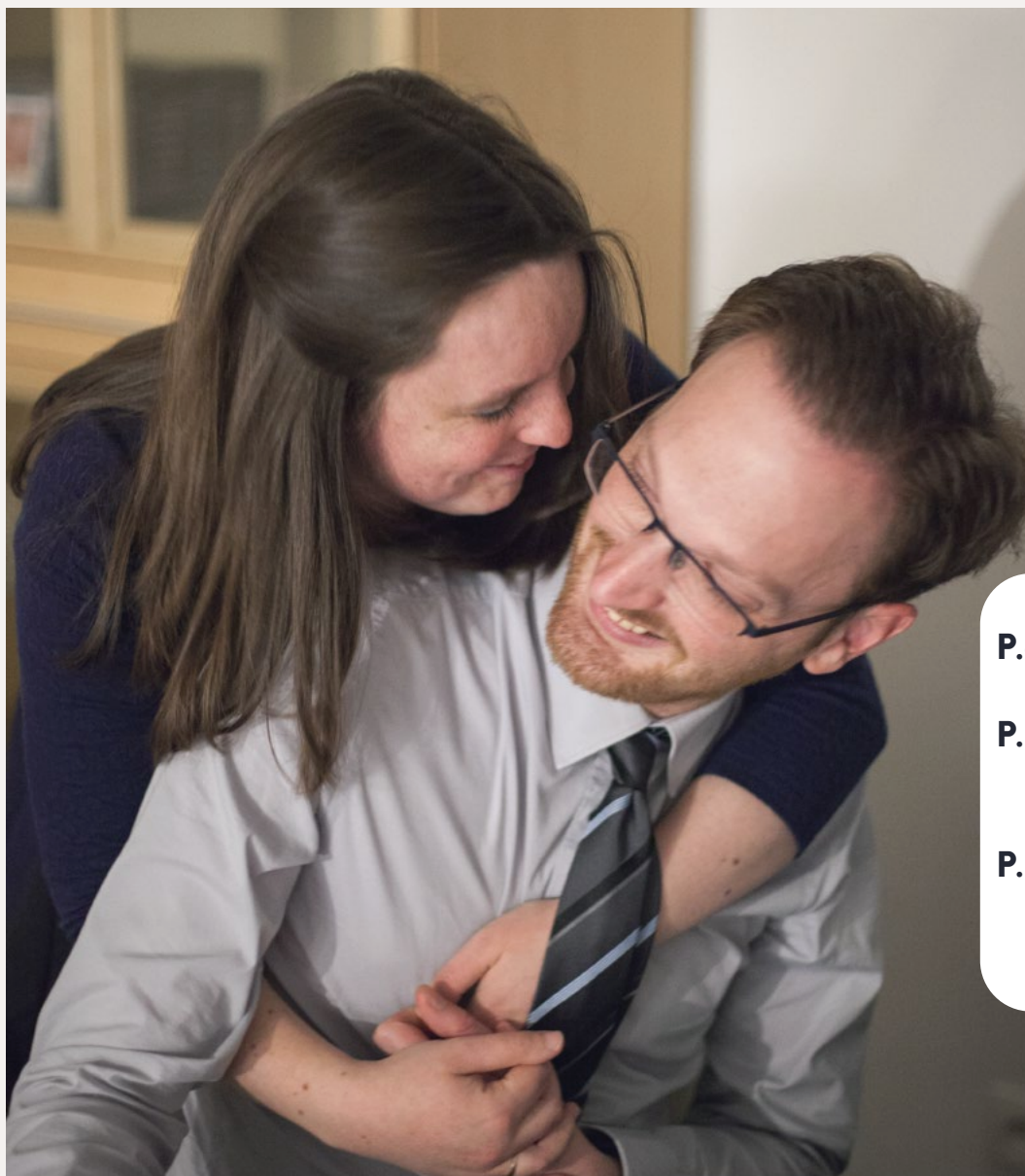
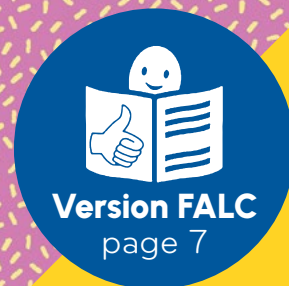


# INCLUSION MAGAZINE

## Le couple et le handicap : un équilibre complexe ?



- P.6** Agenda
- P.15** Le couple face au handicap : dossier
- P.21** Carte blanche d'Anne Dasnoy -Sumell

N°24



Qualité de vie et Participation des personnes  
avec un handicap intellectuel et de leurs proches



**FAcile à Lire et à Comprendre**

**FALC**.be

# Le handicap dans la famille

Avoir un enfant avec un handicap  
ou avoir un frère ou une sœur avec un handicap,  
c'est parfois difficile.  
Mais c'est aussi plein de chouettes moments.

Quand quelqu'un a un handicap dans la famille,  
il y a des conséquences pour tout le monde :

- pour la personne avec un handicap,
- mais aussi pour les parents,
- et les frères et sœurs.

Dans ce magazine, on va parler du handicap  
dans la famille.



## Les parents

Pour un couple de parents, avoir un enfant,  
c'est un grand défi.  
C'est souvent très chouette.  
Mais c'est aussi souvent compliqué.  
Parce qu'il y a beaucoup de choses qui changent.

