



Erasmus+



# Log In

Boîte à outils pédagogique



## Contenu

Introduction	3
Module 1 : Technologie	4
Module 2 : Logement	9
Module 3 : Santé et sécurité	17
Module 4 : Services juridiques et sociaux	26
Module 5 : Développement social et personnel	32
Module 6 : Voisinage	40
Module 7 : Communication	48
Module 8 : Besoins des aidants	52

## Introduction

La boîte à outils pédagogique, basée sur des études de cas, fournira au groupe cible des documents et des techniques pédagogiques et capitalisera l'ensemble des informations produites pour l'organisation des contenus de formation. L'objectif de ce Toolkit est de :

- d'identifier les besoins manquants en termes de supports et de définir le cahier des charges de la mallette adapté à la pratique des aidants et des accompagnateurs sur le terrain (facilité d'accès, adaptation à un public handicapé et à des milieux culturels variés, etc.)
- identifier les acteurs impliqués dans la sensibilisation au logement exclusif pour les personnes handicapées, afin de les inclure dans un glossaire et un inventaire des ressources,
- pour construire collectivement des contenus et des outils pédagogiques.
- d'intégrer les retours d'évaluation de la phase de réalisation de projets collectifs sur le terrain (expérimentation) qui aura permis de tester l'outil pédagogique.
- initier une étude sur les logements existants et futurs par des méthodes originales, par exemple par simulation (3D).

## Module 1 : Technologie

### Domaine thématique 1 : Questions d'accès dans son environnement, y compris le logement

#### Un guide de la conception accessible pour les produits et services connectés

##### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

La ressource proposée peut être trouvée à la fois sur internet et en téléchargeant un guide illustrant et détaillant les différentes facettes de l'accès aux objets connectés. L'objectif principal est de montrer comment une personne, quel que soit son handicap, peut accéder aux environnements connectés.

L'idée est de rendre l'utilisation des objets connectés facile et pratique pour les personnes ayant des difficultés de mobilité, pas forcément d'appropriation.

Cette ressource offre des détails assez précis sur le site (<https://uxdesign.cc/a-guide-to-accessible-design-for-connected-products-and-services-57e9a4d3bc79>).

L'utilisateur pourra trouver des ressources intéressantes via le guide, qui est bien documenté et disponible en téléchargement, suivi d'une vidéo didactique. Cette ressource se veut un intermédiaire entre le site web - un guide d'utilisation et une vidéo plus dynamique.

La ressource est facile à utiliser. Il suffit d'une connexion internet, d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur pour permettre à l'utilisateur de naviguer facilement sur le site.

Supports, exemples montrant l'intérêt de la connectivité en fonction du handicap, les vidéos sont des possibilités assez simples d'obtenir des informations sans avoir à faire trop de recherches.

Le guide est également un support simple et explicite pour un utilisateur néophyte sur la relation avec les technologies avancées.

---

##### Description de la ressource / activité | PARTIE B :

Il s'agit d'une ressource basée sur Internet. C'est une ressource à géométrie variable car on peut y accéder en lisant le site, en téléchargeant un guide avec un lien vers une vidéo. Sur une même ressource, il y a la possibilité de puiser des informations différentes et complémentaires.

Cette ressource peut être utilisée de différentes manières. En effet, comme il s'agit de se rendre sur le site et le lien fourni, l'utilisateur peut :

- lire les différentes sections du site. Certaines sections sont illustrées par des dessins qui peuvent être agrandis.

---

- 
- découvrez une ou plusieurs vidéos expliquant les erreurs de conception qui ont conduit à pouvoir être connecté afin d'éviter les dangers de la vie quotidienne.
  - parcourir le site et aller vers d'autres liens liés à l'environnement et aux difficultés rencontrées.
  - se tester par rapport aux directives d'accessibilité aux contenus Web (WCAG)
- 

### Conseils / Recommandations

- Pour cette ressource, il est recommandé de faire défiler la page Web et de s'arrêter d'abord sur les titres qui attirent votre attention.
- Avant de regarder la vidéo, nous vous conseillons de télécharger le guide et d'explorer les différents paragraphes et les exemples associés selon vos besoins.
- Il est également possible de cliquer sur un lien du site web.
- La vidéo peut être visionnée à la fin.
- Avantages : la ressource offre un éventail de matériel (guide, vidéo, liens) et d'exemples autour du sujet et dans d'autres situations. L'utilisateur pourra acquérir des connaissances et des expériences de base et spécifiques dans des secteurs différents mais intéressants sur la relation entre connectivité et handicap. Par exemple, le guide donne des aperçus d'expériences dans le secteur de l'automobile, de l'informatique, etc. mais la logique d'action apporte une cohérence pour que l'usage fait d'un objet connecté puisse être similaire dans son iconographie, sa formulation quelle que soit l'interface utilisée.
- Un exemple dans le guide pour fournir des interactions vocales avec un outil dédié recommande : d'utiliser des phrases courtes et d'aller droit au but pour ne pas perdre l'attention de l'utilisateur. de donner à l'utilisateur différents choix parmi lesquels il peut choisir, d'utiliser des pauses pour éviter de parler trop longtemps.
- Inconvénients : L'inconvénient de cette ressource est qu'il n'est pas possible de disposer d'un ordinateur ou d'une tablette numérique. Si un téléphone peut faire l'affaire, ce n'est pas le plus pratique.

---

### Évaluation

Pour ce type d'activité et de ressource, il nous semble important d'évaluer son efficacité à travers le prisme de l'outil SWOT : Force - Faiblesse - Opportunités - Menaces.

---

### Pour en savoir plus :

- Plaidoyer en ligne pour les droits des personnes handicapées : Voix, autonomisation et connectivité mondiale
- Filipo Trevisan, Oct 2016, Routledge.

- 
- "This is my way" : reimagining disability, in/dependence and interconnectedness of persons and assistive technologies, Barbara E Gibson et col., Sept.2012, in Psychologie medicine.

## Domaine thématique 2 : Possibilités des objets connectés qui facilitent la vie des personnes handicapées

### Une vidéo à méditer !

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE A : La**

Il s'agit d'une vidéo (<https://www.youtube.com/watch?v=75AOTEpz7mE>) présentant des possibilités intéressantes et simples d'utilisation d'outils connectés pour aider les personnes en situation de handicap qui doivent évoluer au sein de leur domicile. Les objets connectés proposés et présentés concernent différents types de handicaps : déficience visuelle, problèmes de mobilité, difficultés de coordination musculaire, etc. Cette ressource peut être un support utile et intéressant à envisager selon les cas. Elle donne des perspectives et des réflexions pour le bénéficiaire final et peut soulager l'aidant pour les tâches quotidiennes.

#### **Comment l'utiliser :**

La ressource est facile à utiliser. A partir de la vidéo, elle présente différents objets connectés utiles et appropriables. Il suffit de copier le lien pour obtenir la vidéo sur Internet. Des traductions en plusieurs langues sont possibles.

#### **Pourquoi ?**

Cette ressource est une ouverture sur des objets innovants pour aider les personnes handicapées dans leur vie quotidienne et à leur domicile. Elle leur permettra également d'accéder à des jeux, y compris pour les personnes lourdement handicapées.

---

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

Il s'agit d'une ressource illustrative d'objets existants sur le marché, présentée de manière claire et offrant des perspectives positives puisque la vidéo peut être utilisée pour rassurer et montrer qu'il est possible de réaliser un certain nombre d'actions aidées par des technologies innovantes.

La ressource est un bon moyen de communiquer et d'ouvrir les connaissances sur des technologies qui peuvent parfois freiner le désir parce que les gens se sentent dépassés ou éloignés d'elles.

C'est pourquoi ce type de vidéo est aussi un support pour échanger sur le problème de la connectivité.

#### **Conseils / Recommandations**

A partir du lien U Tube donné en introduction, il est conseillé d'aller explorer d'autres vidéos proposées et présentant des actions positives le plus souvent présentées par des personnes handicapées elles-mêmes. Le lien ci-dessous en français peut être sous-titré dans d'autres langues. Il constitue un complément bienvenu à cette activité illustrée :

<https://www.youtube.com/watch?v=IH8m0zMnbRg>

#### **Avantages et inconvénients de l'activité :**

- **Avantages :** la ressource ouvre des technologies connectées avancées pour le logement mais aussi pour la vie quotidienne en général.
- Les objets présentés sont utilisables par des personnes souffrant de pathologies et/ou de handicaps graves.
- Ces objets actuels sont dédiés aux personnes ayant des difficultés de mobilité, quel que soit leur âge.
- Cela permet des contributions pour les handicaps dont nous avons déjà souligné la lourdeur.
- **Inconvénients**
- Cette ressource n'est pas à proprement parler orientée vers les objets télécommandés. Il s'agit d'objets d'aide à l'utilisation de son domicile,
- La ressource demande également des informations sur le coût des objets proposés.

### Évaluation

L'évaluation peut être réalisée à l'aide de l'outil SWOT : quelles sont les forces, faiblesses, opportunités et menaces lors de la lecture de la vidéo et des vidéos connexes.

Certaines questions de réflexion peuvent également être posées à l'apprenant :

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- La vidéo vous permet-elle d'apprendre quelque chose d'utile ?
- La vidéo apporte-t-elle des réponses à certains problèmes auxquels vous êtes confrontés ?

---

### Pour en savoir plus :

- Handicap et technologie , Documents clés de Handicap et société, A Roulstone, A.Sheldon, J.Harris, ed. Routledge, 2016.
- Handicap et domotique : Insights and Challenges Within Organizational Settings. L.Varriale, P.Briganti, S.Mele, SIP, 2020.s



## Module 2 : Le logement

### Domaine thématique 1 : Créer un mur d'honneur dans votre maison

#### Personnalisation de votre maison



#### Description de l'activité | PARTIE A :

##### Comment l'utiliser :

Créer un mur d'accent dans votre maison et y placer d'autres photos n'est pas seulement un moyen parfait pour l'aidant et la personne handicapée d'apprendre à se connaître et de partager toutes les belles choses qui font d'eux ce qu'ils sont, mais c'est aussi une façon unique de mettre sa propre empreinte sur sa maison. L'aidant peut accrocher une rangée de tirages polaroid sur un morceau de ficelle, écrire les paroles de la chanson préférée de la personne qu'il soutient ou créer une peinture murale qui représente toutes les couleurs de sa personnalité ; quoi que vous décidiez de faire en tant qu'aidant, c'est une activité que vous pouvez continuer à apprécier même une fois qu'elle est terminée.

##### Pourquoi ?

Les études scientifiques continuent de montrer que les activités agréables peuvent avoir plusieurs avantages majeurs. Par exemple, elles ont le pouvoir d'aider :

- **Améliorez le fonctionnement de votre cerveau.** Vous voulez entretenir votre mémoire et optimiser votre capacité à apprendre de nouvelles choses ? En jouant régulièrement, vous pouvez améliorer votre créativité et votre acuité mentale.
- **Guérir, établir ou maintenir des relations.** Beaucoup de personnes âgées se sentent seules. En fait, en moyenne, les personnes âgées sans conjoint ou partenaire passent environ 10 heures seules chaque jour. Mais s'amuser peut permettre aux personnes âgées de se faire de nouveaux amis ou d'améliorer leurs relations existantes. Des choses comme le rire et la compétition amicale sont connues pour accroître l'harmonie, la confiance, l'empathie et l'intimité entre les personnes qui les vivent ensemble.
- **Améliorez votre bien-être mental et émotionnel.** Aimez-vous ce que vous ressentez lorsque vous avez une vision plus claire de la vie et que votre sens du temps passe à l'arrière-plan ? Pratiquer des activités qui vous plaisent peut accroître votre optimisme, multiplier vos moments de joie et réduire votre stress. Cela peut même contribuer à prévenir la dépression.
- **Prolongez votre vie et améliorez votre vitalité physique.** Qui n'a pas envie de se sentir plus jeune ou plus énergique ? Créer de nombreux moments de plaisir dans votre vie peut être un bon moyen de renforcer votre système immunitaire, de réduire votre risque de maladie et de minimiser votre perception de toute douleur que vous pourriez déjà avoir. Le jeu devrait faire partie intégrante de la vie de chacun. Nous avons tous besoin de beaucoup plus d'expériences joyeuses. C'est ce que nous sommes, quel que soit notre âge.

### **Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de l'activité :**

#### ***Pour :***

À mesure que nous vieillissons, il est plus important que jamais d'être socialement actif. Le fait de se sentir utile et productif aide les personnes moins aptes à mener une vie plus heureuse. Cela contribue à leur bien-être émotionnel.

