

Transcriptions vidéo

L'accès inclut tout le monde

Imaginez un monde sans barrières — un monde où chacun d'entre nous, peu importe ses capacités, peut participer de façon égale.

L'accessibilité, c'est planifier intentionnellement pour TOUS, peu importe la façon dont ils se déplacent, pensent, reçoivent ou traitent l'information. L'accessibilité profite à tous. N'est-ce pas le monde dans lequel nous voulons tous vivre?

Lorsqu'un espace, une opportunité ou une expérience est accessible, je sais que je suis inclus et valorisé. Je peux me détendre, contribuer, apprendre, collaborer et m'amuser.

Au moins 30 % d'entre nous en Nouvelle-Écosse avons des déficiences physiques, mentales, intellectuelles, neurologiques ou sensorielles. Je suis handicapé par les barrières autour de moi, pas par les différences dans la façon dont mon corps ou mon cerveau fonctionne. Il y a toutes sortes d'obstacles pour les personnes handicapées.

Les attitudes et les stéréotypes créent des obstacles. Cela pourrait inclure l'idée que les personnes handicapées ne veulent pas ou n'ont pas besoin des mêmes choses que les autres, ou que le soutien et les mesures d'adaptation constituent un « traitement spécial ».

La conception et l'entretien des bâtiments, des parcs, des rues et d'autres espaces physiques peuvent constituer des obstacles. La façon dont nous structurons les environnements bâtis, comme les escaliers, les panneaux, les salles de bain et les trottoirs, ainsi que les obstacles comme les congères, peut faire la différence entre vivre sa vie et être coincé à la maison.

La façon dont nous partageons l'information peut être un obstacle. Par exemple, la communication accessible comprend des choses comme la taille d'impression plus grande, le fait de faire face à une personne lorsque vous lui parlez et de fournir de l'information dans différents formats, comme le texte, l'audio, la vidéo et la langue des signes américaine.

La technologie — ou son absence — peut nous empêcher de communiquer et d'obtenir de l'information. Les ordinateurs, les téléphones et les autres outils ne sont exempts d'obstacles que s'ils sont configurés en fonction de l'accessibilité. Les personnes qui en ont besoin devraient également avoir accès à des appareils de communication fonctionnels.

Les personnes handicapées ont souvent besoin de plus de temps et d'argent pour faire les mêmes choses qu'une personne non handicapée. Les appareils

fonctionnels, les médicaments, les fournitures médicales, la technologie et les thérapies physiques et psychologiques coûtent cher. Le transport peut être difficile à trouver. Et les personnes handicapées pourraient avoir besoin de plus de temps pour faire les choses, se reposer et prendre soin de leur santé mentale et physique.

Les personnes handicapées font face chaque jour à des obstacles systémiques et organisationnels. Il s'agit notamment des modèles de comportement, des préjugés, des politiques et des pratiques intégrés dans les organisations. Les obstacles systémiques peuvent parfois être les plus difficiles à voir et les plus difficiles à changer.

Il n'est pas difficile de s'assurer qu'une opportunité, un service, un espace ou une expérience est accessible. Cela peut signifier que vous devez prendre plus de temps et planifier avec plus d'attention. Il faut aussi demander aux personnes handicapées ce dont elles ont besoin pour participer.

L'accessibilité est un droit de la personne. Ensemble, nous pouvons bâtir une Nouvelle-Écosse accessible !

Que sont les handicaps?

Nous voulons tous avoir des opportunités égales de participer à l'éducation, au travail, aux loisirs et à la vie sociale — pour nous-mêmes et pour les gens qui nous sont chers.

Nous avons tous un besoin d'appartenance et de nous sentir inclus. Mais avoir un handicap peut signifier être mis à l'écart. Ce n'est pas parce que NOUS ne pouvons pas participer, mais parce que les attitudes, les systèmes et l'environnement physique limitent ce que nous pouvons faire.

Ces limites sont appelées des obstacles. Je suis handicapé par les obstacles autour de moi, pas par les différences dans la façon dont mon corps ou mon cerveau fonctionne.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Je parle du modèle social du handicap. Les personnes sont handicapées par la façon dont la société, les systèmes et l'environnement bâti sont mis en place, PAS par leurs handicaps ou leurs différences.

Saviez-vous que les personnes handicapées sont partout ? Environ un Néo-Écossais sur trois de 15 ans et plus — environ 300 000 personnes — ont au moins un handicap.

Mais qu'est-ce qu'un handicap exactement ?

Le mot « handicap » signifie différentes choses pour différentes personnes. Et le langage que nous utilisons pour parler du handicap change tout le temps.

Les handicaps peuvent être :

- Physiques et affecter notre mobilité, notre équilibre, notre endurance ou notre dextérité
- Cognitifs ou intellectuels, et influencer sur la façon dont nous pensons et apprenons
- Sensoriels et affecter notre ouïe, notre vision ou d'autres sens
- D'apprentissage et affecter la façon dont nous apprenons et traitons l'information ;
- De développement et affecter notre croissance et notre développement dès l'enfance

Les handicaps comprennent également :

- La neurodivergence, comme l'autisme ou le TDAH
- Les affections neurologiques, comme l'épilepsie et la paralysie cérébrale spastique
- Les problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété
- La douleur et les problèmes de santé chroniques

Certains handicaps entrent dans plus d'une catégorie, et beaucoup de gens ont plus d'un handicap. Certaines personnes naissent avec un handicap et d'autres deviennent handicapées.

Mon handicap est différent du vôtre, et tous ceux qui font face à des obstacles à l'accessibilité ne s'identifient pas comme ayant un handicap, n'est-ce pas?

Oui, c'est la vérité. Les handicaps peuvent être permanents ou temporaires. Ils peuvent aussi être épisodiques. Vous pourriez être handicapé pendant quelques semaines en raison d'une maladie chronique, par exemple, ou vos symptômes de dépression pourraient être déclenchés par le stress.

Certains handicaps sont visibles, comme le vôtre, et d'autres pas, comme le mien.

C'est vrai. Une personne ayant un handicap visible peut utiliser un fauteuil roulant ou porter un appareil auditif. Mais un handicap invisible ou caché est un handicap que d'autres pourraient ne pas remarquer - comme la dépression, les troubles d'apprentissage, l'épilepsie ou la douleur chronique.

