



# Comment être reconnu en SITUATION DE HANDICAP INVISIBLE

c'est quoi un handicap invisible ?

Un guide pratique pour comprendre, identifier et faire reconnaître les handicaps qui ne se voient pas mais qui changent la vie au quotidien.

## Qu'est-ce que le handicap invisible ?

Le handicap invisible désigne toute condition médicale, psychologique ou neurologique qui affecte durablement la vie d'une personne, **sans être perceptible au premier regard**. Contrairement au fauteuil roulant ou à la canne blanche, ces handicaps ne laissent pas de trace visible sur le corps — et c'est précisément là que réside leur grande difficulté.

### Définition légale

Selon la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits des personnes handicapées : 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 ».

Les handicaps invisibles peuvent toucher n'importe qui, à tout âge, et ne dépendent ni du niveau social, ni de l'apparence physique. Ils englobent des centaines de pathologies différentes. En France, **80 % des situations de handicap sont invisibles**.

**80 %**

des handicaps sont invisibles

**12 M**

de personnes concernées en France

**40 %**

des bénéficiaires de la RQTH

## Les grandes familles de handicaps invisibles

### ■ Les maladies chroniques

- **Rupture d'anévrisme carotido-ophtalmique cérébrale méningée sous-arachnoïdienne** — hémorragie méningée grave laissant des séquelles neurologiques durables : fatigue cérébrale, maux de tête persistants, troubles cognitifs, sensibilité à la lumière et au bruit, anxiété post-traumatique, risque de récurrence et suivi neurologique à vie
- Diabète de type 1 et 2 — gestion permanente de la glycémie, fatigue, risques d'hypoglycémie
- Sclérose en plaques (SEP) — fatigue intense, troubles moteurs et cognitifs variables
- Maladie de Crohn / RCUH — douleurs abdominales chroniques, urgences digestives
- Insuffisance rénale chronique, maladies cardiaques, insuffisance respiratoire
- **Simulateur cardiaque implanté (pacemaker / défibrillateur)** — arythmie, trouble du rythme ou bloc auriculo-ventriculaire nécessitant un dispositif électronique permanent : contraintes quotidiennes, restrictions d'activité, suivi cardiologique régulier, risque de choc électrique externe (IRM limité, appareils électriques, milieux professionnels à risque)
- Cancer en traitement ou en rémission — fatigue liée aux chimiothérapies, immunodépression
- VIH/SIDA — traitements lourds, fatigue, risques infectieux
- Lupus érythémateux systémique — douleurs, atteintes multiples, photosensibilité

## ■ Les troubles psychiatriques et psychiques

- Dépression sévère et épisodes dépressifs récurrents — perte d'énergie, difficultés de concentration
- Troubles bipolaires — alternance de phases maniaques et dépressives, instabilité
- Schizophrénie et troubles psychotiques — hallucinations, dissociation, traitement lourd
- Troubles anxieux généralisés, TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- Troubles de la personnalité (borderline, etc.)
- État de Stress Post-Traumatique (ESPT / PTSD) — hypervigilance, flashbacks, évitement
- Troubles du comportement alimentaire (TCA) — anorexie, boulimie
- Phobies sévères et sociales invalidantes

## ■ Les douleurs chroniques, épilepsie et syndromes de fatigue

- **Épilepsie** — crises imprévisibles pouvant survenir à tout moment, avec perte de conscience, convulsions ou absences. Effets secondaires lourds des traitements antiépileptiques (fatigue, somnolence, troubles de la mémoire). Restrictions légales (conduite, travail en hauteur, activités aquatiques). Peut être secondaire à une lésion cérébrale (anévrisme, traumatisme crânien)
- Fibromyalgie — douleurs musculaires diffuses et persistantes, troubles du sommeil
- Syndrome de Fatigue Chronique / Encéphalomyélite Myalgique (SFC/EM)
- Migraines chroniques et céphalées en grappe — crises invalidantes régulières
- Endométriose — douleurs pelviennes sévères, impact sur la fertilité et le quotidien
- Syndrome d'Ehlers-Danlos (SED) — hyperlaxité, luxations fréquentes, douleur chronique
- Lombalgie chronique, névralgies post-chirurgicales, douleurs neuropathiques
- Syndrome de l'intestin irritable (SII) avec douleurs et contraintes sociales

## ■ Les troubles dys et neurodéveloppementaux

- TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) — adultes inclus
- Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie — difficultés d'apprentissage persistantes
- Dyspraxie / TDC (Trouble Développemental de la Coordination)
- Dysphasie — troubles sévères du langage oral
- Autisme / TSA (Troubles du Spectre Autistique) — Asperger, hypersensibilité
- Haut Potentiel Intellectuel (HPI) associé à des troubles fonctionnels reconnus
- Troubles du traitement sensoriel — hypersensibilité aux sons, lumières, textures

## ■ ■ Les troubles sensoriels partiels

- Malvoyance (basse vision) sans cécité totale — difficultés dans l'obscurité, en lecture
- Malentendance partielle — compréhension difficile, fatigue auditive intense
- Acouphènes et hyperacousie chroniques — sifflement permanent, intolérance aux bruits
- Troubles vestibulaires — vertiges, instabilité, nausées chroniques

## ■ Les maladies rares et syndromes complexes

- Maladies orphelines : myopathies, mucoviscidose, hémophilie, maladies lysosomales...
- Narcolepsie et hypersomnie idiopathique — endormissements incontrôlables
- Syndrome des jambes sans repos, somnambulisme sévère
- Mastocytose, SAMA (syndrome d'activation mastocytaire)
- Maladie de Lyme chronique, séquelles post-Covid (Covid long)
- Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante — douleurs invisibles

## Comment être reconnu officiellement ?

La reconnaissance de votre situation de handicap passe par plusieurs dispositifs complémentaires. Le point d'entrée principal est la **MDPH** de votre département.

