

# Mon parcours de santé

## Comprendre, oser, agir



Une matinée partagée entre  
personnes accompagnées et professionnels  
de

cap' devant!

ACCUEILLE ET ACCOMPAGNE LE HANDICAP  
AU CŒUR DE LA VILLE, AU CŒUR DE LA VIE

# Pourquoi ce livret après le théâtre forum ?

**Ma santé me concerne,  
j'ai le droit de comprendre et de participer**

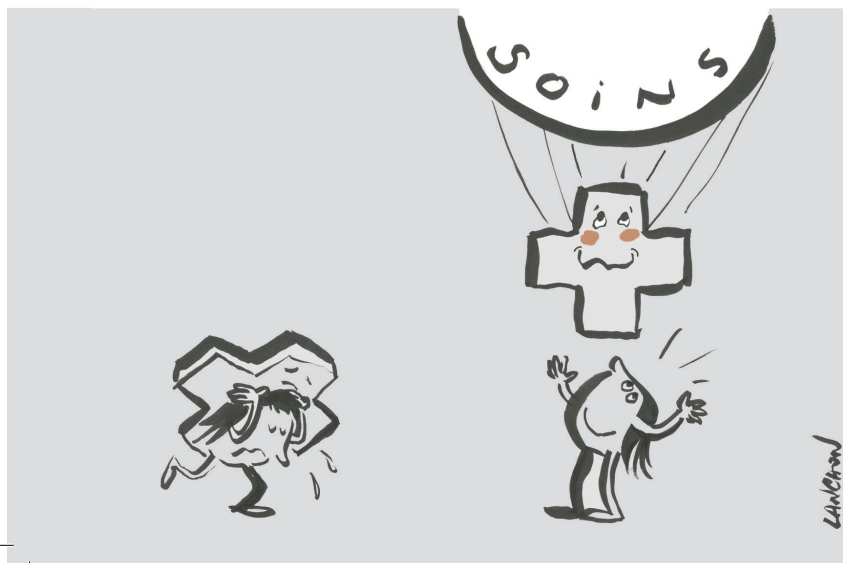
Le 18 novembre 2025, une matinée d'échanges a réuni les personnes accompagnées et les professionnels de Cap' devant ! autour du thème « Mon parcours de santé ». Ce projet est né de l'envie de se rencontrer et de réfléchir ensemble.

À travers plusieurs scènes (chute, douleurs, alimentation, burn-out, vie affective...), il est apparu qu'il n'est pas toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent, de comprendre sa situation ou de savoir vers qui se tourner.

Ce livret prolonge ces échanges. Il vise à expliquer le parcours de santé, rappeler les droits, encourager la parole et renforcer l'autonomie.

Il s'adresse à toutes les personnes accompagnées, enfants, adolescents et adultes.

Un outil pour aider chacun à devenir acteur de sa santé, avec le soutien des professionnels et des familles.

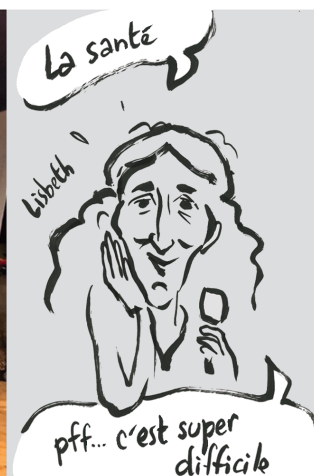


# La Compagnie Les Rêves Fous

**Le théâtre pour faire entendre les voix**

Le 18 novembre, la Compagnie **Les Rêves Fous – Théalia** est intervenue lors du séminaire annuel de l'association Cap' devant ! pour animer le spectacle de théâtre forum « En santé ».

**Les Rêves Fous** développe depuis plus de 15 ans des projets d'intelligence collective de prévention et sensibilisation au service de l'accompagnement au changement et de la résolution des problèmes humains. Ses intervenants, professionnels du champ psychosocial et également artistes, utilisent le théâtre action comme outil de dialogue et de transformation collective. À travers l'offre de service **Théalia**, l'association propose des actions participatives dans les secteurs du social, médico-social et éducatif.