Je suppose que vous ne pouvez pas dire si une personne est handicapée ou non, ou quels sont ses besoins en matière d'accessibilité, simplement en la regardant !

Que nous ayons un handicap ou non, nous avons tous besoin de différentes choses pour participer et être inclus.

Voilà ce qu'est l'accessibilité. C'est une question d'équité.

Bree Minky

Je m'appelle Bree Minky. Je viens de la Première Nation d'Eskasoni. Je suis une Micmaque. J'ai les yeux bruns et la peau de couleur olive, et je suis très fière de qui je suis en tant qu'Autochtone. Mon handicap avec lequel je vis et qui m'amène un peu de barrières quand il s'agit de mes études est le trouble de stress post traumatique (TSPT), l'anxiété générale et j'ai un trouble panique. Tout cela provient du fait d'avoir trouvé ma cousine aînée assassinée par le père de ses filles jumelles. Cela a donc une incidence quotidienne sur la façon dont je me souviens des choses, la façon dont je planifie ma journée, parce que je dois tenir compte du fait qu'il pourrait y avoir des déclencheurs en cours de route pendant ma journée, alors c'est quelque chose que vous avez à l'esprit tous les jours. Donc ça devient épuisant.

Un des obstacles auxquels je fais face quotidiennement, surtout en ce qui concerne mes études, est l'oubli qui accompagne le TSPT. Je vais être très honnête. J'ignorais ce qu'était vraiment le TSPT jusqu'à maintenant, et je vois à quel point cela influe sur votre vie quotidienne. Il est important pour

moi d'avoir des notes pour me rappeler de faire des choses et si je n'ai pas de rappels, j'en oublie certaines, ce qui est très commun pour moi. J'oublie certains courriels très importants. J'oublie quelques dates limites très importantes. J'oublie des choses qui sont assez importantes pour mon éducation et ma carrière en raison de mon besoin de naviguer constamment et de vraiment évaluer mon état dans le moment environnant. Je vis avec de l'anxiété depuis l'âge de 13 ans et l'incident que j'ai vécu l'a vraiment accentuée parce que je me souviens moi-même d'avoir été ici à l'UCB en 2008 et d'avoir eu peur de dire « J'ai de l'anxiété et j'oublie des choses ». Cela m'a donné l'impression de me mettre personnellement en veilleuse alors que j'étais censée dire : « J'ai ce handicap, voici ce dont j'ai besoin pour réussir dans ce cours que vous m'offrez ». J'étais moi-même très nerveuse à l'idée de candidater au programme de maîtrise. C'était très intimidant. J'ai commencé à me demander pourquoi je ne pouvais pas ou ne devrais pas le faire, et c'est le thème commun qui revient avec les gens qui vivent avec de l'anxiété. Ils ont tendance à se persécuter eux-mêmes et c'est ce que j'appelle ma propre anxiété. Mon anxiété est la persécution personnelle dans mon cerveau qui coexiste avec moi et avec laquelle je vis. Je dois me battre contre cette personne tous les jours pour lui rappeler : « Vous n'avez pas le contrôle, c'est moi qui l'ai, voici ce que nous allons faire aujourd'hui ». Cela semble un peu fou quand vous dites qu'il y a un « nous » dans votre cerveau, mais c'est vraiment ce avec quoi nous vivons lorsque nous avons des handicaps. Nous combattons constamment ce message subconscient qui nous est transmis alors que nous ne voulons même pas l'entendre, mais il existe. J'ai vraiment l'impression que c'est un effort qui doit être effectué en va-et-vient. Il faut aussi vraiment avoir le courage de dire : « Vous savez quoi, je vis avec ça, comment pouvez-vous m'aider à réussir ? » C'est donc un geste très courageux de la part d'une personne. Je sais que beaucoup de nos peuples autochtones ont de la difficulté, surtout en ce qui concerne nos sept enseignements sacrés. Ils ont de la difficulté à exprimer leurs faiblesses car ce n'est pas dans notre culture de vraiment nous mettre en avant. On nous enseigne vraiment que l'humilité met en évidence le bien que vous pouvez faire, pas le bien que vous êtes. Il est donc très difficile pour une personne autochtone de se mettre en avant et de dire : « Vous savez quoi, je vis avec de l'anxiété. Je vis avec le TSPT. Je vis avec un trouble panique généralisé qui a une incidence sur ma vie quotidienne. » Si quelqu'un veut avoir un impact quelconque, il doit être une oreille attentive. L'un de mes mentors, l'un de mes aînés avec qui je parle de tout, son nom est Albert Marshall. Il m'a dit il y a 10-15 ans, quand j'étais très jeune et ignorante et que je devais faire preuve de plus d'humilité : « le Créateur nous a donné deux oreilles pour une raison », et j'ai en quelque sorte dit « oui, je sais », et il m'a regardée et il a gloussé « il nous a donné deux oreilles pour une raison : nous devons écouter plus fort que nous ne devons utiliser notre bouche ».

Ce qui m'a été offert ici à CVU en tant qu'étudiant a été le Jennifer Keeping Center. Honnêtement, c'est un lieu qui dispose d'une connaissance approfondie que nous avons ici à CVU pour nos étudiants et j'aime vraiment toutes les opportunités qu'ils offrent. Pas seulement pour moi, mais aussi pour nos étudiants, parce que cela a vraiment ouvert le dialogue pour les personnes handicapées. Je remonte à 2008 quand j'étais étudiant en Bachelor de sciences ici, j'ai tout raté, au plus haut point. Quand je suis revenue en 2015, mes notes étaient complètement différentes. À un niveau que j'ignorais que je pouvais atteindre et je l'ai remis en question. Après mon accident en 2018, je suis finalement revenue à l'université en 2021 pour passer ma maîtrise et j'ai dit : « Mon Dieu, qu'est-ce que je fais ? Comment vais-je faire ? Qu'est-ce qui sera différent ? Qu'est-ce qui est à ma disposition ? ». Je dois dire que c'est juste ce dialogue ouvert que beaucoup de nos profs ont offert et il y a encore chaque jour cette peur, cette anxiété, ce sentiment d'impuissance qui vient avec le fait de ne pas savoir et le simple fait que ces professeurs aient cette connaissance à l'intérieur de leurs propres perspectives pour dire « je suis ouvert, ici pour vous aider, mais vous devez faire en sorte que cela se produise ». Maintenant que c'est ouvert, c'est très apparent et conscient, comme si je me sentais très confiante lorsque je peux dire à mon professeur « vous savez quoi ? Je passe une mauvaise semaine. J'ai besoin d'une extension de délai. Voilà pourquoi ». Et j'ai vraiment l'impression que cela m'amène à insister un peu plus sur le fait que ces conversations doivent avoir lieu et que nous devons nous assurer de sensibiliser notre corps étudiant au fait qu'on a le droit de ne pas aller bien, mais qu'on peut quand même réussir.

