

PSYCHOPHOBIE

10 PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES VALIDISTES ET PSYCHOPHOBES

La psychophobie et le validisme sont des formes de discrimination et d'oppression s'exerçant sur des personnes neurodivergentes et/ou handicapées et/ou psychiatisées. Déconstruire nos préjugés psychophobes et/ou validistes implique préalablement de prendre conscience que certains de nos privilèges nous y ont conduits.

↓ PRIVILÈGES		PRÉJUGÉS ↓	
1. Rentrez dans le rang !			
	J'ai pu apprendre et maintenir des comportements adaptés aux normes sociales sans grands efforts.	Celleux qui ont des comportements inadaptés ne se comportent pas comme des humain·e·s et ne peuvent pas vivre en société.	
2. Rendez-vous utiles !			
	Je n'ai pas à dissimuler ma condition pour obtenir et garder mon travail. Je n'ai pas besoin d'aménagements pour travailler ou étudier.	Celleux qui ne travaillent pas ou qui ne peuvent pas assurer une productivité suffisante sont des êtres inférieurs, inutiles et non valables.	
3. Prenez soin de vous et organisez-vous !			
	J'ai pu apprendre à m'organiser, à prendre soin de moi et de mon environnement. Je parviens à maintenir ces comportements.	Celleux qui ne parviennent pas à assurer leurs besoins fondamentaux, leur sécurité ou à organiser leur vie ne peuvent pas vivre en société.	
4. Apprenez à vous contrôler !			
	J'ai pu apprendre et continuer à maîtriser mes émotions, mes pensées et mes comportements sans grands efforts.	Celleux qui n'arrivent pas à se contrôler ne font pas d'efforts, ne respectent pas les autres et manquent d'éducation.	
5. Acceptez de ne pas être des gens normaux !			
	Mon mode de fonctionnement correspond à celui de la majorité de ceux qui m'entourent.	Celleux qui fonctionnent autrement sont des anomalies et ne peuvent donc pas être considéré·e·s comme des gens normaux.	
6. Arrêtez de penser ou de parler comme ça !			
	J'ai pu apprendre à raisonner et à m'exprimer de la même façon que la majorité des gens qui m'entourent.	Celleux qui raisonnent et s'expriment différemment ne le font pas de manière correcte et doivent s'adapter.	
7. Respectez nos délais et conformez-vous à nos attentes !			
	Je n'ai pas besoin de plus de temps, de plus de soutien ou d'aménagements pour mener à bien mes tâches.	Celleux qui ont du mal à faire ce qu'on leur demande doivent redoubler d'efforts pour y arriver.	
8. Ne vous sentez pas visé·e·s par nos moqueries ou nos insultes !			
	Ma condition n'est pas devenue une source d'insultes et de moqueries dans le langage courant.	Celleux qui se sentent rabaissés ou opprimés par ces moqueries et insultes sont paranos ou manquent d'humour.	
9. Prouvez-nous que vous n'êtes pas dangereux·ses !			
	Ma condition n'est pas systématiquement associée à des comportements violents ou dangereux.	Celleux qui sont dangereux·ses le sont uniquement à cause de leur condition, ce qui signifie qu'ils peuvent tou·te·s l'être.	
10. Faites-vous réparer, ou au moins rafistoler !			
	Je ne suis pas considéré·e comme quelqu'un de défectueux·se, cassé·e ou en panne du fait de ma condition.	Celleux qui ont des difficultés à s'adapter doivent se faire soigner, réparer ou corriger pour être remis·es aux normes.	