

OUVRIR LES YEUX SUR LE HANDICAP DIE AUGEN FÜR DAS THEMA BEHINDERUNG ÖFFNEN

: Présentation – Pourquoi êtes-vous là aujourd’hui ? Que pouvez-vous dire au sujet de votre handicap ?

: Vorstellung – Warum sind Sie heute hier? Was können Sie über Ihre Behinderung sagen?

Bonjour à toutes et tous, Guten Tag

D’abord un grand merci au Comité de jumelage de Semoy, pour son invitation à venir témoigner sur le thème « regard sur le handicap ».

zunächst ein großes Dankeschön an das Partnerschaftskomitee von Semoy für die Einladung, heute zum Thema „Blick auf die Behinderung“ auszusagen.

Je m’appelle Annick, j’ai 72 ans bientôt. J’habite à Orléans mais je viens à la gymnastique volontaire séniors à Semoy depuis 2014. Je suis en situation de handicap moteur depuis juillet 2016 après une brutale et grave septicémie. Je marche grâce à deux prothèses tibiales.

Ich heiße Annick, bin bald 72 Jahre alt. Ich wohne in Orléans, nehme aber seit 2014 an der Seniorengymnastik in Semoy teil. Seit Juli 2016 bin ich nach einer plötzlichen und schweren Sepsis motorisch behindert. Ich gehe mit Hilfe von zwei Unterschenkelprothesen.

Après une interruption en 2016 - 2017, et avec le soutien d’Alexandrine animatrice formidable, j’ai repris la gymnastique dans le même groupe. J’ai retrouvé des amies et connaissances de longue date. J’adapte certains mouvements sans que cela ne perturbe le cours. Tout le monde est prévenant pour me faciliter la vie.

Nach einer Unterbrechung in den Jahren 2016–2017 habe ich mit der Unterstützung von Alexandrine, einer wunderbaren Übungsleiterin, die Gymnastik in derselben Gruppe wieder aufgenommen. Dort habe ich langjährige Freundinnen und Bekannte wiedergetroffen. Ich passe einige Bewegungen an, ohne den Ablauf des Kurses zu stören. Alle sind aufmerksam und bemüht, mir das Leben zu erleichtern.

Comment percevez-vous le handicap dans la société ? Comportements rencontrés ?

Wie nehmen Sie Behinderung in der Gesellschaft wahr? Welche Verhaltensweisen begegnen Ihnen?

Sachant que 80% des handicaps sont invisibles, que le handicap en France touche 12 millions de personnes le sujet n’est pas anodin. Visible ou non, le handicap se vit différemment selon sa gravité et n’interpelle pas toujours le regard des autres.

Da 80 % der Behinderungen unsichtbar sind und in Frankreich 12 Millionen Menschen betroffen sind, ist das Thema keineswegs belanglos. Sichtbar oder nicht sichtbar – Behinderung wird je nach Schweregrad unterschiedlich erlebt und fällt dem Blick anderer nicht immer auf.

Vous savez que, selon les circonstances, on rencontre des comportements très variables influencés par l’éducation, l’apprentissage ou la sensibilisation acquise, ou non, au handicap : indifférence, doute, interrogation, gêne, incivilité, état désemparé, rejet, mais aussi Attention, Accompagnement, Empathie, Compréhension, Bienveillance.

Ihr wisst, dass man je nach Situation sehr unterschiedliche Verhaltensweisen erlebt, die durch Erziehung, Lernen oder vorhandene beziehungsweise fehlende Sensibilisierung für Behinderung beeinflusst werden: Gleichgültigkeit, Zweifel, Fragen, Verlegenheit, Respektlosigkeit, Hilflosigkeit, Ablehnung, aber auch Aufmerksamkeit, Begleitung, Empathie, Verständnis und Wohlwollen.

Q : Trouvez-vous que la société remédie suffisamment aux difficultés du handicap dans son ensemble ?

F: Finden Sie, dass die Gesellschaft die Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Behinderung insgesamt ausreichend berücksichtigt?

L'Etat et les collectivités territoriales se sont saisies depuis plusieurs années des problématiques en établissant des normes et en agissant au profit de l'ensemble de la population en tentant de combler le retard pris pour « l'inclusion » (mot à la mode) des personnes en situation de handicap et à mobilité réduite.

Der Staat und die Gebietskörperschaften beschäftigen sich seit mehreren Jahren mit diesen Problemen, indem sie Normen festlegen und zugunsten der gesamten Bevölkerung handeln, um den Rückstand bei der „Inklusion“ (ein Modewort) von Menschen mit Behinderung und eingeschränkter Mobilität aufzuholen.

