

Ma vie, mes décisions!



Un Guide de Planification pour
une Vie Significative



Introduction

Se préparer vers la vie d'adulte est un temps très excitant dans votre vie! Il y a tant de décisions importantes à faire en ce qui concerne votre futur, surtout lorsqu'il s'agit de ce que vous pensiez vouloir faire durant la journée.

Afin d'obtenir l'appui et les fonds nécessaires pour passer une journée significative, il est essentiel que vous développiez un plan personnel. Un plan est important pour toutes personnes, sans regard de la complexité d'une infirmité. Chacun a ses buts et ses rêves ainsi que ses contributions. Puisque rejoindre ses buts semble parfois être un défi, pouvoir considérer vos forces et vos intérêts est essentiel afin d'assurer que vous obteniez l'appui nécessaire.

Voulez-vous continuer à apprendre en retournant à l'école? Voulez-vous concentrer sur la récréation et des activités de loisirs? Peut-être vous espérez chercher un emploi ou faire un service volontaire. En actualité, votre journée pourrait être un combinaison de plusieurs choses. Peu importe vos décisions, c'est très important de faire quelque chose qui vous intéresse et que vous sentiez importante.

Ce livret est un outil qui sert à vous inspirer à avoir une discussion géniale entre vous, votre famille et votre équipe d'appui. Ce fut écrit pour vous aider à connaître les choses qui sont importantes dans votre vie, les choses qui vous intéressent, et la route à suivre afin de vous rendre à ces buts. Il y a une section qui adresse les rapports personnels et l'importance des liens sociaux dans votre vie et comment développer un plan d'action afin d'avancer.

Votre futur est important donc, il est essentiel que vous prenez le temps de bien considérer ce que vous voulez faire, quelles sont les personnes qui pourraient vous appuyer et qu'ensemble, vous pourriez réaliser vos buts et vos rêves!



L'histoire d'Andrew

Andrew Banar est affecté par le syndrome de Down's et il remplit sa vie de plaisir. Il fréquente l'école secondaire Cardinal Carter, est membre d'une équipe de quilles, prend des leçons de batterie et fait du volontaire après l'école à la chaumière "Kingsville Court" où il arrose les plantes.

Un jour, Andrew parlait avec sa mère et indiqua qu'il aimerait aller au collège et qu'il avait une idée pour se ramasser des fonds. Son idée originale était d'avoir son propre kiosque pour vendre de la limonade, mais sa mère eut une idée inspirée d'un dessin de rock and roll qu'Andrew avait produit. Il est un grand admirateur de la musique et de la batterie. Elle pensait que ça serait géniale s'il vendait des t-shirts décorés de ses œuvres. Alors, elle lui a aidé à faire l'achat des chemises et de les faire imprimer en utilisant un de ses dessins: une caricature portant une chevelure de "faux-hawk" qui jouait de la batterie, intitulé "Rock On".

Le T-shirt fut un grand succès. Andrew a beaucoup de plaisir et rencontre beaucoup de nouveaux amis. Andrew a aussi eu l'occasion de rencontrer l'orchestre "Barenaked Ladies" lorsqu'ils ont joué au Collège St. Clair. Il présenta chaque membre de la troupe avec sa chemise "Rock On" et Ed Robertson a même porté la sienne sur scène durant son concert.

Andrew donne une partie des profits de la vente de ses T-shirts à plusieurs organisations charitables pour enfants. Il aime contribuer à sa communauté en aidant aux autres. Voici quelques groupes qui profitent des dons ramassés par Andrew: The Children's Miracle Net Work, We Care For Kids, London Sick Kids Hospital, Hotel Dieu Grace Hospital, Windsor Regional Hospital, Community Living Essex County, and T2B. Andrew a un site web et il vend ses chemises partout dans le monde. Pour plus de renseignements au sujet d'Andrew et pour être au courant de ce qu'il fait, vous pouvez aller au www.grouphugapparel.com.

LA PLANIFICATION

La planification est importante pour pouvoir explorer vos buts et vos rêves, découvrir vos forces et vos intérêts, d'établir des liens et de faire de décisions. Le sujet de ta planification est toi, ta vie et ton avenir!



