

Soirée « trucs et astuces »

Des parents qui parlent aux parents

17 octobre 2018

« Des outils pour l'autonomie »



Inclusion asbl est une association belge francophone qui promeut la qualité de vie et la participation des personnes avec un handicap intellectuel et de leurs proches ; tout au long de la vie et quel que soit le degré de leur handicap.

Avec le soutien de



Les soirées trucs et astuces

En tant qu'association de familles, nous tenons à mettre à l'honneur les parents experts de leurs enfants. En effet, au fur et à mesure de sa vie, chaque parent est amené à créer et mettre en place des solutions au quotidien.

À travers ces soirées, nous proposons à des parents de présenter leurs outils, leurs astuces et leurs bonnes pratiques à d'autres, dans un objectif d'échange, de rencontre et de convivialité. Lors de chaque soirée, nous abordons une thématique différente.

Des outils pour l'autonomie

Parents de Benjamin, un jeune adulte avec un handicap intellectuel, Richard et Marie-Christine ont mis en place des outils pour favoriser l'autonomie de leur fils. Cette soirée a été l'occasion de découvrir les outils mis en place tout au long de la vie de Benjamin pour arriver à une parfaite autonomie :

- Comment gérer son argent ?
- Comment avoir la notion du temps qui passe ?
- Comment voyager et prendre les transports ?



Les outils présentés ci-dessous ont été développés par Richard et Marie-Christine Vandenhoven autour du projet de vie en autonomie de Benjamin.



Contexte

Benjamin a 35 ans et a un handicap intellectuel. Il vit aujourd'hui en autonomie. Pour y arriver, sa famille a dû réfléchir à son projet de vie et à son projet d'autonomie. Ce projet a été élaboré en concertation avec Benjamin et son entourage proche (fratrie incluse).

Que va-t-on faire ? Quelles solutions pouvons-nous trouver pour que Benjamin devienne le plus autonome possible ? Voici les questions qui se sont posées à la famille de Benjamin.

Regard des autres

Marqué physiquement

Psychothérapie

Beaucoup de joie et de bonheur

Besoin de soutien, besoin d'aide

Des décisions à prendre

Décisions d'ordre médical

Décisions pour le travail

Quelle organisation de la vie familiale ?

Ne pas oublier les frères et sœurs

Benjamin a 21 ans

→ Fin de la scolarité de Benjamin

→ Benjamin devient un adulte

→ Les parents doivent :

- se fixer des objectifs
- demander de l'aide
- prendre de la distance

Mise en place d'outils

Gérer la notion du temps

Gérer la notion de l'argent

Se déplacer

Se soigner

Aide familiale



Deux outils, créés pour favoriser l'autonomie de Benjamin, ont été présentés dans les détails lors de cette soirée trucs et astuces. Il s'agit du **picto-hebdochron** et du **budget compteur**, qui vous sont développés ci-dessous.

Le picto-hebdochron

Quoi de plus difficile pour une personne avec un handicap intellectuel que de prendre conscience du temps qui passe sans savoir lire l'heure et sans devoir dépendre de quelqu'un ? Comment programmer ses activités hebdomadaires, se rendre quelque part (rendez-vous médical, travail, centre de jour...), prendre le train ou plus simplement manger, faire sa toilette et aller dormir à une heure raisonnable ?

Tout cela a été rendu possible grâce à l'outil « picto-hebdochron ». Benjamin sait être à l'heure sans savoir la lire et sans l'aide d'une tierce personne.

Pour aller plus loin et concevoir cet outil,
voici toutes les informations nécessaires

Outil créé et réalisé par R. et M-C Vandenhoven en 2007

Explications détaillées du projet

Le picto-hebdochron s'est inspiré du « chronojour », utilisé dans l'enseignement spécialisé comme indicateur du temps qui passe pour aider les élèves à visualiser le déroulement d'une journée en classe.

Le picto-hebdochron est constitué de 14 cadrans, deux par journée de la semaine, représentant les 12 heures de la matinée (minuit-midi) et les 12 heures de l'après-midi-soirée (midi-minuit).