Carrie-Ann Bugden

Je m'appelle Carrie-Ann Bogdan. Je viens de Saint-Jean à Terre-Neuve-et-Labrador. J'ai 32 ans et je vais à l'école en Nouvelle-Écosse en ligne. Je ne sais pas si vous me voyez, mais je suis assise, on dirait une chaise, mais c'est en fait un fauteuil roulant. On m'a diagnostiqué une paralysie cérébrale spastique à l'âge de 16 semaines. Ce qui s'est passé, c'est que mon frère et moi étions prématurés et je suis descendue à une livre et demie et nous pesions 2 livres chacun, donc cela résultait de lésions cérébrales à la naissance et de la naissance prématurée. J'ai aussi eu le TDAH, et ils pensent que, d'après la recherche qui a été faite, c'est le résultat de la PC ou vice versa. Ils ne savent pas vraiment, mais il y a eu beaucoup de liens qui ont été établis. Terre-Neuve n'est pas vraiment accessible à 100 %, comme partout ailleurs, mais nous avons 20 ans de retard sur tout le monde. Je viens juste de m'habituer aux obstacles auxquels je me heurte. Je ne sais pas ce qui constitue un obstacle ou non. Je m'y suis habituée et je l'ai accepté. En ce qui concerne mon TDAH, je me suis habituée à ça parce qu'évidemment je l'ai eu toute ma vie. Mais parce que les professionnels

pouvaient voir le fauteuil roulant avant de voir le TDAH, ils ne l'ont jamais vu car je suis une femme et ça ne se voit pas très facilement chez les femmes. Et vous savez comment nous, les habitants de Terre-Neuve, sommes très bavards. Alors, vous voyez, « elle est juste très sociable. Après tout, elle vient de Terre-Neuve. » Quand mon psychologue m'a dit que je l'avais, ça semblait logique, mais je pensais que j'allais juste continuer ma vie, ça ne m'a pas vraiment affectée. Cependant, en raison de la COVID-19, j'ai dû faire l'objet de tests de dépistage six à sept fois parce que je travaille avec le grand public et j'ai remarqué que lorsque j'étais vraiment malade, que j'avais de l'anxiété et que je me sentais déprimée, il m'était très difficile de respecter les délais. Je crains simplement qu'une fois que le monde reviendra à la « normale », beaucoup d'endroits cesseront d'offrir leur apprentissage en ligne. Si les cours reprenaient principalement en personne, je serais très préoccupée parce que je devrais réapprendre à quitter mon appartement ici à Saint-Jean, où j'ai vécu seule sans problème pendant environ 10 ans. Je devrais me déraciner très rapidement et quitter ma province natale où je suis née et où j'ai grandi. Ce serait très dommageable pour moi. Lorsque je suis passée en ligne, c'était à cause de la COVID-19. Cela a été dommageable pour beaucoup de gens, et c'est toujours le cas, mais c'était plutôt salvateur pour moi parce que tout est passé en ligne. Ce qui signifie que j'ai pu faire différentes choses, comme être dans deux endroits à la fois et rencontrer tant de nouvelles personnes intéressantes. C'était rafraîchissant et excitant pour moi de pouvoir sortir de la petite île de Terre-Neuve et de pouvoir élargir mes horizons. Si tout était offert en ligne, je devrais choisir parmi ce qui reste. Je choisirais simplement ce que je veux faire par rapport à ce que je devrais faire, parce que c'est la seule chose à laquelle je peux avoir accès car tout le monde parle de revenir à la « normale » ou à un semblant de ce mot. Je n'aime pas le mot normal. Ce que tout le monde a vécu au cours des deux dernières années, c'est ce que notre vie a toujours été à Terre-Neuve et pour les personnes handicapées en particulier. Je comprends les gens : certaines personnes ne peuvent pas porter de masque et ce n'est pas normal pour elles, mais je préférerais que les gens continuent de porter un masque en public.

Charlie Harvey

Je m'appelle Charlie Harvey et je suis une étudiante autochtone adulte. Mon pronom préféré est « elle ». J'ai de longs cheveux brun foncé que je porte habituellement en queue de cheval, des yeux brun foncé et un teint bronzé. On m'a diagnostiquée dyslexique quand j'étais au lycée à cause de mes difficultés avec la lecture et les mathématiques. La dyslexie signifie juste que j'ai des problèmes avec les lettres, les mots et la lecture. J'ai aussi des

difficultés de compréhension et d'assimilation. Je vois les lettres à l'envers. Je vois des mots qui ne sont pas là. Je peux écrire une phrase complètement différente de ce qu'il y a en réalité. Cela a également causé beaucoup d'incertitude. Je confonds tout le temps ma droite et ma gauche. Je ne comprends pas facilement les problèmes écrits et j'ai du mal à exprimer ce qui est dans ma tête.

Certains des obstacles auxquels j'ai dû faire face sont apparus lorsque j'étais plus jeune. Je n'ai pas vraiment appris à connaître mon handicap ou mes capacités différentes jusqu'à ce que je reprenne l'école quand je suis devenue une étudiante adulte il y a quelques années. Donc, parce que mon handicap n'est pas quelque chose de visible, c'est très difficile pour moi d'interagir dans une situation normale sans en informer les gens. Et si je leurs dis, il y a toujours de la stigmatisation : « d'accord, en fait elle a un problème, nous devons la traiter différemment ». Ou parfois : « pourquoi fait-elle cela ? Peut-être qu'elle cherche simplement à attirer l'attention », entre autres choses. J'ai eu beaucoup de mal avec ce genre d'obstacles. En fait, je ne m'étais même pas rendue compte que mon problème ou mes capacités différentes avaient été classés comme un handicap jusqu'à ce que je retourne à l'école au NSCC il y a quelques années. C'est alors que j'ai commencé à en apprendre davantage sur ce qui se passe en moi. Certains des obstacles auxquels j'ai dû faire face lorsque je suis arrivée au NSCC étaient les mêmes que ceux que j'avais connus dans ma jeunesse. J'avais encore cette peur de parler aux gens, d'être acceptée ou jugée. C'était vraiment difficile, jusqu'au moment où j'ai pu voir un conseiller au NSCC et c'est là que les choses ont commencé à changer pour moi.

