

Ma vie relationnelle, affective et sexuelle



Les Livrets Smile

inclusion



Je donne mon avis
pour une vie meilleure!

Colle ici une photo, un picto
ou un dessin de ton choix
qui illustre la vie relationnelle,
affective et sexuelle



Ce livret appartient à



Sommaire

1. C'est quoi la vie relationnelle, affective et sexuelle ?	3
2. Mes droits	4
3. Mon avis sur l'aide que je reçois ..	5
1. Mon information sur la vie relationnelle, affective et sexuelle.....	6
2. Mes droits et mes devoirs.....	9
3. J'ai une vie relationnelle, affective et sexuelle.....	12
4. J'ai vécu une rupture affective, un deuil	14
5. Je n'ai pas de vie relationnelle, affective et sexuelle.....	15
6. L'ouverture vers l'extérieur.....	16
7. Les personnes qui m'aident pour ma vie relationnelle, affective et sexuelle.....	18
8. Questions qui ne concernent que moi	20
9. Mes besoins sont expliqués dans un document.....	21
4. Mes idées pour une meilleure vie relationnelle, affective et sexuelle	23
5. Informations sur la vie relationnelle, affective et sexuelle	24
6. Les autres Livrets Smile qui parlent de la vie relationnelle, affective et sexuelle	29





1. C'est quoi la vie relationnelle, affective et sexuelle ?



J'ai un compagnon.
C'est mon petit copain, mon ami,
mon amoureux.

J'ai une compagne.
C'est ma petite copine, mon amie,
mon amoureuse.

Il y a des personnes que j'embrasse pour dire
bonjour.

Il y a des personnes avec qui je me promène
en donnant la main.

Il y a des personnes avec qui
j'aime être tout seul,
pour dire des secrets,
ou pour dire des mots d'amour.

Je complète ce livret
pour donner mon avis
sur l'aide que je reçois.

Je complète aussi ce livret
pour avoir des idées
pour avoir une meilleure vie relationnelle,
affective et sexuelle.

Je pourrai discuter de mes idées
avec les professionnels et avec ma famille.

À noter : Pour simplifier la rédaction de ce livret :

- le terme « compagnon » a été retenu pour désigner le petit copain, l'ami ou l'amoureux car il semble être le terme le mieux compris par les bénéficiaires. A remplacer si nécessaire par le terme employé par le répondant.
- le genre masculin a été majoritairement employé : à adapter si nécessaire en fonction du répondant.

Pour information : l'acronyme « VRAS » est souvent employé par les professionnels pour désigner « Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle ».



2. Mes droits



Les pays prennent des mesures pour que les personnes en situation de handicap aient les mêmes droits que chacun pour ce qui concerne :

- le mariage
(la loi belge fixe à 18 ans l'âge auquel les jeunes ont la capacité de se marier. Il faut l'accord des deux personnes)
- la famille
- être parent
- avoir des relations personnelles
- avoir des relations sexuelles.

Elles doivent avoir accès à des informations sur la vie affective et sexuelle.

Les personnes en situation de handicap peuvent se marier, peuvent avoir des enfants.

Extrait de l'Article 23 de la Convention des Nations Unies sur les Droits des Personnes en situation de handicap (« Respect du domicile et de la famille ») traduit en facile à lire par le Sisahm (Bruxelles).

**Respect du corps et de l'esprit.
Il faut respecter les personnes
en situation de handicap.
Aussi bien leur corps que leurs idées.**

Extrait de l'Article 17 de la Convention des Nations Unies sur les Droits des Personnes en situation de handicap (« Protection de l'intégrité de la personne ») traduit en facile à lire par le Sisahm (Bruxelles).



3. Mon avis sur l'aide que je reçois

Compléter ce livret c'est pour moi :
Très important - Pas du tout important.
Pourquoi ?

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

Je voudrais avoir une copie de ce livret
complété avec mes réponses : Oui - Non

Les personnes qui m'aident le plus
pour ma vie relationnelle, affective et
sexuelle sont :

Par exemple : les éducateurs, mon psychologue,
mon médecin...

Nom : Rôle :
Nom : Rôle :
Nom : Rôle :

Les documents les plus utiles pour ma vie relationnelle, affective et
sexuelle sont :

Par exemple : un livre en facile à lire sur la vie relationnelle, affective et sexuelle, mon
dossier médical, mon cahier de communication...

..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

À noter : cette question de l'anonymat est volontairement posée deux fois.

- En début de livret pour rassurer le répondant, a fortiori si le livret aborde des sujets particulièrement délicats pour lui.
- En fin de livret, pour lui permettre de confirmer - ou infirmer - sa décision en connaissance de cause, une fois qu'il a pris connaissance de toutes les questions.

