



Formation des membres en soutien à l'inclusion

dans le cadre du programme

"Mentorat Actif en Soutien à l'Inclusion Sociale"



Élise Milot, professeure en travail social, Université Laval

Laurence Ouellet, auxiliaire de recherche, Chaire Autodétermination et Handicap (UQTR)

Plan de la formation

- 1 Introduction et objectifs de la formation
- 2 Rôle des membres en soutien à l'inclusion
- 3 Comment s'y prendre ?
- 4 Vrai ou faux ?
- 5 Mythe ou réalité ?
- 6 Mises en situation
- 7 Conclusion
- 8 Remerciements
- 9 Références et ressources supplémentaires





Introduction et objectifs de la formation

Cette formation s'adresse aux membres en soutien à l'inclusion d'une personne ayant une déficience intellectuelle. Elle peut être suivie de manière autonome et individuelle. Elle peut aussi être animée auprès d'un petit groupe par une intervenante responsable du Mentorat Actif.

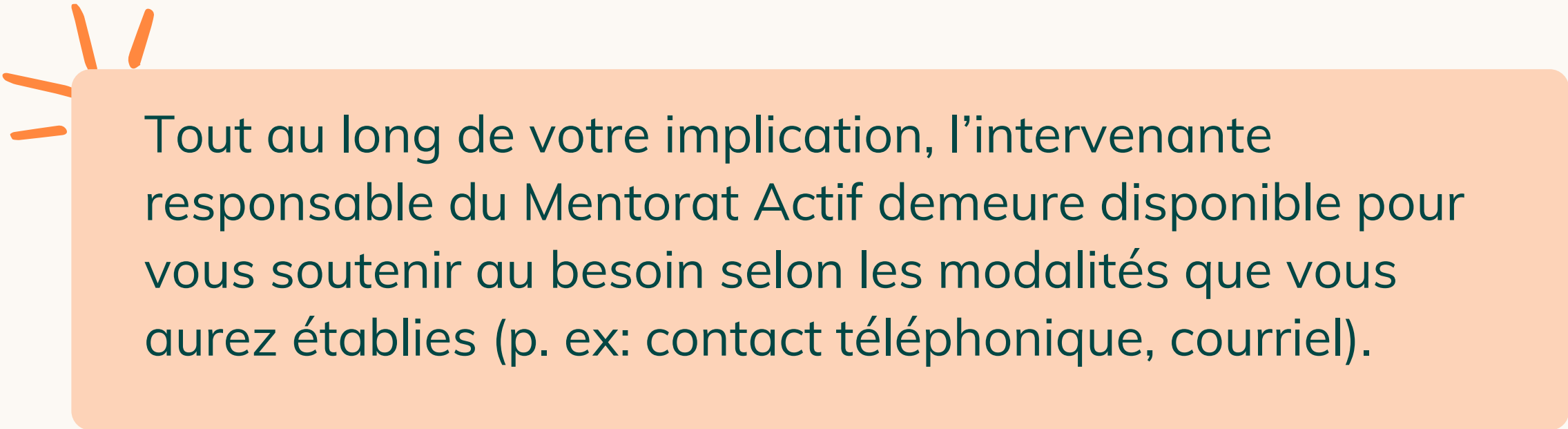
Les objectifs de la formation consistent à :

- Acquérir des connaissances sur la déficience intellectuelle;
- Savoir comment bien interagir avec les personnes ayant cette condition et bien soutenir leur participation à une activité.

Rôle des membres en soutien à l'inclusion

En tant que membre en soutien à l'inclusion, votre rôle consiste à :

- Aider la personne à créer des liens avec les autres membres du groupe;
- Offrir du soutien à cette personne lorsqu'elle semble s'ennuyer ou ne pas savoir quoi faire;
- Lui offrir de l'aide lorsqu'elle a de la difficulté à faire une tâche;
- Partager à la personne les attentes du groupe concernant le fonctionnement de l'activité



Tout au long de votre implication, l'intervenante responsable du Mentorat Actif demeure disponible pour vous soutenir au besoin selon les modalités que vous aurez établies (p. ex: contact téléphonique, courriel).

Comment s'y prendre?

Voici quelques stratégies générales pour vous aider à exercer votre rôle auprès de la personne.

