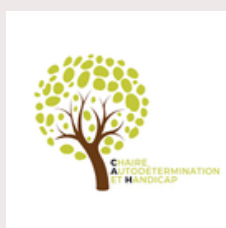


DE CHEZ-NOUS À CHEZ-TOI

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Un programme d'accompagnement des personnes proches aidantes pendant la transition résidentielle vers un milieu de vie autonome de leur proche ayant une déficience intellectuelle ou autiste



AUTEURS ET COLLABORATEURS

Programme développé par :

Martin Caouette, professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières
Sarah Pellerin, ps.éd., coordonnatrice de la Chaire Autodétermination et Handicap
Michèle Lafontaine, présidente de J'ai mon appart'

Rédaction du guide de l'animateur et du guide du participant :

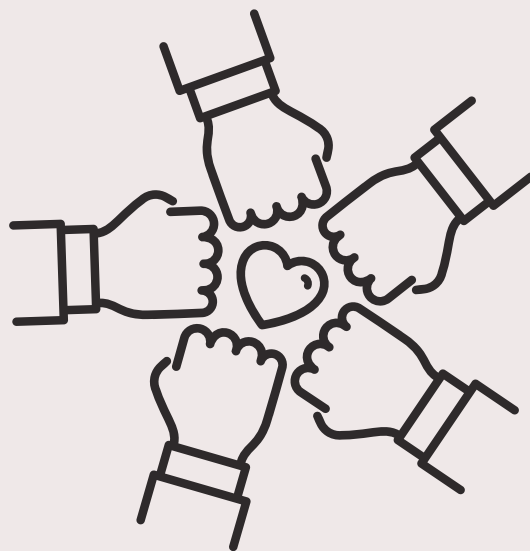
Martin Caouette, professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières
Sarah Pellerin, ps.éd., coordonnatrice de la Chaire Autodétermination et Handicap
Marie-Pier Ouellet, assistante de recherche à l'Université du Québec à Trois-Rivières
Catherine Perreault, assistante de recherche à l'Université du Québec à Trois-Rivières

Mise en page et édition :

Janie Belcourt

Collaborateurs :

Ce programme a pu être développé grâce au soutien financier de l'Office des personnes handicapées du Québec.



MISE EN CONTEXTE

Les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) ou autistes rencontrent plusieurs défis lorsque vient le temps de vivre dans un logement supervisé ou autonome. Ces dernières peuvent vivre de l'isolement social, manquer d'entraînement dans le fait de vivre seul, éprouver des difficultés à interagir en société et expérimenter des ruptures dans le soutien offert par les intervenants sociaux (Betz et Redcay, 2002).

Considérant ces différents défis, les personnes proches aidantes (PPA) des personnes ayant une DI ou autistes ont une influence importante lors de leur transition résidentielle. En exemple, Kingsnorth et coll. (2019) affirment que les parents jouent un rôle primordial dans la transition de leur enfant vers un milieu autonome et doivent se préparer à ce changement de vie important. Aussi, ces derniers peuvent adopter des attitudes surprotectrices, se désengager ou vivre des relations conflictuelles en raison de la transition résidentielle de leur enfant (Betz et Redcay, 2002).

Roos et Søndena (2020) suggèrent que la mise en place d'un programme éducatif de soutien pour les familles peut favoriser et soutenir la transition résidentielle vers un milieu de vie autonome. Ce programme peut également permettre d'atténuer l'impact des préoccupations des parents entourant cette période de vie.

Une revue des pratiques d'intervention au Québec a permis de constater qu'à notre connaissance, aucun programme éducatif de ce type s'adressant spécifiquement aux PPA n'existait à ce jour ou n'était appliqué dans les programmes en DI-TSA-DP des CISSS et CIUSSS du Québec. Le développement et l'application d'un tel programme semble nécessaire, considérant un accroissement du nombre de projets de logements sociaux destinés aux personnes ayant une DI ou autistes (Caouette et al., 2023).

LE PROGRAMME DE CHEZ-NOUS À CHEZ-TOI

Le programme **De chez-nous à chez-toi** a été développé avec pour objectif de répondre aux besoins des PPA pendant la transition résidentielle de leur proche ayant une DI ou autiste.

Grâce au **Programme d'expérimentation et de recherche sur la participation sociale des personnes handicapées - Volet Expérimentation**, de l'Office des personnes handicapées du Québec, celui-ci a été conçu et mis à l'essai en 2022 auprès d'un groupe de 14 PPA par la Chaire Autodétermination et Handicap.

Des entrevues ont été réalisées avec les participants et les animateurs, permettant ainsi d'évaluer et bonifier le programme, afin qu'il réponde aux besoins des PPA pendant cette transition. Ainsi, ce programme tient compte à la fois des données issues de la recherche et du savoir expérientiel des PPA.

Le programme **De chez-nous à chez-toi** a pour but d'accompagner les PPA pendant la transition résidentielle d'une personne ayant une DI ou autiste vers un milieu de vie autonome. Ces dernières peuvent alors développer leurs capacités adaptatives dans l'exercice de leur rôle afin de faciliter la transition résidentielle de la personne ayant une DI ou autiste.

De façon plus spécifique, ce programme vise à aider les PPA à :

1. Explorer et identifier leurs préoccupations liées à la transition résidentielle ;
2. Comprendre l'importance de l'autodétermination ;
3. Développer une communication ajustée à leur nouvelle réalité ;
4. Reconnaître leurs besoins et les besoins de leur proche pendant la transition ;
5. Explorer leur perception des risques encourus et les ressources existantes ;
6. Amorcer une réflexion quant à l'évolution de leur rôle et les changements dans leur quotidien.



DES RETOMBÉES POSITIVES

Ce programme comporte plusieurs retombées significatives pour les participants, telles que:

- Accroître la confiance du participant envers le processus de transition et les capacités de la personne ayant une DI ou autiste ;
- Se sentir compétent dans l'évolution de son rôle ;
- Développer un sentiment de solidarité et de proximité avec d'autres personnes engagées dans le même processus ;
- Favoriser une relation harmonieuse avec son proche pendant le processus de transition.

L'ANIMATION DU PROGRAMME, UN ÉLÉMENT ESSENTIEL

L'animateur a comme rôle principal de guider les participants dans leurs réflexions et de les soutenir dans leur cheminement. Il doit également mettre en place des conditions favorables aux échanges et aux remises en question entre eux.

Ce guide facilitera la préparation et l'animation du groupe. Ce document regroupe des informations concernant la planification et le déroulement des rencontres, sur les attitudes à favoriser, la description des activités, le matériel à utiliser et bien d'autres éléments pertinents pour ce programme.

« Au lieu de nous demander comment motiver les gens, nous devrions nous demander comment créer les conditions dans lesquelles les gens se motiveront eux-mêmes ».

-Edward L. Deci

Bonne animation!



PRÉSENTATION DU GUIDE

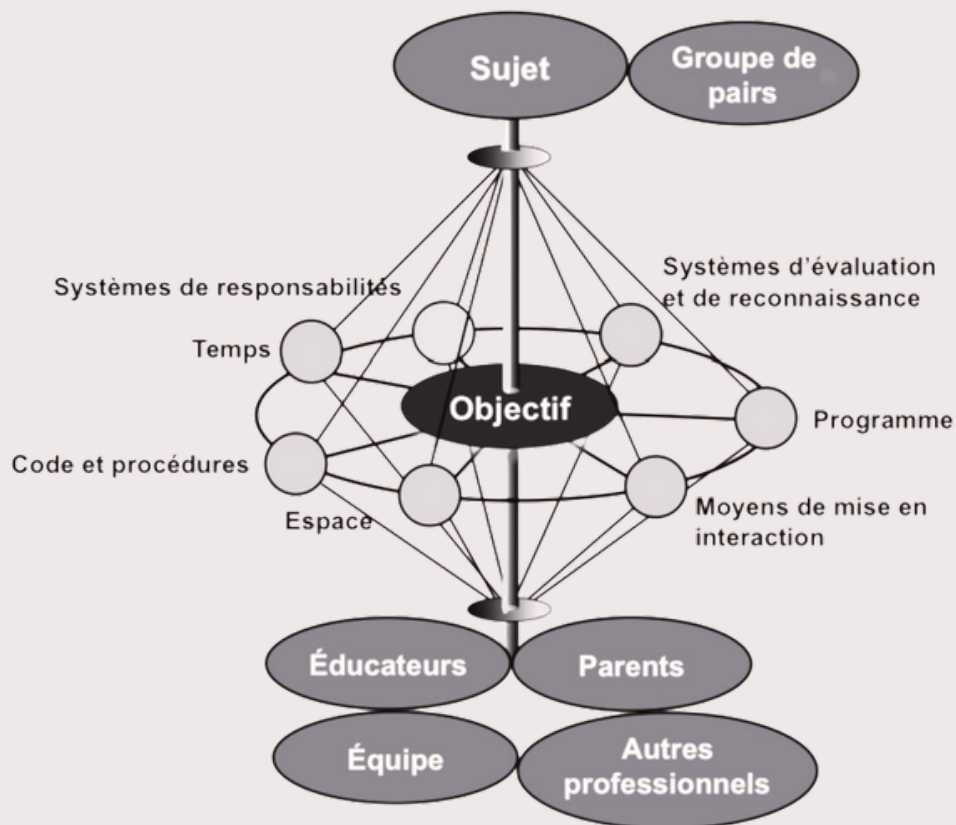
Tout commence par la planification	6
Objectifs	7
Groupe de pairs	7
Animateurs (autres professionnels)	8
Système de responsabilités	8
Code et procédures	12
Temps	13
Moyens de mise en interaction	13
Espace	15
Système d'évaluation et de reconnaissance	15
Rencontre 1 : accueil des participants	16
Rencontre 2 : autodétermination et communication	22
Rencontre 3 : gestions des risques	31
Rencontre 4 : développer ses frontières interpersonnelles	37
Rencontre 5 : redéfinition de mon propre rôle	41
Rencontre 6 : rencontre de clôture	45
Annexe	50
Matériel à imprimer, rencontre 1 et 6.....	54
Matériel à imprimer, rencontre 5.....	81
Matériel complémentaire	83
Références	86

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

L'animation et l'intervention de groupes demandent une certaine préparation et plusieurs éléments sont à prendre en compte pour en assurer le bon fonctionnement.

Plusieurs structures et modèles d'intervention psychoéducative ont été développés en ce sens, dont celui de Gendreau et Boscoville (2003).

Illustrant le caractère dynamique et la notion d'équilibre que représente l'intervention, les auteurs de ce programme se sont inspirés de cette structure d'ensemble pour mettre en lumière des éléments à considérer avant, pendant et après chaque rencontre de ce programme.



TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

LES OBJECTIFS

Les objectifs présentés précédemment vous permettent de saisir la visée du programme (voir section « Le programme de chez-nous à chez-toi »). Pour atteindre ces objectifs, vous devrez mettre en place certaines stratégies d'intervention et animer différentes activités, qui vous seront d'ailleurs présentées dans les prochaines sections. Garder en tête les objectifs à travailler avec vos participants permet d'assurer une cohérence entre les différentes rencontres et d'en assurer l'atteinte.

GROUPE DE PAIRS

Les participants sont au cœur de ce programme d'intervention. Ils seront probablement en grande majorité des parents de personnes ayant une DI ou autistes, mais pourraient être le frère, la sœur, le tuteur ou un membre de la famille qui accompagne un proche pendant sa transition résidentielle.

Pour faciliter l'inclusion de tous, le terme « personne proche aidante » (PPA) est à prioriser. Ces PPA doivent jouer un rôle dans la transition de leur proche pour pouvoir participer au programme. Pour assurer une fluidité dans les échanges et permettre à tous les participants de partager leurs vécus ou leurs inquiétudes, le groupe devra idéalement être composé d'environ 8 à 10 participants. Le programme prévoit l'animation d'un groupe fermé, c'est-à-dire, un groupe qui sera constitué des mêmes participants du début à la fin.

