendant la grossesse ou l'accouchement, maladies, ou facteurs environnementaux. Elle varie en intensité : légère, modérée, sévère ou profonde.

Avec un soutien adapté, les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent apprendre, se développer et mener une vie enrichissante. L'accompagnement peut inclure éducation spécialisée, thérapies, aides technologiques, loisirs adaptés et soutien familial.

*Source : Revue médicale Suisse

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
ne savent ni lire, ni écrire**

FAUX

Beaucoup de personnes peuvent apprendre à lire, écrire, travailler et vivre de manière autonome, surtout en cas de forme légère.

Les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle ont le droit de bénéficier des mêmes conditions que toutes et tous, et ce dans les différentes sphères de la vie comme :

- ▶ Etudier dans des établissements réguliers qui favorisent leur apprentissage et leur autonomie
- ▶ Travailler et être rémunérée pour leur travail
- ▶ Se loger et se sentir en sécurité
- ▶ Développer leur plein potentiel
- ▶ Faire leur choix et prendre leurs décisions
- ▶ Se divertir et s'amuser
- ▶ Être soignées

source : Société québécoise de la déficience intellectuelle

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les activités de groupe
peuvent aider le développement
des habilités sociales**

VRAI

**Les liens
et la participation sociale
permettent de renforcer
les compétences sociales,
la confiance en soi et
le sentiment d'inclusion.**

Cohésion sociale et vivre ensemble

L'inclusion sociale des personnes avec déficience intellectuelle joue un rôle essentiel dans la construction d'une société plus juste et solidaire.

En favorisant leur participation active dans la vie quotidienne — à l'école, au travail ou dans les loisirs — on renforce leur sentiment d'appartenance et leur estime de soi.

Cette ouverture permet également de changer les regards, de déconstruire les préjugés et de lutter contre la stigmatisation. En apprenant à mieux se connaître, chacun développe davantage d'empathie et de respect, contribuant ainsi à un vivre-ensemble plus harmonieux.

Les personnes avec une déficience intellectuelle possèdent les mêmes droits fondamentaux que quiconque, protégés par la Convention relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) de l'ONU. Ils incluent le droit à l'intégrité, l'égalité, l'autonomie, la participation sociale et la capacité juridique.

source : Cap Loisirs et Insieme

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**La déficience intellectuelle
est toujours visible
physiquement**

FAUX

La déficience intellectuelle n'est pas forcément apparente. Beaucoup de personnes n'ont pas de signes physiques.

80% des handicaps sont invisibles

Un handicap invisible est une limitation physique, mentale ou cognitive qui n'est pas immédiatement apparente au premier regard, rendant difficile la compréhension de la souffrance de la personne par son entourage ou la société. Il concerne environ 80% des handicaps, incluant maladies chroniques, douleurs, troubles psychiques, ou déficiences sensorielles.

Principales caractéristiques

Non apparent : Pas de fauteuil roulant, de canne blanche, etc.

Impact réel : Malgré l'invisibilité, il limite durablement les activités quotidiennes, le travail ou les interactions sociales.

Souffrance sociale : Il entraîne souvent l'incompréhension, la stigmatisation ou le déni par les autres, qui peuvent percevoir les difficultés comme de la paresse ou du caractère.

Exemples de handicaps invisibles

Maladies chroniques/invalidantes : Sclérose en plaques, cancers, diabète, fibromyalgie, endométriose.

Troubles psychiques : Dépression, troubles bipolaires, TOC, schizophrénie.

Troubles cognitifs et neurodéveloppementaux : Dyslexie, dyspraxie, TDAH, autisme.

Déficiences sensorielles : Surdité, acouphènes, malvoyance.

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
ont des relations amicales et
amoureuses**

VRAI

**Comme tout le monde,
elles peuvent créer des liens
affectifs, avoir des ami-es et
vivre des relations amoureuses.**

(avec parfois, un accompagnement
pour comprendre certaines situations sociales)

Toute personne a le droit de vivre sa sensualité et sa sexualité et d'entretenir des relations.