Avant d'offrir de l'aide,
attendre de voir ce que
la personne est capable
de faire seule

Encourager la personne
régulièrement

Utiliser des gestes
pour faciliter la
compréhension de
votre message(ex:
pointer un objet)

Aller au rythme de la
personne, ne pas la
presser

Comment s'y prendre? (suite)

Si une étape est difficile à réaliser pour elle, lui proposer une alternative afin qu'elle puisse la réaliser seule ou lui offrir de l'aide

Avoir une routine stable et prévisible. Dans certains cas, utiliser un support visuel au besoin

Éviter de parler ou de prendre des décisions à la place de la personne

Toujours s'adresser directement à la personne et non à celles qui l'accompagnent



N'hésitez pas à demander de l'aide ou des conseils !

Vrai ou faux?



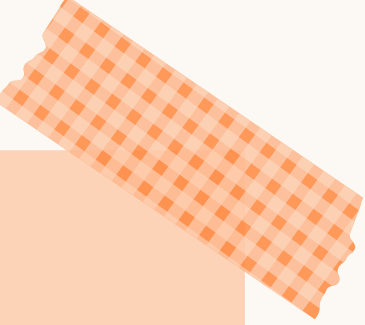

Cette section « Vrai ou faux ? » porte sur certaines caractéristiques propres (ou non) à la déficience intellectuelle. Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à faire appel à l'intervenante responsable du Mentorat Actif.

Vrai ou faux?



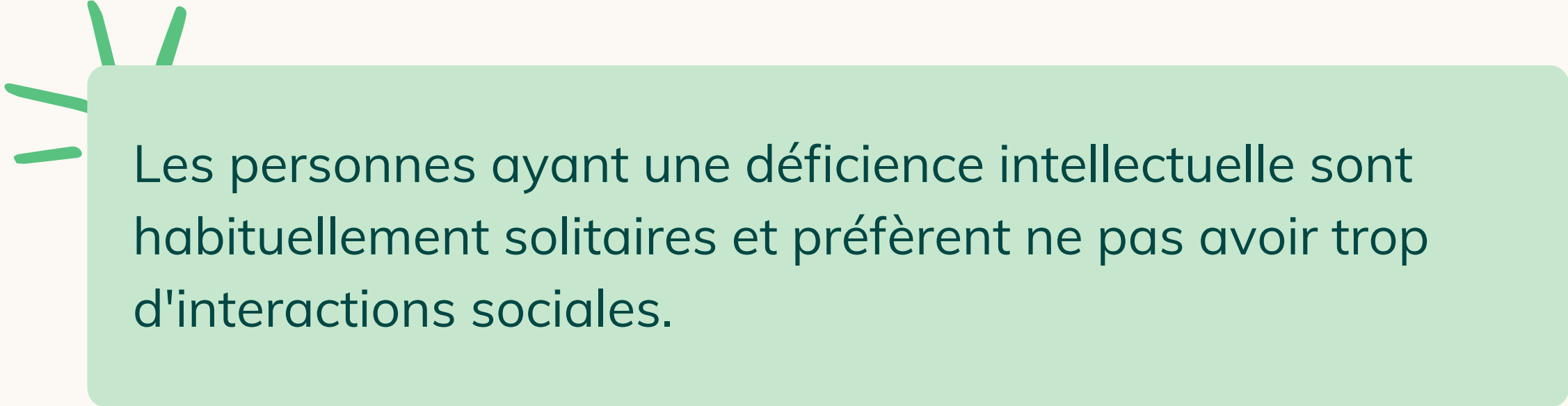
La déficience intellectuelle est une maladie.

Faux!



La déficience intellectuelle est un état ou une condition stable qui n'est ni une maladie, ni un problème de santé mentale. Elle se caractérise par des limitations significatives sur le plan du fonctionnement intellectuel et du fonctionnement adaptatif. La personne peut tout de même faire des apprentissages, comme l'acquisition de la lecture ou de l'écriture, l'utilisation du téléphone, etc.

Vrai ou faux?



Les personnes ayant une déficience intellectuelle sont habituellement solitaires et préfèrent ne pas avoir trop d'interactions sociales.



Faux!




Tout le monde a besoin de socialiser.

Si la personne éprouve des difficultés à formuler des phrases ou à communiquer ses points de vue, elle a peut-être simplement besoin de se sentir écoutée. Il est également important de lui laisser le temps nécessaire pour mettre ses pensées en mots.