Lors de la prise de contact initiale avec vos participants potentiels, rappelez-vous de partager ces éléments :

- La mise en contexte et les objectifs du programme ;
- La fréquence des rencontres et leur durée ;
- Le lieu et les dates prévus des rencontres.

Lors de la prise de contact initiale, des participants potentiels pourraient refuser de se joindre au groupe. Vous pourriez alors explorer la raison de ce refus. En effet, refuser de participer à un groupe par manque de temps, par indifférence ou par peur du jugement n'a pas le même impact. Vous pourrez alors rassurer la personne au besoin et lui rappeler les retombées possibles (voir section « des retombées positives »).

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

ANIMATEURS

Lors de la mise à l'essai du programme (Caouette et al., 2023), les participants ont souligné l'importance de l'animation dans leur cheminement. La dyade d'animateurs utilisée lors de cette période s'est avérée intéressante, permettant à un des animateurs d'assurer le bon fonctionnement des rencontres et à l'autre, de favoriser l'émergence des dynamiques d'aide mutuelle entre les participants. Lors des rencontres de préparation et de retour, il sera important de répartir les tâches d'animation entre vous et d'ajuster le partage des tâches au besoin.

Le programme a, comme philosophie d'intervention, le concept d'autodétermination (Nirje, 1972; Deci et Ryan, 1985; Wehmeyer, 1992; Lachapelle et Wehmeyer, 2003). Bien que de l'information pertinente et des lectures complémentaires vous seront offertes à l'intérieur de ce programme, il est important que les animateurs soient familiers et à l'aise avec le concept. Des formations préalables à votre animation du programme peuvent être nécessaires afin d'augmenter votre maîtrise de cette philosophie d'intervention.

SYSTÈME DE RESPONSABILITÉS

Une préparation est nécessaire pour animer ce programme de soutien. Lire l'entièreté du guide en amont de la prise de contact des participants potentiels vous permettra d'avoir l'information nécessaire pour répondre à leurs questions. Pour un déroulement optimal, avant chaque rencontre, assurez-vous d'avoir pris connaissance des activités prévues et de posséder tout le matériel nécessaire.

Vous jouez un rôle essentiel dans la mise en place d'un climat convivial au sein d'un groupe de soutien, un élément central (Caouette et al., 2023). Votre attitude peut ainsi avoir un grand impact sur l'atmosphère qui règne au sein du groupe ou sur l'aisance des participants à vouloir partager leur expérience. Ainsi, sourire, être calme, à l'écoute, empathique et empreint de bienveillance met en confiance les participants.

En outre, les participants auront des craintes, des incertitudes ou des questionnements par rapport à la transition résidentielle de leur proche ayant une DI ou autiste. Vous, comme les autres PPA, serez alors une source bienveillante d'information. Vous observerez plusieurs émotions chez ces derniers, toutes aussi légitimes les unes que les autres. Valider leur vécu, leurs inquiétudes et leurs émotions peut s'avérer très utile. Une attitude empathique et d'ouverture fut appréciée par les participants de la première cohorte et leur avait permis de se sentir plus à l'aise dans le groupe pour partager leur expérience personnelle. Aussi, refléter les apprentissages et le cheminement des participants peut augmenter leur confiance quant à leurs compétences face à la transition qu'ils s'apprêtent à vivre.

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

SYSTÈME DE RESPONSABILITÉS (LA SUITE)

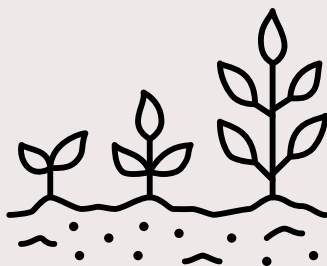
UN P'TIT TRUC!

Observez et reflétez les forces et les ressources de vos participants. Appuyez-vous sur leurs capacités et compétences pour leur permettre de faire un pas de plus dans la bonne direction!

Comme chaque groupe de soutien est unique, son évolution l'est tout autant. Néanmoins, certaines dynamiques sont observées dans une majorité de groupes et ont été décrites par Turcotte et Lindsay (2019). Ces auteurs définissent cinq stades :

- 1) pré affiliation/confiance ;
- 2) contrôle/autonomie ;
- 3) intimité/proximité ;
- 4) différenciation/interdépendance ;
- 5) séparation.

L'évolution des groupes n'est pas linéaire : un groupe peut revenir au stade précédent ou tout simplement arrêter d'évoluer. Chaque groupe n'évolue pas au même rythme et le moment d'apparition des stades et leur durée sont peu prévisibles. Aussi, plusieurs stades peuvent être observés durant la même rencontre, les participants ne se trouvant pas au même point de cheminement. Malgré tout, être en mesure d'évaluer le stade dans lequel le groupe se trouve, en vous basant sur les attitudes de vos participants, permet d'ajuster ses interventions en conséquence. Les prochains tableaux résument les éléments centraux des différents stades.



TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

SYSTÈME DE RESPONSABILITÉS (LA SUITE)

Stade pré affiliation / confiance (1)	
Attitudes des participants	Rôles de l'intervenant
<ul style="list-style-type: none"> • Apprennent à se connaître ; • S'interrogent sur les bénéfices possibles du groupe ; • Beaucoup d'insécurités et d'ambivalence ; • Dynamique d'approche-évitement : Les participants veulent s'engager, mais se protègent d'une trop grande intimité ; • Groupe est une source de stress ; • Cherchent 1) relations de confiance, 2) approbation et 3) respect ; • À leurs yeux, l'intervenant est la personne la plus importante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clarifier le but du groupe pour sécuriser les participants sur ce qui est attendu d'eux ; • Créer un climat de confiance ; • Partager ses propres sentiments et encourager les participants à faire de même ; • Aider les participants à faire des liens entre leurs besoins et les possibilités du groupe.

Stade contrôle/autonomie (2)	
Attitudes des participants	Rôles de l'intervenant
<ul style="list-style-type: none"> • Début de la participation active ; • Cherchent à s'attribuer des rôles ou des statuts au sein du groupe dans le but de se sécuriser, car la participation est signe de vulnérabilité. Donc compétition dans la recherche de pouvoir ; • Une hiérarchie s'installe ; • Lorsque le statut est plus bas : renforce l'idée de faiblesse et une estime de soi faible. Possibilité de quitter le groupe à ce moment ; • Apparition de « clans » : les personnes qui ne font pas partie du « clan » sont vulnérables aux attaques et au sarcasme des autres ; • Présence de conflit ; • Ambivalence, impatience, hostilité envers l'intervenant et les autres membres ; • Mise en place d'un système d'aide mutuelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider le groupe à devenir un système d'aide mutuelle ; • Éviter d'accaparer tout le pouvoir en étant très directif ou rigide ; • Amener les membres à prendre conscience des jeux de pouvoir ; • Accorder une attention à chaque membre ; • Assurer un équilibre entre un climat affectif positif et la réalisation des activités ; • Clarifier la question de l'autorité et du pouvoir.

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

SYSTÈME DE RESPONSABILITÉS (LA SUITE)

Stade intimité/proximité (3)	
Attitudes des participants	Rôles de l'intervenant
<ul style="list-style-type: none">• Confiance et intérêts portés aux autres membres ;• La cohésion augmente ;• Plus d'engagement : ils prennent le risque de se révéler ;• L'absence de membres a une incidence sur le fonctionnement du groupe• Plus grande résistance à l'arrivée de nouveaux membres ;• Tendance à taire leurs sentiments s'ils ne sont pas dans le même sens que le reste du groupe pour ne pas créer conflits. Le consensus est recherché ;• Les membres qui partagent, s'ouvrent et qui se montrent attentifs aux autres sont valorisés.	<ul style="list-style-type: none">• Aider les membres à trouver un équilibre entre révélation de soi et préservation de la vie privée ;• Encourager l'expression de sentiments ;• Encourager les messages de rétroaction et l'aide mutuelle ;• Faire part de ses émotions aux moments opportuns sur ce qui se passe dans le groupe ;• Porter une attention à chaque membre ;• Préciser les nouveaux buts du groupe et renégocier le contrat si nécessaire.

Stade différenciation/interdépendance (4)	
Attitudes des participants	Rôles de l'intervenant
<ul style="list-style-type: none">• Les rôles et les statuts sont flexibles ;• Relation étroite entre les membres et l'intervenant ;• Équilibre entre le maintien des rapports interpersonnels harmonieux et réalisation des activités nécessaires ;• Plus grand souci du lien entre ce qui est vécu et les objectifs ;• Interactions spontanées et souples ;• Structure de fonctionnement claire ;• Les différends ont été réglés par consensus ;• Les différences entre les membres sont acceptées ;• Reconnaissance de l'apport des autres membres, mais aussi de l'expertise de l'intervenant et de sa contribution.	<ul style="list-style-type: none">• Soutenir les dynamiques d'aide mutuelle ;• Faire en sorte que les membres restent actifs ;• Aider le groupe à prendre conscience du cheminement et des progrès ;• Soutenir la différenciation des rôles. Chacun contribue à sa façon ;• Aborder la fin éventuelle des rencontres.

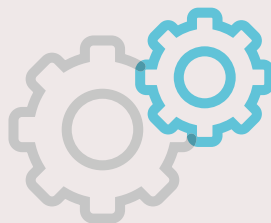
TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

SYSTÈME DE RESPONSABILITÉS (LA SUITE)

Stade séparation (5)	
Attitudes des participants	Rôles de l'intervenant
<ul style="list-style-type: none">• Plusieurs similitudes au stade initial : sentiments d'ambivalence et insécurités ;• Réactions d'engagement-retrait ;• Isolement progressif des membres. La perte du groupe est anxiogène ;• Certains peuvent s'absenter davantage ou abandonner prématurément ;• Certains peuvent adopter des comportements pour monter qu'ils n'ont plus besoin du groupe ;• Certains vont remettre en question la pertinence de mettre fin au groupe ;• Se demandent ce qui va se passer par la suite, sans le soutien du groupe.	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser la transposition des apprentissages à l'extérieur du groupe ;• Inciter les membres à exprimer leurs émotions que suscite la séparation, évaluer leur travail accompli et voir comment leur cheminement peut se continuer ;• Verbaliser ses propres émotions face à la fin du groupe.

CODE ET PROCÉDURES

Comme dans tout groupe, il est important d'établir certaines règles de fonctionnement avant de commencer. D'abord, les PPA sont libres de participer ou non au groupe. Leur participation est volontaire et elles peuvent donc quitter s'elles le désirent. Aussi, dans le cas où les PPA se confient, il est nécessaire que tous se sentent à l'aise et en confiance durant les rencontres et de préserver la confidentialité. Il est donc essentiel de rappeler aux participants que ce qui est partagé durant les rencontres ne doit pas être répété à l'extérieur. De plus, avoir une attitude d'écoute et d'ouverture lorsqu'un autre participant parle s'avère tout autant primordial. Selon votre vision du fonctionnement du groupe, vous pourrez établir d'autres règles au besoin (p. ex., lever la main, ponctualité). Assurez-vous qu'elles soient simples, peu nombreuses et comprises par tous.



TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

TEMPS

Idéalement, l'horaire des rencontres doit être établi d'avance et être fixe. Cela permettra une meilleure mise à l'horaire de ces rassemblements, que ce soit pour les animateurs ou pour les participants. Vous pouvez prévoir 6 rencontres d'une durée approximative de 120 minutes sur une période de 3 mois. Il est intéressant de prévoir les trois premières rencontres avant le déménagement des locataires et les trois dernières après la transition.

Finalement, lors de la mise à l'essai, les participants ont souligné qu'une rencontre de suivi six mois après la fin des rencontres est recommandée pour répondre aux nouvelles questions ou inquiétudes serait pertinente.

Malgré toutes ces recommandations, faire preuve de flexibilité est essentiel pour l'animation de ce programme. Votre approche pourra fluctuer en fonction des besoins et de la réalité des participants.

