Rebondir avec un handicap



seine &marne 77
LE DÉPARTEMENT



Phœnix



Hope



Ghislain
Pair-aidance



Nathalie
CRAMIF



Julie
Service SAPHA



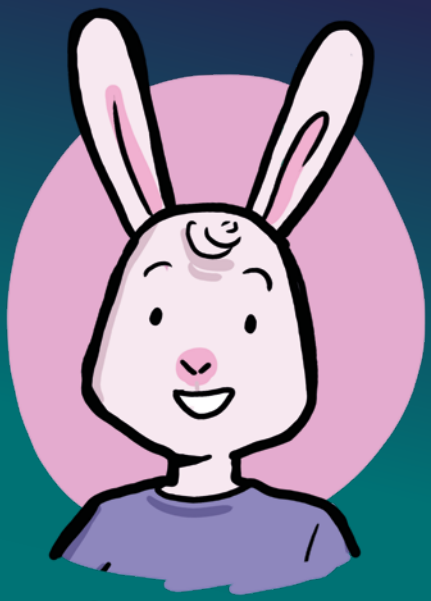
Betty
GEM



Cristal
GEM
Hatha yoga



Frédéric
France Travail



Roselyne
MDPH



Madeline
UGECAM



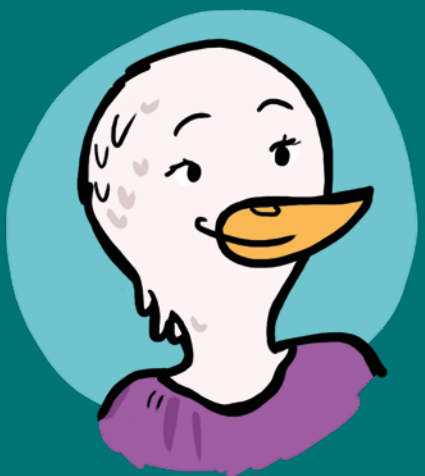
Loan
COS



Florent
Cap emploi



Marie-Ange
Service SAPHA



Karima
TIH BOOSTER

Définition du handicap (loi 2005) :

> *« Constitue un handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »*

Dans le cadre de l'accompagnement des bénéficiaires du RSA et des personnes porteuses de handicap (avec ou sans reconnaissance de qualité de travailleur handicapé), nous avons mis en place une action collective afin d'apporter des réponses concrètes et constructives en matière d'insertion sociale ou professionnelle.

Suite à un sondage réalisé par le service SAPHA (seniors - aînés - personnes handicapées & aidants) de la MDS de Coulommiers, en lien avec la MDPH 77, nous avons reçus 60 questionnaires. Les résultats montrent que les bénéficiaires ne connaissent pas les partenaires et dispositifs existants ainsi que leurs modalités de fonctionnement. Les répondants ont exprimé le besoin de bénéficier de davantage d'espaces de rencontres et d'échanges avec des personnes partageant des expériences similaires. **Plusieurs d'entre eux ont également fait part d'un sentiment d'isolement ainsi que de difficultés à identifier les ressources et les accompagnements susceptibles de répondre à leurs besoins.**

L'enquête a par ailleurs mis en évidence des freins dans la construction ou la concrétisation d'un projet d'insertion sociale et/ou professionnelle. Certaines personnes ont indiqué avoir besoin d'un accompagnement renforcé pour gagner en confiance, mieux appréhender leur situation et envisager plus sereinement leurs perspectives d'avenir.

Dans un contexte où l'inclusion des personnes en situation de handicap constitue un enjeu majeur, il est apparu essentiel de proposer une action favorisant la valorisation des compétences et des parcours de chacun. Cette démarche vise également à améliorer la connaissance des droits, des dispositifs existants et des partenaires mobilisés en Seine-et-Marne pour accompagner les personnes en situation de handicap dans leurs projets et leur parcours de vie.

Rebondir avec un handicap

La vallée mystérieuse de l'invisibilité

Créé par le groupe « **REBONDIR AVEC UN HANDICAP** »
animé par le service seniors - aînés - personnes
handicapées & aidants de la maison départementale
des solidarités de Coulommiers



L'accompagnement des personnes en situation de handicap constitue l'une des priorités du Département de Seine-et-Marne. Parce que l'inclusion est un enjeu majeur de notre société, nous veillons à ce qu'elle se traduise concrètement dans l'ensemble de nos politiques publiques, du sport à la culture, en passant par l'accès à l'école, à la formation et à l'emploi.

À travers cette action, le Département poursuit son engagement en faveur d'un territoire plus accessible et inclusif.

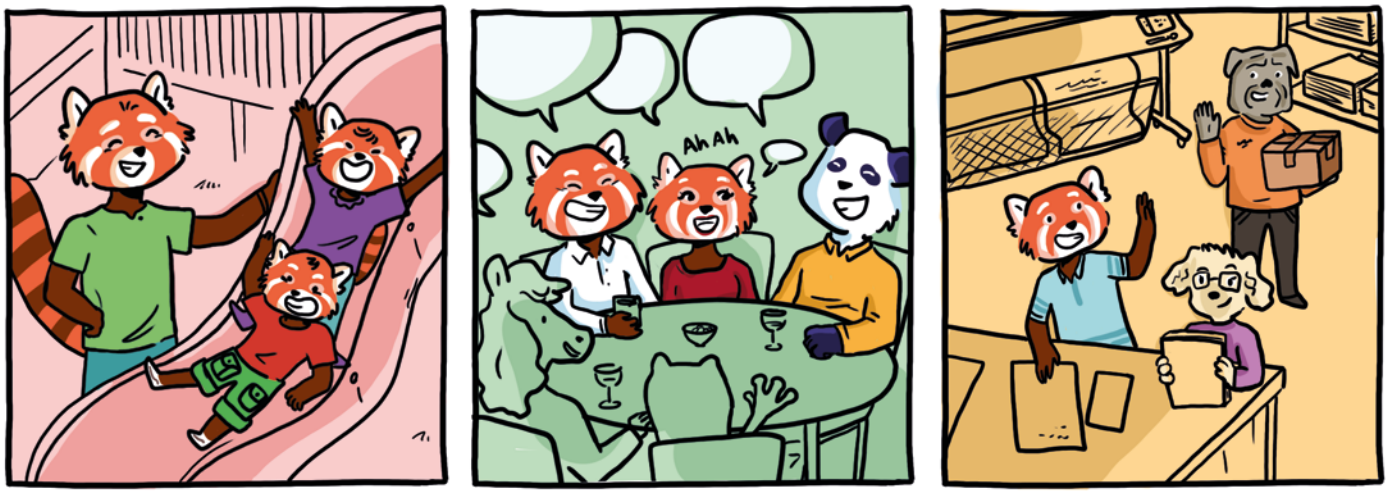
Jean-François PARIGI
Président du Département
de Seine-et-Marne



Initié par le groupe « REBONDIR AVEC UN HANDICAP » du service seniors - aînés - personnes handicapées & aidants de la maison départementale des solidarités de Coulommiers - **Conception :** direction de la communication - **Illustrations et mise en page :** Marie Bapaume et Guillaume Pipaud - **Impression :** service imprimerie du Département de Seine-et-Marne - 06/2026 IMPRIM'VERT

Phœnix est marié et a deux enfants, il est heureux. Il est salarié en qualité d'imprimeur en CDI. Il a une vie sociale très active et sort beaucoup avec ses amis.