Chaque personne ayant une déficience intellectuelle est différente.

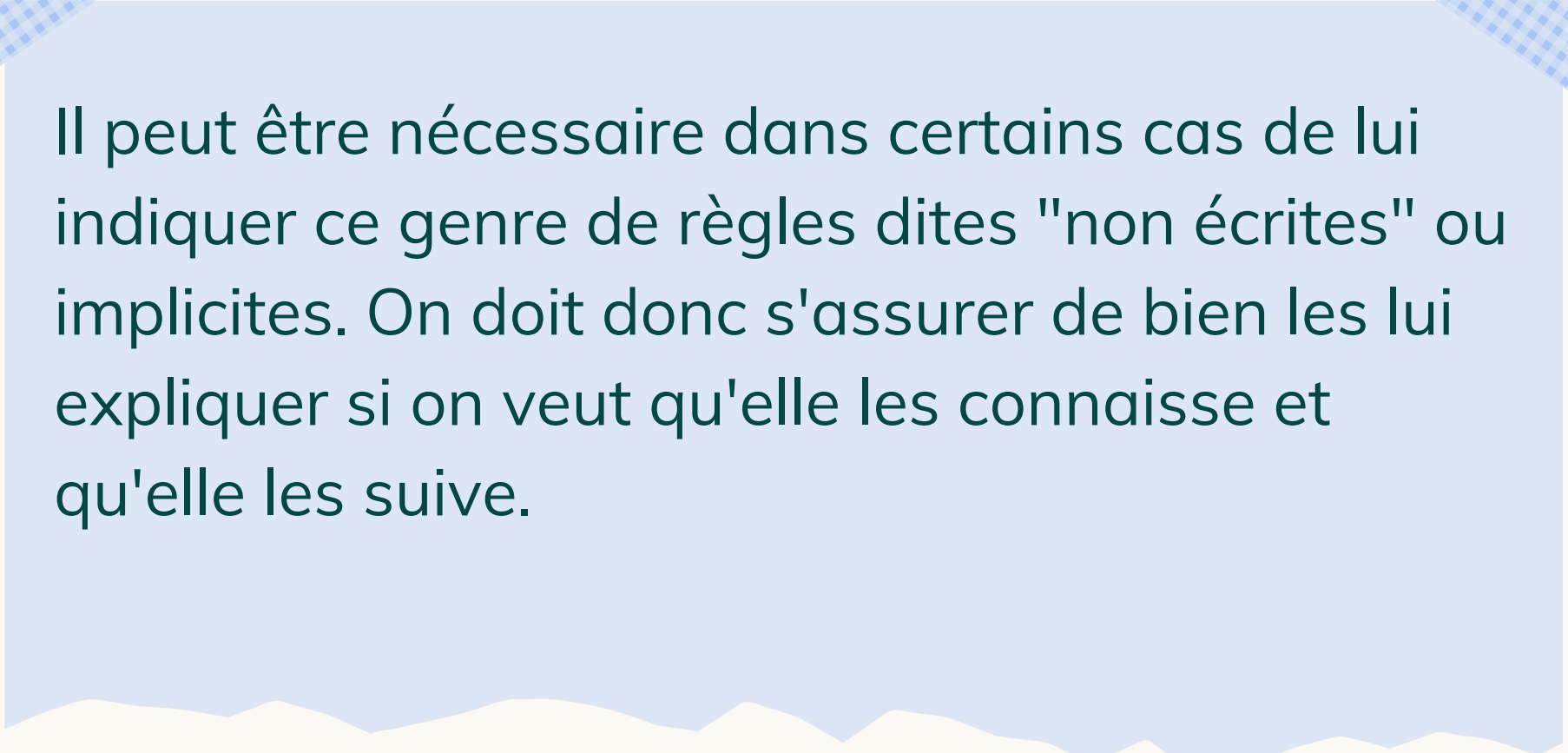


Vrai ou faux?



Les "règles non écrites" de la vie en groupe sont implicites. Il faut les expliquer à la personne présentant une déficience intellectuelle pour qu'elle puisse se les approprier. Par exemple, si chaque semaine, un membre différent du groupe apporte une collation à partager, il se peut que la personne ayant une déficience intellectuelle ne perçoive pas que son tour viendra éventuellement.

