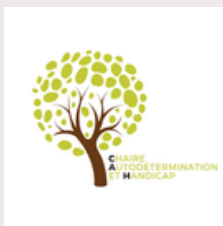


DE CHEZ-NOUS À CHEZ-TOI

GUIDE DU PARTICIPANT

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



MES
CONTACTS



L'AUTODÉTERMINATION

UN BESOIN TOUT AU LONG DE LA VIE!

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.

L'autodétermination, c'est...

le fait d'agir librement afin d'exercer du pouvoir et du contrôle sur sa vie.
(inspiré de Wehmeyer, 1996; 2003 et Shogren et al., 2015)

S'autodéterminer, c'est...

exercer le contrôle que l'on souhaite sur des dimensions importantes de sa vie.
(Abery et Stancliffe, 2005)



L'AUTODÉTERMINATION DANS LA COMMUNICATION

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

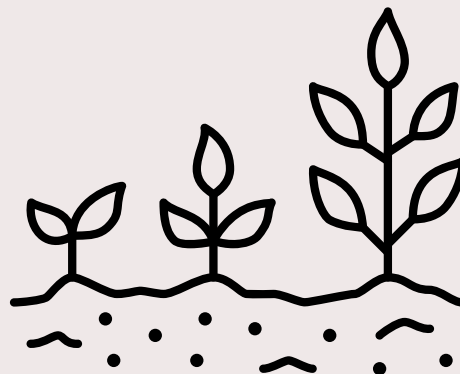
Par notre langage, nous pouvons parfois prendre une position de supériorité face à l'autre personne. On vient alors confirmer (ou non) un élément, sans donner l'occasion à la personne de réfléchir par elle-même.

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. »



L'AUTODÉTERMINATION DANS LA COMMUNICATION

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! ».

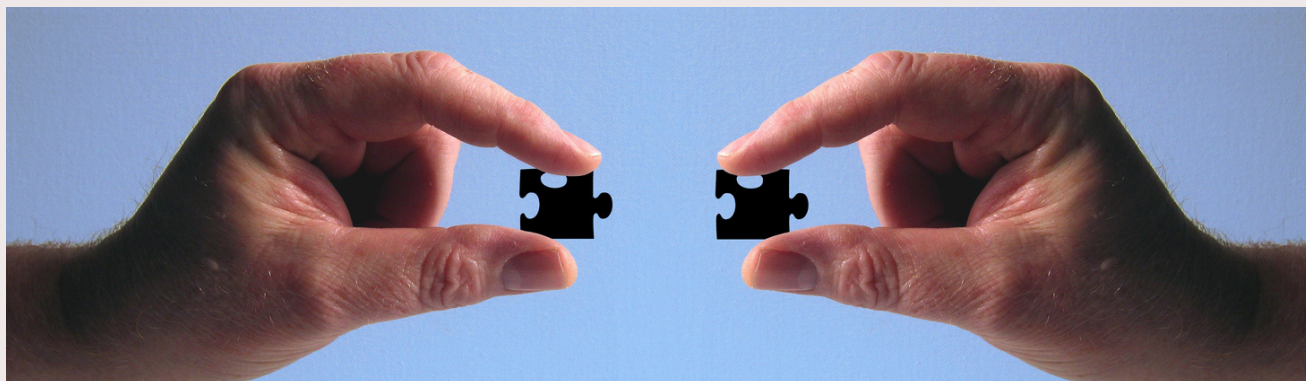
Offrir des choix

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?



MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

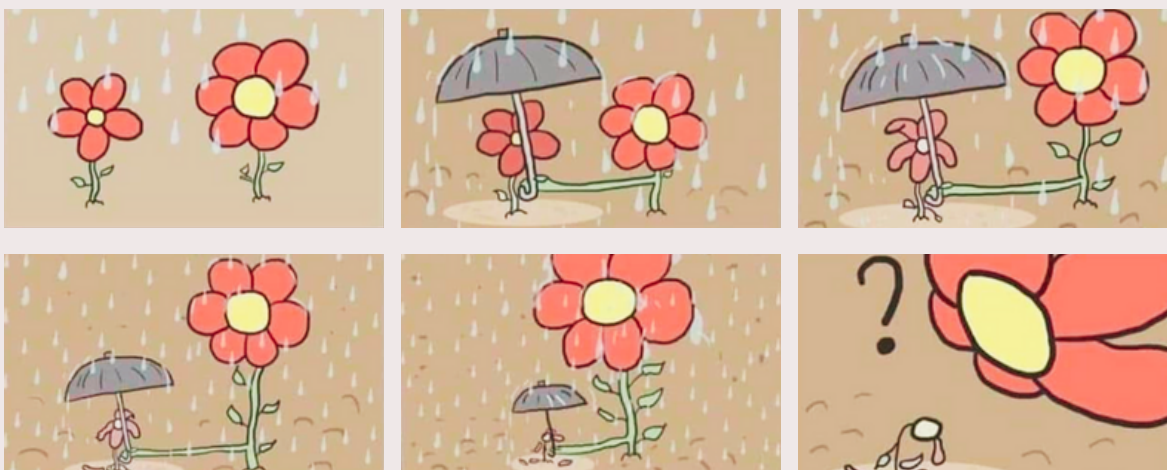
LA GESTION DES RISQUES

S'AUTODÉTERMINER, C'EST RISQUÉ!

Le risque zéro n'existe pas.

Chaque occasion d'expérimenter apporte son lot de risques. 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. La fleur a pourtant besoin de pluie pour grandir!



LE RISQUE PERÇU

- Le premier risque qui nous vient en tête!
- Risque subjectif qui est propre à la personne.
- À ce niveau, la prise d'initiative est souvent découragée.

LE RISQUE RÉEL

- Risque davantage objectif.
- Les risques sont-ils plus grands pour cette personne que pour une autre?
- Quelle est la probabilité que ce risque arrive?
- Est-ce que ce risque a des conséquences graves?

LE RISQUE ACCEPTABLE

- C'est le niveau de risque qui permet de s'autodéterminer!
- Pour rendre le risque acceptable, nous pouvons favoriser l'apprentissage de nouvelles compétences ou adapter l'environnement.

LE RISQUE PARTAGÉ

- C'est important d'être bien entouré et de partager les risques acceptables d'une situation.
- Il faut assumer solidairement le risque sans chercher à trouver un coupable en cas de pépin.

LA GESTION DES RISQUES

LA SITUATION



Dans cette situation, quels sont les **risques perçus** par moi? Par mon enfant ou mon proche? Par les autres?



Dans cette situation, quels sont les **risques réels**? Quelle est la gravité de ces risques? Quelle est la probabilité que ces risques arrivent?

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?



MISES EN SITUATION

Mise en situation #5

Vous rendez visite à Gregory, mais il a déjà de la compagnie. Il vous présente Simon, un ami qu'il a rencontré vendredi soir dernier, au bar qu'il aime fréquenter. Vous n'avez jamais rencontré Simon auparavant.

Quelle est votre réaction?

Mise en situation #6

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?



MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Les relations interpersonnelles se créent grâce aux interactions entre 2 personnes.

- Parent-enfant
- Amoureux
- Fratrie
- Amitiés
- Famille élargie
- Personnes significatives



Les relations interpersonnelles peuvent être :

- Imposées
- Volontaires
- Symétriques (d'égal à égal)
- Asymétriques (rapport d'autorité)
- À durée variable