Le fait d'être dans une institution qui offre du soutien aux personnes ayant des troubles d'apprentissage et des handicaps physiques a une incidence énorme. Quand j'ai découvert ce soutien qui pouvait m'aider à apprendre et à réussir ce que je voulais réaliser dans ma vie, j'ai été submergée. C'était vraiment bouleversant parce que je n'aurais jamais pensé que je serais douée pour quoi que ce soit. La chose la plus importante à l'Université du Cap-Breton et au NSCC, est que les gens vous écoutent attentivement, vous comprennent avec un esprit ouvert, puis essaient de vous soutenir de toutes les façons possibles. La mise en place de ces différents soutiens a fait toute la différence pour moi. Je n'avais jamais pensé que je pourrais lire et assimiler le matériel qui était nécessaire. Le sentiment de pouvoir retenir ce que je devais retenir, grâce à la transcription audio des textes et aux autres soutiens, est incroyable. C'est juste quelque chose que je ne pensais pas pouvoir faire. Certaines des choses qui étaient à ma disposition pour mon soutien étaient un corps professoral très ouvert et un conseiller au NSCC à qui j'allais parler. Ils étaient très à l'écoute lorsque je leur parlais et comprenais où je voulais en venir, et ils avaient aussi une formation au sujet

de la dyslexie. Ils ont été en mesure de m'offrir une transcription audio du texte et j'avais le droit à du temps supplémentaire. Si j'étais dans une situation où l'apport sensoriel était trop important, alors je pouvais aller dans une pièce séparée et passer mon examen si nécessaire. Ils étaient très ouverts en la matière et l'Université du Cap-Breton a fait un pas de plus avec le Centre Jennifer Keeping. Ils ont tout en place : des preneurs de notes et des tuteurs au besoin. Le NSCC avait probablement des tuteurs aussi. Mais je n'en ai pas eu besoin à ce moment-là parce que tous ces soutiens étaient en place. J'avais la possibilité de dire : « écoutez, je ne sais pas comment ce cours va se passer. Je dois attendre jusqu'à ce que j'y participe pour voir si je peux le comprendre, puis je pourrai revenir en arrière et ensuite vous pourrez travailler avec moi pour me donner ce dont j'ai besoin pour réussir dans ce cours. » En effet, chaque professeur et chaque instructeur a une façon d'enseigner différente.

Dawson Trimper

Je m'appelle Dawson Trimper. Je suis actuellement en bachelor en administration des affaires avec un majeur en comptabilité et un programme de stage à l'Université du Cap-Breton. J'ai le teint blanc, les cheveux bruns. Je porte une chemise grisâtre et j'ai des écouteurs en ce moment même. Je suis un Micmac de la Première Nation de la rivière. J'ai vécu hors réserve toute ma vie dans la région du Cap-Breton, particulièrement à Sydney Glace Bay. Mon handicap est un syndrome de délétion et un trouble envahissant du développement, qui en termes simples est autrement connu comme un haut fonctionnement sur le spectre de l'autisme. Certains des défis liés à cela sont l'anxiété sociale, la dépression, la solitude et des choses comme ça. Des crises de panique et des sautes d'humeur aussi. Donc, en ce qui concerne mes mesures d'adaptation, je cherche essentiellement à avoir plus de temps pour mes examens à l'Université, mais j'essaie de ne pas trop insister sur le fait qu'il s'agit d'un handicap parce que j'ai cette capacité plutôt unique. Mon cerveau est comme un ordinateur surhumain parce que je suis capable d'analyser des informations numériques avec une très bonne approche détaillée. J'adore la comptabilité. C'est ce que j'appelle mon cerveau d'ordinateur surhumain. C'est un trait artistique qui vient de mon autisme. Certains des défis auxquels j'ai fait face tout au long de mon parcours d'études postsecondaires furent de souvent devoir répéter mes questions aux professeurs pour obtenir des précisions. J'ai aussi besoin de temps supplémentaire pour les examens, le double du temps pour m'assurer que je suis vraiment capable de me concentrer. Un obstacle supplémentaire à ma concentration, si je suis dans une classe et que je sais qu'il se passe quelque chose d'autre qui peut facilement me détourner de ma concentration, c'est difficile. Je peux aussi avoir un preneur de notes et des

choses comme ça, mais, en réalité, les mesures d'adaptation ont été une force fondamentale qui a changé ma vie et qui m'a permis de persévérer. En m'accordant ce temps d'examen supplémentaire, je suis en mesure d'utiliser ou de débloquent mes talents et capacités sans avoir à me précipiter, de ne pas éprouver cette anxiété, cette dépression, et de juste me lever et faire ce que j'aime faire, de la comptabilité. Je sais que ce n'est pas pour tout le monde, les chiffres ne sont pas pour tout le monde, mais c'est vraiment amusant. J'ai dit qu'il ne s'agissait pas seulement de poursuivre des études, mais de faire quelque chose que j'aime. Cette inspiration, combinée à ce soutien, a été essentielle à ma réussite dans un environnement secondaire médiocre.

