

# Mon sommeil, mon repos



## Les Livrets Smile



Je donne mon avis  
pour une vie meilleure!

Colle ici une photo, un picto  
ou un dessin de ton choix  
qui illustre le sommeil, le repos



Ce livret appartient à .....



# Sommaire

<b>1. C'est quoi le sommeil et le repos ? ..</b>	<b>3</b>
<b>2. Mes droits .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Mon avis sur l'aide que je reçois ..</b>	<b>5</b>
1. Mon sommeil pendant la nuit ..	6
2. Je dors dans une chambre commune .....	7
3. Je fais parfois des siestes .....	7
4. Mon confort, ma sécurité, mon intimité pendant les siestes et pendant la nuit .....	9
5. J'ai des troubles du sommeil : cauchemars, insomnies, somnambulisme... ..	10
6. En cas d'incontinence pendant mes siestes ou la nuit .....	11
7. Mon information .....	11
8. L'ouverture vers l'extérieur .....	12
9. Les personnes qui m'aident ...	12
10. Questions qui ne concernent que moi .....	14
11. Mes besoins pour bien dormir et bien me reposer sont expliqués dans un document ..	15
<b>4. Mes idées pour mieux dormir et mieux me reposer .....</b>	<b>17</b>
<b>5. Informations sur le sommeil et le repos .....</b>	<b>18</b>
<b>6. Les autres Livrets Smile qui parlent du sommeil et du repos ..</b>	<b>21</b>





# 1. C'est quoi le sommeil et le repos ?



Mon repos c'est quand je fais une sieste.  
Je me repose dans mon lit, dans mon fauteuil.  
Mon sommeil c'est la nuit quand je dors.  
Quand j'ai un bon sommeil,  
je me sens reposé le matin.  
Je fais des rêves.  
Parfois je ne sais pas dormir.  
Parfois je me lève tôt.  
Parfois je fais la grasse matinée.  
Si on me réveille brusquement,  
je suis de mauvaise humeur.

Je complète ce livret  
pour donner mon avis  
et pour avoir des idées  
pour encore mieux me reposer.  
Je pourrai discuter de mes idées  
avec les professionnels et avec ma famille.





## 2. Mes droits



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 relative aux 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 mon sommeil et mon repos sont :  
Par exemple : l'équipe de nuit du service d'hébergement,  
mon éducateur référent, mon médecin.

Nom : ..... Rôle : .....  
Nom : ..... Rôle : .....  
Nom : ..... Rôle : .....

Les documents les plus utiles pour mon sommeil et mon repos sont :  
Par exemple : mon cahier de communication, mon dossier médical, les consignes à  
suivre en cas de troubles du sommeil, en cas d'incontinence...

..... 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 sommeil pendant la nuit :

1.1	Aspect général de ma chambre	Elle est belle, je m'y sens bien.										
1.2	Isolation de la chambre contre le bruit	Contre-exemple : on entend la musique ou la télévision de la chambre voisine.										
1.3	Literie	Matelas, draps de lit, couette, oreillers : ils sont confortables et propres.										
1.4	Disponibilité du matériel nécessaire à mes besoins	En fonction de mes besoins : barrière de lit, matelas anti-escarre, lit médicalisé.										
1.5	Disponibilité du matériel pour m'aider à m'endormir	Rideaux ou volets, veilleuse...										
1.6	Horaires du coucher et du lever en semaine  Préciser les horaires	Ces horaires me conviennent.  Je décide moi-même de mes heures de coucher et de lever.  Je peux me coucher plus tard si je le souhaite certains jours.										
1.7	Horaires du coucher et du lever les week-ends et congés  Préciser les horaires	Je peux faire la grasse matinée le week-end.  On ne m'oblige pas à aller me coucher.  Je peux lire dans mon lit avant de dormir.										
1.8	Horaires du coucher et du lever les « jours de fête »	Je peux me coucher plus tard au Nouvel an, pour mon anniversaire.										

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

## 2. Je dors dans une chambre commune :

Si je dors tout seul dans ma chambre, je vais à la rubrique suivante.