#### ***Cons :***

Les personnes qui n'ont pas beaucoup de photos ou qui ont des problèmes de vue peuvent avoir du mal à réaliser ces activités. Mais si c'est le cas, l'accompagnateur peut choisir des alternatives aux photos et peut-être utiliser des affiches de différentes décennies et, si possible, trouver des affiches en braille.

### **Objectif de l'activité :**

Activités créatives permettant à l'aidant et à la personne dont il s'occupe de s'amuser ensemble, non pas en tant qu'aidant et client, mais en tant qu'amis.

### **Description de l'activité | PARTIE B :**

Incorporer des photos dans des objets artisanaux est le meilleur moyen de personnaliser votre maison ou votre espace. De nombreuses personnes âgées aiment prendre des photos, et certaines

ont des boîtes de photos qui prennent la poussière dans un placard quelque part et qui pourraient être mises à profit. En tant que soignant, vous pouvez aider à avoir des photos numériques sur une carte mémoire, un smartphone ou un ordinateur, vous pouvez les imprimer vous-même ou les faire imprimer à un prix assez bas dans des endroits comme Costco ou Walmart.

Les bricolages photo constituent des activités de collaboration extrêmement efficaces, car ils sont très personnels. Considérez ces idées :

1. **L'album de photos** : La réalisation d'un album est un excellent moyen de préserver les souvenirs. Laissez libre cours à votre créativité et utilisez des papiers, des rubans, des autocollants et autres embellissements pour décorer vos pages.
2. **Tableau de collage** : Créez une suspension murale unique en disposant plusieurs de vos photos préférées de manière à ce qu'elles se chevauchent et en les collant sur du bois, de la toile ou un panneau de liège.
3. **Aimants photo** : Transformez votre réfrigérateur en galerie de photos ! Avec les feuilles magnétiques adhésives, il est facile de créer des aimants à partir de photos de toutes tailles.
4. **Cube photo** : Les cubes photo sont une façon amusante d'exposer un tas de photos dans un petit espace, et ils font de bons sujets de conversation. Il est préférable de choisir des photos qui fonctionneront bien en tant que carrés.
5. **Dessous de verre photo** : Vous voulez un moyen pratique de montrer certaines de vos photos préférées ? Collez-les sur des sous-verres et distribuez-les lors de votre prochaine réunion.

### Conseils / Recommandations :

- Saviez-vous que la création d'un mur d'images présente de nombreux avantages pour les personnes âgées ? Le fait de participer à des activités créatives pratiques peut améliorer les capacités motrices, renforcer les liens sociaux, réduire le stress et atténuer l'anxiété.
- Dans plusieurs études scientifiques psychologiques, les personnes âgées qui ont appris à faire de la photographie numérique ont montré une amélioration de leurs fonctions de mémoire. L'artisanat peut donc être un excellent moyen de stimuler leur cerveau et d'améliorer leurs capacités cognitives.
- En outre, de nombreuses personnes âgées souffrant de handicaps physiques peuvent encore goûter aux joies de l'artisanat en adaptant les activités ou en utilisant des équipements spéciaux.

### Évaluation :

L'évaluation de cette activité est très visuelle, vous verrez si le projet est réussi en regardant le mur d'honneur. S'il y a beaucoup de photos et d'autres objets qui sont sentimentaux pour la personne âgée, vous savez que c'est une activité saine.

Vous pouvez également établir un rapide formulaire de retour d'information et demander à d'autres personnes, telles que les membres de la famille, les autres professionnels de la santé et les voisins, ce qu'elles pensent du mur d'accent et si, en le regardant, elles en retirent quelque chose sur la personne âgée.

**Pour en savoir plus :**

- <https://www.liftedcare.com/21-ideas-for-group-activities-in-your-care-home/>
- <https://www.alzheimers.net/10-6-14-memories-photos>
- <https://www.magicmurals.com/blog/decorating-for-alzheimers-and-dementia-care-with-wall-murals-and-wall-art/>



**Domaine thématique 2 : Activités de groupe dans le cadre de l'assistance à la vie autonome**

L'art et l'artisanat !



**Description de la ressource / activité | PARTIE A :**

**L'art et l'artisanat devraient constituer une partie essentielle des plans de soins pour les résidents des logements accompagnés, et il y a énormément de choses que vous pouvez faire. Voici quelques idées pour vous aider à démarrer...**

Le groupe artistique a également procuré un profond sentiment de camaraderie et d'encouragement mutuel. Comme l'interaction se concentre sur les processus et les produits artistiques, elle est considérée comme plus agréable et plus relaxante qu'un groupe axé sur les problèmes. La création artistique au sein d'un environnement social favorable a contribué à atténuer le sentiment d'épuisement que les aidants associent à la prise en charge de la personne ayant des limitations physiques et a offert une brève expérience de répit qui, selon eux, a renforcé leur résilience et leurs ressources d'adaptation.

**Comment l'utiliser :**

Dans ce programme, les participants verront que le groupe artistique leur procure un sentiment de liberté et de répit, qu'il renforce l'identité en encourageant la réussite, qu'il offre un soutien social en se concentrant collectivement sur l'art et l'artisanat et qu'il augmente la résilience pour faire face aux soins et à la vie en logement accompagné.

**Pourquoi ?**



L'art ne peut peut-être pas guérir la maladie, mais il peut certainement aider à mieux y faire face. Les chercheurs reconnaissent depuis des années les qualités thérapeutiques de l'art et, aujourd'hui, l'art-thérapie est utilisée pour aider les gens à s'exprimer lorsque ce qu'ils ressentent est trop difficile à mettre en mots.

Les avantages sociaux de la participation à des activités artistiques et artisanales en groupe, ainsi que l'expérience intérieure de la créativité. Les aidants et les personnes dans le besoin ont apprécié la camaraderie du groupe, l'encouragement mutuel, la contribution respectueuse et la planification minutieuse du tuteur artistique.

### **Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :**

#### ***Pour :***

- Le fait de se motiver donne de l'espoir et réduit l'inactivité, ce qui améliore le bien-être mental et diminue la détresse mentale ;
- Se concentrer sur l'art en tant que moyen de relaxation et de distraction, ce qui a permis d'améliorer le bien-être mental et de réduire la détresse mentale.
- Le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes dans un environnement favorable a permis de réduire l'isolement social et de renforcer la confiance dans les relations avec les autres, ce qui a permis de lutter contre l'exclusion sociale et la détresse mentale.

#### ***Contre :***

L'art implique souvent l'utilisation d'un support artistique comme outil pour aider à résoudre le problème spécifique d'un patient, mais comme vous l'avez peut-être observé dans votre cours d'art au lycée, certaines personnes sont plus douées artistiquement que d'autres. Ceux qui se considèrent comme de mauvais artistes risquent davantage de ne pas profiter des avantages des thérapies artistiques. Le coloriage pour adultes est donc une activité créative qui ne nécessite pas de flair artistique. Il suffit de colorier en suivant les lignes pour obtenir l'effet désiré. Toutefois, selon certains experts, c'est ce manque d'apport artistique de la part des patients qui empêche de considérer le coloriage pour adultes comme une véritable forme d'art-thérapie.

### **Objectif de la ressource / de l'activité :**

Les recherches montrent que l'art et l'artisanat sont une forme de thérapie qui donne souvent des résultats tangibles. Par exemple, l'art-thérapie de la pleine conscience pour les personnes à mobilité réduite a permis de réduire considérablement les symptômes de détresse physique et émotionnelle dans la vie quotidienne. Les arts visuels ne profitent pas seulement aux personnes souffrant d'un handicap physique. L'art et l'artisanat chez les personnes souffrant de diverses autres affections, comme la dépression, la démence, l'anxiété et le syndrome de stress post-traumatique.

---

### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

L'intervention en matière d'arts créatifs comprenait quatre sessions de création artistique au sein du groupe d'aidants, et une visite gratuite d'une prestigieuse galerie d'art locale, accompagnée de la personne ayant un besoin physique. Lors des étapes préliminaires de la conception du programme, les aidants fréquentant le café et les tuteurs de la galerie d'art locale ont été consultés. Les séances





---

pratiques, d'une durée d'une heure et demie par semaine, étaient animées par un tuteur de la galerie d'art locale (ayant une formation artistique et non thérapeutique) et un membre du personnel qualifié du logement accompagné. Tous deux étaient habitués à gérer la dynamique de groupe de manière sensible. Il n'y avait aucun frais de participation et aucune exigence particulière concernant le statut de l'aidant ou la gravité de la maladie de l'être cher.

Les séances de création artistique pratique ont suivi une philosophie centrée sur la personne, les participants pouvant choisir chaque semaine parmi un éventail d'activités artistiques et artisanales. Il n'y avait pas de règles de base sur ce qui pouvait ou ne pouvait pas être exprimé. Les aidants étaient libres de communiquer leurs expériences de soins par des mots ou de manière non verbale à travers leur art s'ils le souhaitaient, ou de se concentrer sur d'autres sujets pendant les sessions de création artistique.

De nombreuses personnes âgées qui ont des limitations physiques peuvent encore goûter aux joies de l'artisanat en adaptant les activités ou en utilisant des équipements spéciaux. Par exemple, les adultes plus âgés qui aiment tricoter peuvent utiliser des aiguilles plus grosses et du fil de plus gros calibre. Ceux qui aiment travailler le bois mais ont du mal à se tenir debout ou à utiliser des outils électriques peuvent s'asseoir à une table et assembler des projets à partir de kits. Et les artisans âgés ayant des problèmes de vue peuvent utiliser des loupes pour les aider.

---

### Conseils / Recommandations

- Saviez-vous que l'artisanat offre de nombreux avantages aux personnes âgées ? Le fait de participer à des activités créatives pratiques peut améliorer les capacités motrices, renforcer les liens sociaux, réduire le stress et atténuer l'anxiété. Cela peut également être bénéfique pour le cerveau.

### Évaluation

Les entretiens semi-structurés peuvent être menés en toute confidentialité, dans une salle du café, par les organisateurs dans la semaine qui suit la fin de l'intervention artistique créative, afin que le souvenir de leur expérience soit encore frais. L'accompagnateur a été impliqué dans la conception initiale du programme et dans la liaison avec la galerie d'art. L'accompagnateur n'a joué aucun rôle dans l'intervention et a observé les participants pendant leurs activités créatives. L'intention est de suivre le récit des expériences vécues par les participants eux-mêmes, de manière souple et sensible. Les entretiens ont duré environ 50 minutes.

Des questions assez simples doivent être posées pour inciter les aidants potentiellement accablés à parler de leurs expériences.

---

### Pour en savoir plus :

- <https://www.carehome.co.uk/news/article.cfm/id/1568881/arts-and-crafts-activities-can-influence-outcomes-for-patients-and-aid-recovery>
- <https://www.greatseniorliving.com/articles/crafts-for-seniors#photos>



- 
- <https://www.medicaldaily.com/therapeutic-science-adult-coloring-books-how-childhood-pastime-helps-adults-356280>



## Module 3 : Santé et sécurité

### Domaine thématique 1 : Espoir et auto-assistance

Soins personnels pour les bénéficiaires et les personnes dans le besoin

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE A :**

Cette activité s'appuie sur les capacités et les forces existantes des personnes. Il s'agit d'une approche d'autonomisation qui donne la priorité à la construction et au renforcement des personnes dans le besoin. Elle aide également les bénéficiaires à acquérir des connaissances de base sur ce qu'est l'espoir et ses points forts, à comprendre comment l'espoir peut être utilisé comme une méthodologie dans la routine quotidienne et à identifier le sentiment d'espoir et comment il peut affecter leur santé.

- Comment l'utiliser : Vous pouvez l'utiliser dans votre vie quotidienne en suivant les étapes décrites ci-dessous
- Pourquoi : Vous pouvez l'utiliser pour renforcer vos capacités et investir dans votre épanouissement personnel.
- Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource / de l'activité : Les participants maintiendront leur motivation, contrôleront le stress et apprécieront ce qu'ils font, adapteront des éléments positifs sur leur façon de penser et d'agir dans leur vie quotidienne et détecteront également l'espoir dans des circonstances difficiles et émotionnellement intenses.
- Objectif de la ressource / de l'activité : Le but de cette activité est d'éduquer les personnes dans le besoin sur les moyens d'identifier rapidement et de "défaire" les symptômes du stress, les moyens de maintenir un niveau d'énergie élevé grâce à une appréciation des réalisations quotidiennes, et une conscience accrue des opportunités de plaisir. Elle les aide également à appliquer des méthodologies positives dans d'autres circonstances pour changer la manière d'interpréter les différentes façons de penser, de ressentir et de réagir dans différentes conditions et activer le sentiment d'espoir dans des circonstances difficiles et émotionnellement intenses.