Chaque cadre est constitué d'un cadran d'horloge dépourvu de l'aiguille des minutes et des secondes... Seule l'aiguille des heures est maintenue et est prolongée (à l'aide d'une paille à boisson) pour qu'elle devienne une limite, une indication du temps qui passe...



L'aiguille est une indication du moment où il faut :

- quitter le domicile (pour prendre le train, le bus, son vélo...);
- se rendre à son atelier djembé, peinture...;
- aller chez le dentiste, la pédicure...;
- recevoir la visite des services spécialisés, de la famille, des amis...;
- plus simplement, prendre son repas quand on est seul à la maison mais aussi quand on invite un ami ou de la famille ;
- aller dormir à une heure raisonnable (sans notion d'heure... par exemple la télé ne vous aide pas à aller dormir tôt) ;
- sortir le chien ;
- ...

La liste des possibilités offertes par le picto-hebdochrono s'élabore en fonction du projet d'autonomisation de la personne concernée.

Sur les cadres, le début des activités (représentées par des pictogrammes ou des photos) est indiqué par un trait de marqueur effaçable. Lorsque l'aiguille des heures est sur le trait, soit l'activité au domicile commence, soit il faut quitter le domicile pour se rendre aux rendez-vous fixé ou à une activité externe programmée.

Le picto-hebdochrono est réactualisé chaque dimanche soir et ainsi reprogrammé hebdomadairement pour indiquer les futures activités de la nouvelle semaine. Cette démarche est effectuée avec la participation active de Benjamin, assisté par ses parents ou par l'un des services d'accompagnement encadrant le projet.

Les cadres sont constitués :

- d'une planche de bois recouverte d'une feuille Velleda, permettant d'indiquer, avec l'aide de marqueurs de couleurs différentes et effaçables, le programme de Benjamin ;
- le cadran percé au centre permet de fixer le mécanisme horloger qui fonctionne grâce à une pile d'1,5 volt ;
- le mécanisme horloger dont il ne reste que l'aiguille des heures sur laquelle on glisse une paille pour la prolonger sur le cadran recueillant les indications (picto-photos et traits fixant les injonctions horaires) ;

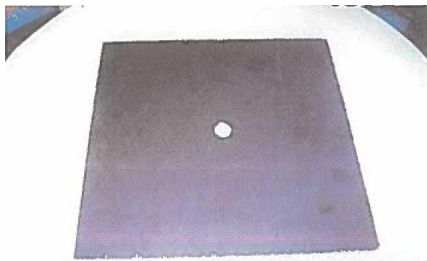


- pour fixer les pictogrammes et les photos, nous utilisons des « poster buddies », une pâte adhésive et réutilisable (se trouve en papeterie, librairie et grande surface) ;
- les cadrans du fond (avec les chiffres des heures) servent à la personne qui programme le picto-hebdochrono, car le bénéficiaire (Benjamin dans ce cas) ne sait pas lire l'heure mais assumera son horaire seul, juste en suivant l'aiguille et les pictogrammes/photos.

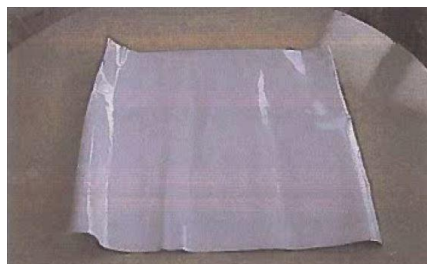
Avant la création de cet outil, Benjamin n'avait aucun moyen d'assumer seul ses rendez-vous... Il fallait toujours être là pour indiquer les plannings de ses journées et l'horaire des semaines. Cet outil a donné beaucoup d'autonomie à Benjamin et l'a rassuré car il sait qu'il peut compter sur lui-même ! Cela fait maintenant de nombreuses années que le picto-hebdochrono fonctionne. Il a pris beaucoup d'assurance et gagné en sérénité. Il prend conscience du temps qui passe, il parvient à anticiper, à respecter le temps (être ponctuel, être en retard ou être à l'avance...) et cela en association avec d'autres outils tels que le réveil, l'agenda, le calendrier, le téléphone...