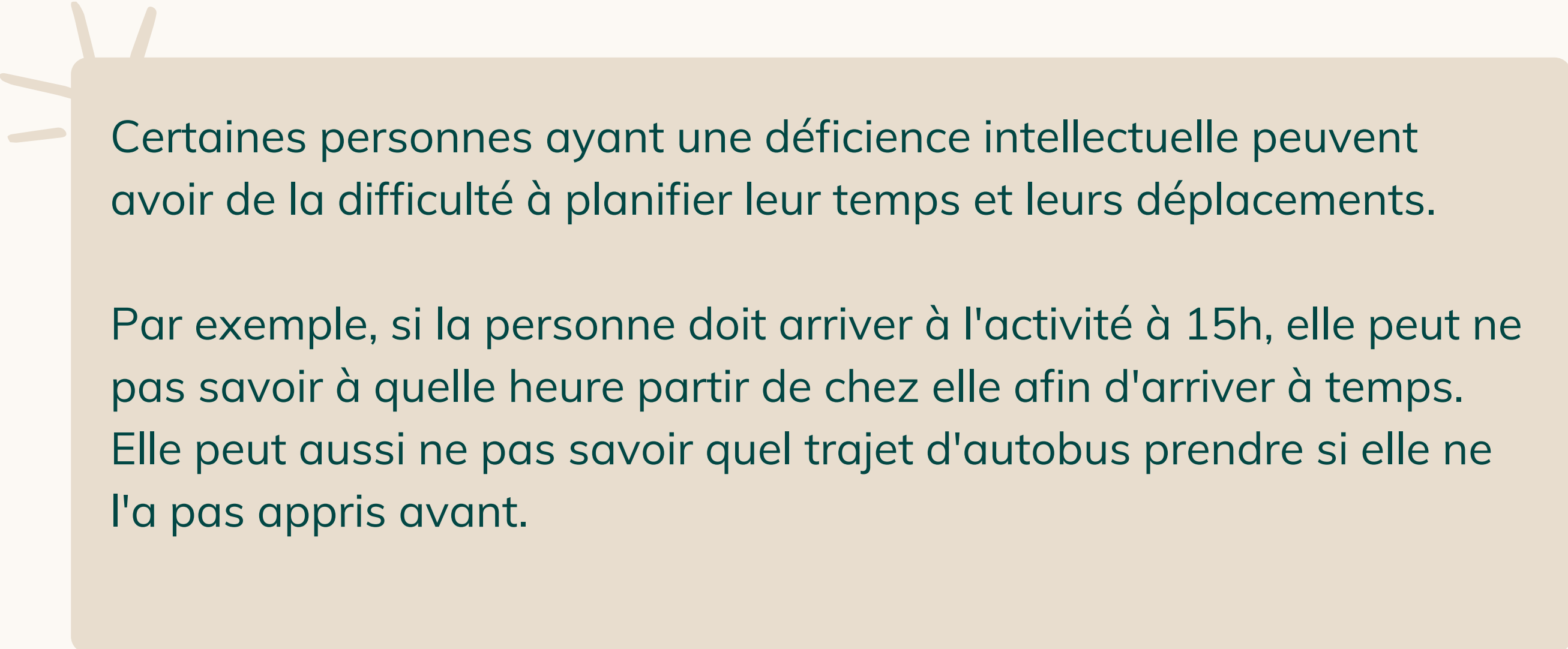
Vrai!



Il peut être nécessaire dans certains cas de lui indiquer ce genre de règles dites "non écrites" ou implicites. On doit donc s'assurer de bien les lui expliquer si on veut qu'elle les connaisse et qu'elle les suive.