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

##### Description

Cette activité peut être utilisée comme un outil pédagogique pour aider les personnes dans le besoin à comprendre ce qu'est l'espoir, pourquoi il est si vital dans la vie de chacun, et comment employer des tactiques pour améliorer l'espoir personnel. Son objectif est d'aider les individus à percevoir l'espoir comme une source de pouvoir et de protection dans leur vie.

### Procédure étape par étape

#### **Première étape :** Définition et principales caractéristiques de l'espoir

L'exécution de cette activité commence par une introduction à la notion d'Espoir et à ses caractéristiques représentatives :

"L'espoir est la croyance en la création d'objectifs réalistes pour un avenir meilleur et la détermination des moyens d'y parvenir." C'est l'offre d'un avenir concevable et irrésistible qui favorise le bien-être psychologique, encourage la détermination axée sur les objectifs et l'image positive de soi, et crée un état d'esprit optimiste."

Les caractéristiques de Hope :

- il protège contre le développement d'une anxiété persistante en faisant apparaître les situations stressantes comme un défi plutôt que comme une menace.
- réduit les sentiments de fragilité, d'imprévisibilité et d'incontrôlabilité
- elle est positivement liée à la satisfaction globale de la vie
- elle motive un engagement positif dans la vie, indépendamment des limitations potentielles
- elle initie et soutient l'action vers des objectifs à long terme
- il aide à la création de nouveaux objectifs sur la base des réalisations antérieures

#### **Deuxième étape :** le tableau des contraires

Le tableau des contraires doit ensuite être présenté. Les individus apprennent à reconnaître les idées qui reflètent le désespoir dans cette étape, ainsi que la façon de transformer ces pensées en mots positifs qui augmentent l'espoir

Hopeless	Hopeful
Penser	Penser
Je ne peux pas m'en sortir Je ne vois pas d Tout me dérange	J'ai besoin d'aide pour cela Nous pouvons surmonter cette C'est un revers mais nous pouvons nous adapter
Sentiments	Sentiments
Effrayé Inquiet Désespéré	Anxieux (réponse normale) Déterminé Espérant
Comportement	Comportement

Rester au lit

Se disputer avec ses proches

S'isoler et se retirer

aide

Soutenir ses proches

Rester en contact avec les autres

### Troisième étape : Exprimer des pensées négatives

Les individus doivent écrire leurs propres créations en utilisant le tableau ci-dessous. Il est demandé aux participants de composer une lettre à eux-mêmes pendant cette section du programme, dans laquelle ils expriment leurs croyances négatives sur le rétablissement (ce qui les fait se sentir désespérés, démotivés, les difficultés qui les découragent, les obstacles qu'ils rencontrent au quotidien et qui les empêchent de réussir).

### Quatrième étape : Conflits avec soi-même

La dernière phase de l'activité est la plus cruciale. Il est temps de tout inverser après avoir écrit tous les mauvais éléments et les pensées qui ont un impact négatif sur leur vie. Les individus doivent lire la lettre et essayer de se voir sous un jour différent, car la lettre est écrite par un ami ou un autre humain qui demande leur aide. Ils doivent être invités à répondre ou à réécrire chaque affirmation de la lettre en utilisant une pensée positive et un langage motivant qui favorise l'espoir, en utilisant le tableau ci-dessus comme guide. Par exemple, si quelqu'un écrit sur la lettre : "Je ne peux pas faire face au rétablissement", il faut le corriger en utilisant la colonne de droite du tableau : "J'ai besoin d'aide pour réussir le rétablissement."

---

## Conseils / Recommandations

### Recommandations

Certaines parties de cette tâche peuvent être difficiles à accomplir. Il peut être assez difficile et pénible d'écrire tous ses problèmes et ses mauvaises pensées. C'est pourquoi il faut insister pour passer à la dernière partie de l'activité, qui résume et fournit un remède pratique à une personne qui vit le désespoir. Affichez la lettre de réponse sur votre tableau d'affichage ou gardez-la dans un endroit facile à voir et à lire. Elle peut être utilisée pour stimuler la motivation lorsque les sentiments de découragement refont surface.

---

## Évaluation

Cette activité pourrait inclure un post-test pour évaluer leur compréhension.

Les questions suivantes peuvent vous aider :

1. Quel est le sens de l'espoir ?
2. Quelle est la signification de l'espérance dans nos vies ?
3. Pouvez-vous vous souvenir de l'une des principales caractéristiques de Hope ?
4. L'espoir est-il un sentiment, un état mental, ou les deux ?

**Pour en savoir plus :**

- <https://anaheimlighthouse.com/blog/finding-hope-in-recovery-5-simple-things-that-you-can-do-when-youre-losing-hope/>
- <https://www.qicreative.com/news/hope-and-hopeful-activities>
- <https://www.un.org/en/content/summits2021/>
- <https://greenhousetreatment.com/blog/increase-hope-in-addiction-recovery/>  
<https://positivepsychology.com/hope-therapy/>

**Bibliographie :**

- Brown, W., & Kandirikirira, N. (2007). Rapport sur l'enquête narrative sur le rétablissement de la santé mentale. Glasgow : Scottish Recovery Network.
- Charlson, F. J., Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Diminic, S., Stockings, E., Scott, J. G., ... & Whiteford, H. A. (2018). Épidémiologie mondiale et charge de la schizophrénie : résultats de l'étude sur la charge mondiale de la maladie 2016. Schizophrenia bulletin, 44(6), 1195-1203.
- Davidson, L., O'Connell, M. J., Tondora, J., Lawless, M. et Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness : A new wine or just a new bottle ? Psychologie professionnelle : Research and Practice, 36(5), 480.
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. Psychiatric rehabilitation journal, 19(3), 91.
- Davidson, L., O'Connell, M. J., Tondora, J., Lawless, M. et Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness : A new wine or just a new bottle ? Psychologie professionnelle : Research and Practice, 36(5), 480.
- Jacobson, N., & Curtis, L. (2000). Recovery as policy in mental health services : Strategies emerging from the states. Psychiatric Rehabilitation Journal, 23(4), 333.
- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is recovery ? A conceptual model and explanation. Psychiatric services, 52(4), 482-485.
- Kelley, P. (1995). Intégration des approches narratives dans les programmes d'enseignement clinique : Addressing diversity through understanding. Journal of Social Work Education, 31(3), 347-357.
- McQuaid, R. J., Jesseman, R. et Rush, B. (2018). Examen des obstacles en tant que facteurs de risque de rechute : Un focus sur le système de soins canadien de traitement et de rétablissement. La revue canadienne des toxicomanies, 9(3), 5.
- National Institute for Mental Health in England (2005) NIMEH guiding statement on recovery ;
- Peyser, H. (2001). Commentaire : Qu'est-ce que le rétablissement ? A commentary. Psychiatric Services, 52(4), 486-487.
- Ridgway, P. (2001). Restorying psychiatric disability : learning from first person recovery narratives. Psychiatric rehabilitation journal, 24(4), 335.
- Slade M. 100 ways to support recovery. A guide pour les professionnels de la santé mentale. Avril 2013. [www.rethink.org/100ways](http://www.rethink.org/100ways).
- Slade, M., & Longden, E. (2015). Preuves empiriques sur le rétablissement et la santé mentale. BMC psychiatry, 15(1), 1-14.
- Shirley M. Glynn, Amy N. Cohen , Lisa B. Dixon, Noosha Niv. The Potential Impact of the Recovery Movement on Family Interventions for Schizophrenia : Opportunities and Obstacles. Schizophrenia Bulletin vol. 32 no. 3 pp. 451-463, 2006 doi:10.1093/schbul/sbj066 Advance Access publication on March 8, 2006.



## Domaine thématique 2 : Autosoins Orientés vers la personne

### Orientation personnelle

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

Cette activité vise à fournir aux personnes dans le besoin une compréhension fondamentale de ce qu'est une stratégie axée sur la personne en termes de sous-catégorie d'autosoins et d'autonomisation. Elle tente également de les éduquer sur la manière dont l'autosoin peut contribuer au processus de réhabilitation.

#### Comment l'utiliser :

Les personnes dans le besoin peuvent l'utiliser pour augmenter leur routine d'auto-soins en adaptant de nouvelles actions et habitudes plus axées sur l'auto-soin et l'auto-boost.

#### Pourquoi ?

Il permet aux bénéficiaires de s'engager dans un nouveau voyage d'autonomisation et de mettre en œuvre des changements et de nouvelles habitudes dans toutes les facettes de leur vie quotidienne.

#### Avantages et inconvénients de la ressource ou de l'activité :

Il aide les bénéficiaires à acquérir une compréhension de base des différentes terminologies de l'autodétermination (autosoins, auto-évaluation, etc.), à renforcer et à activer les différentes terminologies de l'autodétermination dans leur façon de penser et d'agir, et à démontrer aux autres pairs comment l'autodétermination peut être adaptée et renforcée dans leur plan de rétablissement.

#### Objectif de la ressource / activité :

Cette activité sera principalement axée sur une approche centrée sur la personne, qui comprendra une approche plus théorique et pratique du contrôle des émotions des bénéficiaires.

#### Description de la ressource / activité | PARTIE B :

Description : Cette activité se concentrera principalement sur une approche centrée sur la personne pour la gestion des émotions, en utilisant une approche plus théorique et pratique.

Mes objectifs d'apprentissage sont les suivants :

- se souvenir de la valeur de la compétence émotionnelle.
- améliorer mes compétences émotionnelles.
- augmenter ma résistance émotionnelle.
- reconnaître les signes, les causes et les méthodes d'adaptation au stress.
- étudier le bon et le mauvais stress.
- gérer le stress de manière plus résiliente.

#### QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS ?

- Les émotions et les sentiments sont deux concepts distincts qui sont souvent utilisés de manière interchangeable pour décrire ce que l'on ressent face à quelque chose ou quelqu'un.



- Les émotions sont des réponses physiologiques et corporelles à un stimulus.
- Les émotions sont des réactions naturelles et instinctives.
- Les réactions émotionnelles sont vécues comme des sentiments, qui sont la conscience de ces derniers. Les sentiments nécessitent une prise de conscience de soi et une auto-évaluation.
- La séquence de ces événements est la suivante : Je suis confronté à une menace (stimulus), je ressens de la peur (émotion), et je ressens de l'horreur (émotion) (sentiment).

## **TRAVAILLER SUR MES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES**

Vous pouvez généralement dire "bon" ou "mauvais" avec facilité.

Vous pouvez identifier, travailler avec et contrôler vos émotions si vous disposez d'un large vocabulaire émotionnel.

Se comprendre, reconnaître ses sentiments et améliorer son empathie sont autant d'avantages de la compétence émotionnelle.

## **QU'EST-CE QUE JE RESSENS EN CE MOMENT ?**

Voici quelques suggestions utiles à prendre en compte :

### **PAUSE ET TEMPS MORT :**

Lorsqu'un événement se produit, faites une pause et répétez les procédures ci-dessous. 2-5.

### **LES CHOSES QUI SE SONT PASSÉES : ANALYSER CE QUI S'EST PASSÉ :**

Examinez l'ensemble de l'événement dans l'ordre chronologique, en séparant les causes et les effets.

### **ÉCRIVEZ TOUS VOS SENTIMENTS AUSSI CLAIREMENT QUE POSSIBLE.**

**TRIEZ VOS SENTIMENTS** en trois catégories :

pertinents (directement liés), archaïques (évoqués) et non pertinents (non directement liés) (associés à d'autres événements similaires).

### **PERMETTEZ-VOUS D'EXPLORER ET D'EXAMINER TOUS VOS SENTIMENTS.**

**Faites preuve de discernement** et évaluez soigneusement vos aspirations et les répercussions possibles afin de **choisir le meilleur résultat pour aujourd'hui et pour demain.**

**PLANIFIER** comment atteindre le "résultat optimal", penser de manière critique et être raisonnable.

**AGISSEZ ET SUIVEZ VOTRE PLAN, ET SEULEMENT VOTRE PLAN.**

**ÉVALUEZ VOS RÉSULTATS**, en déterminant ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné, ainsi que les raisons.

**ACCEPTER LES RÉSULTATS ET PROCÉDER** - c'est difficile, surtout lorsque vous ne réussissez que partiellement, mais c'est toujours nécessaire à un moment donné.

