

Catalogue des formations faciles à comprendre





Inclusion est une association.

Inclusion réunit des personnes avec un handicap intellectuel,
des familles et des professionnels.

Inclusion défend les droits des personnes avec un handicap intellectuel.

Inclusion crée des services.

Inclusion organise des activités.

L'inclusion c'est quoi ?

C'est accueillir tout le monde même si on est différent.

C'est donner des aides à chacun pour pouvoir vivre tous ensemble.





Inclusion organise des formations pour les personnes avec un handicap intellectuel.

Inclusion veut que les personnes avec un handicap intellectuel continuent à apprendre pour mieux se débrouiller dans la vie de tous les jours, pour être plus autonomes.

Les formations ont lieu à Bruxelles et dans toute la Wallonie, peut-être près de chez vous.

Dans la brochure, on trouve des informations sur les formations en facile à lire et à comprendre.

Bonne lecture

Bernadette Cuvelier



En 2011, après le succès remporté par « Vivre en sécurité », une première formation destinée aux personnes porteuses d'un handicap intellectuel, Inclusion asbl a décidé de poursuivre le développement du service de Formations pour correspondre aux demandes et aux besoins des personnes avec un handicap intellectuel. Plusieurs formations ont été créées : « Mon corps, j'en prends soin », « Parlons d'amour », « Moi et mes racines », etc.

L'objectif de ces formations est d'accroître les compétences des personnes porteuses d'un handicap intellectuel et de les aider à développer un plus grand degré d'autodétermination et d'autonomie, conditions *sine qua none* à une participation citoyenne active.

Les formations sont élaborées autour de grands thèmes de la vie : la santé, la vie quotidienne et les apprentissages, la vie personnelle et la vie sociale. Chaque semestre, le service propose un panel de formations qui s'étoffe à chaque fois de deux nouveaux sujets.

Après avoir, dans un premier temps, dispensé les formations uniquement dans ses locaux schaarbeekois, Inclusion a décidé de les décentraliser aussi dans toute la Wallonie, afin de les rendre accessibles à tous.

Vous trouverez dans cette brochure la liste des formations créées par Inclusion. Chaque formation sera décrite deux fois : sur la page de gauche, le descriptif en facile à lire et à comprendre et à droite, un descriptif destiné aux professionnels et parents.

En fin de brochure, vous trouverez les informations relatives à l'organisation des formations.

Bonne découverte

Bernadette Cuvelier

Contact

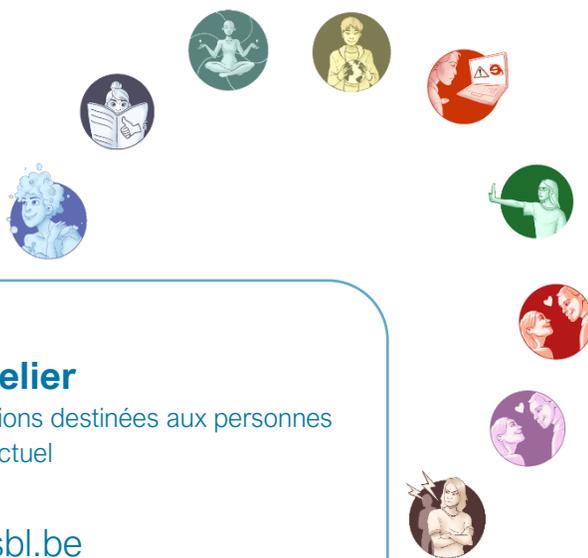


Bernadette Cuvelier

Coordination des formations destinées aux personnes avec un handicap intellectuel



bcu@inclusion-asbl.be



1. La santé

L'éducation à l'hygiène, à la santé et au bien-être	
Mon corps, j'en prends soin	10
Bien-être et beauté	12
La douleur	
J'ai mal... comment le dire ?	14

2. Vie quotidienne et apprentissages

L'initiation à la self défense	
Vivre en sécurité	18
L'outil informatique	
Internet pour débutants	20
Internet : ses plaisirs et ses dangers	22
Le FALC : formation de relecteurs	
Devenir relecteur de textes « facile à lire et à comprendre »	24
L'actualité : apprendre à la décoder	
Parlons d'actualités	26

3. Vie personnelle

L'autodétermination	
Apprendre à décider	30
Le handicap	
Le handicap et moi	32
La construction de soi	
Moi et mes racines : mon histoire, ma famille, mes forces	34
L'après-parent	
Nos deuils, nos chagrins : quand ceux que j'aime ne sont plus là	36

4. Vie sociale

Les codes et comportements sociaux	
Vivre ensemble : moi et les autres, les autres et moi	40
Les relations amoureuses et sexuelles	
Parlons d'amour	42
Reparlons d'amour	44
Le couple : mode d'emploi	46
La gestion des disputes	
Les disputes	48





Mon corps, j'en prends soin 10



Bien-être et beauté 12



J'ai mal... comment le dire ? 14



Vivre en sécurité 18



Internet pour débutants 20



Internet : ses plaisirs et ses dangers 22



**Devenir relecteur de textes
« facile à lire et à comprendre » 24**



Parlons d'actualités 26



Apprendre à décider 30



Le handicap et moi 32





Moi et mes racines 34



Nos deuils, nos chagrins 36



Vivre ensemble 40



Parlons d'amour 42



Reparlons d'amour 44



Le couple : mode d'emploi 46



Les disputes 48



1.



