

Groupes d'échanges sur l'autodétermination



Carnet pour les professionnels et les proches

Version Septembre 2020

Références

Le matériel pour les groupes d'échanges s'inspire des ouvrages suivants :

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



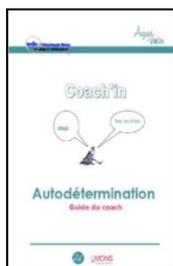
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bastien, R. (2016). *C'est ma vie, je la choisis. Livre 1 : J'apprends à choisir : Un outil d'aide à la formulation et la mise en œuvre du projet de vie des personnes avec Trisomie 21*. Mons : UMONS, Service d'Orthopédagogie Clinique.
- ✓ Haelewyck, M.-C. et Bastien, R. (2016).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

SOMMAIRE

1. Introduction :	- 4 -
1.1. Les droits et les devoirs :.....	- 4 -
1.2. L'autodétermination :.....	- 5 -
2. Partie pratique :	- 8 -
Fiche Activité brise-glace.....	- 10 -
Fiche activité : Les droits et les devoirs.....	- 12 -
Partie 1 : J'ai envie.....	- 13 -
Partie 2 : J'explore.....	- 15 -
Partie 3 : Je cherche des chemins.....	- 18 -
Partie 4 : J'agis.....	- 21 -
3. La posture d'accompagnement – étapes clés :	- 23 -

1. Introduction :

1.1. Les droits et les devoirs :

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH, 2006) est une avancée majeure en termes de politique internationale concernant les droits des personnes handicapées. Elle a été ratifiée par la Belgique et par la France.

Cette convention revendique l'autodétermination, l'anti-discrimination et la participation sociale à part entière des personnes en situation de handicap.

Les personnes en situation de handicap ont le droit de vivre dans la société avec la même reconnaissance et la même liberté de choix que toute autre personne. Ainsi, elles ont le droit de :

- Faire des choix selon leurs préférences ;
- Donner leur avis ;
- Participer pleinement aux décisions qui les concernent ;
- Choisir où elles veulent vivre ;
- Choisir avec qui elles veulent vivre ;
- De se déplacer librement ;
- D'avoir des relations sociales ;
- D'être aidées en fonction de leurs besoins ;
- Etc.

Un droit c'est ce que peut faire un individu. Les droits peuvent être universels (droits de l'Homme, droits de l'enfant, etc.) mais ils peuvent également dépendre du pays où la personne se trouve. Les droits sont définis dans la loi.

De la même manière, les personnes en situation de handicap ont des devoirs qui constituent la contrepartie de leurs droits citoyens. Ainsi, elles doivent :

- Respecter les autres personnes ;
- Venir en aide à une personne en difficulté ;
- Etc.

Un devoir c'est que doit faire un individu. Les devoirs dépendent du contexte (pays, règlements locaux, etc.) dans lequel se trouve la personne. Ils sont définis par la lois (par exemple le droit du travail) et par les règlements (le règlement intérieur de l'entreprise).

Faire des choix, prendre des décisions pour sa propre vie, connaître ses droits et les défendre ... ces différentes dimensions font partie intégrante du processus d'autodétermination.

1.2. L'autodétermination :

L'autodétermination, c'est quoi ?

C'est la capacité que l'on a à prendre des décisions, à faire des choix par soi-même, à être acteur de sa vie.

C'est l'ensemble des habiletés qui permettent à une personne de réaliser une action sans être contrainte par l'influence d'une autre personne.

Par exemple, je choisis de faire de la peinture et j'ai pris cette décision sans être contraint par ma famille ou un professionnel.

Un comportement est autodéterminé quand il répond à quatre caractéristiques (Wehmeyer, 1996) :

- **Autonomie** : La personne est capable d'indiquer ses préférences, de faire des choix et d'amorcer une action sans influence externe non voulue.

Par ex : « Je choisis des activités que j'aime faire ».

- **Autorégulation** : La personne est en mesure d'ajuster son comportement en fonction des caractéristiques de son environnement et de son répertoire comportemental afin de répondre à une tâche.

Par ex. : « Si l'outil de travail que je suis en train d'utiliser se casse, je vais en chercher un autre ».

- **Empowerment psychologique** : La personne a un sentiment de contrôle sur ses actions et sur les conséquences de ses actions dans l'environnement.

Par ex. : « Je sais que je serai capable de me faire des amis dans de nouvelles situations ».

- **Autoréalisation** : La personne a une perspective globale d'elle-même (forces, faiblesses, etc.) ce qui lui permet d'ajuster ses choix et décisions en fonction de ses caractéristiques.