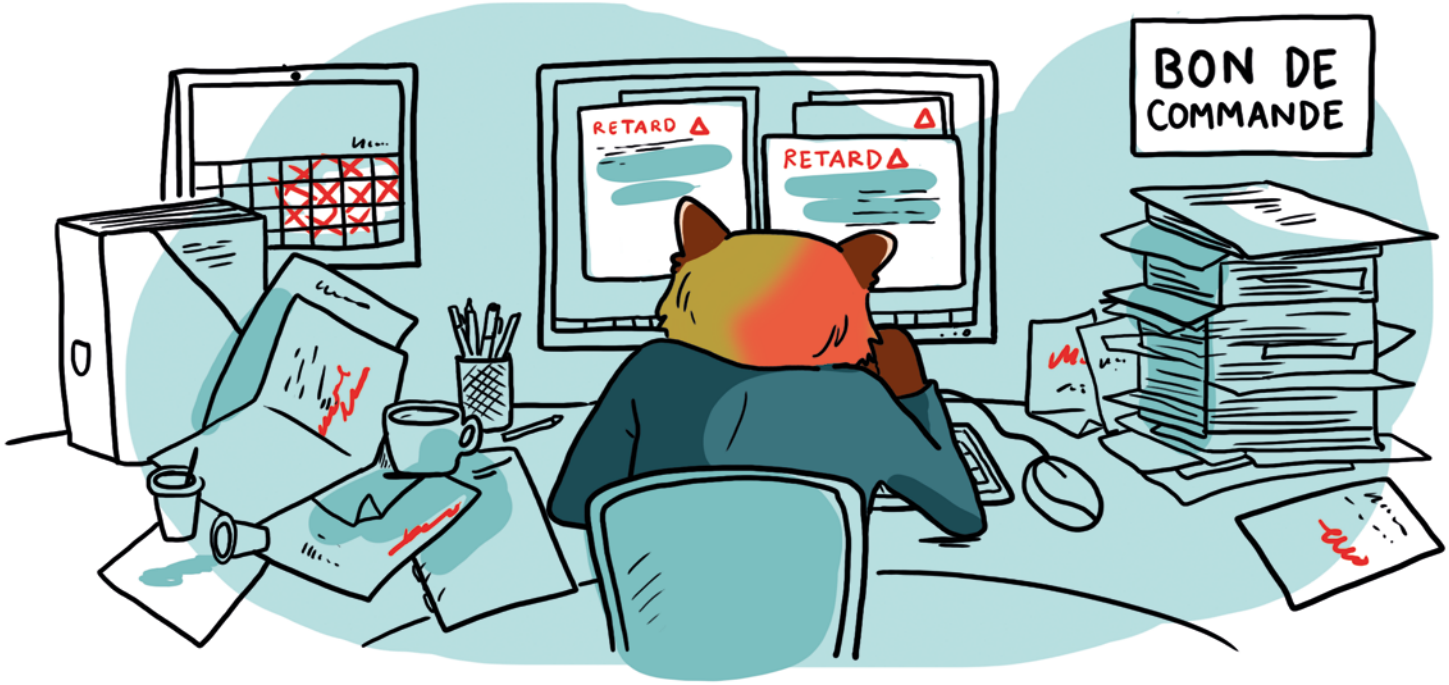


Mais Phœnix ne se sent pas bien depuis quelques jours... Il ne sait pas ce qu'il a, il est fatigué, il dort mal, il commence à avoir mal partout.



Durant le mois qui suit, Phœnix réalise des erreurs au travail. Il se trompe dans les commandes. Les impressions ne sont pas conformes aux demandes des clients. Son responsable le convoque. Ses collègues le critiquent.






J'EN AI MARRE !
TU N'ES QU'UN FAINÉANT !
BOUGE TOI !


Arrête de te plaindre, il y a pire que toi.
Tu fais semblant.
La dépression ce n'est pas une maladie, c'est dans ta tête !
On a tous des problèmes, tu peux faire un effort !
MESSAGES
maman
20
hope
12
maman
appels manqués
hope
8 appels manqués
hope
5
HOPE
ANNULÉ

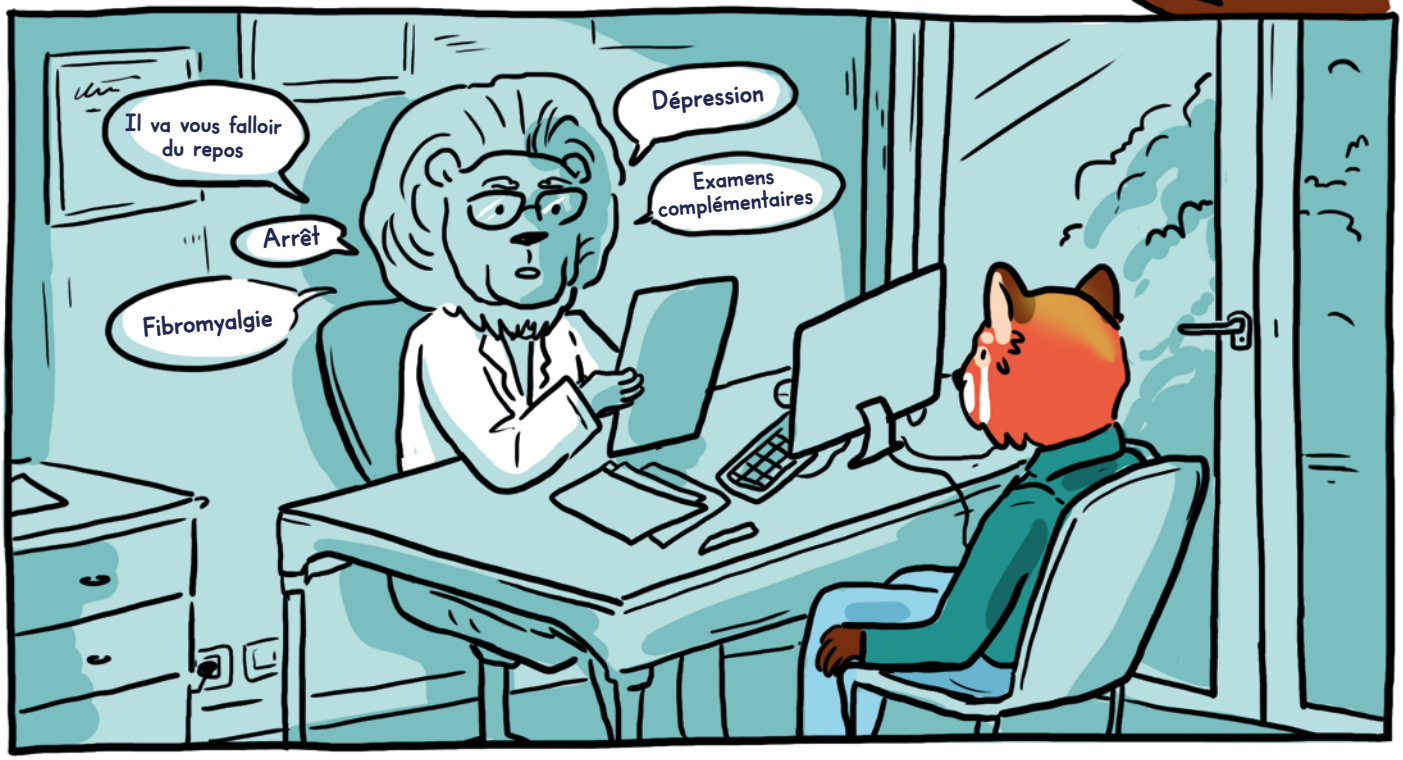
15 jours après son admission aux urgences, Phœnix se rend chez son médecin traitant Dr Foret. Il est dans la salle d'attente.











Après plusieurs mois d'examens, le diagnostic est enfin posé : **dépression et fibromyalgie.** Le médecin traitant lui prescrit des examens complémentaires et renouvelle son arrêt de travail pour une durée de trois mois. Il lui remet une ordonnance avec un traitement, ainsi qu'une lettre pour consulter un psychiatre.