**Faites preuve de discernement** et évaluez soigneusement vos aspirations et leurs répercussions possibles afin de **choisir le meilleur résultat pour aujourd'hui et demain.**

**PLANIFIER** comment atteindre le "résultat optimal", penser de manière critique et être raisonnable.

**AGISSEZ ET SUIVEZ VOTRE PLAN, ET SEULEMENT VOTRE PLAN.**

**ÉVALUEZ VOS RÉSULTATS**, en déterminant ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné, ainsi que les raisons.

**ACCEPTER LES RÉSULTATS ET PROCÉDER** - c'est difficile, surtout lorsque vous ne réussissez que partiellement, mais c'est toujours nécessaire à un moment donné.

---

### Conseils / Recommandations

#### *Recommandations :*

- N'hésitez pas à essayer les technologies spécifiées à différents moments de votre vie.
- Effectuez les tâches ci-dessous avec l'aide et le soutien d'un psychologue ou d'un autre professionnel de la santé mentale compétent qui peut vous aider et vous faciliter la tâche tout au long du processus.
- Si les activités sont difficiles à mettre en pratique, concentrez-vous sur les aspects théoriques de l'approche dirigée.



---

## Évaluation

- Comprenez-vous ce qu'est une approche centrée sur la personne et comment elle est liée à la régulation des émotions ?
- Vérifiez votre compréhension en sélectionnant les objectifs qui ont été atteints après avoir réalisé l'activité :
- Rappelez-vous la valeur de l'intelligence émotionnelle
- Améliorer votre intelligence émotionnelle
- Améliorer votre résilience émotionnelle en intégrant des pratiques saines dans ma routine quotidienne
- Appliquer les approches proposées dans votre vie quotidienne

---

## Pour en savoir plus :

### Autres liens :

<http://nowmooc.eu/index.php/strengtheningmyself/>

<https://www.selfesteemawareness.com/free-self-esteem-online-course>

### Bibliographie :

- Bellack, A. S. (2006). Scientific and consumer models of recovery in schizophrenia : concordance, con-trasts, and implications.
- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is recovery ? A conceptual model and explication. *Psychiatric services*, 52(4), 482-485.
- Leete, E. (1989). Comment je perçois et gère ma maladie. *Schizophrenia Bulletin*, 15(2), 197.
- Slade, M. (2009). 100 ways to support recovery. Londres : Rethink, 31.
- Van Eck, R. M., Burger, T. J., Vellinga, A., Schirmbeck, F. et de Haan, L. (2018). La relation entre le rétablissement clinique et personnel chez les patients atteints de troubles du spectre de la schizophrénie : une revue systématique et une méta-analyse. *Bulletin sur la schizophrénie*, 44(3), 631-642.

## Module 4 : Services juridiques et sociaux

### Domaine thématique 1 : Services de pair à pair

#### Assistance entre pairs

##### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

Cette activité aidera les participants à rechercher des formations complémentaires et un soutien par les pairs et à appliquer les nouvelles habitudes et adaptations à divers aspects de la vie quotidienne.

- Comment l'utiliser : Les participants appliqueront les avantages des tactiques de pair à pair à leur réflexion et à leur comportement dans leur vie quotidienne.
- Pourquoi : Les participants utiliseront cet outil afin d'apprendre comment le peer-to-peer peut les aider à prendre confiance en eux.
- Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource / de l'activité : Elle aidera les participants à avoir une compréhension de base des techniques d'assistance par les pairs et augmentera leur participation aux activités d'assistance par les pairs.
- Objectif de la ressource / de l'activité : L'objectif est d'aider les participants à rechercher une formation complémentaire et un soutien par les pairs et à appliquer les nouvelles habitudes et adaptations à divers aspects de la vie quotidienne.

##### Description de la ressource / activité | PARTIE B :

##### Matériel pédagogique :

**Étape 1 :** Voyons quelques-uns des avantages du soutien par les pairs ! Tout d'abord, posez-vous la question :

*"Est-ce que je comprends ce qu'est le soutien par les pairs et comment il fonctionne ?"*

**Étape 2 :** Les avantages du développement d'une culture de soutien par les pairs sont les suivants :

- Tout d'abord, recherchez des services adaptés, qui peuvent inclure des activités de soutien par les pairs.
- Deuxièmement, rejoignez un tel réseau et essayez de vous engager autant que possible.

Les avantages de la promotion d'une culture de soutien par les pairs sont nombreux.

Vous pouvez faire ce qui suit avec le soutien de vos pairs :

- Participez à des activités de formation par les pairs et familiarisez-vous avec toutes les organisations et tous les services pertinents dans votre propre pays, ville ou village.

- En échangeant des expériences personnelles avec d'autres pairs, vous pouvez renforcer vos capacités au sein du groupe pour prévenir les dangers futurs et améliorer la réactivité actuelle au bien-être mental.
- Pour être conscient des avantages de la formation par les pairs, créez une culture de "c'est comme ça qu'on fait les choses par ici" au sein de l'organisation avec laquelle vous êtes en partenariat. Les individus sont le moteur de la culture du soutien par les pairs, mais celle-ci ne dépend pas entièrement d'eux. Il s'agit plutôt d'une stratégie collective et globale qui nécessite l'aide et les conseils d'un professionnel à tout moment.

**Étape 3 :** Quels types d'activités pourraient être utilisés dans le cadre d'une formation de pair à pair ?

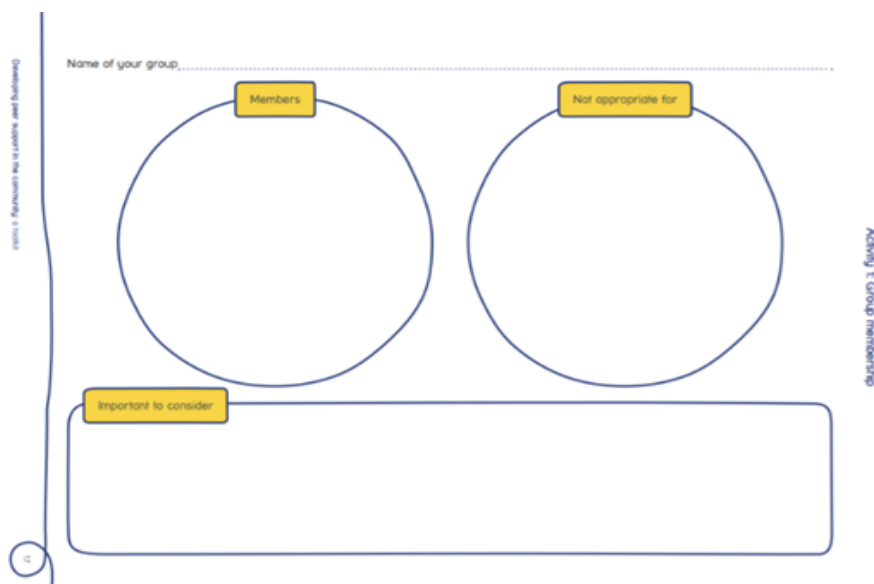
(Récupéré de : <https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf> )

Il s'agit d'une activité suggérée pour vous aider à réfléchir à ce que vous voulez que vos membres aient en commun. Vous pouvez personnaliser ou concevoir votre propre activité pour répondre aux exigences de votre groupe.

Vous pouvez le faire en suivant les instructions ci-dessous :

Imprimez ou dessinez les cercles et les cases de l'image comme suit :

2. Réfléchissez à ce que vous aimeriez que les membres de votre groupe aient en commun. Dans le cercle des "membres", ajoutez ces qualités.
3. Considérez les qualités que vous ne pourrez pas intégrer dans votre groupe. Ajoutez les éléments dans le cercle intitulé "pas acceptable pour".
4. Parlez d'autres qualités qui ne sont pas requises pour rejoindre votre groupe mais qui sont cruciales à prendre en compte. Mettez-les dans la case "choses auxquelles il faut penser". Exemples Cette zone peut être utilisée à des fins diverses.



### Conseils / Recommandations

- Vous pouvez imprimer et écrire sur l'activité, ou la dessiner à la taille qui vous convient. Vous pouvez utiliser des notes autocollantes pour déplacer les attributs au fur et à mesure que vous en parlez.
- Il est essentiel de vous préparer afin de vous sentir aussi prêt que possible à travailler dans une équipe de groupe, et de voir si un cours de soutien par les pairs correspond à vos objectifs immédiats.
- N'hésitez pas à faire des expériences pendant votre temps libre, et n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de la santé mentale si vous avez des inquiétudes ou des questions.

---

### Évaluation

Dressez une liste des avantages de l'aide par les pairs et vérifiez que le contenu est évident.

---

### Pour en savoir plus :

#### Autres liens :

En ce qui concerne la qualité de l'activité proposée, les contenus et l'image utilisés, ils ont été récupérés à l'adresse suivante : <https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf>.

### Bibliographie

- Brown, W., & Kandirikirira, N. (2007). Report on narrative investigation of mental health recovery (Rapport sur l'enquête narrative sur le rétablissement de la santé mentale). Glasgow : Scottish Recovery Network.
- Chinman, M., Young, A. S., Hassell, J., & Davidson, L. (2006). Toward the implementation of mental health consumer provider services. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 33(2), 176-195.
- Daniels, A., Grant, E., Filson, B., Powell, I., Fricks, L. et Goodale, L. (2010). Pillars of peer support : Trans-former les systèmes de soins de santé mentale grâce aux services de soutien par les pairs. Rockville : Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 3\_
- Davidson, L., & Guy, K. (2012). Le soutien par les pairs chez les personnes atteintes de maladies mentales graves : une revue de l'évidence et de l'expérience. *World psychiatry*, 11(2), 123-128. 4\_
- Davidson, L., Stayner, D. A., Chinman, M. J., Lambert, S., & Sledge, W. H. (2000). Preventing relapse and readmission in psychosis : using patients' subjective experience in designing clinical interventions. *Outcome studies in psychological treatments of psychotic conditions*. Londres : Gaskell, 134-56. 5\_

- Gates, L. B., & Akabas, S. H. (2007). Developing strategies to integrate peer providers into the staff of men-tal health agencies. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 34(3), 293-306. 6\_
- Hebert, M., Rosenheck, R., Drebing, C., Young, A. S., & Armstrong, M. (2008). Intégration des initiatives de soutien par les pairs dans une grande organisation de soins de santé. *Psychological Services*, 5(3), 216. 7\_
- Mahlke, C. I., Krämer, U. M., Becker, T., & Bock, T. (2014). Le soutien par les pairs dans les services de santé mentale. *Current opinion in psychiatry*, 27(4), 276-281. 10\_
- Oborn, E., Barrett, M., Gibson, S., & Gillard, S. (2019). Connaissances et expertise dans les pratiques de soins : le rôle du travailleur pair dans les équipes de santé mentale. *Sociologie de la santé et de la maladie*, 41(7), 1305-1322.
- Sells, D., Davidson, L., Jewell, C., Falzer, P. et Rowe, M. (2006). The treatment relationship in peer-based and regular case management for clients with severe mental illness. *Psychiatric services*, 57(8), 1179-1184. 11\_
- Simpson, E. L., & House, A. O. (2002). Involving users in the delivery and evaluation of mental health ser-vices : systematic review. *Bmj*, 325(7375), 1265. \_12
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredi-ents. *Psychiatric rehabilitation journal*, 27(4), 392.
- Klein, A. R., Cnaan, R. A., & Whitecraft, J. (1998). Significance of peer social support with dually diagnosed clients : Findings from a pilot study. *Research on social work practice*, 8(5), 529-551. 8\_
- Landers, G. M., & Zhou, M. (2011). Une analyse des relations entre le soutien par les pairs, l'hospitalisa-tion psychiatrique et la stabilisation de crise. *Community mental health journal*, 47(1), 106-112. 9\_

## **Domaine thématique 2 : Services de soutien**

**Obtenez de l'aide maintenant !**

### **Description de la ressource / activité | PARTIE A :**

L'activité ci-dessous peut être utilisée pour aider les personnes à se renseigner sur les aides disponibles pour elles-mêmes mais aussi pour les personnes dont elles s'occupent.

- Comment l'utiliser : Les participants vont être invités à dresser une liste des options de soutien institutionnel possibles et adéquates pour eux et leur famille en travaillant en groupes, puis à les regrouper par type de soutien.
- Pourquoi : Les participants amélioreront leurs compétences institutionnelles en travaillant en binôme et acquerront ainsi des connaissances sur les services disponibles dans leur pays pour différents types d'aide.
- Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource / de l'activité : Les participants acquerront des connaissances avancées sur les procédures d'obtention d'un soutien institutionnel et sur les avantages de ce soutien, en effectuant eux-mêmes des recherches et en travaillant en groupes.
- Objectif de la ressource / de l'activité : L'activité ci-dessous a pour but d'aider les gens à se renseigner sur les aides disponibles pour eux, mais aussi pour les personnes dont ils s'occupent, aux niveaux local, régional et national, en élaborant et en distribuant une liste des moyens possibles de contacter les institutions en fonction de leurs besoins.

