

# 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,  
Claire Taymans**

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. Le service propose un panel de formations qui s'étoffe à chaque fois de 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 sur la page de droite, le descriptif destiné aux professionnels et parents.

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

Bonne découverte

**Claire Taymans**

**Contact**



**Claire Taymans**

Coordination des formations destinées aux personnes avec un handicap intellectuel



[cta@inclusion-asbl.be](mailto:cta@inclusion-asbl.be)

## 1. La santé

---

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

## 2. Vie quotidienne et apprentissages

---

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

## 3. Vie personnelle

---

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

## 4. Vie sociale

---

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



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 3h30

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 9h30 – 13h30 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.

## **Contenu :**

Prendre soin de son corps :

- Travail sur l'autonomie et l'auto-détermination.
- Travail sur l'hygiène corporelle et l'hygiène de vie et l'importance pour la santé.
- Évocation de la douleur, de sa gestion et de sa prévention, de l'équipe médicale et paramédicale associée à chaque douleur.
- Travail sur le bien-être corporel -> être beau, se sentir beau, sentir bon, porter des vêtements appropriés.

Chaque demi-journée est consacrée à une partie du corps : la tête, le tronc, les membres.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Utilisation d'images et pictogrammes en illustration.
- Partage de situations vécues.
- Utilisation d'éléments concrets : schéma corporel, échantillons de pharmacie...
- Rappel des thématiques évoquées en fin de séance sous forme de questions/réponses.
- Évaluation de la formation par les formatrices et les participants en fin de séance sous format papier.

## **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 3h30

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 3h30 – 9h30 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.

## **Contenu :**

### **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 esthétiques**

- 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 de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de 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 3h30

Formatrice : Anne Bindels

Icones réalisées par ©flaticon

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

**Organisation :** 1 matinée de 9h30 – 10h à 13h30

**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 localiser et quantifier la douleur ressentie.

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

## **Contenu :**

- Définition de la douleur, c'est quoi ? une expérience, sensorielle, émotionnelle, désagréable.
- Explication du chemin de la douleur.
- Outils pour communiquer et exprimer la douleur.
- Explications des remèdes/solutions : qui peut m'aider ? comment avoir moins mal ? comment me soigner ? autres solutions ?

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Travail à partir d'images, de pictos.
- Partage de situations vécues.
- Utilisation d'un schéma corporel et d'une règlette graduée.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**Formatrice :** Anne Bindels, infirmière

**Document rédigé en facile à lire et à comprendre** et une règlette 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 2 journées de la formation.

Organisation : 2 journées de 6h

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 :** 2 journées de 6h – 9h30 à 15h30

**Nombre limité d'inscriptions :** 12

**Personnes concernées :** des personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans et prêtes à vivre 2 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).

## **Contenu :**

- Explication sur les limites : pouvoir reconnaître les siennes et celles des autres.
- Pouvoir écouter le ressenti de son corps, reconnaître un malaise éventuel, en identifier la raison et y réagir.
- Trucs et astuces pour se faire respecter et se défendre.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Non mixité des groupes afin de créer un climat plus propice aux échanges.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Travail à partir des expériences de chacun.
- Jeux de rôle.
- Évaluation de la formation par les formatrices et les participants en fin de séance sous format papier.

**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 2h30 dans un espace numérique ou un centre de formation de la région

Formateur :

Patrick Darmstaedter

# Internet pour débutants

**Organisation :** 5 matinées de 2h30 – 9h à 11h30

**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, YouTube, Word etc.
- Sensibilisation aux dangers d'internet.

## **Contenu :**

- Découverte de l'outil informatique : ordinateur, écran clavier et souris.
- Présentation de différents outils : tablette, ordinateur de bureau, portable, smartphone.
- Utilisation de Paint/Google/YouTube/Word.
- Enregistrement sur clé USB.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Enseignement didactique et interactif.
- Accès pendant toute la formation à un ordinateur pour chaque participant.
- Mise en situation et expérimentations pratiques.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**Formateur :** Patrick Darmstaedter, formateur en informatique

**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, YouTube,...)

⇒ 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 problème sur Internet.

Identifier et préserver ses données personnelles.

