



Imagine ton projet de vie

Un outil d'aide à la formulation
et la mise en oeuvre du projet de vie
des personnes porteuses de trisomie 21

Assistante de recherche : **Mélanie Bara**
Professeure et Chef de Service : **Marie-Claire Haelewyck**

Manuel d'aide à la formulation du projet de vie

Introduction

Peut-être as-tu déjà entendu le mot « projet de vie » autour de toi.

Tu as peut-être déjà dit quel était ton projet de vie ? Et ne pas savoir quoi répondre...

On te propose une aide pour réfléchir sur le projet de vie que tu voudrais mener à bien.

La méthode que nous te proposons est une méthode qui va t'aider :

1. à parler de tes projets
2. à les réaliser.

Pour t'aider à voyager dans la méthode, nous avons imaginé les questions que tu pourrais te poser.

En fonction de ta réponse, une autre question te sera posée.

Voilà toutes les questions qui te seront posées.

Q.1 Et si je me lançais dans mes projets ?

Q.2 Qui peut m'aider ?

Q.3 Choisir, c'est quoi ?

Q.4 Oui peut choisir ?

Q.5 Quels sont les choix que je fais ?

Q.6 Choisir c'est prendre un risque ?

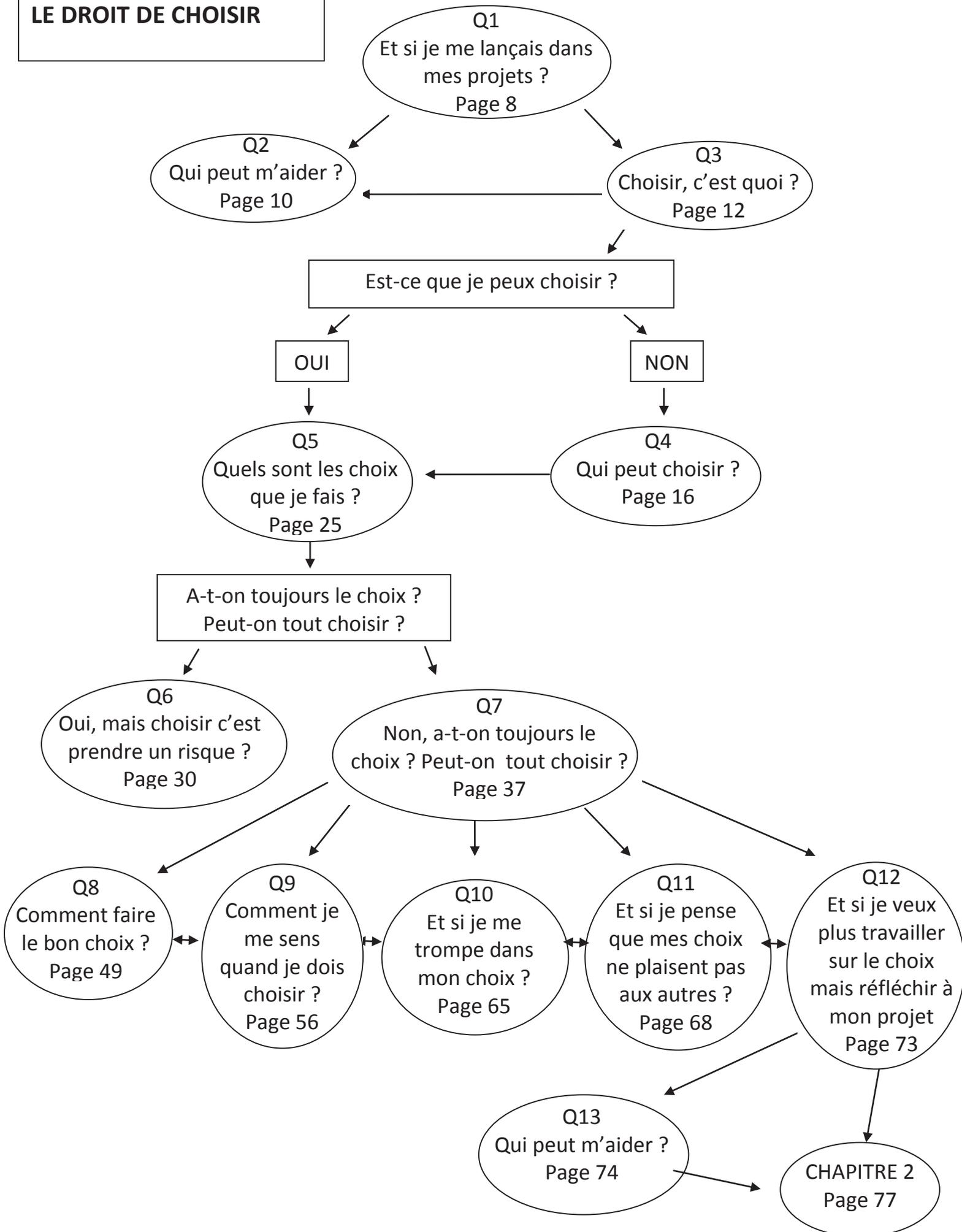
Q.7 A-t-on toujours le choix ? Peut-on tout choisir ?

Q.8 Comment faire le bon choix ?

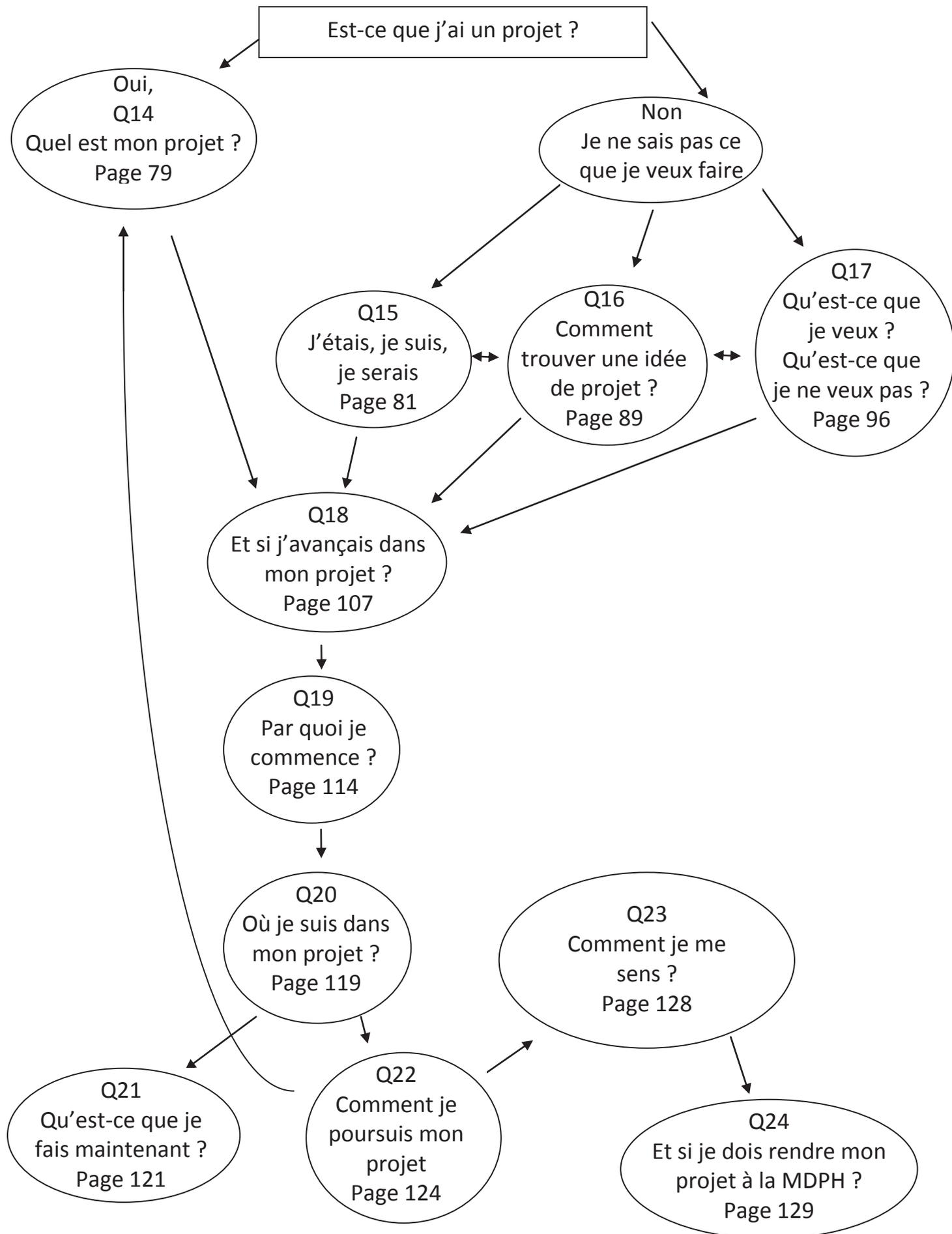
Q.9 Comment je me sens face au choix ?

- Q.10 Et si je me trompe ?**
- Q.11 Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?**
- Q.12 Et si je me lançais dans mes projets ?**
- Q.13 Qui peut m'aider ?**
- Q.14 Quel est mon projet ?**
- Q.15 J'étais, je suis, je serai ?**
- Q.16 Comment trouver une idée de projet ?**
- Q.17 Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je ne veux pas ?**
- Q.18 Et si j'avancais dans mon projet ?**
- Q.19 Par quoi je commence ?**
- Q.20 Où j'en suis dans mon projet ?**
- Q.21 Qu'est-ce que je fais maintenant ?**
- Q.22 Comment je poursuis mon projet ?**
- Q.23 Comment je me sens ?**
- Q.24 Et si je dois rendre mon projet à la MDPH ?**

**CHAPITRE 1 :
LE DROIT DE CHOISIR**



CHAPITRE 2 : LE DROIT D'AVOIR DES PROJETS



Nous avons aussi inséré des images pour t'aider à savoir ce que tu dois faire.

Image utilisée	Ce que cela veut dire
	<ul style="list-style-type: none">- Ce qu'il faut savoir
	<ul style="list-style-type: none">- Faire un exercice- Répondre à des questions
	<ul style="list-style-type: none">- Je réfléchis- Je me pose des questions
	<ul style="list-style-type: none">- Je fais ... pour mieux comprendre et agir

Il y a aussi des marges de couleurs pour que tu puisses repérer à quelle question tu dois répondre et pour que tu puisses mieux te situer dans l'avancement de ton projet.

CHAPITRE 1 :

LE DROIT DE CHOISIR

Chapitre 1 : Le droit de Choisir

« *Un homme est fait de choix et de circonstances. Personne n'a de pouvoir sur les circonstances mais chacun en a sur ses choix* »
(Eric-Emmanuel Schmitt).

Ce chapitre t'explique que tu as le droit d'orienter ta vie et de faire des choix dans les domaines importants pour toi : travail, vie en autonomie, loisirs,....
Nous allons parler de la liberté de choisir.

Au fil de cette méthode, nous nous poserons les questions suivantes :

Q.1 Et si je me lançais dans mes projets ?

Q.2 Oui peut m'aider ?