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

1. Mon information sur la vie relationnelle, affective et sexuelle :

1.1	Informations sur la vie relationnelle et affective	<p>Je sais ce que c'est un compagnon : c'est différent d'un simple ami :</p> <ul style="list-style-type: none"> • on a des sentiments différents, on peut avoir envie de dormir ensemble, de s'embrasser • on est amoureux • on a envie de se voir et de se téléphoner souvent. <p>Je reçois des réponses à mes questions ; j'ai des choses à lire sur la vie relationnelle, affective et sexuelle.</p>									
1.2	Informations sur la vie sexuelle	<p>Je suis informé des différences physiques entre les hommes et les femmes¹.</p> <p>On m'a expliqué ce que c'est : les rapports sexuels, l'homosexualité, la masturbation...</p> <p>Je connais mes droits : par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • je peux avoir un compagnon, je peux dormir avec lui • on peut avoir des relations sexuelles entre adultes consentants. Consentant : ça veut dire qu'on est tous les deux d'accord • j'ai le droit de refuser d'avoir des rapports sexuels. <p>On m'a expliqué qu'on peut attraper des maladies sexuellement transmissibles comme le SIDA en ayant des rapports sexuels non protégés.</p> <p>On m'a expliqué comment prévenir ces maladies en utilisant un préservatif.</p>									

1. D'après le Guide Après-Parents de Madras asbl : « Tissons ensemble un avenir de qualité », 2015

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
1.3	Informations sur la parentalité	<p>La parentalité, c'est être parent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • être un papa ou une maman • être un beau père ou une belle mère. <p>Je sais comment on a des bébés.</p> <p>Elever des enfants, ça peut être très gai mais c'est difficile aussi : on a des devoirs envers ses enfants, des responsabilités : il faut bien les nourrir, les habiller, les éduquer, les loger...</p> <p>C'est important d'être aidé pour bien élever ses enfants.</p>									
1.4	Informations sur la contraception	<p>Pour les hommes: la contraception c'est pour ne pas avoir un bébé.</p> <p>Pour les femmes : la contraception c'est pour ne pas être enceinte et donc ne pas avoir un bébé.</p> <p>On m'a expliqué :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comment mettre un préservatif • ou prendre un médicament comme la pilule • ou me faire faire une injection par le docteur. 									
1.5	Documentation sur la vie relationnelle, affective et sexuelle	<p>J'ai des livres en facile à lire, des revues.</p> <p>J'ai vu des vidéos.</p> <p>Je connais des sites Internet en facile à lire.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
1.6	Informations sur les risques d'abus sexuels	<p>J'ai reçu des informations. On m'a expliqué qu'il y a des personnes qui sont malhonnêtes, méchantes et qui veulent forcer d'autres personnes à avoir des rapports sexuels.</p> <p>Quand on force quelqu'un à avoir des rapports sexuels, ça s'appelle un viol.</p> <p>Je sais que les personnes qui ont un handicap risquent plus que les autres personnes d'être abusées sexuellement : je dois être prudent et parler de mes inquiétudes à des personnes de confiance.</p>									
1.7	Informations sur les moyens de prévenir ces abus	<p>Je reçois des consignes en facile à lire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ne jamais sortir seul la nuit • ne jamais aller dans la voiture d'un inconnu • ne jamais donner mon adresse et mon numéro de téléphone à un inconnu rencontré sur Internet... 									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

2. Mes droits et mes devoirs :

2.1	Droit d'avoir une vie relationnelle, affective et sexuelle	Je peux avoir un compagnon. Je peux lui donner la main, dormir avec lui, avoir des relations sexuelles avec lui s'il est d'accord.										
2.2	Possibilité d'arrêter une relation	Je ne suis pas obligé de rester toute ma vie avec mon compagnon. Je peux parler de mon souhait d'arrêter la relation <ul style="list-style-type: none"> avec mon psychologue ou avec quelqu'un qui me connaît bien et qui peut m'aider à prendre une décision. 										
2.3	Droit d'avoir accès à des moyens de contraception	Il y a des préservatifs dans la salle de bain de mon centre. Je prends la pilule. La gynécologue m'a posé un stérilet, un implant ou me fait une injection.										
2.4	Droit d'avoir accès à une aide médicale et un soutien psychologique	Un médecin, un gynécologue, un psychologue peut être appelé pour : <ul style="list-style-type: none"> assurer mon suivi me donner des conseils m'informer sur la contraception les maladies sexuellement transmissibles m'aider dans les périodes difficiles de ma vie affective et sexuelle (ruptures, conflits, interruption de grossesse...)... 										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
2.5	Connaissance des règles de politesse concernant les relations entre les hommes et les femmes	Il y a des règles, on me les a expliquées : <ul style="list-style-type: none"> ne pas parler de manière vulgaire, avec des mots provoquants certains gestes sont interdits comme caresser une femme que je ne connais pas dans la rue. 									
2.6	Respect de ces règles de politesse dans mon lieu de vie	Contre-exemples : <ul style="list-style-type: none"> dans mon centre, il y a des hommes qui sont très impolis avec les femmes ou avec les hommes et même si on se plaint, ils continuent parce que personne ne leur dit rien. 									
2.7	Connaissance des devoirs concernant la vie affective et sexuelle	On ne peut pas faire tout ce qu'on veut : il y a des devoirs, des règles à respecter, on me les a expliqués : <ul style="list-style-type: none"> on n'a des relations sexuelles qu'entre adultes consentants on ne se caresse pas en public on ferme la porte de sa chambre quand on dort avec son compagnon. 									
2.8	Respect des devoirs concernant la vie affective et sexuelle dans mon lieu de vie	Si une personne ne respecte pas ces devoirs, un éducateur le lui dit. Si une personne a des revues sur le plaisir sexuel, elle ne peut pas les laisser traîner dans le salon commun parce que c'est intime et que ça peut choquer des personnes.									
2.9	Droit d'avoir accès à des vidéos, des revues, des sites Internet sur le plaisir sexuel	J'ai des revues, des vidéos. Je connais des sites Internet spécialisés. Les revues et les vidéos sont dans ma chambre.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
2.10	Règles d'accès à la pornographie	<p>Il y a des règles, on me les a expliquées :</p> <ul style="list-style-type: none"> c'est totalement interdit d'aller sur des sites Internet de pédopornographie. la pédophilie c'est quand on abuse sexuellement d'enfants : c'est strictement interdit. je peux avoir des revues et des vidéos pornographiques mais je dois les ranger dans un endroit discret : une armoire, ma table de nuit... 									
2.11	Informations sur les risques liés aux sites Internet, réseaux sociaux, lignes de téléphone érotique	<p>On m'explique les risques et comment les éviter. Il y a des gens sur Facebook qui se font passer pour des amis et qui pourraient abuser de ma confiance si je les rencontre.</p> <p>On me déconseille fortement de téléphoner sur des téléphones roses parce qu'il y a beaucoup d'abus financier.</p>									
2.12	Respect de ces règles dans mon lieu de vie	Ces règles sont respectées.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

