



Facile A Lire et à Comprendre

=

FALC

=



Le FALC c'est quoi ?

Plusieurs associations européennes ont créé le FALC en 2009.
En France, ce sont les associations :

- NOUS AUSSI : c'est une association de personnes handicapées intellectuelles dirigée par des personnes handicapées intellectuelles.
- UNAPEI : c'est une association qui regroupe des associations pour personnes handicapées intellectuelles.

NOUS AUSSI et UNAPEI disent que :

- Les personnes handicapées intellectuelles sont comme tout le monde.
Elles peuvent faire beaucoup de choses dans la vie si elles sont aidées comme il faut.
- Parfois c'est difficile de comprendre et d'apprendre de nouvelles choses.
C'est pour cela qu'il est important que les personnes handicapées



intellectuelles ont droit d'avoir des informations.

Les informations doivent être claires et faciles à comprendre.

- Comme tout le monde, les personnes handicapées intellectuelles ont le droit d'obtenir de bonnes informations.

Cela aide les personnes handicapées intellectuelles à faire des choix et prendre des décisions toutes seules.

- Quand des personnes handicapées intellectuelles n'ont pas de bonnes informations elles sont mises de côté.

Donc elles ne sont pas capables de participer aux choses qui les entourent.

Donc elles doivent attendre que d'autres personnes prennent des décisions pour elles.

- Donc une bonne information est une information facile à lire et à comprendre.

Qu'est-ce qu'on fait en facile à lire et à comprendre ?

Etape 1:

Un groupe de personnes handicapées intellectuelles et 2 animateurs se réunissent.

Ils forment un groupe de travail.

Les personnes handicapées intellectuelles donnent leur avis sur :

- Les mots.
- Les idées.

Le groupe de travail doit simplifier un texte.

Quand le texte est simplifié,
On comprend mieux le texte.

Un groupe de travail travaille environ 1 heure et demie.

En général, il faut plusieurs séances de travail pour simplifier un texte.



Etape 2 :

Le texte simplifié est relu par un autre groupe de travail.
Si besoin, le texte peut être corrigé.

Etape 3 :

Quand un document a été approuvé par un autre groupe,
On peut mettre le logo facile à lire à comprendre.



Qui est ce qui est important pour le projet I SAID ?

- Faire des textes simples,
Pour que tout le monde comprenne.
- Que les personnes handicapées intellectuelles donnent leurs avis
sur les textes pour que les gens en tiennent compte.





Le projet I SAID



INTERREG font partie de l'Europe.
L'Europe réunit beaucoup de pays.
Par exemple la France, la Belgique.

INTERREG se sont des gens qui donnent de l'argent pour le projet.

I SAID c'est le titre du projet
I SAID c'est un mot anglais.
I SAID veut dire j'ai dit.

Ici I SAID veut aussi dire innovation, autodétermination, autonomie et inclusion des personnes déficientes intellectuelles.

Innovation ça vient du verbe innover.
Innover c'est faire des nouvelles choses.

Autodétermination veut dire pouvoir choisir dans sa vie.
Par exemple choisir un métier, choisir où on vit

Autonomie veut dire se débrouiller seul.

Inclusion veut dire faire partie de la société.
La société ce sont les gens qui vivent ensemble.

Déficience intellectuelle veut dire une personne avec un handicap mental.



Le projet I SAID c'est :

- Pour le bien être dans sa tête, dans son corps et avec les autres.
- Pour trouver des nouvelles idées pour aider les personnes avec un handicap mental.
- Pour mieux vivre quand on déménage en France ou en Belgique.

Le projet I SAID va durer jusqu'en 2020.

Le projet I SAID est un projet de recherche action :

- Recherche veut dire trouver des informations.
- Action veut dire que les personnes accompagnées, les familles et les professionnels vont travailler ensemble.

Il y aura 3 sortes de travaux :

1/ La recherche

2/ Les actions avec des communautés de pratique et un groupe sur internet

Une communauté de pratique est une réunion avec les professionnels et les familles.

3/ Les formations

Tous les travaux vont être en facile à lire et à comprendre.



1/ RECHERCHE

= interviews



Invités :

- Personnes accompagnées
- Familles
- Professionnels

2/ ACTIONS

= Communautés de pratiques



Invités :

- Familles
- Professionnels

= Outil collaboratif internet

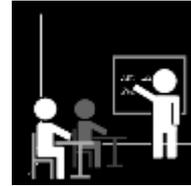


Invités :

- Proches
- Professionnels

3/ FORMATIONS

= faire des réunions



- Autodétermination

Invités :

- Personnes accompagnées
- Familles

- Formateurs

Invités :

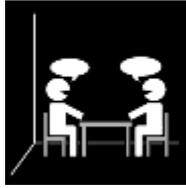
- Professionnels

FACILE À LIRE ET À COMPRENDRE



Invités :

- Familles
- Professionnels



1/ La recherche :

La recherche c'est pour trouver ce qui va et ce qui ne va pas dans la vie des personnes qui ont un handicap mental.