Q.3 Choisir, c'est quoi ?

Q.4 Oui peut choisir ?

Q.5 Quels sont les choix que je fais ?

Q.6 Choisir c'est prendre un risque ?

Q.7 A-t-on toujours le choix ? Peut-on tout choisir ?

Q.8 Comment faire le bon choix ?

Q.9 Comment je me sens face au choix ?

Q.10 Et si je me trompe ?

Q.11 Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?

Q.12 Et si je me lançais dans mes projets ?

Q.13 Qui peut m'aider ?

Ce premier chapitre vise 2 objectifs :

1. mieux comprendre la notion de choix
2. réfléchir à tes propres choix.

Q1. Et si je me lançais dans mes projets ?

Tu penses que c'est le bon moment d'agir.



Ce qu'il faut savoir

Parfois, on peut avoir besoin de l'aide de quelqu'un pour faire quelque chose de précis.

Quand on a fini, on n'a plus besoin d'aide.

C'est ce qui peut se passer ici.

Tu peux avoir besoin de l'aide de certaines personnes et puis tu t'en sortiras tout seul.

Tout au long de cette méthode, tu peux choisir d'avoir l'aide de quelqu'un pour comprendre ce qui est expliqué ou pour faire les exercices.



Je réfléchis

Je choisis de continuer seul pour l'instant et je vais à la **Q3**, à la **page 12**

Je choisis de me faire aider, par : et je
vais à la **Q3** à la **page 12**

Je choisis de me faire aider, mais je ne sais pas par qui, je vais à la **Q2**, à la
page 10

Q.2. Qui peut m'aider ?

Tu as besoin d'aide pour comprendre certains mots ou pour continuer le livret.



Ce qu'il faut savoir

Tu peux toujours trouver quelqu'un pour t'aider si tu en as besoin et si tu le veux.

Certaines personnes ont plus de compétences dans un domaine plutôt qu'un autre.

Il est parfois utile d'avoir plusieurs personnes sur qui compter.



Je réfléchis

Qui peut m'aider ?

Dans ma famille, peut m'aider pour

Dans ma famille, peut m'aider pour

Dans ma famille, peut m'aider pour

.....
.....

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

.....
.....

*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

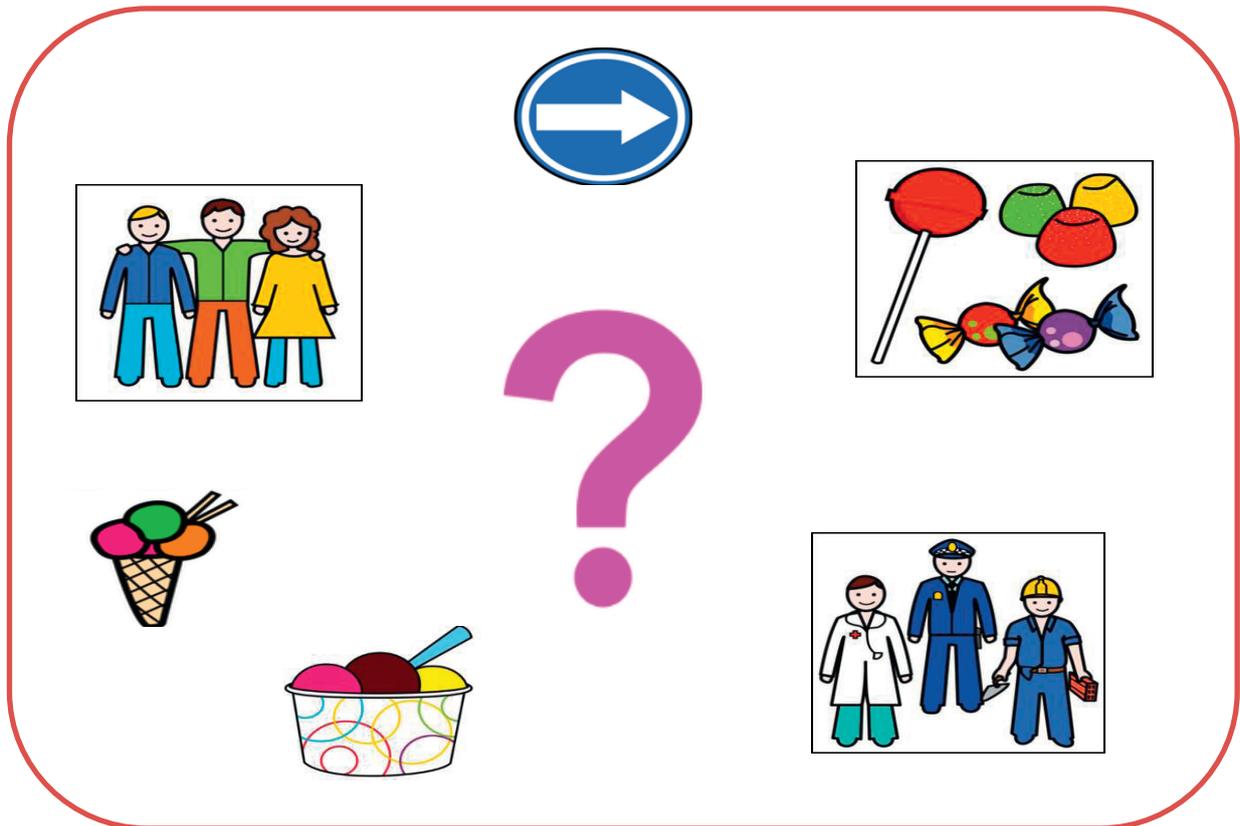
*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

.....

Q.3 Choisir, c'est quoi ?

Pour démarrer cette partie, nous te proposons une première réflexion sur la définition du choix.





Ce qu'il faut savoir

Choisir c'est :

- **Réfléchir**
- **Décider**
- **Agir**
- **Prendre quelqu'un ou quelque chose de préférence à un(e) autre**

Pour cela, il faut :

- **avoir le choix** entre plusieurs choses
- **comprendre la** situation de choix et ce que **tu dois** faire
- savoir que **tu seras** **entendu et respecté**



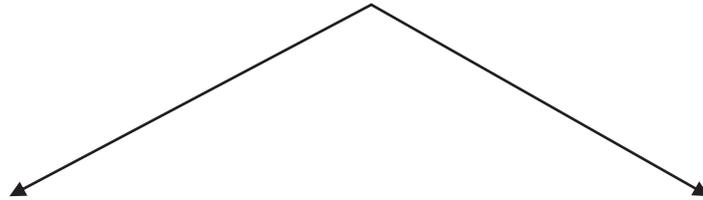
Exercice

Tu peux écrire, dessiner, coller ce que tu penses lorsqu'on te demande :

« Pour moi, avoir le choix, c'est » :



Est-ce que je peux choisir ?



Oui

Je vais à la page 25

C'est la Question 5 : Quels sont les choix que je fais ?

Non

Je vais à la page 16

C'est la Question 4 : Qui peut choisir ?

Q.4 Qui peut choisir ?

Peux-tu choisir dans ta vie ?



Ce qu'il faut savoir

TOUT LE MONDE peut choisir.

Les choix sont différents en fonction de l'âge.

Plus on grandit, plus on peut faire de choix.

Ainsi, par exemple :

Au début de la vie, les choix ne sont pas nombreux

- les bébés (0-1 an) peuvent choisir ce qu'ils aiment manger.

- les enfants (1 à 5 ans) peuvent choisir :
 - ce qu'ils aiment manger
 - leurs copains
 - ...

- les enfants (6 à 11 ans)
 - ce qu'ils aiment manger
 - leurs copains
 - leurs vêtements
 - ...

En grandissant, on fait plus de choix



Exercice

Les adolescents (12 à 18 ans) peuvent choisir :

- *ce qu'ils aiment manger*
- *leurs copains*
- *leurs vêtements*
- *leurs loisirs*
- ...

Que peuvent-ils encore choisir selon toi ?

Et puis, la majorité arrive...

Les jeunes adultes (19 à 30 ans) peuvent choisir :

- ce qu'ils aiment manger
- leurs copains
- leurs vêtements
- leurs loisirs
- leurs activités ou métiers
- ...

Que peuvent-ils encore choisir selon toi ?

Les adultes (31 à 65 ans) peuvent choisir :

- ce qu'ils aiment manger
- leurs copains
- leurs vêtements
- leurs loisirs
- leurs activités ou métiers
- ...

Que peuvent-ils encore choisir selon toi ?

Les personnes âgées (plus de 65 ans) peuvent choisir :

- ce qu'ils aiment manger
- leurs copains
- leurs vêtements
- leurs loisirs
- leurs activités ou métiers
- ...

Que peuvent-ils encore choisir selon toi ?



Ce qu'il faut savoir

Tu as vu que tout le monde peut choisir quel que soit son âge.

On peut aussi changer d'idées en grandissant et donc changer nos choix.



Exercice

Dans mon entourage, je choisis des personnes importantes pour moi et je vois quels sont les choix qu'elles font.

1.
2.
3.

Je leur pose les questions suivantes.

- *Quel est ton nom ?*
- *Quel âge as-tu*
- *Où vis-tu ?*
- *Quels sont les choix que tu as déjà faits dans la vie ?*

Je remplis le tableau présenté en dessous pour chacune de ces personnes.

Nom de la personne que j'interroge	Son âge	L'endroit où elle vit	Les choix qu'elle a déjà faits dans la vie



Je réfléchis

Ce que je pense de cet exercice ?



**Quels sont les choix que je fais
alors ?**



Je vais à la page 25

C'est la Question 5 : Quels sont les choix que je fais ?

Q.5 Quels sont les choix que je fais ?

Tu sais que tu peux choisir.

Nous allons maintenant réfléchir aux choix que tu fais déjà.



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour mes repas ?



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour mes vêtements ?



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour mes amis ?



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour mes relations amoureuses ?



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour mon travail ?



Et moi, quels sont les choix que je fais ?

Pour d'autres choses qui sont importantes pour moi ?