Denise McSpadden

Bonjour, je m'appelle Denise. J'ai 49 ans. Je suis originaire d'Irlande du Nord. Je mesure 5,9 pieds, 1 mètre 75, et je pèse environ 200 livres. Je suis caucasienne avec des cheveux bruns, un peu grisonnants, mais j'en suis plutôt heureuse. Je marche habituellement avec une béquille, parfois avec un déambulateur, une aide à la marche sur roues. À l'occasion, je dois m'en servir comme fauteuil roulant. J'ai plusieurs handicaps. Celui qui m'affecte le plus est des blessures à la colonne vertébrale et à la colonne lombaire et cervicale. J'ai aussi la fibromyalgie, l'ostéoporose, le syndrome de douleur myofasciale chronique. La liste continue. J'ai la dyscalculie et quelques autres problèmes neurodivergents pour lesquels je n'ai pas vraiment de noms, mais beaucoup de ces problèmes sont liés à la fibromyalgie et au syndrome de fatigue chronique, au fonctionnement cognitif, aux problèmes de mémoire, au fait d'être coincée avec les mots, d'arriver à mi-chemin d'une phrase et d'oublier de quoi je parle. C'est assez fréquent.

Voici certains des obstacles auxquels je fais face avec ma neurodiversité. Je n'aime pas l'apprentissage en ligne. Je ne suis pas très douée pour prendre le temps d'aller en ligne et d'étudier du matériel. Je préfère avoir des documents imprimés et j'ai aussi oublié de mentionner que j'ai le syndrome d'Irlen, aussi connu sous le nom de sensibilité scotopique. Cela affecte ma capacité à lire un texte et je peux souvent avoir des problèmes avec le texte qui est affiché sur du papier ou en ligne, à moins d'utiliser des superpositions de couleurs. Je préfère imprimer ou faire imprimer des documents et utiliser des superpositions. C'est mon style d'apprentissage. Je suis très visuelle donc j'aime mettre les choses en évidence et je suis aussi un peu kinesthésique donc j'aime annoter les diapositives imprimées. J'aime que les professeurs fournissent des liens pour télécharger des documents à imprimer ou les aient déjà imprimés, ce qui signifie également qu'ils doivent fournir des diapositives en noir et blanc pour faciliter l'impression et l'utilisation de mes superpositions. Parfois, ils oublient et ils créent des diapositives très jolies et c'est génial, mais ils devraient fournir une version

alternative qui est tout simplement en noir et blanc sinon cela ne ressort pas bien sur mon imprimante laser. Une autre chose qui me pose problème, c'est que les documents ne me sont pas fournis suffisamment de temps avant le cours, ce qui comprend la nécessité d'une transcription audio. S'asseoir, ça peut être un problème. J'adore les cours en personne, je préfère être en classe. J'apprends plus facilement de cette façon, mais les sièges peuvent être un problème. Une chose qui s'est produite au cours du dernier semestre, c'est que les centres d'accessibilité sont formidables. Ils font de leur mieux et ils fournissent généralement de beaux sièges confortables avec un bureau de taille décente afin que je puisse mettre toutes mes petites choses sur le bureau et être en mesure de me glisser entre le siège et le bureau facilement. Je suis arrivée dans la salle de classe et malheureusement le conférencier n'était pas au courant du problème et le bureau était minuscule avec un petit siège attaché. Un horrible siège en plastique donc je n'avais pas assez de place pour les choses que je voulais avoir en face de moi et il était très difficile d'entrer et sortir alors que je ne suis pas si imposante. C'était juste gênant à cause de mes problèmes de dos et de mon manque de flexibilité physique. Les portes automatiques dans mon établissement peuvent être un problème surtout quand il y a du vent et qu'il va vers la porte qui s'ouvre vers l'extérieur, le moteur n'a pas assez de puissance. Certains professeurs aiment se promener dans la classe. Cela peut devenir une habitude de fixer mon regard sur eux. Ils vont et viennent. Ils veulent que tout le monde prête attention à eux et à juste titre. Cependant, j'entends la première partie de ce qu'ils disent et je ne peux pas entendre le reste, et même mes appareils d'enregistrement ont de la difficulté à capter ce qu'ils disent. De plus, il arrive parfois que les professeurs ne publient pas le calendrier complet des dates d'examen et de remise des devoirs au début du semestre. Parfois, ils en donnent un certain nombre et je dois attendre le reste. Cela peut être problématique pour moi en termes d'organisation. Je ne peux pas garantir que je serai en assez bonne santé pendant un nombre x de jours pendant une semaine pour être en mesure de m'adapter à ce qu'ils attendent de moi. Si je le sais à l'avance, je peux m'assurer de ne pas sortir la veille et de ne pas me fatiguer. Il est beaucoup plus facile pour moi de planifier et de préserver mon énergie et de gérer mes niveaux de douleur.

Les espaces physiques et d'apprentissage accessibles rendent les choses beaucoup moins stressantes pour moi quand tout est optimisé et bien sûr, je deviens très stressée et anxieuse quand ce n'est pas le cas, ce qui exacerbe la fatigue et les difficultés cognitives. Et puis, quand je suis stressée, mes muscles sont un peu tendus et la douleur s'aggrave. C'est très désagréable quand les choses deviennent stressantes. Quand elles vont bien, alors ça me facilite beaucoup la tâche pour absorber des informations et produire du bon travail. J'aimerais vraiment que les professeurs demandent simplement : « Est-ce que ça vous dérange si je pose la question? ». Je dirais toujours :

« Non, ça ne me dérange pas du tout ». Il y a peut-être des gens que vous connaissez, qui ne veulent pas en discuter, c'est leur choix, mais pour moi, c'est une question qu'on me pose et je me fiche de savoir dans quelle mesure la question est détaillée, parce que si les gens ne sont pas informés, ils ne peuvent pas prendre des décisions éclairées.

Jenny Grant

Je m'appelle Jenny Grant. J'utilise le pronom elle. J'ai de longs cheveux bruns et les yeux bleus. Mon handicap n'est pas très visible, j'ai une dépression chronique, un trouble d'anxiété généralisée et le TDAH. Parmi les obstacles auxquels j'ai fait face en tant qu'étudiante, il y a le fait d'être trop déprimée ou anxieuse pour aller en classe, alors j'ai fini par manquer des cours ou à avoir du mal à parler ou à faire une présentation devant les autres en classe. Mes handicaps mentaux peuvent causer de la procrastination et des difficultés à faire le travail scolaire, et mes problèmes de concentration en particulier font qu'il est difficile de me concentrer sur une tâche et d'effectuer mon travail à temps.

