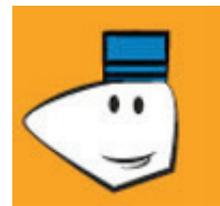


Un outil d'aide à la formulation et la mise en œuvre  
du projet de vie des personnes avec trisomie 21



C'est ma vie!  
Je la choisis.

# LIVRE 1

## J'APPRENDS À CHOISIR



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

Quelqu'un t'a peut-être déjà demandé quel était ton projet de vie ?  
Et tu ne savais pas quoi répondre ...

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

La méthode que nous te proposons va t'aider :

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

Pour t'aider, nous avons imaginé les questions que tu pourrais te poser.

Après chacune de tes réponses, une autre question te sera posée.

# Livre 1 : J'apprends à choisir

L'objectif de ce chapitre est d'apprendre à faire de bons choix.

Tu te poseras les questions suivantes :

Chapitre 1 : Et si tu te lançais dans tes projets ?

Chapitre 2 : Qui peut t'aider ?

Chapitre 3 : Choisir, c'est quoi ?

Chapitre 4 : Qui peut choisir ?

Chapitre 5 : Quels sont les choix que tu fais ?

Chapitre 6 : Choisir c'est prendre un risque ?

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

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?

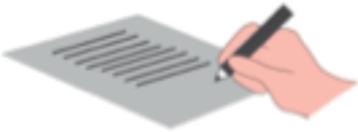
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?

Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?

Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?

Chapitre 12 : Et si tu te lançais dans tes projets ?

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

Image utilisée	Ce que cela veut dire que :
	- tu vas apprendre des choses
	- tu vas faire un exercice - tu vas répondre à des questions
	- tu vas réfléchir - tu vas te poser des questions
	- tu vas dessiner, ou mettre des photos, dans ce cadre

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 repérer.



# Chapitre 1 : 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 ce livre, tu peux choisir d'avoir l'aide de quelqu'un pour comprendre ce qui est expliqué ou pour faire les exercices.



## Choisis le chapitre qui te correspond !

Tu veux être aidé, mais tu ne sais pas par qui ? <b>Chapitre 2 : Qui peut t'aider ?</b>	<b>2</b>
Tu as quelqu'un pour t'aider <b>Chapitre 3 : Choisir c'est quoi ?</b>	<b>3</b>
Tu veux continuer seul <b>Chapitre 3 : Choisir c'est quoi ?</b>	<b>3</b>



## Chapitre 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.



#### Exercice

### Qui peut t'aider ?

Pour chaque question, tu peux mettre dans les cadres une photo ou un dessin des personnes qui peuvent t'aider.

Qui peut t'aider dans **ta famille** ?

Et pour faire quoi ?



Qui peut t'aider dans **ton entourage** ?

Et pour faire quoi ?



Qui peut t'aider dans **l'endroit où tu vis** ?