---

## Description de la ressource / activité | PARTIE B :

### Instructions :

#### Étape 1.

Les individus devront se répartir en groupes. Chaque groupe sera responsable d'un type de soutien différent, par exemple :

##### 1. Services de répit

a. Répit à domicile b. Répit de jour dans un centre c. Répit de nuit ou de week-end d. Répit d'accès à la communauté e. Répit dans un établissement

2. Aide financière a. Prestations permanentes pour les aidants b. Autres prestations pour les aidants c. Financement d'équipements d. Cofinancement de la modification d'un appartement e. Autre aide financière

3. Soutien émotionnel a. Groupes de soutien formels pour les aidants b. Groupes de soutien informels pour les aidants c. Soutien psychologique (spécialisé dans la question des soins)

4. Assistance médicale a. Cliniques médicales publiques b. Cliniques médicales privées c. Service des urgences d. Gériatres e. Assistant médico-social f. Cours de premiers secours g. Autres

**Étape 2 :** Chaque participant dispose d'un ordinateur, d'une connexion Internet et d'un modèle de table.

Les groupes doivent rassembler autant d'informations que possible sur le type d'aide que chacun d'entre eux prévoit.

Le modèle de tableau doit être rempli par chaque équipe.

**Étape 3 :** Chaque membre du groupe partage ses conclusions avec le reste du groupe. L'autre groupe peut évaluer, faire des remarques, demander des informations supplémentaires et (s'il a des connaissances) suggérer d'autres sources d'aide. Après l'exposé, demandez aux participants de remplir le tableau avec les nouvelles informations qu'ils ont apprises. minutes d'activité.

Durée de l'activité : 1,5 heure

Matériel : accès à l'ordinateur avec internet, modèle de table

---

### Conseils / Recommandations

- Il est essentiel de vous préparer afin de vous sentir aussi prêt que possible à travailler dans une équipe de groupe, et de voir si ce cours de soutien de groupe correspond à vos objectifs immédiats.
  - N'hésitez pas à faire des expériences pendant votre temps libre, et n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel si vous avez des inquiétudes ou des questions.
- 

### Évaluation

Demandez aux participants de partager leurs impressions sur l'activité et de remplir un formulaire de ses avantages et inconvénients.

---

## Module 5 : Développement social et personnel

### Domaine thématique 1 : Qualité de la vie

#### Activités sportives

##### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

###### Comment l'utiliser :

Cette activité est simple à utiliser et à mettre en œuvre. Elle est intuitive et nécessite principalement quelques informations sur l'accessibilité du sport. Dans les ressources, vous trouverez différents conseils pour des séances/activités sportives individuelles et collectives. Pour les exercices individuels, vous pouvez consulter la vidéo. Pour les activités sportives collectives, vous disposez de nombreuses ressources sur les sites Web proposés dans cette activité. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec les activités sportives accessibles, vous pouvez commencer à identifier le type d'activités sportives (voir les différentes listes liées au handicap), les participants et le matériel dont vous pourriez avoir besoin. Lisez attentivement les conseils fournis dans cette activité et lorsque vous commencez à faire du sport, gardez à l'esprit la sécurité et l'accessibilité pour les participants.

###### Pourquoi ?

Grâce aux activités sportives, vous optimisez le potentiel de loisirs des utilisateurs de services. C'est une bonne activité de groupe et elle peut être positive pour les comportements difficiles ou perturbateurs. De plus, elle rend les utilisateurs de services plus actifs et en meilleure santé. Le bien-être individuel et la qualité de vie générale s'en trouveront améliorés. Les valeurs sportives telles que le travail en équipe, la confiance, la combativité ou la coordination sont positives pour les bénéficiaires du projet de logement.

###### Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :

###### Pour :

- Le sport présente de nombreux avantages et améliore la santé physique et mentale ainsi que le bien-être.
- Les valeurs du sport sont positives tant pour les individus que pour la collectivité.
- Activité simple et intuitive, on peut la concevoir à long terme.

###### Cons :

- Elle nécessite une bonne préparation concernant l'accessibilité du sport.
- Vous pouvez rencontrer des réticences de la part de personnes non sportives au sein de la maison. Ne rendez jamais l'activité obligatoire, mais vous devez développer un sens élevé de la motivation du groupe et de l'individu.
- L'activité peut être considérée comme compliquée pour les personnes non sportives.

###### Objectif de la ressource / de l'activité :

L'objectif de cette activité est d'améliorer le bien-être et la qualité de vie individuels et collectifs. La pratique d'activités sportives encouragera la pleine participation et l'intégration des utilisateurs de services dans le projet d'habitat inclusif. Parfois, lorsque vous êtes confrontés à des obstacles



dans l'environnement sportif, votre tâche consiste à développer correctement des activités sportives accessibles. Les conséquences positives découlant des valeurs du sport suivront. Pour en citer quelques-unes, les relations positives, le respect mutuel, la prise en compte de soi, la gestion des émotions et les relations de confiance seront stimulées.



### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

Vous allez mettre en place des activités sportives au sein du projet de logement. Pour ce faire, vous demanderez à tous les utilisateurs du service quels sont leurs besoins et leurs attentes en termes de loisirs et d'activités sportives. Pour faciliter le processus d'organisation des activités sportives, vous pouvez utiliser les ressources de cette activité. Vous trouverez différentes ressources vous permettant d'identifier les activités sportives en tant que telles :

- Activités sportives pour les personnes souffrant d'un handicap physique
- Activités sportives pour les personnes sourdes
- Activités sportives pour les aveugles

Vous devrez également choisir entre des activités sportives individuelles ou collectives. Sachez que les activités collectives augmentent le sentiment d'appartenance et l'intégration dans la communauté. En fonction des souhaits des participants, vous organiserez des activités sportives individuelles ou collectives.

Une fois que vous êtes bien informé sur l'activité sportive accessible que vous voulez mettre en place et que vous avez également identifié les participants à l'activité, vous allez rassembler le matériel (si nécessaire) pour rendre l'activité accessible et praticable.

À la fin de chaque activité sportive, évaluez-la en demandant directement aux participants ce qu'ils pensent du contenu et de l'accessibilité de l'activité. Les activités sportives doivent être organisées sur le long terme pour avoir un impact fort sur chaque usager et sur le projet d'habitat inclusif. Essayez d'organiser des activités sportives deux fois par semaine (individuellement ou en groupe) pendant 6 mois.

---

### **Conseils / Recommandations**

- Mettre en place un "esprit sportif" en encourageant les usagers à participer et à penser positivement (en les rassurant sur le niveau qu'ils ont par exemple).
- Sensibiliser aux bienfaits du sport dans le projet de maison inclusive
- Vous pouvez utiliser le jumelage pendant l'activité pour faciliter la participation des personnes handicapées et créer des relations de confiance.
- Assurez-vous que la mise en œuvre de l'activité sportive respecte la sécurité des participants (n'organisez pas d'activités sportives extrêmes).

---

### **Évaluation**

L'évaluation est très importante pour cette activité car elle a lieu de préférence à la fin de chaque activité sportive. De manière informelle, vous demanderez à chaque utilisateur du service (individuellement ou en groupe) quelle est son opinion. Essayez de poser des questions directes sur l'accessibilité de l'activité sportive, son contenu, les problèmes rencontrés, les améliorations possibles ou toute autre suggestion. N'oubliez pas de prendre des notes (si nécessaire) et d'organiser le prochain tour de l'activité en fonction de tous les commentaires.

---

### **Pour en savoir plus :**

Ressources institutionnelles :

- Nations unies : <https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/disability-and-sports.html>



- Briefing du Parlement européen :  
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS\\_BRI\(2021\)67909\\_6\\_FR.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)67909_6_FR.pdf)
- Étude de cas : <https://paralympics.org.uk/articles/games/tokyo-2021>
- Blog : <https://shinesocialandcommunities.com.au/2022/02/01/understanding-accessible-disability-sports-and-recreation/>
- *Ressources vidéo* :  
<https://www.youtube.com/watch?v=eLC1KvN9Qag&list=PLwMOBYmlSHaPIArTOC4JBZfeuU7LN7KVJ>

Sites web :

- <https://www.topendsports.com/sport/disabled-sports.htm>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>
- <https://www.nchpad.org/>
- <https://www.disabledliving.co.uk/blog/sports-activities-for-people-with-disabilities/>

## Domaine thématique 2 : Vie communautaire

### Jeu de société inclusif

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

##### Comment l'utiliser :

Tout d'abord, jetez un coup d'œil aux différentes ressources pour vous inspirer. Vous trouverez des liens utiles qui vous permettront d'acquérir de solides connaissances en matière d'activités collectives/de jeux de société pour un public en situation de handicap.

Ensuite, vous développerez la partie planification et organisation. Vous devrez trouver des moments libres au sein de la maison inclusive pour jouer à un jeu collectivement ou en différents petits groupes. Ainsi, vous devrez faire une enquête (avec un questionnaire ou oralement en prenant des notes) auprès des usagers du service. Tout au long de votre recherche, vous pourrez sélectionner le bon jeu en fonction des souhaits et des handicaps des participants.

Enfin, une fois que l'activité est bien organisée et que vous avez recueilli toutes les informations utiles, vous pouvez commencer la mise en œuvre de l'activité avec un rôle de supervision/support. A un moment donné (à la fin de la première activité de jeu de société par exemple), il sera nécessaire d'avoir un retour. Vous pouvez jeter un coup d'œil à la section sur l'évaluation pour construire correctement cette partie. N'oubliez pas d'évoluer dans le temps et de poursuivre vos recherches à travers le forum ou d'autres ressources que vous pouvez trouver dans cette activité.

##### Pourquoi ?

En utilisant cette ressource, les personnes formées pourront participer au développement de chaque utilisateur de service sur le plan physique, social et psychologique. La pratique de jeux de société contribuera à leur santé physique et mentale. En effet, il s'agit d'une source de promotion de la pensée abstraite et des processus logiques. Même si les personnes handicapées peuvent éprouver des difficultés à traiter le raisonnement et la pensée stratégique, votre travail leur permettra d'améliorer ces compétences et d'acquérir continuellement de nouvelles compétences sociales. Par conséquent, elles auront un niveau de confiance et d'optimisme plus élevé. Leur bien-être dans la maison inclusive sera amélioré.

#### Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :

Pour :

- Activité intuitive et pratique.
- Aucune compétence spécifique n'est requise, si ce n'est des compétences en matière de recherche, d'organisation et de rédaction de rapports.
- Ciblé sur l'ensemble du groupe, le collectif.

Contre :

- Les matériaux des jeux de société peuvent être coûteux.
- Une forte préparation (enquête, auto-formation) est nécessaire.



- Une évaluation continue est nécessaire.

### **Objectif de la ressource / de l'activité :**

L'objectif de cette activité est de développer l'intégration et le bien-être au sein du projet de maison inclusive. En partageant un moment convivial et social, chaque usager du service apprendra de nouvelles compétences sociales et ce qu'est le travail d'équipe. Cela améliorera la socialisation et la participation individuelle ainsi que l'appartenance au groupe et le sens de la communauté. La compréhension mutuelle est au cœur de cette activité et n'oubliez jamais que "ce n'est qu'un jeu".



---

### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

Partager des moments conviviaux et sociaux pendant son temps libre est important tant pour les utilisateurs de services que pour la vie communautaire. Les jeux de société font partie de notre vie depuis l'enfance, mais de nombreuses difficultés surgissent lorsqu'il s'agit d'y jouer, notamment avec les personnes handicapées. Heureusement, de nombreuses solutions existent pour rendre les jeux de société plus accessibles. L'objectif de cette activité est d'avoir un bon aperçu de ce que vous pouvez faire pour promouvoir les jeux de société dans le cadre du projet de maison inclusive.

Tout d'abord, vous devrez organiser et planifier l'activité. Grâce à l'agenda hebdomadaire de la maison (probablement affiché sur le réfrigérateur), trouvez un après-midi libre pendant le week-end ou une soirée pendant la semaine pour mettre en œuvre l'activité de jeu de société. En même temps, vous devrez identifier les personnes intéressées par l'activité, mais surtout évaluer le jeu que vous allez choisir. Différents critères sont à prendre en compte pour choisir le bon jeu : le nombre de participants, le temps prévu, les handicaps physiques ou mentaux, les connaissances en matière de jeux de société, etc. Ce sera votre première réflexion sur l'intégration des personnes handicapées dans les jeux de société.