Une sexualité librement choisie est un droit fondamental et humain dont dispose chaque individu et qui ne peut être limité. L'amour et la sexualité constituent une force positive pouvant apporter épanouissement, satisfaction et équilibre. Elle nourrit les besoins fondamentaux de l'attachement, du plaisir et de l'estime de soi.

Les personnes vivant avec une déficience intellectuelle présentent cependant une vulnérabilité accrue dans leurs relations et peuvent plus facilement tomber dans une relation de dépendance. Il est donc très important qu'elles puissent bénéficier de conseils et d'un accompagnement en matière de santé sexuelle.

source : Insieme

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
sont toutes dépendantes
de leur famille ou d'un tiers**

FAUX & VRAI

Les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent être autonomes dans leur vie quotidienne.

(gérer leur logement, leurs finances et leurs loisirs
avec un soutien adapté et progressif)

Autonomie et autodétermination

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) vise à assurer pour toutes les personnes porteuses d'un handicap la pleine jouissance de leurs droits et libertés fondamentales, sans discrimination aucune. **Le droit à une vie autodéterminée et autonome en est l'un des aspects essentiels.**

En Suisse, les besoins élémentaires des personnes avec une déficience intellectuelle sont satisfaits. Mais comme tout le monde, elles ont des besoins, des souhaits et des objectifs de vie qui vont au-delà. **Pour être en mesure de les formuler, de les mettre en œuvre et de les réaliser, un processus d'apprentissage est nécessaire. Pour cela, elles ont besoin d'accompagnement et de soutien, souvent tout au long de leur vie.**

De plus en plus de personnes concernées agissent en tant qu'autoreprésentant-es. Elles défendent leurs intérêts et ceux d'autres personnes avec un handicap. Sur la base de leurs propres expériences, les autoreprésentant-es connaissent les obstacles et les défis auxquels ils/elles font face.

source : Insieme

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
peuvent pratiquer
des loisirs sportifs et artistiques**

VRAI

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
peuvent pratiquer tous types de
loisirs, souvent adaptés
à leurs besoins et capacités.**

(sport, musique, activités artistique, sorties culturelles)

L'accessibilité aux loisirs pour toutes et tous

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ont le droit de participer pleinement à la vie sociale : **accéder aux lieux de loisirs, découvrir ce qu'elles aiment, développer leurs talents.**

Les loisirs pour personnes ayant une déficience intellectuelle, comme pour tout un chacun, sont essentiels pour améliorer leur bien-être physique et mental, augmentant l'estime de soi, réduisant le stress et favorisant l'inclusion sociale.

Ils stimulent les fonctions cognitives, renforcent la motricité et développent l'autonomie, tout en offrant plaisir et accomplissement personnel.

La moitié des personnes handicapées font face à des difficultés plus ou moins importantes dans l'accès à des activités culturelles ou sportives. De fortes limitations existent également au niveau de la formation et des loisirs.

Source : enquête Pro Infirmis 2023

QUIZ

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
VRAI OU FAUX

”

**Les personnes ayant
une déficience intellectuelle
sont comme des éternels enfants**

FAUX

**Comme tout le monde,
les personnes ayant
une déficience intellectuelle
accumulent de l'expérience
tout au long de leur vie.**

Viellissement et handicap

Les personnes avec une déficience intellectuelle vieillissent elles aussi. L'autonomie, la vie amoureuse, la vie sexuelle, avoir un travail, une vie sociale, vivre en appartement se posent, pour elles aussi, comme possibles jalons de l'existence. Les adultes ayant une déficience intellectuelle éprouvent ainsi des envies qui échappent aux enfants.

En revanche, les signes de vieillissement peuvent apparaître de manière précoces chez les personnes ayant une déficience intellectuelle (dès 45 ans) et demande dès lors une prise en charge spécifique.

Source : Société québécoise de la déficience intellectuelle