Contact

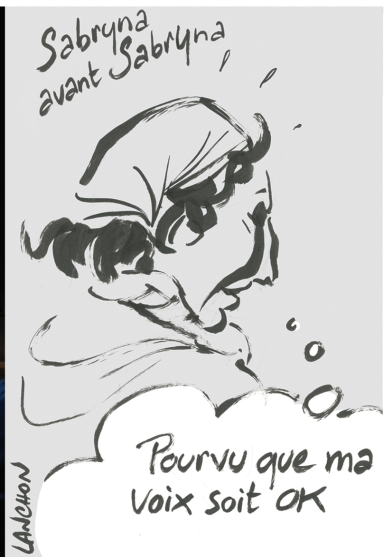
**Lisbeth Arazi Mornet**

lesrevesfous.dev@gmail.com



Le projet « En santé » s'inscrit dans une réflexion sur **l'autodétermination et l'accès à la santé** des personnes en situation de handicap. Il a été construit à la suite de rencontres avec des professionnels et des résidents de l'association Cap' Devant!. À partir de scènes inspirées du quotidien, personnes accompagnées et professionnels ont pu échanger, explorer ensemble les freins dans l'accès à la santé, proposer des alternatives et réfléchir ensemble aux leviers favorisant l'autonomie.

Le théâtre forum permet au public d'intervenir directement dans les scènes pour tester d'autres solutions et expérimenter de nouvelles façons d'agir.





"FORUM-THÉÂTRE" POUR LES NUL-LES

① Vous laissez faire les pros



② C'est votre tour de monter sur scène (pendant qu'on décompressé au bar...)



# Des échanges illustrés

par la dessinatrice Agnès Lanchon





## Les ateliers du théâtre forum

Un atelier est proposé sous forme de mises en situation pour favoriser l'échange et la participation de chacun. Il aborde différents thèmes : vie affective et sexuelle, droits (charte, CVS), santé et prévention.



**la professionnelle** : On pourrait organiser un atelier sur les droits.

**le résident** : On a le droit de donner notre avis ?

**la professionnelle** : Oui, il y a la charte et le CVS pour ça.

**le résident** : Je ne savais pas que je pouvais parler.

**l'animatrice** : On peut faire un groupe de parole sur la vie affective.

**le résident** : On pourra poser toutes les questions ?

**la professionnelle** : On peut aussi faire un atelier sur l'hygiène et la santé.

**le résident** : Même sur les dents et l'alimentation ?

**le participant** : Si on ne comprend pas, on peut redemander ?

**la professionnelle** : Oui, c'est fait pour ça.

**le résident** : Et si je n'ose pas parler devant tout le monde ?

**la professionnelle** : On peut aussi en parler en individuel.



## La parole aux participants



« On peut expliquer le parcours de soin : infirmière, médecin, urgences »

« Comme ça, on aura moins peur d'aller à l'hôpital »

« On peut aussi travailler sur l'alimentation »

« On pourra dire si les repas ne nous plaisent pas ? »

« Il faut que les professionnels soient cohérents entre eux »

« Oui, on doit porter le même message »



Les ateliers sont des espaces pour s'informer, poser des questions et oser parler.

Ils permettent de mieux **comprendre ses droits**, sa santé et les ressources disponibles.

En échangeant ensemble, les résidents deviennent **acteurs** de leur parcours et gagnent en confiance et en autonomie.



## Oser signaler

Dans un foyer, Claude (65 ans, résident) revient des urgences. Dany (chef de service) vient lui parler de sa chute.

**Dany :** Bonjour Claude.

**Claude :** Bonjour.

**Dany :** Tu te retrouves aux urgences avec la rotule cassée... Comment ça s'est passé ?

**Claude :** Je sais pas.

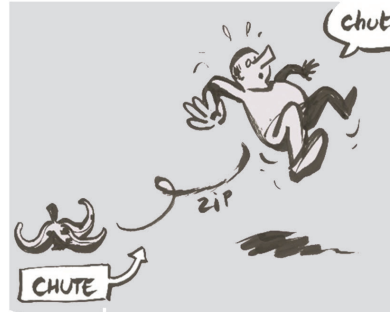
**Dany :** T'es pas tombé ?