- Accessibilité, **Barrierefreiheit**,
- Normes lors des constructions d'immeuble - **Vorschriften beim Bau von Gebäuden**,
- Internet a également facilité la diffusion de l'information. **Das Internet hat ebenfalls die Verbreitung von Informationen erleichtert.**

Beaucoup de normes mais leur application se fait sur plusieurs années et elles ne sont pas toujours respectées. Les progrès sont énormes et visibles depuis 10 ans mais probablement freinés par le coût énorme de l'investissement et le manque de moyens financiers.

Es gibt viele Vorschriften, aber ihre Umsetzung erfolgt über mehrere Jahre hinweg und sie werden nicht immer eingehalten. Die Fortschritte sind seit zehn Jahren enorm und sichtbar, werden aber wahrscheinlich durch die hohen Investitionskosten und fehlende finanzielle Mittel gebremst.

Q : Que faire pour améliorer les conditions de vie et comment participer ?

F: Was kann getan werden, um die Lebensbedingungen zu verbessern, und wie kann man sich beteiligen?

Au quotidien quand on est handicapé, il faut savoir où s'adresser et à qui pour être suffisamment bien informé. On s'aperçoit aussi qu'il y a encore beaucoup à faire :

Im Alltag muss man als Mensch mit Behinderung wissen, wohin man sich wenden und an wen man sich richten kann, um ausreichend informiert zu sein. Man merkt auch, dass noch viel zu tun bleibt:

- De gros efforts à faire en matière de voirie :
 - . sensibiliser les automobilistes pour véhicules sur trottoirs,
 - . places de stationnement pour handicapés, insuffisantes en ville.
- **Große Anstrengungen im Bereich der Straßeninfrastruktur:**
 - . **Sensibilisierung der Autofahrer wegen Fahrzeugen auf Gehwegen**,
 - . **zu wenige Behindertenparkplätze in der Stadt.**

Quand on me dit : Ah ! C'est bien maintenant les fauteuils roulants sont remboursés, je reste mesurée et même inquiète. Je sais que les refus sont beaucoup plus nombreux qu'avant, au point que les vendeurs de fauteuils songent à se reconvertir !

Wenn man mir sagt: „Ach, das ist gut, jetzt werden Rollstühle erstattet“, bleibe ich zurückhaltend und sogar besorgt. Ich weiß, dass Ablehnungen viel häufiger geworden sind als früher – so sehr, dass Rollstuhlverkäufer darüber nachdenken, sich beruflich umzuorientieren!

Q : Comment participer ?

Wie kann man sich beteiligen?

Dans la mesure du possible, la personne en situation de handicap ou son entourage peut contribuer à l'amélioration des conditions de vie, pas seulement pour elle mais pour toutes et tous en devenant acteur, actrice, en témoignant, grâce aux associations, en participant aux instances municipales ou départementales, etc...

Soweit möglich können Menschen mit Behinderung oder ihr Umfeld zur Verbesserung der Lebensbedingungen beitragen – nicht nur für sich selbst, sondern für alle –, indem sie aktiv werden, Zeugnis ablegen, sich über Vereine engagieren oder an kommunalen oder départementalen Gremien teilnehmen usw.

Evidemment tout le monde n'a pas la possibilité de s'exprimer. Il faut déployer des trésors de patience, de volonté, d'énergie, de courage d'adaptation réciproque, de motivation, de vigilance, de résilience. C'est épuisant.

Natürlich hat nicht jeder die Möglichkeit, sich zu äußern. Man muss enorme Geduld, Willenskraft, Energie, Mut zur gegenseitigen Anpassung, Motivation, Wachsamkeit und Resilienz aufbringen. Das ist erschöpfend.

C'est pourquoi, tant que j'ai suffisamment d'énergie, je ne lâche rien tant que je peux me rendre utile.

Deshalb gebe ich nicht auf, solange ich genügend Energie habe und mich nützlich machen kann

Ouvrir les yeux des autres sur les anomalies et aider à les faire corriger c'est possible.

Ex : faire corriger un paramétrage pour supprimer une maladresse dans un intitulé figurant sur les relevés de sécurité sociale, pouvant porter atteinte au respect et au moral des personnes en situation de handicap, (codage acte kiné). J'ai obtenu satisfaction.

.Die Augen anderer für Missstände zu öffnen und dabei zu helfen, sie zu korrigieren, ist möglich.

Beispiel: eine fehlerhafte Formulierung auf Sozialversicherungsabrechnungen korrigieren zu lassen, die den Respekt und die Moral von Menschen mit Behinderung beeinträchtigen konnte (Kodierung einer Physiotherapie-Leistung). Ich habe Erfolg gehabt.