Je suppose qu'un obstacle serait que l'on fasse appel à moi sans que personne ne sache ce qui se passe avec mon état mental et que je ne sois pas vraiment capable de parler ou de faire quoi que ce soit. Parfois, si je ne viens pas en cours ou si je dois demander à l'enseignant de dire « Jennifer ne peut pas participer » ou quelque chose du genre, j'ai l'impression que d'autres élèves peuvent me juger.

Un espace d'apprentissage plus accessible pour moi est un endroit où je peux être transparente avec mon professeur dans une certaine mesure et avoir peut-être quelques rendez-vous comme ceux que j'ai eus avec des professeurs dans le passé. Ils communiquaient avec moi s'ils remarquaient que je n'avais pas été en classe ou que je n'avais pas rendu mon travail. C'est toujours utile car, parfois, lorsque je suis déprimée, il peut être difficile de communiquer pour moi. Avoir des leçons préenregistrées, je trouve cela utile. Une option pour les cours en ligne ou juste pouvoir accéder à quelque chose si je ne suis pas en mesure de me concentrer pendant le cours ou si je n'ai pas pu venir pour quelque forme de détresse mentale. Je n'ai pas parlé de petits groupes et de rencontres individuelles. J'ai en quelque sorte parlé de rendez-vous, qui, comme des rencontres individuelles avec des professeurs ou simplement des accommodements concernant des exposés ou des conférences publiques ou quoi que ce soit d'autre, et des groupes plus restreints, susciteraient un peu moins d'anxiété.

Michelle Robichaud

Je m'appelle Michelle Robichaud et je suis une femme d'âge mûr. J'ai les cheveux blonds gris, de petits yeux bleus, je suis en surpoids et en ce

moment je porte un chemisier rouge à fleurs. Mon handicap est un peu complexe, il a plusieurs niveaux. Je suis bipolaire. J'ai le TDAH et j'ai aussi quelques problèmes résiduels d'une commotion cérébrale que j'ai subie il y a quelques années. Il faut donc trouver des solutions différentes à ces divers problèmes. J'ai aussi un peu de difficulté à entendre des registres de voix plus graves, donc ça fait beaucoup. Parmi les obstacles auxquels je fais face, il y a l'espace physique dans la salle de classe. L'un des handicaps résiduels que j'ai est d'avoir le vertige quand je regarde dans un sens ou dans l'autre pendant n'importe quelle durée. Quand je suis dans une salle de classe, si je ne suis pas assise de face, je souffre vraiment parce que je n'arrive pas à regarder de côté. Dans mon établissement, ils aiment faire des classes circulaires. Si je ne suis pas assise dans le siège qui est face à l'instructeur alors c'est une torture pour moi. Un autre obstacle auquel je fais face est la stigmatisation associée à une maladie mentale, surtout un diagnostic de bipolarité, parce qu'on suppose que je suis incapable de fonctionner d'une certaine façon. Ce n'est pas approprié et ce n'est pas qui je suis. Je suis bipolaire de type II, ce qui signifie que je suis principalement déprimée et que j'ai des épisodes hypomaniaques, donc si les gens s'attendent à beaucoup de manie et que je ne réponds pas de cette façon, la manière dont on me traite n'est pas appropriée à qui je suis. Parmi les autres problèmes que j'ai, surtout lorsqu'il s'agit d'entendre, il y a celui d'un homme ou d'une personne qui parle d'une voix grave et qui enseigne son cours sans donner de notes. Parfois, je n'entends pas ce qu'ils disent. L'autre problème que j'ai, c'est que je ne vois pas très bien les choses à cause de ma commotion cérébrale. S'il y a peu de lumière dans une zone, par exemple pour aller aux toilettes, il est difficile pour moi de voir où mettre les pieds. Ou s'il y a une marche. Je suis perfectionniste, alors j'adore quand un professeur ou une classe correspond vraiment à ce dont j'ai besoin pour réussir et cela peut prendre différentes formes. L'une de mes plus grandes priorités est de faire preuve de souplesse : que le professeur soit flexible quant aux dates d'échéance, à la façon dont les devoirs sont accomplis et au genre de devoirs que nous pouvons soumettre. Aussi, de la souplesse avec les documents à lire parce que j'ai encore de la difficulté à déchiffrer certaines polices à cause de la commotion cérébrale, et avec le TDAH, je vais passer à autre chose si je rencontre un obstacle. Parfois, il est très difficile pour moi de trouver les ressources pour surmonter ça moi-même. Si j'ai de la difficulté à lire les documents, les délivrer oralement est une très bonne option. J'écoute beaucoup de livres et de documents, mais tout n'est pas disponible et je comprends cela, mais si on peut le rendre disponible, il y a un choix possible. Choisir celui qui a le plus d'options pour les ressources, c'est mieux pour moi. Une autre chose que j'ai trouvée vraiment bénéfique est l'enregistrement de mes cours, avoir le droit de le faire. Avoir plus de temps pour effectuer les devoirs. Avoir un espace tranquille pour effectuer des devoirs si nous le faisons en classe. Avoir la capacité de bouger, parce

que parfois j'ai l'impression que je ne peux pas me concentrer si je suis assise là, mais être capable de me lever, de bouger, de m'étirer et de m'asseoir ailleurs est vraiment important pour moi. Un autre défi est de pouvoir garder la caméra éteinte en classe. Quand je suis vraiment submergée par tout ce qui se passe ou que les lumières commencent à me déranger, mes yeux me font mal. Ce serait une concession formidable de simplement pouvoir faire cela. Quiconque voudrait que sa caméra soit éteinte, chaque fois qu'il le voudrait, n'aurait pas à s'expliquer ou à demander la permission pour cet accommodement.

Mikey Mccloud

Je m'appelle Mike Mccloud, je préfère qu'on m'appelle Mikey. Je suis un homme cisgenre. J'ai les cheveux et les yeux bruns, juste une coupe de cheveux normale. J'ai été diagnostiqué.e avec un trouble du spectre autistique à l'âge de neuf ans. Je me souviens de la première fois où on m'a diagnostiqué : c'était un combat de tous les instants, pour ma grand-mère en particulier. Elle a dû aller à des réunions, parler avec tous les enseignants juste pour s'assurer que j'avais les bons accommodements plus j'avancais à l'école, en partie parce que les mesures d'adaptation étaient déjà en place, en partie parce que c'est de plus en plus facile. J'avais un accès meilleur et plus facile à certaines des choses dont j'avais besoin. Par exemple, je ne peux pas vraiment tenir un crayon d'une manière qui ne me fait pas mal à la main. Je ne peux pas écrire trop longtemps. Il a été difficile d'avoir accès à des solutions de rechange, comme la possibilité d'écrire un test sur un ordinateur.