Je réfléchis

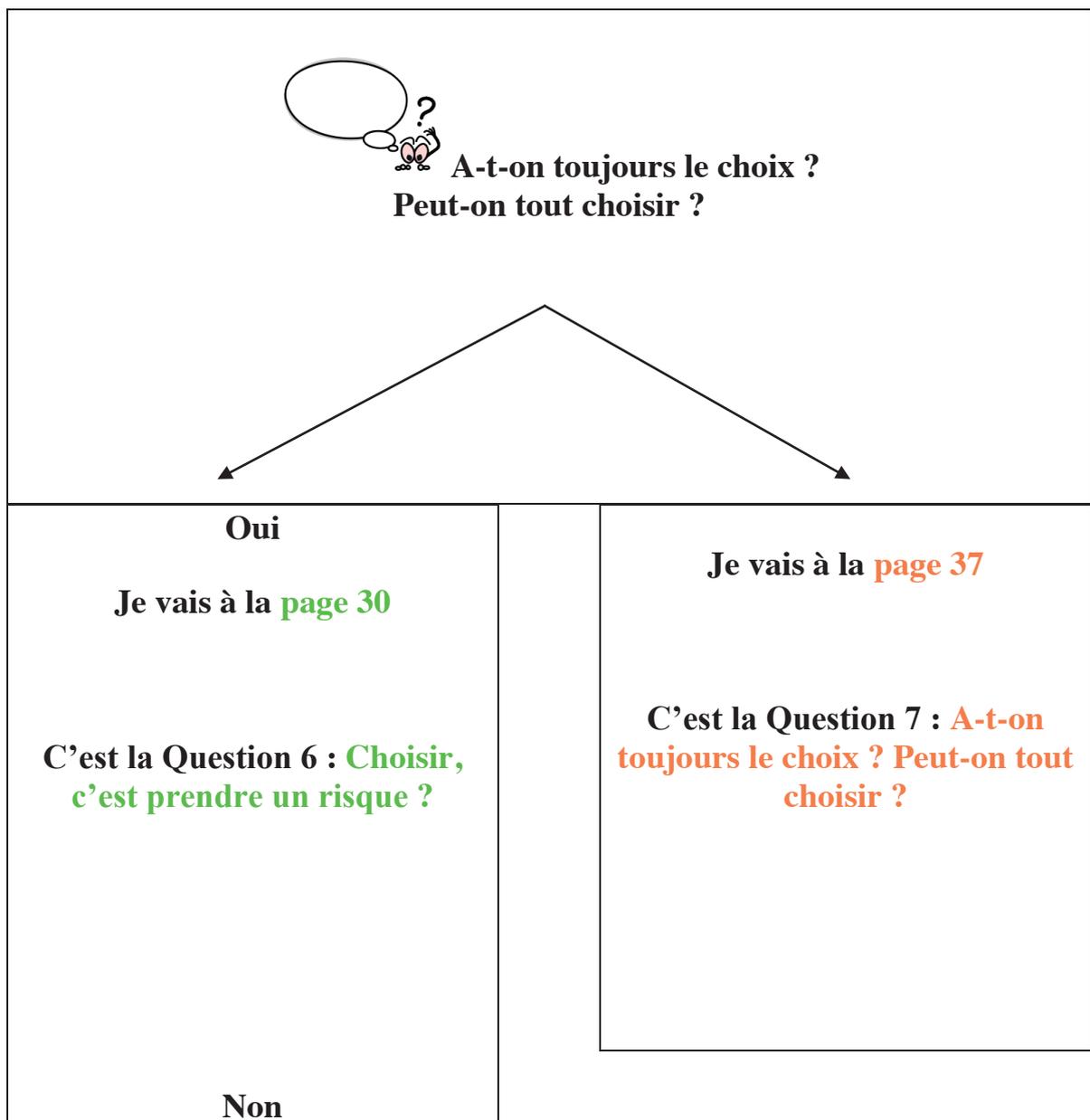
Ce que je pense de cet exercice ?

Les choix, ce n'est pas toujours aussi simple.

Parfois, on a l'impression de choisir, mais ce n'est pas vrai.

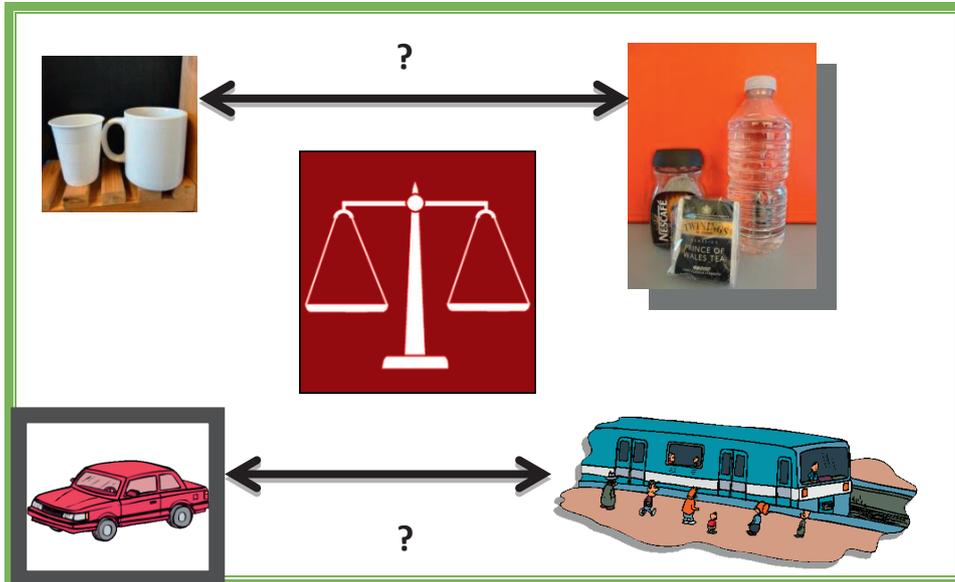
Ce sont d'autres personnes qui nous disent comment faire.

Réfléchir à cette question est intéressant.



Q.6 Choisir c'est prendre un risque ?

Ce n'est pas toujours facile de choisir.



Ce qu'il faut savoir

C'est quoi le risque ?

Le risque c'est de ne pas savoir ce qui va arriver après.

Quand c'est risqué, tu as peur.

Quand c'est risqué, tu as peur de faire de la peine.

Quand c'est risqué, tu as peur que les autres ne t'aient plus.

Quand c'est risqué, tu n'oses pas faire.



Pour moi, le risque c'est :

Qu'est-ce que je trouve risqué ?

- *choisir tes activités de loisirs*



- *choisir d'avoir un animal de compagnie*



- *choisir d'avoir un tatouage sur le bras*



- *choisir d'être désagréable avec les gens que tu rencontres*



- *choisir ton amoureux*



- *choisir de traverser la rue sans regarder*



- *choisir une route plutôt qu'une autre pour aller travailler*



- *choisir de ne pas te lever le matin pour aller travailler*



- *choisir de vivre dans une maison*



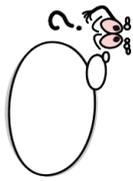
- *choisir ton projet de vie*





Je réfléchis

Ce que je pense du risque quand je choisis ?



D'autres questions que tu peux te poser



Question 7 :
A-t-on toujours le choix ?
Peut-on tout choisir ?

Va à la page 37

Question 8 :
Comment faire le bon choix ?

Va à la page 49

Question 9 :
Comment je me sens quand je dois choisir ?

Va à la page 56

Question 10 :
Et si je me trompe dans mon choix ?

Va à la page 65

Question 11 :
Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?

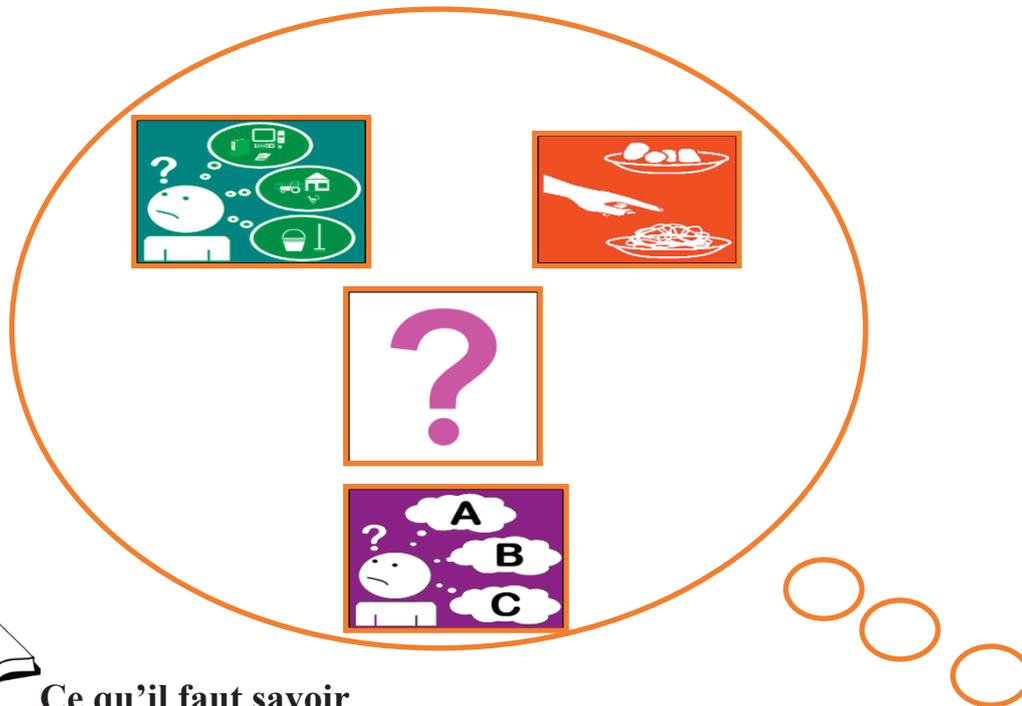
Va à la page 68

Question 12 :
Et si je ne veux plus travailler sur le choix, mais réfléchir à mon projet ?

Va à la page 73

Q.7 A-t-on toujours le choix ? Peut-on tout choisir ?

Parfois, tu ne peux pas choisir ce que tu veux.



Ce qu'il faut savoir

Tu as envie de répondre oui à cette question.

Tu dois savoir qu'on a toujours le droit de choisir.

Mais tu as peut-être déjà entendu dire que « *Dans la vie, ce n'est pas toujours aussi simple. On n'a pas toujours le choix.* ».

C'est vrai ?

Tu peux faire l'exercice suivant tout seul ou alors, en parler avec quelqu'un.



Exercice

Selon les différentes situations. Tu peux choisir ta réponse parmi les trois propositions :

- oui, c'est possible, je peux faire ce choix,*
- oui et non, ce n'est pas aussi facile, je pense que je peux choisir, mais ce n'est pas toujours possible.*
- non, ce n'est pas possible, quoi que j'en pense, cela ne change rien*

Tu peux mettre une croix sur la flèche en fonction de ce que tu en penses

Situations
AUJOURD'HUI

Est-ce que je peux choisir mes parents ?

OUI

OUI et
NON

NON



Est-ce que je peux choisir d'être un homme ou une femme ?

OUI

OUI et
NON

NON

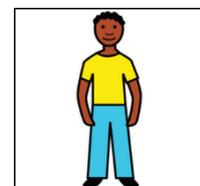
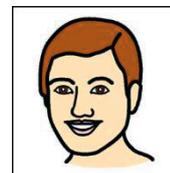


Est-ce que je peux choisir la couleur de ma peau ?

OUI

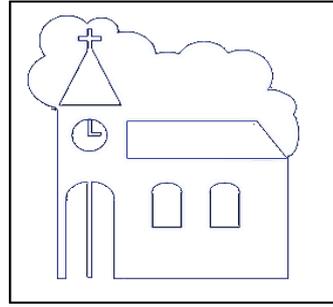
OUI et
NON

NON



Est-ce que je peux choisir une religion ?

OUI OUI et
NON NON



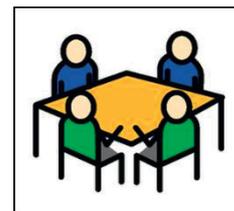
Est-ce que je peux choisir mes amis ?

OUI OUI et
NON NON



Est-ce que je peux choisir mes collègues de travail ?