MOYENS DE MISE EN INTERACTION

Dans un groupe de soutien, le partage d'expérience est au cœur du processus d'intervention. Mettre en place un climat favorisant les échanges et les interactions est crucial! Lors de la mise à l'essai de ce programme, une collation était apportée par les animateurs et mise à la disposition des participants durant la pause. Ce partage a permis la création d'une atmosphère propice aux échanges, dans une atmosphère conviviale et plusieurs discussions informelles en sous-groupes ont été observées entre les PPA. Ces échanges peuvent alors permettre aux participants de se connaître davantage et ainsi, de créer des liens et favoriser un climat de non-jugement et d'ouverture lors des activités.

UN P'TIT TRUC!

Afin de favoriser l'engagement à l'intérieur du groupe, l'animateur peut favoriser l'émergence des dynamiques d'aide mutuelle dans son groupe (Shulman, 1989).

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION



MOYENS DE MISE EN INTERACTION (LA SUITE)

- **Le partage d'information** : assurez-vous de faire circuler l'information entre les participants. Accordez une place importante au partage de leur histoire en portant attention à ce que chacun des participants puisse s'exprimer ;
- **La confrontation des idées** : soulevez les différentes opinions entre les participants et favorisez les débats d'idées constructifs. Les participants pourront mieux cerner un sujet et l'ensemble de ses enjeux. Ils pourront ainsi enrichir et reconsidérer leur point de vue s'il y a lieu ;
- **La discussion de sujets tabous** : favorisez un climat de confiance et un espace propice au dévoilement de soi et au partage de l'intimité. Rappelez que les propos partagés dans le groupe demeurent dans le groupe. Soutenez et encouragez les participants quand ils discutent de sujets tabous ou délicats. Soulignez l'importance et la pertinence de ces discussions pour le groupe (p. ex., diminuer le sentiment d'isolement, bénéficier de l'aide des autres participants, contribuer à l'atteinte des objectifs personnels ou communs) ;
- **La proximité** : soulignez les liens qui unissent les participants entre eux (p. ex., émotions, parcours de vie, préoccupations) afin qu'ils voient leurs ressemblances et se sentent moins seuls dans leur situation ;
- **Le soutien émotionnel** : accordez de l'espace à l'expression des émotions. Encouragez le groupe à avoir une préoccupation pour le bien-être de chacun de ses membres et à se soutenir lorsque nécessaire en faisant preuve d'empathie et de compassion. En tant qu'animateur, vos propres choix de mots, vos gestes ainsi que votre attitude bienveillante pourront servir de modèle aux participants ;
- **Les demandes mutuelles** : encouragez les participants à solliciter le groupe en cas de difficultés ou préoccupations (p. ex., en redirigeant vers le groupe une question initialement adressée aux animateurs). Au besoin, accompagnez aussi les participants à clarifier leurs attentes ou besoins envers le groupe ;
- **L'aide à la résolution de problèmes personnels** : accompagnez les participants à faire des liens entre les expériences partagées par chacun d'entre eux et leur propre vécu. Ils pourront ainsi tirer profit de ces partages pour identifier des solutions à leurs difficultés personnelles. Assurez-vous que les exemples utilisés pour illustrer vos propos sont accessibles et concrets.
- **La réalisation de tâches difficiles** : offrez l'occasion aux participants de se pratiquer à expérimenter de nouvelles façons de faire concernant une situation qui les préoccupe (p. ex., dans le cadre de mises en situation ou jeux de rôles). Ils pourront ainsi bénéficier du soutien du groupe et oser ensuite l'essayer en dehors de ce cadre sécurisant.
- **La force du nombre** : lors des échanges, mettez en lumière les forces, connaissances et expériences de chacun des participants et dont l'ensemble du groupe a la chance de bénéficier. Soulignez les ressources et l'esprit de solidarité qui découlent de ce contexte.

TOUT COMMENCE PAR LA PLANIFICATION

ESPACE

L'aménagement de l'espace a également un effet sur la cohésion du groupe. Vous devez donc vous assurer d'avoir un espace convivial. Pour ce faire, vous pouvez placer les bureaux ou les chaises en cercle, ce qui favorise la discussion entre les membres. De plus, pour éviter une hiérarchie entre vous et les participants, vous pourrez vous aussi prendre place à l'intérieur du cercle, parmi les membres.

SYSTÈME D'ÉVALUATION ET DE RECONNAISSANCE

Cette composante représente l'ensemble des moyens établis pour évaluer et analyser l'atteinte des objectifs du programme. Pour ce faire, des critères de réussite pour chaque rencontre vous seront présentés dans ce guide. Ces indications vous permettront de statuer si les objectifs de la rencontre ont été atteints. De plus, vous retrouverez plusieurs espaces de réflexion à votre disposition. Utilisez-les : cela vous permettra d'assurer un meilleur suivi, en notant les moments marquants d'une rencontre ou les sujets à aborder à la prochaine rencontre, par exemple.

Comme énoncé plutôt, chaque groupe est unique. Connaître les besoins et attentes d'un groupe vous permet alors de vous ajuster à lui et donc, d'assurer un meilleur suivi. Pour arriver à connaître ces éléments, des fiches d'évaluation seront à disposition des PPA dans le guide du participant. Trois fiches différentes s'y retrouvent, soient 1) la fiche d'évaluation initiale, 2) une fiche d'évaluation de rencontre et 3) la fiche d'évaluation finale.

Certains participants peuvent ne pas se sentir à l'aise de vous partager leurs réels commentaires. En gardant leur anonymat, ces derniers pourraient se sentir plus confortables de s'ouvrir à vous. Vous êtes alors invités à laisser une boîte à la sortie pour que chaque participant y laisse son évaluation de façon anonyme.



RENCONTRE 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Plan de la rencontre

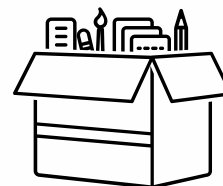
- **Mise en contexte du groupe**

Présentation des animateurs
Présentations des participants
Présentation du programme
Introduction des impacts sur soi

- **Activité 1** : fiche d'évaluation initiale
- **Activité 2** : choisis ton image
- **Activité 3** : d'une préoccupation à l'autre
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Les guides des participants
- Les images de photolangage à disposer sur des tables dans la pièce
- Panier ou boîte pour recueillir les fiches d'évaluation initiale
- Papiers
- Crayons



Objectifs de la rencontre

- 1) Offrir l'occasion à chacun des participants d'exprimer son vécu émotif au regard de la transition résidentielle de son proche ;
- 2) Offrir l'occasion à chacun des participants d'exprimer ses préoccupations quant à la transition résidentielle de son proche ;
- 3) Soutenir le développement de relations soutenantes entre les participants.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure d'utiliser une image pour exprimer son vécu émotif.
- 2) Chaque participant a été en mesure d'exprimer une préoccupation au groupe.

* Placer près de la porte le panier ou la boîte pour recueillir les fiches d'évaluation initiale.

RENCONTRE 1 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe

0-20 minutes

a) Présentation des animateurs

Votre présentation et celle de votre co-animateur permettent de mettre les participants en confiance et ainsi favoriser les échanges et le partage, essentiels dans les groupes de soutien. Votre présentation doit être courte, mais pertinente. Il n'est pas nécessaire de réciter un texte appris par cœur. Or, vous avez tout de même la possibilité de préparer cette présentation d'avance en notant les éléments que vous voudriez partager aux participants. Vous pouvez vous inspirer des éléments répertoriés ci-dessous [1]. Cette liste n'est pas exhaustive, mais saura vous aider à vous structurer :

- Nom
- Fonction
- Étapes clés de votre parcours
- Idéalement, les participants doivent comprendre la pertinence de votre présence en tant qu'animateurs de ce groupe de soutien.
- Attentes ou sentiments par rapport aux rencontres

b) Présentation des participants

Ensuite, ce sera au tour des participants de se présenter. Pour assurer un fonctionnement optimal, vous pourriez proposer quelques éléments à partager :

- Nom
- Nom de la personne qui fait une transition résidentielle
- Rôle auprès de cette personne en transition
- Inquiétudes ou attentes en rapport aux prochaines rencontres

c) Présentation du programme

Si vous avez suivi les indications dans la section « Groupe de pairs », lors du premier contact avec les PPA, vous avez présenté les grandes lignes du programme et vous leur avez expliqué l'implication qui est attendue d'eux. Néanmoins, répéter certains éléments ou en clarifier d'autres peut rassurer des participants. Voici donc des éléments à aborder brièvement lors de cette rencontre d'accueil :

Distribuer le guide du participant.

1- Présentation du guide

- Présenter le guide aux participants comme l'outil principal des rencontres ;
- Leur dire que ce guide leur appartient, mais qu'il est nécessaire qu'ils l'aient à chaque rencontre ;
- Leur dire que vous les accompagnerez dans les différentes activités proposées par le guide ;
- Préciser qu'il y a des espaces de réflexion et qu'ils peuvent écrire comment ils se sentent, leurs inquiétudes, ce qu'ils aimeraient faire, leurs questionnements, etc. Ces espaces se rapportent à un journal personnel qui leur permettra de voir leur propre évolution au fil des rencontres. Il leur appartient et ils peuvent en faire ce qu'ils désirent.

[1] Gillet-Goinard, F. & Maimi, L. (2022). Outil 20. La présentation de l'animateur. Dans : Gillet-Goinard, F. et Maimi, L. (Dir), La boîte à outils pour animer vos réunions (pp. 56-57). Paris: Dunod.

RENCONTRE 1 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe (la suite)	0-20 minutes
<p>1- Objectif du groupe de soutien</p> <ul style="list-style-type: none">• Se soutenir et se préparer à vivre la transition résidentielle de son proche en tenant compte des impacts pour soi. <p>2- Tenue des rencontres</p> <ul style="list-style-type: none">• Six rencontres ;• Heure du début et de fin ;• Date des rencontres ;• Endroit. <p>3- Disponibilités des animateurs</p> <ul style="list-style-type: none">• Les participants peuvent ne pas être à l'aise de poser une question en grand groupe. Vous pourriez alors leur donner des façons d'interagir avec vous de façon individuelle (p. ex., courriel, pendant les pauses, avant et après les rencontres). Vous pourriez alors faire un retour avec tous les autres participants, mais seulement si :<ul style="list-style-type: none">- Vous considérez que ce serait bien d'en faire une intervention ;- Le participant concerné consent ;- Vous vous assurez de conserver l'anonymat du participant concerné. <p>4- Code de conduite</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour vous assurer d'une bonne tenue des rencontres, vous pourrez partager aux membres du groupe certaines règles à appliquer ainsi que la raison de ces dernières.	
Activité 1 : fiche d'évaluation initiale	20-30 minutes
<p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">• Les PPA remplissent leur fiche d'évaluation initiale (voir annexe).• Les PPA conservent cette fiche jusqu'à la fin de la rencontre.	
Activité 2 : choisis ton image	30-60 minutes
<p>La transition résidentielle de son enfant, frère ou sœur, peut mener à vivre des émotions contradictoires. On peut à la fois être heureux et triste de ce départ, en confiance et inquiet, emballé et apeuré, etc. La première activité permettra alors d'explorer comment les PPA se sentent et vivent cette transition.</p> <p>Disperser les images du photolangage (voir annexe) sur une table ou par terre.</p>	

RENCONTRE 1 : DÉROULEMENT

Activité 2 : choisis ton image (la suite)	30-60 minutes
Description de l'activité <ul style="list-style-type: none">• Chaque participant choisit une image qui l'attire et qu'il associe à la façon dont il se sent en ce moment.• Les membres d'un binôme (p. ex., mère et sœur) sont invités à réaliser l'activité de façon indépendante.• Laisser aux participants 5 à 10 minutes pour réaliser cette activité.	
Retour sur l'activité <ul style="list-style-type: none">• Lorsque toutes les PPA ont choisi leur image et qu'elles ont eu le temps nécessaire pour réaliser l'activité de réflexion, chaque PPA est invitée à présenter au reste du groupe l'image qu'elle a choisi et la raison de son choix.• Les PPA gardent leur image (la mettez dans leur cahier)	
Il est important de noter l'image sélectionnée par chaque PPA pour faire un parallèle lors de la rencontre finale.	
Votre rôle <ul style="list-style-type: none">• Relancer les participants sur ce qu'ils ont présenté et faire des liens avec le reste du groupe.	
Pause	60-70 minutes
Activité 3 : d'une préoccupation à une autre	70-85 minutes
Placer un panier ou une boîte au centre du groupe.	
La transition résidentielle d'un proche peut amener des préoccupations quant à ce changement pour lui, mais aussi des préoccupations quant à ce changement pour les PPA. Donnez quelques exemples :	
<ul style="list-style-type: none">• Quel sera mon rôle auprès de lui?• Comment vais-je m'assurer qu'il soit en sécurité?• Qu'est-ce que les gens vont penser de moi?	
Par contre, vous possédez également des forces sur lesquelles vous pourrez vous appuyer durant cette transition.	
Remettre à chacun des participants une feuille de papier et un crayon.	
Description de l'activité <ul style="list-style-type: none">• Les PPA inscrivent une ou plusieurs préoccupations quant à la transition de leur proche.• Les PPA inscrivent une ou plusieurs forces/qualités qu'ils possèdent.• Ils peuvent ensuite partager cette préoccupation et leur force et déposer le papier dans le panier.	
Garder leurs réponses, elles seront réutilisées lors de la dernière rencontre.	