Ensuite, après avoir effectué une première enquête sur les possibilités de jeu, vous créez votre propre liste (en pensant toujours au groupe en termes d'accessibilité et d'amélioration). Dans les

ressources, vous trouverez différents types de jeux de société destinés aux personnes handicapées. Si les personnes de la maison préfèrent un type de jeu de société classique, vous pouvez en choisir un dans la "liste classique" : Memory (peut améliorer les effets de la maladie d'Alzheimer), Jeux de recherche de mots (bon pour Parkinson), le célèbre Scrabble ou Dominoes (adapté au braille et aux gros caractères !) ou le célèbre Monopoly (disponible pour les personnes malentendantes/sourdes). Il sera difficile pour chaque personne handicapée de pouvoir jouer à chaque jeu. Vous pouvez créer des groupes de jeu séparés ou des sessions d'apprentissage pour les personnes désireuses de jouer à un nouveau jeu. Pour des jeux de société plus physiques, vous avez Twister qui est parfaitement adapté aux personnes souffrant de troubles moteurs. Sur un deuxième site Web, vous trouverez "14 jeux pour les personnes handicapées physiques et mentales". Vous choisirez l'un des jeux suivants quand vous voudrez jouer : Face et croix, le Sculpteur, la Boule géante, le Divorcé, ....

Enfin, rappelez-vous que jouer ne doit jamais être obligatoire. C'est un moment social de plaisir, d'apprentissage et il évoluera dans le temps. L'objectif est de développer l'intégration des personnes handicapées dans la vie en communauté. Une fois que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez jeter un coup d'œil aux différentes ressources pour améliorer la conception (suivre la logique de conception universelle) et l'accessibilité du jeu. Si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez poser des questions sur le forum qui lui est dédié (voir ressource).

---

### Conseils / Recommandations

- Pendant le jeu, faites des pauses lorsque cela est nécessaire et demandé, car pour certaines personnes, se concentrer plus de 20-30 minutes peut être difficile.
- Privilégier les jeux coopératifs pour renforcer la cohésion du groupe.
- Lorsque vous adaptez un jeu, ne le poussez pas trop loin, surtout pour les jeux physiques.
- Ne pas agir de manière paternaliste mais s'engager dans un rôle de soutien, de supervision.
- Ne laissez pas une humeur de "mauvais joueur" s'installer pendant le match. Nous devons tous rester positifs.

---

### Évaluation

- Pour chaque jeu de société ou activité de jeu de société joué, utilisez un modèle pour passer en revue le jeu et ses grandes lignes. Vous pouvez utiliser la méthode des étoiles qui est très simple et pratique.
- Divisez le jeu en sections : visuel / contenu / plaisir / accessibilité, ...
- Pour chaque section ou sous-section, une évaluation avec des étoiles (de 0 à 5 étoiles par exemple) vous donnera l'évaluation des participants.

---

### Pour en savoir plus :

Liste de jeux de société à jouer :

- <https://www.parentingspecialneeds.org/article/10-board-games-special-needs-game-night/>
- <https://www.bathingsolutions.co.uk/blog/disabilities/board-games-disabilities/>
- <https://www.lifepersona.com/14-games-for-the-physically-and-mentally-disabled>

Sur l'accessibilité des jeux de société :



- <https://brandonthegamedev.com/how-to-develop-visually-and-physically-accessible-board-games/>

Forum utile :

- <https://boardgamegeek.com/geeklist/233696/games-adults-intellectual-and-developmental-disabi>

Ressource académique :

- Case, B.J. (2003). [Universal Design \(pearsonassessments.com\)](https://www.pearsonassessments.com/universal-design). Pearson Education.

## Module 6 : Voisinage

### Domaine thématique 1 : Inclusion communautaire

#### Évaluer l'inclusion dans le voisinage

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

##### Comment l'utiliser :

Vous devrez expliquer cette activité à tous les utilisateurs de vos services (et même à vos voisins si vous le jugez nécessaire) mais vous aurez également un rôle important car vous devrez maintenir l'évaluation efficace et mise à jour. Vous ferez fonctionner une "évaluation de voisinage" dans le projet de logement.

En premier lieu, vous disposez de plusieurs ressources qui peuvent vous aider à construire la partie identification. Cette première phase concerne l'élaboration d'un document d'audit d'inclusion (voir la partie "contenu" pour plus d'explications).

Une fois qu'une première base de l'audit d'inclusion est en place, vous commencerez la deuxième phase : les actions pour l'inclusion. Elle est liée au plaidoyer, et vous pouvez trouver des informations et des ressources utiles dans les activités de cette boîte à outils (voir "événement(s) de plaidoyer dans le voisinage" par exemple). Elle constituera la deuxième partie de votre document d'évaluation. Sur la base des actions identifiées dans l'audit d'inclusion, vous allez poursuivre la réflexion et analyser la faisabilité.

À ce stade, vous avez identifié les lacunes de votre voisinage en matière d'inclusion et les actions qui pourraient améliorer son accessibilité. Pour réussir sur le long terme, vous allez entamer une phase d'achèvement et de mise à jour. Les utilisateurs du service et vous-même (et même les voisins intéressés) compléteront constamment le document que vous avez créé.

L'évaluation de l'inclusion est un document accessible dans la maison et qui sera un bon point de départ pour discuter avec les autorités locales, les voisins, les propriétaires, etc. Il s'agit d'un document évolutif et vous veillerez à ce que chaque utilisateur du service y ait fait des commentaires. Vous commencerez ensuite la distribution et la discussion dans le voisinage.

##### Pourquoi ?

Le processus d'évaluation peut conduire à de grandes améliorations pour les personnes handicapées. Il participera à leur inclusion sociale et peut être un bon moyen d'expression. Veillez à trouver des moyens d'expression différents pour le document en fonction du handicap.

En créant un document d'évaluation, tous les utilisateurs du service se sentiront écoutés et compris. Vous créez également un document qui les aidera à s'installer dans le voisinage et à évoluer correctement dans leur environnement. C'est très important pour le développement et la réussite du projet de logement.



**Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :**

Pour :

- Des améliorations directes et tangibles.
- Une bonne base pour commencer un plaidoyer plus concret dans le voisinage.

Contre :

- Nécessité de maintenir l'évaluation à jour et sur le long terme.
- Une forte implication est requise de votre part.

**Objectif de la ressource / de l'activité :**

L'objectif principal de cette activité est d'améliorer la vie de tous les bénéficiaires du projet de logement dans le voisinage. Elle permettra d'améliorer l'accessibilité et l'intégration de la communauté dans le voisinage. À long terme, elle sera également un indicateur de la réussite du projet de logement. Veillez donc à disposer du temps nécessaire pour développer correctement cette activité. L'activité participe également à la réduction des risques et à la bonne utilisation de l'espace public. Sachez qu'il ne s'agit pas d'un bonus mais, sur la base des droits de l'homme, d'une obligation légale d'égalité d'accès dans de nombreux cas.

---

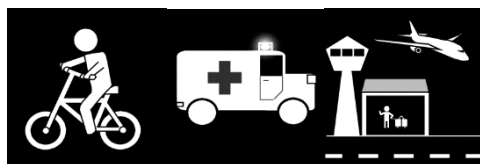
**Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

L'évaluation de l'inclusion et de l'accessibilité dans le voisinage se traduit par la création d'un document et nécessite de suivre plusieurs étapes. Nous allons apporter quelques précisions dans cette section.

Pour la première étape, vous allez identifier, parmi chaque utilisateur de service, les lacunes existant dans votre voisinage pour atteindre un "modèle parfaitement inclusif". Il s'agit de l'audit d'inclusion. Vous pouvez utiliser certains outils dans les ressources de cette activité pour vous aider. Vous allez créer un document que tout le monde pourra utiliser. Vous pouvez même créer plusieurs documents en fonction du handicap dont vous vous occupez (surdité, c civit , trouble de l'apprentissage, autisme, TDAH, etc.) Cherchez un soutien et si c'est plus facile, vous pouvez organiser des entretiens et ensuite vous inscrire dans le rapport d'audit.

Dans la ressource web ci-dessous, vous trouverez des pictogrammes qui pourraient aider les bénéficiaires.

Voici quelques exemples :



En ce qui concerne la structure du document de l'audit d'inclusion, vous aurez deux parties : les sujets évalués et les méthodes d'évaluation.

Voici quelques idées de sujets à aborder : Le transport, le parking, l'approche du lieu, l'entrée, la réception et l'accueil, l'accueil, le lieu, les déplacements dans le lieu, les toilettes, les routes, l'accès. Il vous appartient de trouver des sous-questions pertinentes pour guider l'audit.

Le processus d'évaluation peut être conçu comme suit : Oui / Partiellement / Non / Actions nécessaires.

Une fois cette partie terminée, vous allez réutiliser la partie "actions nécessaires" des conclusions de votre audit d'inclusion dans la deuxième partie de votre document d'évaluation.

Maintenant que vous avez identifié les différents problèmes existant dans le voisinage, vous allez vous concentrer sur les actions à mettre en place pour les résoudre. Pour chaque thème abordé, vous allez ajouter plusieurs catégories liées aux actions suggérées par les utilisateurs du service lors de la partie audit : Responsable, Date cible, Commentaire/Recommandation, Faisabilité. Ainsi, vous complétez l'audit d'inclusion par des recommandations et des analyses concrètes.

Votre document d'évaluation est maintenant complet.

C'est la base appropriée en termes d'efficacité et de précision pour commencer à communiquer dans votre voisinage. Vous pouvez avoir un impact considérable. Vous pouvez également rédiger un court rapport et commencer à discuter avec les personnes concernées (autorités locales, propriétaires d'installations, voisins). Vous commencez à devenir un défenseur du projet d'habitat inclusif.

---

### Conseils / Recommandations

- Prenez soin de trouver différents moyens d'expression pour remplir correctement le document en fonction du handicap.
- Consultez les ressources académiques de cette activité pour approfondir vos connaissances en matière d'accessibilité au sein des communautés.
- Accompagnez les bénéficiaires dans leur voisinage pour mieux comprendre ce à quoi ils sont confrontés et identifier les lacunes en matière d'inclusion.
- N'oubliez pas de rendre le "document d'évaluation" accessible à chaque utilisateur du service.

---

### Évaluation

L'activité est en soi une évaluation. La recommandation que nous vous ferions est de revoir constamment le processus avec les utilisateurs du service. Vous pouvez avoir des discussions ouvertes avec eux pour comprendre quelles sont les difficultés qu'ils rencontrent et quelles sont leurs recommandations. Les thèmes que vous pourriez aborder devraient être liés à l'efficacité de l'activité et à son objectif.

---

### Pour en savoir plus :

Exemple de projet d'accessibilité et de défense des droits :

- <https://www.canbc.org/projects/accessibility/>
- <https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/TOOLKIT-NI.compressed.pdf>

Pour les pictogrammes, utilisez :

- <https://www.sclera.be/fr/picto/detail/22321>

Ressource académique :



Le Portage Salarial

- *Mbada Chidozie E. & Al., (2021). Profil du handicap et limitations de l'accessibilité chez les personnes ayant un handicap physique au Nigeria (researchgate.net) IJDS.*

## Domaine thématique 2 : Inclusion communautaire

### Événements de plaidoyer et d'auto-assistance dans le voisinage

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

##### Comment l'utiliser :

Commencez par vous informer sur la défense et l'autonomie des personnes handicapées.

Vous pouvez consulter les différentes ressources disponibles dans cette activité et commencer à établir un plan pour vos tâches. Cette activité vous guidera à travers les différents aspects que vous devez garder à l'esprit avant de commencer la mise en œuvre de l'activité en organisant l'événement ou les événements.

Vous ferez participer autant d'utilisateurs de services et de voisins que possible afin d'avoir un impact important à la fois sur la maison inclusive et sur le voisinage.

Suivez ces instructions pour utiliser correctement l'activité :

- Lisez l'activité ainsi que toutes les ressources disponibles et prenez quelques notes (informations sur le contenu, cadre, conseils utiles).
- Dressez une liste des priorités (des questions urgentes aux points moins importants).
- Commencez à organiser les événements en prévenant les utilisateurs des services et les habitants du voisinage (envoyez une invitation en bonne et due forme).
- Trouver un soutien (en termes de personnes et de matériel) pendant la tenue de l'événement ou des événements.
- Mettre en œuvre une stratégie à long terme, une continuation après le ou les événements.

##### Pourquoi ?

En organisant un ou plusieurs événements avec les bénéficiaires/utilisateurs de services et les voisins, vous créerez un lieu d'échanges. En se rencontrant les uns les autres et en recevant des informations et des conseils utiles, le public présent se sentira plus à l'aise avec l'intégration du handicap et l'(auto-)défense des intérêts.

