



Chaire  
Autodétermination  
et Handicap

# Guide pour les membres en soutien à l'inclusion

## Mentorat actif



# TABLE DES MATIÈRES

Le mentorat actif .....	<b>1</b>
Les membres en soutien à l'inclusion ...	<b>1</b>
Stratégies pour soutenir l'inclusion .....	<b>2</b>
Comment interagir avec la personne ? .....	<b>2</b>
Comment favoriser les interactions entre la personne et les autres membres du groupe ? ...	<b>3</b>
Comment soutenir la participation de la personne à l'activité ? .....	<b>4</b>
Ressources supplémentaires.....	<b>5</b>

# LE MENTORAT ACTIF

Le mentorat actif est une stratégie pour favoriser la participation de personnes vieillissantes ayant une déficience intellectuelle (DI) à une activité de loisirs ou de bénévolat dans la communauté avec le soutien de membres volontaires : les mentors, complices ou personnes-ressources.

## LES MEMBRES EN SOUTIEN À L'INCLUSION

→ Comme mentor, complice ou personne-ressource, votre rôle est de faciliter la participation de la personne à l'activité.



Vous avez certainement déjà plusieurs qualités qui contribueront à bien soutenir l'inclusion de la personne, soit :

- Une attitude positive envers la personne ayant une DI;
- Un bon sens de l'observation;
- Une bonne écoute.

Ce guide vise à vous partager quelques stratégies concrètes pour vous outiller dans l'exercice de votre rôle.

Vous y trouverez aussi quelques ressources supplémentaires si vous souhaitez en apprendre encore plus.

# STRATÉGIES POUR SOUTENIR L'INCLUSION

## Comment interagir avec la personne ?

-  Saluez la personne à son arrivée et à son départ
-  Parlez avec un ton de voix normal- ne parlez pas plus fort!
-  Utilisez des phrases courtes et simples
-  Laissez un délai de réponse à la personne
-  Transmettez-lui une information à la fois
-  Utilisez des moyens concrets pour soutenir ce qui est dit (p.ex.: pointer, montrer)
-  Posez lui des questions pour s'assurer de sa compréhension

## → Évitez d'infantiliser la personne en :

-  Parlant très lentement comme si vous parliez à un jeune enfant
-  Exagérant vos intonations ou vos expressions faciales
-  Donnant de petits surnoms enfantins



## Comment favoriser les interactions entre la personne et les autres membres du groupe ?

- 👍 Présentez les autres membres du groupe à la personne
- 👍 Profitez des moments informels ou de transition (p.ex.: début ou fin d'activité, pause) pour l'inclure dans les échanges
- 👍 Discutez des intérêts pour identifier des points communs sur lesquels échanger
- 👍 Retournez les questions à la personne si elles vous sont adressées

✗ Est-ce que [prénom de la personne] aimerait avoir une collation ?  
Oui, oui, je suis sûr qu'il va en vouloir une. Je vais aller lui donner.

✓ Est-ce que [prénom de la personne] aimerait une collation ?  
On va lui demander. [Prénom de la personne] aimerais-tu avoir une collation ?

👍 Parlez directement à la personne pour qu'elle se sente concernée par les échanges

✓ Vous, qu'est-ce que vous aimez le plus quand vous venez à l'activité ?  
Et toi, [prénom de la personne], qu'est-ce que tu aimes le plus ?

➔ **Évitez de répondre à la place de la personne !**





## Comment soutenir la participation de la personne à l'activité ?

-  Respectez son rythme
-  Observez ses forces et ses défis
-  Demandez à la personne si elle a besoin d'aide avant de l'aider
-  Proposez lui des façons de l'aider et laissez la choisir ce qui lui convient (p. ex.: rappel des règlements de l'activité, démonstration, alternatives ou façons d'adapter l'activité)
  -  Je vais te répéter les règlements parce que tu t'es trompée.
  -  Aimerais-tu que je te rappelle les règlements ou que je te fasse un exemple ?
-  Laissez la personne faire des essais et erreurs
-  Laissez la personne décider pour elle-même
-  Encouragez et félicitez la personne pour sa participation
-  Prendre le temps de lui expliquer les changements ou les imprévus

→ **Évitez de faire à la place de la personne !**

# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Vidéo *Ça ne se demande pas... à des personnes vivant avec une déficience intellectuelle* sur AMI-Télé : [cliquez ici pour regarder](#)

Site Web de la **Chaire autodétermination et Handicap (CAH)** :  
<https://autodetermination.ca/>

Site Web de la **Société Québécoise de la Déficience Intellectuelle (SQDI)** : <https://www.sqdi.ca/fr/>