RENCONTRE 1 : DÉROULEMENT

Activité 3 : d'une préoccupation à une autre (la suite)	70-85 minutes
Votre rôle <ul style="list-style-type: none">• Accueillir les préoccupations et les normaliser.	
Conclusion	85-90 minutes
Votre rôle <ul style="list-style-type: none">• Soulever que les participants se ressemblent et se distinguent à la fois : ils se rejoignent sur des émotions et des préoccupations. Exercice de fin de rencontre <ul style="list-style-type: none">• Inviter les participants à partager en couple ou avec leurs proches autour de ces préoccupations d'ici la prochaine rencontre. Clôture de la rencontre <ul style="list-style-type: none">• Les PPA déposent leur fiche d'évaluation initiale dans la boîte prévue à cet effet. Elles peuvent garder l'image choisie dans leur cahier du participant.• Remercier les participants, les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre et leur souhaiter une bonne semaine. <p>Compléter la feuille « Nos forces dans cette transition » (voir annexe) avec les forces et qualités inscrites lors de la deuxième activité.</p>	

LES P'TITS TRUCS!

- Si vous avez des connaissances ou des affinités fortes avec un participant, restez neutre et égalitaire avec tous les parents, pour éviter de créer des malaises ou de la jalousie.
- Assurez-vous que tous aient la parole, tout en respectant le rythme de chacun.
- Accordez une place significative au partage du vécu entre les participants.
- Assurez-vous d'avoir un langage accessible et adapté aux participants.

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

RENCONTRE 2 : AUTODÉTERMINATION ET COMMUNICATION

Plan de la rencontre

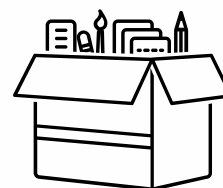
- **Mise en contexte du groupe**

Accueil
Retour sur la dernière rencontre
Présentation du concept
d'autodétermination

- **Activité 1** : définition de l'autodétermination et des principes de communication
- **Activité 2** : la communication en action
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Chaque participant doit avoir son guide
- Papiers
- Crayons



Objectifs de la rencontre

- 1) Permettre aux participants de mieux comprendre le principe d'autodétermination.
- 2) Donner des moyens concrets aux participants d'adopter une communication favorisant l'autodétermination.
- 3) Permettre aux participants d'expérimenter les principes de communication favorisant l'autodétermination.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure de partager une intervention favorisant l'autodétermination lors des mises en situation.
- 2) Chaque participant a été en mesure de cibler une stratégie de communication centrée sur l'autodétermination à appliquer d'ici la prochaine rencontre.

RENCONTRE 2 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe	0-15 minutes
<p>1) Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">Vous pouvez faire un tour de table et demander à chacun des participants volontaires d'utiliser les échelles afin de leur permettre de se positionner sur le changement à venir. <p>« Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant ça ne va pas du tout et je vis beaucoup d'inquiétudes face au déménagement de mon proche et 10 étant tout va bien dans le meilleur des mondes, comment allez-vous depuis notre dernière rencontre? »</p> <p>2) Retour sur la dernière rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants partagent ce qu'ils ont retenu de la dernière rencontre. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Bonifier ou rectifier leurs propos s'ils ne sont pas tout à fait justes ou incomplets.Leur demander s'ils ont tenté de partager leurs préoccupations à quelqu'un concernant la transition résidentielle de leur proche. <p>- Si oui, qu'ont-ils observé? Comment se sont-ils sentis? - Si non, qu'est-ce qui les en a empêchés?</p> <p>3) Présentation du concept d'autodétermination</p> <p>« Qu'est-ce que l'autodétermination? Pourquoi désirons-nous aborder le thème aujourd'hui? Si vous êtes avec nous aujourd'hui, c'est que vous soutenez probablement déjà votre enfant enfin qu'il développe son autodétermination : vous lui donnez des moyens d'être plus autonome, vous l'aidez à faire des liens entre ses actions et ses conséquences, vous soulignez ses forces pour qu'il apprenne à être fier de lui... Nous voulons donc vous aider à mettre des mots sur ce que vous faites et vous donner des moyens de le faire davantage, dans ce contexte résidentiel. »</p>	
Activité 1 : définition de l'autodétermination et des principes de communication	15-50 minutes
<p>À partir de la page 3 du guide du participant.</p> <ul style="list-style-type: none">« Pourquoi parler d'autodétermination? C'est la dimension de la qualité de vie la moins développée chez les personnes en situation de handicap. C'est pourtant un besoin présent tout au long de la vie. » <p>Vous pouvez alors donner un exemple de manifestations de l'autodétermination à chacun des moments de la vie et inviter les participants à partager leur propre exemple.</p> <ul style="list-style-type: none">« L'autodétermination, c'est le fait d'agir librement afin d'exercer du pouvoir et du contrôle sur sa vie. Agir librement, c'est d'éviter d'agir sous l'influence démesurée de notre environnement. Exercer du pouvoir et du contrôle sur sa vie, c'est être au cœur des décisions qui nous concernent.»	

RENCONTRE 2 : DÉROULEMENT

Activité 1 : définition de l'autodétermination et des principes de communication (la suite)	0-15 minutes
<p>On peut alors donner quelques exemples illustrant ce que l'autodétermination n'est pas (ce n'est pas tout faire seul, mais recevoir le soutien nécessaire pour actualiser mes compétences et faire valoir mes préférences). Assurez-vous toujours d'associer un exemple qui n'est pas de l'autodétermination avec une réelle manifestation de l'autodétermination.</p> <ul style="list-style-type: none">« S'autodéterminer, c'est exercer le contrôle que l'on souhaite sur des dimensions importantes de sa vie. » <p>Partagez différentes dimensions où il vous semble important d'exercer votre propre autodétermination. Demandez aux participants s'ils ont eux-mêmes des domaines de vie qui semblent plus importants d'avoir un certain pouvoir d'agir.</p> <ul style="list-style-type: none">« Avez-vous certaines craintes en lien avec le développement de l'autodétermination de votre enfant? » <p>Laissez les participants échanger autour de cette question en recadrant leur perception du concept d'autodétermination au besoin.</p> <ul style="list-style-type: none">« En résumé, comme l'image du chantier qui se trouve dans votre cahier, s'autodéterminer, c'est un peu comme être le contremaître du chantier. Il ne s'affaire pas à actualiser tous les menus détails du chantier, mais est responsable du plan et de diriger son équipe dans la bonne direction. Il faut donc créer des espaces pour permettre à votre proche d'exprimer ses préférences, de recevoir un soutien adéquat selon ses besoins et de se mettre en action. Vous avez donc un rôle primordial à jouer auprès de lui.» <p>Demandez aux participants s'ils ont des réactions à partager aux autres.</p> <ul style="list-style-type: none">« La façon dont vous communiquez avec votre proche peut avoir favorisé ou non son autodétermination. Nous avons ici quelques exemples d'interventions qui vous permettront d'ajuster votre posture. » <p>Lisez chacune des techniques d'intervention (voir annexe) et donnez quelques exemples les illustrant, en partant du vécu des participants et des discussions ayant eu lieu dans le groupe.</p>	
Pause	50-60 minutes
Activité 2 : la communication en action	60-85 minutes
<p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Lire une à la fois les mises en situation (aux 2 pages suivantes).Les participants réfléchissent sur l'enjeu principal de chaque mise en situation. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Inviter les participants à penser, à la lumière des nouveaux apprentissages, quelle serait une intervention assurant à la fois l'autodétermination et la sécurité de la personne.	

TECHNIQUES D'INTERVENTION

Feedback descriptif

Il s'agit de décrire ce qui est observé dans le but d'attirer l'attention de la personne sur des éléments importants.

Par exemple, si la personne demande si son ménage est bien fait, on pourrait lui répondre « Je remarque de la poussière sur ta table de chevet, qu'est-ce que tu en penses? ».

Phrase toute-puissante

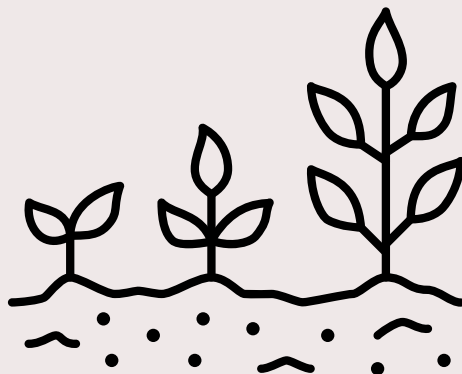
Par notre langage, nous pouvons parfois prendre une position de supériorité face à l'autre personne. On vient alors confirmer (ou non) un élément, sans donner l'occasion à la personne de réfléchir par elle-même.

Par exemple, plutôt que de dire « Baisse ton chauffage! », on pourrait dire « Est-ce que tu as chaud? ».

Être empathique

Essayer de comprendre comment l'autre personne se sent et perçoit la situation et ce, sans jugement, améliore la communication. Être capable de reconnaître et de nommer les sentiments permet de mieux comprendre les situations vécues. La personne se sent alors entendue, comprise et écoutée.

Par exemple : « Je comprends que tu sois déçu de ne pas pouvoir avoir de chat. »



TECHNIQUES D'INTERVENTION

La rationalité

La logique de nos actions nous semble parfois évidente. Ce n'est pourtant pas toujours le cas! Prendre le temps d'expliquer rationnellement notre demande permettra à la personne de mieux la comprendre et d'y adhérer davantage.

Par exemple, plutôt que de dire « Sors tes poubelles! », on pourrait plutôt dire « Il faudrait que tu sortes tes poubelles, car ça ne sent pas très bon! ».

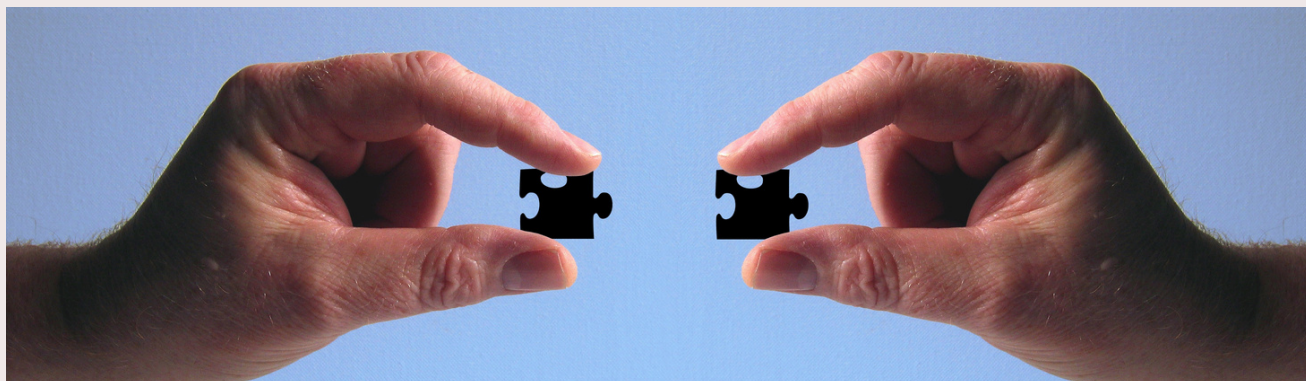
Offrir des choix

Faire un choix est une manifestation importante d'autodétermination. La personne doit savoir qu'elle a l'occasion de choisir entre différentes options et que sa préférence sera respectée. S'assurer que la personne sache qu'elle peut faire un choix et qu'elle connaît ses options, c'est soutenir son autodétermination.