2.1	Prise en compte de mon avis d'être en chambre commune  Préciser le nombre de personnes qui partagent la chambre	On m'a demandé si j'étais d'accord de dormir dans une chambre avec une autre personne. Et j'étais d'accord !									
2.2	Prise en compte de mon avis pour le choix de mon ou de ma partenaire de chambre	J'ai choisi la personne qui dort dans la même chambre que moi.									
2.3	Respect de l'intimité des personnes qui partagent la chambre avec moi	Une tenture sépare nos lits.  Contre-exemple : pas de rideau pour séparer les lits.									
2.4	Consignes pour favoriser le repos de chacun	Lumière tamisée et pas de télévision ni de téléphone à partir de 21h00. Ces règles sont bien respectées.									

## 3. Je fais parfois des siestes :

Si je ne fais jamais de siestes, je vais à la rubrique suivante.

3.1	Le lieu où je fais mes siestes	Ma chambre, le salon, le jardin... L'endroit est agréable, je l'aime bien.  Je peux choisir où je me repose.									
3.2	Le matériel pour mes siestes	Au lit ou dans un canapé, dans un hamac... Je peux choisir ce matériel. Il me plaît.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
3.3	Ambiance pendant mes siestes	Lumière tamisée, calme.  Contre-exemple : il y a toujours de la musique qui m'empêche de bien me reposer.										
3.4	Horaires de mes siestes en semaine  Préciser les horaires	De midi à 13h00. Cet horaire me convient.										
3.5	Durée de mes siestes en semaine  Préciser la durée moyenne	Une heure de sieste chaque jour. Ça me convient bien.										
3.6	Horaires de mes siestes les week-ends et congés  Préciser les horaires	De midi à 14h00.										
3.7	Durée de mes siestes les week-ends et congés  Préciser la durée moyenne	2 heures de sieste.  Contre-exemple : les siestes durent trop longtemps, je m'ennuie.										
3.8	Possibilité de me reposer exceptionnellement en dehors des heures de sieste habituelles	Si je ne me sens pas bien, je peux me reposer plutôt que de faire l'activité prévue.										
3.9	Possibilité de me reposer seul dans une pièce	Contre-exemple : obligation de se reposer dans un local collectif.										
3.10	Consignes pour favoriser le repos si la sieste se fait dans un lieu commun	Pas de télévision ni de téléphone, porte fermée. Ces règles sont respectées.										

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

#### 4. Mon confort, ma sécurité, mon intimité pendant les siestes et pendant la nuit :

4.1	Position	Je suis installé confortablement que ce soit dans mon lit ou dans mon fauteuil.										
4.2	Température de la pièce	Il ne fait ni trop chaud, ni trop froid.										
4.3	Mon confort	Mon pyjama est confortable. Mes lunettes et mes chaussures sont enlevées même pour les siestes.										
4.4	Ma sécurité  Les mesures de contention et d'isolement doivent être appliquées dans le respect du cadre légal et de consignes préétablies: plus d'informations en partie 5 de ce livret.	Les barrières de lit sont systématiquement mises. Accès sécurisé à ma chambre pendant mon sommeil pour éviter la venue d'autres résidents (seul le personnel et les personnes de mon choix peuvent y rentrer). J'ai une sonnette ou un téléphone à portée de main pour appeler en cas de besoin.										
4.5	Respect des consignes pour ma santé	On me mobilise régulièrement pour éviter les escarres (s'il y a un risque). On m'installe soigneusement les appareils (attelles de jambe, appareil si apnées du sommeil...)										
4.6	Hygiène générale	Si nécessaire (urines, transpiration excessive), je suis changé rapidement même pendant la nuit.										
4.7	Mon image de moi	Contre-exemples : On m'oblige à me mettre en pyjama dès 17h00 et je n'aime pas ça.										
4.8	Mon intimité	On frappe à la porte avant d'entrer dans ma chambre pendant que je me repose. On ne me laisse pas nu inutilement quand on m'aide à me mettre en pyjama.										
4.9	Rituels lors du coucher	Bisous, tisane, musique, veilleuse, « doudou », sonnette ou téléphone à portée de main, rideaux entrouverts...										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
4.10	Rituels lors du lever	Bisou, musique, parler très doucement, ouvrir les rideaux avec précautions quand on vient me réveiller en fin de sieste ou le matin.										
4.11	Médicaments à prendre au moment du coucher	Somnifères, tisanes...  Contre-exemple : j'ai l'impression qu'on me donne beaucoup de somnifères et je me sens fort endormi la journée.										
4.12	Mesures de contention et d'isolement pendant les nuits et les siestes  Ces mesures doivent être appliquées dans le respect du cadre légal et de consignes préétablies: plus d'informations en partie 5 de ce livret.	Barrières de lit...  Ces moyens sont posés dans le respect des consignes.										

