

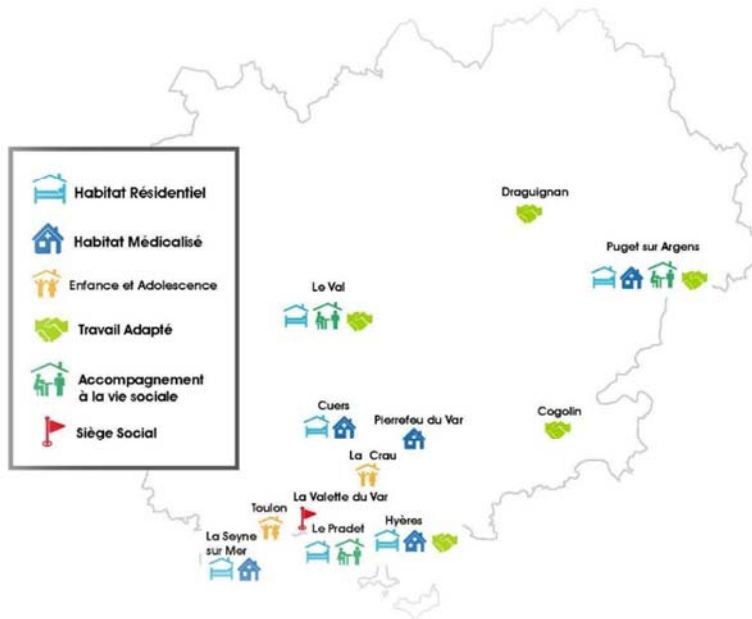
# Sommaire

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 1. | L'Adapei var-méditerranée, une association militante .....  | 2        |
| 2. | L'accessibilité et la participation des personnes handicapées.....  | 3        |
| 3. | L'épanouissement sentimental, un droit fondamental.....   | 4        |
| 4. | J'existe & Je veux : une réponse aux questions d'affectivité, d'intimité et sexualité chez les personnes handicapées mentales ..... | 5        |
|    | <b>L'essentiel à retenir.....</b>   | <b>7</b> |

# 1. L'Adapei var-méditerranée, une association militante

On estime aujourd'hui en France à 700 000 le nombre de personnes en situation de handicap mental. Créée en 1961, l'Adapei var-méditerranée est une association de parents et d'amis de personnes handicapées mentales, affiliée à l'Unapei. Elle propose et développe des structures d'accueil adaptées aux personnes en situation de handicap mental.

Financée par le Conseil Général du Var et l'Agence Régionale de Santé, elle compte 25 établissements et services répartis sur le département. Elle permet aujourd'hui à plus de 1000 personnes d'être accompagnées quotidiennement, dans un environnement adapté à leur âge, leur handicap et à leurs capacités.



Bien que le handicap prenne souvent une place importante dans leur vie et dans celle de leurs proches, les personnes handicapées mentales sont avant tout des individus qui ont besoin d'être entourés, de travailler quand ils le peuvent, d'avoir des loisirs, d'aimer et d'être aimé... De vivre le plus possible avec et parmi les autres, comme tout citoyen.

## L'Adapei var-méditerranée en chiffres

- Plus de 1000 personnes handicapées mentales accompagnées chaque jour
- 25 établissements et services spécialisés répartis dans le Var
- 600 professionnels médicaux, paramédicaux, éducatifs, sociaux et administratifs



[www.adapei-varmed.fr](http://www.adapei-varmed.fr)

## 2. L'accessibilité et la participation des personnes handicapées

Garantir les droits fondamentaux des personnes accueillies, leur donner accès à des informations adaptées à leur niveau de compréhension et favoriser leur liberté d'expression est au cœur des priorités des associations gestionnaires d'établissements médico-sociaux.

### Un projet qui associe les personnes accompagnées en institutions spécialisées

---



L'ensemble des articles est rédigé et validé par un comité de rédaction composé de professionnels d'établissements et de résidents accueillis en foyers. L'un d'eux est devenu référent pour la relecture et la validation des articles. C'est lui qui évalue si le choix des sujets est pertinent et si le niveau de langage est adapté.

Par ailleurs, des ateliers contribuent au contenu : des groupes de parole animés par une psychologue, un groupe théâtre et un atelier couture pour le roman-photo, un groupe santé pour la rubrique corps humain.

### Des contenus entièrement accessibles

---

**J'existe & Je veux** a été conçu comme un support adapté au niveau de compréhension de ses lecteurs.

Pour être entièrement accessible aux personnes déficientes intellectuelles, le magazine est rédigé en Facile A Lire et à Comprendre (FALC), avec l'aide des résidents membres du comité de rédaction.