**Claude :** Si.

**Dany :** C'était il y a plus d'une semaine... Tu nous as rien dit ?

**Claude :** J'ai rien senti.

**Dany :** Faut nous le dire quand tu tombes.



## Tony rejoue la scène à la place de Dany pour montrer comment améliorer le dialogue



**Tony:** Vous êtes tombé?

**Claude:** Oui... mais je n'ai rien senti.

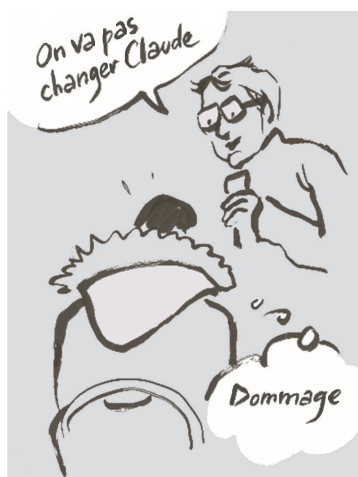
**Tony:** Vous nous l'avez dit?

**Claude:** Non... j'ai cru que ça allait passer.

**Tony:** Même sans douleur, il faut le signaler.

**Claude:** Je ne voulais pas embêter.

**Tony:** Vous ne dérangez pas, c'est important pour votre santé. C'est important de prévenir avant que ça s'aggrave. Merci de me l'avoir dit, je vais prévenir mes collègues.



Cette scène montre que la prévention repose autant sur la **parole** du résident que sur la **qualité d'écoute** du professionnel: oser dire, savoir entendre, et agir sans attendre que la situation s'aggrave.



## L'alimentation

Claude (65 ans, résident) n'a pas de famille et a peu d'activités. Il passe beaucoup de temps devant la télévision et mange souvent des aliments peu équilibrés.

Dany (chef de service) vient échanger avec lui au sujet de son alimentation.

Pas très bon pour la santé  
tous tes bonbons ...



**Dany:** Oh, je vois que tu as fait des provisions : des chips, des bonbons.

Ce n'est pas bon pour ta santé tout ça.

**Claude:** Et il est super ce joueur, il a failli marquer là.

**Dany:** Tu m'écoutes Claude ?

Ce n'est pas bon pour le corps.

À chaque fois que j'essaie de te parler de ta santé, c'est comme si ça ne te concernait pas.

Je ne sais vraiment plus quoi faire.

## Cindy rejoue la scène à la place de Dany pour montrer comment améliorer le dialogue



Cindy, «les yeux de hibou»

**Cindy** : Tu dis que les repas ne te plaisent pas... Tu en as parlé à quelqu'un ?

**Claude** : Non... J'ose pas, ils se donnent du mal.

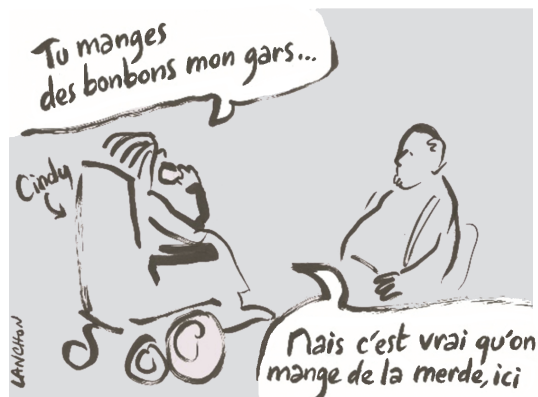
**Cindy** : Si on ne dit rien, on ne peut pas savoir.

**Claude** : Et si ça ne change pas ?

**Cindy** : Tu peux en parler au CVS ou au chef de service. Si on ne te répond pas, tu peux en parler plus haut.

**Claude** : Ah... Je peux faire ça ?

**Cindy** : Oui, tu as le droit de donner ton avis sur les repas.



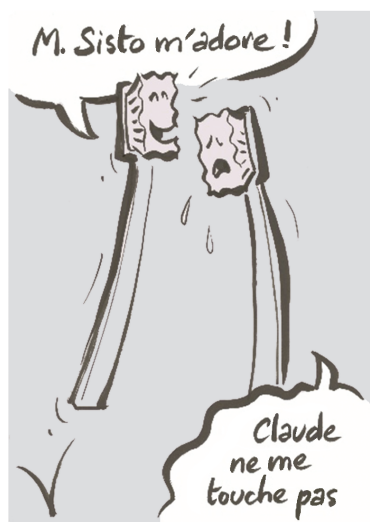
Cette scène montre que l'alimentation ne concerne pas seulement la santé, mais aussi le plaisir, le choix et le droit d'expression.