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

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

## **Contenu :**

- 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 - Voltaire, Candide**

« Vous conviez dans le dernier chapitre du conte de Voltaire et pour obtenir les réponses attendues au questionnaire qui se trouve. Candide décide de mener votre à sa façon simple et directe. »

« Pendant cette conversation, la nouvelle s'était répandue qu'un voyage d'été à Constantinople dans celui du baron et le marquis, et qu'on avait engagé plusieurs de leurs amis. Cette nouvelle était arrivée le jour de son départ pour les Indes. Candide et Martin, en retournant à la ville, étaient, au moment de partir, dans un état d'attente. Ils attendaient le retour de leurs amis, et ils attendaient le retour de leurs amis, et ils attendaient le retour de leurs amis. »

« Vous devez lire et comprendre ce texte. »

## 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 3h30

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 3h30 – 9h30 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. Lors de la deuxième matinée, les accompagnants sont bienvenus afin d'amorcer le travail en duo avec le participant. **Prérequis : savoir se débrouiller en lecture et écriture.**

## **Objectif :**

Être capable d'évaluer si un texte est facile à lire et à comprendre.

## **Contenu :**

Discussion autour des questions suivantes :

- Pourquoi des textes sont plus faciles à comprendre que d'autres textes ?
- Pourquoi des conversations sont plus faciles à comprendre que d'autres ?
- Réflexion commune sur des textes peu accessibles.
- Énumération et explication des critères de lisibilité : ce à quoi il faut être attentif.
- Comment puis-je dire que l'information n'est pas facile à comprendre ?
- Réflexion autour de l'objectif du FALC : garantir une information claire pour tous.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Mise en pratique de la théorie.
- Exercices en groupe sur les documents apportés par les participants.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**Formatrice :** Anne-Marie De Vleeschouwer, logopède

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

Vous êtes professionnels ou proches d'une personne en situation de handicap intellectuel et cette thématique vous intéresse ? Consultez sur notre site la formation « Découvrir et approfondir le langage facile à lire et à comprendre ».



# Actualités



**L'actualité**



**je ne comprends pas tout**



**mais ça m'intéresse**



Conditions : Avoir + de 18 ans.

Participer aux 3 séances de la formation.

Pas besoin de savoir lire ou écrire

Être intéressé par l'actualité et vouloir en savoir plus

Organisation : 3 matinées de 3h30

Formateur : François Sénépart

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre

# Actualités

**Organisation :** 3 matinées de 3h30 – 9h30 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 3 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 réagir 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. Vérifier les origines de l'information.

Pouvoir se faire sa propre idée.

Apprendre à décoder les images.

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

Ex : élections aux USA/France et le vote

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

## **Contenu :**

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

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- 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

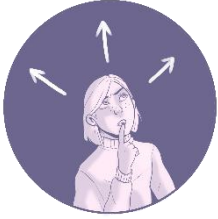
---

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 un handicap intellectuel,
- 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 en situation de handicap intellectuel.
- 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 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 ou à la journée de formation.

Organisation : 2 matinées de 3h30 ou une journée de 6h

Formatrice : Anne De Niet



# Le handicap et moi

**Organisation :** 2 matinées de 3h30 – 9h30 à 13h ou 1 journée de 6h – 9h30 à 15h30

**Nombre limité d'inscriptions :** 8

## **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 2 matinées ou à la journée de formation.

## **Objectifs :**

- Acquérir des éléments de compréhension pour mieux se connaître.
- Développer sa compréhension du handicap et de son handicap.
- Pouvoir identifier ses besoins, ses ressources et ses forces.

## **Contenu :**

- **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 de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Partage d'expériences et réflexions.
- Création d'un matériel (blason avec les forces et les faiblesses).
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**Formatrice :** Anne De Niet, psychologue

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



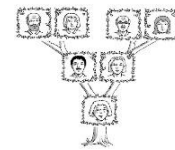
# Moi et mes racines



**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 – 9h30 à 15h30

**Nombre limité d'inscriptions :** 6

**Important :** cette formation a été élaborée en lien avec celle intitulée « Nos deuils, nos chagrins ». 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 1 journée de formation, en dehors de la présence d'un proche.