#### Le langage FALC, qu'est-ce que c'est ?


Le «Facile A Lire et à Comprendre» est une méthode européenne, qui définit un ensemble de règles pour rendre les informations écrites compréhensibles par les personnes qui ont un handicap intellectuel ou des difficultés à lire.

Ce langage est basé sur quelques principes visant à simplifier le vocabulaire utilisé, à rédiger des phrases courtes et simples, et surtout à illustrer chaque propos par des images, des pictogrammes.

L'initiative vient du ministère chargé du handicap avec l'aide de l'UNAPEI. Cette version tend à rendre l'information plus accessible aux personnes handicapées mentales.

La méthode FALC permet aux personnes en situation de handicap mental de comprendre, participer et prendre des décisions. Elle favorise leur inclusion, leur autonomie et leur pleine citoyenneté.

### 3. L'épanouissement affectif, un droit fondamental



C'est quoi aimer ?  
Parlons-en

Il y a plusieurs façons  
de montrer son amour.  
Nous sommes tous différents  
et nous n'avons pas tous  
les mêmes désirs.

Il faut être d'accord  
pour se faire des bisous,  
pour sortir ensemble  
et surtout pour se toucher,  
ou pour faire l'amour.  
On peut être amoureux sans  
dormir ensemble par exemple.

« Moi  
quand je suis amoureux,  
je me sens fébrile. »

Fébrile, ça veut dire que  
je me sens nerveux et  
comme si j'avais de la fièvre.

La sexualité est un droit fondamental pour tout le monde. Pourtant, elle reste encore difficile à aborder avec les personnes handicapées mentales.

Les différentes lois<sup>1</sup>, les politiques nationales, régionales, les projets des différentes associations œuvrant pour l'accompagnement des personnes handicapées promeuvent le respect de la dignité, de la vie privée et de l'intimité, incluant de plus en plus, la vie affective et sexuelle de la personne handicapée comme une liberté individuelle qui ne doit plus être niée mais qu'il faut intégrer dans l'accompagnement.

Pourtant, il existe encore très peu d'informations à disposition des personnes en situation de handicap mental, la plupart étant destiné aux professionnels d'établissements médico-sociaux accompagnant des personnes handicapées.

La création du magazine **J'existe & Je veux** vise à expliquer les notions d'affectivité et de sexualité, qui leur ont longtemps été inaccessibles parfois même interdites. Ce manque a entraîné des lacunes concernant les connaissances du corps, les termes adaptés à la vie affective et sexuelle, les risques de maladies sexuellement transmissibles et les risques de grossesses lors de rapports non protégés, le plaisir, le déplaisir, ou encore le consentement.

En somme, permettre aux personnes déficientes intellectuelles de s'épanouir dans leur vie amoureuse et sexuelle.

<sup>1</sup> Loi n°2002-2 du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale

Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et citoyenneté des personnes handicapées

## 4. J'existe & Je veux : une réponse à la question de l'intimité et de la sexualité chez les personnes handicapées mentales

### Pourquoi un magazine d'information ?

---

En 2014, des groupes de parole sur le thème de la sexualité ont été menés dans les établissements de l'association. Ils ont permis de mesurer le faible niveau d'informations mis à disposition de nos résidents. Par ailleurs, peu de familles abordent ce sujet avec leur enfant ou leur proche handicapé. Cela entraîne de réelles difficultés pour elles sur la manière d'en parler et les réponses à apporter.

Les professionnels d'établissements médico-sociaux peuvent aussi se sentir démunis face aux questionnements des personnes qu'ils accompagnent, n'ayant pas de supports d'échange toujours adaptés.

A l'issue des groupes de parole et pour répondre concrètement aux besoins exprimés par les résidents, les foyers ont décidé de mettre en place un support d'information pérenne, permettant à la personne en situation de handicap mental d'avoir accès à l'information à tout moment et seul, pour respecter leur intimité.

### A qui s'adresse le magazine « J'existe & Je veux » ?

---

Le magazine s'adresse à trois types de lecteurs :

- **Les personnes déficientes intellectuelles.** La diffusion du magazine permettra de cibler toutes les personnes accueillies ou accompagnées. Une seconde étape dans la diffusion prévoit de viser également les personnes déficientes intellectuelles non accompagnées par des services ou établissements.
- **Les professionnels travaillant en institutions spécialisées accompagnant des personnes atteintes de handicap intellectuel.** En effet, le magazine est pensé comme un support pédagogique qui permettra aux professionnels d'aborder avec les résidents toutes les questions sur la sexualité et l'affectivité de manière adaptée.
- **Les aidants.** Comme pour les professionnels, ce magazine peut leur servir de support pour aborder la question de la vie affective et sexuelle avec leurs proches.