Cela signifie que vous serez les premiers à être informés sur les questions de défense des droits et d'autodéfense. Ensuite, grâce à votre (vos) présentation(s) (ou celle d'une personne de soutien), les utilisateurs de services et les voisins découvriront ce qui entoure les trois thèmes de votre (vos) événement(s) : l'intégration dans le voisinage, la défense des droits et l'autonomie sociale. En plus de l'information et de la communication, vous construisez des ponts et créez un réseau de ressources.

Enfin, vous contribuez clairement au renforcement des capacités de chaque utilisateur de service. Chacun d'entre eux commencera à développer (ou à réfléchir) à la possibilité de devenir un défenseur de ses intérêts.

##### Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :

Pour :

- Il comprend un large public : bénéficiaires/utilisateurs de services, voisins, personnes intéressées par le ou les événements.
- Il permettra d'accroître les connaissances des participants et d'améliorer le renforcement des capacités des utilisateurs de services.
- Vous allez acquérir de nouvelles compétences (gestion d'événements) et connaissances (plaidoyer).

Contre :

- L'activité complète (plusieurs événements et une formation approfondie sur l'advocacy) exige beaucoup de travail de la part du coordinateur.
- Il peut être difficile de faire participer les gens à l'événement ou aux événements, surtout les voisins.
- Elle nécessite une répétition et une longue durée pour avoir un impact significatif.

### **Objectif de la ressource / de l'activité :**

En réunissant voisins et utilisateurs de services, votre objectif est de participer à l'intégration des personnes handicapées dans le voisinage. Mais il y a deux autres objectifs liés à cette activité.

Tout d'abord, vous sensibiliserez les habitants de votre voisinage aux handicaps. Les gens seront informés et rencontreront et discuteront avec des personnes handicapées. Ensuite, ils seront conscients des besoins des bénéficiaires et les connaîtront. En même temps, vous donnez un espace aux personnes handicapées pour qu'elles puissent s'exprimer.

Deuxièmement, en présentant aux bénéficiaires les différents aspects de l'advocacy/auto-défense, vous leur donnez les bons outils pour promouvoir leurs droits.

---

### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

Le contenu de cette activité peut être divisé en 3 parties : auto-information, organisation d'événements et poursuite de l'auto-plaidoyer.

Tout d'abord, vous allez parcourir toutes les ressources présentes dans cette activité. Vous recueillez des informations sur le plaidoyer et l'autodéfense (définition des concepts, cadre des droits de l'homme, modèle social du handicap, études de cas, ressources vidéo...). En fait, vous préparez le contenu de la (des) présentation(s) que vous ferez lors de l'événement (s).

Ensuite, vous commencerez l'organisation de l'événement ou des événements :

- Enregistrez la date dans la maison inclusive et envoyez l'invitation à votre voisinage.
- Identifiez les personnes de confiance qui vous aideront.
- Préparer le programme et l'envoyer aux participants (demander une confirmation).
- Attention à la partie logistique : nombre de participants, emplacement de la salle ou extérieur, places disponibles (chaises & tables), écran et matériel audio-visuel, répartition en groupes, tables rondes, ateliers, temps de déjeuner.
- Préparez le contenu de la journée pour vous-même et pour les participants (vous pouvez envoyer un petit dossier).
- Soyez concis et à l'heure le jour de l'événement.



- En fin de journée, vous proposerez une évaluation aux participants pour améliorer le contenu du ou des prochains événements et percevoir ce qui a été fait au cours de la journée.

Enfin, dans les jours qui suivent le premier événement, vous ferez une enquête auprès des utilisateurs du service pour comprendre ce qu'ils ont retenu de l'événement. Vous pouvez également lancer une nouvelle activité en leur proposant une formation individuelle ou en groupe sur l'autodéfense. Vous devrez approfondir vos connaissances.

---

### Conseils / Recommandations

- Plus vous faites vos propres recherches et vous informez, plus votre ou vos présentations seront percutantes et bien structurées.
- Soyez précis dans les informations, le contenu que vous donnez pendant la ou les présentations.
- Soyez bien organisé afin de réussir la tenue de l'événement.
- Gardez toujours à l'esprit que le plaidoyer n'est pas un combat. C'est la promotion des droits des personnes.
- Les meilleurs conseils pour l'autodéfense : se connaître soi-même, connaître ses besoins, savoir comment obtenir ce dont on a besoin.

---

### Évaluation

Pour cette activité, vous pouvez faire deux évaluations.

Tout d'abord, un questionnaire destiné à tous les participants qui doit être remis à la fin de l'événement.

Vous développerez 3 à 4 questions pour comprendre ce que les participants pensent de l'événement.

Les questions porteront sur l'organisation, le contenu, leur participation et l'amélioration de l'événement.

Dans un second temps, vous développerez une analyse SWOT pour demander à vos utilisateurs de services quelles sont leurs impressions sur la journée en vous concentrant sur les thèmes de la journée (intégration dans le voisinage, autonomie).

---

### Pour en savoir plus :

- *Documents* : "Un manuel de conception pour un environnement sans obstacles", disponible sur <https://www.un.org/esa/socdev/enable/designm/index.html>.
- "Advocacy Factsheet", disponible sur [https://pwd.org.au/wp-content/uploads/2019/09/CreatingAccess\\_Factsheet\\_WhatIsAdvocacy\\_WEB.pdf](https://pwd.org.au/wp-content/uploads/2019/09/CreatingAccess_Factsheet_WhatIsAdvocacy_WEB.pdf)
- *Étude de cas* : [https://www.chichester.gov.uk/media/29539/Petworth-Community-Assessment/pdf/Petworth\\_Community\\_Assessment.pdf](https://www.chichester.gov.uk/media/29539/Petworth-Community-Assessment/pdf/Petworth_Community_Assessment.pdf)
- Ressources vidéo : <https://pwd.org.au/creating-access/disability-inclusion-toolkit/video-resources/>
- Sites web : <https://covey.org/self-advocacy/>





## Module 7 : Communication

Domaine thématique 1 : **Communication et aidants naturels**

### **Titre de la ressource / activité : Café des Aidants ("Caregivers' Coffee")**

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE A :**

Le Café des Aidants est un **label associatif**, dont la marque est déposée et réservée aux membres de l'Association Française des Aidants. Le label se concrétise par la signature d'une convention de partenariat portant sur le partage d'une vision de la problématique des aidants, et sur la mise en place d'un Café des Aidants. Ces cafés-rencontres sont **ouverts à tous les aidants**, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

#### **Comment l'utiliser :**

La méthodologie, incluse dans un **cahier des charges**, doit respecter les **grands principes** ci-dessous mais n'est pas figée et reste évolutive en fonction du contexte local.

#### **Pourquoi ?**

Des réponses sur les systèmes de soutien locaux et nationaux sont données par les animateurs. Les rencontres font l'objet d'un **programme thématique**, où les professionnels proposent des échanges sur la situation, sur les relations avec les professionnels de l'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle, *etc.*

#### **Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :**

**Pour :** Le café des aidants permet également de trouver des informations sur les aides financières, les lieux ressources, les démarches à effectuer, *etc.* C'est aussi un lieu qui met en avant les aspects positifs de la relation d'aide et permet de prendre conscience des limites de l'investissement de chacun.

**Inconvénients :** Il se trouve dans un cadre associatif déjà créé (mais il est possible de s'en inspirer pour construire un réseau social)

#### **Objectif de la ressource / de l'activité :**

Les cafés des aidants permettent à ces derniers d'échanger et de partager avec des pairs sur leurs difficultés et sur les solutions possibles.

---

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

##### **Contenu** (brève description de la ressource, de l'activité)

La création d'un Café des Aidants nécessite une connaissance des habitudes et des besoins de la population :

- Les rencontres sont basées sur un principe de **convivialité** " autour d'un café ", dans un lieu **neutre**, chaleureux et ouvert de la ville. Elles sont gratuites et ouvertes à tous les aidants sans distinction liée à l'âge ou au type de dépendance de leur proche.

- Les Cafés des Aidants se déroulent sur des **créneaux horaires facilitant la venue des aidants qui ont une activité professionnelle.**
  - Les Cafés des Aidants sont co-animés par un **psychologue** et un **travailleur social** formés gratuitement par l'Association Française des Aidants.
  - Un thème spécifique est fixé pour chaque réunion dans le cadre d'un **programme.**
  - Chaque rencontre commence par la présentation du thème et se poursuit **par des échanges** co-animés par des professionnels.
- 

### Conseils / Recommandations

- Respecter le cahier des charges des Cafés des Aidants élaboré par l'association.
  - Participer à la vie de l'association et du réseau national.
  - Inscrivez les co-facilitateurs au module de formation initiale (gratuit).
  - Participer à au moins une formation par an (gratuit).
- 

### Évaluation

Pour cette catégorie d'activité, **un questionnaire satisfaisant et qualitatif** pour tous les participants peut être utile, avec des questions telles que :

- 1- Vous êtes-vous senti en confiance et soutenu pendant cette activité ?
  - 2- Avez-vous pu vous exprimer et faire valoir votre point de vue ?
  - 3- Avez-vous obtenu des réponses ?
  - 4- Quel est votre sentiment et votre retour sur cette activité ?
  - 5- Avez-vous amélioré votre réseau ?
- 

### Pour en savoir plus :

<https://www.aidants.fr/vous-etes-professionnel/porter-action-destination-aidants/cafe-aidants>

## Thematic area 2 : Communication et aidants - Unité 2

### Des réunions familiales pour améliorer la situation

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

Pour les formateurs professionnels dans le domaine des aidants formels et informels, et les spécialistes (architectes, gestionnaires de services) afin d'améliorer la situation des patients, **les réunions de famille** sont des moyens utiles.

Aujourd'hui, les familles sont très occupées, et il peut être difficile de tenir tout le monde au courant de ce qui se passe avec le patient.

#### Comment l'utiliser :

La méthodologie est très simple : elle consiste à inclure le niveau familial dans les réunions à l'occasion des étapes d'aménagement des maisons ou appartements des personnes en difficulté, malades ou handicapées.

Lorsque vous planifiez une réunion de famille, il est important d'inclure toutes les personnes qui font ou feront partie de l'équipe de soins à domicile. Il peut s'agir d'un ami de la famille, d'un voisin ou d'un soignant rémunéré - sans oublier le patient ! S'il est difficile de réunir tout le monde, une conférence téléphonique ou un téléphone à haut-parleur peuvent aider à résoudre le problème.

Cf. la PARTIE B pour plus de détails.

#### Pourquoi ?

Les membres de la famille peuvent se sentir frustrés et mis à l'écart. Ils peuvent ne pas comprendre l'état de santé, surtout si le patient a des problèmes. Ils peuvent également ne pas savoir que leur aide et leurs idées sont nécessaires, ou comment les aider au mieux. Une façon de tenir tout le monde informé est d'organiser des réunions de famille.

#### Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :

**Pour :** une approche plus inclusive.

**Contre :** ne pas donner trop de pouvoir aux familles, par rapport aux professionnels.

#### Objectif de la ressource / de l'activité :

Voir la PARTIE B pour plus de détails.

---

#### Description de la ressource / activité | PARTIE B :

**Contenu** (brève description de la ressource, de l'activité) :

**Comment les réunions de famille peuvent-elles aider ?** Voici quelques-unes des **choses qui peuvent être mentionnées lors des réunions de famille** :

- Partager ses sentiments et ses préoccupations.
- Ce que la personne atteinte de cancer veut et a besoin.
- Le temps dont dispose chaque membre de la famille pour aider ou rendre visite.
- Les façons dont chaque personne peut aider. Les autres aides disponibles.
- Préoccupations financières liées à la prestation de soins.

- Combien coûteront les plans de soins ?
- Autres aides financières disponibles.
- Soutien à l'aidant principal (aide pour les repas, les courses, le nettoyage, la lessive, le jardinage, etc.)
- Soutien émotionnel pour le patient et l'aidant par téléphone ou par courriel.
- Qui peut aider à partager les nouvelles et les mises à jour sur l'état du patient afin que l'aidant principal ne doive pas passer du temps à répéter les nouvelles chaque jour ?