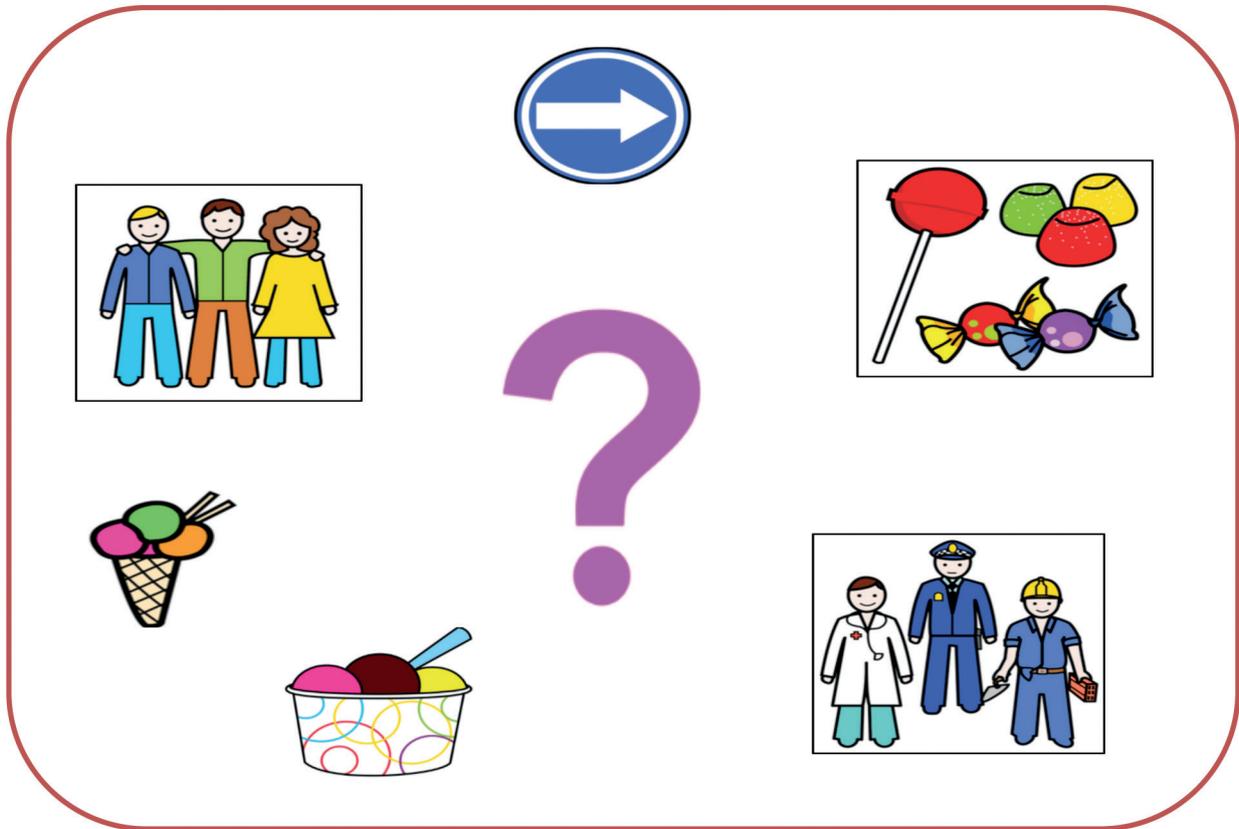
Et pour faire quoi ?





## Chapitre 3 : Choisir, c'est quoi ?

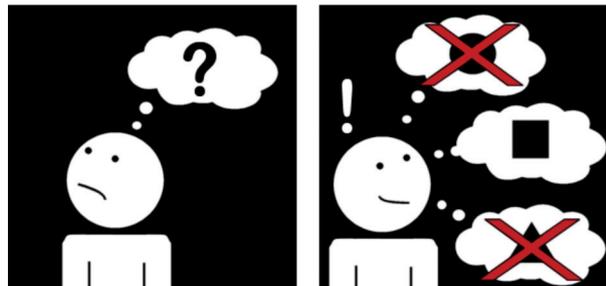
Pour démarrer cette partie, nous te proposons une première réflexion sur la définition du choix.



### 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

Donne un exemple de situation où il y a un choix :



Est-ce qu'avoir le choix est une bonne chose ?



## Est-ce que tu peux choisir ?

Non, tu ne penses pas pouvoir choisir ?

**Chapitre 4 :**  
**Qui peut choisir ?**

**4**

Oui, tu penses pouvoir choisir ?

**Chapitre 5 :**  
**Quels sont les choix que tu fais ?**

**5**



## Chapitre 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.

Par exemple :

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

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

- les enfants (entre 1 et 5 ans) peuvent choisir :

ce qu'ils aiment manger

leurs copains

...

- les enfants (entre 6 et 11 ans) peuvent choisir :

ce qu'ils aiment manger

leurs copains

leurs vêtements

...