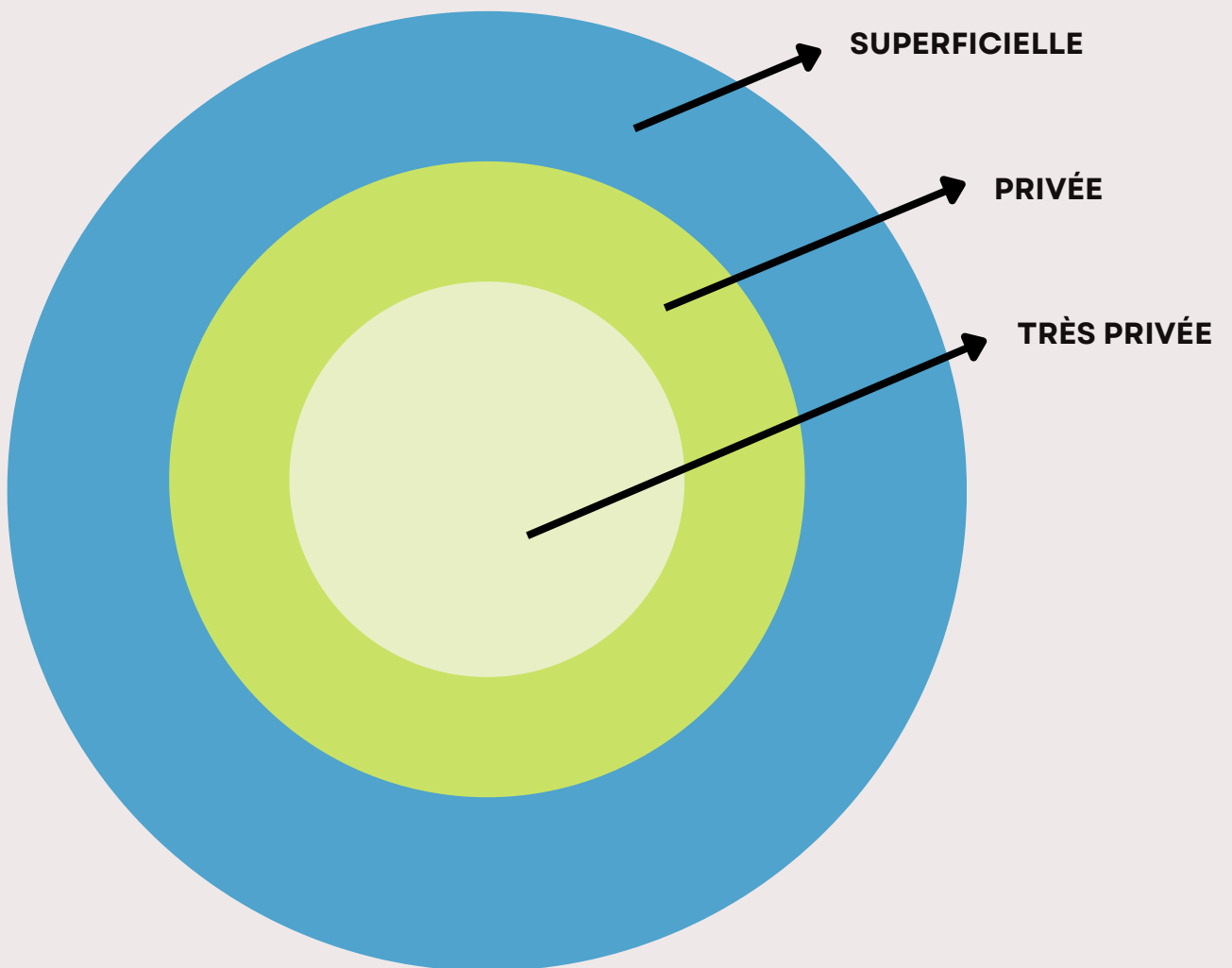
3 grandes caractéristiques qualifient les relations interpersonnelles :

- La proximité (familiarité avec les personnes et fréquence des contacts)
- L'interdépendance (réciprocité dans la relation)
- L'intimité entre les personnes

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

L'information partagée se décline en 3 niveaux :

- Information très privée
- Information privé
- Information superficielle



MON ESPACE
DE
RÉFLEXION

MON ESPACE
DE
RÉFLEXION