Par ex. : « J'ai confiance en mes aptitudes et je sais compenser mes limites ».

L'objectif de l'autodétermination pour une personne est d'atteindre le niveau de contrôle sur sa vie qu'elle désire dans les domaines qu'elle juge important pour elle.

Cependant une personne ne peut jamais prendre l'ensemble des décisions seule. Nous vivons en communauté et il faut parfois prendre des décisions à plusieurs. Nous avons aussi parfois besoin d'être aidés pour prendre une décision.

Par exemple, si je vis en collectivité, je ne peux pas choisir seul le programme télé que je veux regarder. Je dois pour cela me mettre d'accord avec les autres résidents.

Une personne autodéterminée sait définir ses propres objectifs pour atteindre le but qu'elle s'est fixé.

Par exemple, si je veux trouver un emploi, je dois faire des démarches (chercher des offres, rédiger mon CV, candidater, passer un entretien, etc.).

Etre autodéterminé, faire des choix pour sa propre vie, permet d'avoir une meilleure qualité de vie et une meilleure participation sociale.

Comment fait-on pour être autodéterminé ?

Pour être autodéterminé, il faut avoir des capacités comme :

- Savoir prendre des décisions ;
- Savoir faire des choix ;
- Savoir se fixer des objectifs ;
- Comprendre le monde qui nous entoure.

Les personnes avec une déficience intellectuelle ont plus de difficultés que les personnes sans déficience à acquérir les capacités permettant d'être autodéterminé.

Mais pour être autodéterminé il faut aussi que les personnes qui m'entourent (famille, amis, professionnels) me laissent l'occasion de faire des choix pour ma vie.

Le plus souvent, les personnes avec une déficience intellectuelle disent que leur entourage leur laisse peu d'occasions de faire des choix et prend souvent les décisions importantes à leur place.

L'autodétermination est le résultat de l'interaction entre un individu et son environnement, et ce tout au long de sa vie.

Comment améliorer l'autodétermination ?

Il existe des programmes d'intervention (cf. références présentées p.2) qui permettent d'**améliorer les capacités des personnes** :

- Pour qu'elles prennent plus facilement des décisions ;
- Pour qu'elles arrivent à se fixer des buts.
- Pour qu'elles apprennent à défendre leurs droits.

L'**objectif de ces programmes** est aussi de **rendre l'environnement** (famille, amis, professionnels) **plus favorable** au développement de l'autodétermination.

Un environnement favorable propose des occasions de faire des choix aux personnes avec une déficience intellectuelle. C'est aussi un environnement qui respecte les droits, les besoins et les envies des personnes avec une déficience intellectuelle.

Il est important que les programmes d'intervention s'intéressent à la personne mais aussi à son environnement.

Retour d'expériences et conseils – Définition de l'autodétermination

Lors des premières sessions de stage organisées dans le cadre du projet I SAID, un échange était proposé après l'introduction (droits et devoirs) sur la définition de l'autodétermination. L'organisation du stage ayant été ajustée au fur et à mesure des sessions pour répondre au mieux aux besoins des participants, cette partie a été décalée à la fin du stage.

En effet, cela permettait aux participants de co-construire leur définition de l'autodétermination en se basant sur l'expérience concrète vécue pendant le stage.

Pour vous aider à aborder cette notion avec le groupe, une fiche simplifiée sur l'autodétermination est proposée en annexe du Carnet pour les personnes accompagnées (pp. 35-37), ainsi qu'une fiche en Facile A lire et A Comprendre (FALC) disponible sur le site web du projet : <https://www.isaid-project.eu/liens/#falc>

Vous pouvez également visionner la vidéo I SAID sur l'autodétermination avec le groupe : <https://www.isaid-project.eu/video-autodetermination/>

2. Partie pratique :

Pour la mise en place de groupes d'échanges ou l'utilisation dans le cadre d'un accompagnement individuel, la démarche suivante est proposée :

- Activité brise-glace : pour apprendre à mieux se connaître.
- Activité introductive sur les droits et les devoirs.
- Développement de la séquence « Marche à suivre » pour accompagner la personne dans l'élaboration d'un projet autodéterminé.

➤ Présentation de la séquence « Marche à suivre » :

Cette séquence est issue des travaux de recherche d'une équipe de pédagogie curative de l'Université de Fribourg en Suisse.



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.

La séquence « Marche à suivre » décrit la manière de procéder d'un individu pour exprimer une envie. Elle est composée de quatre étapes.