Quand on a un enfant,  
il faut tout le temps s'occuper de lui.  
On a beaucoup de choses à faire.  
On a moins de temps  
pour faire des activités avec son amoureux  
ou son amoureuse.



## Avoir un enfant avec un handicap

Avoir un enfant avec un handicap  
c'est un défi encore plus grand.

Il y a souvent plus de choses qui changent.

Il y a souvent plus de choses à gérer.

Par exemple :

- beaucoup de rendez-vous  
chez les médecins,
- beaucoup de papiers à remplir.

Les parents sont souvent très fatigués et stressés.

Il y a aussi beaucoup de questions :

- Comment va grandir notre enfant ?
- Qui peut nous aider ?
- Qui va s'occuper de notre enfant  
quand on ne sera plus là ?



## Le couple de parents

Parfois le couple arrive à s'adapter  
à tous ces changements.

Il y a des couples

qui sont encore plus forts et amoureux.

Parce qu'ils ont un enfant avec un handicap.



Mais parfois il y a trop de changements.

Il y a tellement de choses à faire.

On n'arrive plus à prendre du temps  
pour son couple et pour soi-même.

Et le couple n'arrive pas à s'adapter.

Il y a des couples qui se séparent.





## Des solutions pour aider les parents

### La Casa Clara

Prendre soin de soi et de son couple,  
c'est très important.

Quand on est bien dans son couple,  
c'est plus chouette pour toute la famille.

La Casa Clara c'est un endroit pour les familles  
avec un enfant qui a un handicap.  
Les parents peuvent venir seuls ou en famille.

C'est un endroit pour se reposer  
et pour prendre soin de soi.

Il y a par exemple des massages.

C'est aussi un endroit pour discuter avec d'autres parents.

Pour avoir plus d'informations sur la Casa Clara,  
vous pouvez aller sur le site internet :

[www.casaclara.be](http://www.casaclara.be)



### Adeos asbl

Parfois il y a beaucoup de disputes dans le couple  
et dans la famille.

Adeos asbl ce sont des personnes  
qui aident à gérer les disputes.

C'est pour prendre le temps de discuter ensemble  
sans se disputer.

Pour avoir plus d'informations sur Adeos asbl,  
vous pouvez aller sur le site internet :

[www.adeos.be](http://www.adeos.be)



## Les frères et sœurs

Quand on a un frère ou une sœur avec un handicap, il y a des choses très chouettes et des choses moins chouettes.

Par exemple :

- Souvent les parents font beaucoup de choses pour l'enfant avec un handicap.  
Par exemple : aller souvent chez le kiné.  
Les parents ont parfois moins de temps pour s'occuper des frères et sœurs.  
Les frères et sœurs peuvent être un peu jaloux.
- Souvent les frères et sœurs veulent protéger leur frère ou leur sœur avec un handicap.  
Ils ont peur pour lui.  
Ils ont envie de l'aider.  
Parfois ils se sentent un peu comme un deuxième papa ou une deuxième maman.



## Des solutions pour aider les frères et sœurs

### FratriHa

FratriHa organise des activités et des groupes de parole. C'est pour les personnes qui ont un frère ou une sœur avec un handicap.

C'est pour parler des choses qui sont parfois difficiles.

Pour avoir plus d'informations sur FratriHa, vous pouvez aller sur le site internet :

[www.fratriha.com](http://www.fratriha.com)



## Rencontre avec des parents

On a posé des questions à des parents.  
Cécile et François sont les parents de Sébastien.  
Sébastien a un handicap.



### Quand avez-vous appris que Sébastien avait un handicap ?

Quelques heures après sa naissance.

### C'était difficile pour votre couple ?

C'était difficile mais notre couple est resté fort.

Quand l'un d'entre nous n'allait pas bien,  
l'autre était là.

Nous avons eu beaucoup de chance.

Beaucoup de couples se séparent  
à cause du handicap.

Pour protéger le couple, c'est important  
de demander de l'aide.



### C'est quoi le plus difficile quand on a un enfant avec un handicap ?

Il faut tout le temps chercher des solutions  
à chaque étape de sa vie :

- trouver une crèche puis une école,
- trouver un centre de jour ou d'hébergement,
- trouver des loisirs ou des stages.

C'est difficile parce que beaucoup d'endroits  
ne sont pas accessibles.

Quand on a un handicap, c'est difficile d'aller où on veut.

Par exemple, c'est difficile d'aller dans un musée  
comme tout le monde.

## **C'est quoi le plus chouette quand on a un enfant avec un handicap ?**

Avec Sébastien, on apprend plein de choses tous les jours.

On oublie les choses qui ne sont pas importantes.

On a plein d'amour pour lui

et il nous donne plein d'amour.

## **Des conseils pour les autres familles ?**

Il faut rire, danser, chanter.

Il faut passer des moments avec sa famille.

Et quand c'est plus difficile, il faut oser demander de l'aide.

Il faut discuter avec d'autres parents

qui ont aussi un enfant avec un handicap.







**Ce texte est écrit en FALC.  
Il a été relu par Sabrina.  
Sabrina est relectrice  
pour le service FALC.  
Son rôle est de dire si le texte  
est facile à comprendre.**

**Vous voulez devenir relecteur ?  
Contactez-nous par téléphone :  
0 4 9 9 6 9 5 3 8 0**