3. J'ai une vie relationnelle, affective et sexuelle :

Si je n'ai pas de vie relationnelle, affective et sexuelle, je vais à la rubrique suivante.

3.1	Possibilité de contacter mon compagnon	J'ai son n° de téléphone. Je peux lui téléphoner facilement.										
3.2	Possibilité de recevoir des visites de mon compagnon	Je peux l'inviter chez moi.										
3.3	Possibilité de rendre visite à mon compagnon	Je peux aller lui dire bonjour et passer la journée avec lui. Je peux dormir avec lui.										
3.4	Organisation des visites Durée, rythme, lieu	Je suis bien aidé pour organiser mes déplacements, modifier si nécessaire mon programme d'activités pour aller le voir. Si mon compagnon vient me voir, j'en suis informée à l'avance. Contre-exemple : on ne se voit presque jamais parce qu'on habite loin l'un de l'autre et que je ne sais pas prendre le train tout seul.										
3.5	Intimité pendant les visites	On peut se voir seuls. On peut fermer la porte de notre chambre quand on est à deux. On frappe à la porte de notre chambre avant d'entrer et on attend notre réponse pour entrer. On n'essaye pas d'écouter ce qu'on se dit.										
3.6	Possibilité de vivre librement ma relation affective	On ne doit pas se cacher : j'ai un compagnon et je suis fière de l'inviter dans mon centre. On peut se donner la main devant tout le monde.										
3.7	Possibilité de refuser de voir mon compagnon	Je ne suis pas obligé de voir mon compagnon, on ne m'y oblige pas.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
3.8	Possibilité d'avoir des relations sexuelles ou de me caresser	Contre-exemples : <ul style="list-style-type: none"> • on m'interdit d'avoir des relations sexuelles avec mon compagnon • on m'empêche de me caresser • j'ai un linge 24 heures sur 24 et donc je ne peux jamais me caresser. 									
3.9	Aide reçue pour les relations sexuelles ou pour me caresser	On m'aide à m'installer près de mon compagnon. On me laisse sans linge chaque soir pendant au moins une demi-heure quand je suis dans mon lit.									
3.10	Intimité pendant les relations sexuelles	Les personnes qui nous aident respectent notre pudeur, notre intimité. Ils nous laissent seuls le plus possible. Ils frappent à la porte avant d'entrer et attendent une réponse avant d'ouvrir la porte.									
3.11	Mon suivi médical	Je suis suivie par un gynécologue. Il m'explique comment prendre ma contraception. Il me soigne si j'ai une maladie sexuellement transmissible, il m'examine. Je le vois une fois par an et plus si nécessaire.									
3.12	Le suivi de ma contraception	L'infirmier de mon centre prend rendez-vous chez mon gynécologue quand il faut renouveler mon stérilet.									
3.13	Soutien psychologique	Je vais régulièrement chez le psychologue avec mon compagnon pour parler de notre vie et demander des conseils.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

4. J'ai vécu une rupture affective, un deuil : je viens de me séparer, je divorce, mon compagnon est mort : Si je n'ai pas vécu de rupture affective, je vais à la rubrique suivante.