Le handicap invisible, qu'est-ce que c'est ?

Le handicap invisible est un handicap qui n'est pas apparent à première vue et, par conséquent, **qui est difficilement voire non détectable si la personne concernée n'en parle pas.** Au quotidien, cela signifie qu'une personne peut rencontrer des difficultés sans que son entourage professionnel ou personnel et même parfois la personne elle-même, puisse faire le lien avec une situation de handicap.

Pour autant, les conséquences d'un handicap invisible au travail ou dans la vie personnelle peuvent être multiples, et toutes aussi importantes et variées que celles des handicaps visibles. Ces handicaps étant invisibles, ils peuvent parfois générer une incompréhension de la part des collègues, mais aussi des doutes quant à l'existence de difficultés rencontrées par la personne à son poste de travail, voire des remarques déplacées.

Certaines personnes préfèrent dissimuler leur handicap, par peur du regard des autres et de la stigmatisation possible.




toc
toc
PFFF



Je m'appelle Ghislain et je suis pair-aidant.

Je vis avec une maladie et j'ai réussi à rebondir et à surmonter mes difficultés.

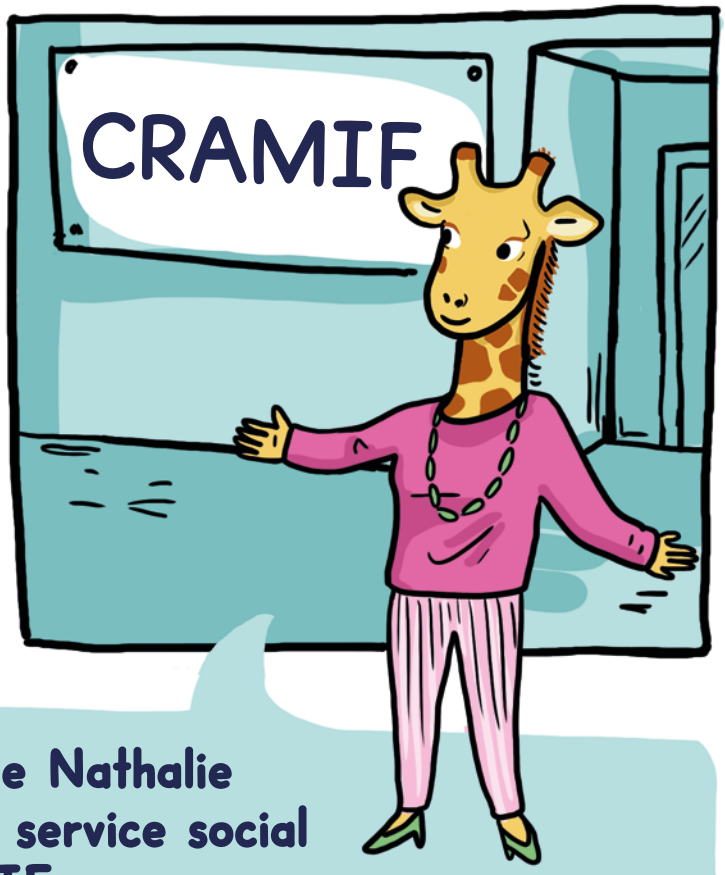
Je vous partage mon vécu afin de vous motiver, de vous donner de la force pour aller de l'avant et de vous conseiller.

Comme tu es en arrêt de travail, je te conseille d'aller rencontrer l'assistant de service social de la CRAMIF.









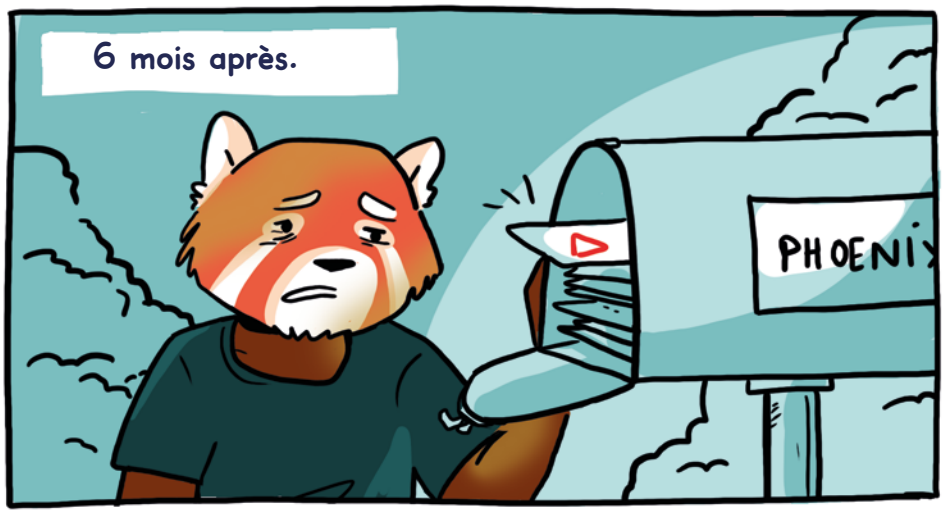
Bonjour, je m'appelle Nathalie et je suis assistante de service social à la CRAMIF.

Notre rôle est de vous accompagner lorsque votre santé a un impact sur votre vie professionnelle. Nous évaluons votre situation, vos droits et les aides possibles.

Ensemble, nous cherchons des solutions pour vous soutenir : aménagement du poste, reconnaissance éventuelle, dispositifs d'accompagnement ou d'orientation vers d'autres partenaires. Vous n'êtes pas seul : la CRAMIF est là pour vous aider à trouver un nouvel équilibre et avancer dans votre parcours.

Je vous conseille également, au vu de votre souffrance, d'être suivi par un psychologue. Actuellement, il existe un dispositif appelé Mon soutien psy pour ne pas rester seul face à votre mal-être. Mon soutien psy s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui ressent de l'angoisse, de la dépression ou un mal-être. »

Je vous conseille de vous faire aider par une assistante sociale ou un référent de parcours SAPHA de la maison départementale des solidarités de votre secteur.







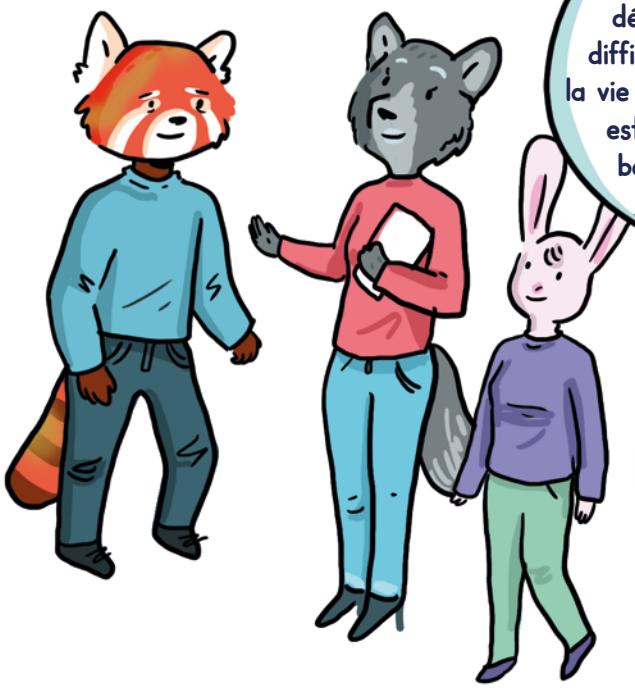
Bonjour, je suis Julie, référente parcours SAPHA, le service seniors - aînés - personnes handicapées & aidants à la MDS

Nous allons faire le point global de votre situation sociale, de vos difficultés de santé et professionnelles. Nous allons vous soutenir dans vos démarches d'accès aux droits. La MDS peut vous soutenir ponctuellement sur le point financier. Je vais pouvoir vous conseiller, vous orienter vers les différents organismes qui peuvent vous aider dans votre parcours. Nous ferons le lien avec les partenaires qui vous accompagnent afin de faire évoluer votre situation. Je vous conseille de vous inscrire à France Travail afin de bénéficier d'allocations de retour à l'emploi. Nous allons constituer aujourd'hui votre dossier pour bénéficier de droits à la MDPH (maison départementale des personnes handicapées), cela pourra vous permettre de bénéficier d'un suivi par Cap emploi.