En grandissant, on fait plus de choix



## Exercice

Et puis, lorsque l'on a plus que 18 ans

### **Les jeunes adultes (entre 19 et 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 ?



## Exercice

### **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 ?





## Exercice

### 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 changer nos choix.



## Exercice

Dans ton entourage, choisis deux personnes importantes pour toi et tu décris les choix qu'elles ont faits.

Tu peux remplir le tableau à la page suivante pour ces deux personnes.



<b>Nom des personnes</b>	
<b>Dessin / photo</b>	
	
<b>Leur âge</b>	
<b>L'endroit où elles vivent</b>	
<b>Les choix qu'elles ont déjà faits dans leur vie</b>	



## Conclusion

Qu'as-tu appris dans ce chapitre ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?



Alors ? Qui peut choisir ?



## Est-ce que tu peux choisir ?

Non, tu ne penses pas pouvoir choisir ?

**Chapitre 4 :**  
**Qui peut choisir ?**

**4**

Oui, tu penses pouvoir choisir ?

**Chapitre 5 :**  
**Quels sont les choix que tu fais ?**

**5**



## Chapitre 5 : Quels sont les choix que tu fais ?

**Tu sais que tu peux choisir.**



### Exercice

Tu vas maintenant réfléchir aux choix que tu fais déjà.

Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour tes repas ?



Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour tes vêtements ?



Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour tes amis ?



Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour tes relations amoureuses ?



Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour ton travail ?



Et toi, quels sont les choix que tu fais ?  
Pour d'autres choses qui sont importantes pour toi ?





## Conclusion

Qu'as-tu appris dans ce chapitre ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?



Alors, quels sont les choix que tu fais ?



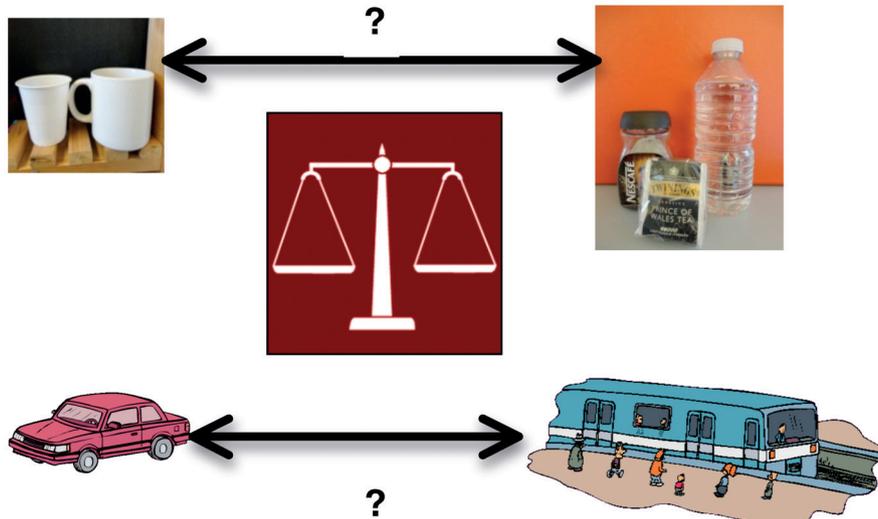
## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 6 : Choisir, c'est prendre un risque ?	6
Chapitre 7 : A-t-on toujours le choix ? Peut-on tout choisir ?	7



## Chapitre 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 quand ce qu'on décide est dangereux.

Un choix est risqué quand il est possible que la conséquence soit dangereuse.

Quand on fait des choix, on ne sait pas toujours ce qui va arriver après.

Quand on ne sait pas ce qu'il va arriver après, on peut aussi avoir de la chance.



## Exercice

Pour moi, le risque c'est :



Qu'est-ce qui est risqué pour toi ?





## Exercice

Voici plusieurs situations qui peuvent être risquées ou pas.