C'est pour savoir ce qui est compliqué ou pas compliqué.

Des chercheurs vont venir rencontrer :

- des personnes qui ont un handicap mental
- des familles
- des professionnels.

Des chercheurs ce sont des scientifiques.

Ce sont des gens qui cherchent beaucoup de choses.

Dans le projet I SAID, les chercheurs n'ont pas de blouse.

Ils n'ont pas de machine.

Ils discutent.

Ça s'appelle des interviews.

Il y aura plusieurs interviews.

Un professionnel ou la famille peut aider une personne qui a un handicap mental pour les interviews.



2/ Les actions :



Les communautés de pratiques

Ce sont des réunions avec les professionnels et des familles.

Les personnes viennent de France et de Belgique.

Ils vont chercher des idées pour aider les personnes avec un handicap mental :

- à faire des choix
- à se sentir bien
- à faire partie de la société.

La société ce sont des gens qui vivent ensemble.



L'outil collaboratif

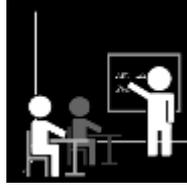
C'est pour les professionnels et les familles des communautés de pratique.

C'est sur l'ordinateur.

C'est pour que les gens travaillent ensemble.

C'est pour permettre à des personnes de s'écrire, de s'envoyer des messages.

Ils s'écrivent pour échanger des idées les uns avec les autres.



3/ Les formations :

Les formations c'est pour apprendre des nouvelles choses.

Il y a plusieurs formations :

- Faire des réunions
- Autodétermination
Autodétermination ça veut dire pouvoir choisir dans sa vie.
- Formateurs
Un formateur c'est celui qui s'occupe des formations. C'est celui qui fait apprendre aux autres.

La formation faire des réunions

C'est que pour des professionnels.

C'est pour apprendre à faire des grandes réunions.

La formation autodétermination

C'est que pour les personnes qui ont un handicap mental et les familles

C'est pour apprendre à :

- choisir
- prendre des décisions
- Résoudre des problèmes

La formation formateurs

C'est que pour les professionnels

Les formations c'est pour apprendre des nouvelles choses.

Un formateur c'est celui qui s'occupe des formations. C'est celui qui fait apprendre aux professionnels.

C'est pour expliquer aux autres ce que nous avons appris dans le projet.



Le facile à lire et à comprendre :



Dans le projet I SAID le facile à lire et à comprendre sert à :

- Rendre les textes plus faciles
- Réagir aux informations du projet I SAID. Par exemple donner son avis sur la façon de travailler.

Les groupes de facile à lire et à comprendre pourront travailler sur :

- Les textes des chercheurs
- Ce qui est dit dans les réunions
- Les résultats des interviews
- Les autres documents du projet I SAID



Si vous voulez donner des idées  ou poser des questions ,

vous pouvez contacter Sarah  :

-  Par téléphone : 06 72 85 41 86
-  Par mail : ssanier@papillonsblancs-rxtg.org

- Par courrier



Vous pouvez contacter Jean-Luc  :

-  Par téléphone : 06 72 82 85 62
-  Par mail : jdeleplace@papillonsblancs-rxtg.org

- Par courrier





Ce document a été réalisé avec :

François BOUCHELAGHEM, Milos DRAGOJEVIC, Pauline VERRAES,
Léa DECLERCQ, Kévin LEBRIEZ, Virginie BOUSSEMART, Noëlle
HAVEZ



Le handicap

On parle beaucoup de handicap.
C'est un mot qu'on entend souvent.
C'est parfois une insulte.
Que veut dire le mot handicap ?

Quand on parle de handicap
on ne doit pas dire un handicapé
on doit dire :

- Personne handicapée
- Ou personne en situation de handicap

La situation de handicap c'est quand quelque chose rend la vie plus compliquée.

Ce qui rend la vie plus compliquée ce sont 2 choses en même temps :

1. Les différences de la personne
qui lui rendent la vie plus compliquée.
2. Le monde qui entoure la personne
qui lui rend la vie plus compliquée.

1/ Les différences de la personne qui lui rendent la vie plus compliquée

Tout le monde est différent.

Parfois on naît avec des différences.

Parfois on peut devenir différent au cours de la vie.

Il y a des petites et des grandes différences.