---

### Conseils / Recommandations

- Chaque famille a une histoire. Cette histoire influe sur le rôle de chacun au sein de la famille, sur les relations entre les membres, sur leurs sentiments à l'égard de la personne atteinte de cancer et sur leur façon de faire face à la maladie. Il existe des règles tacites sur ce qui peut être exprimé et sur les émotions acceptables. Il peut être difficile d'organiser des réunions de famille si l'état du patient exige que le groupe discute de ces sujets tabous. Si vous pensez que ce sera un problème, vous pouvez réfléchir à des moyens de désamorcer la situation à l'avance. Parfois, un membre de la famille avisé peut vous aider. Vous pouvez également demander à un travailleur social ou à un autre professionnel comment aborder les sujets délicats.
- Essayez de faire en sorte que chacun se concentre sur les questions en jeu. Vous pouvez même rédiger une liste de problèmes ou de questions et demander à chacun de l'examiner et d'y ajouter les siennes. De cette façon, vous aurez un ordre du jour précis pour la réunion de famille.

---

### Évaluation

Pour cette catégorie d'activité, **un questionnaire satisfaisant et qualitatif** pour tous les participants peut être utile, avec des questions telles que :

- 1- Vous sentez-vous en confiance et soutenu pendant cette activité ?
- 2- Avez-vous pu vous exprimer et faire valoir votre point de vue ?
- 3- Avez-vous obtenu des réponses ?
- 4- Quel est votre sentiment et votre retour sur cette activité ?
- 5- Avez-vous amélioré votre réseau ?

---

**Pour en savoir plus :**

<https://www.cancer.org/treatment/caregivers/what-a-caregiver-does/communication.html>

## Module 8 : Les besoins des aidants

### Domaine thématique 1 : Besoins des aidants - Unité 1

Le stress des aidants : Conseils pour prendre soin de soi - Comment les professionnels peuvent-ils réduire le stress des aidants ?

#### **Description de la ressource / activité | PARTIE A :**

Pour les formateurs professionnels qui s'occupent des aidants formels et informels, et les spécialistes (architectes, gestionnaires de services) qui cherchent à améliorer la situation des patients, **les réunions de famille** sont des moyens utiles.

Les familles d'aujourd'hui sont très occupées, et il peut être difficile de tenir tout le monde au courant de ce qui se passe avec le patient.

#### **Comment l'utiliser :**

La méthodologie est très simple : elle consiste à inclure le niveau familial dans les réunions à l'occasion des étapes d'aménagement des maisons ou appartements des personnes en difficulté, malades ou handicapées.

Lorsque vous planifiez une réunion de famille, il est important d'inclure toutes les personnes qui font ou feront partie de l'équipe de soins à domicile. Il peut s'agir d'un ami de la famille, d'un voisin ou d'un soignant rémunéré - sans oublier le patient ! S'il est difficile de réunir tout le monde, une conférence téléphonique ou un téléphone à haut-parleur peuvent aider à résoudre le problème.

#### **Pourquoi ?**

Les membres de la famille peuvent se sentir frustrés et mis à l'écart. Ils peuvent ne pas comprendre l'état de santé, surtout si le patient a des problèmes. Ils peuvent également ne pas savoir que leur aide et leurs idées sont nécessaires, ou comment les aider au mieux. Une façon de tenir tout le monde informé est d'organiser des réunions de famille.

#### **Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :**

**Pour :** une approche plus inclusive.

**Contre :** ne pas donner trop de pouvoir aux familles.

#### **Objectif de la ressource / de l'activité :**

Voir la PARTIE B pour plus de détails.

## Description de la ressource / activité | PARTIE B :

**Contenu** (brève description de la ressource, de l'activité)

Source : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

### La prise en charge est gratifiante mais stressante

La prestation de soins peut avoir de nombreuses récompenses. Pour la plupart des aidants, être là lorsqu'un être cher a besoin de vous est une valeur fondamentale et quelque chose que vous souhaitez offrir.

Mais un changement dans les rôles et les émotions est presque certain. Il est naturel de se sentir en colère, frustré, épuisé, seul ou triste. Le stress de l'aidant - le stress émotionnel et physique de la prestation de soins - est courant.

Les personnes qui subissent le stress des aidants peuvent être vulnérables à des changements dans leur propre santé. Les facteurs de risque de stress chez les aidants sont les suivants

- Vivre avec la personne dont vous vous occupez
- L'isolement social
- Avoir une dépression
- Difficultés financières
- Nombre plus élevé d'heures consacrées aux soins
- Manque de capacités d'adaptation et difficulté à résoudre les problèmes
- Manque de choix dans le rôle d'aidant.

### Signes de stress chez l'aidant

En tant qu'aidant, vous pouvez être tellement concentré sur votre proche que vous ne vous rendez pas compte que votre propre santé et votre bien-être en souffrent. Soyez attentif à ces signes de stress chez l'aidant :

- Se sentir dépassé ou constamment inquiet
- Se sentir souvent fatigué
- Dormir trop ou pas assez
- Gagner ou perdre du poids
- Devenir facilement irritable ou en colère
- Perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant
- Se sentir triste
- Maux de tête fréquents, douleurs corporelles ou autres problèmes physiques
- abus d'alcool ou de drogues, y compris de médicaments sur ordonnance

Trop de stress, surtout sur une longue période, peut nuire à votre santé. En tant qu'aidant, vous êtes plus susceptible de présenter des symptômes de dépression ou d'anxiété. En outre, vous risquez de ne pas dormir suffisamment, de ne pas faire assez d'activité physique ou de ne pas avoir une alimentation équilibrée, ce qui augmente le risque de problèmes médicaux, comme les maladies cardiaques et le diabète.

---

### Conseils / Recommandations

Les exigences émotionnelles et physiques liées à la prestation de soins peuvent mettre à rude épreuve même la personne la plus résistante. C'est pourquoi il est si important de profiter des nombreuses ressources et outils disponibles pour vous aider à prendre soin de votre proche. N'oubliez pas que si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne serez pas en mesure de prendre soin des autres.

Pour aider à gérer le stress des aidants :

- **Acceptez l'aide.** Préparez une liste des façons dont les autres peuvent vous aider, et laissez la personne qui vous aide choisir ce qu'elle souhaite faire. Par exemple, un ami peut proposer d'emmener la personne dont vous vous occupez faire une promenade deux fois par semaine. Ou encore, un ami ou un membre de la famille peut être en mesure de faire une course, de faire vos courses ou de cuisiner pour vous.
- **Concentrez-vous sur ce que vous êtes en mesure de fournir.** Il est normal de se sentir parfois coupable, mais comprenez que personne n'est un aidant "parfait". Croyez que vous faites du mieux que vous pouvez et que vous prenez les meilleures décisions possibles à tout moment.
- **Fixez des objectifs réalistes.** Divisez les tâches importantes en petites étapes que vous pouvez réaliser une à la fois. Établissez des priorités, faites des listes et établissez une routine quotidienne. Commencez à dire non aux demandes qui vous épuisent, comme l'organisation des repas de fête.
- **Soyez connecté.** Renseignez-vous sur les ressources d'aide aux aidants dans votre communauté. De nombreuses communautés proposent des cours portant spécifiquement sur la maladie à laquelle votre proche est confronté. Des services de soins tels que le transport, la livraison de repas ou l'entretien ménager peuvent être disponibles.
- **Rejoignez un groupe de soutien.** Un groupe de soutien peut vous apporter validation et encouragement, ainsi que des stratégies de résolution de problèmes dans des situations difficiles. Les membres des groupes de soutien comprennent ce que vous vivez. Un groupe de soutien peut également être un bon endroit pour créer des amitiés significatives.
- **Recherchez un soutien social.** Efforcez-vous de rester en contact avec votre famille et vos amis qui peuvent vous apporter un soutien émotionnel sans vous juger. Réservez chaque semaine du temps pour vous rapprocher, ne serait-ce qu'une promenade avec un ami.
- **Fixez des objectifs de santé personnels.** Par exemple, fixez des objectifs pour établir une bonne routine de sommeil, trouver le temps de faire de l'activité physique la plupart des jours de la semaine, avoir une alimentation saine et boire beaucoup d'eau. De nombreux aidants ont des problèmes de sommeil. Un sommeil de mauvaise qualité sur une longue période peut entraîner des problèmes de santé. Si vous avez du mal à passer une bonne nuit de sommeil, parlez-en à votre médecin.
- **Consultez votre médecin.** Faites les vaccinations et les dépistages recommandés. N'oubliez pas de dire à votre médecin que vous êtes un aidant. N'hésitez pas à lui faire part de vos préoccupations ou de vos symptômes.

---

## Évaluation

### Questionnaire (en groupe) :

- Avez-vous vécu une situation identique avec certains collègues ?
- Avez-vous des exemples ?
- Si oui, comment avez-vous réagi ?
- Pensez-vous que l'anticipation d'une telle situation soit utile ?
- Avez-vous d'autres idées ?

---

### Pour en savoir plus :



Le Portage Salarial



<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

## Domaine thématique 2 : Besoins des aidants - Unité 2

### Aide des professionnels thérapeutes aux aidants

#### Description de la ressource / activité | PARTIE A :

Les thérapeutes peuvent être une source d'aide pour les aidants qui font des efforts continus sur le plan physique, psychologique et intellectuel, car les aidants n'ont pas les connaissances, les réflexes et les gestes de base pour aider les personnes.

Cette ressource est un **ensemble de conseils généraux et de liens** vers des conseils plus spécifiques et détaillés.



(Source de l'image : <https://www.bloghoptoys.fr/perde-dautonomie-l-ergotherapie-pour-les-aidants>)

#### Comment l'utiliser :

La méthodologie est très simple : elle consiste à organiser un face-à-face (mieux qu'en ligne pour se former) avec quelques aidants et un thérapeute, pour prendre connaissance de **l'ensemble des conseils généraux et des liens** vers des conseils plus spécifiques et détaillés. Cf. la PARTIE B pour plus de détails.

#### Pourquoi ?

Beaucoup d'aidants n'ont pas les connaissances, les réflexes et les gestes de base pour aider les personnes en situation d'aide. La plupart des aidants n'ont pas du tout de formation de base en la matière.

#### Le pour et le contre (avantages et inconvénients) de la ressource/activité :

**Pour :** cette activité est vraiment l'occasion pour les aidants d'avoir des réflexes de base, d'être soulagés et de se sentir plus détendus sur eux-mêmes.

**Contre :** ne pas faire cette activité sans la supervision d'une personne expérimentée (thérapeute, professionnels formés en la matière).

**Objectif de la ressource / de l'activité :**

Voir la PARTIE B pour plus de détails.

---

**Description de la ressource / activité | PARTIE B :**

**Contenu/introduction**

Beaucoup de difficultés à domicile viennent du fait que les aidants, les personnes ou les équipes sont bloqués dans leurs habitudes, parfois fatigués d'eux-mêmes. Ils ne doivent pas avoir peur d'évoluer et d'apprendre de nouveaux réflexes déjà éprouvés qui peuvent les soulager.

**3 conseils importants pour les aidants de la part d'un kinésithérapeute (source : <https://www.ezrahomocare.com/home-care-blog/3-important-tips-for-caregivers-from-a-physical-therapist>)**

Il s'agit d'un ensemble de courtes vidéos disponibles sur Youtube qui présentent des techniques et des conseils destinés aux aidants.

**Comment prévenir les chutes dans la salle de bains ?**



[https://youtu.be/3q\\_qZ9P5pVQ](https://youtu.be/3q_qZ9P5pVQ)

**Que faire si le client tombe ?**



<https://youtu.be/Ss7ROZd7Asc>

**Qu'est-ce que la technique du "rappel de facilitation" et comment l'utiliser ?**



<https://youtu.be/WbaS26jF6J8>

---

### Conseils / Recommandations

#### Qu'est-ce que la technique du "rappel de facilitation" et comment l'utiliser ?

- Ces vidéos sont en anglais, mais un professionnel peut facilement les traduire lors de la présentation en face à face.
- **Ce n'est qu'en présence d'un professionnel que** vous pouvez organiser un rôle de jeu pour chaque situation avec une personne dans le besoin et un aidant qui s'occupe de la situation. Le professionnel doit aider l'aidant et lui fournir tous les conseils et le soutien nécessaires.

---

### Évaluation

#### Questionnaire (en groupe) :

- Qu'avez-vous appris ?
- Avez-vous des exemples pour mettre en œuvre ces nouveaux conseils ?
- Vous sentez-vous plus confiant ? Si non, pourquoi ?
- Avez-vous d'autres idées ?

---

#### Pour en savoir plus :

<https://www.bloghoptoys.fr/perte-dautonomie-l-ergotherapie-pour-les-aidants>

<https://www.ezrahomecare.com/home-care-blog/3-important-tips-for-caregivers-from-a-physical-therapist>



# Production Intellectuelle 3



**Boite à outils  
pédagogique**

---

*Page Facebook : [LOG IN Projet](#)*