Réalisation pratique

Matériel nécessaire à la réalisation du projet pour une horloge :

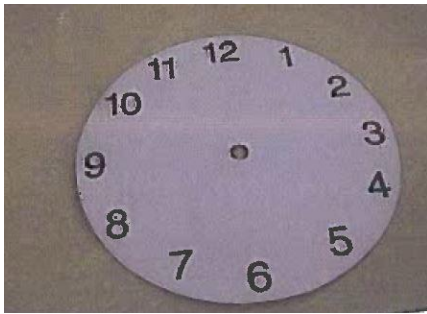


Une plaque de panneau marin 8mm de 30 cm sur 30 cm



Une feuille Velleda (matière plastique effaçable) blanc autocollante de 30 cm sur 30 cm





Une horloge imprimée sur du papier épais

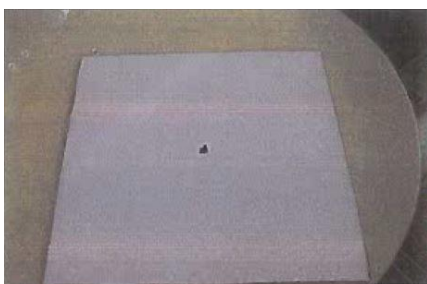


Un mécanisme d'horloge à monter (magasin bricolage et création)

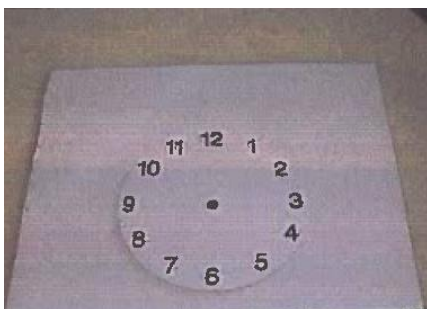


Une paille à boisson

Construction du picto-hebdochrono

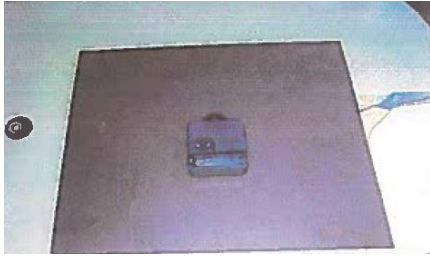


Coller la feuille Velleda sur la plaque de panneau marin

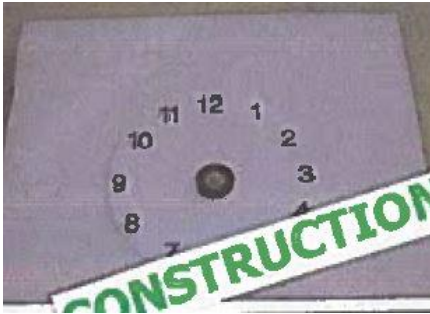


Coller l'horloge papier sur la feuille Velleda

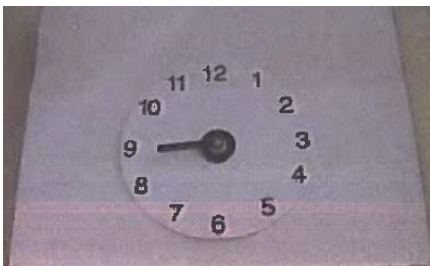




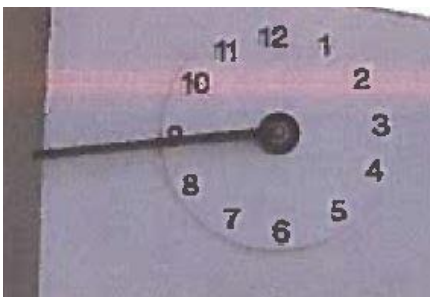
Présentation de l'horloge à l'arrière du panneau marin (trou par forage)