## 5. J'ai des troubles du sommeil : cauchemars, insomnies, somnambulisme... Si je n'ai pas de troubles du sommeil, je vais à la rubrique suivante.

5.1	Respect des consignes en cas de troubles du sommeil	Le personnel applique ces consignes : il me rassure si je fais des cauchemars, me donne une tisane ou un médicament ou me faire faire des exercices de relaxation si je ne suis pas endormi à minuit...										
5.2	Délais d'attente pour l'application des consignes  Préciser combien de minutes ou d'heures en moyenne pour recevoir de l'aide.	Contre-exemple : je dois souvent appeler plusieurs fois, attendre longtemps avant d'avoir de l'aide et je passe de mauvaises nuits.										

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

## 6. En cas d'incontinence pendant mes siestes ou la nuit : Si je ne souffre pas d'incontinence, je vais à la rubrique suivante.

6.1	Matériel d'incontinence	On m'aide à mettre des langes spéciaux pour la nuit, ils sont plus absorbants. J'ai un urinal à portée de main pendant la nuit.										
6.2	Respect des consignes en cas d'incontinence	Je demande à être réveillé d'office une fois pendant la nuit pour me conduire aux toilettes (comme ça je ne mouille pas mon lit).  Contre-exemple : on préfère me mettre un lange la nuit plutôt que de me conduire aux toilettes.										
6.3	Délais d'attente pour l'application des consignes  Préciser combien de minutes ou d'heures en moyenne pour recevoir de l'aide.	Je reçois de l'aide très rapidement.										

## 7. Mon information :

7.1	Information sur le repos	Je reçois des informations sur le sommeil : comment bien dormir, éviter les insomnies, faire des exercices de relaxation...										
7.2	Informations sur les heures de sieste et de coucher le soir	On me prévient à l'avance de l'heure à laquelle je vais me coucher quand il y a un changement d'horaire : parce qu'il y a une activité particulière, parce que l'infirmière arrive en retard pour m'aider à me coucher...										

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

## 8. L'ouverture vers l'extérieur :

8.1	Possibilité d'inviter quelqu'un à dormir avec moi	Je peux dormir avec mon compagnon ou ma compagne.										
8.2	Possibilité de passer la nuit à l'extérieur	Je peux aller dormir chez des amis, dans ma famille...										

## 9. Les personnes qui m'aident :

9.1	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 pas leur nom ni leur formation.										
9.2	sont bienveillantes	Ces personnes me parlent gentiment. Elles sont aimables, sympathiques.										
9.3	sont rassurantes	Je me sens en confiance avec ces personnes. Leur attitude est calme, posée.  Elles sont encourageantes.										
9.4	sont disponibles pour m'aider	Elles prennent le temps de m'écouter et de me coucher ou me lever sans précipitation.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
9.5	sont à l'écoute de mes besoins	Elles savent détecter mes signes de fatigue et en tiennent compte pour adapter mes horaires de sieste.  Elles ne font pas de bruit inutilement, elles n'allument pas brusquement. Elles ne parlent pas trop fort dans le couloir pendant la nuit.										
9.6	sont en nombre suffisant	Elles ne doivent pas toujours se dépêcher, elles peuvent prendre le temps...										
9.7	respectent mon intimité	Elles n'entrent pas dans ma chambre sans frapper à la porte. Elles attendent ma réponse pour entrer.  Elles n'entrent pas à plusieurs dans ma chambre sans raison.										
9.8	respectent le secret professionnel	Elles ne parlent pas de ma vie à tout le monde.  Elles ne disent pas devant tout le monde que « j'ai encore mouillé mon lit cette nuit ».										
9.9	respectent les consignes et sont attentives aux risques	Les différentes personnes qui m'aident respectent les mêmes consignes. Elles savent comment m'aider et le font bien.										
9.10	favorisent mon autonomie	Elles mettent en place ce qui est nécessaire pour que je puisse être le plus autonome possible en ce qui concerne mon sommeil et mon repos.  Elles me laissent enlever seul mon peignoir ou fermer moi-même les rideaux.										
9.11	collaborent avec les autres professionnels et ma famille	Elles signalent à leurs collègues les informations importantes concernant mon sommeil. Elles s'informent auprès de mes proches pour en savoir le plus possible sur mon sommeil.										

