



World Down Syndrome Day 2026

Un guide sur le thème,
Ensemble contre la solitude



Scannez pour
accéder au site
web du WDSD :



SCAN HERE



Traduit avec amour
par NOEMA



Pourquoi avons-nous besoin de parler de solitude?

Tout le monde se sent seul parfois. Mais pour de nombreuses personnes atteintes de la Trisomie 21 et d'autres déficiences intellectuelles, la solitude est une expérience plus fréquente et plus douloureuse.

Leurs familles peuvent elles aussi se sentir seules et coupées de tout soutien.



La solitude peut se manifester de différentes manières :

Ne pas avoir de groupe d'amis ou de communauté à laquelle appartenir.

Ne pas avoir de personne proche et spéciale avec qui partager ses sentiments.

La solitude est un problème grave.

- La solitude n'est pas qu'un sentiment de tristesse.
- C'est mauvais pour notre santé et notre bonheur.
- Cela peut engendrer de l'anxiété ou de la dépression. Cela peut également nuire à la santé physique.

Une étude a révélé que la solitude peut être aussi néfaste pour notre santé que de fumer 15 cigarettes par jour.



La solitude est une question de droits humains – La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) vise à garantir le lien social et le sentiment d'appartenance :

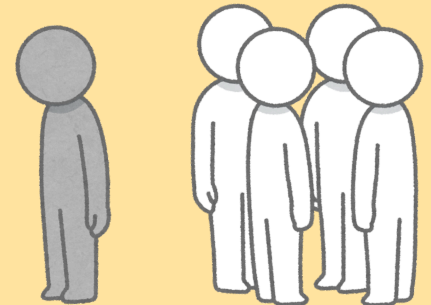


- Vivre dans la communauté
- Se marier, avoir des relations et faire partie d'une famille
- Fréquenter une école inclusive
- Avoir un emploi inclusif
- Participer à la vie culturelle, sportive et ludique

La solitude n'est pas un choix.

La solitude survient lorsque les personnes ne sont pas soutenues dans la création et le maintien de liens avec les autres.

Parfois, les personnes atteintes de la Trisomie 21 peuvent se trouver dans la même pièce que d'autres personnes et pourtant se sentir seules.



Être présent ne signifie pas être inclus.

On peut se sentir seul même entouré d'autres personnes si l'on n'est pas véritablement connecté aux autres.

La solitude est également causée par la stigmatisation et la discrimination.

La solitude survient lorsque des personnes sont exclues des écoles, des lieux de travail et de la vie communautaire.



La solution, c'est une véritable inclusion.

Il s'agit d'avoir de bonnes amitiés et de bonnes relations.

C'est le sentiment d'être apprécié et de savoir qu'on a sa place.

C'est un problème que nous pouvons résoudre, et « Ensemble contre la solitude » est notre appel à l'action.

Nous voulons parler du problème de la solitude et de la façon dont nous pouvons aider les gens à se sentir connectés et à avoir le sentiment d'appartenir à un groupe.



World
Down
Syndrome
Day 2026

Ensemble contre la solitude

Ce dont chacun a besoin pour se sentir connecté et appartenir à un groupe

Pour vaincre la solitude, chaque personne a besoin de :



Inclusion réelle

Être pleinement intégré à l'école, au travail et à la vie communautaire. Non pas simplement « être présent », mais participer activement.



Espaces accueillants

Se sentir accueilli et valorisé, être invité à participer et être à l'abri de la stigmatisation.



Des relations significatives

Avoir des relations fortes, harmonieuses et significatives avec ses amis, sa famille et ses partenaires.

Comment nous pouvons tous aider

Nous avons tous la responsabilité d'agir ensemble contre la solitude :

Tout le monde

Soyez celui ou celle qui crée un espace accueillant. Invitez quelqu'un à se joindre à une conversation, un jeu ou un groupe. Et lutez contre l'exclusion lorsque vous la constatez.



Les personnes auto-représentant

Vos voix sont les plus importantes. Partagez vos opinions sur ce dont vous avez besoin pour vous sentir connectés et appartenir à une communauté.



Familles

Parlez à votre fils ou votre fille de ses sentiments. Encouragez-le/la à exprimer ses sentiments. Et créez des liens avec d'autres familles pour bâtir une communauté forte et militer pour de meilleurs services.



Organisations

Créez des occasions de rencontre, comme des événements et des groupes. Menez des campagnes de sensibilisation et offrez aux personnes concernées et à leurs familles une plateforme pour s'exprimer.



Collectivités, écoles et employeurs

Organisez des clubs, des activités sportives et des groupes inclusifs qui favorisent les échanges. Modifiez activement vos politiques afin de supprimer les obstacles à la participation.



Gouvernements et dirigeants

Nous exigeons que vous traduisiez la Convention relative aux droits des personnes handicapées en actes. Élaborez des politiques et allouez des fonds pour mettre fin à la ségrégation, stopper la discrimination et bâtir une société véritablement inclusive.



Ensemble, nous pouvons faire la différence.

Unissons-nous contre la solitude.

The logo features a stylized number '21' in red and blue. The '2' is red and the '1' is blue. Inside the '2', there is a white heart shape containing a red world map. To the right of the '21' is a vertical blue bar.

World Down Syndrome Day 2026

Qui sommes-nous ?

La Journée mondiale de la trisomie 21 est une journée de sensibilisation mondiale célébrée officiellement par les Nations Unies depuis 2012.

Chaque année, le 21 mars, nous unissons nos voix à l'échelle mondiale pour défendre les droits, l'inclusion et le bien-être des personnes atteintes de la Trisomie 21.

Rendez-vous sur worlddownsyndromeday.org pour en savoir plus.

Le site web de la Journée mondiale de la trisomie 21 et les activités associées sont coordonnés par Down Syndrome International en collaboration avec la National Down Syndrome Society et la Down's Syndrome Association.



Rendez-vous sur worlddownsyndromeday.org pour en savoir plus.



Visitez ds-int.org



Visitez ndss.org



Consultez le site downs-syndrome.org.uk



Ensemble contre la solitude