Un plan t'aidera à développer une façon de mettre tes pensées, tes idées et tes rêves en actions. Un plan est important parce que:

- ça pourrait vous aider à décider ou penser à ta vie et déterminer des buts
- ça pourrait vous aider à penser à des liens personnels qui seraient accessibles pour vous aider
- ça pourrait vous aider à penser aux changements que vous vouliez faire à votre vie
- ça pourrait aider aux autres à mieux vous connaître et comprendre comment mieux vous appuyer
- ça pourrait vous aider à jouer un plus grand rôle dans votre communauté
- ça pourrait vous aider à faire les choses que vous aimiez et que vous voulez faire

Traditionnellement, plusieurs font leurs plans d'après les choix qui leur sont disponibles. De nos jours, nous encourageons les personnes à développer leur plan d'après leurs intérêts. Ceci assure que:

- vous êtes en contrôle de votre vie
- vous êtes satisfait de votre vie
- vous aviez l'appui d'après vos demandes
- toutes occasions et possibilités sont explorées

ON COMMENCE

Quels sont vos rêves?

Ton plan commence lorsque vous explorez vos rêves! En explorant vos rêves, vous ouvrez des portes à de nouvelles possibilités.

Fait une liste de vos trois gros rêves/buts:

1) _____

2) _____

3) _____

Pourquoi est-ce que tu préfère ce rêve en particulier?

Qui suis-je?

Dans la prochaine section, vous voulez réfléchir au sujet de vos forces, vos intérêts et de vos buts. C'est le commencement de la création d'une vision de votre futur. Soyez précis dans vos réponses et mettez le plus de détails possible.

En répondant:

Quoi? - vous aidera à trouver les informations de bases au sujet de vos buts

Où? - vous aidera à penser où aller afin de poursuivre vos buts

Pourquoi? - vous aidera à comprendre les raisons d'avoir choisi vos buts

Qui? - identifiera les personnes qui pourraient vous aider à atteindre vos buts.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

(Exemple: famille, argent, avoir des amis, être en bonne forme, être en bonne santé, etc.)

Quoi? _____

Où? _____

Pourquoi est-ce important? _____

Qui peut m'aider? _____

What are your strengths? Qu'est-ce que vous aimez faire pour le plaisir/vous divertir?

(Exemple: fait une liste de passe-temps, de sports, d'activités - regarder la télé, etc.)

Quoi? _____

Où? _____

Pourquoi est-ce important? _____

Qui pourrait m'aider? _____

Quelles sont vos forces? Que pensez-vous bien faire?

(Exemple: suivre des directives, se faire des amis, placer des étagères, résoudre des problèmes/équations mathématiques, faire rire tes amis etc.)

Quoi? _____

Où? _____

Pourquoi est-ce important? _____

Qui pourrait m'aider? _____

**Qu'aimeriez-vous faire après avoir fini vos études à l'école
secondaire? Comment aimeriez-vous passer votre journée?**

(Exemple: travailler, faire du volontaire, voyager)

Quoi? _____

Où? _____

Pourquoi est-ce important? _____

Qui pourrait m'aider avec ma planification?

Aimeriez-vous continuer à étudier?

(officiellement ou non-officiellement)

Quoi? _____

Où? _____

Pourquoi est-ce important? _____

Qui pourrait m'aider avec ma planification?

Où aimeriez-vous habiter lorsque vous aviez fini d'étudier à l'école secondaire? (officiellement ou non-officiellement)

Quelle sorte d`habitation? (une maison, un appartement, un condo, autre)

Avec qui j'habiterai?

Où?

Qui pourrait m'aider avec ma planification?

LIENS SOCIAUX

En faisant des recherches, nous trouvons que lorsque nous augmentons nos liens sociaux, nos réseaux et nos liens personnels, nous pouvons améliorer notre santé, notre bonheur ainsi que notre bien-être.

Plusieurs études révèlent que non seulement l'individu profite en ayant des liens sociaux, mais que la communauté profite ainsi. Les personnes sont plus au courant lorsqu'ils ont plus de choses en commun et réalisent que nous sommes tous liées, l'un à l'autre. Ensemble, nous pouvons résoudre des problèmes communautaires et rendre fort l'appui de la diversité.

"Le plus de liens sociaux que vous aviez, le plus sain que vous serez, vous serez plus heureux, vous vivrez plus longtemps et vous aurez de meilleurs résultats dans votre vie". Al Condeluci, Professeur, Université de Pittsburgh

Pourquoi est-ce important?

Établir un réseau de liens sociaux qui est fort est important puisque cela aide à vous offrir plus d'occasions et vous gardera plus sauf. Lorsque vous prenez garde au bien-être de quelqu'un d'autre, c'est bien plus probable que celui-ci fera le même pour vous. C'est absolument essentiel de former ces amitiés et ces liens, afin d'avoir un futur qui est sain et sauf.

Quelles sont les personnes donc vous pensiez avoir un lien personnel?

Comment est-ce que vous restiez en contacte avec les personnes qui font partie de votre cercle sociale? Comment pourriez-vous garder contacte avec vos amis d'école lorsque vous quitterez l'école? Fait une liste de manières de garder contacte avec votre famille et vos amis...