Si le résident n'ose pas dire que les repas ne lui conviennent pas, il compense autrement (bonbons, chips).



## Le dentaire

Claude (65 ans, résident) mange beaucoup de bonbons et ne signale pas lorsqu'il a mal. L'infirmière (jouée par une personne accompagnée de Cap' devant!) fait un point avec lui sur l'hygiène dentaire.



**Dany:** Tu ne te brosses pas beaucoup les dents.

**Lara aide-soignante:** Claude a sûrement un abcès à la dent. Il refuse de manger.

**Claude:** J'ai un peu mal... mais ça va.

**l'infirmière:** Si vous ne dites rien, on ne peut pas le savoir.

**Claude:** C'est mes dents, ça dérange qui ?

**l'infirmière:** Sinon ça va s'aggraver. Vous avez eu un abcès.

**Claude:** Je dois me brosser les dents combien de temps ?

**l'infirmière:** Matin, midi et soir, environ 3 minutes.

**Claude:** Si vous avez une brosse à dents à me passer car la mienne est vieille ?

## La parole aux participants



« On pourrait mettre en place un programme pour Claude »

« Par exemple des activités ludiques sur les microbes, les caries... »

« Il ne faut pas lui enlever les bonbons d'un coup »

« On peut diminuer progressivement, comme un sevrage »

« L'encourager avec des mots positifs : bravo, félicitations... »

« On peut faire un tableau pour suivre ses efforts »

« Travailler aussi sur ce qu'il aime, pour qu'il comprenne le message »



La prévention passe par des gestes simples : brossage régulier, matériel adapté, suivi médical. Prendre soin de ses dents, c'est aussi prendre soin de sa **santé globale**.

La douleur dentaire peut être minimisée jusqu'à devenir grave. Il faut dire quand on a mal. Les professionnels doivent rester vigilants et cohérents.



## La vie affective et sexuelle

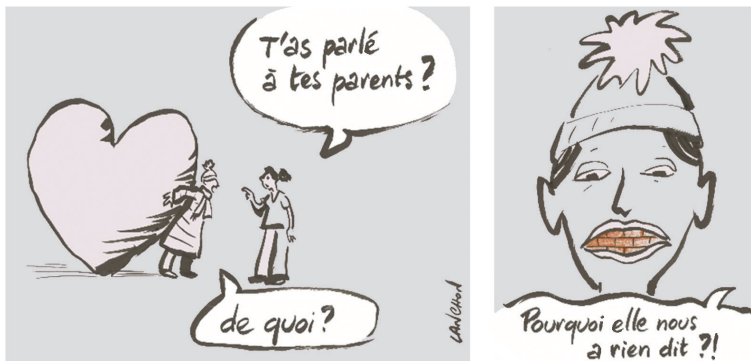
Anna (27 ans, fille de M. Sisto) est amoureuse.  
Lara (aide-soignante) vient lui demander si elle a pu en parler à ses parents.

**Lara:** Tu en as parlé à tes parents ?

**Anna:** J'ai pas eu le temps...

**Lara:** Il faudrait que je ne sois pas la seule au courant.

**Anna:** J'ose pas leur dire.



**le père (Monsieur Sisto):** C'est pas comme si on avait une sexualité ici.

**Lara:** Elle a 27 ans, elle peut avoir une vie amoureuse.

**le père (Monsieur Sisto):** On va pas lui mettre des idées dans la tête!

**Lara:** Les personnes en situation de handicap ont une vie intime aussi.



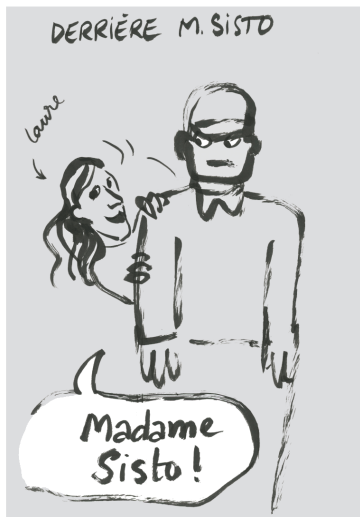
## Laure joue le rôle de la mère d'Anna dans une scène inventée où elle dialogue avec sa fille