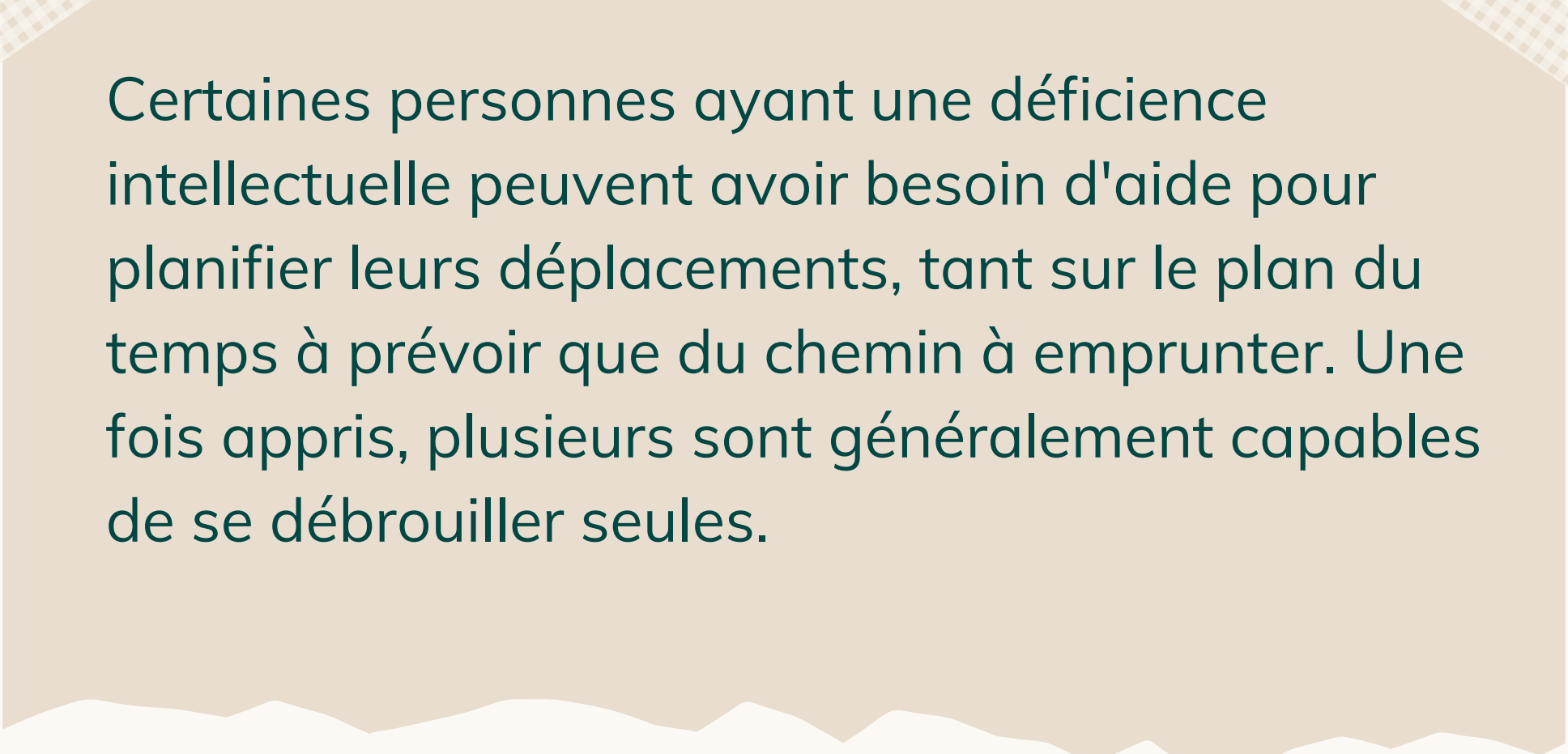
Vrai ou faux?



Certaines personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent avoir de la difficulté à planifier leur temps et leurs déplacements.

Par exemple, si la personne doit arriver à l'activité à 15h, elle peut ne pas savoir à quelle heure partir de chez elle afin d'arriver à temps. Elle peut aussi ne pas savoir quel trajet d'autobus prendre si elle ne l'a pas appris avant.

Vrai!



Certaines personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent avoir besoin d'aide pour planifier leurs déplacements, tant sur le plan du temps à prévoir que du chemin à emprunter. Une fois appris, plusieurs sont généralement capables de se débrouiller seules.