4.1	Soutien psychologique et médical	Je peux parler de ma tristesse, de mes soucis avec un psychologue ou une personne de confiance. Je me sens écouté. Je vais voir un médecin car j'ai besoin de médicaments pour m'aider à dormir ou plus avoir un meilleur moral.										
4.2	Aide pour accompagner mes enfants	On m'aide : <ul style="list-style-type: none"> à répartir les tâches relatives aux enfants avec mon ex 'compagnon pour organiser la garde des enfants pour faire mon nouveau budget, les papiers on m'oriente vers un conseiller juridique. 										
4.3	Aide pour gérer la cohabitation forcée (si mon ex 'compagnon continue à partager le même lieu de vie que moi : centre de jour, hébergement...)	On m'a proposé de changer de : <ul style="list-style-type: none"> programme d'activités pour ne plus le voir tout le temps place à table pour ne plus manger systématiquement avec lui chambre à coucher car la mienne me rappelle trop de souvenirs. 										
4.4	Aide pour changer de lieu de vie (centre de jour, hébergement...)	On m'aide pour trouver un autre centre de jour ou un autre appartement supervisé si c'est trop difficile pour moi de continuer à croiser chaque jour mon ex 'compagnon.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

5. Je n'ai pas de vie relationnelle, affective et sexuelle : Si j'ai une vie relationnelle, affective et sexuelle, je vais à la rubrique suivante.

5.1	Aide pour nouer une relation si je le souhaite	On m'encourage à participer à des activités extérieures où je peux faire de nouvelles rencontres.									
5.2	Possibilité de développer d'autres réseaux (amitiés, associatifs...)	Pour compenser cette solitude affective : on m'encourage à : <ul style="list-style-type: none"> m'inscrire à une activité sportive, culturelle inviter des amis rencontrer d'autres personnes qui ont des difficultés ou dans le milieu ordinaire. 									
5.3	Soutien psychologique	Je parle avec mon psychologue des problèmes que je rencontre, de ma solitude, de ma timidité envers les hommes ou envers les femmes.									
5.4	Accès à une vie sexuelle qui me convient	On m'aide à réfléchir à ce que je trouve le mieux pour moi : rencontrer quelqu'un, regarder des revues, des vidéos, me masturber... Je peux regarder des revues, des vidéos. Je peux me caresser. J'ai des relations sexuelles avec des adultes consentants. Contre-exemples : <ul style="list-style-type: none"> on m'interdit d'avoir des relations sexuelles on m'empêche de me caresser j'ai un linge 24 heures sur 24 et donc je ne peux jamais me caresser. 									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

6. L'ouverture vers l'extérieur :

6.1	Accès à un ordinateur pour aller sur Internet et sur les réseaux sociaux	Je peux utiliser l'ordinateur du centre une heure par jour. J'ai accès à Facebook, Twitter... pour rester en contact avec mon compagnon.										
6.2	Prévention des risques liés à Internet	On m'a expliqué comment limiter les risques liés à Internet (virus, piratage de l'email, arnaques à la vente) : <ul style="list-style-type: none"> ne pas ouvrir de mails ni de pièce jointe venant de quelqu'un que je ne connais pas renouveler mon antivirus chaque année. 										
6.3	Prévention des risques liés aux sites de rencontres et aux réseaux sociaux	On m'a expliqué comment limiter les risques de mauvaises rencontres via Internet (des personnes méchantes, perverses... qui risquent d'abuser de ma confiance, de ma solitude) : <ul style="list-style-type: none"> ne pas prendre de rendez-vous dans un lieu isolé avec quelqu'un rencontré sur Internet ne pas donner mon adresse à des inconnus sur Internet 										
6.4	Accès à un téléphone fixe ou à un téléphone mobile	Je peux téléphoner avec le téléphone de mon centre de jour. J'ai un téléphone.										
6.5	Possibilité de téléphoner quand je le souhaite (sous réserve des contraintes collectives : repas, chambre commune...)	Je peux téléphoner à mon compagnon ou à ma compagne quand je veux.										
6.6	Capacité à utiliser des outils de communication (ordinateur, téléphone...)	J'ai suivi une formation pour aller sur Internet. On m'a expliqué comment faire des sms et comment écouter mes messages sur mon téléphone.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
6.7	Possibilité d'écrire du courrier (cartes postales, lettres...)	On m'aide à écrire l'adresse sur l'enveloppe quand je veux envoyer une carte d'anniversaire à mon compagnon.										
6.8	Capacité à communiquer en milieu ordinaire	J'utilise des pictogrammes qui sont compris par la plupart des gens.										
6.9	Capacité à communiquer de manière polie	Je respecte les règles de politesse : dire bonjour, merci... On m'a expliqué qu'il y a des mots qu'on ne dit qu'à son compagnon car ce sont des mots plus intimes, plus secrets.										
6.10	Formation pour m'aider à mieux communiquer	J'ai suivi une formation pour m'aider à prendre la parole, exprimer mes sentiments, écrire un mail, gérer une dispute...										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

