

CES MOTS QUI COMPTENT

Petit guide d'alternatives aux expressions capacitistes

En utilisant des alternatives aux expressions capacitistes, nous participons à décentraliser les normes entendantes, neurotypiques ainsi que celles des corps et des esprits dits capables, et ce à travers l'usage des langues. C'est un travail du quotidien permettant de transformer les dynamiques de pouvoir qui ponctuent nos vies.

Anne-Marie Buisson Map [graphisme]
Ariane Chalifoux Jorie Fortier
Eli Marcelli Manuel Shink
Ellie Mihai Marie-Pierre Petit
Emilie Peltier Mylène Legault
Florence Lacombe Nico Bonin-Gauthier
Isaac Leal Sarah Heussaff
Jennifer Manning Véro Leduc [initiatrice]

CAPACITISME

ALTERNATIVES

Souffrir d'une déficience >

Vivre avec [...]; être [...]

Réussir malgré son handicap >

Réussir en tant que personne [...]

Pas pris ses pilules ce matin ! >

Pas pris son Nescafé à matin !

Sur un pied d'égalité >

Sans discrimination

Traité-e de la même manière

l'el est légume >

Nommer le handicap, le neurotype, la maladie ou la différence, auto-défini par la personne concernée

CAPACITISME RELIÉ À LA MOBILITÉ

ALTERNATIVES

PSYCHOPHOBIE

ALTERNATIVES

Se tenir debout

Résister / Lutter
Faire preuve de courage

T'es autiste ou quoi?

On s'est mal compris-es ?

Être cloué-e au lit

Être au lit / être au repos

Fais un effort pour comprendre

Comment pourrait-on faire pour mieux se comprendre ou s'exprimer?

Cloué-e à son
fauteuil

Être dans son fauteuil roulant
Se déplacer en fauteuil roulant
Avoir besoin d'un fauteuil roulant

Je suis tellement TDAH / autiste

Je suis éparpillé-e
Je ne suis pas concentré-e
Je suis fatigué-e; épuisé-e
J'ai de la difficulté aujourd'hui
Je suis gaffeux-euse

Prendre une marche

Prendre de l'air / Se promener

C'est fou !
C'est mongol !
Malade !

C'est incroyable
Inconcevable
Impensable
C'est hot !
C'est surprenant !
Wow c'est intéressant !
Trop cool !
LSQ : signe bec sur la main; PI

Marcher contre / pour

Rassemblement / déplacement /
manif

Paralysé-e par la peur

Sidéré-e par la peur
Mort-e de peur
Glacé-e par la peur
Figé-e par la peur

C'est *retard*; ortho
T'es ortho; triso; schizo

Ça ne fait pas de sens
C'est mal fait; organisé
C'est tout croche
C'est absurde

Break a leg !

Merde
Good luck!
Bonne chance

Fofolle
T'es mongol

Tu fais ta-ton rigolo
T'es tannant-e
Tu fais ton petit lutin malin
Coquin-e

Budget amputé de 3M\$

Le budget a été réduit; baissé; diminué

T'es pas bin dans tête
C'est un-e folle / fou

Tu dépasses les bornes
Tu dépasses mes limites
Je n'aime pas ce que tu fais

Tu ne peux pas marcher

Tu peux rouler, tu peux te déplacer

VISIOCENTRISME

ALTERNATIVES

Comment être aveugle dans la vie ?

Comment ne pas coopérer; collaborer; s'allier; refuser toute collaboration

Bien vu

Très juste; exactement

Un point de vue

Une perspective

L'amour est aveugle

L'amour n'a pas de préjugés; est enivrant; permet de se sentir libre; le coeur a ses raisons

Iel nous en a mis plein les yeux

Iel nous a émerveillé-es; iel a été WOW; iel a été sublime

Nous observons; voyons que

Nous pouvons déceler, imaginer, constater, remarquer que

Mettre la lumière sur / Éclairer un problème

Expliquer autrement pour mieux comprendre; démystifier un problème; rendre compréhensible un problème

Angle mort

Ce qui nous échappe; ce qui n'est pas abordé

Même un aveugle verrait ça !

Ça me semble évident; tu ne l'as pas perçu?

Y aller à l'aveugle

Se lancer dans le vide; dans l'inconnu; risquer; expérimenter du nouveau; sortir de sa zone de confort

J'en ai les yeux qui saignent !

J'y crois pas; je n'en reviens pas; j'aime pas trop; je trouve ça dégueulasse

J'ai vu ça comme blessant

Cette [interaction; situation] m'a blessé-e

Ne pas voir les couleurs

Être insensible aux enjeux de colorisme; ne pas comprendre l'importance de la différence

Pas plus aveugle que celui qui refuse de voir

Il est impossible de communiquer avec une personne fermée d'esprit; fermée au dialogue; dans le déni

A U D I S M E	A L T E R N A T I V E S	A U D I S M E	A L T E R N A T I V E S
Y'a pas plus sourd-e que celui-celle qui refuse d'entendre!	Impossible de communiquer avec une personne aussi fermée d'esprit; fermée au dialogue	Tout le monde m'entend bien?	Est-ce que tout le monde me capte ?
		Autant parler à un-e sourd-e	Autant parler à un mur ou à un pot de fleurs !
Comment être sourd-e dans vie hein?	Comment ne pas coopérer; collaborer; s'allier, s'aider	T'entends ce que tu veux entendre	Tu prends seulement ce qui t'avantage
Ce n'est pas tombé dans l'oreille d'un-e s/Sourd-e	Ce n'est pas tombé dans mon <i>statu quo</i> ; j'ai reçu ça sérieusement; C'est venu me chercher; Je retiens l'idée	lel est rendu dur-e de la feuille	lel a développé sa surdité; gagné en surdité
		lel a une oreille bionique	lel porte un implant cochléaire
Mieux vaut être sourd-e que de l'entendre	Il faut mettre ses limites avec iel	Dialogue de sourd-es	Dialogue d'entêté-es; de mauvaise foi
		Passer par une oreille et sortir de l'autre	Refuse de comprendre; ça capte, mais ne reste pas
Par [ceci], j'entends [cela]	par [ceci], je veux signifier que... Je comprends [ceci] comme étant...	J'en ai les oreilles qui saignent	Je ne peux pas croire; je n'en reviens pas; j'aime pas
lel nous casse les oreilles avec ça	lel revient constamment à la charge lel est fatigant-e; harcelant-e	Ouï-dire	Des rumeurs; des chichis non fondés
Faire la sourde oreille; la dure oreille	Tu ne veux pas me comprendre Tu décides de nier Se bloquer à l'autre Ne pas être ouvert aux autres perspectives	Malentendus	Incompréhensions; mal compris-es
Le bouche-à-oreille	Le réseautage en personne	Mettre la puce à l'oreille	Piquer la curiosité; ça m'a intrigué-e
Lave toi donc les oreilles	Sois attentif-ve		
As-tu entendu ça ?	Le savais-tu? Es-tu au courant; informé-e ?	Ouir comme blessant	Cette situation m'a blessé-e; recevoir/vivre quelque chose de blessant
Es tu sourd-e ou quoi?	Tu ne semble pas comprendre ce que je te partage		