OUI OUI et
NON NON



Est-ce que je peux choisir mon travail ?

OUI	OUI et NON	NON
-----	---------------	-----



Est-ce que je peux choisir l'endroit où je vis ?

OUI	OUI et NON	NON
-----	---------------	-----





Exercice

En dessous, tu as un tableau avec différentes situations.

Est-ce que tu pourras choisir un jour ces différentes situations ?

- oui, c'est possible, je pourrai faire ce choix,

- peut-être, je ne sais pas

*- non, je ne **pourrai** jamais choisir ça*

Tu peux mettre une croix sur la flèche en fonction de ce que tu en penses

Situations Et plus tard

Est-ce que je **pourrai** choisir mes parents ?



OUI Peut-être NON



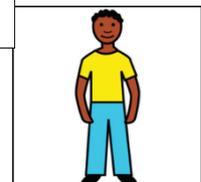
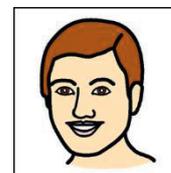
Est-ce que je **pourrai** choisir d'être un homme ou une femme ?



OUI Peut-être NON



Est-ce que je **pourrai** choisir la couleur de ma peau ?



OUI Peut-être NON

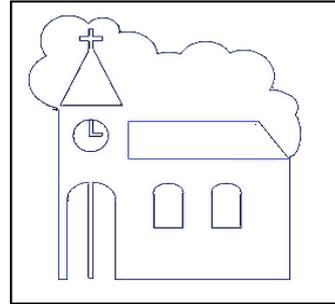


Est-ce que je **pourrai** choisir une religion ?

OUI

Peut-être

NON



Est-ce que je **pourrai** choisir mes amis ?

OUI

Peut-être

NON

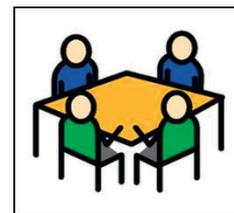


Est-ce que je **pourrai** choisir mes collègues de travail ?

OUI

Peut-être

NON



Est-ce que je **pourrai** choisir mon travail ?

OUI

Peut-
être

NON



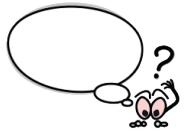
Est-ce que je **pourrai** choisir l'endroit où je vis ?

OUI

Peut-
être

NON





Je réfléchis

Ce que je pense de cet exercice ?



Ce qu'il faut savoir

Il existe des situations où nous n'avons pas le choix.

C'est la même chose pour tout le monde.

Il y a des choix possibles.

Il y a des choix difficiles :

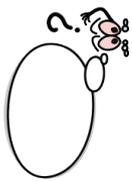
- A cause de raisons pratiques : *tu n'as pas toujours le choix de vivre où tu veux parce qu'il manque de place ou parce que c'est trop loin du travail ou parce que c'est trop cher,*
- A cause de raisons personnelles : *ta famille ne te soutient pas dans tes choix.*



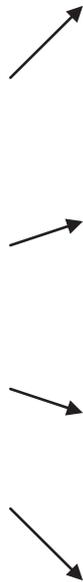
Exercice

Les raisons pour lesquelles je ne peux pas toujours choisir sont :

Est-ce qu'un jour ça va changer ?



D'autres questions que tu peux te poser



Question 8 :
Comment faire le bon choix ?
Va à la page 49

Question 9 :
comment je me sens quand je dois choisir ?
Va à la page 56

Question 10 :
et si je me trompe dans mon choix ?
Va à la page 65

Question 11 :
et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?
Va à la page 68

Question 12 :
Et si je ne veux plus travailler sur le choix, mais réfléchir à mon projet ?
Va à la page 73

Q.8 Comment faire le bon choix ?

Tu veux être sûr que ton choix sera le bon.



Exercice

Pour moi, un bon choix c'est



Exercice

Quels sont les bons choix que j'ai déjà faits ?



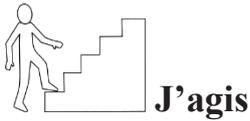
Ce qu'il faut savoir

Un bon choix, c'est un choix qui :

- t'aide à te sentir bien,
- correspond à ce que tu veux,
- t'aide à réaliser ce que tu décides.

Mais tout choix a des conséquences.

On ne sait jamais si on fait le bon choix avant de le faire.



J'agis

Quand c'est trop difficile de choisir, l'exercice de la balance peut t'aider.



Exercice

Je réfléchis à un choix que je veux faire :

Mon choix :

Je remplis les deux colonnes spontanément

*Ce qu'il va se passer
si je le fais*

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

*Ce qu'il va se passer
si je ne le fais pas*

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

Je regarde de quel côté sont les choses les plus importantes pour moi et je les entoure.

Je regarde de quel côté penche la balance (là où il y a le plus de choses importantes).



Est-ce qu'il y a quelque chose qui m'empêche de faire ce choix ?

Est-ce que j'ai toujours envie de le faire ?

Ma décision finale :



Exercice

Est-ce que l'exercice était difficile ? **OUI** **NON**
Tu peux entourer ta réponse

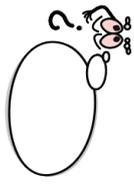
Si c'était difficile, pourquoi ?

Mes difficultés :

Ce que je vais mettre en place pour les dépasser :

Ce qui va m'aider :

Comment je me suis senti :



D'autres questions que tu peux te poser



Question
7 : A-t-on
toujours le
choix ?
Peut-on
tout
choisir ?

Va à la
page 37

Question 9 :
comment je
me sens
quand je dois
choisir ?

Va à la page
56

Question 10 :
et si je me
trompe dans
mon choix ?

Va à la page
65

Question 11 :
et si je pense
que mes choix
ne plaisent
pas aux
autres ?

Va à la page
68

Question
12 : Et si je
ne veux
plus
travailler
sur le
choix, mais
réfléchir à
mon
projet ?

Va à la
page 73

Q.9. Comment je me sens face au choix ?

Tu peux ressentir différentes émotions quand tu dois choisir.



Ce qu'il faut savoir

Une émotion, c'est ce que je ressens à l'intérieur de moi.



Exercice

Quelles sont les principales émotions que je connais ?

Voici quelques émotions fréquentes.



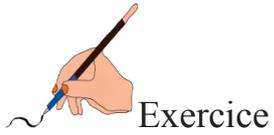
Être joyeux

Pour moi, c'est

Ça peut aussi être de bonne humeur, enjoué, souriant, gai, réjoui, ...

Je suis joyeux quand

Alors, quand je suis joyeux, je le montre de la manière suivante



Avoir peur

Pour moi, c'est

Ça peut aussi être soucieux, préoccupé, indécis, anxieux, craintif, nerveux, inquiet

J'ai peur quand

Alors, quand j'ai peur, je le montre de la manière suivante



Etre en colère

Pour moi, c'est

Cà peut aussi être agacé, énervé, contrarié, agressif, irrité, furieux,

Je suis en colère quand

Alors, quand je suis en colère, je le montre de la manière suivante



Etre triste

Pour moi, c'est

Cà peut aussi être désolé, abattu, fatigué, déprimé, affecté, nostalgique,...

Je suis triste quand

Alors, quand je suis triste, je le montre de la manière suivante



Avoir du désir

Pour moi, c'est :

Ça peut aussi être manifesté de l'intérêt positif, manifester son envie, être plein d'énergie, enthousiaste, centré sur l'avenir,...

J'ai du désir quand :

Alors, quand j'ai du désir, je le montre de la manière suivante :



Ce qu'il faut savoir

Quand tu fais des choix, tu peux ressentir différentes émotions.

Il y a des choix qui sont difficiles à prendre et d'autres qui sont plus faciles.

Tu peux être content d'avoir fait un choix.

Tu peux aussi être un peu embêté parce que :

- C'est ton choix et il va embêter les autres
- Ce n'est pas vraiment ton choix
- Ce n'est pas ton choix et tu ne sais pas comment le dire



Exercice

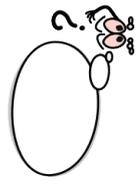
Quels sont les choix dont je suis fier ? Pourquoi ?

Quels sont les choix qui m'ont un peu embêté ? Pourquoi ?

Pour m'aider, je peux remplir le tableau ci-dessous.

Quels sont les choix dont je suis fier(e) ?





D'autres questions que tu peux te poser



Question 7 :
A-t-on toujours le choix ?
Peut-on tout choisir ?

Va à la page 37

Question 8 :
Comment faire le bon choix ?

Va à la page 49

Question 10 :
Et si je me trompe dans mon choix ?

Va à la page 65

Question 11 :
Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?

Va à la page 68

Question 12 :
Et si je ne veux plus travailler sur le choix, mais réfléchir à mon projet ?

Va à la page 73

Q.10 Et si je me trompe ?

Tu veux savoir comment bien choisir.



Ce qu'il faut savoir

Ça arrive à tout le monde de se tromper.



Exercice

Est-ce que je me suis déjà trompé ?

Je me suis trompé quand :

Pourquoi je me suis trompé ?

- *c'était trop dur pour moi ?*
- *je n'étais pas assez préparé ?*
- *je n'avais pas eu suffisamment d'aide ?*
- *je n'avais pas tous les éléments ?*
- ...

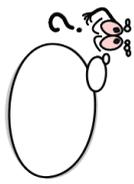
Alors, j'ai fait :



Je réfléchis

Ce que je pense de cet exercice ?

Ce n'est pas grave de se tromper, mais ce qui est important, c'est :



D'autres questions que tu peux te poser



Question 7 :
A-t-on toujours le choix ?
Peut-on tout choisir ?

Va à la page 37

Question 8 :
Comment faire le bon choix ?

Va à la page 49

Question 9 :
Comment je me sens quand je dois choisir ?

Va à la page 56

Question 11 :
Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?

Va à la page 68

Question 12 :
Et si je ne veux plus travailler sur le choix, mais réfléchir à mon projet ?

Va à la page 73

Q.11. Et si je pense que mes choix ne plaisent pas aux autres ?

Tu as peur de décevoir les gens que tu aimes.



Ce qu'il faut savoir

Tu n'es pas obligé de faire comme les autres.

Chacun vit sa vie comme il veut même si parfois ça déplaît à beaucoup de monde.

Beaucoup de personnes ne font pas comme tout le monde :

- Certaines personnes se marient, d'autres vivent ensemble sans se marier.
- Certains couples ont des enfants, d'autres n'en veulent pas du tout.
- Certaines personnes ne vivent pas dans des maisons, mais dans une péniche ou dans une caravane.
- Certaines personnes ne mangent pas du tout de viande



Est-ce que c'est important pour moi que mes choix plaisent aux autres ?

Tu peux entourer ta réponse

OUI

NON

Pourquoi ?



Est-ce que j'ai déjà fait un choix qui n'a pas plu aux autres ?

OUI ?

Lequel ?

Lequel ?

Tu peux cocher tes réponses.

A qui ça n'a pas plu ?

- Parents*
- Professionnels*
- Copains*
- Autres*

Pourquoi n'a-t-il pas plu ?