**la mère (Laure):** Tu es amoureuse?

**Anna:** Oui... mais tu ne le dis pas à papa? On peut s'embrasser?

**la mère (Laure):** Doucement... chaque chose en son temps.



**groupe de parole:** C'est quoi le consentement?

**participants:** C'est quand les deux sont d'accord.



# La parole aux participants



« Ce ne sont pas des idées, ce sont des droits »

« Elle a le droit de prendre la pilule ? »

« On peut en parler avant, et t'accompagner » « Oui, tu peux en parler avec un médecin ou un gynécologue »

« J'ai le droit d'aimer ? »

« On fait un groupe sur la sexualité au SAJ »



Cette situation montre que la vie affective et sexuelle suscite peur, gêne et surprotection, mais aussi un vrai besoin d'écoute et d'information.

Les personnes en situation de handicap ont le droit d'aimer et d'être aimées.

Le consentement doit être clair, mutuel et respecté.

Les professionnels et les familles ont un **rôle d'accompagnement**, pas d'interdiction.

# (SUR) PROTECTION



LAWTON



## Le burn out

Anna (27 ans) est en arrêt maladie et rentre au foyer accompagnée de Monsieur Sisto, son père. La psychologue est jouée par une personne accompagnée par Cap' devant!.



**Lara:** Le médecin a arrêté Anna. Il parle de burn-out.

**le père:** C'est pas en restant à rien faire qu'on va mieux. Le travail, c'est la santé.

**la professionnelle:** Pour l'instant, elle a besoin de repos.

**Anna:** Je suis fatiguée... J'y arrive plus.

**le père:** Il faut te secouer un peu.

**la psychologue:** Votre fille ne va pas bien.

**le père:** Moi aussi je travaille, ça m'a toujours aidé.

**la psychologue:** Ce qui vous aide, vous, ne l'aide pas forcément elle.

**le père:** Vous trouvez que je lui mets la pression?

**la psychologue:** Elle a besoin de temps et de soutien.

**Anna:** J'ai besoin qu'on m'écoute.

**le père:** C'est ma petite fille.

**la psychologue:** Oui, quand elle avait cinq ans, mais maintenant elle en a 27.

# La parole aux participants



« Votre fille a sa propre identité »  
« L'aider, ce n'est pas décider à sa place »

« Est-ce que vous lui faites confiance ? »

« Peut-être organiser une réunion avec la famille »

« Il faut rassurer les parents »  
« Leur expliquer qu'elle progresse »



Le burn-out est **un épuisement réel**, pas un manque de volonté.

Le minimiser augmente la pression.

Aller mieux, c'est avancer à son rythme, avec soutien et confiance.

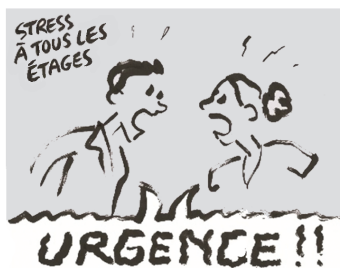


## L'appui des professionnels

Ces scènes présentent l'importance des professionnels qui deviennent pour les résidents isolés des ressources essentielles : écoute, coordination médicale, accompagnement aux soins, soutien moral.