Attention, N'oubliez pas de bien décrire et expliquer vos difficultés dans la partie de la vie quotidienne. Cette partie est indispensable pour la bonne prise en compte de vos difficultés.



Au vu de votre mal-être, je vous oriente vers nos psychologues de prévention.

De plus, je vous propose de participer à une action collective qui s'appelle « **REBONDIR AVEC UN HANDICAP** ». Elle se déroule sur plusieurs mois. Vous pourrez rencontrer différents partenaires de l'insertion sociale et ou professionnelle. Inscrivez-vous auprès de l'assistante gestionnaire du service SAPHA.



Bonjour, je m'appelle Betty, je suis l'animatrice du groupe d'entraide mutuelle.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est un lieu qui accueille, avec bienveillance, des personnes concernées par un trouble psychique. L'objectif du GEM est d'aider les personnes à sortir de l'isolement, d'encourager l'entraide et favoriser le lien social entre les participants. Je vais vous proposer des activités artistiques ou de loisirs mais aussi des sorties. Votre avis sera pris en compte et vous serez acteur des projets du GEM.

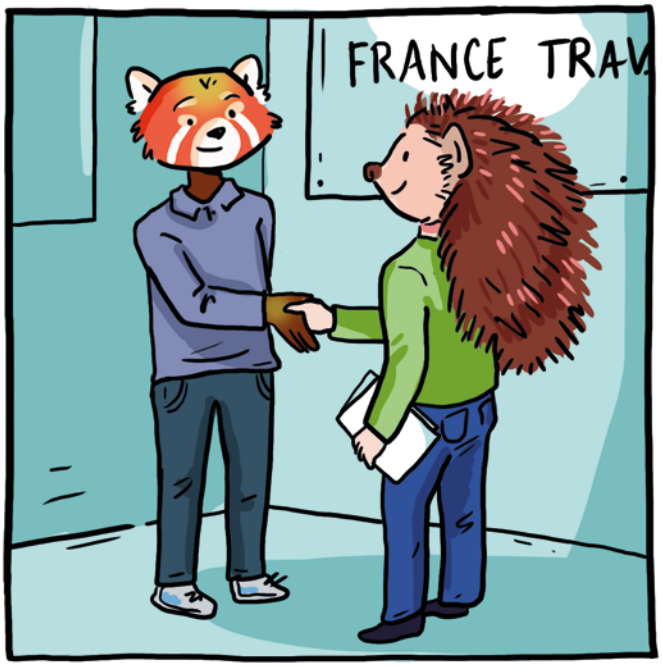






Phœnix se rend sur un autre atelier du groupe REBONDIR AVEC UN HANDICAP : L'atelier d'hatha yoga.

Novembre. Phœnix finalise son inscription à France Travail pour percevoir une allocation de retour à l'emploi.





Nous allons établir ensemble vos compétences en lien avec vos différentes expériences professionnelles. Cela nous permettra de mieux construire votre avenir professionnel et de trouver les offres d'emploi ou de formations adaptées à vos besoins.

Nous travaillons aussi en lien avec CAP EMPLOI et d'autres partenaires.



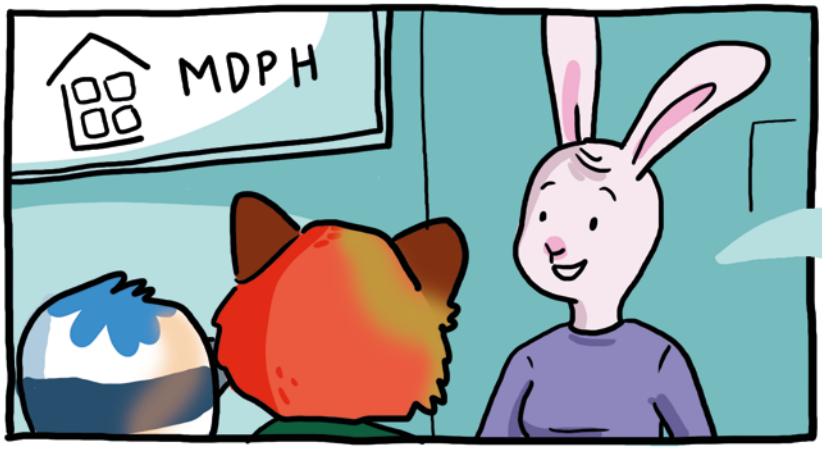


4 mois après avoir déposé son dossier MDPH...



Bonne nouvelle ! Le dossier MDPH est traité. Il reçoit plusieurs notifications qu'il ne comprend pas.