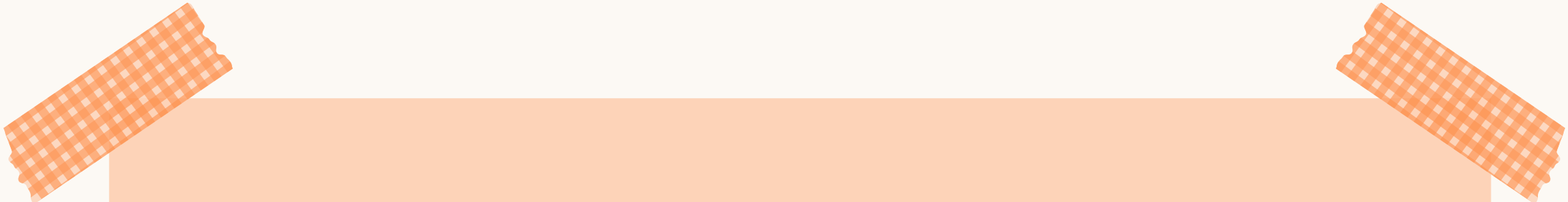
Vrai ou faux?



Les personnes qui ont une déficience intellectuelle ne sont pas capables de lire ni d'écrire.



Faux!



Certaines personnes ayant une déficience intellectuelle savent lire et écrire alors que d'autres non. Chaque personne est différente et présente des habiletés qui lui sont propres.

Mythe ou réalité?



Cette section “Mythe ou réalité ?” aborde certaines idées préconçues au sujet de la déficience intellectuelle. Si des appréhensions subsistent de votre côté, n’hésitez pas à en parler avec l’intervenante responsable du Mentorat Actif.

Les personnes qui ont une déficience intellectuelle sont complètement dépendantes des autres.

Par exemple, elles ne peuvent pas aller aux toilettes seules.



Les personnes qui ont une déficience intellectuelle sont complètement dépendantes des autres. Par exemple, elles ne peuvent pas aller aux toilettes seules.

 **Mythe!**

Plusieurs personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent être indépendantes dans plusieurs aspects de leur vie (p. ex. : manger ou aller aux toilettes).

Une personne qui a une déficience intellectuelle peut avoir une vie de couple, être sur le marché du travail ou même avoir son propre appartement.



Une personne qui a une déficience intellectuelle peut avoir une vie de couple, être sur le marché du travail ou même avoir son propre appartement.

 **Réalité!**

Il se peut qu'une personne ait besoin de soutien pour effectuer les activités de la vie quotidienne, ce soutien étant variable selon ses besoins.

La personne qui a une déficience intellectuelle n'a pas conscience des moqueries à son égard. Cela ne l'affecte donc pas.



La personne qui a une déficience intellectuelle n'a pas conscience des moqueries à son égard. Cela ne l'affecte donc pas.

 **Mythe!**

La majorité des personnes ayant une déficience intellectuelle s'aperçoivent lorsqu'on rit d'elles ou lorsqu'elles se font mettre à l'écart et tout comme les autres, cela peut les blesser.

Lorsqu'on parle à une personne qui a une déficience intellectuelle, il est préférable de parler plus fort pour qu'elle nous comprenne.



Lorsqu'on parle à une personne qui a une déficience intellectuelle, il est préférable de parler plus fort pour qu'elle nous comprenne.

 **Mythe!**

Parler plus fort n'aide pas les personnes qui n'ont pas de limitations auditives à mieux comprendre, qu'elles présentent une déficience intellectuelle ou pas. Il est plutôt préférable de faire des phrases courtes et plus simples et de leur laisser plus de temps pour assimiler l'information reçue.

On peut comparer une personne ayant une déficience intellectuelle à un enfant dans un corps d'adulte.



On peut comparer une personne ayant une déficience intellectuelle à un enfant dans un corps d'adulte.

 **Mythe!**

On ne peut pas négliger le vécu et l'expérience des personnes ayant une déficience intellectuelle. Elles peuvent avoir les mêmes passions et les mêmes intérêts que vous!

Les personnes qui ont une déficience intellectuelle sont capables de faire des choix pour elles-mêmes.



Les personnes qui ont une déficience intellectuelle sont capables de faire des choix pour elles-mêmes.

 **Réalité!**

En effet, les personnes ayant une déficience intellectuelle sont capables de prendre des décisions pour elles-mêmes et il est important de favoriser leur autodétermination.

Mises en situation

Cette section “Mises en situation” porte sur certains défis que peuvent rencontrer les personnes ayant une déficience intellectuelle sur les plans de la mémoire, de l’anxiété, de la communication, de la planification ainsi que des normes sociales et des attentes implicites. Pour chacune des mises en situation, des stratégies vous seront suggérées.