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

## 10. Questions qui ne concernent que moi :

Les questions suivantes sont données à titre d'exemple : il ne faut 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 mon propre sommeil, et qui n'ont pas été prévues dans ce livret :

10.1	Horaires particuliers, positions particulières	J'ai besoin de me coucher très tôt, maximum à 21h00, même les jours de fête sinon je ne me sens pas bien le lendemain.  Il faut m'installer sur le coté sinon je ne sais pas m'endormir.									
10.2	Rituels au coucher et/ou au lever	J'aime lire dans mon lit au coucher et/ou au lever.									
10.3	Accessoires à enlever pour la nuit	Ne pas oublier d'enlever mes lunettes et de les ranger dans un lieu précis au moment de m'aider à aller au lit.									
10.4	Risques particuliers	J'aime fumer dans mon lit... le personnel me sensibilise aux risques d'incendie et j'ai un détecteur d'incendie dans ma chambre.									
10.5	Ma question :.....										
10.6	Ma question :.....										
10.7	Ma question :.....										

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

## 11. Mes besoins pour bien dormir et bien me reposer 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 dormir et me reposer.

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 ma psychologue, l'infirmier ou mon éducateur référent.

11.1	Ce document me semble nécessaire	Oui il va m'aider à mieux faire connaitre mes besoins.						
11.2	Ce document existe	Oui on me l'a déjà montré.						
11.3	J'ai une copie de ce document	Oui il est dans ma chambre.						
11.4	Je sais à qui ce document est donné	Oui il est donné à mes parents et à mon éducateur référent.						
11.5	Je suis d'accord que ce document soit donné à ces personnes	Oui je suis d'accord.						
11.6	Ce document me semble complet Si non quelles informations ajouter ?	Non il manque des informations sur les médicaments que je peux prendre pour dormir.						
11.7	Ce document a été fait avec moi	Oui j'ai pu le relire et le compléter.						
11.8	Ce document a été fait avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
11.9	Ce document a été fait avec ma famille	Non ma famille n'a pas été concertée et je le regrette.						
11.10	Ce document est revu au moins une fois par an	Non il n'a pas été revu depuis 5 ans au moins.						
11.11	Ce rythme de révision me convient	Non je voudrais qu'il soit revu chaque année.						
11.12	Ce document est revu avec moi	Oui on me demande mon avis.						
11.13	Ce document est revu avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
11.14	Ce document est revu avec ma famille	Non.						
11.15	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, ma maman.

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 mieux dormir et mieux me reposer



### Choses positives à continuer




Choses à améliorer	Mes idées pour mieux dormir et mieux me reposer	À faire avec qui ?	À faire quand ?	À faire avec quoi ?

**Merci d'avoir complété ce livret!**



## 5. Informations sur le sommeil et le repos

- « **Troubles du sommeil et handicap** » Réseau Lucioles, sd

Ce document, destiné aux enfants porteurs d'un handicap, est également très intéressant à consulter pour les adultes car il regorge d'informations tant sur les troubles du sommeil que sur les pistes de solutions à mettre en place avec les familles et les professionnels :

[Téléchargez le document](#)



- **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](mailto:bcu@inclusion-asbl.be)  
02/247.28.17 - Secrétariat d'Inclusion : 02/ 247.28.21

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

- « **Mesures de contention et/ou d'isolement : Recommandations générales** », Unia (Centre pour l'égalité des chances et la Lutte contre le Racisme), le Délégué Général au Droits de l'enfant avec le soutien de la Fondation SUSA et divers intervenants, février 2014.

Extrait du document : « ce document a pour objectif de proposer certains fondamentaux (principes, repères déontologiques et indications organisationnelles) relatifs aux mesures de de contention et/ou d'isolement. Ces mesures sont en effet pratiquées au sein de différents lieux de vie accueillant des personnes en situation de handicap (que ce soit à l'école, en milieu d'accueil ou de soin ou au sein des familles) »

[Téléchargez le document](#)

- « **Recommandations générales en matière de contention et/ou d'isolement** » : Circulaire 16 – 547 de PHARE, mars 2016.