Dans le cadre du **projet I SAID** le partenariat s'est inspiré de ces travaux (voir p.2 pour l'ensemble des références) et a proposé des adaptations pour s'ajuster au mieux aux caractéristiques des personnes rencontrées lors des sessions de stage. Des modifications et ajustements des supports ont donc été proposés au fur et à mesure des sessions. Ces adaptations se sont appuyées notamment sur les propositions de groupes de Facile A Lire et à Comprendre (FALC) animés par les Papillons Blancs de Roubaix-Tourcoing.

Pour chaque partie de la séquence un retour d'expériences – encart gris - sur la mise en place de ces stages dans le projet I SAID est proposé (difficultés rencontrées, points de vigilance, spécificités liées au public) et pourra vous servir pour la mise en place de groupes d'échanges.

Retour d'expériences et conseils - Dynamique de groupe

Les éléments suivants sont à prendre en compte pour la mise en place d'un groupe d'échanges :

- Le fonctionnement en groupe a permis de favoriser le partage d'expériences entre personnes ayant des réalités de vie parfois très différentes (lieux de vie différents, pays différents, etc.).
- Ce partage nécessite d'instaurer un climat de confiance au sein d'un groupe qui ne se connaît pas toujours. Les premiers échanges ont un impact très important sur la mise en place de la dynamique de groupe, que ce soit lors de temps informels (accueil café) ou dans la mise en place d'activités brise-glace.

Résumé de la séquence « Marche à suivre »

1.



« J'ai envie »

A cette étape, **la personne aborde la notion de choix. Elle définit ses demandes**, ses envies en référence à un défi interne (ses besoins, ses désirs) ou externe (les demandes du contexte par exemple). C'est le point de départ du processus.



2.



« J'explore »

A cette étape, **la personne doit réaliser une analyse de :**

- Ce qu'elle sait d'elle-même (ses forces et ses faiblesses) d'une part ;
- Ce qui peut l'aider ou la mettre en difficulté dans l'environnement (ressources et obstacles) d'autre part.

Elle analyse les différences entre ce qu'elle envisage pour elle et ce que les autres envisagent pour elle.



3.



« Je cherche des chemins »

A cette étape la personne doit **élaborer des alternatives possibles** pour réaliser son envie. Pour cela elle va se baser sur les habiletés à développer ou les conditions contextuelles à modifier, identifiées à l'étape précédente et proposer le maximum de solutions qui lui permettent de progresser.



4.



« J'agis »

A cette étape, la personne **met en œuvre et réalise** son projet. Pour cela elle doit définir les différentes étapes (planification). La personne assure également une évaluation de l'avancement de son projet : où j'en suis dans mon projet ?

Fiche Activité brise-glace

Matériel :

- 1 support à la réflexion en PDF à projeter (diapo 2)
- 1 feuille activité brise-glace par personne (p. 4 du carnet pour les personnes accompagnées)
- 1 bic/stylo/crayon par personne (accompagnant compris)
- Cartes de « communication » à créer

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

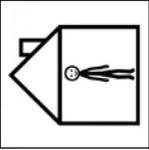
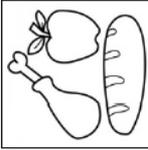
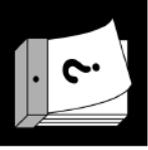
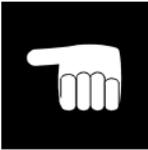
Objectif de l'activité :

L'activité a pour but d'aider la personne à s'ouvrir, à avoir confiance en l'accompagnant et/ou dans le groupe. Dans le cadre d'un temps d'échanges collectif, cela permet aux participants d'apprendre à se connaître ou à mieux se connaître en débutant par une activité conviviale. L'animateur, les accompagnants et les personnes sont mis sur le même pied d'égalité. Chacun peut s'exprimer, a le droit de réagir à ce qui est dit.

L'/les animateur(s) veille(nt) à instaurer un climat d'écoute, de respect et de bienveillance. Les règles du groupe (s'écouter, être bienveillant, etc.) peuvent être créées par le groupe lui-même ou présentées au groupe par l'animateur.

Animation :

<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer l'objectif de l'activité : parler de soi, apprendre à se découvrir, mettre en avant nos points communs et nos différences - Expliquer les règles de l'activité : chacun a le droit de s'exprimer, donner son avis, dire ses préférences. Quand quelqu'un parle, on l'écoute. On peut réagir après. - Proposer aux/à la personne(s) de compléter la feuille d'activité de brise-glace. <ul style="list-style-type: none"> ■ L'animateur/les accompagnants complètent également leur feuille ■ Prévoir une aide pour les personnes qui ne savent pas écrire 	
En groupe	En individuel
<ul style="list-style-type: none"> - Une fois que tout le monde a eu le temps de compléter sa feuille, proposez à quelqu'un de s'exprimer sur ce qu'il a écrit - Laissez les autres réagir - Soulevez les ressemblances et divergences entre les réponses des participants 	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer à la personne de s'exprimer sur ses réponses - L'accompagnant expose ses réponses avec la personne - Discussion autour des réponses de chacun

