



# Laetitia Rebord

Pair-aidante professionnelle en santé sexuelle et handicap

## La pair-aidance au service de la vie affective et sexuelle des personnes en situation de handicap

La pair-aidance est une approche innovante et humaine qui repose sur l'entraide entre pairEs, c'est-à-dire des personnes partageant une expérience de vie similaire. Ce concept a pris un tournant significatif grâce à des professionnelLEs comme Laetitia Rebord, qui a su transformer son vécu en un accompagnement professionnel, particulièrement dans le domaine de la santé sexuelle et affective.

### Qu'est-ce que la pair-aidance ?

La pair-aidance se distingue par l'utilisation des savoirs d'expérience pour venir en aide à d'autres personnes dans une situation similaire. Elle va au-delà du témoignage pour devenir un véritable accompagnement structuré. Laetitia, ayant un handicap moteur dû à une maladie génétique, explique :

*« J'utilise mes savoirs d'expérience pour accompagner d'autres personnes en situation de handicap. »*

Le travail de pair-aidance ne se limite pas à un type de handicap spécifique. Il s'agit de valoriser l'autonomie et l'autodétermination, en aidant les personnes à prendre en main leur

vie affective et sexuelle.

## **Santé sexuelle et pair-aidance : une approche unique**

En matière de santé sexuelle, l'accompagnement va bien au-delà de l'accès à une vie sexuelle :

*« Même après y avoir accédé, il faut pouvoir la vivre pleinement. »*

Le rôle des pair-aidantEs est alors d'accompagner dans la découverte et l'épanouissement de la vie affective, en mettant en avant des éléments souvent oubliés, comme l'aménagement de l'espace de vie.

Un exemple marquant : la disposition d'un lit double dans l'appartement de Laetitia, avant même d'être en couple. Ce simple détail montre l'importance de préparer un environnement qui accueille le champ des possibles.

## **Les freins à une vie affective épanouie**

La société, encore profondément marquée par des normes validistes, constitue un obstacle majeur. Les personnes handicapées sont souvent perçues comme vulnérables ou inaptes à la séduction, ce qui limite leurs opportunités de rencontres. Par ailleurs, les institutions, fermées sur elles-mêmes, ne favorisent pas l'altérité et les interactions sociales.

En plus des barrières extérieures, les personnes handicapées peuvent aussi souffrir d'un validisme intériorisé. Elles doutent de leur capacité à séduire ou à rendre quelqu'unE heureux·se, ce qui freine leur estime de soi et leur épanouissement.

## **Repenser l'autonomie et les relations affectives**

Une distinction clé apportée par Laetitia est celle entre autonomie et indépendance. Si une personne peut être dépendante pour les gestes du quotidien, elle peut rester pleinement autonome dans ses choix de vie. Cette idée est essentielle pour ouvrir le chemin vers une vie affective et sexuelle épanouie.

L'accompagnement personnalisé repose sur le développement de l'empouvoirement et de la communication. Cela implique de déconstruire les idées reçues, de créer des opportunités de rencontre et d'aborder les frustrations avec des solutions adaptées.

## Une mission de représentation et d'inclusion

En partageant son expérience, Laetitia montre que les relations affectives et sexuelles sont non seulement possibles, mais aussi épanouissantes pour les personnes en situation de handicap. Cette représentation contribue à changer les mentalités, tant dans le milieu du handicap que dans la société en général.

Le travail de pair-aidance met également en lumière les lacunes dans l'accompagnement professionnel. Peu de sexologues sont formés aux spécificités des personnes handicapées, ce qui souligne l'importance de formations inclusives.

## Une invitation à repenser les normes

L'approche de Laetitia invite chacunE à dépasser les normes imposées par la société. Elle encourage à valoriser l'unicité et les compétences de chaque individuE, au-delà des attentes sociales.

*« Ce n'est pas parce qu'on ne correspond pas aux normes édictées qu'on ne peut pas être heureux·se dans sa sexualité. »*

En conclusion, la pair-aidance est bien plus qu'un accompagnement : c'est un outil de transformation sociale. Elle ouvre des portes vers une inclusion plus large et une meilleure compréhension des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap.

Sexpair®

La santé sexuelle ne doit oublier personne

[sexpair.fr](https://sexpair.fr)

[contact@sexpair.fr](mailto:contact@sexpair.fr)