**Lara** : J'ai vu que son genou était gonflé.

**Dany** : Merci de l'avoir signalé, on va agir.



**Sabryna** : J'ai mal au ventre... mais je ne veux pas aller à l'hôpital.

**la professionnelle** : On va d'abord en parler et voir l'infirmière.



**La professionnelle** : Si vous ne dites rien, on ne peut pas le savoir.

**le résident** : J'ai peur d'embêter.

**la professionnelle** : On peut en parler ensemble, calmement.

**le résident** : Ça me rassure.

**la professionnelle** : On va prévenir le médecin.

**le résident** : Vous m'accompagnez ?

# La parole aux participants



« On l'accompagne, elle a peur des examens »

« Être plus attentif aux petits signaux »

« Les professionnels doivent parler d'une seule voix »

« Oui, il faut de la cohérence dans l'accompagnement »

« On peut m'expliquer avant de décider ? »

« Comme ça je comprendrai mieux »



Les professionnels doivent être vigilants aux petits signaux, cohérents entre eux et rassurants dans leurs actions.

Leur rôle est d'aider la personne à oser dire, comprendre et agir, pour devenir **actrice de sa santé** et de sa vie.

# Coactis Santé présent au théâtre forum

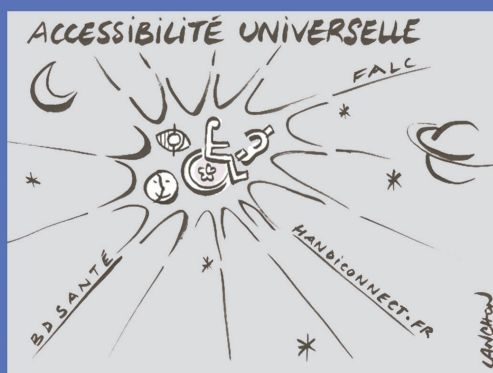
**Coactis Santé** est une association française fondée en 2010 qui a pour mission de **faciliter l'accès à la santé des personnes en situation de handicap**.

L'association travaille à rendre les soins et la prévention plus accessibles, en tenant compte des besoins spécifiques liés aux différents types de handicap (moteur, mental, psychique, sensoriel...).

Pour atteindre cet objectif, Coactis Santé développe des ressources concrètes et accessibles :

- **SantéBD**, une collection de supports en images et en mots simples pour comprendre la santé, préparer les rendez-vous médicaux et faciliter le dialogue entre la personne, ses aidants et les soignants.
- **HandiConnect.fr**, une plateforme de ressources pour les professionnels de santé, avec des fiches conseils, des webinaires et d'autres outils pour mieux accueillir et accompagner les patients en situation de handicap.

Ces outils, construits avec de nombreux experts et partenaires du monde de la santé et du handicap, sont **gratuits** et libres d'accès, afin de supprimer les barrières d'accès à l'information et aux soins.





# C'est quoi mon parcours santé ?

Dans nos établissements et services, chaque enfant, adolescent ou adulte a un **parcours santé**.

Le parcours santé, c'est tout ce qui m'aide à :

- rester en bonne santé,
- être soigné(e) quand je suis malade,
- comprendre ce qui se passe pour moi.

## Qui m'accompagne ?

Selon mon âge et mes besoins, je peux être accompagné(e) par :

- les professionnels de l'établissement (éducateurs, aides-soignants, infirmiers),
- le médecin,
- le dentiste,
- le psychologue,
- des spécialistes (gynécologue, kiné...),
- ma famille.

Les professionnels travaillent ensemble pour m'aider.

## Mes droits

Dans mon parcours santé, j'ai le droit :

- d'être informé(e) avec des mots simples,
- de poser des questions,
- de dire si j'ai mal ou si quelque chose m'inquiète,
- d'être accompagné(e) à un rendez-vous,
- de donner mon avis selon mon âge et mes capacités
- de demander mon dossier médical et de le consulter seul(e) ou accompagné(e).

## Mon rôle

Je peux :

- dire quand je ne me sens pas bien,
- signaler une chute, une douleur, un changement,
- participer aux décisions qui me concernent.

Mon parcours santé, c'est un **travail d'équipe** : les professionnels m'accompagnent, et moi je participe selon mes possibilités.



# Mettre en œuvre mon parcours de santé

*Selon les recommandations de la HAS Haute Autorité de Santé et notre projet associatif*

Nous nous engageons à :

- **organiser** un parcours de santé personnalisé pour chaque personne en situation de handicap,
- **coordonner** les actions des professionnels (éducateurs, infirmiers, médecins, psychologues...),
- **informer** la personne de manière claire et adaptée,
- **associer** chacun aux décisions qui concernent sa santé, selon ses capacités,
- **respecter** la confidentialité et le secret professionnel,
- **prévenir** les risques en travaillant sur l'hygiène, l'alimentation, la santé mentale, la vie affective et les soins dentaires,
- **accompagner** aux rendez-vous médicaux et faciliter l'accès aux soins,
- **écouter** les besoins, les inquiétudes et les demandes.