Prenons l'exemple des repas. Plutôt que de décider du menu pour la personne à chaque jour de la semaine, offrez-lui des choix.



MISES EN SITUATION



Mise en situation #1

Annie s'est assoupie dans son lit, alors qu'elle a laissé la porte de son appartement entrouverte. Ses parents lui font une visite « surprise » dans l'après-midi. Ils s'aperçoivent donc que la porte n'est pas fermée et que leur fille dort.

Comment aborder la situation tout en soutenant l'autodétermination d'Annie et en tenant compte de sa sécurité?

Mise en situation #2

Alors qu'Antoine est assis sur le sofa et joue à ses jeux vidéos, sa mère entre dans son appartement sans aviser de sa présence. Elle lui demande de cesser de jouer à ses jeux vidéos, car elle aimerait bien pouvoir discuter avec lui. Elle ne l'a pas vu depuis une semaine et Antoine ne lui a pas téléphoné.

Comment aborder la situation tout en soutenant l'autodétermination d'Antoine?

Mise en situation #3

Les parents de Mike lui rendent visite en cette soirée d'automne. Après s'être installé à la table avec son père pour discuter, Mike s'aperçoit que sa mère ramasse ses vêtements souillés dans sa chambre et les met dans la laveuse. Elle s'installe ensuite pour faire la vaisselle.

Plutôt que d'effectuer les tâches pour Mike, comment aborder la situation tout en soutenant son autodétermination?

MISES EN SITUATION

Mise en situation #4

Élodie annonce à ses parents qu'elle est en couple avec un jeune homme depuis quelques semaines. D'ailleurs, elle l'invite chez elle ce soir pour la première fois pour passer la nuit.

Comment aborder la situation tout en soutenant l'autodétermination d'Élodie et en tenant compte de votre besoin de sécurité?

Mise en situation #5

Abélia accueille sa mère qui souhaitait lui rendre visite. Lorsque sa mère entre dans l'appartement, elle aperçoit trois boîtes de pizza sur le comptoir de la cuisine. Elle se précipite alors vers le réfrigérateur de la cuisine pour vérifier si Abélia se nourrit bien.

Comment aborder la situation tout en soutenant l'autodétermination d'Abélia et en tenant compte des enjeux de santé?



RENCONTRE 2 : DÉROULEMENT

Conclusion	85-90 minutes
<p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">• Soulever que l'autodétermination ne veut pas dire laisser la personne faire ce qu'elle veut, ou encore, la laisser se mettre en danger. Il faut apprendre à évaluer les risques et à les partager.• Soulever qu'avoir une communication favorisant l'autodétermination permet à la personne de développer ses capacités. <p>Exercice de fin de rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Les participants partagent le principe de communication qu'ils désirent mettre en place dans les prochaines semaines avec quelqu'un de leur entourage. <p>Clôture de la rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Remercier les participants, les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre et leur souhaiter une bonne semaine.	

LES P'TITS TRUCS!

- Utilisez des exemples tirés des discussions et situations vécues par les participants, ils seront davantage porteurs de sens pour eux.
- Assurez-vous de donner des exemples variés afin que tous les participants se sentent concernés par les discussions.

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

RENCONTRE 3 : LA GESTION DES RISQUES

Plan de la rencontre

- **Mise en contexte du groupe**

Accueil
Retour sur la dernière rencontre
Introduction à la notion de risques

- **Activité 1** : définir la notion de risques
- **Activité 2** : la gestion de risques en action
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Chaque participant doit avoir son cahier
- Papiers
- Crayons



Objectifs de la rencontre

- 1) Permettre aux participants de mieux comprendre le principe de gestions des risques.
- 2) Donner des moyens concrets aux participants d'analyser les risques associés à différentes situations plausibles d'arriver durant la vie en appartement.
- 3) Permettre aux participants de réfléchir à différents moyens pouvant assurer la sécurité de la personne, tout en favorisant son autodétermination.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure de départager les différents éléments de la gestion des risques.
- 2) Chaque participant a été en mesure de cibler une stratégie à utiliser pour assurer la sécurité et l'autodétermination de son enfant.

RENCONTRE 3 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe	0-15 minutes
<p>1) Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">Vous pouvez faire un tour de table et demander à chacun des participants volontaires d'utiliser les échelles afin de leur permettre de se positionner sur le changement à venir. <p>« Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant ça ne va pas du tout et je vis beaucoup d'inquiétudes face au déménagement de mon proche et 10 étant tout va bien dans le meilleur des mondes, comment allez-vous depuis notre dernière rencontre? »</p> <p>2) Retour sur la dernière rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants partagent ce qu'ils ont retenu de leur dernière rencontre <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Bonifier ou rectifier leurs propos s'ils ne sont pas tout à fait justes ou incomplets.Leur demander s'ils ont essayé les différentes techniques de communication qui ont été abordées durant la dernière rencontre. Quels effets ont-ils observés? <p>3) Introduction à la notion de risques</p> <ul style="list-style-type: none">Soulevez les sentiments mitigés que les participants ont mentionnés durant les rencontres précédentes à l'idée du déménagement de leur proche. Plusieurs émotions peuvent être en contradiction (p. ex., soulagement et appréhensions, joie et craintes), particulièrement lorsqu'il est question de la sécurité de leur proche.Soulignez que l'autodétermination n'est pas synonyme de désengagement de leur part face à la nouvelle réalité de leur proche, mais de mettre en place les conditions nécessaires pour assurer la sécurité de tous.	
Activité 1 : définir la notion de risques	15-50 minutes
<p>À partir de la page 9 du guide du participant.</p> <ul style="list-style-type: none">« S'autodéterminer, c'est accepter de prendre des risques. Le risque zéro n'existe pas. Personne ne peut vivre sous une cloche de verre, à l'abri de tous les dangers, mais aussi de toutes les occasions d'expérimenter. Surprotéger une personne avec une déficience intellectuelle ou autiste peut limiter la personne dans le développement de ses compétences. Un peu comme la fleur que l'on veut protéger de la pluie. Personne n'aime être trempé, mais la fleur a besoin de la pluie pour grandir! »Prenez le temps de bien départager la notion de risque de celle du danger.Définissez les différents types de risques et donnez des exemples concrets pour chacun d'eux.	
Pause	50-60 minutes

RENCONTRE 3 : DÉROULEMENT

Activité 2 : la gestion de risques en action	60-85 minutes
<p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">• Lire une à la fois les mises en situation aux 2 pages suivantes.• Les participants réfléchissent sur l'enjeu principal de chaque mise en situation. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">• Inviter les participants à penser, à la lumière des nouveaux apprentissages, quelle serait une intervention assurant à la fois l'autodétermination et la sécurité de la personne.	
Conclusion	85-90 minutes
<p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">• Soulignez que l'autodétermination ne veut pas dire laisser la personne faire ce qu'elle veut, ou encore, la laisser se mettre en danger. Il faut apprendre à évaluer les risques et à les partager. <p>Exercice de fin de rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Repérer dans leur entourage des personnes significatives avec qui ils peuvent partager leurs réflexions sur la gestion de risques avec leur proche vivant la transition résidentielle. <p>Clôture de la rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Remercier les participants, les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre et leur souhaiter une bonne semaine.	

MISES EN SITUATION

Mise en situation #1

Anthony veut inviter son amoureuse Kate à la maison pour célébrer la Saint-Valentin. Il a tout prévu et partage ses plans avec sa mère. Il a acheté un bouquet de fleurs et a fait une playlist de chansons. Anthony demande à sa mère de lui prêter son plat à fondue : c'est le repas préféré à Kate et il veut vraiment lui faire plaisir.

Comment assurer la sécurité de tous tout en soutenant l'autodétermination d'Anthony?

Mise en situation #2

Benedict adore son nouvel appartement! Mais ce qu'il préfère par-dessus tout, c'est de se bercer dehors, l'été, sur son balcon, en regardant les passants défiler dans la rue. Depuis quelques semaines, tous les soirs, en revenant du travail, il débouche sa bière favorite et la sirote en se berçant sur son balcon.

Est-ce que cette situation comporte des risques? Quels sont-ils?



MISES EN SITUATION

Mise en situation #3

Daphné considère le magasinage comme son sport favori. Rien de tel que d'aller faire les boutiques au centre d'achats! Avant, sa mère lui donnait une allocation qu'elle dépensait lors de sa sortie. Maintenant qu'elle est en appartement, elle se sent libre de faire les dépenses qu'elle désire.

Comment rendre les risques acceptables tout en soutenant l'autodétermination de Daphné?

Mise en situation #4

Colin a hâte d'habiter dans son appartement. Le jour de son déménagement, son père amène des boîtes de vaisselle, que Colin s'empresse de placer aléatoirement dans les armoires. Il serait plus logique de mettre les chaudrons près du poêle et les assiettes à porter de main. Son père est tenté de tout replacer.

Quels sont les risques de la situation?



MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

RENCONTRE 4 : DÉVELOPPER SES FRONTIÈRES INTERPERSONNELLES

Plan de la rencontre

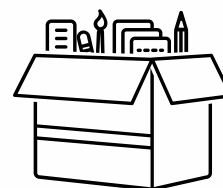
- **Mise en contexte du groupe**

Accueil
Retour sur la dernière rencontre
Introduction à la notion de relations interpersonnelles et des frontières

- **Activité 1** : définir la notion de relations interpersonnelles
- **Activité 2** : les relations en action
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Chaque participant doit avoir son cahier
- Papiers
- Crayons



Objectifs de la rencontre

- 1) Permettre aux participants de mieux comprendre le principe de frontières interpersonnelles.
- 2) Donner des moyens concrets aux participants d'accompagner leur enfant dans le développement de nouvelles frontières interpersonnelles.
- 3) Permettre aux participants de réfléchir à différents moyens pouvant assurer la sécurité et l'épanouissement de la personne, tout en favorisant son autodétermination.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure de départager les différents éléments des relations interpersonnelles.
- 2) Chaque participant a été en mesure de cibler une stratégie à utiliser pour assurer le développement de relations interpersonnelles saines.