<p>J'habite à :</p> 	<p>Prénom :</p> 
<p>Animal préféré :</p> 	<p>Plat préféré :</p> 
<p>Loisirs :</p> 	<p>J'aime :</p>  <p>Je n'aime pas :</p> 

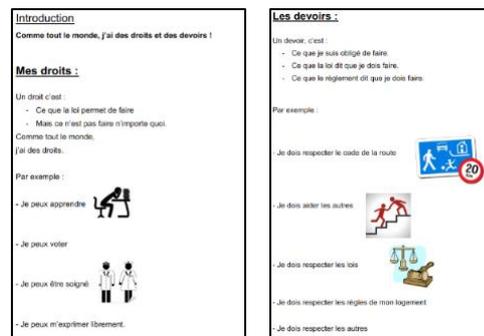
Fiche activité : Les droits et les devoirs

Matériel fourni :

- 1 support à la réflexion en PDF à projeter (diapos 3-11)
- 1 support d'explication dans le carnet à destination des personnes accompagnées (pp. 5-8)

Matériel à prévoir : 1 affiche ou un tableau

Objectif de l'activité :



L'objectif de cette activité est d'introduire la notion d'autodétermination, de choix. Ainsi, il est important de poser le cadre : les personnes accompagnées ont, comme tout un chacun, des droits qu'elles peuvent faire valoir notamment à travers des choix pour leur vie. Attention, ces droits sont également conditionnés par des devoirs. Parfois, même si l'on veut quelque chose, on ne peut pas l'obtenir (c'est interdit, c'est trop cher ...).

Animation :

<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer l'objectif de l'activité : découvrir ou se rappeler de nos droits et de nos devoirs. - Expliquer les règles de l'activité : chacun a le droit de s'exprimer, donner son avis, dire ses préférences. Quand quelqu'un parle, on l'écoute. On peut réagir après. - Projeter le support PDF avec les interrogations successives : C'est quoi un droit ? Quels sont mes droits ? C'est quoi un devoir ? Quels sont mes devoirs ? 	
En groupe	En individuel
<ul style="list-style-type: none"> - Proposer une réflexion collective sur chacune des questions posées - Noter toutes les idées sur un tableau ou une affiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer à la personne de s'exprimer autour des différentes questions posées - Noter les idées sur une feuille, une affiche
<ul style="list-style-type: none"> - Relancer, faire réfléchir sur l'exercice de ses droits et devoirs : dans la société, dans la structure d'accompagnement, dans la famille ... 	

Retour d'expériences et conseils – Introduction

L'introduction permet d'appréhender avec le groupe la notion de droits et de devoirs qui est fondamentale pour aborder la question de l'autodétermination. Elle s'organise sous la forme d'un brainstorming qui permet à l'ensemble des participants d'illustrer avec des exemples concrets ces notions.

Partie 1 : J'ai envie



A cette étape, **la personne définit ses demandes**, ses envies en référence à un défi interne (ses besoins, ses désirs) ou externe (les demandes du contexte par exemple).

C'est le point de départ du processus et pour que cette étape marche, il faut réunir un certain nombre de conditions.

Il faut :

- Que la personne sache ce qu'elle veut ;
- Qu'elle sache qu'elle a le droit de s'exprimer, qu'on l'écoute et que ses propos seront sérieusement considérés ;
- Un interlocuteur pour recueillir le message.

A cette étape, Jean qui vit en foyer aimerait pouvoir se rendre seul à la bibliothèque municipale ce samedi. Il informe son référent de son envie.

Posture d'accompagnement : quels comportements adopter ?

- Rester attentif et discuter de l'envie de la personne pour bien cerner son besoin réel.
- Créer des espaces où la personne prend l'habitude de s'exprimer, favoriser et encourager les prises d'initiatives. Pour une personne qui a eu l'habitude que l'on prenne des décisions pour elle, cela peut être difficile dans un premier temps.

Retour d'expériences et conseils – La préparation du projet

La première étape de la démarche est cruciale et il faut s'y attarder aussi longtemps que nécessaire. En effet, elle permet de s'assurer que la personne s'oriente vers la réalisation d'un projet qu'elle souhaite réellement mettre en œuvre (sans influence externe non souhaitée sur ce choix).