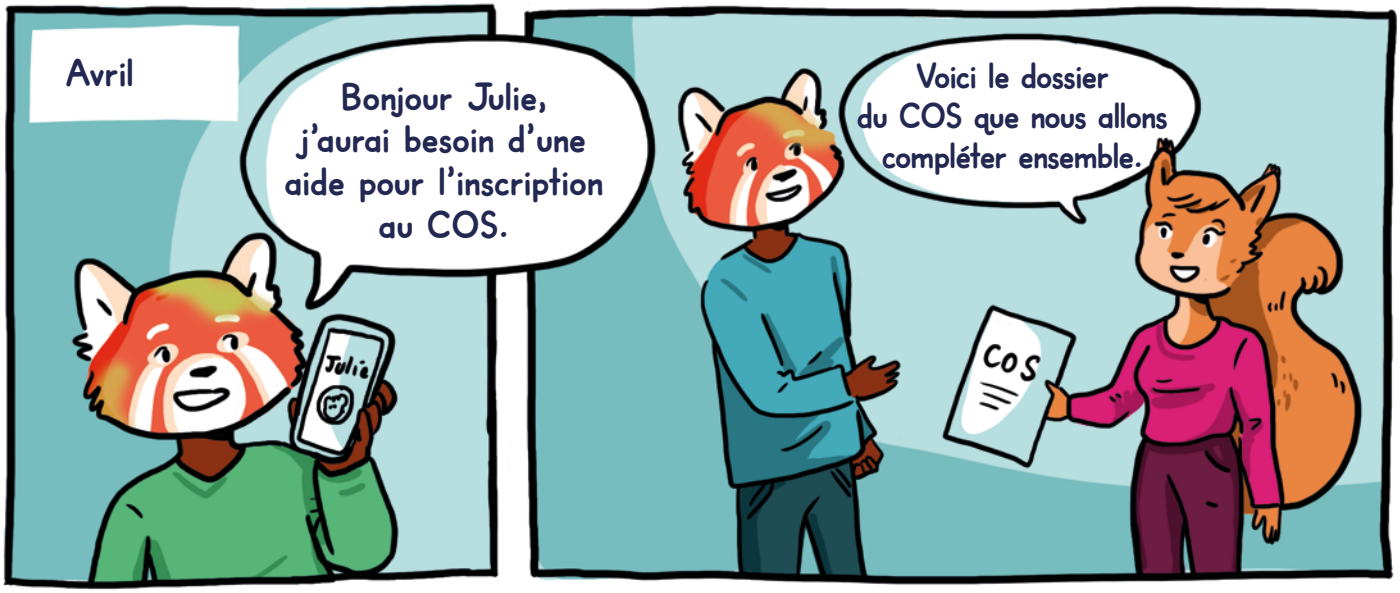


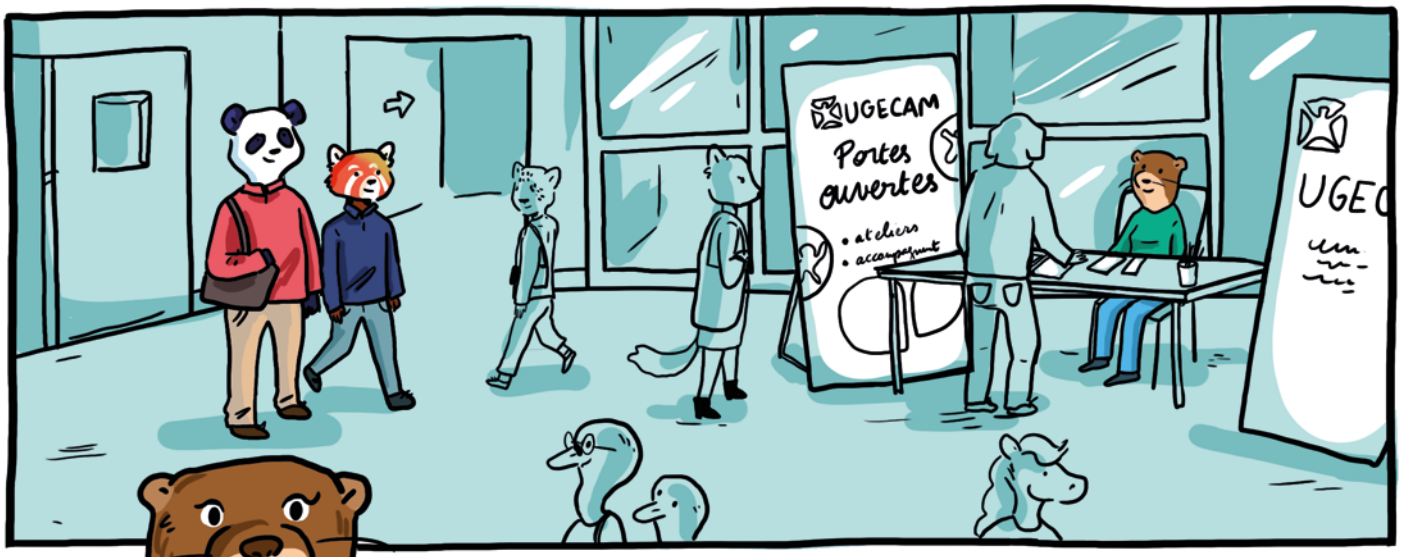


Bonjour, je m'appelle Roselyne, je suis conseillère à la MDPH.

Vous avez reçu vos notifications MDPH. Vous avez obtenu une Reconnaissance de Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) et des orientations vers un bilan diagnostic du COS. Ce bilan est nécessaire pour permettre une évaluation et une étude précise de vos capacités professionnelles. Vous pourrez également vous faire accompagner par CAP EMPLOI pour trouver un emploi adapté à votre santé.





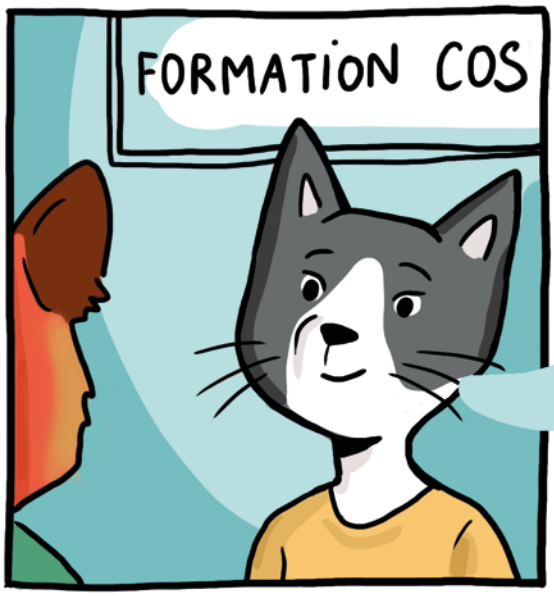




Bonjour, je m'appelle Madeline, je suis employée à l'UGECAM.

Le Groupe UGECAM a pour vocation de vous accompagner en formation, vers l'emploi et vers l'inclusion en milieu ordinaire ou protégé, grâce aux dispositifs : ESRP/ESPO, UEROS, ESAT, Emploi accompagné et plateforme A4+ Territoriale.
Il est composé d'un ensemble de services et d'établissements.

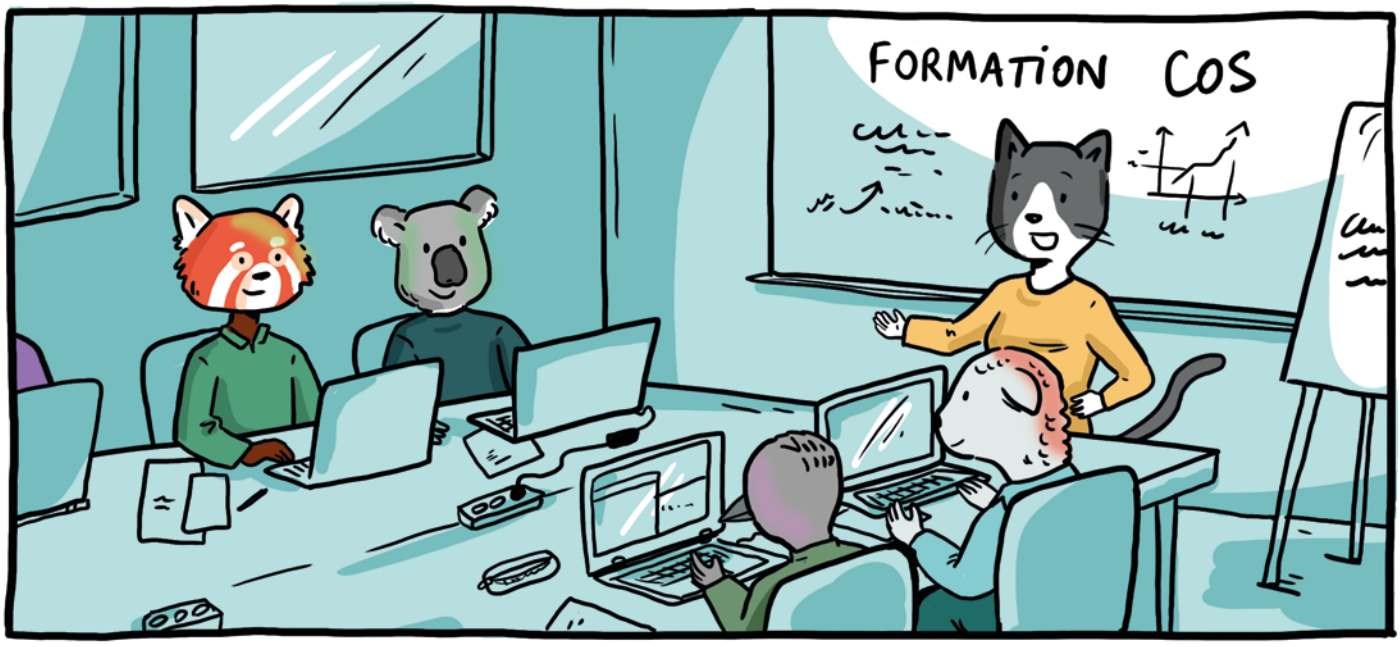
Juin. Phœnix est accepté sur le bilan diagnostic du COS.
Il rentre en formation pour deux mois.