Nous veillons à agir de façon cohérente et concertée, afin d'assurer un suivi continu et de qualité.



Notre objectif est de permettre à chaque personne de devenir actrice de sa santé, dans le respect de son autonomie, de sa dignité et de ses droits.

# Soutenir les professionnels dans leur rôle de soin

L'accompagnement à la santé des personnes en situation de handicap repose sur l'engagement quotidien des professionnels.

Leur place dans le soin ne se limite pas aux actes techniques. Ils doivent :

- **repérer** les signaux d'alerte (douleur, fatigue, changement de comportement),
- **écouter** sans juger et créer un climat de confiance,
- **expliquer** avec des mots simples pour favoriser la compréhension,
- **encourager** l'expression des besoins et des ressentis,
- **coordonner** avec les partenaires de santé,
- **soutenir** l'autonomie sans faire à la place.

Pour exercer pleinement ce rôle, les professionnels ont besoin :

- d'**espaces d'échanges et de réflexion** (réunions, analyses de pratiques),
- de **formations adaptées**,
- d'un **travail d'équipe cohérent**,
- d'un cadre institutionnel clair et soutenant.

Reconnaître leur place dans le soin, c'est aussi reconnaître que la qualité de l'accompagnement dépend d'un engagement **collectif**, d'un soutien institutionnel et d'une attention portée à leurs conditions d'exercice.



Accompagner la santé des personnes, c'est aussi prendre soin des professionnels qui les accompagnent.

# Coordonner les acteurs autour de la santé

La qualité de l'accompagnement en santé repose sur **une coordination étroite**

**entre toutes les parties prenantes :**

- la personne accompagnée,
- sa famille ou son représentant légal,
- les professionnels des établissements et services,
- les professionnels de santé libéraux (médecin traitant, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, psychologue...),
- les partenaires hospitaliers et spécialisés.

Chacun a un rôle spécifique, mais complémentaire.

Il est essentiel de :

- **partager** les informations utiles, dans le respect du secret professionnel,
- **clarifier** les responsabilités de chacun,
- **organiser** les rendez-vous et assurer le suivi,
- **associer** la personne accompagnée aux décisions,
- **maintenir** un dialogue régulier avec les familles.



La coordination permet d'éviter les ruptures de suivi, les incompréhensions ou les décisions isolées.

Travailler ensemble, c'est garantir un accompagnement cohérent, sécurisant et centré sur la personne.

# Remerciements



Cette publication est issue d'un temps fort d'échanges au sein de l'association, ayant permis de faire émerger des paroles riches et engagées.

Nous remercions les personnes accompagnées et les professionnels pour leur participation active et leur implication dans la réflexion collective, ainsi que toutes les personnes qui ont participé à ce théâtre forum, en tant qu'acteurs.

Merci à la compagnie « Les Rêves Fous » pour l'animation, à l'association Coactis pour ses supports, et à Agnès Lanchon pour ses illustrations qui rendent ce livret vivant et accessible. Nous remercions également les équipes mobilisées pour la préparation et le bon déroulement de cette rencontre.

Ce travail reflète une volonté commune : avancer ensemble et faire évoluer nos pratiques.

Michèle DA CUNHA  
Présidente

Lionnel BOIDIN  
Directeur général



Retrouvez-nous  
sur les réseaux sociaux :



Pour toute information  
complémentaire,  
contactez-nous :

41 rue Duris 75020 Paris  
01 43 49 22 11  
[info@capdevant.fr](mailto:info@capdevant.fr)

cap' devant!  
ACCUEILLE ET ACCOMPAGNE LE HANDICAP  
AU CŒUR DE LA VILLE, AU CŒUR DE LA VIE

FÉDÉRATION  
PARALYSIE CÉRÉBRALE  
FRANCE

avril 2026