Mise en situation

Vous êtes le complice de Patrice avec qui vous pratiquez une activité de pickleball. Patrice est un très bon compagnon de jeu, mais sa participation est assez inégale : il est souvent absent, car il oublie de réserver son transport adapté ou encore, il oublie parfois son matériel de jeu, ce qui l'empêche de jouer.

Comment pourriez-vous soutenir Patrice pour qu'il puisse participer pleinement à l'activité ?



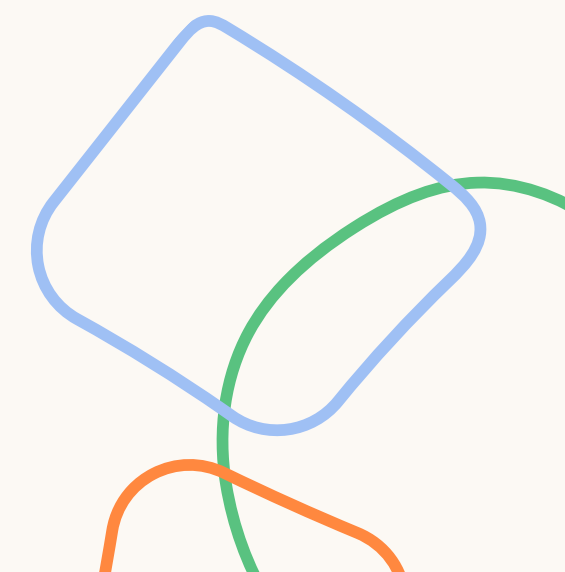


Suggestions de stratégies :

- Nommer vos observations à Patrick (p. ex: oubli de réserver son transport, oubli d'apporter son matériel)
- Lui demander s'il aurait besoin d'aide pour se rappeler ce qu'il doit faire ou apporter pour participer à l'activité et si oui, quel type d'aide aimerait-il recevoir (p. ex: lui fournir un calendrier des activités et y indiquer le moment où il doit réserver son transport, faire un rappel à chaque semaine)
- Demander du soutien à l'intervenante responsable du Mentorat Actif au besoin

Autres stratégies générales concernant la mémoire :

- Faire des rappels fréquents
- S'assurer que la personne a bien compris la demande ou la question
- Laisser le temps à la personne pour traiter l'information





Mise en situation

Vous êtes le mentor de Michel. Pour danser, Michel se place toujours dans la première rangée près de l'animatrice. Il adore répéter les danses qu'il connaît bien. Il a parfois tendance à s'isoler du groupe quand il y a des changements ou des imprévus à l'activité, comme un changement de local ou d'animatrice. Vous remarquez qu'il est alors un peu anxieux. Au dernier cours de la session, il y aura une activité spéciale de Noël regroupant tous les membres du club de loisirs dans une grande salle où Michel n'est jamais allé.

Comment pourriez-vous soutenir Michel en vue de cette activité ?



Suggestions de stratégies :

- Prendre le temps d'expliquer à Michel ce qui va se passer (où, quand, quoi, avec qui, pourquoi)
- Répondre à ses questions
- Proposer à Michel d'aller visiter la salle où aura lieu l'activité ou d'arriver à l'avance
- Demander du soutien à l'intervenante responsable du Mentorat Actif au besoin

Autres stratégies générales concernant l'anxiété :

- Aviser la personne à l'avance lorsque des changements sont prévus
- Laisser la personne prendre les décisions qui la concernent



Mise en situation

Vous êtes la complice de Julie. Vous participez ensemble à un club de marche qui se termine toujours avec un moment d'échange autour d'un bon café. Les discussions ont lieu en grand groupe et les personnes membres du club sont très bavardes. Julie vous a confié qu'elle aimerait parler davantage avec les autres membres, mais qu'elle avait de la difficulté à le faire.

Comment pourriez-vous favoriser les échanges entre Julie et les autres membres du groupe ?



