

Groupes d'échanges sur l'autodétermination



Carnet pour les personnes accompagnées

Version Septembre 2020

Ce carnet s'inspire des guides et livres suivants :

Guide « C'est ma vie, je la choisis » :



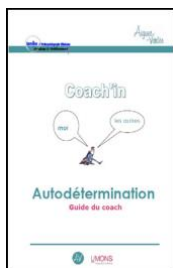
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bastien, R. (2016). *C'est ma vie, je la choisis. Livre 1 : J'apprends à choisir : Un outil d'aide à la formulation et la mise en œuvre du projet de vie des personnes avec Trisomie 21*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bastien, R. (2016). *C'est ma vie, je la choisis. Livre 2 : Je fais mon projet : Un outil d'aide à la formulation et la mise en œuvre du projet de vie des personnes avec Trisomie 21*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bastien, R. (2016). *C'est ma vie, je la choisis. Guide l'aidant*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.

Guide « C'est la vie de qui après tout » :



- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bara, M. (2010). *Mon album. C'est la vie de qui, après tout ?* Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bara, M. (2010). *Et si on parlait d'autodétermination ? C'est la vie de qui, après tout ?* Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.

Guide « Coach'in » :



- ✓ Bara, M. et Haelewyck, M.-C., (2012). *Coach'in. Autodétermination*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.
- ✓ Bara, M. et Haelewyck, M.-C., (2012). *Coach'in. Autodétermination. Guide du coach*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.

Séquence « Marche à suivre » :



- ✓ Fontana-Lana, B., Angéloz Brügger, P., & Petragallo Hauenstein, I. (2017). *Former la personne avec une déficience intellectuelle à l'autodétermination et à la participation citoyenne*. Fribourg : Institut de Pédagogie curative Université Fribourg.

Note à l'attention des utilisateurs du carnet :

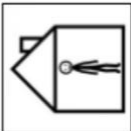


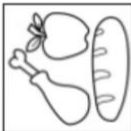



Afin d'adapter le programme aux besoins des participants des stages du projet I SAID, des découpes ont été faites dans la méthode initiale « Marche à suivre » afin de focaliser l'attention des personnes sur les points essentiels.

Le stage proposé dans le cadre du projet I SAID se déroulait sur deux journées. La partie « Je cherche des chemins » qui aborde des notions complexes, n'était pas toujours traitée avec le groupe.

Ce qu'on va faire ensemble :

Pour commencer, faisons un peu mieux connaissance !.....	4
Les droits :	5
Les devoirs :.....	7
Partie 1 : J'ai envie.....	9
Partie 2 : J'explore	15
Partie 3 : Je cherche des chemins.....	23
Partie 4 : J'agis.....	27
Annexes : pour m'aider à trouver des projets	32
MES ACTIVITÉS – MON TRAVAIL	32
MA VIE AFFECTIVE.....	33
MON LOGEMENT	34
MES LOISIRS	34
Annexes : L'autodétermination c'est :.....	35
Annexes : pour m'aider à comprendre le logo du projet I SAID.....	38

Pour commencer, faisons un peu mieux connaissance !

J'habite à : 	Prénom : 
Animal préféré : 	Plat préféré : 
Loisirs : 	Je n'aime pas : 
J'aime : 	

Introduction

Comme tout le monde, j'ai des droits et des devoirs !

Les droits :

Un droit c'est :

- Ce que la loi permet de faire
- Mais ce n'est pas faire n'importe quoi.

Comme tout le monde,
j'ai des droits.

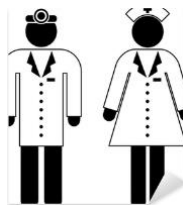
Par exemple :

- Je peux apprendre



- Je peux voter

- Je peux être soigné



- Je peux m'exprimer librement.

- Je peux me déplacer.

Par exemple

j'ai le droit d'aller en vacances

j'ai le droit d'aller travailler

j'ai le droit d'aller à l'école.

- Je peux être autonome dans mes déplacements.

Par exemple le droit de se déplacer quand on est en fauteuil roulant.

- Je peux rencontrer des gens.

Par exemple je peux avoir des amis.