Tu peux entourer ou colorier la réponse que tu choisis :



veut dire que ce n'est pas risqué du tout



veut dire que c'est un petit peu risqué



veut dire que c'est très risqué

Est-ce que tu trouves risqué de :

- choisir ta boisson du petit déjeuner



- choisir de manger du sucre si tu es diabétique



- choisir de boire du vin lors des repas



Est-ce que tu trouves risqué de :

- choisir tes vêtements le matin



- 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



Est-ce que tu trouves risqué de :

- 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





## Conclusion

Qu'as-tu appris dans ce chapitre ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?



Alors, a-t-on toujours le choix ? Peut-on toujours choisir ?



## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 6 :  
Choisir, c'est prendre un risque ?

6

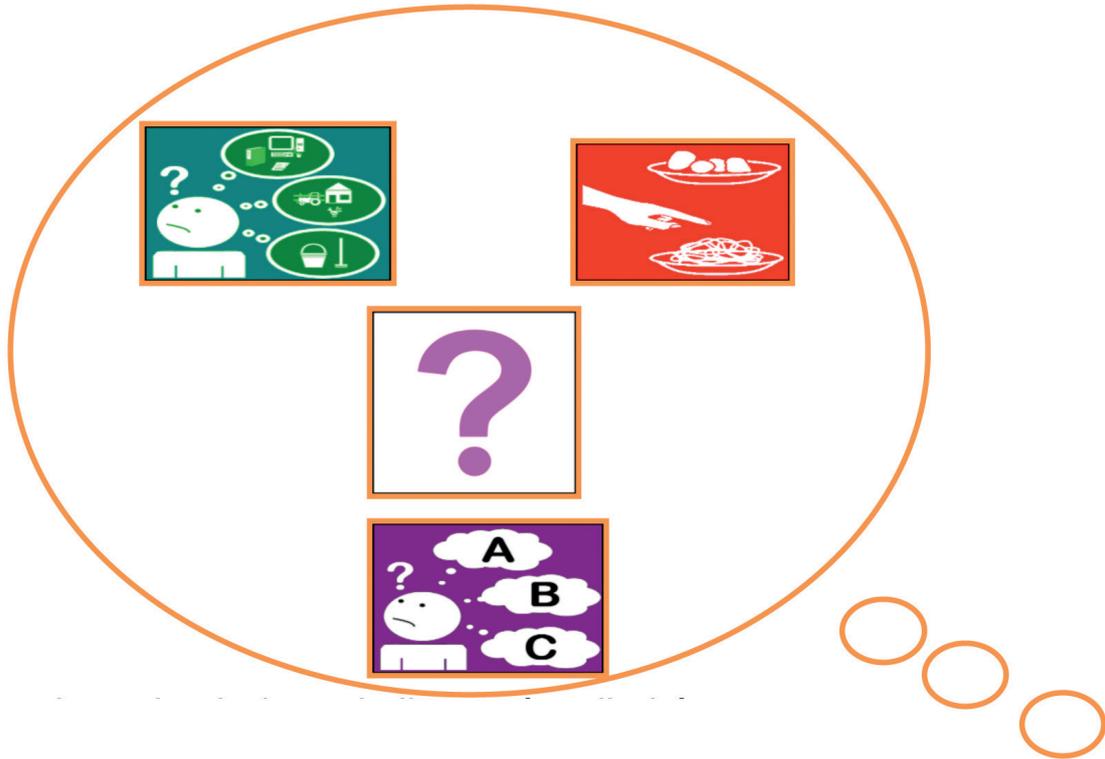
Chapitre 7 :  
A-t-on toujours le choix ? Peut-on tout choisir ?

7



## Chapitre 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**

On a toujours le choix mais il peut être limité

Tu as envie de répondre oui à cette question.

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

Des personnes ont pu te dire que « Dans la vie, ce n'est pas toujours aussi simple. On n'a pas toujours le choix. ».