Aussi, l'exploration de ce que la personne aime / n'aime pas est fondamentale pour s'en assurer. Néanmoins, certains paramètres entrent en jeu dans les préférences de la personne et il faut arriver à les déterminer au mieux (par exemple une activité est aimée non pour l'activité en elle-même mais pour l'encadrant qui l'anime).



Zoom sur le carnet pour les personnes accompagnées

- Pages 9 à 14 (diapos 12 à 31) -

Qui choisit ?

Cet exercice est proposé pour permettre à la personne accompagnée de prendre conscience, en fonction des domaines de vie, de sa son autonomie dans les prises de décision (elle choisit seule, avec l'aide de quelqu'un ou ne choisit pas).

	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"/>

Attention, la catégorie « professionnels » n'est pas toujours facilement identifiée par les personnes accompagnées. Il peut être nécessaire d'apporter des précisions, de donner des exemples.

Pourquoi je ne peux pas toujours faire des choix ?

L'objectif ici est d'amener la personne à prendre conscience, qu'en fonction des contextes elle ne pourra pas toujours choisir (par exemple, si elle veut acheter une voiture mais qu'elle n'a pas assez d'argent pour) ou pas choisir seule (par exemple si elle veut choisir seule le programme télé alors qu'il n'y a qu'une seule télévision dans la colocation).

Ce qui me met de bonne humeur/ce qui ne me met pas de bonne humeur VS ce que je veux/ce que je ne veux pas :

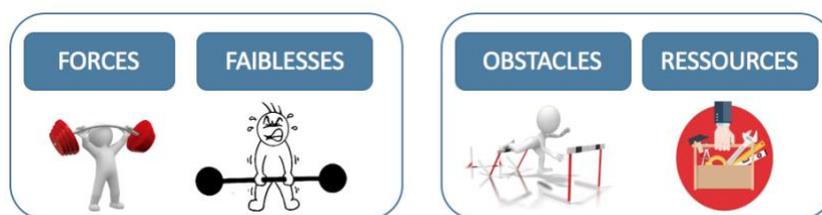
Les deux exercices ont pour objectif de permettre à la personne accompagnée de faire le point sur ce qu'elle aime/ n'aime pas et ce qu'elle veut/ ne veut pas.

Cette section a volontairement été découpée en deux parties pour permettre à la personne de différencier : ce qu'elle aime de ce dont elle a envie et ce qu'elle n'aime pas de ce qu'elle veut absolument éviter.

En effet, je peux aimer la cuisine mais ne pas vouloir en faire mon métier.
Je peux ne pas aimer être entourée par la foule mais ne pas chercher absolument à éviter tous les lieux où il y a du monde.

<p>Ce qui me met de bonne humeur</p>	<p>Ce qui me met de mauvaise humeur</p>
<p>Ce que je veux</p>	<p>Ce que je ne veux pas</p>

Partie 2 : J'explore



A cette étape, **la personne doit réaliser une analyse** de :

- Ce qu'elle sait d'elle-même (ses forces et ses faiblesses) d'une part ;
- Ce qui peut l'aider ou la mettre en difficulté dans l'environnement (ressources et obstacles) d'autre part.

Les forces/ faiblesses : ce que la personne aime/n'aime pas faire ou ce qu'elle sait/ne sait pas faire.

Les ressources :

- Humaines (parents, amis, professionnels, etc.) ;
- Matérielles (journaux, internet, pictogramme, GPS, téléphone, etc.) ;
- Ses droits.

Les obstacles :

- Les contraintes humaines ;
- Les contraintes matérielles (pas d'argent, grève des transports, etc.) ;
- Ses obligations (ne pas avoir le droit de sortir seul par exemple).

Jean n'a jamais fait seul le trajet entre le foyer et la bibliothèque et personne n'a le temps de lui montrer le chemin cette semaine (obstacle). Mais il est équipé d'un téléphone avec un GPS (ressource). Il ne sait pas encore très bien s'en servir (faiblesse) mais il aime apprendre de nouvelles choses (force).

Cette analyse doit lui permettre d'ajuster sa demande à sa réalité. De répondre à la question, **quelles sont les conditions nécessaires pour réaliser mon envie ?**

L'objectif de cette étape est que la personne repère ses capacités et ses ressources et qu'elle se rende compte des éléments qui lui manquent pour pouvoir réaliser son envie (habiletés à développer – apprentissages à réaliser ou conditions contextuelles à modifier). En effet, être autodéterminé ne signifie pas faire tout ce que l'on veut sans tenir compte des contraintes.

Dans ce cadre, les conditions nécessaires ne sont pas réunies pour que Jean puisse réaliser son envie de se rendre seul à la bibliothèque. Il ne peut pas agir sur la disponibilité des professionnels (conditions contextuelles) mais il peut apprendre à se servir de son GPS (habileté à développer).