La santé

Mon corps, j'en prends soin

Bien-être et beauté

J'ai mal... comment le dire ?





Mon corps, j'en prends soin



**Mon corps, j'en prends soin
de la tête aux pieds**



Être en bonne santé



Être beau



Se sentir bien



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Participer aux 3 séances de la formation.

Organisation : 3 matinées de 4h

Formatrices : Marie Delforge et Géraldine Peetermans
ou Anne Bindels

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Mon corps, j'en prends soin de la tête aux pieds

Organisation : 3 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 12

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 3 demi-journées de formation, en dehors de la présence d'un proche.

Objectifs :

Apprendre à prendre soin de soi, de son corps, de la tête aux pieds tant du point de vue médical, que de l'hygiène, de la beauté et du bien-être.

Contenus :

- C'est mon corps, j'en prends soin : travail sur l'autonomie et l'auto-détermination.
- Ma santé : travail sur l'hygiène corporelle et l'hygiène de vie.
- Mon corps et la douleur - J'ai mal là, qui peut m'aider ? L'équipe médicale et paramédicale, les médecins et leurs spécialités, la prévention.
- Etre beau, se sentir beau, sentir bon, porter des vêtements appropriés... être bien dans sa peau.

Méthodologie :

- Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect du temps de parole,.....
- Chaque demi-journée est consacrée à une partie du corps : la tête, le tronc, les membres.
- Travail à partir d'images, pictos, situations vécues, schéma corporel, échantillons de pharmacie, etc...

Formatrices :

Marie Delforge, infirmière et Géraldine Peetermans, éducatrice spécialisée.
Anne Bindels, infirmière

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Bien-être et beauté



Mon corps : Bien-être et beauté



Bien-être : Travail sur les 5 sens



Détente par le toucher et le massage



Beauté : Mon image dans le miroir



Petits conseils esthétiques



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Formation pour les dames qui ont suivi la formation « Mon corps, j'en prends soin ».

Les participantes doivent s'engager à participer aux 2 séances de la formation.

Organisation : 2 matinées de 4h

Formatrices : Marie Sohet et Karin Massin

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Mon corps : bien-être et beauté

Organisation : 2 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 8

Personnes concernées :

Formation réservée aux dames ayant déjà suivi la formation « Mon corps, j'en prends soin ». Les participantes doivent s'engager à participer aux 2 séances de la formation.

Objectifs :

Détente et renforcement de l'estime de soi.

Apprendre à prendre soin de soi, à écouter son corps et à le mettre en valeur.

Contenus :

1. Bien-être

- Travail sur les 5 sens : redécouverte des 5 sens par le jeu
- Détente par le toucher, travail sur le ressenti corporel et émotionnel
 - Le toucher : accepter d'être touché/ apprendre à recevoir ce geste/ prendre conscience de son ressenti/ le dire avec ses mots
 - Difficultés liées au toucher : se sentir mal à l'aise/ toucher désagréable/ peurs/ rappel de souvenirs agréables ou désagréables
- + Petite technique de massage et d'automassage : gestes simples et faciles pour un mieux-être et une détente

2. Beauté : Mon image dans le miroir et petits conseils esthétique

- Apprendre à se regarder dans un grand miroir/ se découvrir/ dire comment on se trouve
- Apporter quelque chose de plus par des conseils esthétiques simples : couleur, maquillage, coupe de cheveux et vêtements à privilégier

Méthodologie :

- Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect de chacun
- Travail à partir de jeux et de situations vécues.
- Travail avec des foulards de couleurs, un miroir sur pied et boîte de maquillage

Formatrices : Marie Sohet, infirmière et Karin Massin

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.

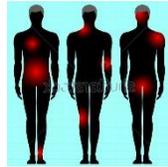




J'ai mal... comment le dire ?



La douleur, c'est quoi ?



Comment dire que j'ai mal ?



Qui peut m'aider ?



Conditions : Avoir + de 18 ans.
Formation d'1 matinée

Organisation : 1 matinée de 4h

Formatrice : Anne Bindels

Icones réalisées par ©flaticon



J'ai mal... comment le dire ?

Organisation : 1 matinée de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 8-10

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel léger à modéré, âgées de plus de 18 ans.

Objectifs :

Apprendre à identifier la douleur.

Apprendre à dire où, quand, comment et combien on a mal.

Apprendre à utiliser une réglette avec gradation de la douleur pour aider à la communication.

Contenu :

- La douleur, c'est quoi ? une expérience, sensorielle, émotionnelle, désagréable.
- Le chemin de la douleur et réponses aux questions :
 - que se passe-t-il quand j'ai mal ?
 - pourquoi j'ai mal ?
 - pourquoi dire que j'ai mal ?
 - à qui dire que j'ai mal ?
- Comment dire que j'ai mal ? avec 4 mots-clés : où ? quand ? comment ? combien ?
- Les comportements liés à la douleur
- Les remèdes/solutions : qui peut m'aider ? comment avoir moins mal ? comment me soigner ? Autres solutions ?

