

Interreg

France-Wallonie-Vlaanderen



UNION EUROPÉENNE
EUROPESE UNIE



I SAID

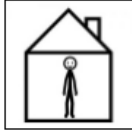


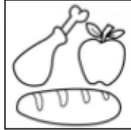



Groupes d'échanges sur l'autodétermination

Support pour l'animation de groupes d'échanges

Version Septembre 2020



Pour commencer, faisons un peu mieux connaissance !

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

C'est quoi un droit ?



Quels sont vos droits ?



C'est quoi un DROIT ?

I SAID

Un droit, c'est :

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



C'est quoi un devoir ?



Quels sont vos devoirs ?



C'est quoi un DEVOIR ?

I SAID

Un devoir c'est :

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



Les droits et les devoirs dans le groupe aujourd'hui

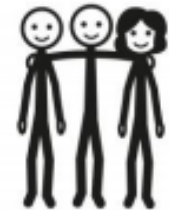
- Chacun a le **droit** de donner son opinion et de s'exprimer



- J'ai le **devoir** d'écouter les autres



- J'ai le **devoir** de respecter les autres et leurs opinions



Discutons ... Avoir des DROITS c'est aussi faire des CHOIX

Vous pouvez dire ou écrire ce que vous pensez lorsqu'on vous demande :

« *Pour moi, faire des choix, c'est...* »

« *Pourquoi c'est important de faire des choix* »



Pourquoi ce groupe d'échanges ?



La convention des droits des personnes handicapées dit :

Les personnes handicapées peuvent faire des choix selon leurs préférences.

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

Les personnes handicapées peuvent choisir leur maison.

Les personnes handicapées peuvent choisir avec qui elles vivent.

Pourquoi ce groupe d'échanges ?



Parfois on a le droit de faire quelque chose

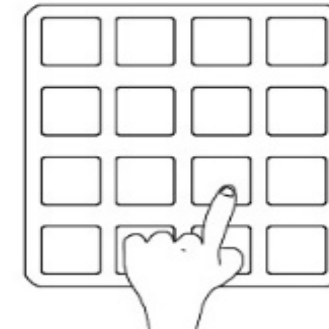
Mais on n'arrive pas à le faire.

Avoir des DROITS c'est aussi faire des CHOIX

Quand on construit sa vie, il faut faire des choix.

Faire des choix pour être heureux.

Faire des choix pour se sentir bien dans sa vie.



Faire des choix et décider ce qui est bien pour notre vie, ça s'appelle

l'autodétermination

Apprendre à devenir autodéterminé

1

Partie 1 : J'ai envie

2

Partie 2 : J'explore

3

Partie 3 : Je cherche des chemins

4

Partie 4 : J'agis

1

1. J'ai envie

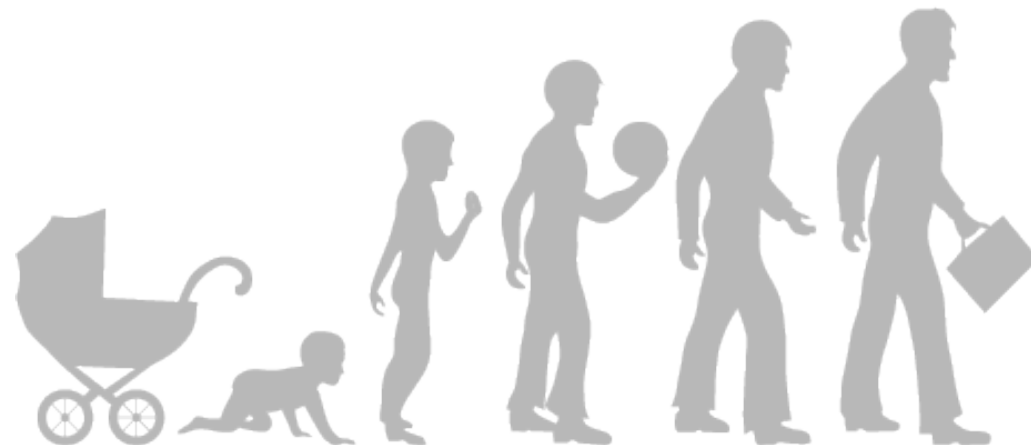


Qui peut faire des choix ?

Tout le monde peut faire des choix.

Les choix sont différents en fonction des personnes.

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



Qui peut faire des choix ?

MOI


MA FAMILLE

LES AMIS

**LES
PROFESSIONNELS**


Exercice

I SAID

Je dessine une  pour désigner qui choisit.