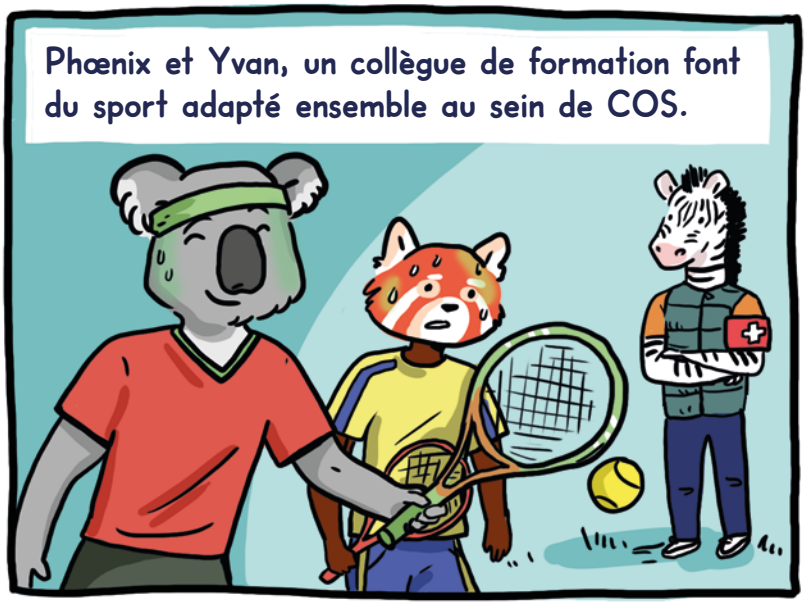
Bonjour, je m'appelle Loan, je suis votre formatrice du COS.

Il s'agit d'un établissement qui est expert de la formation professionnelle depuis 1951.

Il est réparti sur trois sites en Seine-et-Marne Nanteau-sur-Lunain, Melun et Torcy. Le COS CRPF a comme mission principale, de vous aider dans votre insertion professionnelle de manière durable et adaptée à votre santé.



Phœnix et Yvan, un collègue de formation font du sport adapté ensemble au sein de COS.





Fin de formation COS

J'ai décidé de créer mon **entreprise** !

On m'a orienté vers TIH BOOSTER.

Je peux vous mettre en lien avec Karima.

J'ai trouvé mon projet professionnel, je compte créer mon entreprise.

Un service d'aide à la personne porteuse de handicap.





Septembre.
Phœnix rencontre Florent, son référent à CAP EMPLOI, pour construire et concrétiser son projet professionnel. Ils analysent ensemble le bilan réalisé au COS.



Bonjour, je m'appelle Florent, je suis référent de CAP EMPLOI.

Les Cap emploi sont financés par l'AGEFIPH et le FIPHFP ainsi que par France Travail dans le cadre de sa convention de partenariat. C'est à ce titre, que Frédéric de France Travail m'a délégué votre accompagnement. Comme vous avez la RQTH, je peux vous aider dans l'accompagnement de la création d'entreprise et je vais me mettre en lien avec Karima de TIH Booster.



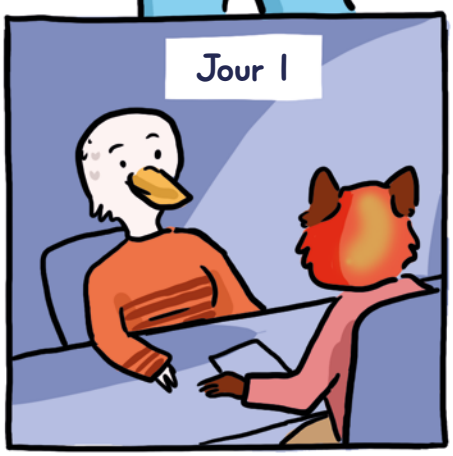


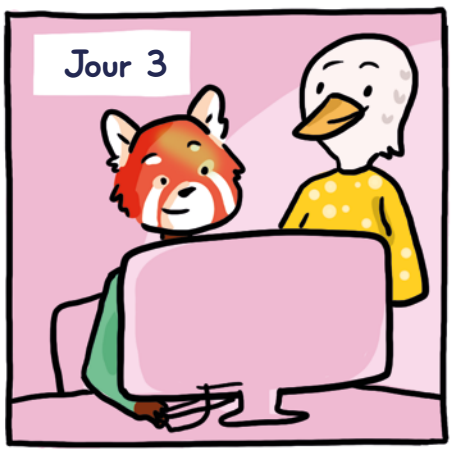


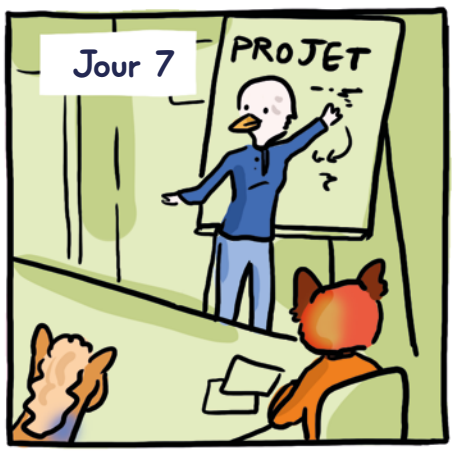
Bonjour, je m'appelle Karima, je suis votre conseillère de TIH BOOSTER.

Il s'agit d'un dispositif d'accompagnement à destination des travailleurs indépendants handicapés (T.I.H.) ayant une RQTH, pour les aider dans le développement de leur activité, sécuriser leur parcours entrepreneurial et accéder à leurs droits.

Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement de neuf à vingt-quatre mois en individuel ou collectif.








MUSÉE BARBIZON
À VENDRE
LOCAL
L'ESPÉRANCE
L'espérance
CDI

Vingt-quatre mois après le début du mal-être, Phœnix continue de vivre avec la fibromyalgie, mais il commence à se sentir mieux moralement grâce au suivi thérapeutique qu'il poursuit. Il rencontre régulièrement son médecin pour le renouvellement de ses médicaments.



Sur le plan professionnel, il revoit les différents référents qui l'ont accompagné tout au long de son parcours. Il est actuellement responsable de son entreprise et se montre attentif à la santé et au bien-être de ses trois salariés. Sur le plan familial, sa femme et ses enfants ont appris à vivre avec son handicap.

Sur le plan social, il revoit son ami Hope ainsi que les membres du groupe « REBONDIR AVEC UN HANDICAP », avec lesquels il a tissé des liens, mais aussi les personnes qu'il a rencontrées lors de sa formation au COS. Il reste également en lien avec le pair aidant.

Phœnix a finalement rebondi malgré son handicap invisible. Le chemin a été long, jalonné de hauts et de bas. Lui aussi a évolué, tout au long de son parcours, au sein de cette vallée mystérieuse de l'invisibilité :

« Invisible pour celui qui regarde,
mais tellement présent pour celui qui le vit. »

Remerciements

Nous dédions cette bande dessinée à toutes les personnes porteuses de handicaps invisibles, afin qu'elles puissent, à leur tour, être mieux informées sur les partenaires existants en Seine-et-Marne et aussi retrouver la force et l'espoir de continuer leur parcours de vie sociale et professionnelle en surmontant tous les obstacles et représentations négatives rencontrées dans la vie quotidienne.