Suggestions de stratégies :

- Parler directement à Julie pour qu'elle se sente concernée par les échanges, en la nommant par son prénom par exemple
- Lui retourner les questions si elles vous sont adressées
- Laisser un temps de pause après avoir parlé pour lui laisser le temps de réfléchir et de répondre, puis prendre le temps de l'écouter
- Favoriser des échanges en plus petits groupes
- Utiliser les intérêts communs de Julie et des autres membres pour les mettre en contact
- Demander du soutien à l'intervenante responsable du Mentorat Actif au besoin

Autres stratégies générales concernant la communication:

- Nommer une seule consigne ou demande à la fois
- Utiliser des phrases courtes et simples
- Lorsque possible, appuyer vos paroles avec des illustrations/dessins
- Évitez le sarcasme ou les expressions particulières (p. ex. : « il pleut des clous », « ce n'est pas mangeable »)



Mise en situation

Vous êtes le mentor de Juliette. Aujourd'hui, c'est sa première journée comme bénévole à la friperie de votre quartier. Vous l'avez accueillie et invitée à son poste de travail. Vous lui avez expliqué toutes les tâches qu'elle pouvait faire à la friperie : trier les vêtements brisés ou non, trier les vêtements par couleur, poser les étiquettes de prix, placer les vêtements sur des cintres, faire des sacs de vêtements à jeter et passer le balai. Vous revenez la voir avant la pause et Juliette a placé tous les vêtements, brisés ou non, sur des cintres.

Comment pourriez-vous soutenir Juliette dans la planification de ses tâches à l'avenir ?

Suggestions de stratégies :



- Transmettre une information / consigne à la fois
- Utiliser des phrases courtes et simples
- Poser des questions pour valider sa compréhension
- Utiliser un soutien visuel au besoin (p. ex.: liste écrite ou imagée des tâches à faire pendant la période)
- Utiliser d'autres moyens concrets pour soutenir ce qui est dit (p. ex.: pointer, montrer)
- Observer ses forces et ses défis
- Demander du soutien à l'intervenante responsable du Mentorat Actif au besoin

Autres stratégies générales concernant la planification :

- Aider la personne à planifier les étapes menant à la réalisation d'une activité
- Aider la personne à voir ce qu'il sera pertinent d'apporter à la prochaine activité s'il y a des nouveautés
- Aviser la personne en cas de changement ou imprévu (p. ex. : si l'activité n'est pas au même endroit qu'à l'habitude)



Mise en situation

Vous êtes le mentor de Paul. Ensemble, vous participez à un atelier de peinture à toutes les semaines. Paul est très affectueux avec vous et parfois, un peu trop à votre goût. En effet, quand il s'entend bien avec quelqu'un, Paul cherche à être près de cette personne et à lui faire des câlins, ce que vous n'appréciez pas particulièrement. En même temps, vous ne voulez pas non plus lui faire de la peine en lui disant cela.

Comment pourriez agir dans cette situation ?



Suggestions de stratégies :

- Nommer votre inconfort à la personne en utilisant des phrases courtes et simples
- Proposer une façon différente de faire : high five, tape dans la main, poignée de main, signe de la main, etc.
- Demander du soutien à l'intervenante responsable du Mentorat Actif au besoin

Autres stratégies générales concernant les normes sociales et les attentes implicites :

- Aider la personne à savoir ce qui est attendu en termes de comportements dans le groupe (p. ex: si chaque semaine quelqu'un apporte des beignes à l'activité, mentionner à la personne qu'elle devra en apporter à son tour un jour et lui offrir du soutien au besoin)
- Préciser à la personne les règles ou les attentes non écrites

Conclusion

En soutenant l'inclusion sociale d'une personne ayant une déficience intellectuelle, vous faites une grande différence dans sa vie... et parions que votre implication aura des retombées insoupçonnées dans la vôtre!



Si des questions surgissent, n'hésitez pas à contacter la personne responsable du programme Mentorat Actif de votre région!



Remerciements



Nous souhaitons remercier Monique Maltais, représentante du Regroupement québécois du parrainage civique et Francine Ducasse, intervenante sociale au centre de parrainage civique de Québec pour leur précieuse collaboration à la création du contenu de cette formation.



Nous remercions également Annabelle Harvey qui a contribué à l'élaboration de la première version de cette formation.

Remerciements à nos partenaires financiers



Références et 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)** : autodetermination.ca

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

Site Web de l'Appui - proches aidants : <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/comprendre-la-situation-de-mon-proche/deficience-intellectuelle/ce-qui-faut-savoir-sur-la-deficience-intellectuelle/>