7. Les personnes qui m'aident pour ma vie relationnelle, affective et sexuelle :

7.1	je les connais	Je sais qui m'aide dans la vie de tous les jours : on m'a présenté ces personnes, je connais leur nom ou leur prénom... Contre-exemple : les stagiaires changent tout le temps, je ne connais ni leur nom ni leur formation.										
7.2	sont bienveillantes	Ces personnes me parlent gentiment. Elles sont aimables, sympathiques. Elles accueillent gentiment mon compagnon.										
7.3	sont rassurantes	Je me sens en confiance avec ces personnes. Leur attitude est calme, posée. Elles sont encourageantes.										
7.4	sont disponibles pour m'aider	Je peux leur raconter mes problèmes affectifs. Elles m'écoutent et m'aident à trouver des solutions.										
7.5	sont à l'écoute de mes besoins	Elles comprennent mes difficultés relationnelles et mes besoins affectifs et mettent tout en œuvre pour y répondre. Elles me poussent à rencontrer des gens si je me sens seul.										
7.6	sont en nombre suffisant	Elles ne doivent pas toujours se dépêcher, elles peuvent prendre le temps...										
7.7	respectent mon intimité	Elles ne m'obligent pas à raconter ce qui se passe dans ma vie affective. Je ne raconte que ce que je veux bien.										
7.8	respectent le secret professionnel	Elles ne parlent pas de ma vie relationnelle, affective et sexuelle en présence de personnes non concernées.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
7.9	respectent les consignes et sont attentives aux risques	Elles savent comment m'aider et le font bien Elles connaissent mes comportements à risques et m'aident à les prévenir. Elles me donnent les bonnes informations, les bons conseils.										
7.10	favorisent mon autonomie	Elles m'aident à m'épanouir dans mes relations avec les autres en me donnant des conseils.										
7.11	collaborent avec les autres professionnels et ma famille	Elles signalent à leurs collègues les informations importantes concernant ma vie relationnelle, affective et sexuelle.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

8. Questions qui ne concernent que moi :

Les questions suivantes sont données à titre d'exemple : je ne dois pas y répondre, sauf si j'en ai envie.

Je peux rajouter ici d'autres questions qui sont importantes pour moi, qui ne concernent que ma propre vie relationnelle, affective et sexuelle et qui n'ont pas été prévues dans ce livret :

8.1	Respect de mon intimité	J'ai un compagnon mais je ne veux pas le dire à mes parents ou à ma famille.										
8.2	Homosexualité	Je suis attiré par les personnes du même sexe que moi. J'ai besoin d'aide pour bien vivre cette situation.										
8.3	Ma question :.....											
8.4	Ma question :.....											
8.5	Ma question :.....											

N°	Questions	Exemples	Autres réponses					Mes remarques et mes idées
			 OUI	 NON				

9. Mes besoins sont expliqués dans un document :

Ce document sert à expliquer aux personnes qui m'accompagnent dans ma vie de tous les jours comment m'aider à bien vivre ma vie relationnelle, affective et sexuelle. Ce document peut être un extrait de mon projet de vie, de mon dossier médical, ou d'un autre document. Il peut avoir été écrit, par exemple, avec mon psychologue ou mon éducateur référent.

9.1	Ce document me semble nécessaire	Oui il m'aide à mieux faire connaître mes besoins.						
9.2	Ce document existe	Oui on me l'a déjà montré.						
9.3	J'ai une copie de ce document	Oui il est dans ma chambre.						
9.4	Je sais à qui ce document est donné	Oui il est donné à mon éducateur référent.						
9.5	Je suis d'accord que ce document soit donné à ces personnes	Oui je suis d'accord. Je ne veux pas qu'on le donne à mes parents.						
9.6	Ce document me semble complet.	Le contenu est suffisamment complet et les informations que je souhaite garder secrètes n'y sont pas notées.						
9.7	Ce document a été fait avec moi	Oui j'ai pu le relire et le compléter.						
9.8	Ce document a été fait avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
9.9	Ce document a été fait avec ma famille	Non ma famille n'a pas été concertée mais c'est ce que je voulais.						
9.10	Ce document est revu au moins une fois par an	Oui.						
9.11	Ce rythme de révision me convient	Oui.						
9.12	Ce document est revu avec moi	Oui on me demande mon avis.						
9.13	Ce document est revu avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
9.14	Ce document est revu avec ma famille	Non.						
9.15	Ce document est appliqué	Oui.						



Informations générales

Mon centre (ou mon service) s'appelle

.....

Je fréquente ce centre ou ce service depuis :

Moins de 3 mois - de 3 mois à 2 ans
plus que 2 ans

J'ai choisi moi-même d'aller dans ce centre (ou dans ce service) :

Oui - Non

Date à laquelle j'ai complété ce livret : / /

Combien de temps j'ai mis pour compléter ce livret ?

Quelqu'un m'a aidé à compléter ce livret : Oui - Non. Si oui :

Par exemple : mon éducateur référent, mon compagnon, ma compagne
Si plusieurs personnes m'ont aidé, j'écris leur nom à chacune.

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

Si je suis d'accord que mon nom soit donné, je l'écris ici :

Mon prénom : Mon nom :

Mon téléphone : Mon email :



4. Mes idées pour une meilleure vie relationnelle, affective et sexuelle



Choses positives à continuer



Choses à améliorer

Mes idées pour avoir une meilleure vie relationnelle, affective et sexuelle

À faire avec qui ?

À faire quand ?

À faire avec quoi ?

Choses à améliorer	Mes idées pour avoir une meilleure vie relationnelle, affective et sexuelle	À faire avec qui ?	À faire quand ?	À faire avec quoi ?

