Le premier contact est souvent déterminant

Beaucoup de personnes qui ne connaissent pas le handicap peuvent ressentir une certaine gêne ou avoir peur de mal faire. Souvent, ce n'est pas de la méchanceté, mais simplement un manque d'habitude ou de connaissances.

Lorsque nous affichons un sourire, que nous engageons une conversation ou que nous adoptons une attitude accueillante, nous aidons naturellement les autres à franchir cette première barrière.

À l'inverse, lorsqu'une personne paraît constamment fermée, en colère ou dans le rejet, il devient plus difficile pour les autres d'oser venir vers elle, même lorsqu'ils ont de bonnes intentions.

Montrer que nous sommes avant tout des personnes

L'un des objectifs de l'inclusion est de permettre aux personnes de se rencontrer naturellement.

Lorsque nous échangeons avec les autres, ils découvrent rapidement que nous avons les mêmes envies qu'eux :

- prendre soin de notre santé ;
- pratiquer des activités qui nous plaisent ;
- travailler sur nos projets ;
- partager des moments agréables ;
- construire des relations humaines.

Finalement, le handicap devient progressivement un élément parmi d'autres de notre identité, mais il ne définit plus entièrement la relation.

Le sport : un formidable facilitateur de rencontres

C'est notamment ce que j'ai pu constater à travers la musculation.

Lorsque je vais à la salle de sport, les échanges se créent naturellement. On discute des exercices, de la progression, des objectifs ou simplement de la vie quotidienne. Les conversations ne tournent pas uniquement autour du handicap.

Les personnes voient surtout quelqu'un qui souhaite progresser, prendre soin de sa santé et se dépasser comme elles.

Cette dynamique crée un climat beaucoup plus naturel et permet souvent de casser les préjugés.

Une attitude positive favorise le lien social

Les personnes sont généralement attirées par les échanges agréables, les discussions constructives et les personnes qui dégagent une énergie positive.

Cela ne veut pas dire qu'il faut être heureux en permanence ou cacher ses difficultés. Cela signifie simplement qu'en cultivant la bienveillance, l'écoute et l'ouverture aux autres, nous augmentons les occasions de créer du lien.

Petit à petit, ces échanges peuvent devenir :

- des discussions régulières ;
- des connaissances ;
- des amitiés ;
- des projets communs ;
- ou simplement des moments agréables qui rendent le quotidien plus riche.

Changer le regard sur le handicap

Une attitude positive contribue également à faire évoluer le regard porté sur le handicap.

Lorsque les personnes découvrent quelqu'un qui participe à la vie sociale, pratique une activité sportive, poursuit ses objectifs et échange naturellement avec les autres, elles comprennent rapidement que le handicap n'empêche pas de vivre, de progresser ou de s'épanouir.

Ces rencontres permettent souvent de faire tomber les tabous plus efficacement que de longs discours.

Construire une inclusion plus naturelle

L'inclusion est une responsabilité collective. La société doit continuer à progresser en matière d'accessibilité, de sensibilisation et d'accompagnement.

Mais à notre niveau, nous pouvons aussi contribuer à créer des ponts avec les autres en favorisant les échanges et les rencontres.

Un sourire, une discussion, une attitude ouverte ou une activité partagée peuvent parfois suffire à rapprocher des personnes qui, autrement, ne se seraient jamais parlé.

Au final, l'objectif n'est pas de faire oublier le handicap. L'objectif est de permettre aux autres de voir également la personne qui se trouve derrière celui-ci : ses qualités, ses passions, ses projets et son envie de vivre pleinement comme tout le monde.

Et bien souvent, c’est dans ces moments simples et authentiques que l’inclusion devient la plus naturelle.