## **Objectifs :**

- Pouvoir découvrir ses racines familiales, ses richesses et ses forces.
- Permettre de travailler sur son histoire personnelle : élaboration d'un arbre généalogique inversé.
- Pouvoir évoquer des souvenirs et événements de vie significatifs.

## **Contenu :**

- Création d'une fiche identitaire (A3) sur le thème « Qui suis-je ? » : mes activités/mon travail, mes intérêts, mes qualités/forces et mes faiblesses.
- Création d'un arbre généalogique qui raconte sa famille et ses forces.
- Inversion de l'arbre généalogique et création d'une ramure avec ses amis et ses personnes ressources.
- Évocation des souvenirs et des expériences de vie.
- Discussion autour des projets et des personnes ressources pour aider à les réaliser.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Réflexions personnelles sur base d'un canevas.
- Mise en commun : partage des expériences et des réflexions.
- Création de supports écrits et visuels pour accompagner les échanges.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**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 3h30

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 3h30 – 9h30 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 :**

- Proposer un endroit d'échanges et de partages autour de la mort.
- Développer ses connaissances sur la thématique du deuil et du cycle de la vie.
- Appréhender le déroulement des rituels funéraires.

## **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
- sur les souvenirs du défunt.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Travail à partir des situations vécues.
- Utilisation du fascicule sur le deuil : *Vivre un chagrin après la mort d'un proche*.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**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.

Vous êtes professionnels ou proches d'une personne en situation de handicap intellectuel et cette thématique vous intéresse ? Consultez sur notre site la formation « Deuil chez la personne avec un handicap : rôle de l'accompagnateur ».

# 4.



# Vie sociale

---

Vivre ensemble

Parlons d'amour

Reparlons d'amour

Le couple : mode d'emploi

Les disputes



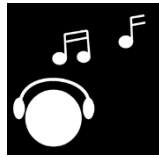
# Vivre ensemble



**Moi et les autres, les autres et moi.**



**Mes besoins,**



**mes émotions**



**comment les exprimer,**



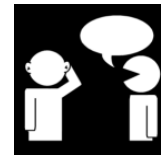
**comment me comporter ?**



**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 3h30

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 :** 3 matinées de 3h30 – 9h30 à 13h  
ou 1 journée de 6h (9h30-15h30) et 1 matinée de 3h30 (9h30-13h)

**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 3 matinées ou 1 journée et 1 matinée de formation sans la présence d'un proche.

### **Objectifs :**

- Acquérir davantage de compétences dans l'identification de ses besoins/émotions et de ceux des autres.
- Acquérir davantage de compétences sociales pour mieux vivre en société.

### **Contenu :**

- Explication sur les besoins (Pyramide de Maslow, exemples...) et les émotions. Mes besoins/Mes émotions et les autres : comment et quand les exprimer/y répondre ? Quels sont les besoins/émotions des autres et comment me comporter en fonction de ceux-ci ?
- Proposition de conseils/solutions pour bien vivre ensemble à partir de scénarios sociaux et de contextes sociaux.
- Évocation des règles de savoir vivre.

### **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Travail à partir d'images, de mises en situations, de jeux, etc.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**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 3h30

Formatrice : Muriel Vanhoutte

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre

# Parlons d'amour

**Organisation :** 6 matinées de 3h30 – 9h30 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 aux 6 matinées de formation.

## **Objectifs :**

- Apprendre à être plus 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.
- Développer sa connaissance sur le sujet et être plus informé.

## **Contenu :**

Thématiques abordées :

- Le plaisir
- La relation amoureuse
- Le corps de la femme/Le corps de l'homme
- La nudité et l'intimité
- Le chemin de la relation amoureuse
- La contraception
- Le désir d'être parent

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Échanges sous forme de groupe de parole.
- Schéma corporel à compléter.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**Formatrice :** Muriel Vanhoutte, psychologue, parent

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

Vous êtes professionnels ou proches d'une personne en situation de handicap intellectuel et cette thématique vous intéresse ? Consultez sur notre site la formation « Sexualité, nouveau cadre légal, nouvel outil ».