Étapes pour créer des liens sociaux

Voici 4 étapes à suivre qui aideront à l'augmentation de vos liens sociaux:

Étape 1: Commencez avec vos intérêts. Demandez-vous, "qu'est-ce que j'aime faire?" Est-ce la photographie, la natation, les électroniques, les arts? Chacun d'entre nous préfère un ou deux passe-temps ou loisirs.

Étape 2: Trouvez un lieu dans votre communauté qui offre une activité ou un travail qui serait liée à tes intérêts. Par exemple, si vous voulez concentrer sur la photographie, est-ce qu'il y a un groupe, un commerce, un club ou une classe de photographie à qui vous pourriez-vous joindre?

Étape 3: Cette étape nécessite que vous apprenez quels équipements, vêtements, matériaux, langage ou autre qui vous aideront à vous familiariser au sujet ainsi qu'au groupe. Qui connaissez-vous qui pourrait vous aider à vous renseigner si vous aviez besoin d'équipement, de vêtement ou de matériaux etc.?

Étape 4: Est-ce qu'il y aurait quelqu'un qui pourrait vous introduire au groupe? Peut-être cette personne est déjà impliquée dans cette activité. Est-ce qu'il y a quelqu'un qui pourrait vous aider, aider à votre fils/fille ou aider à la personne qui vous appui à faire un contacte?

Autres choses à considérer

Vous avez déjà pensé à vos intérêts, vos buts et vos rêves. Voici quelques autres choses que vous devriez considérer afin de mettre votre plan en action. Voici quelques questions à répondre:

Combien de fois auriez-vous besoin d'un appui payé?

Combien est-ce que c'est appui coûtera?

Quel sera le coût de ces activités, des matériaux et de l'équipement?

Avez-vous besoin de transport? Combien de fois? Avez-vous besoin de transport accessible? Combien coûtera ce transport?

Autre? _____



VOTRE PLAN

Vous avez eu l'occasion d'exprimer vos habiletés et vos talents, l'occasion d'explorer vos rêves et le temps d'identifier vos buts. C'est maintenant le temps de mettre votre plan en action. Ceci demande que vous réduisez vos buts en étapes très simples et réalistes ainsi que placer les activités dans un cadre de temps spécifique afin de vous aider à réaliser vos buts.

But	Étapes d'action/d'activité	Qui peut m'aider?
-----	----------------------------	-------------------

Exemple: Je veux être volontaire à la bibliothèque municipale puisque j'aime rencontrer de nouvelles personnes et de me faire de nouveaux amis.

- 1) Trouver le numéro téléphonique de la bibliothèque.
- 2) Placer un appel à la bibliothèque et demander à parler avec le superviseur en charge des volontaires.
- 3) Faire un rendez-vous afin de parler avec le superviseur.
- 4) Demander un tour à la bibliothèque.
- 5) Porter les habits appropriés pour mon rendez-vous.
- 6) Arriver à temps pour mon rendez-vous avec le superviseur.
- 7) Rencontrer le superviseur de la bibliothèque.
- 8) Si le superviseur est d'accord, commencer la planification de pouvoir me rendre à la bibliothèque régulièrement.

Vous pourriez faire des copies de cette page afin de continuer à planifier vos buts et de les réaliser!

But	Étapes d'action/d'activités	Qui peut m'aider?
------------	------------------------------------	--------------------------

DROITS ET RESPONSABILITÉS



Chacun a des droits!

• Des droits sont les règlements qui rendent l'égalité à toutes personnes. Sous la loi, vous avez les mêmes droits que tout autres puisque vous êtes une personne ainsi qu'un citoyen.

Avec des droits, nous avons des responsabilités!

• Des responsabilités sont des devoirs ou des obligations. Vous êtes responsable pour quelque chose. Voici une liste des droits et des responsabilités donc vous et votre famille devriez considérer...

Droits	Responsabilités
d'être sauf	de garder les autres en sécurité
de parler pour soi-même d' écouter aux autres	et d'être entendu
d'avoir le respect	d'avoir le respect pour les autres
d'avoir vos informations/ privés	d'être respectueux envers les moments questions privées des autres
d'avoir une journée significative	d'explorer vos rêves et vos buts
de contribuer à votre communauté	de contribuer aux autres
d'avoir un rapport personnel	d'avoir le respect pour soi et pour les autres
d'obtenir une éducation/continuer d'apprendre	de faire l'effort de toujours faire son possible
d'être fière de soi-même	de permettre aux autres d'avoir la fierté pour eux-même
de pouvoir dire " non "	de connaître vos choix ainsi que leurs conséquences
d'être inclu lorsqu'il y a des décisions à prendre	de comprendre les résultats d'une décision prise