- Parce que ce n'était pas ce qu'on attendait de moi*
- Parce qu'ils ne voulaient pas que je le fasse*
- Parce que je les décevais*
- Parce que j'avais d'autres idées*
- Parce qu'ils avaient peur pour moi*
- Parce qu'ils ne me croyaient pas capable*

NON ?

Pourquoi ?

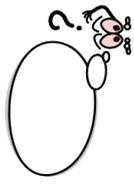
- Parce que je n'ose pas*
- Parce que peut-être que les autres ne m'aimeront plus.*
- Parce que j'ai peur d'être seul*
- Parce que je veux être comme les autres*



Je réfléchis

Ce que je pense de cet exercice ?

Est-ce que j'ai le droit de ne pas faire comme tout le monde ?



D'autres questions que tu peux te poser



Question
7 : A-t-on
toujours le
choix ?
Peut-on
tout
choisir ?

Va à la
page 37

Question
8 :
Comment
faire le bon
choix ?

Va à la
page 49

Question 9 :
Comment je
me sens
quand je dois
choisir ?

Va à la page
56

Question
10 : Et si je
me trompe
dans mon
choix ?

Va à la
page 65

Question 12 :
Et si je ne
veux plus
travailler sur
le choix, mais
réfléchir à
mon projet ?

Va à la page
73

Q .12 Et si je ne veux plus réfléchir sur le choix, mais réfléchir à mes projets ?

Tu penses que c'est le bon moment d'agir.



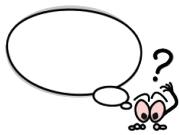
Ce qu'il faut savoir

Parfois, on peut avoir besoin de l'aide de quelqu'un pour faire quelque chose de précis.

Peut-être as-tu déjà demandé de l'aide à quelqu'un pour faire les exercices ?

- NON
- OUI, à
-

Tu peux choisir de continuer la méthode avec de l'aide ou pas.



Je réfléchis

Je choisis de continuer seul pour l'instant et je vais à la **Q14**, à la **page 79**

Je choisis de me faire aider, par : et je vais à la **Q14**, à la **page 79**

Je choisis de me faire aider, mais je ne sais pas par qui, je vais à la **Q13**, à la **page 74**

Q.13 Qui peut m'aider ?

Tu as besoin d'aide pour comprendre certains mots ou pour continuer le livret.



Ce qu'il faut savoir

Tu peux toujours trouver quelqu'un pour t'aider si tu en as besoin et si tu le veux.

Certaines personnes ont plus de compétences dans un domaine plutôt qu'un autre.

Il est parfois utile d'avoir plusieurs personnes sur qui compter.



Je réfléchis

Qui peut m'aider ?

Dans ma famille, peut m'aider pour

Dans ma famille, peut m'aider pour

Dans ma famille, peut m'aider pour

.....
.....

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

*Dans le service que je fréquente, peut m'aider
pour*

.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

A la MDPH, peut m'aider pour.....

.....
.....

*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

*Dans mon entourage, peut m'aider
pour*

.....

Je vais au chapitre 2
A la page 77

CHAPITRE 2 :

LE DROIT D'AVOIR DES

PROJETS

Chapitre 2 : Le droit d'avoir des projets

« Tu peux tout accomplir dans la vie si tu as le courage de le rêver, l'intelligence d'en faire un projet réaliste, et la volonté de voir ce projet mené à bien ». (Sidney A. Friedman).

Ce chapitre te propose de réfléchir à ce que tu voudrais faire, aux projets que tu voudrais réaliser.

Au fil de cette méthode, nous nous poserons les questions suivantes :

Q.14 Quel est mon projet ?

Q.15 J'étais, je suis, je serai ?

Q.16 Comment trouver une idée de projet ?

Q.17 Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je ne veux pas ?

Q.18 Et si j'avancais dans mon projet ?

Q.19 Par quoi je commence ?

Q.20 Où j'en suis dans mon projet ?

Q.21 Qu'est-ce que je fais maintenant ?

Q.22 Comment je poursuis mon projet ?

Q.23 Comment je me sens ?

Q.24 Et si je dois rendre mon projet à la MDPH ?

Ce que tu vas faire maintenant dépend si tu as déjà une idée de projet ou pas.

Q.14 Quel est mon projet ?

Tu te poses cette question parce que tu as vraiment envie de faire quelque chose.



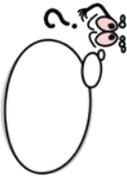
Ce qu'il faut savoir

Ton projet t'appartient.

Tu peux noter ici ce que tu veux vraiment faire, **sinon** passe à la page suivante

Tu dois aussi savoir que tu peux avoir plusieurs projets en même temps.

Mon projet :

 <p>Si tu ne sais pas ce que tu veux faire, Quelques questions pour t'aider</p> 	<p>Question 15 : J'étais, je suis, je serai ?</p> <p>Va à la page 81</p>	<p>Question 16 : Comment trouver une idée de projet ?</p> <p>Va à la page 89</p>	<p>Question 17 : Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je ne veux pas ?</p> <p>Va à la page 96</p>	<p>Question 18 : Et si j'avancais dans mon projet ?</p> <p>Va à la page 107</p>
---	--	--	--	---

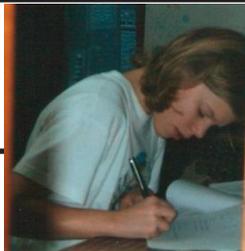
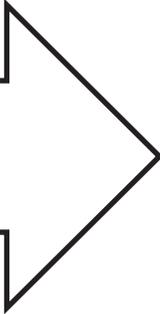
Q.15 J'étais, je suis, je serai ?



Ce qu'il faut savoir

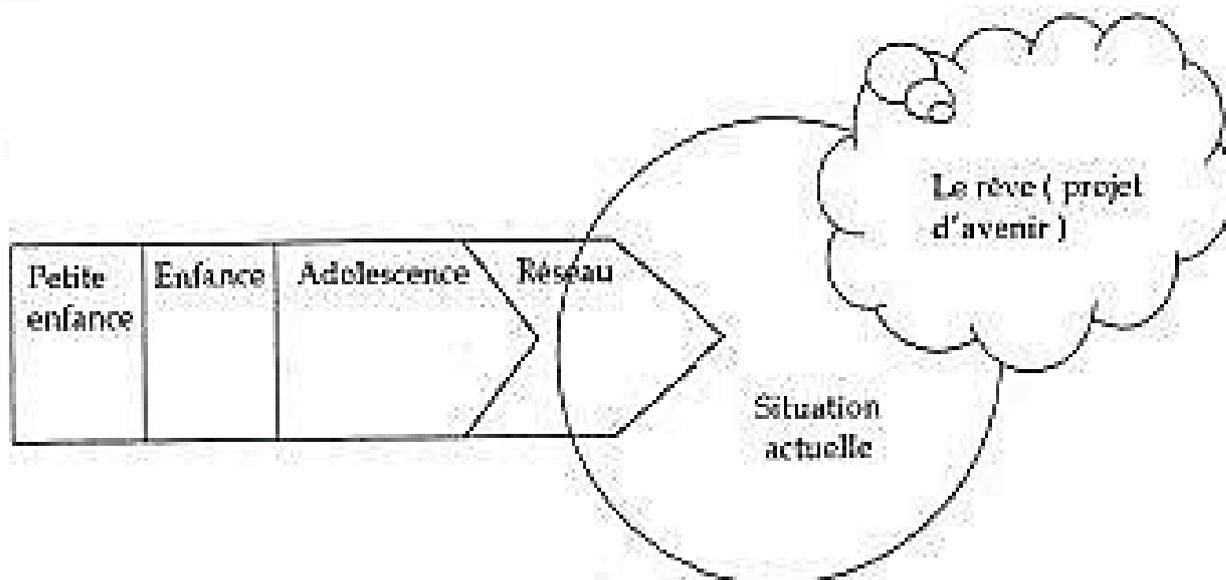
Cet exercice va t'aider à organiser les éléments des moments de vie qui sont importants pour toi.

C'est un exercice qui te demande de parler de différentes périodes de ta vie :

	Bébé	Enfant	Adolescent	Maintenant
				
Age	0	6	12	18

Où étais-tu ? Que faisais-tu ?	Où étais-tu ? Que faisais-tu ?	Où étais-tu ? Que faisais-tu ?
--	--	--

Il va aussi t'aider à mieux comprendre ce que tu veux. Cela te donnera des idées pour réfléchir à ce que tu veux faire et avoir des projets.



Cet exercice s'appelle : « J'étais, je suis, je serai »

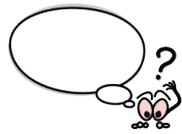


Je réfléchis à la petite enfance (avant 6 ans)



Exercice

1. *Prends une feuille A4*
2. *Tu peux apporter des photos de cette période*
3. *De quoi tu te souviens ? Qu'est-ce que tu aimais faire ? Qu'est-ce que tu as fait ?*
4. *Sur qui pouvais-tu compter ? Est-ce que tu avais besoin d'aide pour faire des choses ? qui te venait en aide ? Quelle personne était importante pour toi ?*



Je réfléchis à l'enfance (entre 6 et 12 ans)

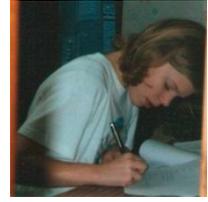


Exercice

1. *Prends une feuille A4*
2. *Tu peux apporter des photos de cette période*
3. *De quoi tu te souviens ? Qu'est-ce que tu aimais faire? Qu'est-ce que tu as fait ?*
4. *Sur qui pouvais-tu compter ? Est-ce que tu avais besoin d'aide pour faire des choses ? qui te venait en aide ? Quelle personne était importante pour toi ?*



Je réfléchis à l'adolescence



Exercice

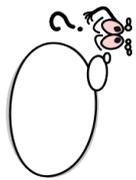
1. Prends une feuille A4
2. Tu peux apporter des photos de cette période
3. De quoi tu te souviens ? Qu'est-ce que tu aimais faire ? Qu'est-ce que tu as fait ?
4. Sur qui pouvais-tu compter ? Est-ce que tu avais besoin d'aide pour faire des choses ? qui te venait en aide ? Quelle personne était importante pour toi ?



Je réfléchis

Après avoir fait l'exercice, est-ce que j'ai une idée plus précise de mon projet ?

Mon projet :



Si tu ne sais pas ce que tu veux faire,

Quelques questions pour t'aider



Question 16 :
Comment trouver
une idée de projet ?

Va à la page
89

Question 17 : **Qu'est-ce**
que je veux ? Qu'est-ce
que je ne veux pas ?

Va à la page
96

Question 18 : **Et si**
j'avancais dans mon
projet ?

Va à la page
107

Q.16 Comment trouver une idée de projet ?

Petit coup de pouce pour savoir ce que je veux

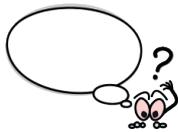


Ce qu'il faut savoir

L'exercice permet de travailler sur ce qui est important pour toi.

Ce qui compte vraiment pour toi, on appelle cela les valeurs. Tu dois savoir que tout le monde n'a pas les mêmes valeurs.

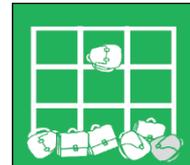
A partir des valeurs qui sont importantes pour toi, on pourra réfléchir à ce que tu voudrais faire et ça, ce sont les besoins.