### Les membres du comité de rédaction

---



Pierrette Macigno  
Relectrice



Luigi Zorzitto  
Relecteur



Gaëlle Cousin  
Rubrique jeux



Charlotte Froment  
Rubrique Actualités



Jennifer Béraud  
Rubrique  
corps humain



Michèle Paul  
Rubrique Roman-photo



Alexandre Mollet  
Relecteur









Michèle Damaz  
Rubrique roman-photo



Mylène Baudry  
Rubrique Parlons-en  
et courrier des lecteurs

## Des rubriques constantes et un fil conducteur à chaque numéro

| Sommaire |  |  |
|----------|--|--|
| p.6      | <b>Le cœur</b><br>A la découverte du corps humain          |   |
| p.10     | <b>Le comité de rédaction</b><br>Les coulisses du magazine |   |
| p.11     | <b>Quizz</b><br>Jeux                                       |   |
| p.12     | <b>C'est quoi aimer ?</b><br>Parlons-en                    |   |
| p.20     | <b>Roméo et Juliette</b><br>Roman photo : couple célèbre   |   |
| p.22     | <b>Les questions des lecteurs</b><br>Courrier des lecteurs |  |

Chaque numéro sera composé d'une trentaine de pages comprenant :

- Un chapitre « A la découverte du corps humain » (environ 4 pages) présentant une partie du corps humain permettant ainsi au fil des numéros à la personne de mieux connaître son corps
- Un chapitre « Parlons-en » (environ 6 pages) sur un thème précis de la vie affective et sexuelle
- Une double page racontant l'histoire de couples célèbres sous la forme d'un roman-photo
- Une page de jeux
- Une page courrier des lecteurs
- Une page « témoignages/annonces »

Un thème principal sera le fil conducteur de chaque numéro, comme le consentement libre et éclairé, le plaisir, l'acte sexuel, la contraception et les maladies sexuellement transmissibles, l'exhibition ou encore le respect de l'autre...

Il n'existe actuellement pas d'ordre défini dans les différents sujets à traiter pour l'élaboration des magazines car nous nous adapterons aux questions qui ressortent dans les groupes de paroles et posées sur notre page Facebook pour définir chaque fois, le thème du prochain numéro.

Les questionnements recueillis lors des groupes de parole qui se poursuivront au sein des établissements viendront alimenter les sujets à aborder.

## Le dispositif web autour du magazine

En 2016, un mini site web dédié verra le jour pour compléter le dispositif d'information. Interactif et proposé en Facile A Lire et à Comprendre, il présentera notre démarche, les numéros déjà publiés, comment s'abonner et des quizz en ligne.

Une boîte à idées permettra à l'internaute de faire des suggestions et de déposer des questions, auxquels nos experts répondront soit sur le site, soit dans la rubrique « Courrier des lecteurs » du magazine.

Dès à présent, les personnes intéressées par le support peuvent rejoindre la communauté Facebook sur [www.facebook.com/jexisteetjeux](http://www.facebook.com/jexisteetjeux)

## L'essentiel à retenir

Les résidents des foyers de l'Adapei var-méditerranée lancent **J'existe & Je veux**, magazine d'information sur la vie affective et sexuelle, rédigé par et pour des personnes en situation de handicap mental.

**J'existe & Je veux** est le premier magazine qui aborde les questions d'affectivité, d'intimité et de sexualité pour les personnes déficientes intellectuelles. Il lève le voile sur des sujets tabous et sur des questions personnelles comme la rencontre amoureuse, la séduction, les pratiques sexuelles, l'anatomie intime, les IST, la contraception, le consentement...

La création d'un support d'information entièrement accessible vise à répondre concrètement aux questions que se posent les personnes en situation de handicap, pour leur permettre une vie amoureuse épanouie.



Couverture du premier numéro de J'existe & Je veux

## En pratique

- Parution trimestrielle
- 1<sup>er</sup> numéro le 15 juin 2015
- Prix de vente : 4,50€

**J'existe & Je veux** est disponible sur abonnement (annuel ou au numéro)

- sur Facebook [www.facebook.com/jexisteetjeveux](http://www.facebook.com/jexisteetjeveux)
- par email : [jexisteetjeveux@adapei83.fr](mailto:jexisteetjeveux@adapei83.fr)

Tout le monde a le droit d'aimer !