Je peux avoir une copine ou un copain.

J'ai le droit de faire plein de choses
mais je ne peux faire ce que je veux.

Je ne peux pas faire n'importe quoi.

J'ai aussi des devoirs.

Les devoirs :

Un devoir, c'est :

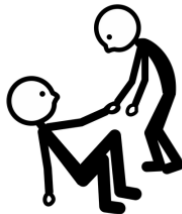
- Ce que je suis obligé de faire.
- Ce que la loi dit que je dois faire.
- Ce que le règlement dit que je dois faire.

Par exemple :

- Je dois respecter le code de la route



- Je dois aider les autres



- Je dois respecter les lois



- Je dois respecter les règles de mon logement

- Je dois respecter les autres

La Convention des droits des personnes handicapées dit :



Les personnes handicapées peuvent faire des choix selon leurs préférences.

Les personnes handicapées peuvent choisir des activités en dehors de leur lieu de vie.

Les personnes handicapées peuvent choisir leur maison.



Les personnes handicapées peuvent choisir avec qui elles vivent.

Parfois on a le droit de faire quelque chose
Mais on n'arrive pas à le faire.

Par exemple :

J'ai le droit d'habiter où je veux
mais je n'ai pas assez d'argent pour acheter une maison
donc je ne choisis pas la maison que je veux.

J'ai le droit d'avoir un travail
Mais il n'y a pas de travail,
donc je n'ai pas de travail.

1

Partie 1 : J'ai envie

Qui peut faire des
choix ?

Tout le monde peut faire des choix.

Les choix sont différents en fonction des personnes.

Les choix sont différents en fonction des moments de la
vie.

Je dessine une  pour désigner qui choisit.

	MOI	Ma famille	Les professionnels	Mes amis
Qui choisit comment je m'habille ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui choisit ce que je mange ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui choisit les amis que je fréquente ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui choisit les loisirs que je pratique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	MOI	Ma famille	Les professionnels	Les amis
Qui choisit où j'habite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui choisit mon travail ou mes activités ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui choisit comment je dépense mon argent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parfois je n'ai pas le choix.

Je suis bloqué.

Par exemple, je veux acheter une voiture.

Je n'ai pas assez d'argent.

Je ne peux pas acheter la voiture.

Je n'ai pas le choix.

Il y a des choses que je peux choisir

Et d'autres que je ne peux pas choisir.

Parfois choisir c'est facile

Parfois choisir c'est difficile.

C'est pareil pour tout le monde.

Pourquoi je ne peux pas toujours faire des choix ?

-
-
-

Quand je ne peux pas choisir,
est-ce qu'un jour je pourrais choisir ?
Je donne un exemple.

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qu'un bon choix ?

Le bon choix est celui qui :

- m'aide à me sentir bien, heureux
- correspond à ce que j'aime
- m'aide à réaliser ce que je désire

Dans la vie, il y a ce qu'on aime.
Il y a aussi ce qu'on veut éviter.
Pour mes projets, c'est la même chose.

Il y a :

- Ce que je veux
- Ce que je veux éviter

Ce qui me met de bonne humeur :

Je suis de bonne humeur, quand je suis heureux,
quand je suis content.

Quand je suis heureux, je ris.

Par exemple, quand quelqu'un m'offre un cadeau, je suis heureux et
content.

Par exemple, être heureux en couple.



Autre exemple,

quand je fais la paix avec quelqu'un avec qui je me suis fâché
pendant longtemps,
après je suis heureux.

Ce qui me met de mauvaise humeur :

Ce qui me met de mauvaise humeur :

- C'est quand il se passe quelque chose que je n'aime pas.
Par exemple, quand j'arrive en retard au travail.
- Quand je suis en colère.
Par exemple, quand je me dispute avec quelqu'un.
- Quand je suis triste, je ne ris pas.
Quand je suis triste,
parfois ça se voit parfois ça ne se voit pas.
Par exemple, je suis triste quand j'ai un accident avec une voiture
que j'ai payée avec mon argent.
Par exemple, je suis triste d'être mis à la porte de mon travail.