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

Exercice

Je dessine une  pour désigner qui choisit.

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

Ne pas avoir le choix

Parfois je n'ai pas le choix.

Je suis bloqué.

I SAID

Ne pas avoir le choix

Parfois je n'ai pas le choix.
Je suis bloqué.

Par exemple, je veux acheter une voiture.
Je n'ai pas assez d'argent.
Je ne peux pas acheter la voiture.
Je n'ai pas le choix.

Ne pas avoir le choix

Il y a des choses que je peux choisir
Et d'autres que je ne peux choisir.

Parfois choisir c'est facile

Parfois choisir c'est difficile.

C'est pareil pour tout le monde.

Exercice

Pourquoi je ne peux pas toujours faire des choix ?

-
-

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

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

Discutons ... Qu'est-ce qu'un bon choix ?



Qu'est-ce qu'un bon choix ?

Le bon choix est celui qui :

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

Dans la vie, il y a ce qu'on aime.

Il a aussi ce qu'on veut éviter.

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

Il y a :

- Ce que je veux
- Ce que je ne veux absolument pas

Comment faire un bon choix ?

Ce qui me met de bonne humeur :

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

Quand je suis heureux, je ris.

Comment faire un bon choix ?

Ce qui me met de mauvaise humeur :

- C'est quand il se passe quelque chose que je n'aime pas.
- Quand je suis en colère.
- Quand je suis triste, je ne ris pas.
Quand je suis triste,
parfois ça se voit parfois ça se voit pas.

Exercice

I SAID

**Ce qui me met de bonne
humeur**



➤
➤

**Ce qui me met de mauvaise
humeur**



➤
➤

Comment faire un bon choix ?

Ce que je veux :

Ce que je désire, ce que j'ai envie.

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

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

Comment faire un bon choix ?

Ce que je ne veux pas :

Ce que je ne veux pas,
C'est ce que je n'ai pas du tout envie.

Exercice

Ce que je veux

-
-

Ce que je ne veux pas

-
-

1

1. J'ai envie



I SAID

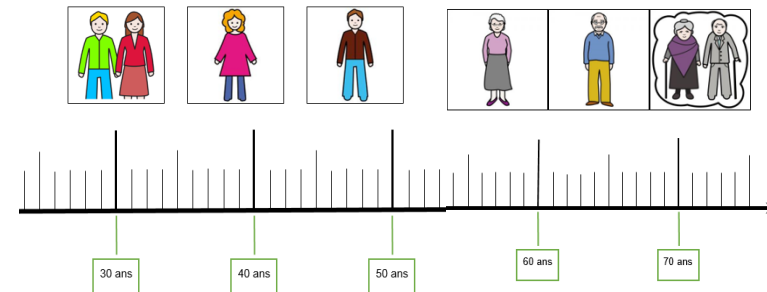
J'ai un impact
sur ma vie

J'ai le
contrôle

Je peux y
arriver

Pour la prochaine fois :

On va parler de vos projets.



Discutons ...

C'est quoi un projet ?