C'est vrai selon toi ?



## Exercice

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

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

<b>OUI</b>	- oui, c'est possible, je peux faire ce choix
<b>des fois OUI des fois NON</b>	- des fois oui, des fois non, ce n'est pas aussi facile, je pense que je peux choisir, mais ce n'est pas toujours possible
<b>NON</b>	- non, ce n'est pas possible, quoi que j'en pense, cela ne change rien

Entoure ta réponse !

## AUJOURD'HUI !

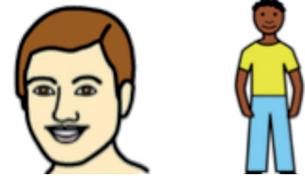
Est-ce que tu peux choisir tes parents ?	
--	---

<b>OUI</b>	<b>OUI / NON</b>	<b>OUI</b>
------------	------------------	------------

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

<b>OUI</b>	<b>OUI / NON</b>	<b>OUI</b>
------------	------------------	------------

Est-ce que tu peux choisir la couleur de ta peau ?



**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**

Est-ce que tu peux choisir une religion ?



**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**

Est-ce que tu peux choisir tes amis ?



**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**

Est-ce que tu peux choisir tes collègues de travail ?

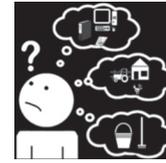


**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**

Est-ce que tu peux choisir ton travail ?



**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**

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



**OUI**

**OUI / NON**

**OUI**



### Exercice

En dessous, tu as différentes situations.

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

<b>OUI</b>	- oui, c'est possible, tu pourras faire ce choix,
<b>NON</b>	- non, tu ne pourras jamais choisir ça
<b>ÇA DEPEND</b>	- ça dépend, peut-être que oui, peut-être que non

Entoure ta réponse !

# ET PLUS TARD !

Est-ce que tu peux choisir tes parents ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

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

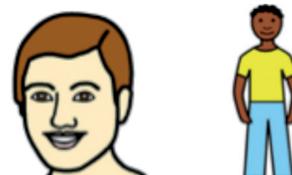


OUI

NON

ÇA DÉPEND

Est-ce que tu peux choisir la couleur de ta peau ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

Est-ce que tu peux choisir une religion ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

Est-ce que tu peux choisir tes amis ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

Est-ce que tu peux choisir tes collègues de travail ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

Est-ce que tu peux choisir ton travail ?



OUI

NON

ÇA DÉPEND

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



OUI

NON

ÇA DÉPEND



## Conclusion

Qu'as-tu appris dans cette partie ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?  
Lesquelles ?



Alors ? Qui peut choisir ?



## Ce qu'il faut savoir

Il existe des situations où les gens n'ont pas le choix.

C'est la même chose pour tout le monde.

Il y a des choix possibles.

Il y a aussi des choix difficiles :

- À 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,
- À cause de raisons personnelles : ta famille ne te soutient pas dans tes choix.



## Exercice

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



Est-ce qu'un jour ça va changer ?



## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?	<b>8</b>
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?	<b>9</b>
Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?	<b>10</b>
Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?	<b>11</b>
Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes projets	<b>12</b>



## Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?

Tu veux être sûr que ton choix sera le bon.



### Exercice

Pour toi, un bon choix c'est :



Quels sont les bons choix que tu as déjà faits ?





## Ce qu'il faut savoir

Un bon choix :

- 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.



## Exercice

Réfléchis à un choix que tu veux faire

Ton choix : remplis les deux colonnes

AVANTAGES



INCONVENIENTS



Regarde de quel côté sont les choses les plus importantes pour toi et tu les entoures.

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



### Exercice

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

OUI

NON

Si c'était difficile, pourquoi ?



Tes difficultés étaient :



Ce que tu vas mettre en place pour les dépasser :



Ce qui va t'aider :



Comment tu t'es senti :



## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?	<b>8</b>
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?	<b>9</b>
Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?	<b>10</b>
Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?	<b>11</b>
Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes projets	<b>12</b>



## Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?