RENCONTRE 4 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe	0-15 minutes
<p>1) Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">Vous pouvez faire un tour de table et demander à chacun des participants volontaires d'utiliser les échelles afin de leur permettre de se positionner sur le changement vécu. <p>« Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant ça ne va pas du tout et je vis beaucoup d'inquiétudes face au déménagement de mon proche et 10 étant tout va bien dans le meilleur des mondes, comment allez-vous depuis notre dernière rencontre? »</p> <p>2) Retour sur la dernière rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants partagent ce qu'ils ont retenu de leur dernière rencontre. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Bonifier ou rectifier leurs propos s'ils ne sont pas tout à fait justes ou incomplets.Leur demander s'ils ont été confrontés à la gestion des risques. Dans quel contexte? Quel effet ont-ils observé? <p>3) Introduction de la notion de relations interpersonnelles et des frontières</p> <ul style="list-style-type: none">Dans ce nouvel environnement, les PPA et leur proche doivent s'adapter. Leur relation sera probablement amenée à changer, à évoluer. Leur proche a rencontré de nouvelles personnes, les nouveaux colocataires, qu'il côtoie maintenant plus souvent qu'eux peut-être. Cette nouvelle réalité demandera un ajustement dans leurs relations interpersonnelles.	
Activité 1 : définir la notion de relations interpersonnelles	15-50 minutes
<p>À partir de la page 16 du guide du participant.</p> <ul style="list-style-type: none">Définissez et expliquez les différents éléments d'une relation interpersonnelle, comme décrits dans le cahier du participant.Définissez la notion de lâcher-prise. <p>« En tant que PPA d'une personne ayant une déficience intellectuelle ou autiste, vous avez certainement développé le réflexe d'aider et d'être présent pour votre proche. Vous avez aidé cette personne dans plusieurs sphères de sa vie, quotidiennement, pendant de longues années. Cette dynamique d'aidant-aidé a certainement teinté votre relation interpersonnelle. Maintenant séparé physiquement, vous aurez l'occasion de refaçonner la relation que vous avez avec votre proche. Cette gestion du changement devra s'accompagner d'une forme de lâcher-prise. Sans être désengagé de la vie de votre proche, vous aurez tout de même à renoncer à un certain contrôle que votre vie commune permettait. »</p>	
Pause	50-60 minutes

RENCONTRE 4 : DÉROULEMENT

Activité 2 : les relations en action	60-85 minutes
<p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Inviter les participants à faire un inventaire des relations interpersonnelles de leur proche. Quelles réflexions leur viennent à l'esprit? Discuter autour de celles-ci.Lire un à la fois les éléments suivants et inviter les participants à se positionner :<ol style="list-style-type: none">La fréquence du lavage de son lingeLa quantité de nourriture mangée dans son lunchL'heure de rentréeLa prise de ses médicamentsLe barrage de ses portesLa fréquence de son ménageL'utilisation faite des réseaux sociauxLes personnes reçues dans son appartementL'heure du coucher et du leverComment s'est passée sa journée de travailLes participants réfléchissent à l'enjeu principal de la mise en situation. C'est également le moment de rappeler les notions vues dans les ateliers précédents. Demandez aux participants comment aborder les éléments à l'aide d'une communication qui favorise l'autodétermination. Analyser leur besoin en fonction du schéma sur les risques, vu précédemment. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Inviter les participants à penser, à la lumière des nouveaux apprentissages, quelle serait une intervention assurant à la fois l'autodétermination et le développement de relations interpersonnelles saines.	
Conclusion	85-90 minutes
<p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Souligner qu'au fil du temps, la relation qu'ils entretiennent avec leur proche se transformera. Ils auront, chacun de leur côté, l'occasion de développer de nouvelles relations enrichissantes avec d'autres personnes. <p>Exercice de fin de rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants réfléchissent d'ici à la prochaine rencontre à leurs relations et celles de leur proche. <p>Clôture de la rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Remercier les participants, les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre et leur souhaiter une bonne semaine.	

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

RENCONTRE 5 : REDÉFINITION DE MON PROPRE RÔLE

Plan de la rencontre

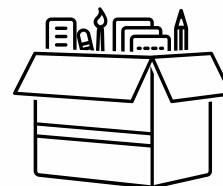
- **Mise en contexte du groupe**

Accueil
Retour sur la dernière rencontre
Introduction aux rôles du PPA

- **Activité 1** : le rôle de PPA
- **Activité 2** : prendre soin de soi
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Chaque participant doit avoir son cahier
- Colle, papier collant ou gommette
- Étiquettes de tâches
- Papiers
- Crayons



Objectifs de la rencontre

- 1) Offrir l'occasion à chacun des participants d'exprimer son vécu émotif au regard des tâches inhérentes à son rôle de PPA d'un adulte en transition résidentielle.
- 2) Offrir l'occasion à chacun des participants de réfléchir aux rôles qu'il désire prioriser suite au déménagement de son proche adulte.
- 3) Soutenir le développement de relations soutenantes entre les participants.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure de partager avec le groupe les différences ou similarités anticipées dans ses tâches de PPA.
- 2) Chaque participant a été en mesure d'exprimer une différence ou une similarité entre son présent rôle et ceux qu'il veut prioriser.

RENCONTRE 5 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe	0-15 minutes	
<p>1) Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">Vous pouvez faire un tour de table et demander à chacun des participants volontaires d'utiliser les échelles afin de leur permettre de se positionner sur le changement vécu. <p>« Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant ça ne va pas du tout et je vis beaucoup d'inquiétudes face au déménagement de mon proche et 10 étant tout va bien dans le meilleur des mondes, comment allez-vous depuis notre dernière rencontre? »</p> <p>2) Retour sur la dernière rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants partagent ce qu'ils ont retenu de leur dernière rencontre. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Bonifier ou rectifier leurs propos s'ils ne sont pas tout à fait justes ou incomplets.Leur demander s'ils ont réfléchi aux éléments sur lesquels ils veulent lâcher-prise. Dans quel contexte? Quel effet ont-ils observé? <p>3) Introduction aux différentes tâches et rôle d'une PPA</p> <ul style="list-style-type: none">« Soutenir un proche qui a une déficience intellectuelle ou autiste ne se fait pas de la même façon s'il habite chez vous que s'il est locataire de son propre appartement. Les sphères dans lesquelles vous offrez du soutien sont différentes, la forme que prend votre accompagnement a peut-être changé également. »		
Activité 1 : le rôle de PPA	15-50 minutes	
<p>À partir de la page 19 du guide du participant .</p> <ul style="list-style-type: none">Remettre à chaque participant un ensemble « Tâches et rôle de la PPA » (voir annexe). <p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Chaque participant distingue les tâches qu'il accomplit seul, en collaboration avec une autre personne ou qu'il ne fait pas.Chaque participant est invité à noter une différence au quotidien qu'il observe depuis le déménagement de son proche et un élément qui est resté le même. <p>Retour sur l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Lorsque les PPA ont terminé l'activité ou que le 10 minutes est écoulé, chaque participant est invité à présenter au reste du groupe l'ordre qu'il a déterminé. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Relancer les participants sur ce qu'ils ont présenté et faire des liens avec le reste du groupe. Demander aux participants comment aborder leur rôle à l'aide d'une communication qui favorise l'autodétermination. Analyser leur besoin en fonction du schéma sur les risques, vu précédemment. Vérifier s'ils ont lâché-prise sur certains éléments.		

RENCONTRE 5 : DÉROULEMENT

Pause	50-60 minutes
Activité 2 : prendre soin de soi	60-85 minutes
<p>La transition résidentielle et les changements dans l'actualisation de leur rôle auront certainement un impact dans leur quotidien. Une fois une nouvelle routine établie, de nouvelles occasions d'autodétermination, pour eux-mêmes, se présenteront. Comment oseront-ils les saisir? Le temps disponible dans leur quotidien laissera de la place pour quoi?</p> <p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">• Chaque participant doit inscrire dans son cahier ce qu'il aimerait réaliser ou comment il aimerait prendre soin de lui, lorsque son quotidien sera davantage libre et que le moment de transition sera derrière eux. Les rêves les plus fous sont permis!• Chacun des participants partage leurs ambitions. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">• Susciter l'espoir et accueillir les préoccupations au besoin. Rappeler aux participants qu'ils ne sont plus seuls à soutenir leur proche et qu'ils peuvent compter sur les nouvelles relations créées pendant la transition.• Faire des liens entre les différents membres du groupe.	
Conclusion	85-90 minutes
<p>Exercice de fin de rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Le rôle du PPA sera probablement amené à changer :<ul style="list-style-type: none">- D'un rôle plus normatif, à un rôle plus nourricier ;- D'une relation de soins, à une relation d'échange ;- Il y aura clairement de la place, au quotidien, pour de nouveaux rôles et projets. Profitez-en pour prendre soin de vous. <p>Clôture de la rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Remercier les participants, les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre et leur souhaiter une bonne semaine.	

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

RENCONTRE 6 : CLÔTURE

Plan de la rencontre

- **Mise en contexte du groupe**

Accueil
Retour sur la dernière rencontre
Retour sur l'expérience de transition

- **Activité 1** : choisis ton image
- **Activité 2** : et maintenant?
- **Conclusion**

Matériel nécessaire

- Chaque participant doit avoir son cahier
- Images à disposer sur des tables dans la pièce
- Panier ou boîte pour recueillir les fiches d'évaluation finale
- Papiers
- Crayons
- Feuille « nos forces dans cette transition » complétée
- Notes concernant les images choisies à la première rencontre
- Évaluations finales

Objectifs de la rencontre

- 1) Offrir l'occasion à chacun des participants d'exprimer son vécu émotif au regard de la transition résidentielle de son proche.
- 2) Offrir l'occasion à chacun des participants de partager les prises de conscience effectuées, maintenant que la transition est effectuée.
- 3) Accompagner la réflexion sur le chemin parcouru depuis la première rencontre.

Critères de réussite

- 1) Chaque participant a été en mesure d'utiliser une image pour exprimer son vécu émotif.
- 2) Chaque participant a été en mesure d'exprimer une réalisation dont il est fier.

* Placer près de la porte le panier ou la boîte pour recueillir les fiches d'évaluation finale.

RENCONTRE 6 : DÉROULEMENT

Mise en contexte du groupe	0-15 minutes
<p>1) Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">Vous pouvez faire un tour de table et demander à chacun des participants volontaires d'utiliser les échelles afin de leur permettre de se positionner sur le changement vécu. <p>« Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant ça ne va pas du tout et je vis beaucoup d'inquiétudes face au déménagement de mon proche et 10 étant tout va bien dans le meilleur des mondes, comment allez-vous depuis notre dernière rencontre? »</p>	
<p>2) Retour sur la dernière rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">Les participants partagent ce qu'ils ont retenu de leur dernière rencontre. <p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">Bonifier ou rectifier leurs propos s'ils ne sont pas tout à fait justes ou incompletsOnt-ils réfléchi au rôle qu'ils occupent présentement et aux rôles qu'ils désirent avoir auprès de leurs proches? Lesquels? Ont-ils mis en place des actions pour prendre soin d'eux?	
<p>3) Retour sur l'expérience de transition</p> <ul style="list-style-type: none">C'est le moment de conclure la démarche. <p>« Vous avez vécu des semaines chargées et intenses. Les transitions sont des moments stressants, où l'on fait face à beaucoup d'inconnu. Vous avez pourtant navigué le tout une journée à la fois! Ensemble, regardons le chemin parcouru et bouclons la boucle! »</p>	
Activité 1 : choisis ton image	20-50 minutes
<p>Disperser les images du photolangage sur une table, ou aux murs autour de la pièce.</p> <p>Description de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Chaque participant est invité à choisir une image qui l'attire et qu'il associe à la façon dont il se sent en ce moment, maintenant que la transition est effectuée.Les membres d'un binôme sont invités à réaliser l'activité de façon indépendante.Les participants répondent à la question : que représente cette image pour moi?Laisser aux participants 5 à 10 minutes pour réaliser cette activité. <p>Retour sur l'activité</p> <ul style="list-style-type: none">Lorsque toutes les PPA ont choisi leur image et qu'ils ont eu le temps nécessaire pour réaliser l'activité de réflexion, chaque PPA est invité à présenter au reste du groupe l'image qu'elle a choisie et la raison de son choix.	

RENCONTRE 6 : DÉROULEMENT

Activité 1 : choisis ton image (la suite)	20-50 minutes
Votre rôle <ul style="list-style-type: none">• Relancer les participants sur ce qu'ils ont présenté. Faire valoir tout le chemin parcouru.• Faire des liens avec le reste du groupe et ce qui a été présenté par les participants lors de la rencontre d'accueil.• Inviter les participants à partager une force observée chez leur proche, maintenant qu'il vit en appartement :<ul style="list-style-type: none">- Est-ce une nouvelle force?- Dans quel contexte l'observent-ils?- Est-ce que cette force était observée avant la vie en appartement?• Inviter les participants à partager une force observée chez eux, pendant cette transition :<ul style="list-style-type: none">- Est-ce une nouvelle force?- Dans quel contexte l'observent-ils?- Est-ce que cette force était observée avant la vie en appartement?- Quel est le plus grand changement observé?- Les plus belles surprises?	
Pause	60-70 minutes
Activité 2 : et maintenant?	70-85 minutes
Description de l'activité <ul style="list-style-type: none">• Retour sur les forces du groupe et souhaits pour l'avenir.• Retour sur les forces amassées lors de la première rencontre.• Les participants inscrivent un souhait pour l'avenir qu'ils ont pour leur proche et pour eux-mêmes dans leur espace de réflexion.	
Votre rôle <ul style="list-style-type: none">• Faire des liens avec les informations partagées lors du premier échange.• Susciter l'espoir et rappeler les différentes ressources pouvant les soutenir au besoin.	
Conclusion	85-90 minutes
La transition n'est qu'une étape. D'autres défis peuvent se présenter, au fil du temps.	