Méthodologie :

Travail à partir d'images et de pictos, de situations vécues.

Utilisation d'un schéma corporel et une réglette graduée.

Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.

Formatrice : Anne Bindels, infirmière

Document rédigé en facile à lire et à comprendre et une réglette pour la gradation de la douleur.



2.



Vie quotidienne et apprentissages

Vivre en sécurité

Internet pour débutants

Internet : ses plaisirs et ses dangers

**Devenir relecteur de textes
« facile à lire et à comprendre »**

Parlons d'actualités

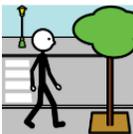




Vivre en sécurité



Vivre en sécurité

à la maison,  au travail,  dans la rue 

Je suis mal à l'aise,  j'ai mes limites, 

Je me protège ! 

Conditions : Avoir + de 18 ans.

Les participants doivent s'engager à suivre les 4 séances de la formation.

Organisation : 4 matinées de 4h

Formatrice : asbl Garance

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Vivre en sécurité : à la maison, au travail et dans la rue

Organisation : 4 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 12

Personnes concernées : des personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 4 demi-journées de formation, en-dehors de la présence d'un proche.

Objectif :

Apprendre à se protéger et à être moins vulnérable face aux discriminations (par exemple, face aux insultes et à l'irrespect) et face aux agressions (coups ou vols).

Contenus :

- Reconnaître les limites, les siennes et celles des autres
- Ecouter le ressenti de son corps : « je suis mal à l'aise » (reconnaître le malaise, en identifier la raison et ensuite réagir)
- Trucs et astuces pour se faire respecter et aussi se défendre

Méthodologie :

- Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect du temps de parole,.....
- Travail à partir des expériences de chacun et au travers de jeux de rôles.

Formatrice : asbl Garance

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Internet pour débutants



- Apprendre à utiliser un ordinateur



une souris



une clé usb



une imprimante



- Apprendre à utiliser Paint



YouTube



YouTube

Word



Google images



Google Earth



Google Maps



Conditions :

Avoir + de 18 ans.

Participer aux 5 matinées de la formation.

Pas besoin de savoir lire ni écrire MAIS être intéressé par la découverte de l'utilisation d'un ordinateur portable.

Organisation :

5 matinées de 4h dans un espace numérique ou un centre de formation de la région

Formateur :

Patrick Darmstaedter



Internet pour débutants

Organisation : 5 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 6

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel léger à modéré, âgées de plus de 18 ans, qui s'engagent à participer aux 5 matinées de la formation.

Prérequis : pas besoin de savoir lire et écrire mais être intéressé par la découverte de l'utilisation d'un ordinateur portable.

Objectifs :

- Découverte de l'outil informatique pour les débutants sans prérequis d'écriture et de lecture.
- Apprendre à utiliser des logiciels de base : Paint, You Tube, Word etc.
- Sensibilisation aux dangers d'internet.

Contenus : 5 parties/matinées

1. Découverte de l'outil informatique : ordinateur, écran clavier, souris, imprimante et leurs raccordements. Présentation de différents outils : tablette, ordinateur de bureau, portable, smartphone. Exercices de manipulation de la souris.
2. Utilisation de Paint. Enregistrement sur clé USB. Les différents Browser. Découverte des icônes sur le bureau. Recherche à partir de Google Images.
3. Recherche de vidéos sur YouTube, dailymotion. Les Tutos.
4. Découverte de Word et de ses outils de formatage. Ajout d'images à partir d'Internet.
5. Découverte de Mappy, Via Michelin, Google Earth. Eventuellement apprendre à transférer des photos sur l'ordinateur et sa clé usb.

Méthodologie :

Formation ayant lieu dans un centre de formation informatique.

Enseignement didactique et interactif.

Chaque participant aura à sa disposition un ordinateur portable.

Mises en situations et expérimentations pratiques.

Projections de petites vidéos sur les dangers d'internet.

Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.

Formateur : Patrick Darmstaedter, formateur pour l'asbl Update

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Internet : ses plaisirs et ses dangers



1) Découvrir les plaisirs d'Internet
et des applications (Smartphones, tablettes).



2) Apprendre à se protéger des dangers d'Internet
et des applications.



3) Apprendre ce que sont les données personnelles
et comment les protéger.



4) Apprendre à protéger sa page Facebook.



5) Apprendre ce qu'il faut faire
en cas de problème sur Internet.



Si vous avez déjà eu
des problèmes sur Internet,
cette formation vous aidera
à trouver des réponses.

Conditions : Avoir + de 18 ans.

Important : pour s'inscrire à cette formation,

il faut : 1. savoir se débrouiller en lecture et écriture

2. avoir déjà utilisé Internet soit :

⇒ pour chercher des choses (sur Google, You Tube,...)

⇒ pour envoyer des mails, aller sur Facebook (ou autres réseaux sociaux)

⇒ pour télécharger des choses.