**Tu peux ressentir différentes émotions quand tu dois choisir.**



### **Ce qu'il faut savoir**

Une émotion, c'est ce que tu ressens à l'intérieur de toi.



### **Exercice**

Quelles sont les principales émotions que tu connais ?



Voici quelques émotions fréquentes.



## Exercice

# ÊTRE JOYEUX



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

Complète les phrases suivantes :

Pour toi, être joyeux c'est :



Tu es joyeux quand :



Alors, quand tu es joyeux, tu le montres comment ?





## Exercice

# AVOIR PEUR



C'est être soucieux, préoccupé, indécis, anxieux, craintif, nerveux, inquiet

Complète les phrases suivantes :

Pour toi, avoir peur c'est :



Tu as peur quand :



Alors, quand tu as peur, tu le montres comment ?





## Exercice

# ÊTRE EN COLÈRE



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

Complète les phrases suivantes :

Pour toi, être en colère c'est :



Tu es en colère quand :



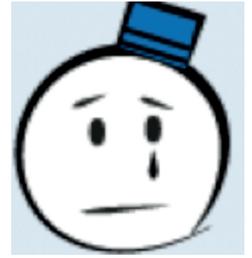
Alors, quand tu es en colère, tu le montres comment ?





## Exercice

# ÊTRE TRISTE



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

Complète les phrases suivantes :

Pour toi, être triste c'est :



Tu es triste quand :



Alors, quand tu es triste, tu le montres comment ?





## Exercice



# AVOIR ENVIE

C'est manifester de l'intérêt positif, manifester son désir, être plein d'énergie, enthousiaste, être centré sur l'avenir

Complète les phrases suivantes :

Pour toi, avoir envie c'est :



Tu as envie quand :



Alors, quand tu as envie, tu le montres comment ?





## 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 tu es fier ? Pourquoi ?



Quels sont les choix qui t'ont un peu embêté ? Pourquoi ?



Pour t'aider, tu peux remplir le tableau ci-dessous.



Quels sont les choix  
dont tu es fier ?

**J**

Quels sont les choix  
dont tu n'es pas fier ?

**L**



## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?	<b>8</b>
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?	<b>9</b>
Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?	<b>10</b>
Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?	<b>11</b>
Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes projets	<b>12</b>



## Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?

**Tu veux savoir comment bien choisir.**



**Ce qu'il faut savoir**

Ça arrive à tout le monde de se tromper.



**Exercice**

Est-ce que tu t'es déjà trompé ?

OUI

NON

Quand est-ce que tu t'es déjà trompé ?



Pourquoi tu t'es trompé ?

- c'était trop dur pour toi ?

OUI

NON

- tu n'étais pas assez préparé ?

OUI

NON

- tu n'avais pas eu suffisamment d'aide ?

OUI

NON

- tu n'avais pas assez d'informations ?

OUI

NON

Alors, qu'est-ce que tu aurais pu faire ?



### **Conclusion**

Qu'as-tu appris dans ce chapitre ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?



Alors, si tu te trompes, qu'est-ce que tu peux faire après ?





## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?	8
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?	9
Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?	10
Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?	11
Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes projets	12



## Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux

**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

En grandissant, on fait plus de choix



### Exercice

Est-ce que c'est important pour toi que tes choix plaisent aux autres ?

Tu peux entourer ta réponse

**OUI**

**NON**

Pourquoi ?





## Exercice

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

Tu peux entourer ta réponse

OUI

NON

Si oui, lequel ?



Tu peux cocher ou entourer tes réponses :

### A qui ça n'a pas plu ?

- Parents
- Professionnels
- Copains
- Qui d'autres ?