[Téléchargez le document](#)

- « **Cadre de référence pour l'élaboration des protocoles d'application des mesures de contrôle – Contention – Isolements et substances chimiques** », Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux – Gouvernement du Québec, édition révisée, mars 2015.

Extrait du document : « L'usage d'une mesure de contrôle doit être fait de façon exceptionnelle, en dernier recours, après l'application de toutes les mesures de remplacement possibles et seulement si la personne représente un danger pour elle-même ou pour autrui, en tenant compte de l'état physique et mental de la personne et de son environnement. (...). Ce document vise à servir de guide à l'élaboration des protocoles d'application des mesures de contrôle par les établissements ».

[Téléchargez le document](#)



### • 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**.



### 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](http://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](#)



### 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 en situation de handicap mental.

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](http://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.rtb.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](http://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](http://www.phare.irisnet.be)



## 6. Les autres Livrets Smile qui parlent du sommeil et du repos

Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement du sommeil et du repos :	Les livrets qui m'intéressent
Mes besoins	Mes repas		
	Mon sommeil, mon repos		
	Mon hygiène, mes vêtements	Ma toilette avant de me coucher et le matin. Mon pyjama, mon peignoir et mes pantoufles.	
	Ma santé	Pour les médicaments à prendre pour dormir. Mes problèmes d'insomnie.	
	Mon logement	Pour l'aménagement de ma chambre à coucher.	
	Mes apprentissages	Ce que je dois savoir pour bien dormir sans prendre de somnifères.	
	<b>Ma sécurité</b>	Risque de chute en tombant de mon lit, ne pas fumer dans mon lit.	
	<b>Ma communication</b>	Comment appeler en cas de problème pendant la nuit.	
	<b>Mon bien-être – stop aux mauvais traitements</b>	Les moyens de contention : les barrières de lit, m'enfermer à clef la nuit dans ma chambre... sont-ils posés dans le respect de consignes ?	
Ma vie relationnelle, affective et sexuelle	Dormir avec mon compagnon ou ma compagne.		

En rouge : livrets prioritaires



Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement du sommeil et du repos :	Les livrets qui m'intéressent
Mes activités	<b>Mon projet de vie</b>	Je peux intégrer dans mon projet de vie des objectifs comme aller dormir tout un week-end chez des amis, changer l'aménagement de ma chambre, diminuer la durée de mes siestes pour faire plus d'activités les après-midis...	
	Mes loisirs, mes congés et mes vacances	Adaptation des horaires des nuits et des siestes aux loisirs et vacances.	
	Mon travail et mon volontariat	Est-ce que je me sens bien reposé pour travailler ?	
	Mes activités de tous les jours	Est-ce que je fais trop d'activités, ce qui me fatigue inutilement ?	
Mon entourage	<b>Ma famille, mes amis et les personnes autour de moi</b>	Est-ce que je peux aller dormir chez mes amis ?	
	Mes enfants	Aide pour me reposer et ainsi rester en forme pour bien m'occuper de mes enfants.	
	Mon éducateur référent	Mon éducateur référent m'aide à réaménager ma chambre et à trouver des solutions pour mieux dormir (faire une promenade avant d'aller dormir, boire une tisane, ne pas regarder trop tard la télévision...).	
Ma vie dans la société	Mes déplacements	Heure du lever en fonction des horaires de transport.	
	<b>Ma participation aux décisions</b>	Je donne mon avis sur mes heures de coucher et de lever. J'explique pendant le Conseil des résidents qu'il y a trop de bruit dans le salon pendant la sieste. Je voudrais que cela change.	
	<b>Mes droits, mon argent et mes papiers</b>	Est-ce que j'ai de l'argent pour m'acheter un oreiller ou une couette de mon choix ?	

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**



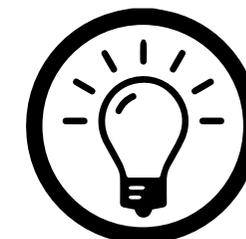
**Je ne comprends  
pas la question**



**Je ne connais  
pas la réponse**



**Je ne veux  
pas répondre**



**Mes remarques,  
mes idées**