RENCONTRE 6 : DÉROULEMENT

Conclusion (la suite)	85-90 minutes
<p>Votre rôle</p> <ul style="list-style-type: none">• Partager aux PPA qu'elles ont ce qu'il faut, et leurs proches également, pour affronter les nouveaux défis.• Rappel de moments que vous avez aimés.• Redonner confiance aux participants quant à leur aptitude et leurs compétences.• Soulever un ou deux moments marquants qui montrent une solidarité entre les participants ou un changement quant à leur vision de la transition résidentielle. <p>Clôture de la rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Remercier les participants et les inviter à vous faire part de leurs commentaires sur la rencontre.• Partager vos émotions en rapport à la fin du groupe .• Leur dire que vous les recontacterez pour une dernière rencontre dans les prochains mois pour voir comment ils vont et répondre à leurs questions. <p>Exercice de fin de rencontre</p> <ul style="list-style-type: none">• Les participants qui le désirent remplissent la fiche d'évaluation finale (voir annexe) et la déposent dans la boîte prévue à cet effet.	

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

ANNEXE

FICHE D'ÉVALUATION INITIALE

Date : _____ Nom, prénom : _____

Cette fiche d'évaluation permettra aux animateurs de mieux comprendre votre situation, vos besoins et de vous soutenir adéquatement dans votre processus d'accompagnement en tant que personne proche aidante. Cette fiche est confidentielle et son contenu ne servira qu'aux animateurs de ce groupe à des fins d'accompagnement. Ce document sera détruit dès que les rencontres prendront fin.

Pour quelle(s) raison(s) avez-vous décidé de participer à ce groupe?

Quelles sont vos attentes concernant les rencontres de groupe?

Nommez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre à la fin des rencontres (p. ex., apprendre à me faire confiance, me sentir moins coupable, arriver à me détacher de certaines situations). Expliquez.

Nommez un objectif pour vous et votre proche que vous aimeriez atteindre à la fin des rencontres (p. ex., améliorer la relation que j'entretiens avec la personne qui fait la transition). Expliquez.

Questions ou suggestions :

FICHE D'ÉVALUATION DE LA RENCONTRE

Date : _____ Nom, prénom : _____

Cette fiche d'évaluation aidera les animateurs à améliorer divers aspects pour leurs prochaines animations. Cette fiche est confidentielle et son contenu ne servira qu'à améliorer l'animation ou le contenu du programme.

Selon vous, le matériel, les lieux et le temps de chaque activité étaient adéquats?

Êtes-vous satisfait de l'animation offerte par l'animateur? Expliquez.

Nommez le moment préféré de la rencontre d'aujourd'hui. Expliquez.

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous la pertinence des activités. Faites un X sur votre réponse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas du tout pertinent

Très pertinent

Commentaires (facultatif) :

FICHE D'ÉVALUATION FINALE

Date : _____

Cette fiche d'évaluation aidera les animateurs à offrir un meilleur accompagnement pour d'autres groupes de soutien de personnes proches aidantes concernant la transition résidentielle de leur proche. Or, cette fiche est confidentielle et son contenu ne servira qu'à améliorer l'animation ou le contenu du programme.

Êtes-vous satisfait d'avoir participé au groupe de soutien? Pourquoi?

Ce programme a-t-il permis de répondre à vos attentes? Sinon, de quoi auriez-vous eu besoin pour y répondre?

Nommez un élément que vous auriez aimé différent. Expliquez.

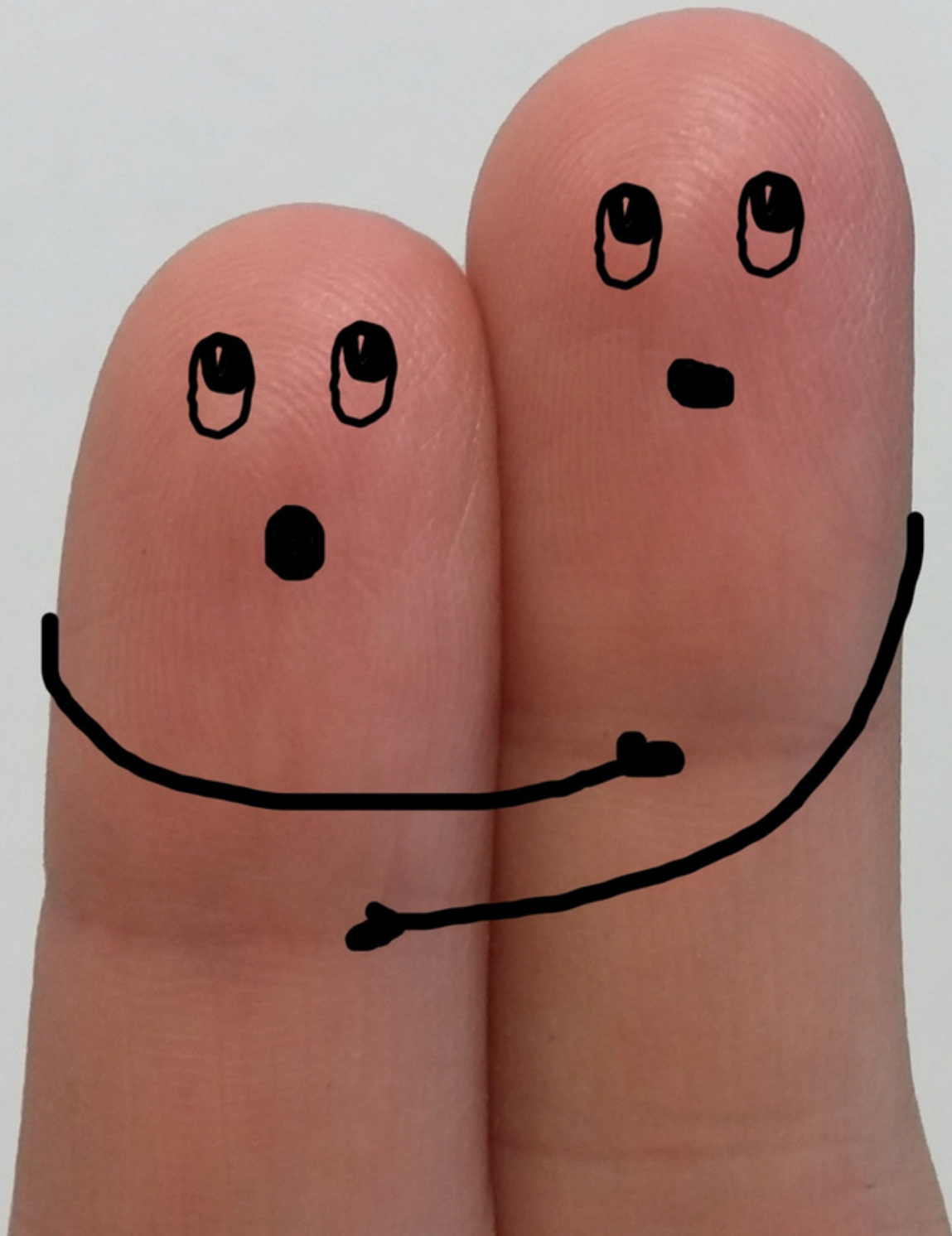
Nommez un élément que vous ne changeriez pas. Expliquez.