Organisation 5 matinées de 4h

dans un Espace Public Numérique de votre région

Formatrice Laëtitia Jacoby

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Internet : ses plaisirs et ses dangers

Organisation : 5 matinées de 4h – 9h à 13h
Dans un Espace Public Numérique (EPN) de la région

A apporter : Une clef usb (si vous en avez une)

Nombre limité d'inscriptions : 6

Formation créée sur le modèle de la formation Safe Surfing d'Inclusion Europe

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec une déficience intellectuelle, âgées de plus de 18 ans.

Prérequis : 1. savoir se débrouiller en lecture et écriture
2. et avoir l'habitude :

- ⇒ soit de communiquer via mails, Facebook ou autres réseaux sociaux,
- ⇒ soit de faire des recherches sur Internet, via Google ou autres,
- ⇒ soit de télécharger sur Internet (applications,...),
- ⇒ ou avoir déjà rencontré des problèmes sur Internet.

Objectifs :

Identifier les apports et les risques d'Internet.

Apprendre à éviter les dangers d'Internet.

Apprentissage d'une procédure en cas de problèmes sur Internet.

Identifier et préserver ses données personnelles.

Apprentissage de savoirs-être et savoirs-faire sur le net.

Se doter d'outils pour apprendre à se sécuriser et à faire face en cas de problème.

Contenus :

- Internet, ses plaisirs et ses dangers.
- Protéger mes données personnelles.
- Les applications et leurs dangers spécifiques.
- Les réseaux sociaux : l'exemple de Facebook.
- En cas de problème sur Internet : procédure. Evaluation des acquis. Découverte d'outils à votre disposition.

Méthodologie :

Formation ayant lieu dans un espace public numérique.

Chaque participant aura à sa disposition un ordinateur de l'EPN.

Projection de petites capsules vidéo explicatives.

Mises en situations et expérimentations pratiques.

Formatrice : Laetitia Jacoby, psychologue en charge du projet et site Internet « Visa pour le net ».

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.

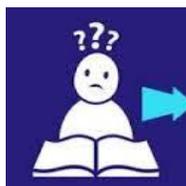




Devenir relecteur de textes « facile à lire et à comprendre »



Ce texte est difficile à lire



TEXTE C - Voltare, Candide

« Nous sommes dans le dernier chapitre du conte de Voltare et pour obtenir les réponses adéquates aux questions qu'il se pose, Candide décide de rendre visite à son sage oncle et au chanoine ».

Pendant cette conversation, la nouvelle s'étend rapidement et on vient d'arriver à Constantinople deux jours du haut et le soleil, ce qui est très agréable pour les habitants de cette ville. Cette catastrophe faisait penser un grand fait pendant quelques heures. Cependant, Candide et Voltaire, qui s'étaient à la partie, remarquent un bon travail qui prend le pas à sa place avec un bon sens étranger. Parfois, on est sans cesse qui ne peut, le dernier content de recevoir le message qu'on vient d'arriver. « Je n'en suis rien, répondit le chanoine, et je me souviens de la nuit d'un grand fait et d'un fait, c'était un événement qui avait été prévu par les prophètes, mais il n'y avait rien de tel. »

« Vous devez être, dit Candide au Turc, une sainte et magnifique terre ? - Je n'ai que deux choses à dire, répondit le Turc, la loi culture avec une entente, le travail de nos très grands maux. L'œuvre, le vice, et le bon. »

Il existe des règles pour écrire en facile à lire

Les personnes handicapées intellectuelles ont des fois plus de mal que les autres à comprendre et à apprendre de nouvelles choses.

C'est pour cela qu'il est important que les personnes handicapées intellectuelles puissent avoir des informations aussi claires et aussi faciles à comprendre que possible.

Les personnes handicapées intellectuelles ont le droit d'obtenir de bonnes informations comme tout le monde.

C'est écrit dans la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Dans l'article 9 de cette convention, il est écrit que les personnes handicapées doivent recevoir des informations accessibles.



Je me forme pour devenir relecteur



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Participer aux 2 matinées de la formation.

Savoir se débrouiller en lecture et en écriture.

Apporter un texte : programme télé, brochure, lettre, invitation...

Organisation : 2 matinées de 4h

Formatrice : Anne-Marie De Vleeschouwer

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre.



Devenir relecteur de textes en « facile à lire et à comprendre »

Organisation : 2 matinées de 4h – 9h à 13h

A apporter : Un texte : programme télé, brochure, lettre, invitation...

Nombre limité d'inscriptions : 6

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans.

Prérequis : savoir se débrouiller en lecture et écriture

Objectifs :

- Pouvoir dire si un texte est facile à lire et à comprendre.

Contenus :

- Pourquoi des textes sont plus faciles à comprendre que d'autres textes ?
Pourquoi des conversations sont plus faciles à comprendre que d'autres ?
- Les critères de lisibilité : ce à quoi il faut être attentif
- Comment puis-je dire que l'information n'est pas facile à comprendre ?
- Devenir consultant ou relecteur pour garantir une information claire pour tous.

Méthodologie :

- Apprendre à se présenter, à donner son avis.
- Une information accessible, un droit pour tous : pourquoi en parle-t-on de plus en plus ?
- Réflexion commune sur des textes peu accessibles
- Qui est concerné ?
- Exercices en groupe sur les textes apportés.
- Comment reformuler pour que l'information soit accessible : je deviens relecteur.

