



Association française
des personnes handicapées intellectuelles

Chanson inspirée par des propos échangés lors de la rencontre entre des délégations de la Dordogne et de la Creuse le 22 juillet 2022

Couplet 1

**Je me dis des gros mots toute seule
Lorsque des gens me regardent de travers
Je souffre de l'intérieur, je fais le deuil
De ne pas répondre la larme à l'œil**

Refrain :

**Regarde-moi tel que je suis
Avec mes travers, mon handicap
Je suis comme tout le monde
Comme toi qui me regardes
Je veux être respecté**

Couplet 2

**Ces regards de travers font mal
Vous ne vous rendez pas compte de la souffrance
Je voudrais taper, frapper mais ce n'est pas moral
On me dit de répondre par la bienveillance**



Association française
des personnes handicapées intellectuelles

Refrain :

Regarde-moi tel que je suis

Avec mes travers, mon handicap

Je suis comme tout le monde

Comme toi qui me regardes

Je veux être respecté

Couplet 3

Pourquoi c'est moi qui dois faire l'effort

Je suis handicapé, et toi qui te crois fort

Tu es apeuré, ignorant, désarmé

Face à ce que tu ne connais pas, tu es inquiet

Refrain :

Regarde-moi tel que je suis

Avec mes travers, mon handicap

Je suis comme tout le monde

Comme toi qui me regardes

Je veux être respecté



Association française
des personnes handicapées intellectuelles

Couplet 4

**Je suis différent mais nous sommes tous différents
Je suis handicapé intellectuel mais je suis une personne
N'aie pas peur de mon handicap
Apprends à me connaître à nous connaître**

Refrain :

**Regarde-moi tel que je suis
Avec mes travers, mon handicap
Je suis comme tout le monde
Comme toi qui me regardes
Je veux être respecté**

Couplet 5

**J'ai des compétences, des acquis
Je m'adapte avec mes difficultés
Tu serais surpris de tout ce que je fais
Alors la prochaine fois que l'on se croise, fais-moi un sourire**



Refrain :

**Regarde-moi tel que je suis
Avec mes travers, mon handicap
Je suis comme tout le monde
Comme toi qui me regardes
Je veux être respecté**

Couplet 6

**Que d'efforts, d'exploits, avec mon handicap
Il n'est peut-être pas visible mais bien présent
Je veux vivre alors aide-moi à passer ce cap
En m'acceptant comme je suis avec ton sourire**

Refrain :

**Regarde-moi tel que je suis
Avec mes travers, mon handicap
Je suis comme tout le monde
Comme toi qui me regardes
Je veux être respecté**