Je pense que le plus gros problème, du moins en ce qui concerne le TSA, c'est le TSA imprévu, la routine et tout le reste. Surtout en vivant sur un campus, beaucoup de choses se produisent, comme une perturbation inattendue de la routine sans beaucoup de communication. Par exemple, l'autre jour, il y avait une salle polyvalente juste en face de la salle à manger où je prends mon repas tous les jours et, sans avertissement de la résidence ou quoi que ce soit, pas de courriels, rien, il y avait une énorme fête, une réunion. Le personnel de conciergerie m'a dit qu'il y avait un tirage 50-50 au Mont Saint-Vincent. Il y avait tellement de gens là-bas qu'ils débordaient de la salle polyvalente. Ils étaient tous debout et se mélangeaient juste à l'extérieur sur le chemin de la salle de repas, de sorte que je ne pouvais pas aller d'un côté de la salle à l'autre sans avoir à passer au travers. C'était vraiment surprenant et troublant, une perturbation inattendue.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que le plus gros problème avec le TSA en ce qui concerne l'apprentissage, est qu'on nous prévienne des choses à venir. Tous mes plus gros problèmes académiques surgissent quand je n'ai pas assez de préavis des grosses perturbations de routine. En ce qui concerne les discussions en classe, elles sont assez rares, du moins dans les cours que je

prends, mais chaque fois qu'elles se produisent, je trouve qu'il est toujours préférable que les professeurs ne me choisissent pas ou ne me mettent pas sur la sellette sans avoir la chance de préparer mes pensées. On ne m'oblige jamais à passer en premier et on ne me dit jamais : « D'accord Mikey, qu'en pensez-vous ? » Sans avoir au moins quelques minutes pour me recentrer et savoir ce que je vais dire. D'autre part, le gribouillage. Gribouiller, c'est très bien. C'est quelque chose qui a toujours mis les enseignants en colère contre moi, comme quand ils regardent et voient une page avec les marges complètement remplies par des choses qui n'ont aucun rapport. C'est super utile pour nous, je ne devrais pas dire nous à cause du trouble du spectre autistique, mais au moins pour moi c'est vraiment utile. Car quand j'essaie d'écouter quelque chose en classe je suis distrait. J'ai des idées différentes et je peux soit laisser ça traîner dans ma tête pendant un moment ou je peux essayer de l'écrire pour y revenir plus tard, ou simplement le sortir mentalement de mon système et c'est à ça que ça sert. Donc, si vous essayez d'être strict à propos de « ne pas gribouiller en classe », cela va rendre les choses plus difficiles pour les gens qui font ça pour se concentrer. Une autre chose que je trouve vraiment bénéfique au sujet de l'université est d'être en mesure d'obtenir des prolongations de mes devoirs, parce que, personnellement, je trouve que je travaille mieux quand on me donne la chance de m'investir totalement dans ce sur quoi je travaille et quand c'est fait, je peux passer à la prochaine tâche. Je ne suis pas doué pour gérer différents projets en même temps, comme avoir différentes dates d'échéance regroupées à peu près en même temps, alors je dois gérer mon temps heure par heure. Être en mesure d'obtenir une prolongation de quelques jours pour travailler sur quelque chose, et pouvoir me concentrer sur une chose à la fois, c'est là que j'ai l'impression de vraiment faire de mon mieux.

Scott Jones – Le handicap

Le handicap est souvent quelque chose que nous imaginons se trouver dans le corps, comme un déficit incarné, une maladie ou une déficience. Ce sont tous des mots négatifs qui souscrivent en quelque sorte au modèle médical du handicap, qui le définit comme étant dans le corps et un problème individuel. Mais ce n'est pas ça le handicap. Je suis handicapé à cause des obstacles extérieurs dans le monde, des obstacles physiques et sociaux. Et parce que le monde a été construit d'une certaine façon par des personnes non handicapées, qui n'ont pas consulté les personnes handicapées ou pensé à elles, je pense qu'il est vraiment important que lorsque nous voyons des personnes handicapées qui survivent à ce système dans le monde entier, et qui luttent contre ce système, nous leur accordions notre plus grand respect au lieu de notre pitié, qui

est un parallèle du modèle médical. Donc, il faut s'éloigner du modèle médical et le considérer comme une construction socioculturelle.

Tomi Adesino

Je m'appelle Tomi Adesino. Je viens du Nigéria et je suis un étudiant étranger ici, au Canada, à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Je suis une personne énergique, sympa et affectueuse qui est également très indépendante d'esprit. Je suis aussi très franc et j'ai de très fortes compétences de communication. C'est ce qu'on m'a dit. Je porte une robe orange ou rouge, je ne sais pas exactement de quelle couleur parce que je suis malvoyant, c'est donc un de mes handicaps. Comme je l'ai dit, je suis africain, je viens du Nigeria, donc je suis noir, mais je suis en fait de couleur brunâtre et j'ai des tresses en ce moment, des tresses que j'ai faites moi-même, et j'en suis fier. C'est un peu dur en ce moment et je porte des lunettes brunes. Je suis aussi partiellement sourd. Je suis donc partiellement aveugle, partiellement sourd, mais parce que j'utilise une canne blanche, les gens ne voient que mon aspect partiellement aveugle. Vous découvrez que je suis partiellement sourd quand vous allez dans différents endroits avec moi.