Dans certains cas, l'analyse peut amener la personne à constater que son projet (demande ou envie) est difficilement recevable ou réalisable (notion de faisabilité, de responsabilité, de droits et de devoirs).

Posture d'accompagnement : quels comportements adopter ?

- Toute demande, tout projet, même irréaliste doit être recevable et doit être évalué et jugé avec la personne accompagnée.
- Ne pas réaliser cette étape à la place de la personne.
- Aider la personne, si elle en a besoin, à prendre conscience de son profil de forces/faiblesses et des caractéristiques de son environnement (ressources et obstacles).
- Rendre accessibles les informations relatives aux normes et aux lois dans le milieu de vie de la personne (par exemple, les règles de vie – le règlement intérieur). Rendre accessibles les droits et les devoirs. Dans l'idéal ce travail se fait avec la personne.

Retour d'expériences et conseils – Etablir son profil

L'étape consistant à réaliser une analyse de soi-même (profil de forces et de faiblesses) est très coûteuse pour les personnes et peut être mal vécue. Il est souvent difficile pour les personnes de mettre en avant leurs faiblesses dans un contexte de groupe. Pour cela il faut veiller à :

- Expliquer la dimension positive de cette analyse (savoir comment on peut s'améliorer, ce que l'on doit apprendre).
- Ne pas obliger les personnes qui ne le souhaitent pas à partager ces éléments avec le groupe.



Zoom sur le carnet pour les personnes accompagnées

- Pages 15 à 22 (diapos 32 à 45) -

Choix de mon projet

L'objectif est que la personne puisse formuler son projet, son envie en se basant notamment sur la réflexion menée en amont. A ce stade il est important que la personne puisse exprimer son projet, que celui-ci vous paraisse réalisable ou non. Tout au long de la section, il est demandé de rappeler le projet afin de bien recentrer chaque exercice sur la démarche-projet.



Si besoin, des annexes sont disponibles dans le carnet pour les personnes accompagnées (pp.32-34) pour aider à trouver une idée de projet.

Mes qualités / Mes défauts :

Comme indiqué plus haut, l'analyse des qualités et des défauts est très coûteuse pour la personne accompagnée. Il a donc été décidé de centrer cette analyse sur les défauts et qualités de la personne accompagnée en lien avec le projet.

Ce que j'envisage pour mon avenir / Ce que les autres envisagent pour mon avenir :

L'exercice a pour objectif de faire prendre conscience à la personne accompagnée de la divergence qui peut exister entre ce que les autres (proches, professionnels, amis, etc.) souhaitent pour elle et de ce qu'elle-même envisage pour son avenir. Si une différence notable est relevée alors cela peut permettre d'engager un échange afin de comprendre l'origine des divergences. Un des buts poursuivis est que la personne puisse défendre son point de vue et son projet auprès de son entourage afin de lever un potentiel obstacle dans la réalisation de celui-ci.

<u>Ce que j'envisage pour mon avenir :</u>	
Mon projet c'est :
<u>Ce que les autres envisagent pour mon avenir :</u>	
Ce que ma famille imagine comme projet pour moi c'est :
Ce que mes amis imaginent comme projet pour moi c'est :
Ce que les professionnels imaginent comme projet pour moi c'est :

Ce qui m'empêche dans mon projet / Ce qui m'aide dans mon projet :

L'objectif de cet exercice est d'identifier les freins (ce qui m'empêche) et les facilitateurs (ce qui m'aide dans mon projet) qui sont rencontrés ou pourront être rencontrés par la personne dans son projet.

On distingue pour les facilitateurs :

- Les ressources humaines – qui peut m'aider dans mon projet ?
- Les ressources matérielles – qu'est ce qui peut m'aider dans mon projet ?

Partie 3 : Je cherche des chemins



A cette étape la personne doit **élaborer des alternatives possibles** pour réaliser son envie.

Pour cela, elle va se baser sur les habiletés à développer ou les conditions contextuelles à modifier, identifiées à l'étape précédente et proposer le maximum de solutions qui lui permettent de progresser.

Pour apprendre à utiliser son GPS, Jean a plusieurs possibilités. Il peut soit :

- Demander à une personne (ami, famille ou professionnel) de lui montrer comment utiliser son GPS.
- Explorer seul le GPS pour trouver comment il fonctionne.

Dans un second temps, la personne doit **choisir l'option la plus favorable** pour répondre à son envie (pondération).