Formatrice : Anne-Marie De Vleeschouwer, logopède

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Parlons d'actualités



L'actualité



je ne comprends pas tout



mais ça m'intéresse



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Participer aux 4 séances de la formation.

Pas besoin de savoir lire ou écrire

Être intéressé par l'actualité et vouloir en savoir plus

Organisation : 4 matinées de 4h

Formateur : François Sénépart

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Parlons d'actualités

Organisation : 4 matinées de 4h – 9h à 13h

A apporter : Des magazines, des journaux, des publicités, des photos d'actualités

Nombre limité d'inscriptions : 8

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans qui s'engagent à participer aux 4 matinées de la formation.

Prérequis : pas besoin de savoir lire et écrire mais être intéressé par l'actualité et vouloir mieux la comprendre.

Objectifs :

Mieux comprendre le monde dans lequel on vit.

Développer l'esprit critique : comment réagit face à une info qui fait peur (ex : crash d'un avion ou un attentat...)

Apprendre à demander des explications, à interroger autour de soi pour en savoir plus.

Être bien informé, qu'est-ce que c'est ? et comment ? Vérifier les origines de l'information.

Pouvoir faire sa propre idée.

Apprendre à décoder les images.

Raccorder l'actualité à la vie des tous les jours.

Ex : élection aux USA/France et le vote

mort d'un chanteur et la nécessité de prendre soin de sa santé

Contenus : 4 parties/matinées

6. Les images avec et sans les mots : lecture et décodage
7. La vérité et le mensonge, la réalité et l'illusion
8. La publicité : savoir faire des choix
9. Soyons curieux : les différentes sources d'information

Méthodologie :

Enseignement didactique et interactif

Utilisation des différents supports visuels et audios (journaux, folders publicitaires, etc...)

Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre

Formateur : François Sénépart, éducateur spécialisé

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.



3.



Vie personnelle

Apprendre à décider : je choisis et j'agis

Le handicap et moi

Moi et mes racines

Nos deuils, nos chagrins





Apprendre à décider : je choisis et j'agis



C'est ma vie.



**Je décide pour moi avec l'aide
de mes proches et des éducateurs.**



Ils sont là pour me conseiller et m'aider dans mes choix.



Ils m'accompagnent.



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Il faut s'inscrire à 3 : 1 personne, 1 parent
et 1 professionnel.

Il faut s'engager à participer aux 2 journées.

Organisation : 2 journées de 6h

Formatrices : Céline Picard

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Apprendre à décider : je choisis et j'agis

Accompagner la personne avec un handicap intellectuel dans la prise de décision

Organisation : 2 journées de 6h – 9h à 15h

Important : Formation en trinôme : une personne avec un handicap intellectuel, un parent ou un proche et un professionnel

Nombre limité d'inscriptions : 4 trinômes

Cette formation est inspirée d'un programme de formation, élaboré par l'Association du Québec pour l'intégration sociale.

Personnes concernées :

- Des personnes avec une déficience intellectuelle,
- Des parents,
- Des professionnels des institutions et des services spécialisés,

Objectifs :

- Donner à la personne, bénéficiaire de services, la place centrale qui lui revient.
- Pour les parents et les professionnels, partenaires au quotidien, découvrir une nouvelle manière de décider avec une personne déficiente intellectuelle.
- Susciter notre capacité à nous ouvrir à la multiplicité des points de vue quand il s'agit de participer à la prise de décision.

Contenu :

La formation proposera des outils de réflexion et des pistes de travail concrètes

- pour faciliter la communication entre les différents partenaires impliqués dans le processus de décision.
- pour questionner régulièrement les valeurs à la base de notre quotidien.

Les situations abordées au cours de la formation toucheront les situations présentées par les participants.

Nous aborderons :

- Une communication claire
- Les droits et responsabilités
- Choisir, décider et agir.

Méthodologie :

Utilisation d'exercices ludiques et ensuite de jeux de rôle sur la base d'exemples de situations concrètes, vécues dans le quotidien.

Formatrices : Céline Picard, psychologue





Le handicap et moi



Reconnaitre les différentes sortes de handicap



Parler de son handicap



Reconnaitre ses besoins et ses points forts



Conditions : Avoir + de 18 ans.
Participer aux 2 matinées de la formation.

Organisation : 2 matinées de 4h

Formatrice : Anne De Niet



Le handicap et moi

Organisation : 2 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 8

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel léger à modéré, âgées de plus de 18 ans. Les personnes seront prêtes à vivre 2 demi-journées de formation, en dehors de la présence d'un proche et prêtes et désireuses d'en savoir plus sur le handicap, de parler du handicap.

Objectifs :

- Avoir des éléments de compréhension pour mieux me connaître.
- Comprendre ce qu'est le handicap et quel est mon handicap.
- Pouvoir identifier mes besoins et mes ressources, mes points forts.