Je fais face à de nombreux obstacles. Dans un contexte éducatif, une salle de classe par exemple, je ne peux pas lire les documents papier, alors si vous me donnez un document écrit, je ne pourrai pas le lire. J'ai donc écrit un article à ce sujet dans The Coast, il y a trois ans. Seulement deux professeurs m'ont donné un document écrit depuis, ce qui représente une avancée. Cela signifie que les choses s'améliorent dans les salles de classe, au moins pour moi. Cela représente un obstacle en moins. Un autre obstacle est la feuille de présence. Avant la COVID-19, on utilisait une feuille de présence en classe et je trouve que c'est une source de harcèlement. Lors d'un de mes premiers cours au Mont Saint-Vincent, je me souviens que quelqu'un s'est moqué de moi parce que je ne savais pas que la feuille de présence était sur mon bureau et que je ne savais pas où la passer, à ma gauche ou à ma droite. Je pense donc que les feuilles de présence ont été pour moi une source de harcèlement et d'ostracisation. Mon handicap devient très visible avec les feuilles de présence. Heureusement, avec la pandémie de COVID-19, cela a cessé. Je ne sais pas si elles vont revenir, mais j'espère que les feuilles de présence ont disparu pour de bon.

Un autre obstacle auquel je fais face est la stigmatisation sociale. Dans mon école, je dirais que cela a diminué grâce à mon activisme et à celui des autres. Mais dans la vie, en général, quand je rencontre des gens qui ne connaissent pas de personne partiellement aveugle, ils ressentent une certaine peur. J'en suis arrivé à la conclusion que la peur est un manque de connaissance. Quand vous êtes confronté à l'inconnu, cela est toujours effrayant de prime abord. J'essaie toujours de combler les lacunes en parlant aux gens, mais je dirais que la stigmatisation sociale est l'un des obstacles auxquels j'ai fait face par le passé. Un autre obstacle est celui des

infrastructures. Parfois, les immeubles avec ascenseurs n'ont pas de voix ou d'audio et je me demande si je vais au deuxième, au troisième ou au quatrième étage. Comme je l'ai dit, cela a déjà été une source de moqueries, alors toutes ces choses qui font rire les gens me font me sentir inopportun. Je pense que les obstacles en général, l'impact qu'ils ont sur moi, c'est de me donner l'impression que je ne suis pas à ma place. Comme si j'étais un moins-que-rien qui ne s'intègre pas. Voilà je que je ressens dans un espace d'apprentissage non-inclusif. Un membre du corps professoral rend les choses accessibles lorsqu'il rend ses salles de classe inclusives. Je n'ai pas à me soucier de qui je suis, de ce que je représente dans l'espace ou comment je m'y intègre. Cela draine l'énergie mentale et sociale. Je peux m'intégrer comme tout le monde. Je ne crois pas que les gens qui pensent aux personnes sans handicap s'inquiètent de cela. Nous avons tous nos insécurités, mais je ne pense pas qu'ils s'inquiètent de la façon dont ils viennent d'entrer en classe ou de comment on les regarde. Ou bien encore de savoir s'ils vont profiter du cours aujourd'hui ou être en mesure de pleinement le comprendre. Je ne pense pas que ce soit quelque chose qui devrait entrer dans l'esprit de qui que ce soit et j'aimerais vraiment que vous m'enleviez cette charge mentale. Quand les choses sont inclusives, je ne m'inquiète pas à propos de toutes ces choses superflues. Je peux venir en classe et me concentrer sur le cours. Je peux venir à l'école et me concentrer sur mon apprentissage. Pour moi, c'est important en tant qu'étudiant. Cela signifie que je n'ai pas à faire de militantisme, je n'ai pas besoin d'être en colère, je peux concentrer mon énergie et la diriger vers mes études, ce qui est exactement ce pourquoi je suis ici.

Zia Shirtliffe

Mon nom est Zia. Je vis actuellement à Halifax et je suis une personne handicapée queer. J'ai les cheveux blonds courts et j'ai une migraine chronique qui me cause des douleurs crâniennes d'intensité variable tous les jours, ainsi que des symptômes comme le brouillard cérébral et la fatigue. J'ai été diagnostiquée il y a environ sept ans et les symptômes ne cessent de s'aggraver. Certains obstacles auxquels je fais face sont la capacité d'assister aux cours en général parce que, si je souffre trop, je ne peux pas y assister, alors je rate parfois des cours et ma prise de notes n'est pas bonne. Je fais également face à l'obstacle des déclencheurs environnementaux comme les lumières vives ou les parfums forts qui peuvent provoquer plus de douleur ou d'autres symptômes si je suis autour de choses comme ça. Il y a environ six mois, j'ai également commencé à utiliser une canne pour atténuer la fatigue qui est l'un de mes symptômes et je la trouve extrêmement utile. Cela a rendu mon handicap plus visible. J'ai ralenti à cause de la fatigue, alors il est plus difficile de passer d'une classe à l'autre, ça prend plus de temps et je ne peux pas toujours être à l'heure. Il

peut également être plus difficile de trouver des itinéraires accessibles tels que des ascenseurs au lieu des escaliers.

Cela revient sans cesse et peut ressembler à une vieille rengaine : les gens finissent par dire « Oh oui, vous avez toujours eu ça ». Oui, mais chaque jour, c'est encore de la douleur et je ne veux pas manquer les cours. Parfois je ne peux pas m'empêcher de le faire et il est difficile d'équilibrer le fait d'être étudiante et d'être handicapée parce que je veux aller à chaque cours. Je veux tout faire, mais je dois prendre soin de moi aussi. Il faut trouver un équilibre entre le fait de pouvoir assister à plus de cours à l'avenir et le fait de trop me dépasser et de ne pas pouvoir assister aux cours pendant un certain temps parce que j'ai trop forcé une fois. Les environnements accessibles sont fantastiques parce que je peux les atteindre et il y a des chaises pour m'asseoir pendant que j'attends et que je suis trop fatiguée pour rester debout. Lorsque je n'ai pas l'énergie pour aller physiquement dans un espace, l'option de Zoom me fait me sentir comme une étudiante car ça me permet d'être dans cet espace et je n'en ai pas été exclue. C'est comme quand le corps professoral s'assure que j'ai les notes des cours que j'ai manqués à cause de mes accommodements. Les preneurs de notes ne se présentent pas à chaque cours, surtout pour ceux en petits groupes. C'est fantastique quand le professeur s'assure que j'ai les notes si je n'ai pas pu me rendre à un cours. Aussi, depuis que j'utilise une canne et que je suis devenue une handicapée visible, des gens me demandent parfois ce qui m'est arrivé ou ce qui ne va pas. C'est vraiment épuisant. Je préfère que les étudiants et les professeurs ne posent pas de questions. Cela ne les regarde pas, à moins que je n'aborde moi-même le sujet.