## Les démarches pas à pas

<b>1</b>	<b>Rassembler les documents médicaux</b> Certificat médical détaillé de votre médecin traitant (formulaire Cerfa dédié), comptes-rendus de spécialistes, bilans, ordonnances en cours et tout document attestant du caractère durable de votre condition (au moins 1 an).
<b>2</b>	<b>Constituer le dossier MDPH</b> Téléchargez le formulaire Cerfa n°15692*01 (demande MDPH) sur votre espace France Connect ou sur mdph.fr. Joignez la pièce d'identité, la photo, le justificatif de domicile et tous vos documents médicaux. Certaines MDPH acceptent les dossiers en ligne.
<b>3</b>	<b>Déposer le dossier auprès de la MDPH de votre département</b> La MDPH de l'Indre (36) se trouve à Châteauroux. Vous pouvez déposer en ligne, par courrier recommandé ou en main propre. Un accusé de réception vous sera envoyé.
<b>4</b>	<b>Évaluation par l'équipe pluridisciplinaire (EPE)</b> Une équipe de professionnels (médecin, ergothérapeute, travailleurs sociaux) évalue votre situation à partir du dossier. Parfois, une convocation pour un entretien ou une expertise médicale complémentaire est demandée.
<b>5</b>	<b>Décision de la CDAPH</b> La Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) statue sur votre dossier et vous notifie les droits accordés. Délai moyen : 4 à 6 mois (variable selon les départements).

## Les reconnaissances et aides accessibles

<b>RQTH</b>	<b>Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé</b> Facilite le maintien dans l'emploi, accès aux dispositifs AGEFIPH, aménagement de poste, contrats aidés, accès prioritaire aux offres Cap Emploi.
<b>AAH</b>	<b>Allocation Adulte Handicapé</b> Aide financière mensuelle pour les personnes dont le taux d'incapacité est $\geq 80$ % (ou 50-79 % avec restriction substantielle à l'emploi). Montant : environ 971 €/mois en 2024.
<b>CMI</b>	<b>Carte Mobilité Inclusion</b> Remplace les anciens documents (CES, CEC, CI). Déclinée en 3 mentions : Stationnement, Priorité, Invalidité. Permet des avantages dans les transports et lieux publics.
<b>PCH</b>	<b>Prestation de Compensation du Handicap</b> Aide pour financer les besoins liés au handicap : aides humaines, aides techniques, aménagement du logement ou du véhicule, aides spécifiques.
<b>AEEH</b>	<b>Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé</b> Pour les enfants de moins de 20 ans reconnus en situation de handicap. Complément de ressources pour les familles.

## Conseils pratiques

✓ <b>Tenir un journal de santé</b>	Notez chaque jour vos symptômes, leur intensité, leur durée et leur impact sur vos activités. Ce document sera précieux pour constituer votre dossier MDPH.
✓ <b>Ne pas attendre d'être en crise</b>	Anticipez les démarches. Les délais de traitement peuvent dépasser 6 mois. Plus tôt vous déposez, plus tôt vous serez protégé.
✓ <b>Faire appel à un accompagnateur</b>	Associations, assistantes sociales, Cap Emploi : de nombreux professionnels peuvent vous aider à constituer un dossier solide et complet.
✓ <b>Solliciter votre médecin traitant</b>	Il est votre premier allié. Un certificat médical bien rédigé, détaillant les limitations fonctionnelles concrètes, est la pièce maîtresse de votre dossier.
✓ <b>Faire appel en cas de refus</b>	Tout refus de la CDAPH peut être contesté dans un délai de 2 mois par recours amiable (RAPO) ou devant le tribunal judiciaire.

## Ressources utiles

<a href="http://mdph.fr">mdph.fr</a> / <a href="http://monparcourshandicap.gouv.fr">monparcourshandicap.gouv.fr</a>	Portail national des démarches MDPH
<a href="http://agefiph.fr">agefiph.fr</a>	Emploi et handicap
<a href="http://cap-emploi.net">cap-emploi.net</a>	Accompagnement professionnel
<a href="http://apf-francehandicap.org">apf-francehandicap.org</a>	Association nationale de référence
<a href="http://handitalkies.fr">handitalkies.fr</a> / <a href="http://rqth.fr">rqth.fr</a>	Communautés et forums d'entraide
<a href="http://oldysetsebastien.fr">oldysetsebastien.fr</a>	Sensibilisation aux handicaps invisibles — Oldy & Sébastien

### Rappel important

Le handicap invisible n'est pas une faiblesse ni une exagération. C'est une réalité quotidienne pour des millions de personnes. Faire reconnaître sa situation, c'est accéder à des droits légitimes et pouvoir vivre plus dignement. **N'attendez pas. Vous méritez d'être reconnu-e.**