Ce qui me met de bonne humeur 	Ce qui me met de mauvaise humeur 
<p>➤</p> <p>➤</p> <p>➤</p>	<p>➤</p> <p>➤</p> <p>➤</p>

Ce que je veux :

Ce que je désire, c'est ce que j'ai envie.

C'est ce que je n'ai pas encore, mais que j'ai envie d'avoir.

C'est ce que je veux faire dans ma vie.

Par exemple, je rêve d'être riche.

Je ne suis pas encore riche,

mais je veux devenir riche.

Ce que je ne veux pas :

Ce que je ne veux pas,

C'est ce que je n'ai pas du tout envie.

Par exemple je ne veux pas faire trop de route pour aller en vacances.

Par exemple, je ne veux pas sortir en discothèque parce que je n'ai pas envie de voir du monde.

Ce que je veux	Ce que je ne veux pas
<p>➤</p> <p>➤</p> <p>➤</p>	<p>➤</p> <p>➤</p> <p>➤</p>

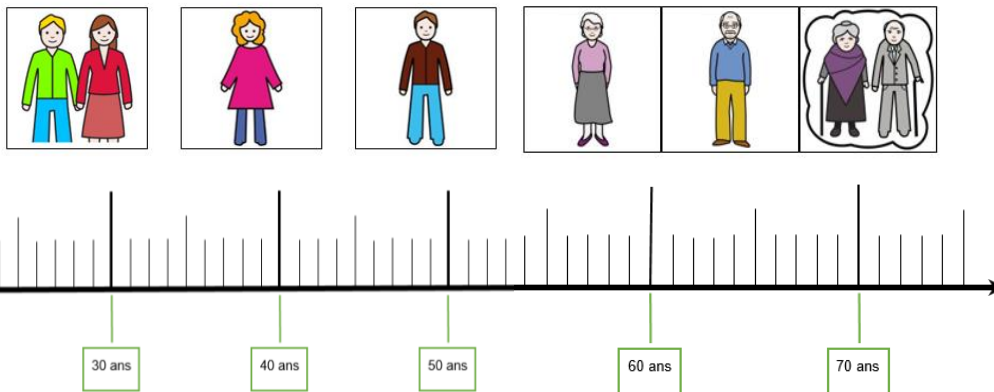
2

Partie 2 : J'explore

Je réfléchis à mon projet

Qu'est-ce qu'un projet ?

Un projet, c'est ce que j'ai envie de faire plus tard.
C'est un but que je veux atteindre.





J'ai déjà une idée de
projet ?

Choix de mon projet :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes qualités :

Ce que je suis capable de faire.
Ce que je réussis facilement.
Ce sont mes qualités.

Mon projet c'est :

Quelles sont mes qualités pour mon projet ?

-
-
-

Mes défauts :

Ce qui est dur pour moi.
Ce que je n'arrive pas toujours à faire.
Ce qui me semble difficile.
Ce que j'ai peur de ne pas réussir.

Mon projet c'est :

Quels sont mes défauts pour mon projet ?

-
-
-

Ce que j'envisage pour mon avenir :

<p>Mon projet c'est :</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
----------------------------------	---------------------------

Ce que les autres envisagent pour mon avenir :

<p>Ce que ma famille imagine comme projet pour moi c'est :</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ce que mes amis imaginent comme projet pour moi c'est :</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ce que les professionnels imaginent comme projet pour moi c'est :</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

Mon projet c'est :

Ce qui m'empêche dans mon projet :

Les difficultés que je rencontre pour mon projet :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon projet c'est :

Ce qui m'aide dans mon projet :

Qui peut m'aider dans mon projet ?

Dans ma famille, qui peut m'aider dans mon projet ?

.....

.....

Mon compagnon, ma compagne peut-il m'aider dans mon projet ?

.....

.....

Dans mes amis, qui peut m'aider pour mon projet ?

.....

.....

Dans les professionnels, qui peut m'aider dans mon projet ?

.....

.....

Qu'est ce qui peut m'aider pour mon projet ?

.....

.....

.....

.....

.....