Pour cela, elle doit prendre en compte les critères suivants :

- L'effort qu'une alternative peut demander (physique et psychique) : est-ce que cette solution demande de gros efforts ?
- Le coût financier : est-ce que cette solution va coûter cher ?
- Les risques possibles : est-ce que cette solution est risquée ? Y-a-t-il un danger ?
- Les conséquences (retombées positives ou négatives) : est-ce que la personne et son entourage sont prêts à accepter les conséquences de cette solution ?

La première solution envisagée (demander de l'aide) est celle qui demande le moins d'effort à Jean et qui présente le moins de risque. En effet, explorer seul son GPS peut prendre plus de temps et une mauvaise manipulation peut entraver le fonctionnement du GPS.

Enfin, la personne **fixe les étapes intermédiaires** pour atteindre l'objectif identifié.

Pour mettre en œuvre la première solution envisagée (demander de l'aide) Jean doit :

1. Chercher autour de lui quelqu'un qui peut lui montrer comment fonctionne son GPS.
2. Programmer un temps pour qu'il lui fasse une démonstration.
3. Renouveler la démonstration jusqu'à ce qu'il sache utiliser son GPS seul.

Posture d'accompagnement : quels comportements adopter ?

- ❑ Explorer chaque chemin amené par la personne même s'il vous semble irréalisable (voir les adaptations qui pourraient être envisagées).
- ❑ Aider la personne à élargir sa vision des solutions envisageables. Ne pas avoir peur d'imaginer des scénarios variés.
- ❑ Lors de la pondération, il faut parfois ajuster les critères à la personne en fonction de ses possibilités. En effet, une personne qui n'a pas l'occasion de gérer son argent n'accordera pas facilement un sens au critère de coût. Il est conseillé d'aider la personne à expérimenter cette question (en utilisant du matériel concret) et à rechercher des ressources dans son environnement (par exemple : curateur ou administrateur de bien).
- ❑ Lors de la pondération, être vigilant à ce que chaque critère soit considéré un à un par la personne et uniformiser les questions pour que cela devienne un automatisme pour la personne.
- ❑ Eviter de formuler les solutions, les alternatives par la négative (par exemple : Est-ce que cela me demande un effort de ~~ne pas manger chez moi~~ (d'aller manger dehors) ?
Privilégier les questions ouvertes quand cela est possible (par exemple : Quel est le risque si je mets en place cette action ?)
- ❑ Contrôler la pondération en verbalisant à voix haute (en reformulant) et en demandant confirmation à la personne. S'il y a une incohérence (par exemple si la personne évalue comme étant la plus coûteuse, la solution qui l'est le moins). il faut lui en faire prendre conscience.

Retour d'expériences et conseils – Analyser les alternatives

Cette étape est très complexe car elle demande de comparer plusieurs alternatives en fonction d'une liste de critères afin de choisir l'option la plus favorable.

Dans le cadre des stages proposés par le projet I SAID cette étape n'était pas abordée car nous ne disposions pas du temps nécessaire. En effet certaines notions ne sont pas significatives pour certaines personnes (par exemple le coût financier pour une personne qui ne gère pas du tout son argent) et nécessitent donc un apprentissage en parallèle.

Nous proposons donc une adaptation de cette partie dans le carnet pour les personnes accompagnées. L'objectif est d'y questionner directement le projet, en fonction de quatre dimensions : les efforts, les conséquences, le risque et le coût. Ce questionnement peut amener la personne à devoir envisager des alternatives.

Si vous souhaitez néanmoins vous engager dans la démarche complète de recherche et d'analyse des alternatives, telle qu'elle est proposée initialement dans la « Marche à suivre », nous vous invitons à vous référer à l'ouvrage de Fontana-Lana et collaborateurs (2017) – référence complète. p. 8. Vous y trouverez plus de détail sur le matériel qui peut être utilisé (outil de pondération).



Zoom sur le carnet pour les personnes accompagnées

- Pages 23 à 26 (diapos 46 à 55) -

Pour cette partie l'objectif est de permettre à la personne de prendre en compte les quatre dimensions suivantes dans l'analyse de son projet :

Les efforts :

- 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 ?

Les conséquences :

- 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 ?

Le risque :

- 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 ?

Le coût :

- 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 ?

Partie 4 : J'agis



A cette étape, la personne **met en œuvre et réalise** son projet. Pour cela elle doit définir les différentes étapes.

Les étapes pour réaliser son objectif sont :

1. Apprendre à utiliser son GPS.
2. Programmer le trajet dans son téléphone.
3. Recharger le téléphone pour qu'il ait assez de batterie pour indiquer le trajet.
4. Se rendre à la bibliothèque.