Merci d'avoir complété ce livret !



5. Informations sur la vie relationnelle, affective et sexuelle

- **Handicap et Santé**

Handicap et Santé est un projet de l'asbl ARAPH (Association de Recherche et d'Action en faveur des Personnes Handicapées).

Ce centre développe des programmes de promotion de la santé en faveur des personnes en situation de handicap.

Les thèmes abordés sont par exemple : la vie affective, relationnelle et sexuelle, la promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière, l'accessibilité aux soins de santé, etc.

www.handicap-et-sante.be



- **Handicaps & Sexualités**

Handicaps & Sexualités est un centre de ressources et de documentation qui s'adresse à toute personne désireuse de renseignements dans le champ de la vie affective, relationnelle et sexuelle des personnes en situation de handicap.

www.handicaps-sexualites.be

- **Avis du Comité de consultation Bioéthique de Belgique relatif à l'assistance sexuelle aux personnes handicapées**, version définitive, 13 novembre 2017.

[Téléchargez le document](#)

- **HAXY mental :**

Extrait du site Internet : « Le projet HAXY mental est un site internet destiné à l'entourage des personnes en situation de handicap mental et aux professionnels de la santé. L'objectif est de permettre des échanges sur le thème de la vie affective, relationnelle, sexuelle et la qualité de vie. »

<http://www.haxy.be/mental/>

Le site permet de poser des questions à des experts et de trouver des documents sur ce thème via le centre de documentation du Centre de Ressources Handicaps et Sexualités.

Pour poser des questions : <http://www.haxy.be/mental/poser-une-question/>

Pour trouver des documents : <http://haxy.be/centredoc/>

Il propose également aux professionnels de partager leurs pratiques et outils d'animation et d'accéder aux mises à jour de l'outil « Des Femmes et des Hommes ».

Pour partager des pratiques et des outils : <http://www.haxy.be/mental/proposer-un-outil/>

- **ADITI**

Extrait du site Internet : ADITI est une organisation de membres mais également un centre de conseils, d'informations et de soutien en ce qui concerne la sexualité des personnes en situation de handicap et leur réseau.

Elle propose des consultations, des formations et de l'assistance sexuelle.

<http://aditivzw.be/fr/>



Le CEDIF

« Le CEDIF est un centre de documentation spécialisé dans les questions liées à la vie affective et sexuelle. Vous pouvez y trouver des livres, des revues spécialisées, des dossiers de presse, de nombreux travaux, mémoires, rapports et enquêtes ainsi que des outils pédagogiques et audiovisuels » (extrait du site Internet).

De nombreux documents en facile à lire peuvent être commandés, gratuitement, parmi lesquels trois brochures très intéressantes :

- > La sexualité : avec des explications sur le fonctionnement des organes génitaux, sur la fécondation et une approche du désir sexuel et de la santé sexuelle. Cette brochure est destinée à soutenir les animations d'éducation à la vie affective et sexuelle avec un public de personnes présentant un handicap mental léger à modéré.
- > Une brochure sur la contraception et une autre sur la puberté.

www.planningfamilial.net



TRASE

Formation, en ligne, à l'éducation sexuelle pour personnes handicapées : «TRASE est un projet éducatif dans le domaine de l'éducation sexuelle soutenu et financé par Erasmus + » (extrait du site Internet).

Sur ce site Internet vous trouverez de très nombreux outils pédagogiques à télécharger ainsi que des modules de formation et informations destinées aux personnes aux situation de handicap, aux familles et aux professionnels.

www.traseproject.com/about-fr



Banque d'images (gratuites)TRASE : « Sélection d'images pour soutenir l'éducation sexuelle pour personnes handicapées avec des pictogrammes sur les thématiques suivantes : Le sexe et le genre, la sexualité, la contraception et le planning familial, la famille, les soins intimes, les maladies / infections sexuellement transmissibles, les agressions sexuelles et la pornographie et la prostitution. » (Extrait du site Internet)

[Téléchargez le document](#)

- « **Le VIH, le SIDA. Pour comprendre** » : Inpes, 2015.

Brochure simple et illustrée à télécharger gratuitement et également disponible en Braille.

Conçue pour être accessible à tous, elle explique de façon pédagogique comment se transmet le virus et sa façon d'agir sur le corps, comment se protéger lors des relations sexuelles, en cas d'usage de drogues ou lorsqu'on attend un bébé.

Elle donne aussi toutes les informations pour se faire dépister.

[Téléchargez la brochure](#)



« **Affectivité, sexualité et handicap en institution** » PHAS, juin 2013 : Brochure entièrement rédigée en facile à lire:

[Téléchargez le document](#)



« **Santé très facile** »

Site Internet rédigé en facile à lire avec de nombreuses informations sur la santé parmi lesquelles des informations sur la contraception.