Matériel à imprimer pour la rencontre 1 et 6

















SPA 99
Call Mom

9:10

Partners letter

Cat food

business meeting
4:30

fitness training

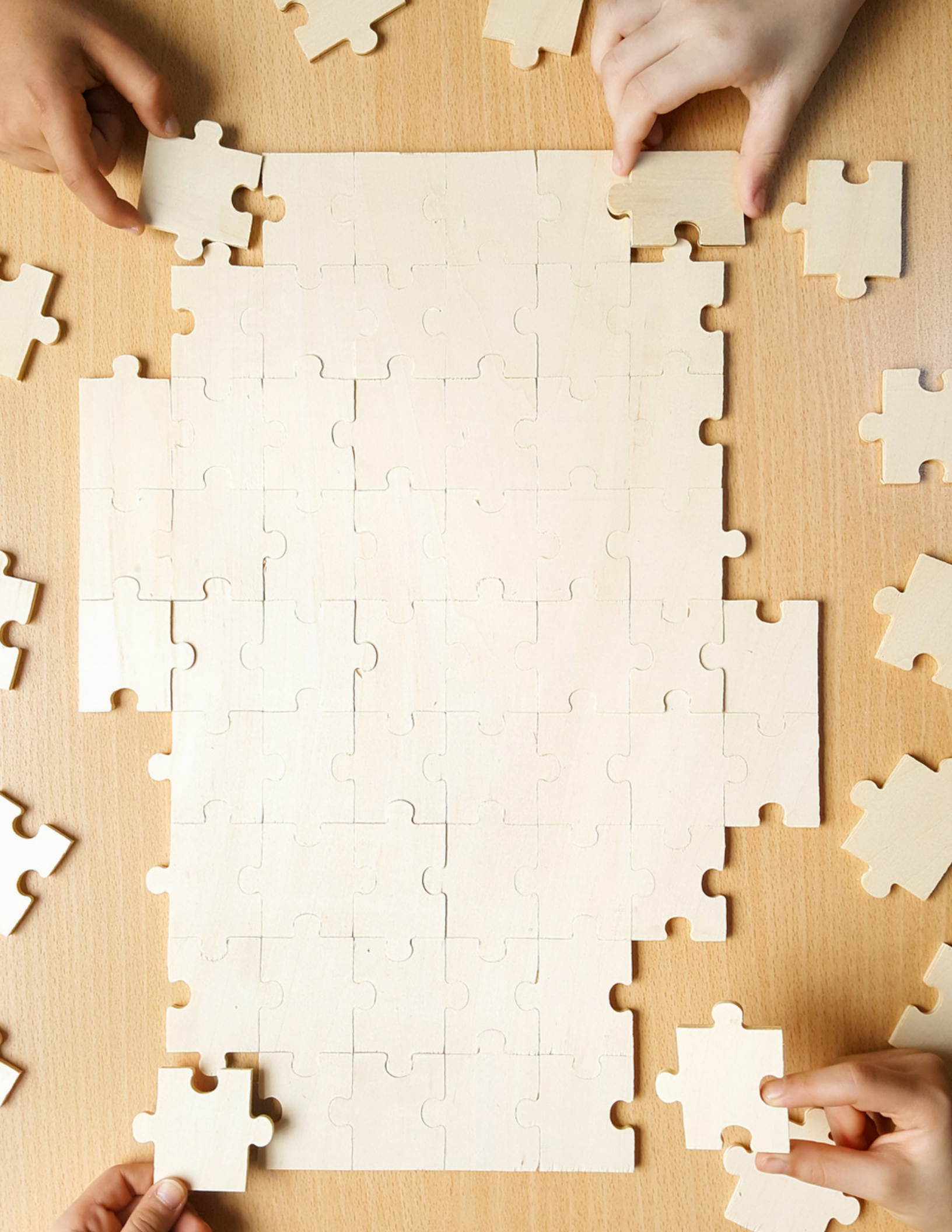
Pick up kids
talk to teacher

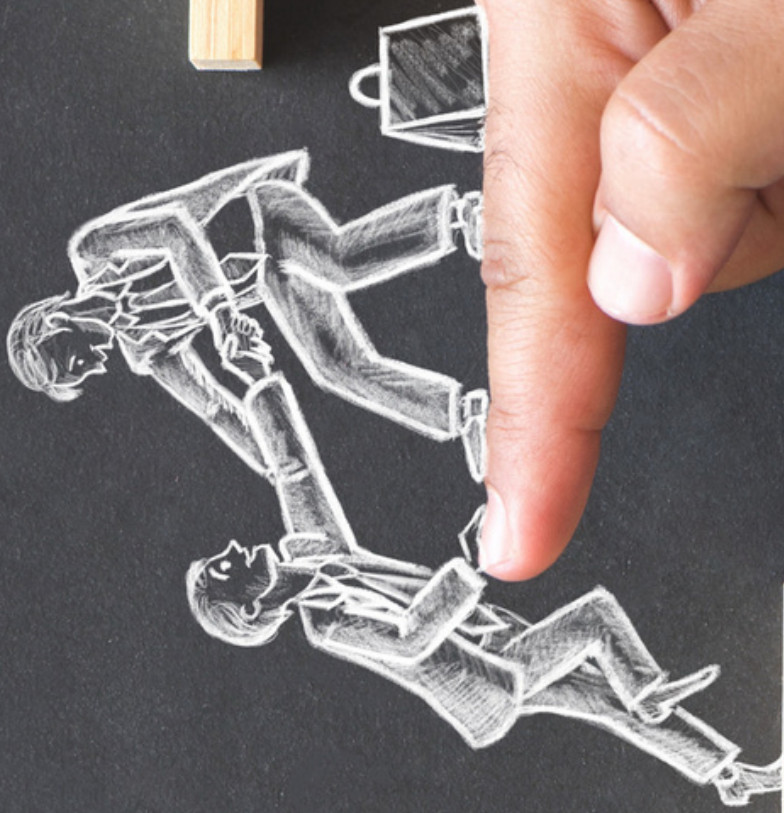
Shopping
milk
eggs
watermelon
asparagus
bread
apples

Report deadline
05.04

Spanish course









Hand-drawn letters on a chalkboard background, arranged in two columns. The letters are drawn with white chalk and have a textured, shaded appearance. A red diagonal line is drawn across the middle of the letters.

Left Column (top to bottom):

- U
- Q
- L
- Q
- Q
- R

Right Column (top to bottom):

- C
- O
- I
- T
- U
- I
- O
- S









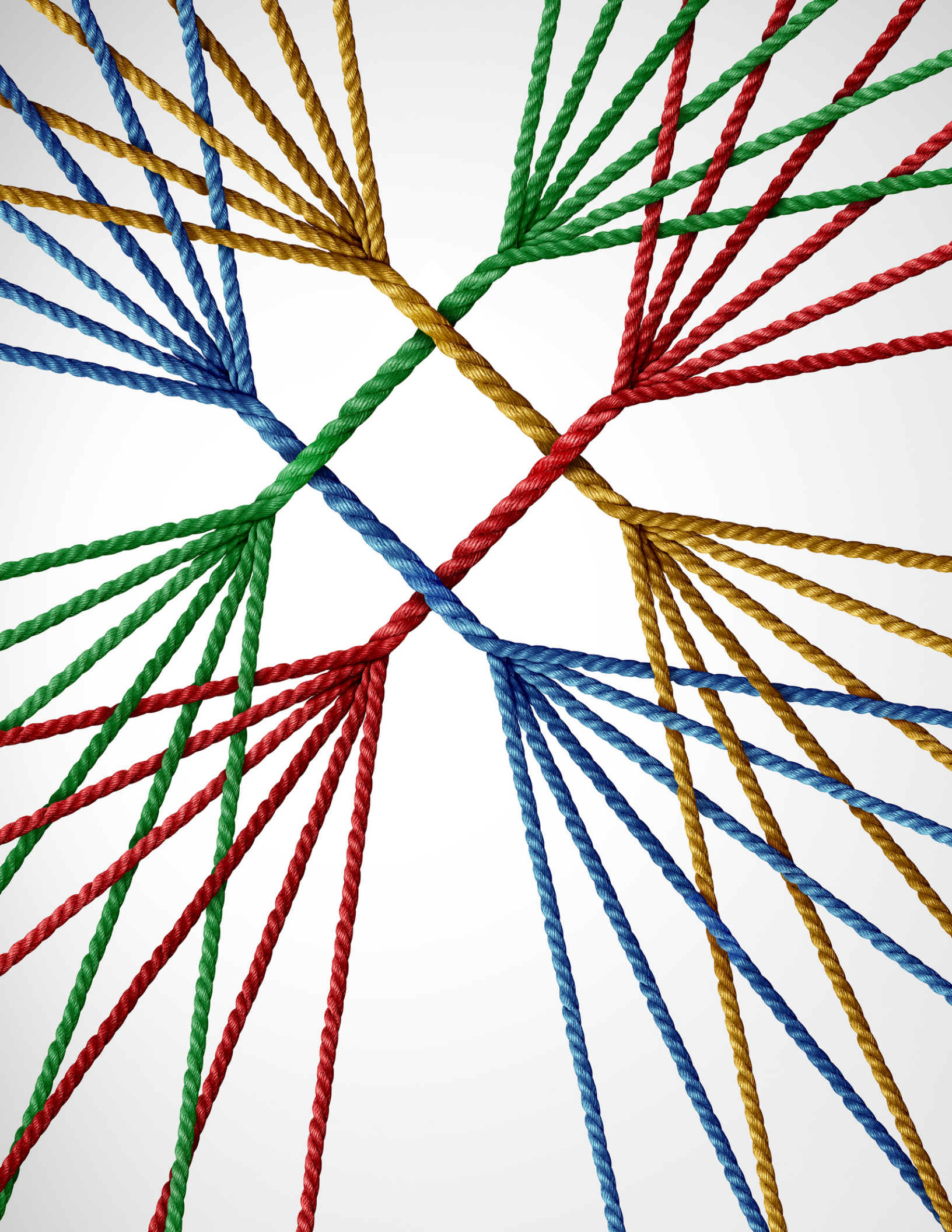
















**NOS FORCES
DANS CETTE
TRANSITION**



Matériel à imprimer rencontre 5



L'encourager



Le surveiller



L'encadrer



L'écouter



Le conseiller



Le reconforter



Le guider



Subvenir à ses besoins



Le soutenir
financièrement



Le voyager



Assurer ses suivis
médicaux



Le superviser



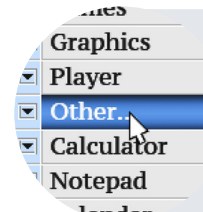
L'accompagner



Lui enseigner



L'aimer



MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

L'autodétermination

Le programme ayant comme philosophie d'intervention l'autodétermination, voici quelques sources d'informations pertinentes vous permettant de vous familiariser davantage avec le concept :

Le podcast Agir pour l'autodétermination

<https://podcast.ausha.co/autodetermination-et-handicap/>

Les saisons 1 et 2 du podcast Agir pour l'autodétermination permettent d'avoir une vue d'ensemble des différents éléments à considérer lorsqu'on aborde le sujet avec des personnes proches aidantes. Divers sujets sont discutés lors des épisodes : la définition de l'autodétermination, ses différentes composantes ainsi que l'évolution du concept tout au long de la vie. Ces thématiques sont également abordées : la communication, la santé et les différents diagnostics. Vous pourrez écouter les différents épisodes, qui sont également retranscrits intégralement.

Le site web et la chaîne Youtube de l'Accompagnateur

<https://laccompagnateur.org/>

L'Accompagnateur est un organisme sans but lucratif qui offre une plateforme en ligne pour guider les parents de personnes ayant un handicap vers des ressources et de l'information pertinente pour eux. Les parents de partout au Québec peuvent utiliser ce service gratuit et simple d'utilisation. Leur chaîne Youtube propose plus de 90 vidéos qui permet de visionner de l'information, des conseils et des ressources sur divers sujets tels que le transport, la santé, les loisirs, l'éducation, l'habitation et les services aux familles.

Voici quelques conférences offertes par l'Accompagnateur :

Introduction au principe d'autodétermination :

<https://www.youtube.com/watch?v=6JBG6nTRJ3I&t=9s>

Comment concilier autodétermination et prise de risque :

https://www.youtube.com/watch?v=FGbm_fWDsPk

L'autodétermination de mon enfant autiste ou ayant une DI :

<https://www.youtube.com/watch?v=BL32wtT17DQ&t=665s>

L'Institut universitaire en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme

<https://institutditsa.ca>

La mission de l'Institut universitaire en DI et en TSA est de rapprocher les chercheurs des milieux de pratique au travers du Québec pour ainsi améliorer les pratiques et les services dispensés aux personnes ayant une déficience intellectuelle et aux personnes autistes. L'Institut est affilié au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ). Vous trouverez une section publications regroupant divers contenus pertinents.

La Chaire Autodétermination et Handicap

https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=5739&owa_no_fiche=1&owa_bottin=

Présente au Québec et en France, la Chaire autodétermination et handicap (CAH) détient une expertise en matière d'autodétermination des personnes en situation de handicap, plus particulièrement celles ayant une déficience intellectuelle ou autistes. Elle a pour mission la recherche et la formation. Plusieurs blogs et abrégés de recherche sont disponibles sous l'onglet publications :

Nous sommes également actifs sur les réseaux sociaux :

<https://www.facebook.com/cah.uqtr>

<https://www.linkedin.com/company/chaire-autod%C3%A9termination-et-handicap-uqtr>

RÉFÉRENCES

Betz, C.L. et Redcay, G. (2002). Lessons learned from providing transition services to adolescents with special health care needs. *Comprehensive Pediatric Nursing*, 25(2), 129-149. <https://doi.org/10.1080/01460860290042549>

Caouette, M., Pellerin, S., Lebeau, É., Ouellet, M-P., Tremblay, R. et Otis, A-S. (à paraître). Rapport de recherche : Développement du programme d'accompagnement pour les parents durant la transition résidentielle d'un individu ayant un trouble du spectre de l'autisme ou ayant une déficience intellectuelle. Université du Québec à Trois-Rivières.

Deci, E.L. et Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (1). Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Gendreau, G. et Boscoville 2000. (2003). Le modèle psychoéducatif [DVD]. Boscoville 2000 et les recherches actions Gilles Gendreau.

Gillet-Goinard, F. et Maimi, L. (2022). Outil 20. La présentation de l'animateur. Dans : Gillet-Goinard, F. et Maimi, L. (dir.), *La boîte à outils pour animer vos réunions* (p. 56-57). Dunod.

Kingsnort, S., Rudzik, A.E.F. et King, G (2019). Residential immersive life skills programs for youth with disabilities: a case study of youth developmental trajectories of personnel growth and caregiver perspectives. *BMC Pediatrics*, 19(1), 413. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1793-z>

Labra, O., Castro, C., Berteau, G., et Lyndsay, J. (2023). *L'intervention en petits groupes dans le domaine du travail social* (2 ed.). Presses de l'Université du Québec.

Lachapelle, Y., et Wehmeyer, M.L. (2003). L'autodétermination. Dans M.J. Tassé et D.Morin (dir.), *La déficience intellectuelle* (p. 204-214). Gaëtan Morin.

Nirje, B. (1972). The right to self-determination. Dans W. Wolfensberger (editor), *The Principle of Normalization in Human Services* (p.176-193). National Institute on Mental Retardation.

Pellerin, S. (2021). L'expérience des membres d'une communauté de pratique portant sur l'autodétermination des personnes présentant une déficience intellectuelle. Mémoire. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 168 p.

Roos, E. et Søndena, E. (2020). Improving the transition process to independent living for adolescents with profound intellectual disabilities. Experiences of parents and employees. *BMC Health Services Research*, 20, 1133. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05976-y>

Shulman, L. (1986). The Dynamics of Mutual Aid. *Social Work With Groups*, 8(4), 51-60. https://doi.org/10.1300/J009v08n04_06

Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes* (4e édition). Chenelière éducation.

Wehmeyer, M. L. (1992). Self-determination and the education of students with mental retardation. *Education & Training in Mental Retardation*, 27(4), 302-314.