Je réfléchis

Ordre :

- Vouloir que tout soit bien rangé
- Vouloir que tout soit trié, en ordre
- Vouloir que chaque chose soit à sa place



Pouvoir :

- Vouloir commander les autres, décider
- Vouloir être le chef, le maître



Honneur :

- Vouloir tenir ses promesses,
- Vouloir faire les choses comme elles doivent être faites,
- Vouloir respecter ce que disent et ce que font les gens de la famille (les parents) et faire comme eux



Acceptation :

- Vouloir être accepté par les autres, ne pas être rejeté
- Vouloir que les autres soient d'accord avec ce que l'on fait



Contact social :

- Vouloir entrer en contact avec les autres
- Vouloir faire des activités avec les autres



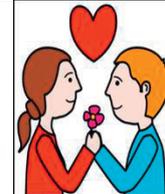
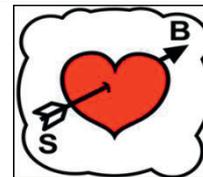
Indépendance :

- Vouloir faire des choses tout seul, ne pas avoir besoin des autres,
- Être autonome,
- Pouvoir choisir tout seul



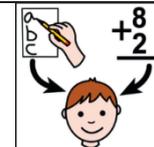
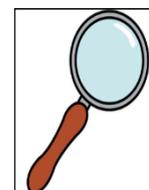
Romance :

- Vouloir avoir des sentiments
- Vouloir avoir une vie sexuelle
- Vouloir être beau (belle), vouloir plaire
-



Curiosité :

- Vouloir connaître les choses, apprendre



Tranquillité :

- Vouloir être au calme, être relax
- Ne pas vouloir être dérangé
- Ne pas vouloir être tracassé par des choses ou des événements



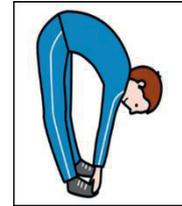
Economiser :

- vouloir faire des réserves
- vouloir **avoir** des biens comme de l'argent par exemple



Exercice :

- Vouloir bouger son corps, ses muscles
- Vouloir faire du sport



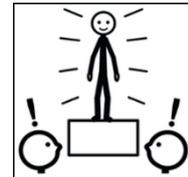
Idéalisme :

- Vouloir que le monde aille mieux, que tout le monde soit bien
- ?



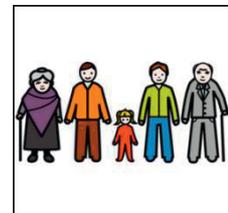
Statut :

- Vouloir avoir **de (à supprimer)** l'attention des autres,
- Vouloir être important pour les autres
- Vouloir être quelqu'un, avoir un rôle dans la vie de tous les jours



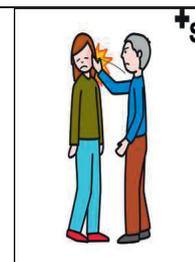
Famille :

- L'envie d'avoir des enfants, de les élever et de s'en occuper



Vengeance :

- Vouloir obtenir des choses des autres,
- Vouloir battre les autres, être plus fort qu'eux





Exercice

*Pour réaliser cet exercice, j'utilise les fiches qui sont reprises en fin de manuel.
Est-ce que je comprends toutes ces fiches ?*

Oui, je les explique avec mes mots, et je passe à la question suivante

Je trouve d'autres images qui représentent le désir.

Non, je trouve quelqu'un qui pourra m'aider à les comprendre



Exercice

Pour réaliser cet exercice, des fiches se trouvent en annexes du document, elles te seront utiles.

*Quand **tu** comprends bien toutes les fiches, **tu** fais le jeu suivant :*

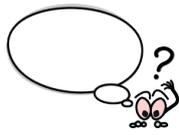
- 1. Je prends les 7 fiches qui sont très parlantes pour moi*

- 2. Je retire les autres et les mets de côté*

- 3. Avec les 7 fiches qui restent, j'en choisis 3*

- 4. Je place les 3 dernières fiches sur la table dans l'ordre que je préfère*

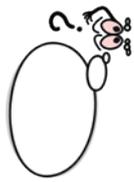
- 5. Je réfléchis au projet que je pourrais mettre en place avec cette image*



Je réfléchis

Après avoir fait l'exercice, est-ce que j'ai une idée plus précise de mon projet ?

Mon projet :



Si tu ne sais pas ce que tu veux faire,

Quelques questions pour t'aider



**Question 15 : J'étais,
je suis, je serai ?**

**Va à la page
81**

**Question 17 : qu'est-
ce que je veux ?
Qu'est-ce que je ne
veux pas ?**

**Va à la page
96**

**Question 18 : et si
j'avancais dans mon
projet ?**

**Va à la page
107**

Q.17 Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je ne veux pas ?

Entre mes cauchemars et mes rêves, mon projet

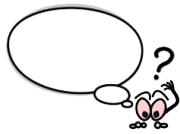


Ce qu'il faut savoir

Dans la vie, il y a ce qu'on aime et ce qu'on veut éviter

Pour les projets, c'est un peu la même chose :

- il y a ce que je veux, on appelle parfois cela le rêve
- il y a ce que je veux éviter, on parle parfois de cauchemars
- et puis il y a le projet



Je réfléchis



Comment j'imagine mon travail ?

Dans quel environnement j'aimerais travailler ? (dehors, dans un bureau, dans un magasin,)

Qu'est-ce que je voudrais faire comme tâches ? (ranger, aider les autres, ...)

Avec beaucoup ou peu de gens ?

Tu peux maintenant répondre à cette question : « Quel travail aimerais-je faire ? »

Quel pourrait être mon projet professionnel ?



Je réfléchis



Comment j'imagine ma vie affective et amoureuse ?

La famille

Voudrais-tu faire quelque chose avec les membres de ta famille ?

Les amis

Voudrais – tu faire quelque chose avec tes amis ?

Voudrais –tu te faire plus d'amis ?

Les amours

As-tu un(e) amoureux(se) ?

Voudrais-tu avoir un(e) amoureux(se)?

Tu peux maintenant répondre à la question : « Quelle vie affective me rendrait heureux ? »

Quel pourrait être mon projet de vie affective et amoureuse ?



Je réfléchis



Comment j'imagine mon logement ?

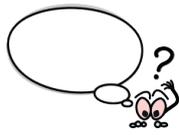
Comment voudrais-tu vivre ? (seul, avec des amis, ...)

Dans quel type de logement voudrais-tu vivre ? (un appartement, une maison,)

Voudrais-tu recevoir de l'aide de quelqu'un ?

A quel endroit voudrais-tu vivre ? (à la ville, à la campagne, ...)

Quel pourrait être mon projet de logement ?



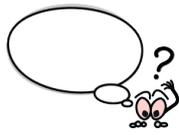
Je réfléchis



Comment j'imagine mes loisirs ?



Quel pourrait être mon projet de loisirs ?



Je réfléchis



Y a-t-il d'autres choses importantes pour toi ?

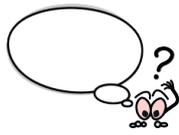
Est-ce que tu voudrais faire quelque chose dont on n'a pas encore parlé ?

Tu peux maintenant répondre à la question : « Qu'est-ce que j'aimerais de nouveau dans ma vie ? »



Quel pourrait être mon projet ?

A large empty rectangular area defined by a black L-shaped line, intended for writing an answer to the question above.



Je réfléchis



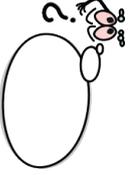
Et maintenant, je redis toutes les choses qui sont importantes pour mon projet de vie?

Tout ce que j'aimerais faire, c'est mon projet de vie :



Après avoir fait l'exercice, est-ce que j'ai une idée plus précise de mon projet ?

Mon projet :

 <p>Si tu ne sais pas ce que tu veux faire,</p> <p>Quelques questions pour t'aider</p> 	<p>Question 15 : J'étais, je suis, je serai ?</p> <p>Va à la page 81</p>	<p>Question 16 : Comment trouver une idée de projet ?</p> <p>Va à la page 89</p>	<p>Question 18 : Et si j'avancais dans mon projet ?</p> <p>Va à la page 107</p>
--	--	--	---

Q.18 Et si j'avancais dans mon projet ?

Tu ne sais pas par où commencer.



Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'on réfléchit à ce qu'on veut faire, il y a des étapes à suivre.

Nous te proposons une série de petites situations pour t'aider à avancer, tu n'es pas obligé de toutes les réaliser et tu peux toujours demander de l'aide. Tu trouveras les réponses en fin du guide.

Caroline souhaite inviter Florence, Pierre voudrait passer son permis et Julie souhaiterait louer un appartement. Mais il leur manque les étapes. Peux-tu les y aider ?



Le projet de Caroline est d'inviter sa meilleure amie, Florence, à dormir chez elle.

Comment va faire Caroline?

J'écris mes idées pour aider Caroline dans son projet :



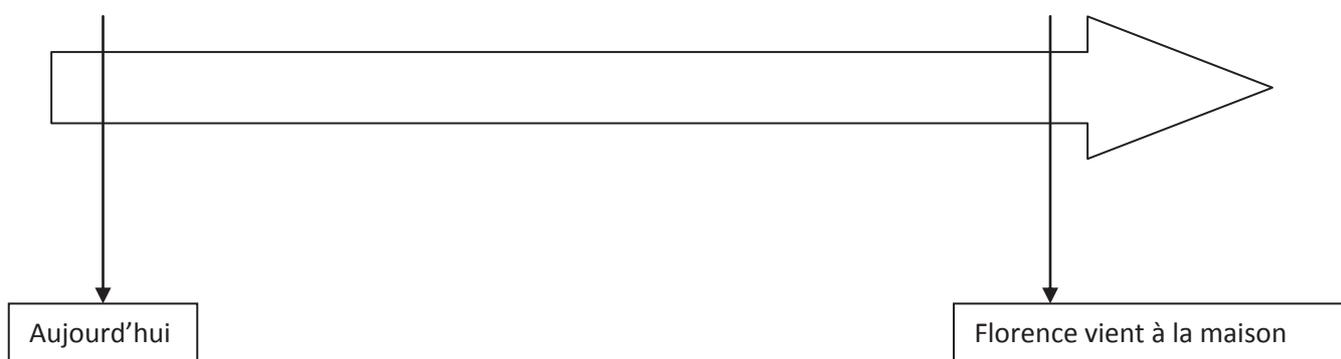
Les réponses de Caroline sont dans le désordre.

Pourrais-tu les remettre dans le bon ordre ?

Pour t'aider tu peux utiliser la ligne du temps ou si tu préfères, tu peux indiquer l'ordre des étapes à réaliser devant chaque phrase.

Le projet de Caroline est d'inviter sa meilleure amie, Florence, à dormir chez elle

- Je range ma chambre*
- Je demande à mes parents*
- Je réfléchis au jour où Florence pourrait venir à la maison*
- J'ai l'accord de mes parents*
- Je téléphone à Florence*
- Florence vient à la maison*





Le projet de Pierre est de passer son permis de conduire.

De quoi a-t-il besoin ?