<http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/contraception>



Parents avant tout

Rencontre des professionnels autour de la parentalité des personnes en situation de handicap intellectuel. Actes du colloque et recueil de bonnes pratiques, Udapéi du Nord, Les Papillons blancs, décembre 2015 : dans ce document, de nombreux documents en Facile à lire sont recensés :

[Téléchargez le document](#)

- **Exemples de charte (de règles) pour la vie affective et sexuelle** : en page 44 du document : « Rencontre des professionnels autour de la parentalité des personnes en situation de handicap intellectuel. » Actes du colloque et recueil de bonnes pratiques, Udapéi du Nord, Les Papillons blancs, décembre 2015.

[Téléchargez le document](#)

- « **Ce que Elsa aime** » et « **Ce que Tom aime** », Kate E. Reynolds, illustré par Jonathon Powell. Grasse : Éditions Autisme France Diffusion, 2015.

Deux livres sur la sexualité et la masturbation des jeunes personnes avec autisme ou troubles assimilés.

Ces documents illustrés ont pour objectif d'aider les parents et les professionnels à parler de sexualité et de masturbation. Ils expliquent où et quand cette activité est appropriée et aident à faire la différence entre les endroits privés et publics. Ils proposent des illustrations simples mais explicites.

- « **La sexualité pas à pas** » Titre original : Piece by Piece, a West London Health Promotion Agency. Pour la version française : Tim GREACEN et Nicole DIEDERICH, 1992 - 1999. Editions Erès, France.

Cet outil d'éducation affective et sexuelle est destiné à des personnes avec un handicap intellectuel de différents niveaux. Il est composé d'une vidéo de 30 minutes et d'un livret pédagogique. La vidéo, d'origine britannique, a été traduite en français. Les séquences de la vidéo sont jouées par des marionnettes, ce qui permet une présentation explicite de certains sujets (par exemple de la masturbation), sans être pornographique.

Les vidéos abordent de nombreuses thématiques, depuis les aspects les plus pratiques et techniques de l'acte sexuel jusqu'aux notions plus abstraites de consentement, d'amour, de tendresse, d'affirmation de soi, de respect mutuel.

- « **Choix amoureux** » Titre original: My Choice, My Own Choice, a First Field Production, Heath First. Pour la version française : Tim GREACEN et Nicole DIEDERICH, Editions Erès, France, 1992 - 1999.

Cet outil éducatif est composé d'une vidéo de 30 minutes et d'un livret pédagogique.

Les vidéos sont interprétées par des comédiens ayant des difficultés intellectuelles. Elles montrent comment Aline, avec le soutien de ses trois colocataires, de son éducatrice et, enfin, de sa mère malgré ses réticences, réalise ses propres choix amoureux. Les réponses de l'éducatrice aux différentes questions d'Aline offrent un support d'information et de discussion sur la sexualité et sur la prévention des maladies sexuellement transmissibles, dont le sida.



Formations pour les personnes avec une déficience intellectuelle organisées par Inclusion asbl.

Pour s'inscrire, il faut écrire à Bernadette Cuvelier - bcu@inclusion-asbl.be
02/247.28.17 - Secrétariat d'Inclusion : 02/ 247.28.21

[Plus de détails sur le site : www.inclusion-asbl.be](http://www.inclusion-asbl.be)



Visa pour le net

Visa pour le net est un projet qui rend l'information plus accessible grâce, notamment, à son travail en partenariat. C'est aussi un **site Internet en facile à lire fait par et pour des personnes en difficultés de compréhension**. Ce site aborde de nombreux sujets de société. Comme par exemple : la vie relationnelle, affective et sexuelle, le droit de vote, les droits des personnes en situation de handicap, l'emploi, mais aussi plus simplement des recettes de cuisine...

www.visapourlenet.be



«**La Convention des Nations Unies sur les droits des personnes handicapées**» : Version en facile à lire, A-M De Vleeschouwer & S. Manneback, SISAHM, 2011-2012 (coffret contenant la version en facile à lire, la version en langue des signes, en audiodescription et le matériel pour s'appropriier la Convention).

[Plus de détails sur le site du Service PHARE](#)



• Access' Infos

(Extrait du site Internet de Visa pour le net)

<https://accessinfos.wordpress.com>

C'est une page Internet.

Les textes sont faciles à lire et faciles à comprendre.

Il y a aussi des images.

Ce sont des textes pour les adolescents et les adultes.

Il y a des textes sur l'actualité mais aussi des infos et des idées.

Il y a même un roman traduit en facile à lire : **Croc-blanc**.



Inclusion asbl

Inclusion est un mouvement qui rassemble des personnes porteuses d'une déficience intellectuelle, leurs proches, les professionnels qui les entourent et, de manière plus générale, des personnes soucieuses du bien-être de la personne avec un handicap intellectuel.

Inclusion défend et valorise, dans un large esprit de solidarité humaine, la qualité de vie et la participation pleine et entière à la société des personnes porteuses d'un handicap. Son site Internet présente les différents services développés, les formations et activités organisées...

www.inclusion-asbl.be

• Cap 48

Extrait du site Internet : « Cap 48 est une organisation belge qui permet la récolte de fonds destinés principalement aux personnes handicapées (...) ».