Samia : *« Depuis que j'ai rencontré la MDS et les partenaires, ma vie a changé et cela m'a permis de rencontrer des personnes qui sont dans la même situation que moi. »*

Maryline : *« Moi, grâce à vous, la MDS et les partenaires, je vous dis merci de m'avoir demandé d'intégrer ce deuxième groupe « REBONDIR AVEC UN HANDICAP ». Il m'a permis de me sentir moins seule et entourée de personnes agréables qui ont aussi tous et toutes un handicap invisible comme moi-même. Je suis sûre qu'ils ne me jugeront jamais. Merci. Et bien sûr je dis un GRAND merci à mes deux enfants, Cédric et Natacha et notre petit chien Achille (il était abandonné et nous l'avons depuis 5 ans) qui me font tenir le coup tous les jours. »*

Betty : *« J'espère que cette bande dessinée vous plaira et qu'elle sera instructive et vous apprendra mieux à comprendre le handicap invisible. Je vous remercie infiniment de votre attention et de votre compréhension. »*

Yvan : *« Je remercie les dessinateurs d'avoir créé les images de la BD et d'avoir été fidèle au message que l'on veut faire passer sur le handicap invisible. »*

Ibtissam : *« Je veux remercier la MDS et les partenaires de l'action. Avant j'avais un manque de confiance en moi, j'avais peur de prendre la parole. Grâce à eux, maintenant, je me sens mieux, j'ai appris des choses et j'arrive à parler en public. »*

Julie et Roselyne : *« Nous remercions l'ensemble du groupe pour sa participation. Malgré vos problématiques de santé, vous avez été présents lorsque cela était possible. C'est grâce à vous que l'on réussit à grandir professionnellement. Ce que vous nous transmettez, nous permet d'alimenter également nos entretiens individuels et aider d'autres personnes. Un grand merci à vous tous. »*

Paroles de la chanson
DIFFÉRENCES

C'est quoi le handicap ?
C'est quoi le handicap ?
Je croyais que c'était la perte
Le blocage la tristesse le chaos
Mais je me suis trompée
Je me suis trompée

Le handicap, je pensais
que c'était un subtil,
présent imposé.
Qui empêche d'avancer
Mais ne serait-ce pas une voix ?
Qui permet de trouver,
La force cachée en soi ?

Je suis arrivée jusqu'ici,
Et vous êtes tous là, aussi
Devant la porte du handicap
Je suis las, mais je garde le cap
Je dois trouver l'envie de rebondir
Ici, la différence de chacun apporte une richesse
Un brin d'espoir dans nos SOS
Une lueur dans nos cœurs

L'espoir fait vivre, l'espoir fait vivre
C'est pour ça que je suis ici
C'est pour ça que nous sommes ici

Accepter son handicap
C'est ça le plus important
La première étape
Pour aller de l'avant

On va y arriver
On va y arriver
L'essentiel c'est de l'accepter
et de se faire accepter

Handicapée oui !
Mais tous mes sens sont décuplés

Je me sentais toute petite
Dans ce monde où règne la différence
Mais, je ressors grandie
De cette belle expérience

Faire de son handicap une force,
Puiser dans ses ressources
Et commencer une autre vie

Le handicap n'est pas une fin en soi
Mais à nouveau départ pourquoi pas

Grâce à l'action à présent,
Je vais être acteur de mon futur ensoleillé.
Je suis bien entourée, ce qui va permettre de me propulser.
Le passé est derrière moi,
Je ne compte pas me retourner.
Handicap peut-être,
Mais je regarde plus loin,
Je garde le cap !

L'handicap n'est pas contagieux
L'ignorance oui
L'handicap n'est pas dans nos têtes mais dans celles qui nous jugent

Maintenant à nous de rebondir
On va y arriver
On va y arriver

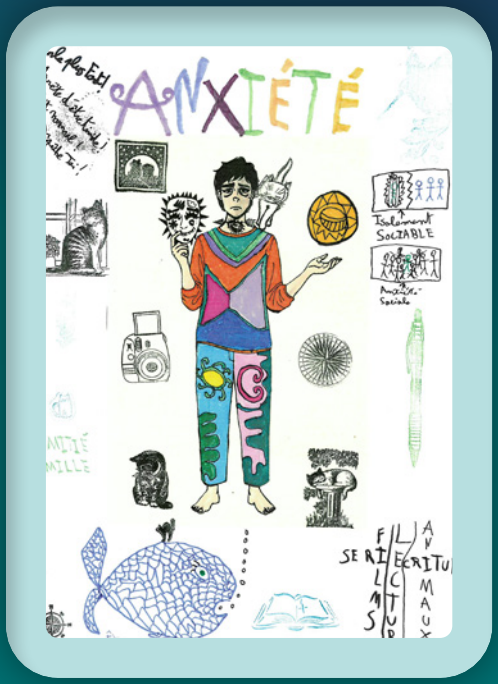
Je rebondis,
Avec des nouveaux projets de vie
Oui, oui ! Je rebondis
De joie et d'espoir !

Merci pour cette action
Ces témoignages riches d'émotions
Et toutes ces informations
Pour moins se perdre dans la jungle de l'administration.
Merci de votre considération à part entière
Au-delà de mes limites, de mes frontières.
Celles qui handicapent
Je sais que je suis cap
De rebondir, pour me construire
Même si ça prend du temps.

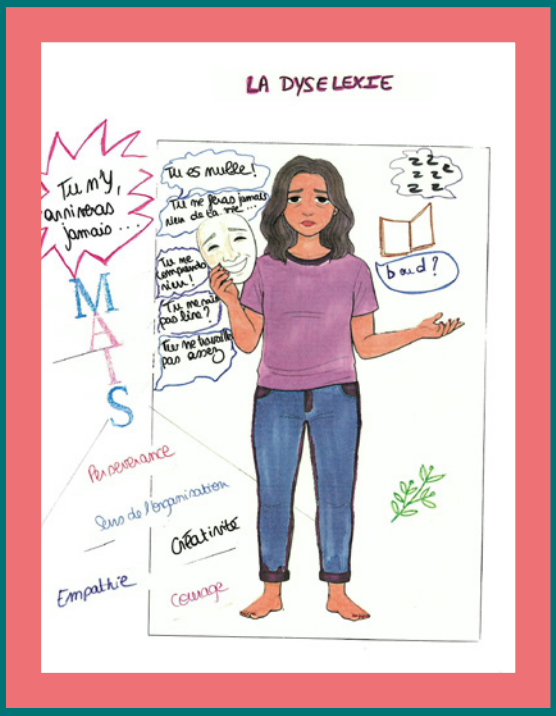
Créée par le groupe « REBONDIR AVEC UN HANDICAP » 2023-2024
Musique zen - Différences de Mélody Créatif
Disponible sur Youtube

Travaux du groupe
REBONDIR AVEC UN HANDICAP










FibromyalGie
C'est dans ta tête
T'es pas Handicapé !
Fatigue
Dormir
Brouillard mental migraine déconnexion cognitive
Sourire en Public
Fourmillement
Crampe décharge
Douleur coup de poignard
Douleurs crampes Raideurs musculaire
Les barbelés de la douleur qui entrave limite, empêche de vivre librement
Ne Pas Rester debout ?
Se laisser porter par la beauté du monde et savourer l'émotion d'un moment suspendu dans le temps
L'essentiel c'est d'être soi et s'aimer et...
On me dit de OUF !
ça déchire !
Un max
C'est pas le pied ! et Pas Cool
Ne Juge Pas ...
Conduire Transports
Non
Moments de Bien être Indispensable
Yes activités thérapeutiques
Photo / scrap
écriture / poésie
Musique / chant
Nature / Randonnée
Sport adapté
La Relaxation
Soap bookings
A Retenir : Le Handicap Invisible de tes yeux, est bien présent pour celui qui me vie à chaque instant
Music