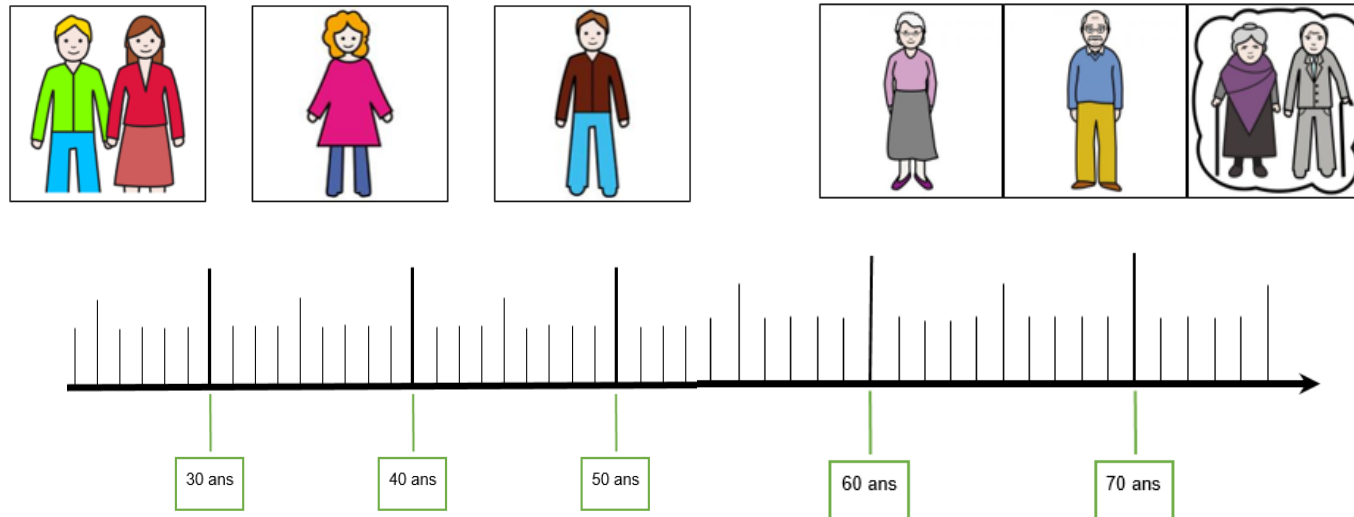


Qu'est-ce qu'un projet ?

I SAID

Un projet, c'est ce j'ai envie de faire plus tard.

C'est un but que je veux atteindre.



Exercice

J'ai déjà une idée de
projet ?

Choix de mon projet :

.....

2

J'explore

Mes
qualités

Mes défauts

Les difficultés

Ce qui m'aide

Mes qualités :

Ce que je suis capable de faire.

Ce que je réussis facilement.

Ce sont mes qualités.

Exercice

I SAID

Mes qualités :

Mon projet c'est :

Quelles sont mes qualités pour mon projet :

➤

➤

➤

Mes défauts:

Ce que qui est dur pour moi.

Ce que je n'arrive pas toujours à faire.

Ce qui me semble difficile.

Ce que j'ai peur de ne pas réussir.

Exercice

I SAID

Mes défauts :

Mon projet c'est :

Quels sont mes défauts pour mon projet :

-
-
-

Exercice

I SAID

Ce que j'envisage pour mon avenir :

Mon projet c'est :

.....

.....

Exercice

Ce que les autres envisagent pour mon avenir :

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

Exercice

I SAID

Mon projet c'est :

Ce qui m'empêche dans mon projet :

Les difficultés que je rencontre pour mon projet :

-
-
-

Exercice

Mon projet c'est :

Qui peut m'aider dans mon projet ?

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Exercice

I SAID

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

.....

.....

.....

.....

2

J'explore

Mes
qualités

Mes défauts

Les difficultés

Ce qui m'aide

Je me connais

**Je connais mes
caractéristiques**

**Je connais ma
manière d'être
et d'agir**

3

Je cherche des chemins

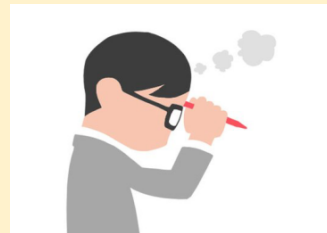
Les efforts



Le coût



**Les
conséquences**



Les risques



Pour mon projet, je dois faire attention :

Les efforts

Mon choix peut vous demander de fournir des **efforts**.

Je n'avais pas prévu certaines difficultés.



Exercice

Les efforts :

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

.....

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

.....

Pour mon projet, je dois faire attention :

Les conséquences

Je ne connais pas les **conséquences**.

Quand je fais des choix, je ne sais pas toujours ce qu'il va se passer.

Les conséquences peuvent être positives ou négatives.



Exercice

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 ?

.....

Pour mon projet, je dois faire attention :

Le risque

Mon choix peut être risqué.

Le risque c'est quand ce que je décide est dangereux.



Exercice

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 ?

.....

Pour mon projet, je dois faire attention :

Le coût

Mon choix peut avoir un certain coût.

Il peut être modifié si le prix est trop élevé.



Exercice

I SAID

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 ?

.....

3

Je cherche des chemins

Les efforts



Le coût



Les
conséquences



Les risques



Je choisis
mon
projet

Je décide

4

J'agis



Agir étape par étape

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

Exercice

Mon projet c'est :

Quelles sont les étapes de mon projet ?

Je dois commencer par :

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

Ensuite, je dois :

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

Exercice

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

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Exercice

Mon projet c'est :

Où j'en suis dans mon projet ?

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

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

.....
.....

De qui j'ai besoin pour mon projet ?
Comment je peux le demander ?

.....
.....

Exercice

Mon projet c'est :

Où j'en suis dans mon projet ?

De quoi j'ai besoin pour mon projet ?

Comment je peux l'avoir ?

.....
.....

Est-ce que je veux changer de projet ?

.....
.....

Ce que je retiens de ce groupe :

- De quoi on a parlé ?
- Ce que j'ai appris ?
- Ce que j'ai aimé ?
- Ce que je n'ai pas aimé ?