## 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 3h30

Formatrice : Muriel Vanhoutte

# Reparlons d'amour

**Organisation :** 1 matinée de 9h30 – 13h30 à 13h

**Nombre limité d'inscriptions :** 8

## **Personnes concernées :**

Formation réservée aux personnes avec un handicap intellectuel, âgées de plus de 18 ans qui ont suivi la formation « Parlons d'amour » et qui ont envie ou besoin de 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 des participants et discussion sur 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  
**S'inscrire en couple**  
Participer à 2 aux 4 matinées de la formation.

Organisation : 4 matinées de 3h30

Formatrices : Véronique De Neyer et Margot Sticker

Icones réalisées par ©falticon

# Le couple : mode d'emploi

**Organisation :** 4 matinées de 3h30 – 9h30 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.

## **Objectifs :**

- Pouvoir reconnaître la légitimité d'être en couple.
- Développer de meilleures connaissances et outils pour trouver sa place en tant que personne dans son couple, et en tant que couple dans sa famille, son institution, la société.
- Acquérir davantage d'autonomie pour se construire en tant que couple, unique et entier.
- Être en mesure de se projeter dans l'avenir du couple.

## **Contenu :** 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 :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- 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.
- Évaluation de la formation par la formatrice et les participants en fin de séance sous format papier.

**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 3h30

Formatrices : Véronique De Neyer et Margot Sticker

Résumé de la formation en facile à lire et comprendre



# Les disputes

**Organisation :** 3 matinées de 3h30 – 9h30 à 13h

**Nombre limité d'inscriptions :** 10/12 personnes

## **Personnes concernées :**

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

## **Objectifs :**

Acquérir des outils pour sortir plus aisément des situations de conflits.

Développer ses capacités :

- à analyser une situation conflictuelle
- à exprimer des émotions liées à ce conflit
- à reconnaître et à exprimer ses besoins lors d'un conflit
- à faire une demande en lien avec le conflit
- à reconnaître et à accepter l'autre avec ses différences
- de communication non violente.

## **Contenu :**

- Présentation des différentes phases d'un conflit avec des situations de vie courante.
- Discussion autour des émotions, des besoins et des attentes.
- Réalisation d'un support visuel facilitant l'expression et la communication lors d'un conflit.
- Présentation d'éléments de communication positive et de techniques de résolution de conflit.
- Recherche des ressources nécessaires pour résoudre les situations conflictuelles.

## **Méthodologie :**

- Mise en place préalable des règles de savoir vivre : confidentialité, sentiment de sécurité, acceptation de l'autre et de ses différences, respect de chacun.
- Utilisation d'un langage facile à lire et à comprendre.
- Mises en situations.
- Partage d'expériences et de réflexions.
- Création d'un support visuel.
- Évaluation de la formation par les formatrices et les participants en fin de séance sous format papier.

**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 diversité du public permet des échanges plus 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 formateurs/trices 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 – 3h30 (3h de formation et 1/2h de pique-nique), et exceptionnellement sur une journée complète.

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 avec un tarif préférentiel pour les membres d'Inclusion asbl. Gratuité de certaines formations.



## Lieux de formation - janvier 2020

---

- Andenne – Centre Bonneville
- Ath – Le Rebond
- Charleroi – AViQ
- Ciney – IMS
- Forges – La Boulaie
- La Louvière – ABMM
- Liège – La Bulle d’Air / AViQ
- Louvain-La-Neuve – Horizons Neufs
- Namur – L’Accueil Mosan
- Nivelles – Le Petit Chemin
- Ophain – Village n°1
- Mons – Sapha / AViQ
- Schaerbeek – Inclusion
- Sclayn – HAIM
- Stembert – La Barcarolle
- 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



**Claire Taymans**

Coordination des formations destinées aux personnes avec un handicap intellectuel



[cta@inclusion-asbl.be](mailto:cta@inclusion-asbl.be)





**Qualité de vie** et **Participation** des personnes avec un handicap intellectuel et de leurs proches

🏠 Avenue Albert Giraud, 24 - 1030 Schaerbeek

☎ 02 247 28 19

✉ [accueil@inclusion-asbl.be](mailto:accueil@inclusion-asbl.be)

🌐 [www.inclusion-asbl.be](http://www.inclusion-asbl.be)

Avec le soutien de