Cependant, la solution choisie par la personne ne lui permettra pas forcément d'atteindre son objectif. Il faudra alors qu'elle envisage une solution alternative.

Le samedi Jean se rend à la bibliothèque grâce à son GPS. Si son portable était tombé en panne avant le samedi, Jean aurait dû envisager une autre alternative.

Posture d'accompagnement : quels comportements adopter ?

- Il faut que les compétences enseignées durant la formation puissent être transférées dans la vie quotidienne de la personne.
- L'application des décisions prises au terme du processus d'élaboration du projet est fondamentale, elle doit être soutenue et encouragée de manière active.
- Accompagner la personne à prendre en compte et verbaliser ses affects (positifs ou négatifs) et à relativiser les erreurs.
- Dans le cadre de la réalisation du projet individualisé : l'objectif est d'aboutir à un projet qui part des demandes et des besoins de la personne avec DI et qui se co-construit avec elle.
- Aider la personne à prendre du recul sur la mise en place de l'action, à dépasser les situations d'échec.

Retour d'expériences et conseils – Passer à l'action

La dernière étape consiste à mettre en œuvre son projet. Dans un premier temps, il s'agit pour la personne de définir les différentes étapes de son projet.

Dans un second temps, la personne doit mettre son projet en application et faire un point sur son avancée « Où j'en suis dans mon projet ? ». Cette étape se déroule donc souvent dans un deuxième temps et doit être soutenue pour que la personne ne perde pas de vue les initiatives engagées. Cette prise de recul permet de réajuster les actions ou le projet en cas d'échec de leur mise en place. En effet, il s'agit d'identifier ce qui a posé problème dans le but de réajuster une action en cours ou d'utiliser cet apprentissage lors de la mise en place d'une action future. Le risque d'être confronté à un échec fait partie intégrante de la mise en place d'un projet. Il est alors important d'accompagner la personne par rapport à son vécu de la situation et de l'aider à rebondir.



Zoom sur le carnet pour les personnes accompagnées

- Pages 27 à 31 (diapos 56 à 62) -

Quels sont les étapes de mon projet ?

L'objectif de cet exercice est d'amorcer une dynamique de planification en décomposant les actions à réaliser au moins en deux grandes étapes, dans un premier temps.

Puis dans un second temps, il est demandé à la personne de placer les étapes à réaliser dans l'ordre (il n'est pas obligatoire d'avoir 10 étapes puisque cela va dépendre du projet choisi). Le but est donc que la personne puisse comprendre la séquence d'actions à réaliser, certaines actions nécessitant la réalisation préalable d'une autre action.

Où j'en suis dans mon projet ?

Cette étape permet à la personne de faire le point sur l'évolution de son projet. Elle peut être répétée plusieurs fois, l'objectif étant que la personne puisse réajuster ses actions si son projet n'avance pas comme elle le souhaiterait ou si elle désire changer de projet.

De manière générale un projet doit être évalué régulièrement au cours du temps pour s'assurer de l'atteinte ou non des objectifs fixés, repérer les changements de motivation de la personne ou les modifications de l'environnement (perte d'un soutien humain ou matériel). Il est proposé d'indiquer le nom d'une personne ressource (professionnel référent, proche, etc.) vers laquelle la personne accompagnée pourra se retourner, si besoin, pour poursuivre la démarche.

3. La posture d'accompagnement – étapes clés :

- ✓ Ne pas « faire à la place » de la personne avec une déficience intellectuelle.
- ✓ Laisser du temps à la personne pour réaliser la démarche.
- ✓ Donner à la personne avec une déficience intellectuelle des occasions de faire des choix, lui donner la parole.
- ✓ Rendre son environnement intelligible (adaptation des règlements, des informations utiles avec la personne).
- ✓ L'aider dans la prise de décision, notamment en l'aidant à prendre conscience des conséquences de sa décision – sans décider à sa place.
- ✓ Ne pas refuser/abandonner d'emblée un projet jugé impossible à réaliser.
- ✓ L'accompagner dans la prise de conscience des risques (obstacles qui seront rencontrés) et la découverte de solutions possibles.
- ✓ L'aider à transformer ses décisions en actions.
- ✓ L'aider à planifier la réalisation de ses actions.
- ✓ L'aider à prendre du recul sur la mise en place de l'action, à dépasser les situations d'échec (expérience vécue qui permettra de nourrir les projets futurs).
- ✓ Soutenir la personne dans sa démarche d'autodétermination.

Ce document a été réalisé dans le cadre du projet I SAID avec soutien du Fonds Européen de Développement Régional.



Pour en savoir plus sur le projet I SAID : www.isaid-project.eu