Contenus :

- **Les différents types de handicap** et les conséquences pratiques dans la vie de tous les jours.
- **Historique :** évolution de la place et de l'image de la personne avec un handicap dans la société.
- **Mon handicap :** comment l'ai-je appris ? qu'est-ce que j'en sais ? que souhaiterais-je savoir ? avec qui puis-je en parler ?
- **Le handicap et moi :**
 - quelles émotions cela provoque en moi ?
 - à quel moment ai-je besoin d'aide ? quels sont mes besoins ?
 - qu'est-ce que je sais faire ? quelles sont mes forces ?

Méthodologie :

- Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect du temps de parole...
- Transmission d'informations
- Partage d'expériences, réflexions
- Création d'un blason reprenant mes forces et mes besoins

Formatrice : Anne De Niet, psychologue

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





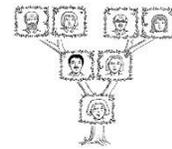
Moi et mes racines



Mon histoire, ma famille, mes forces.



**Travail sur mon arbre généalogique,
sur les étapes importantes de ma vie,
sur mes projets et mes forces.**



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Je participe à cette formation si c'est mon choix.

Cette formation est en lien avec
la formation «Nos deuils, nos chagrins»,
c'est intéressant de suivre les 2.

Organisation : 1 journée de 6h

Formatrice : Jessica Dell'Utri et Anne Bindels

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Moi et mes racines : mon histoire, ma famille, mes forces

Organisation : 1 journée de 6h – 9h à 15h

Nombre limité d'inscriptions : 6

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 1 journée de formation, en dehors de la présence d'un proche et désireuses de s'inscrire à cette formation.

Formation créée en lien avec « Nos deuils, nos chagrins », il est intéressant de suivre les 2 formations.

Objectifs :

Découverte de ses racines familiales et de ses richesses et forces

Travail sur son histoire personnelle : élaboration d'un arbre généalogique inversé

Travail sur les souvenirs bons et mauvais

Contenus :

1. Moi, qui je suis ? Mes qualités, mes forces :

- ce qui est facile pour moi
- ou ce que je fais très bien
- ou ce dont je suis fier

2. Ma famille et mon arbre généalogique : un arbre qui raconte ma famille, mon histoire avec mes parents et mes grands-parents (avec aussi leurs qualités et leurs forces)

3. Inversion de l'arbre généalogique et création d'une ramure avec mes amis et mes personnes ressources

4. Mes souvenirs et les expériences qui m'ont fait grandir

5. Mon projet aujourd'hui, c'est Et la personne qui peut m'aider à le réaliser c'est...

Méthodologie :

Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect de chacun

Formatrice : Jessica Dell'Utri, ergothérapeute et Anne Bindels, infirmière

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Nos deuils, nos chagrins



Nos deuils, nos chagrins...

quand ceux que j'aime ne sont plus là.

La mort



et le chagrin



La vie continue avec mes projets



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Je participe à cette formation si c'est mon choix.

Cette formation est en lien avec la formation « Moi et mes racines », c'est intéressant de suivre les 2.

Organisation : 2 matinées de 4h

Formatrices : Anne Bindels et Jessica Dell'Utri

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Nos deuils, nos chagrins... quand ceux que j'aime ne sont plus là

Organisation : 2 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 10

Important : cette formation a été élaborée en lien avec celle intitulée « Moi et mes racines... mon histoire, ma famille, mes forces ». C'est intéressant de suivre les 2 formations.

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 2 demi-journées de formation, en dehors de la présence d'un proche.

Objectifs :

1. La mort et le chagrin : travail sur la disparition d'un proche.
 - Les étapes du deuil et les rituels des funérailles
 - Le chagrin, c'est permis...comment gérer ses émotions
 - Travail sur le souvenir du défunt
2. La vie continue et j'ai des projets
 - Observation du cycle de la vie en parallèle avec celui de la nature.
 - Mes projets, mon avenir, sans la personne défunte

Contenu :

Travail à partir d'une expérience vécue, le décès d'un proche,

- sur les émotions et la gestion du chagrin
- sur les étapes du deuil
- sur les différents rituels funéraires

Importance d'avoir une boîte à souvenirs

Ritualisation d'un adieu

Le cycle de la vie et ma vie à vivre avec mes projets

Utilisation du fascicule sur le deuil : *Vivre un chagrin après la mort d'un proche*

Méthodologie :

- Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect de chacun
- Travail à partir de situations vécues.

Formatrices : Anne Bindels, infirmière et Jessica Dell'Utri, ergothérapeute

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.



4.



Vie sociale

Vivre ensemble

Parlons d'amour

Reparlons d'amour

Le couple : mode d'emploi

Les disputes





Vivre ensemble



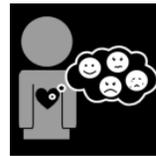
Moi et les autres, les autres et moi.



Mes besoins,



mes émotions



comment les exprimer,



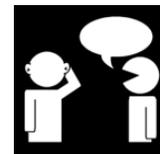
comment me comporter ?



Les autres



comment les comprendre ?



Exercices à partir de situations de la vie quotidienne.



Conditions : Avoir + de 18 ans.
Participer aux 3 séances de la formation.

Organisation : 3 matinées de 4h

Formatrice : Jessica Dell'Utri

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Vivre ensemble

Moi et les autres... les autres et moi

Organisation : 4 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 10

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 2 journées ou 4 matinées de formation sans la présence d'un proche.