3

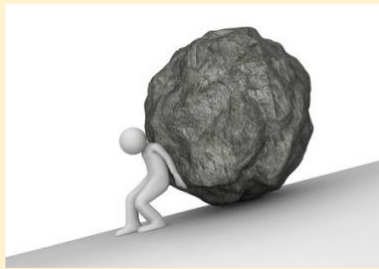
Partie 3 : Je cherche des chemins

Mon projet c'est :

Pour mon projet, je dois faire attention :

Les efforts

Mon choix peut me demander de fournir des efforts.
Je n'avais pas prévu certaines difficultés.



Quels sont les efforts que je dois faire pour mettre en place mon projet ?

.....
.....

Si l'effort que je dois faire est trop difficile, qu'est-ce que je peux faire d'autre ?


.....
.....

Mon projet c'est :

Pour mon projet, je dois faire attention :

Les conséquences

Je ne connais pas les conséquences.
Quand je fais des choix, je ne sais pas toujours ce qu'il va se passer.
Les conséquences peuvent être positives ou négatives.



Quelles sont les conséquences si je mets en place mon projet ?

.....
.....
.....

Si les conséquences sont négatives, qu'est-ce que je peux faire d'autre ?

.....
.....
.....

Mon projet c'est :

Pour mon projet, je dois faire attention :

Le risque

Ton choix peut être risqué.
Le risque c'est quand ce que tu décides est
dangereux.



Quel est le risque si je mets en place mon projet ?

.....
.....
.....

Si le risque est important, qu'est-ce que je peux faire d'autre ?

.....
.....
.....

Mon projet c'est :

Pour mon projet, je dois faire attention :

Le coût

Ton choix peut avoir un certain coût.
Il peut être modifié si le prix est trop élevé.



Quel est le coût si je mets en place mon projet ?

.....
.....
.....

Si le coût est trop important, qu'est-ce que je peux faire d'autre ?

.....
.....
.....

4

Partie 4 : J'agis

Agir étape par étape

Lorsque je réfléchis à ce que je veux faire, il y a des étapes à suivre.

Mon projet c'est :

Quelles sont les étapes de mon projet ?

Je dois commencer par :

.....
.....
.....
.....

Ensuite je dois :

.....
.....
.....
.....

Mon projet c'est :

Je remets dans l'ordre les étapes de mon projet :

Je ne suis pas obligé de remplir toutes les lignes.
Par exemple,
si je n'ai que 5 étapes dans mon projet
alors j'écris seulement 5 étapes.

1 –
.....

2 –
.....

3 –
.....

4 –
.....

5 –
.....

6 -
.....

7 -
.....

8 -
.....

9 -
.....

10 -
.....

Mon projet c'est :

Où j'en suis dans mon projet ?

Pour savoir si mon projet se passe bien je dois me poser des questions.

Si je veux avoir de l'aide pour réfléchir à ces questions, je peux demander à :

Qu'est-ce qu'il me manque pour finir mon projet ?

.....
.....
.....

De qui j'ai besoin pour mon projet ?

Comment je peux le demander ?

.....
.....
.....

De **quoi** j'ai besoin pour mon projet ?

Comment je peux l'avoir ?

.....

.....

.....

Est-ce que je veux changer de projet ?

.....

.....

.....

Annexes : pour m'aider à trouver des projets


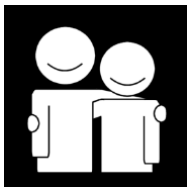
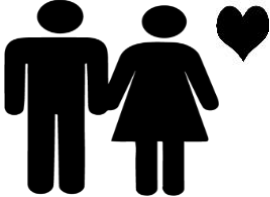
Je peux trouver des idées de projet pour :

MES ACTIVITÉS – MON TRAVAIL

Où je veux travailler ?
Avec qui je veux travailler ?
Quel travail je veux faire ?

Je peux trouver des idées de projet pour :

MA VIE AFFECTIVE

<p>Je voudrais réaliser un projet avec les membres de ma famille ?</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Je voudrais réaliser un projet avec mes amis ?</p> <p>Je voudrais me faire plus d'amis ?</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>J'ai un amoureux ?</p> <p>Si non, je voudrais en avoir un(e) ?</p> <p>Quels pourraient être mes projets ?</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Je peux trouver des idées de projet pour :

MON LOGEMENT



Je voudrais vivre où ?