Fixer l'horloge avec l'écrou adapté et livré avec le mécanisme



Fixer l'aiguille des heures uniquement



Fixer la paille en la glissant sur l'aiguille des heures

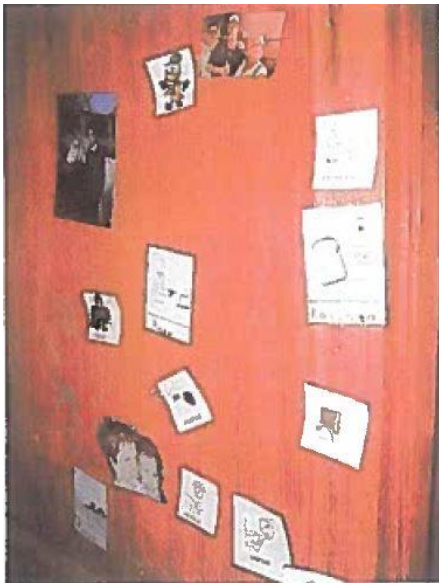
L'horloge est opérationnelle !



Vue panoramique sur le projet



Utilisation du picto-hebdochrone



Une réserve importante de pictos



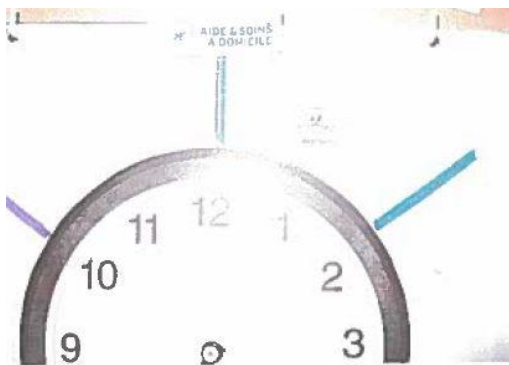
Du matériel pour écrire, fixer les pictos et actionner les horloges



Une semaine de picto-hebdochrono



Gros plan sur une horloge

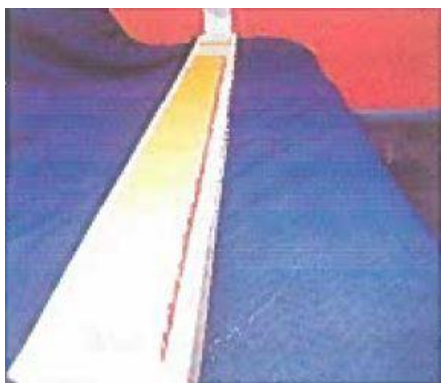


Le budget compteur

L'objectif du « budget compteur » est de permettre à une personne qui ne sait ni lire, ni écrire, ni compter de pouvoir visualiser ses rentrées d'argent et ses dépenses. Cela lui permet, avec l'aide d'une tierce personne, de maîtriser ses revenus et ses frais sur une période d'un mois.

Cela permet à Benjamin de déstresser face à la gestion de sa situation financière en restant toutefois dans le cadre de sa responsabilité concernant la gestion de celle-ci.

Pour aller plus loin et concevoir cet outil, voici son mode d'emploi



Outil créé et réalisé
par R. et M-C Vandenhoven en 2013

Sa conception

Un caisson en bois de plus ou moins 1,50 m sur 7 cm de profondeur et 10 cm de largeur.

150 plaquettes en bois de 7 sur 7 cm avec une épaisseur d'un demi centimètre.

Les arêtes de chaque plaquette sont peintes en quatre couleurs différentes, à savoir bleu, vert, jaune et rouge.



Son fonctionnement

1. Pour les revenus (argent disponible pour le mois)

Chacune des plaquettes représente la valeur monétaire actuelle de 10€.

Selon les revenus de la personne, nous installons chaque début de mois autant de plaquettes de 10€ correspondant à l'ensemble de ses revenus (entrées financières) pour le mois de référence (par exemple : 1300€ de revenus représente dans le caisson 130 plaquettes de 10€).



