



# La qualité de vie

## La qualité de vie c'est quoi ?

Avoir une bonne qualité de vie c'est être heureux dans sa vie.

Etre heureux c'est être content.

Etre heureux c'est différent pour chacun.

Les gens ne sont pas heureux de la même façon.

Par exemple :

- Etre souriant
- En parler autour de soi
- Appeler les amis
- Sauter de joie

Tout le monde n'est pas heureux pour la même chose.

Il y a des gens qui sont heureux pour une chose

et des gens qui sont heureux pour autre chose.

Etre heureux ça dépend de ce que je pense :

- Par exemple, je pense que vivre en couple est important.  
Je suis en couple alors je suis heureux.  
Je suis célibataire alors je ne suis pas heureux.
- Par exemple, je pense que vivre en couple n'est pas important  
Je suis célibataire alors je suis heureux  
Je suis en couple alors je ne suis pas heureux



Etre heureux ça dépend de l'endroit où je vis :

- Par exemple, une personne qui vit dans la rue est heureuse quand elle a un habitat.  
Mais il y a aussi des personnes qui ont un habitat et qui ne sont pas heureuses.
- Par exemple il y a des endroits dans le monde où il y a peu d'écoles.  
Dans ces endroits les personnes sont heureuses quand elles peuvent aller à l'école.  
En Europe, il y a beaucoup d'écoles.  
Parfois les personnes ne sont pas heureuses d'y aller.

## **Comment aider à avoir une bonne qualité de vie ?**

Qu'est ce qui rend les gens heureux ?

- Avoir une bonne santé
- Avoir des amis  
Par exemple bien s'entendre avec les gens.
- Aimer et s'aimer  
Par exemple être heureux en couple.
- Avoir du succès  
Par exemple, Julien Clerc. Il fait des concerts et a du succès.



**ISAID**

- Vivre comme on le veut
- Avoir un travail
- Se sentir inclus dans la société.  
la société c'est les gens qui vivent ensemble  
Se sentir inclus ça veut dire plein de choses.  
Par exemple : aider les autres à aller mieux,  
se sentir bien avec les autres,  
faire comme les autres  
les autres font attention à moi,  
respecter les règles.
- Avoir des droits  
Les droits sont différents dans chaque pays.  
Par exemple avoir le droit :  
de donner son avis.  
de circuler, de se déplacer.  
de conduire une voiture à partir de 18 ans.  
de se défendre au tribunal.  
d'avoir des papiers pour habiter dans son pays.
- Posséder quelque chose  
Par exemple :  
avoir une voiture.  
avoir de l'argent.
- L'autodétermination.  
L'autodétermination c'est pouvoir choisir dans sa vie.  
Par exemple :  
choisir ce que je mange le midi.  
choisir un métier.



# Comment évaluer la qualité de vie ?

Il existe des questionnaires  
pour savoir comment une personne est heureuse.

Par exemple :

si elle est heureuse dans son habitat

si elle est heureuse avec ses amis

Plusieurs personnes peuvent répondre au questionnaire :

- La personne concernée
- Sa famille
- Les professionnels qui accompagnent la personne

Il peut y avoir des différences entre ce que pense la personne  
et ce que pense le professionnel ou sa famille.



# Qu'est-ce qu'on peut faire pour avoir une bonne qualité de vie ?

## Comment aider les personnes avec un handicap à être plus heureuses ?

C'est important de comprendre ce que vivent les personnes avec un handicap.

Cela permet :

- d'améliorer leur vie
- de répondre à leurs besoins.

Pour aider les personnes avec un handicap à être plus heureuses il faut :

- Voir autre chose que l'aspect médical du handicap  
Par exemple voir des médecins mais aussi d'autres personnes
- Agir sur les compétences des personnes avec un handicap  
Par exemple aider les personnes avec un handicap à s'instruire, à se former
- Adapter les lieux où vivent et travaillent les personnes avec un handicap  
Par exemple :  
installer des portes automatiques  
installer des pentes au lieu des marches  
dresser un chien pour guider les personnes aveugles
- Mettre en valeur ce que savent faire les personnes avec un handicap  
Par exemple :  
afficher les peintures qui ont été faites par des personnes avec un handicap.  
dire à quelqu'un qu'il parle bien.  
passer dans le journal.



- Une personne avec un handicap n'est pas que handicapée.  
Elle est avant tout une personne.  
Elle peut avoir un autre rôle.  
Par exemple : .Ray Charles est handicapé car il est aveugle. C'est aussi un chanteur connu.  
Par exemple : un personne handicapée peut être aussi une maman.

Il faut mettre en valeur le rôle des personnes avec un handicap dans la société  
La société c'est les gens qui vivent ensemble

- Un projet de vie c'est ce qu'on a envie de faire dans la vie.  
Par exemple :  
partir en vacances.  
avoir un métier.

Il faut réfléchir avec la personne à son projet de vie. Pour le rendre meilleur.  
Un projet de vie peut changer souvent.  
Il faut réfléchir souvent au projet de vie.

Pour aider les personnes handicapées à être heureuses, il faut les faire participer.  
Par exemple :  
demander l'avis des personnes  
avoir le droit de ne pas être d'accord.  
avoir des informations en facile et à comprendre.

Pour aider les personnes avec un handicap à être heureuses il faut mettre en valeur les groupes de personnes avec un handicap qui veulent faire des choses.  
Par exemple l'Association Nous aussi,  
l'association CAP 48



Ce document a été réalisé avec :  
François BOUCHELAGHEM, Milos DRAGOJEVIC, Pauline VERRAES,  
Gautier CANDAS, Virginie BOUSSEMARY, Evelyne HAVEZ, Patricia  
DELBECQUE