RESSOURCES

Le *Ministère de communautés et de services sociaux d'Ontario* a un site web avec informations au sujet des services développementaux:

➔ <http://www.mcsc.gov.on.ca/en/mcsc/programs/developmental>

Plus spécifique, le site web fournit les informations ainsi que les formulaires appropriés sous le titre *Services et supports*, ci-innclu:

- Services fournis par les agences communautaires
- L'appui résidentiel
- les passeports
- Services spéciaux chez-soi

➔ <http://www.mcsc.gov.on.ca/en/mcsc/programs/developmental/servicesAndSupport/index.aspx>

Programme d'appui des handicapés en Ontario

➔ <http://www.mcsc.gov.on.ca/en/mcsc/programs/social/odsp>

Programme d'aide engin

<http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp>

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR FAIRE VOTRE PLANIFICATION?

Trouvez-vous quelqu'un dans votre communauté qui pourrait vous aider! Ça pourrait être un grand ami. Peut-être une agence communautaire pourrait vous offrir des idées et vous diriger vers des occasions et des ressources. Ça pourrait être un planificateur privé qui vous aiderait à créer un plan stratégique et individualisé afin que vous puissiez atteindre vos buts.

Souvenez-vous! ➔ commencez à planifier d'avance!
➔ soyez ingénieux!
➔ ayez du plaisir!

COMMENT M'INFORMER D'AVANTAGE?

pour recevoir plus d'informations, fait contacte à:

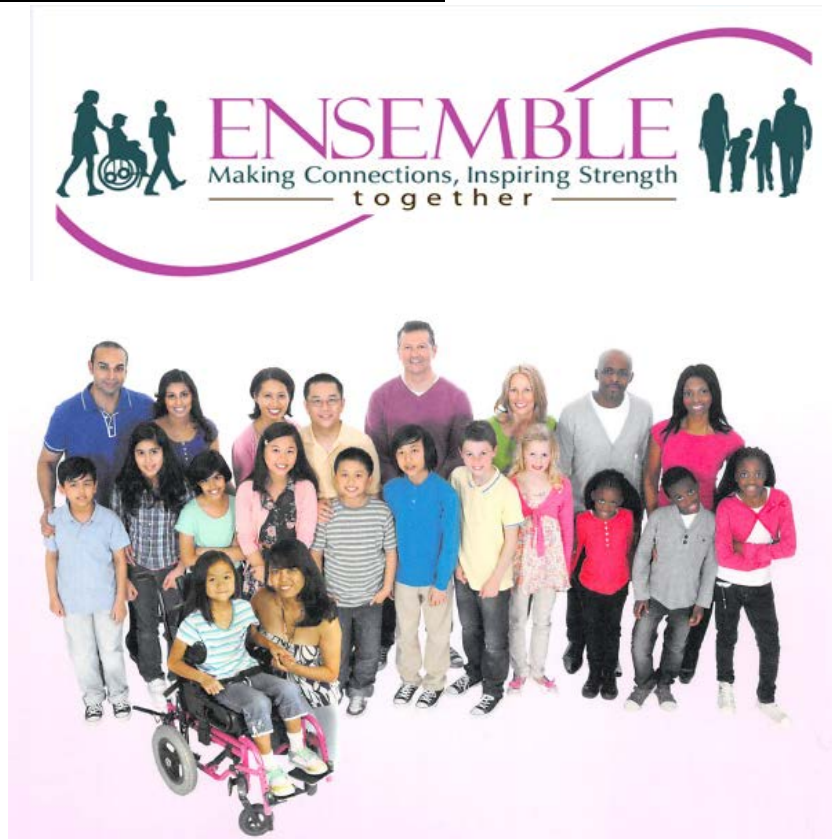
Ensemble
372 Talbot St. N.
Essex, ON N8M 2W4

Telephone: (519) 776-6483, Ext. 225

Email: ensemble@communitylivingessex.org

Aussi, vous pouvez nous visiter chez notre site web à:

➔ <http://www.ensembleunderstands.com>



NOTES

Tout droits réservés.

Il est interdit de reproduire aucune partie de cette publication, de le mettre dans un système de récupération ou de le transmettre sous aucune forme ou par aucun moyen, ci-inclu électronique, mécanique, photocopié, enregistré ou autre, sans avoir eu la permission écrite du Ensemble Advisory Committee et Community Living Essex County.

Ensemble Advisory Committee

372 Talbot Street North, Essex, Ontario, N8M 2W4

519-776-6483, Extension 225

ensemble@communitylivingessex.org

Rédigé dans le Comté d'Essex, Ontario, Canada

novembre, 2010

traduction française - août, 2013