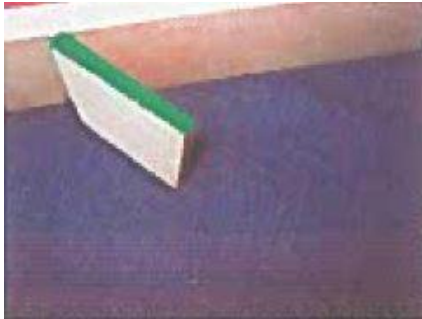
Les **arêtes jaunes** (comme l'or) représentent le total des revenus. Ainsi les plaquettes seront exposées et donc visibles dans le caisson au début sur l'arête de couleur jaune.

2. Pour les dépenses (argent qui va être dépensé durant le mois)

Trois grandes rubriques correspondant à des dépenses qui peuvent être regroupées vont pouvoir être visualisées par les arêtes des couleurs restantes, à savoir les arêtes vertes, les arêtes rouges et les arêtes bleues.



- Concernant les **arêtes vertes** : les plaquettes d'une valeur de 10€ représenteront des dépenses fixes (qui reviennent tous les mois), à savoir le loyer de l'immeuble, les charges (électricité, gaz, eau), la télédistribution, la mutuelle, le gsm, les assurances (mobylette, incendie, assurance familiale, appareil auditif, hospitalisation).



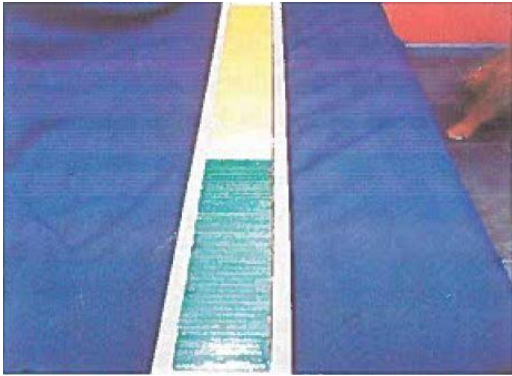
- Concernant les **arêtes rouges** : les plaquettes d'une valeur de 10€ représenteront des dépenses variables, à savoir les achats alimentaires, les médicaments, les frais médicaux, l'achat de vêtements, les frais de logopédie, des accompagnantes familiales.



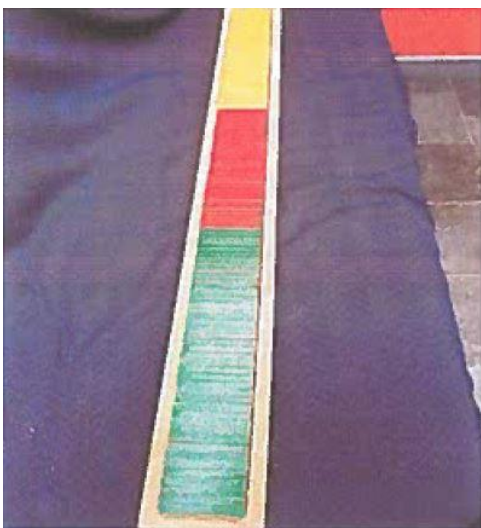
- Concernant les **arêtes bleues** : les plaquettes représenteront des dépenses aussi variables, à savoir les loisirs, les vacances, les entretiens du vélo ou de la mobylette, les cotisations, les sorties Géants, l'essence de la mobylette.



Résultats visuels pratiques



Situation au début du mois avec les dépenses fixes en vert



Situation au milieu du mois avec en plus des dépenses variables en rouge



Situation à la fin du mois avec en plus les loisirs en bleu et la petite partie encore en jaune qui représente l'argent restant du mois.



Inclusion asbl

Avenue Albert Giraud 24, 1030 Bruxelles

www.inclusion-asbl.be

02 247 28 19

Merci à Richard et Marie-Christine pour le partage de ces outils créatifs et merci aux participants pour leurs contributions et leur participation active.

Envie d'animer une soirée trucs et astuces dans votre région ?
Une idée de thématique à aborder ?
Contactez-nous ! eca@inclusion-asbl.be

Envie de participer à la prochaine édition ?
Restez informés de nos actualités en consultant notre site et notre page Facebook [@inclusionasbl](https://www.facebook.com/inclusionasbl)

Avec le soutien de