J'écris mes idées pour aider Pierre dans son projet

Voici les réponses de Pierre



Les réponses de Pierre sont dans le désordre.

Pourrais-tu les remettre dans le bon ordre ?

Tu peux indiquer l'ordre des étapes à réaliser devant chaque phrase.

Le projet de Pierre est de passer son permis de conduire.

- Apprendre à conduire*
- Étudier le code*
- Passer mon permis pratique*
- Passer le code*
- Se renseigner sur le permis adapté*
- Réussir le code*



Le projet de Julie est de vivre en appartement.

De quoi a-t-elle besoin ?

J'écris mes idées pour aider Julie dans son projet

Voici les réponses de Julie



Les réponses de Julie sont dans le désordre.

Pourrais-tu les remettre dans le bon ordre ?

Tu peux indiquer l'ordre des étapes à réaliser devant chaque phrase.

Le projet de Julie est de vivre en appartement.

- J'apprends à faire la vaisselle, le ménage, la cuisine.*
- Je réfléchis à comment ne pas être toute seule.*
- J'ai l'accord de mes parents.*
- Je sais à quel endroit je vais habiter. J'aimerais que ce soit près de chez moi.*
- Je réfléchis aux personnes qui pourront m'aider.*

ET MOI maintenant ?



Mon projet :

Et moi, de quoi j'ai besoin pour réaliser mon projet ?

Si tu ne sais pas, tu peux toujours demander de l'aide.

Q.19 Par quoi je commence ?

1. Tu sais ce que tu veux faire
2. Tu sais ce dont tu as besoin pour y arriver.



Ce qu'il faut savoir

Dans les étapes à faire, il y a des choses qu'on a déjà et d'autres que l'on doit seulement faire.



Reprends le projet de Caroline :

Prends la liste de points que Caroline devait faire pour réaliser son projet.

Ce qu'il faut pour réaliser mon projet	Ok, Caroline sait le faire	C'est en cours	Caroline ne s'en est pas encore occupée Selon toi, pourquoi ?
<i>Point 1 : Je demande à mes parents</i>	X		
<i>Point 2 : J'ai l'accord de mes parents</i>	X		
<i>Point 3 : Je réfléchis à quel moment Florence pourrait venir à la maison.</i>	X		
<i>Point 4 : Je téléphone à Florence</i>			X
<i>Point 5 : Je range ma chambre</i>			X
<i>Point 6 : Florence vient à la maison</i>			X



Reprends le projet de Pierre

Prends la liste de points que Pierre devait faire pour réaliser son projet.

<i>Ce qu'il faut pour réaliser mon projet</i>	<i>Ok, Pierre sait le faire Pierre sait le faire</i>	<i>C'est en cours Pierre est occupé de le réaliser</i>	<i>Pierre ne s'en est pas encore occupé. Selon toi pourquoi ?</i>
<i>Point 1 : se renseigner sur le permis adapté</i>	X		
<i>Point 2 : étudier le code</i>		X	
<i>Point3 : passer le code</i>			X
<i>Point4 : réussir le code</i>			X
<i>Point 5 : apprendre à conduire</i>			X
<i>Point 6 : passer mon permis pratique</i>			X



Reprends le projet de Julie

Prends la liste de points que Julie devait faire pour réaliser son projet.

Ce qu'il faut pour réaliser mon projet	Ok, Julie sait le faire	C'est en cours	Julie ne s'en est pas encore occupée. Selon toi, pourquoi ?
<i>Point 1 : j'ai l'accord de mes parents.</i>		X	
<i>Point 2 : j'apprends à faire la vaisselle, le ménage, la cuisine.</i>		X	
<i>Point 3 : je sais à quel endroit je vais habiter. J'aimerais que ce soit près de chez moi.</i>	X		
<i>Point 4 : Je réfléchis à comment ne pas être toute seule.</i>		X	
<i>Point 5 : Je réfléchis aux personnes qui pourront m'aider.</i>			X



Je réfléchis à MON projet

Je fais la même chose avec mon projet :

Ce qu'il faut
pour réaliser
mon projet

Ok, je sais le
faire ou je
l'ai déjà

C'est
en
cours

Je ne m'en suis
pas encore
occupé.
Pourquoi ?

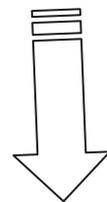
Que faire si ça ne
fonctionne pas ?

Point 1 :

Point 2 :

Point 3 :

Point 4 :



**Pour m'aider à avancer, j'ai
la fiche 1**

**Je peux utiliser cette fiche
autant que nécessaire.**

Q.20 Où j'en suis dans mon projet ?

Tu as avancé dans ton projet et tu veux faire le point.



Ce qu'il faut savoir

Il est important de faire le point de temps en temps pour savoir :

- si tu avances dans ton projet
- si tu n'as pas oublié de choses importantes
- si tu es toujours motivé
- si tu décides de changer de projet (d'avis) ?
- Si tu veux changer de projet, tu peux le faire, à n'importe quel moment.
-



Où j'en suis dans mon projet ?

Ça y est ! Je vois clair dans mon projet !

Qu'est-ce que je fais maintenant ?

Je vais à la **page 121**

C'est la **Question 21 : Qu'est-ce que je fais maintenant ?**

J'ai déjà réalisé quelques étapes, mais je n'ai pas encore fini

Je vais à la **page 124**

C'est la **Question 22 : Comment je poursuis mon projet ?**

Q.21 Qu'est-ce que je fais maintenant ?

Tu vois clair dans ton projet !



Je réfléchis

Mon projet, c'est :



Je réfléchis

Comment je me sens maintenant que je sais ce que je dois faire pour réaliser mon projet ?

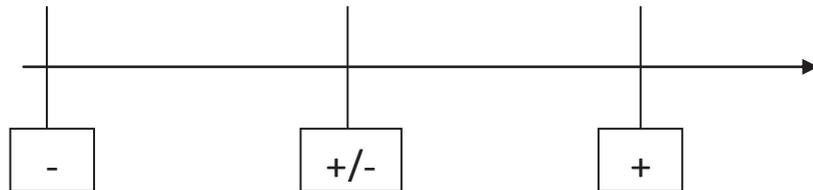
Tu peux te situer sur chaque question.

+ veut dire que tu te sens vraiment comme ça

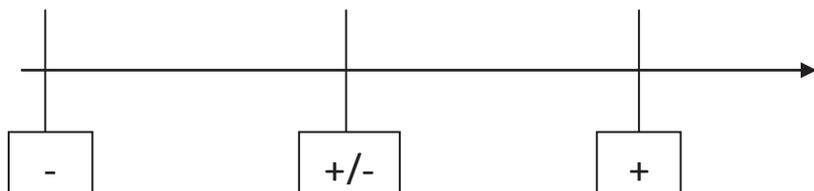
+/- veut dire que tu te sens un peu comme ça

- veut dire que tu ne te sens pas du tout comme ça

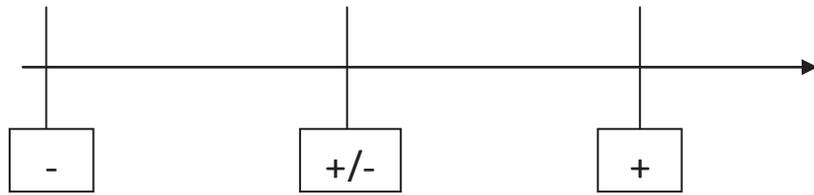
Je suis content ?



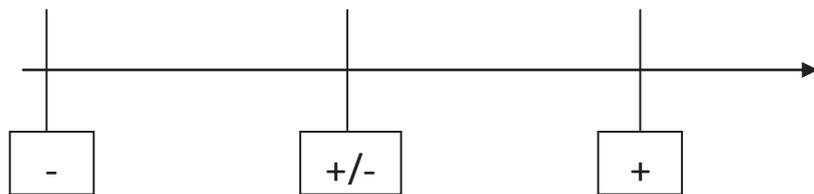
Je suis prêt



J'ai peur ?



Je me sens aidé



Comment je me sens ?

Q.22 Comment je poursuis mon projet ?

Tu as avancé dans ton projet et tu veux faire le point.



Je réfléchis

Mon projet, c'est :



Ce qu'il faut savoir

La réalisation d'un projet prend du temps. Le plus difficile c'est de trouver l'idée du projet que l'on veut mener. Une fois que tu as l'idée, tu peux en parler autour de toi et ainsi pouvoir mettre des mots concrets sur ce que tu veux ou ne veux pas faire.

Certains projets prennent plus de temps que d'autres. Si tu es passé par la question 18, c'est le cas de Pierre qui voulait passer son permis, ou de Julie qui désirait louer un appartement.

Parfois, il y a des difficultés qu'on n'avait pas prévues. Comme par exemple, si les parents de Florence avaient **refusé** l'invitation de Caroline ou si Florence tombait malade, ou comme parfois quand il n'y a pas de bus, de train, ... pour se rendre là où on le désire, ...

Il arrive aussi que le projet évolue au fur et à mesure. Par exemple, un autre projet était de faire du basket le mercredi après-midi. Après plusieurs mois au sein du club de sport, l'entraîneur propose de venir le vendredi et le samedi pour faire un match.



Je réfléchis

Pourquoi est-ce que je n'ai pas encore fini mon projet ?

Tout bien réfléchi, ce n'est pas ça que je voulais

Je ne suis plus motivé

C'est trop compliqué à réaliser

J'ai changé de projet

Je ne suis pas assez aidé

Autre raison :
.....

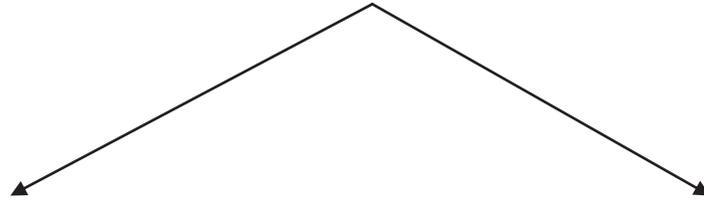
Pourquoi ?

De quoi j'aurais besoin ?

Pour t'aider, tu peux retourner à la **question 19 « Par quoi je commence ? »**



Qu'est-ce que je fais alors ?



J'ai envie de continuer mon projet.

Je réfléchis encore.

Je vais à la page 79

C'est la Question 14 : Quel est mon projet ?

Pour l'instant, j'arrête, je laisse tomber.

Je vais à la page 128

C'est la Question 23 : Comment je me sens ?

Q. 23 Comment je me sens ?

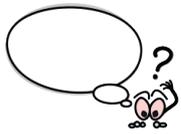
Tu as décidé pour l'instant de laisser tomber ton projet.



Ce qu'il faut savoir

Ce n'est pas grave de ne pas mener son projet jusqu'au bout.

L'important, c'est de savoir ce que tu as appris en travaillant sur ton projet.



Je réfléchis

Qu'est-ce que j'ai appris en travaillant sur mon projet ?

Q.24 Et si je dois rendre mon projet à la Maison Départementale de la Personne Handicapée - MDPH ?

Tu dois rendre ton projet pour un dossier MDPH.



Ce qu'il faut savoir

Pour t'aider dans la réalisation de tes projets, tu devras remettre un document à la MDPH.