Objectifs :

Apprendre à être mieux adapté socialement, tant en fonction de mes besoins et de mes émotions qu'en fonction des besoins et des émotions des autres.

Apprendre à être mieux adapté socialement à partir de scénarios sociaux, de contextes sociaux et de résolutions de problèmes.

Contenus :

Mes besoins et les autres : comment et quand les exprimer/répondre à ces besoins ? Quels sont les besoins des autres et comment me comporter en fonction de ceux-ci ?

Mes émotions et les autres : comment me comporter en fonction de mes émotions ? en fonction des émotions des autres ?

Scénarios sociaux – Exemple : comment me comporter quand je discute avec quelqu'un ?

Contextes sociaux – Exemple : comment me comporter quand je prends le bus ?

Résolution de problèmes sociaux – Exemple : Qu'est-ce que je fais si je suis perdu ?

Méthodologie :

Travail à partir d'images, de vidéos, de mises en situations, de jeux, etc.

Formatrice : Jessica Dell'Utri, ergothérapeute

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Parlons d'amour



Parlons d'amour



Comment je vis dans mon corps de femme ou d'homme.

Comment je me comporte dans ma vie affective et sexuelle.

Comment je me sens dans mon cœur.

Conditions : Avoir + de 18 ans.
Participer aux 6 matinées de la formation.

Organisation : 6 matinées de 4h

Formatrice : Muriel Vanhoutte

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Parlons d'amour

Organisation : 6 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 12

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans qui s'engagent à participer à l'ensemble de la formation (6 séances).

Objectifs :

Apprendre à être à l'aise avec son corps, avec son désir, avec ses frustrations et ses difficultés.
Avoir moins de culpabilité par rapport au sujet de la formation : vie affective et sexualité
Avoir plus d'informations sur le sujet

Contenus :

Comment je vis ma vie de femme ou d'homme...
Comment je me comporte en tant que femme/homme dans ma vie affective...
Comment je vis dans mon corps...
Comment je me sens dans mon cœur...

Méthodologie :

Au sein d'une même séance, la formatrice utilisera différentes méthodes d'animation : échanges sous forme de groupe de parole, moments d'information et moments d'animation

Formatrice : Muriel Vanhoutte, psychologue, parent

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Reparlons d'amour



**J'ai des nouvelles questions.
Je n'ai pas compris.
Je ne me souviens plus.**



J'ai envie de partager ce que j'ai vécu.



Ce qui est resté difficile pour moi.



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Important : il faut avoir participé à la formation
« **Parlons d'amour** » et avoir encore envie ou besoin de
parler de ce sujet.

Organisation : 1 matinée de 4h

Formatrice : Muriel Vanhoutte



Reparlons d'amour

Organisation : 1 matinée de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 8

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec une déficience intellectuelle qui ont déjà suivi la formation « Parlons d'amour » et qui ont envie ou besoin de venir parler à nouveau de vie affective, relationnelle et sexuelle.

Objectifs :

Répondre à un besoin d'informations et de plus d'explications.
Donner l'occasion de réfléchir.
Possibilité d'échanger.
Parler de ce qui reste difficile.
Raconter ce qui a changé.

Contenu :

Réponses aux questions de participants et suivant les sujets apportés par chacun.
Travail autour d'un thème commun.
Depuis la formation, comment les choses se sont passées dans ma vie affective, amoureuse, sexuelle?
J'ai des nouvelles questions,
J'ai envie de partager ce que j'ai vécu,
Je ne me souviens plus,
Je n'ai pas compris,
Ce qui est difficile pour moi.

Méthode : tour de table, échanges d'idées et propositions de solutions, jeux de rôles.

Formatrice : Muriel Vanhoutte, psychologue, parent

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Le couple : mode d'emploi



Je suis en couple



J'ai besoin de comprendre ce que cela veut dire



J'ai besoin de comprendre les réactions autour de nous



Nous cherchons de l'aide pour que notre couple se sente bien



Conditions :

Avoir + de 18 ans.

Cette formation comporte 4 matinées :

- 2 matinées en décembre 2018 et
- 2 matinées en janvier 2019

S'inscrire en couple

Participer à 2 aux 4 matinées de la formation.

Organisation :

4 matinées de 4h

Formatrices :

Véronique De Neyer et Margot Sticker

Icones réalisées par ©falticon



Le couple : mode d'emploi

Organisation : 4 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 5 couples

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel léger à modéré qui sont en couple, âgées de plus de 18 ans, qui s'engagent à participer aux 4 matinées de la formation en couple. La formation se déroule en 2 temps : 2 matinées au cours d'un semestre et 2 matinées au cours du semestre suivant.

Objectifs :

- Reconnaître la légitimité d'être en couple.
- Trouver sa place en tant que personne dans son couple, et en tant que couple dans sa famille, son institution, la société.
- Acquérir l'autonomie nécessaire pour se construire en tant que couple, unique et entier.
- Se projeter dans l'avenir de ce couple en fonction de ses propres attentes et besoins, en fonction du couple et en accord avec sa famille, institution et société.