Les objectifs de Cap 48

- > Faire bouger la société : L'action de CAP 48 en partenariat étroit avec la RTBF, vise à placer les questions liées au handicap (physique, mental, sensoriel ou social), ainsi que les changements des mentalités, au cœur des préoccupations de notre société.
- > La solidarité avec les personnes handicapées : Nombre de projets portés par des asbl sont financés par les récoltes de fonds que CAP 48 initie. Ces projets rendent possibles de nouvelles approches pédagogiques, l'amélioration des conditions de vie de la personne handicapée (...).
- > La solidarité avec les jeunes en difficulté d'insertion : CAP 48 contribue également à l'insertion de jeunes en difficulté, finançant des projets d'aide à la jeunesse. »

<http://www.rtbef.be/cap48/>

• L'AViQ

L'AViQ est un organisme d'intérêt public (OIP) qui gère les compétences de la santé, du bien-être, de l'accompagnement des personnes âgées, du handicap et des allocations familiales en Région wallonne. Elle favorise l'inclusion des personnes en situation de handicap grâce aux missions suivantes : la sensibilisation et l'information en matière de handicap ; les aides et conseils en matière d'accueil, d'hébergement et d'aide à domicile ; les interventions financières dans l'équipement de matériel spécifique qui favorise l'autonomie au quotidien ; le soutien à l'insertion professionnelle via des aides à l'emploi et à la formation ; l'agrément et la subvention de services qui accueillent, hébergent, emploient, forment, conseillent, accompagnent... les personnes en situation de handicap.

www.aviq.be



PHARE

Le Service PHARE est une direction d'administration du Service Public Francophone Bruxellois. Il apporte informations, conseils et interventions financières aux personnes en situation de handicap en Région bruxelloise. Le Service PHARE agréé et subventionne différentes catégories de centres, entreprises, services et associations qui concourent à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Son site internet s'adresse tant aux personnes en situation de handicap, qu'aux proches, aux parents ou aux professionnels qui les accompagnent.

De nombreuses informations y sont présentées en facile à lire.

www.phare.irisnet.be



6. Les autres Livrets Smile qui parlent de la vie relationnelle, affective et sexuelle

Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement de la vie relationnelle, affective et sexuelle :	Les livrets qui m'intéressent
Mes besoins	Mes repas	Possibilité de manger seule avec mon compagnon.	
	Mon sommeil, mon repos	Dormir avec mon compagnon ou ma compagne.	
	Mon hygiène, mes vêtements	Aide reçue pour bien m'habiller, me coiffer et me maquiller avant un rendez-vous avec mon compagnon.	
	Ma santé	Ma contraception. Ma santé mentale.	
	Mon logement	L'aménagement de ma chambre à coucher.	
	Mes apprentissages	Ce que je dois savoir pour ma contraception.	
	Ma sécurité	Éviter les mauvaises rencontres, les risque d'abus.	
	Ma communication	Comment exprimer mes besoins, mes souhaits, communiquer avec mon compagnon...	
	Mon bien-être – stop aux mauvais traitements	Risque d'être abusé par des personnes malveillantes.	
	Ma vie relationnelle, affective et sexuelle		

En rouge : livrets prioritaires



Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement de la vie relationnelle, affective et sexuelle :	Les livrets qui m'intéressent
Mes activités	Mon projet de vie	Comment donner une vraie place à ma vie de couple dans mon projet de vie.	
	Mes loisirs, mes congés et mes vacances	Partir en vacances avec mon compagnon.	
	Mon travail et mon volontariat	Que faire si je suis victime de harcèlement ou de discrimination sur mon lieu de travail.	
	Mes activités de tous les jours	Le partage des choses à faire avec mon compagnon dans notre logement.	
Mon entourage	Ma famille, mes amis et les personnes autour de moi		
	Mes enfants	Mes enfants, les enfants de mon compagnon. Comment m'organiser en cas de séparation avec le papa ou la maman de mes enfants.	
	Mon éducateur référent	Je peux demander des conseils à mon éducateur référent sur ma vie relationnelle, affective et sexuelle car il me connaît bien et que j'ai spécialement confiance en lui.	
Ma vie dans la société	Mes déplacements	Aide reçue pour aller dire bonjour à mon compagnon.	
	Ma participation aux décisions	Je donne mon avis sur l'organisation des visites à mon compagnon.	
	Mes droits, mon argent et mes papiers	Mon argent de poche pour faire des cadeaux à mon compagnon. Je connais mes droits: je sais que j'ai droit à une vie relationnelle, affective et sexuelle, à prendre une contraception...	

En rouge : livrets prioritaires

Mes réponses aux questions. Je suis...



Très satisfait
Très content
Très bien
Toujours



Satisfait
Content
Bien
Souvent



Insatisfait
Pas content
Pas bien
Parfois



Très insatisfait
Pas content du tout
Pas bien du tout
Jamais

Autres réponses possibles :



Oui



Non



**Ne s'applique
pas à moi**



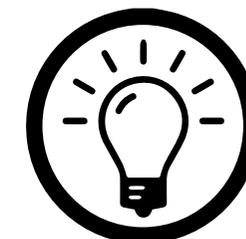
**Je ne comprends
pas la question**



**Je ne connais
pas la réponse**



**Je ne veux
pas répondre**



**Mes remarques,
mes idées**