Avec qui je voudrais vivre ?

.....

.....

Je peux trouver des idées de projet pour :

MES LOISIRS

Quels sont mes loisirs ?

.....

.....

Quel pourrait être mon projet de loisirs ?

.....

.....

Annexes : L'autodétermination c'est :

L'autodétermination c'est :

1- Prendre des décisions

Faire des choix

2- Choisir pour soi-même

Faire un choix pour moi et par pour les autres

Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui décide pour moi

3- Participer

Faire des choses ensemble

1. Prendre des décisions :

Il y a des décisions difficiles à prendre.

Par exemple acheter une voiture ou pas.

Par exemple changer de travail ou pas.

Prendre une décision est parfois difficile aussi parce que

nous vivons en communauté

et il faut parfois prendre des décisions a plusieurs.

Par exemple :

Une personne vit dans un foyer

Elle veut regarder la télé

la télé est à tout le monde

La personne doit demander l'avis de tout le monde pour choisir le programme.

Il faut que tout le monde soit d'accord
pour savoir quelle chaîne regarder

2. Faire des choix pour soi-même :

Être autodéterminé c'est faire des choses que je décide tout seul
quand il y a personne qui décide pour moi-même.

Par exemple :

Je choisis tout seul de faire de la peinture

j'ai pris cette décision tout seul

sans que ma famille ou un professionnel décide pour moi.

3. Participer :

Participer c'est :

- recevoir une information
Recevoir une information c'est apprendre quelque chose
- et donner son avis.

Participer c'est faire partie de la société.

Participer c'est quand plusieurs personnes prennent une décision
ensemble.

Participer c'est aussi demander un conseil quand on a un problème.

Par exemple participer à un groupe FALC c'est :

- travailler
- apprendre
- transformer une phrase en une autre

- donner des conseils
- s'exprimer
chacun à sa façon
- réfléchir, penser
- lire
- écouter
- parler

Par exemple :

- quand je vote je donne mon avis
mais je ne décide pas du résultat de l'élection.

Pour avoir plus d'informations sur l'autodétermination, je
peux regarder une vidéo :

<https://www.isaid-project.eu/video-autodetermination/>



Annexes : pour m'aider à comprendre le logo du projet

I SAID



Le projet I SAID

INTERREG font partie de l'Europe.

L'Europe réunit beaucoup de pays.

Par exemple la France, la Belgique.

INTERREG se sont des gens qui donnent de l'argent pour le projet.

I SAID c'est le titre du projet I SAID c'est un mot anglais.

I SAID veut dire j'ai dit.

Ici I SAID veut aussi dire innovation, autodétermination, autonomie et inclusion des personnes déficientes intellectuelles.

Innovation ça vient du verbe innover.

Innover c'est faire des nouvelles choses.

Autodétermination veut dire pouvoir choisir dans sa vie.

Par exemple choisir un métier, choisir où on vit

Autonomie veut dire se débrouiller seul.

Inclusion veut dire faire partie de la société.

La société ce sont les gens qui vivent ensemble.

Déficience intellectuelle veut dire une personne avec un handicap mental.

Le projet I SAID c'est :

- Pour le bien être dans sa tête, dans son corps et avec les autres.
- Pour trouver des nouvelles idées pour aider les personnes avec un handicap mental.
- Pour mieux vivre quand on déménage en France ou en Belgique.

Le projet I SAID s'est passé de 2016 à 2020.

Le projet I SAID est un projet de recherche action :

- Recherche veut dire trouver des informations.
- Action veut dire que les personnes accompagnées, les familles et les professionnels vont travailler ensemble.

Il y aura 3 sortes de travaux :

1/ La recherche

2/ Les actions avec des communautés de pratique et un groupe sur internet

Une communauté de pratique est une réunion avec les professionnels et les familles.

3/ Les formations

Formation veut dire apprendre des choses

Tous les travaux sont en facile à lire et à comprendre.

Pour avoir plus d'informations sur le projet I SAID,
je peux lire le document de présentation du projet
en Facile A Lire et à Comprendre :

<https://www.isaid-project.eu/liens/#falc>