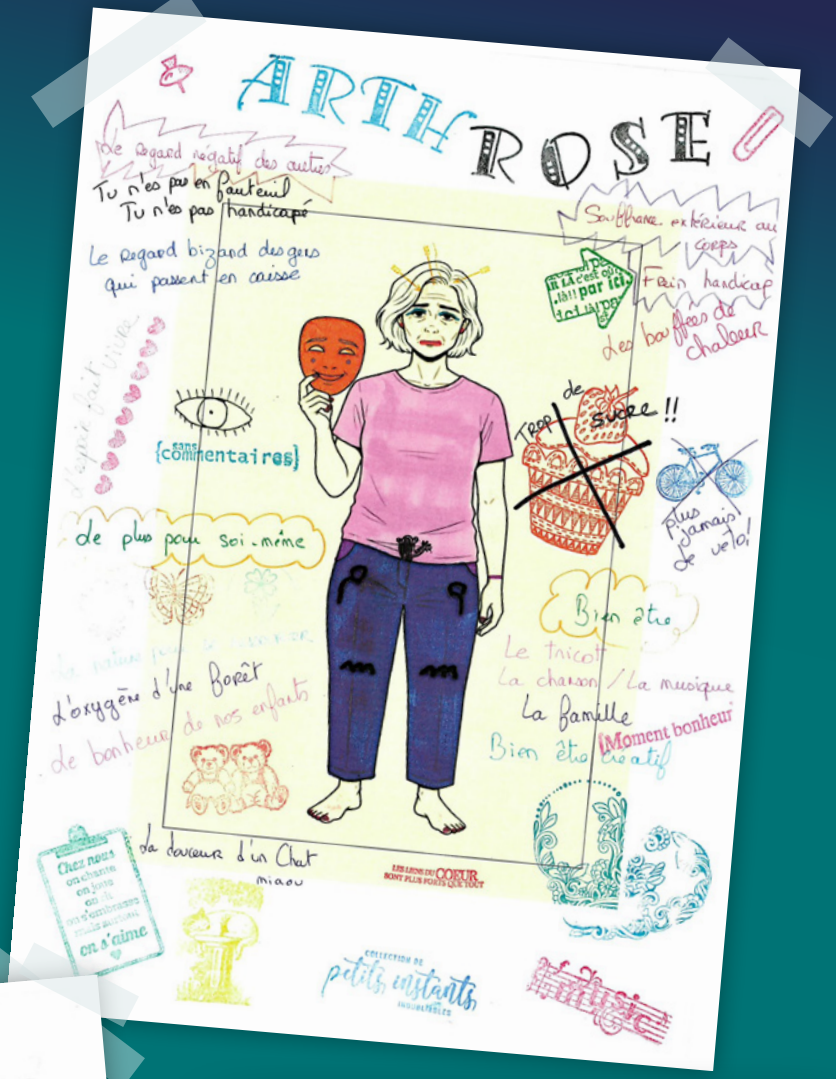

DePRESSION
On me le cent plus
Pourquoi elle s'isole ?
On me la comprend pas
Elle a changé : elle paraît triste
Fatigue
Repli sur soi
Enfermement
Douleurs
Envie de rester seule
Isolement
Mal - être
Tristesse
Positivité
Bien être
Changer
[Moment bonheur]
Yoga
Relaxation
Savourer l'instant


FIBROMYALGIE
C'est dans ta TÊTE
Ta pas l'air Handicapé
Sport
Faire du Steppe
Courir
Marcher
Longtemps
Et beaucoup danser
Arthrose
Tu-est sur que tu-a cette maladie
Dépression
Acouphènes
Achille
Cedric
Natacha
Super moments
Douceur
Hypersensibilité

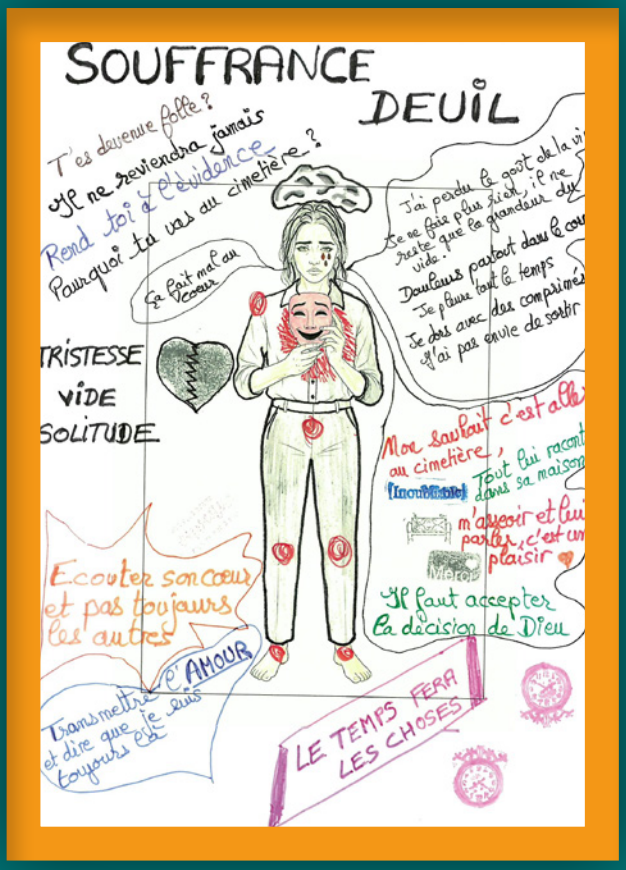

SOUFFRANCE
SOLITUDE
Qu'est ce que tu as ?
Boule dans la tête
Le temps qui passe
Pourquoi tu fais rien ?
Arrête de faire semblant
Absence du mari
Solitude ++
Espérance
Mère Nature
On sait l'âge qui avance et qui est là ...
Faire de nos plats
La douceur d'un chat
ESPOIR
Rencontrer d'autres personnes
Partage avec la meilleure amie
Veiller des


L'ESPOIR
Trop de Sucre
Tiraillements de l'espoir
Tout s'écroule
Bien être de mes enfants
Espoir de me mettre de la fermeté brisée
Coeur Brisé qui veux battre à nouveau
J'ai espoir en l'avenir, car je porte en moi le courage que j'attendais


ICE TEA


ARTHROSE
Le regard négatif des autres
Tu n'es pas en fauteuil
Tu n'es pas handicapé
Le regard bizarre des gens qui passent en caisse
Souffrance extérieure au corps
Trop de sucre !!
Plus jamais de vélo !
de plus pour soi-même
Bien être
Le tricot
La chanson / La musique
La famille
Moment bonheur
Bien être créatif
Chez nous on chante on joue on s'embrasse on s'aime
petits instants


FIBROMYALGIE
Ça décoince !
petits bouts de vie
douleurs au dos lombaires JOUR ET NUIT
Douleurs Blocages Et Poignard
Douleurs électriques permanentes JOUR ET NUIT


SOUFFRANCE
DEUIL
T'es devenue folle ?
Il ne reviendra jamais
Rends toi à l'évidence
Pourquoi tu vas au cimetière ?
Ça fait mal au cœur
TRISTESSE
VIDE
SOLITUDE
J'ai perdu le goût de la vie
Douleurs partout dans le corps
Je pleure tout le temps
Je dors avec des comprimés
J'ai pas envie de sortir
Écouter son cœur et pas toujours les autres
L'AMOUR
Transmettre et dire que je suis toujours là
LE TEMPS FERA LES CHOSES

seine 77
&marne
LE DÉPARTEMENT

Département de Seine-et-Marne
Hôtel du Département
CS 50377
77010 Melun cedex
01 64 14 77 77

seine-et-marne.fr