Q : Quelle évolution du regard après les jeux olympiques ?

F: Welche Entwicklung hat sich nach den Olympischen Spielen im Blick auf Behinderung ergeben?

Le sport olympique met en valeur les qualités des participants. Le public a été réceptif aux prouesses des personnes en situation de handicap et s'est montré intéressé.

Der olympische Sport hebt die Fähigkeiten der Teilnehmer hervor. Das Publikum war empfänglich für die Leistungen von Menschen mit Behinderung und zeigte Interesse.

C'est une avancée bénéfique pour ceux qui ont regardé les jeux paralympiques mais l'enthousiasme retombe et on oublie vite une fois de retour aux préoccupations quotidiennes.

J'ai eu des questions sur les sportifs, sur mon équipement.

Das ist ein positiver Fortschritt für diejenigen, die die Paralympischen Spiele verfolgt haben, doch die Begeisterung lässt nach und man vergisst schnell wieder alles, sobald der Alltag zurückkehrt.

Ich bekam Fragen zu den Sportlern und zu meiner Ausrüstung

Q : Pour vous quel est le regard des autres sur le handicap et quelles sont les interactions ?

F: Wie sehen andere Menschen Ihrer Meinung nach Behinderung, und welche Wechselwirkungen gibt es?

Les personnes qui me connaissent depuis longtemps m'ont dit que je n'avais pas changé, que j'étais toujours la même mentalement. Elles se sont bien habituées à mon handicap au point de l'oublier parfois.

Menschen, die mich schon lange kennen, sagten mir, dass ich mich nicht verändert habe und geistig immer noch dieselbe bin. Sie haben sich so gut an meine Behinderung gewöhnt, dass sie sie manchmal sogar vergessen.

Devant un interlocuteur coincé dans ses préjugés et sa méconnaissance de la conduite à tenir, j'ai exprimé mon ressenti pour l'aider à comprendre et être dans le respect et l'acceptation de l'autre dans sa différence. C'est bénéfique pour les deux parties.

Gegenüber Gesprächspartnern, die in ihren Vorurteilen und ihrer Unkenntnis über das richtige Verhalten gefangen waren, habe ich meine Gefühle ausgedrückt, um ihnen zu helfen, zu verstehen und anderen in ihrer Verschiedenheit mit Respekt und Akzeptanz zu begegnen. Das ist für beide Seiten hilfreich.

Je reste vigilante pour que les autres ne décident pas à ma place.

Ich bleibe wachsam, damit andere nicht an meiner Stelle entscheiden.

Q : Que diriez-vous en conclusion ?

F: Was würden Sie abschließend sagen?

Faire de l'humour sur ses propres limites permet d'alléger l'ambiance et je m'en sers encore. Cela fait tellement de bien de rire ensemble de nos maladresses et de nos bêtises.

Über die eigenen Grenzen Humor zu machen, hilft, die Stimmung aufzulockern, und ich nutze das immer noch. Es tut so gut, gemeinsam über unsere Ungeschicklichkeiten und Dummheiten zu lachen.

C'est l'Amour qui me porte, l'amour de la Vie, de ma « famille en Or », de mes amis avec qui je partage de multiples activités de loisirs (créatives, sportives, sorties culturelles, voyages, etc..) mais aussi l'attention portée par mes relations sociales ou des inconnus qui ont des attitudes appropriées, serviables, bienveillantes. Le simple échange d'un sourire peut suffire. Je les en remercie du fond du cœur.

Es ist die Liebe, die mich trägt: die Liebe zum Leben, zu meiner „Goldfamilie“, zu meinen Freunden, mit denen ich viele Freizeitaktivitäten teile (kreative Aktivitäten, Sport, kulturelle Ausflüge, Reisen usw.), aber auch die Aufmerksamkeit meiner sozialen Kontakte oder von unbekannten Menschen, die sich angemessen, hilfsbereit und wohlwollend verhalten. Schon der Austausch eines Lächelns kann genügen. Dafür danke ich ihnen von Herzen.

Bonne journée riche d'échanges et de partages, Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag voller Austausch und Begegnungen,

Bonne continuation, merci pour votre écoute, alles Gute weiterhin, danke für Ihre Aufmerksamkeit, Et beaucoup d'Amour à toutes et tous. und viel Liebe für Sie alle.

Auf Wiedersehen, Tschüss

Au revoir, (Auf Wiedersehen) Tschüss

Annick NIZOU

Pour Semoy le 16.05.2026

Rédaction du 10.05.2026