Tu devras leur expliquer quel est ton projet en une page, mais ce n'est pas toujours facile.

Si tu sais quel est ton projet, les pages suivantes t'aideront à écrire ton projet pour qu'il puisse être envoyé à la MDPH.



Je réfléchis

Comment je l'écris pour que la MDPH me comprenne ?

- *Je l'écris moi-même*

- *J'y colle des photos*

- *Je me fais aider, mais par qui ?*

- *Je le fais écrire par quelqu'un d'autre, mais par qui ?*

- ...



Exercice

J'écris mon projet de vie pour le rendre à la MDPH.

J'indique mon nom

L'adresse de la MDPH est :

La personne que je dois contacter est :

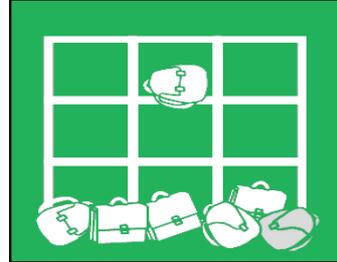
L'adresse de l'association est :

Annexes – Fiches de soutien des différentes activités proposées

Fiche Q16 : « Comment trouver une idée de projet ? »

Ordre :

- Vouloir que tout soit bien rangé
- Vouloir que tout soit trié, en ordre
- Vouloir que chaque chose soit à sa place



Colle ton image :

Pouvoir :

- Vouloir commander les autres, décider
- Vouloir être le chef, le maître



Colle ton image :

Honneur :

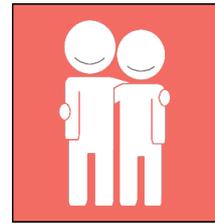
- Vouloir tenir ses promesses,
- Vouloir faire les choses comme elles doivent être faites,
- Vouloir respecter ce que disent et ce que font les gens de la famille (les parents) et faire comme eux



Colle ton image :

Acceptation :

- Vouloir être accepté par les autres, ne pas être rejeté
- Vouloir que les autres soient d'accord avec ce que l'on fait



Colle ton image :

Contact social :

- Vouloir entrer en contact avec les autres
- Vouloir faire des activités avec les autres



Colle ton image :

Indépendance :

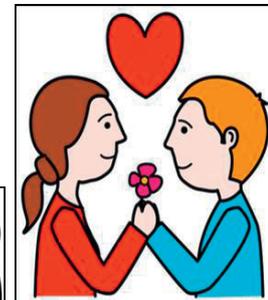
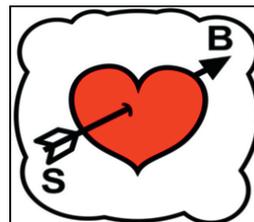
- Vouloir faire des choses tout seul, ne pas avoir besoin des autres,
- Être autonome,
- Pouvoir choisir tout seul



Colle ton image :

Romance :

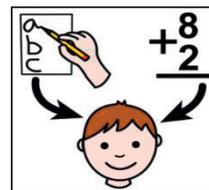
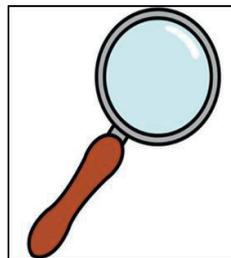
- Vouloir avoir des sentiments
- Vouloir avoir une vie sexuelle
- Vouloir être beau (belle), vouloir plaire



Colle ton image :

Curiosité :

- Vouloir connaître les choses, apprendre



Colle ton image :

Tranquillité :

- Vouloir être au calme, être relax
- Ne pas vouloir être dérangé
- Ne pas vouloir être tracassé par des choses ou des événements



Colle ton image :

Economiser :

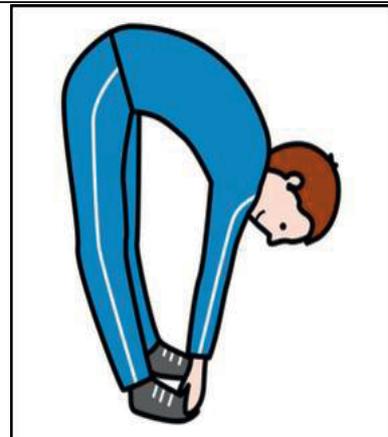
- vouloir faire des réserves
- vouloir avec des biens comme de l'argent par exemple



Colle ton image :

Exercice :

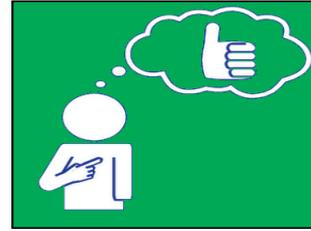
- Vouloir bouger son corps, ses muscles
- Vouloir faire du sport



Colle ton image :

Idéalisme :

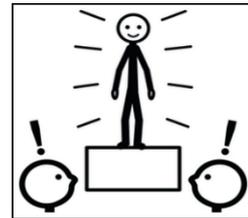
- Vouloir que le monde aille mieux, que tout le monde soit bien



Colle ton image :

Statut :

- Vouloir avoir de l'attention des autres,
- Vouloir être important pour les autres
- Vouloir être quelqu'un, avoir un rôle dans la vie de tous les jours



Colle ton image :

Famille :

- L'envie d'avoir des enfants, de les élever et de s'en occuper



Colle ton image :

Vengeance :

- Vouloir obtenir des choses des autres,
- Vouloir battre les autres, être plus fort qu'eux



Colle ton image :

Fiche question 18

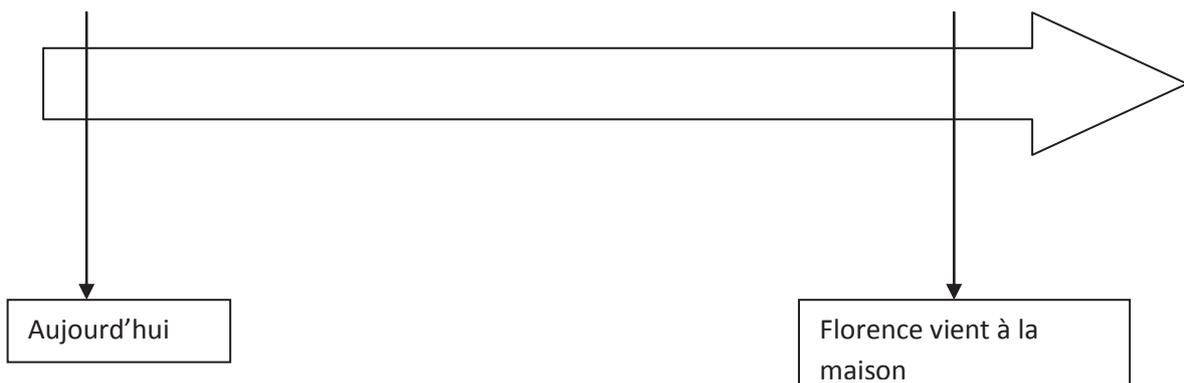
Fiche réponse question 18 : le projet de Caroline



Voici les réponses de Caroline

Le projet de Caroline est d'inviter sa meilleure amie, Florence, à dormir chez elle.

- Je demande à mes parents*
- J'ai l'accord de mes parents.*
- Je réfléchis au jour où Florence pourrait venir à la maison*
- Je téléphone à Florence*
- Je range ma chambre*
- Florence vient à la maison*



Fiche réponse question 18 : le projet de Pierre



Voici les réponses de Pierre

Le projet de Pierre est de passer son permis de conduire.

- Se renseigner sur le permis adapté*
- Étudier le code*
- Passer le code*
- Réussir le code*
- Apprendre à conduire*
- Passer mon permis pratique*

Fiche réponse question 18 : le projet de Julie



Voici les réponses de Julie

Le projet de Julie est de vivre en appartement

- J'ai l'accord de mes parents.*
- J'apprends à faire la vaisselle, le ménage, la cuisine.*
- Je sais à quel endroit je vais habiter. J'aimerais que ce soit près de chez mes parents.*
- Je réfléchis à comment ne pas être toute seule*
- Je réfléchis aux personnes qui pourront m'aider*

Notes



Notes





La Fédération Trisomie 21 France a été créée en 1981 sous le nom de FAIT 21 par les Groupes d'Etude pour l'Insertion Sociale des personnes porteuses d'une Trisomie 21 (GEIST 21). La Fédération et les associations départementales ont adopté le nom de Trisomie 21 à partir de 2006 dans un souci de cohérence et de clarification, mais aussi pour affirmer leur expertise dans l'accompagnement des personnes porteuses de trisomie. Trisomie 21 France réunit actuellement 63 associations Trisomie 21 départementales, en France métropolitaine et dans les DOM.

Trisomie 21 France fédère des associations départementales qui réunissent parents, personnes porteuses de trisomie 21 et professionnels. Elles ont un rôle d'information auprès du public et soutiennent les personnes porteuses de trisomie et leurs familles dans leurs démarches. Elles assurent également la relation politique avec les partenaires de leur département et de leur région.

Actuellement, ces associations départementales accompagnent plus de 3000 personnes porteuses d'une trisomie 21 dès le plus jeune âge par des actions rééducatives et thérapeutiques. Leurs actions diversifient les choix et possibilités d'insertion sociale: crèche, scolarité, formation professionnelle, travail, loisirs, culture, hébergement...

La confiance en la personne porteuse de trisomie 21 justifie un projet exigeant, à l'écoute de ses choix et de son projet de vie. Pour cela, nous travaillons sur le développement des compétences de la personne porteuse de trisomie 21 grâce à un accompagnement individualisé dans le respect de la personne et de ses droits. La réalisation du projet de vie de la personne requiert la coopération de tout son entourage, afin de l'accompagner au mieux vers une vie autonome.

L'autodétermination, nouvel axe de travail de la Fédération, est la suite logique du travail sur l'autonomie. Ce principe tend à permettre à toute personne de faire ses propres choix en lui donnant le droit fondamental à disposer d'elle-même. Notre ambition est, in fine, d'offrir à la personne porteuse de trisomie 21 un accès effectif à la citoyenneté.



Ce guide de l'utilisateur que complète le guide des aidants est le fruit d'un travail partenarial piloté par la fédération Trisomie 21 France. Le partenariat a réuni les Associations Trisomie 21, le service d'orthopédagogie de l'Université de Mons, la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et le CHU de Saint Etienne.

Tout au long de la démarche, les acteurs de terrain ont été associés, en premier lieu, les personnes porteuses de trisomie 21, leurs familles, les professionnels de terrain mais aussi les MDPH. Ont notamment été associées les associations Trisomie 21 Ille et Vilaine, Loire, Haute Garonne, Gironde, Mayenne, Nord, Puy de Dôme, Rhône et leurs partenaires.

Ces outils ne sont pas parfaits.

Ils ont un mérite : celui d'exister.

Utilisez les et faites nous part de vos réflexions à l'adresse mail suivante :

projetdevie@trisomie21-france.org



Trisomie 21 France

4 square Margand

BP 90249

42006 Saint-Etienne

Tél. : 04 77 37 87 29

Fax : 04 77 33 99 02

trisomie21-france@orange.fr

www.trisomie21-france.org