Contenus : 4 parties/matinées

1. S'identifier en tant que couple, à deux, dans la famille/institution, dans la société
2. Les facilitateurs et les freins, à deux, dans la famille/institution, dans la société
3. L'intimité du couple et l'évolution de la relation amoureuse
4. L'avenir du couple, à deux, dans la famille/institution, dans la société

Méthodologie :

Création d'un rituel pour développer une dynamique de groupe.

Utilisation de techniques de DRAMA : mises en situations réelles, jeux de rôle, photo langages, jeux de coopération, etc.

Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.

Formatrices : Véronique De Neyer, sexologue et Margot Sticker, assistante sociale

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.





Les disputes



Je n'aime pas les disputes.



Je me sens mal.



J'ai besoin de comprendre.



Je veux apprendre à sortir des disputes.



Je veux me sentir mieux.



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Participer aux 3 matinées de la formation.

Organisation : 3 matinées de 4h

Formatrices : Véronique De Neyer et Margot Sticker

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



Les disputes

Organisation : 3 matinées de 4h – 9h à 13h

Nombre limité d'inscriptions : 10/12 personnes

Personnes concernées :

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel légère à modérée, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 3 matinées de formation, en dehors de la présence d'un proche. Cette formation leur permettra d'acquérir des outils pour les aider à sortir des situations de conflits.

Objectifs :

Développer sa capacité à analyser la situation conflictuelle.
Développer sa capacité à exprimer des émotions liées à ce conflit.
Développer sa capacité à reconnaître et à exprimer ses besoins lors d'un conflit.
Développer sa capacité à faire une demande en lien avec le conflit.
Développer la communication non violente.
Développer sa capacité à reconnaître et à accepter l'autre avec ses différences.
Créer un outil visuel qui permettra d'apaiser le conflit et de le gérer calmement.

Contenus :

Au cours de la formation, nous aborderons au travers de situations de la vie courante les différentes phases d'un conflit, les émotions, les besoins et les attentes de chacun.
Nous réaliserons ensemble un support visuel facilitant l'expression et la communication lors d'un conflit.
Nous les accompagnerons dans l'apprentissage de la communication positive.
Nous leur montrerons des techniques de résolution de conflit et nous les amènerons à rechercher en eux-mêmes les ressources nécessaires pour résoudre les situations conflictuelles.

Méthodologie :

Mise en place préalable des règles identiques à celles des groupes de parole : confidentialité, sentiment de sécurité, accepter l'autre et ses différences, respect de chacun.

Formatrices : Véronique De Neyer, sexologue et Margot Sticker, assistante sociale

Document rédigé en facile à lire et comprendre (résumé de la formation) distribué en fin de formation aux participants.

Organisation pratique des formations



Public cible : personnes avec un handicap intellectuel léger à modéré, âgées de plus de 18 ans, autonomie nécessaire pour le repas et pour aller aux toilettes.



Lieu : de préférence pas sur site (dans une institution) / si sur site : partenariat avec les institutions, centres, services des environs. La mixité du public permet des échanges + riches, donne l'occasion de sortir de son lieu de vie et de rencontrer d'autres personnes. Le local de formation doit être accessible aux personnes à mobilité réduite. La moitié des places est réservée aux personnes de l'institution qui accueille dans ses locaux.



Dates : fixées par les formatrices en tenant compte des disponibilités du lieu de formation. Le nombre de matinées varie suivant les formations, de 1 à 6 matinées (le même jour de la semaine durant 6 semaines).



Horaire : formation en matinée – 4h (3h30 de formation et 1/2h de pique-nique), et exceptionnellement en journée complète (Moi et mes racines).

123

Nombre de participants : fixé par les formateurs, entre 6 à 12 participants suivant les formations, c'est important de ne pas dépasser le nombre de participants.



Document rédigé en facile à lire et à comprendre avec le contenu de la formation distribué en fin de formation.



Garantie des qualifications professionnelles des formateurs et formatrices en lien direct avec les thèmes abordés (infirmières, psychologues, éducatrices spécialisées, enseignant, sexologue, assistante sociale).



Coût : 12€ par personne par matinée de formation.





Lieux de formation - septembre 2018

- Andenne – Centre Bonneville
- Ath – Le Rebond
- Ciney – IMS
- La Louvière – ABMM
- Liège – La Bulle d’Air
- Louvain-La-Neuve – Horizons Neufs
- Ophain – Village n°1
- Mons – Sapha
- Schaerbeek – Inclusion
- Sclayn – HAIM
- Vielsalm – Les Hautes Ardennes
- Waremme – Haut Regard

Les espaces publics numériques d’Ottignies, de Seilles (Andenne) et le centre de formation Update asbl à Ixelles.

Contact



Bernadette Cuvelier

Coordination des formations destinées aux personnes avec un handicap intellectuel



bcu@inclusion-asbl.be





-  Avenue Albert Giraud, 24 – 1030 Schaerbeek
-  02/247.28.21
-  secretariat@inclusion-asbl.be
-  www.inclusion-asbl.be

Avec le soutien de



Wallonie



© Icônes réalisées par
Freepik de www.flaticon.com