### Pourquoi n'a-t-il pas plu ?

- Parce que ce n'était pas ce qu'on attendait de toi
- Parce qu'ils ne voulaient pas que tu le fasses
- Parce que tu les décevais
- Parce que tu avais d'autres idées
- Parce qu'ils avaient peur pour toi
- Parce qu'ils ne me croyaient pas capable



## Conclusion

Qu'as-tu appris dans ce chapitre ?



Est-ce que tu as eu des idées intéressantes pendant l'exercice ?



Alors, si tu te trompes, qu'est-ce que tu peux faire après ?





## Choisis un chapitre qui t'intéresse

Chapitre 8 : Comment faire le bon choix ?	8
Chapitre 9 : Quelles sont tes émotions face aux choix ?	9
Chapitre 10 : Et si tu te trompes ?	10
Chapitre 11 : Et si tu penses que tes choix ne plaisent pas aux autres ?	11
Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes projets	12



## Chapitre 12 : Et si tu ne veux plus réfléchir sur tes choix, mais réfléchir à tes 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 construire son projet de vie.

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

Il est important de connaître des personnes qui peuvent t'aider pour construire ton projet de vie, même si tu peux le faire seul.

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



### Exercice

#### Qui peut t'aider à construire ton projet de vie ?

Pour chaque question, tu peux mettre dans les cadres une photo, ou faire un dessin, des personnes qui peuvent t'aider.

Qui peut t'aider dans **ta famille** ?

Et pour faire quoi ?



Qui peut t'aider dans **ton entourage** ?

Et pour faire quoi ?



Qui peut t'aider dans **l'endroit où tu vis** ?

Et pour faire quoi ?



**Bravo ! Tu as fini  
le premier livre !!!**

**Tu peux maintenant lire le second livre  
pour construire ton projet de vie avec  
tout ce que tu viens d'apprendre !!!**

## Réalisé par



### UNIVERSITÉ DE MONS

Place du Parc 18, 7000 Mons, Belgique / Téléphone : + 32 65 37 31 85

#### Contacts

Pr. Marie-Claire HAELEWYCK  
(Cheffe du Service d'Orthopédagogie Clinique)  
Marie-Claire.HAELEWYCK@umons.ac.be



M. Robin BASTIEN  
(Assistant – Doctorant)  
Robin.BASTIEN@umons.ac.be

### TRISOMIE 21 France

3 Rue Claude Lebois, BP 90249 – 42006 Saint-Etienne Cedex 1



#### Contact

M. Jean-Paul CHAMPEAUX  
jpchampeaux@trisomie21-france.org / Tél : 04 77 37 87 29

### UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

Laboratoire Handicap, Action, Santé, Cognition  
351 cours de la libération, 33405 Talence



### EQUIPE PHOENIX DE L'INRIA BORDEAUX SUD-OUEST

200 avenue de la vieille tour, 33405 Talence

#### Contacts

Pr. Bernard N'KAOUA  
(Professeur des Universités)  
bernard.nkaoua@u-bordeaux.fr

Mme Audrey LANDURAN  
(Doctorante)  
audrey.landuran@inria.fr

## Avec le soutien de :



**Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap**



**Comité national Coordination Action Handicap**

Réalisé par

**UMONS**  
Université de Mons

*trisomie* université  
FRANCE de BORDEAUX

*Inria*  
INVENTEURS DU MONDE NUMÉRIQUE

Avec le soutien de

**FIRAH**  
Fondation Internationale  
de la Recherche Appliquée  
sur le Handicap | International Foundation  
of Applied Disability  
Research

  
malakoff médéric

**IRCEM**  
GROUPE

**ccah**  
LE COMITÉ NATIONAL  
COORDINATION  
ACTION HANDICAP  
Association  
reconnue  
d'utilité  
publique

# DÉCOUVREZ L'OUTIL NUMÉRIQUE

[www.monprojetdevie.trisomie21-france.org](http://www.monprojetdevie.trisomie21-france.org)



Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

 CNSA

Version modifiée, issue d'une première version  
élaborée en 2013 avec le soutien de la CNSA