Selon le type de différence de la personne,
on parle de :

- Handicap moteur :
c'est quand le corps fonctionne mal.
- Handicap sensoriel :
c'est quand un sens fonctionne mal.
Les 5 sens sont : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût.
- Handicap mental :
c'est quand le cerveau fonctionne mal
quand on a une déficience intellectuelle.
Alors c'est plus compliqué pour comprendre, apprendre,
communiquer.

Il y a des différences qui rendent la vie plus compliquée.

Par exemple :

- Ne pas savoir contrôler ses jambes
et donc avoir plus de mal que les autres pour marcher.
- Avoir de gros problèmes aux yeux
et donc avoir plus de mal que les autres pour voir.
- Avoir une déficience intellectuelle
et donc avoir plus de mal que les autres pour apprendre à l'école.

2/ le monde qui entoure la personne peut lui rendre la vie plus difficile

Le monde qui entoure la personne
c'est tout ce qu'il y a autour d'elle
c'est ce qui l'entoure
c'est son environnement :

- Son entourage
comme sa famille, ses amis, ses collègues, les professionnels qui s'occupent de la personne
Les lieux où elle passe du temps
comme là où elle habite, là où elle travaille, là où elle fait ses loisirs, là où elle fait ses courses.
- Ses droits et ses devoirs
savoir ce qu'on peut faire et ce qu'on doit faire
Par exemple les lois du pays où la personne vit.
- La culture
comme les coutumes et les croyances du pays où la personne vit.

Le monde qui entoure la personne
peut lui rendre la vie plus compliquée
parce qu'il n'est pas adapté.

Par exemple :

- Une personne vit dans une maison avec beaucoup d'escaliers
et elle ne sait pas utiliser ses jambes
alors elle a du mal à se déplacer chez elle.
- Dans un magasin où il n'y a pas d'étiquette en braille
une personne aveugle a du mal à faire ses achats.
- Quelqu'un qui pose une question avec des mots compliqués
à une personne qui a du mal à comprendre
alors la personne n'arrive pas à répondre.

I SAID

Quand on parle de handicap
on parle d'une personne
mais aussi du monde qui l'entoure.

Quand on dit qu'une personne est en situation de handicap
ça veut dire qu'elle est en difficulté pour quelque chose
et que le monde qui l'entoure ne l'aide pas.

Une personne en situation de handicap
est avant tout une personne.
Comme tout le monde elle a :

- Des droits
- Des devoirs
- Une personnalité, des envies, un caractère, une histoire, des goûts.

Le handicap n'est pas une maladie
ce n'est pas contagieux
ça ne se guérit pas.

Etre en situation de handicap est difficile,
mais ça ne rend pas toujours malheureux.
On peut essayer d'améliorer les choses :

- Ça demande des efforts à la personne
- Le monde qui entoure la personne doit l'aider.

L'autodétermination

Autodétermination est un mot compliqué.
Compliqué à lire, à dire et à écrire.
C'est aussi compliqué à expliquer et à comprendre.
Ça veut dire beaucoup de choses.
On a pas trouvé de mot plus facile ni d'image pour l'expliquer.

1. Décider

Dans la vie je ne peux pas tout décider.
il y a des choses à respecter :

- Les lois
- Les autres

Les choix que je peux faire dépendent du monde qui m'entoure.
Le monde qui m'entoure c'est :

- Mon entourage
comme ma famille, mes amis, mes collègues, les professionnels
qui s'occupent de moi
- Les lieux où je passe du temps
comme là où j'habite, là où je travaille, là où je fais mes loisirs, là
où je fais mes courses
- Les droits et les devoirs de l'endroit où je suis
comme les lois du pays où je suis
- Là ou je suis : au travail ou dans mon logement :
j'ai des droits et des devoirs et je dois les respecter
Cela permet de savoir ce que je peux faire et ce que je dois faire
- Ma culture
comme les coutumes et les croyances

I SAID

Parfois, prendre une décision est difficile.

Par exemple :

- Acheter une voiture ou pas
- Changer de travail ou pas.

Parfois prendre une décision est difficile
parce qu'on habite à plusieurs
et il faut prendre les décisions ensemble.

Par exemple :

Je vis dans un foyer
et je veux regarder la télé
je dois demander l'avis de tout le monde pour choisir l'émission que
nous allons regarder.

Parfois prendre une décision est difficile
parce qu'il faut respecter le règlement.

Par exemple :

Je suis à la bibliothèque
j'ai envie de discuter
mais c'est interdit de faire du bruit
c'est écrit dans le règlement
alors je chuchote ou je sors pour parler.

2/ Décider pour soi même

Etre autodéterminé c'est faire des choses que je décide pour moi
et aucune autre personne ne décide à ma place.

Par exemple :

je choisis tout seul de faire de la peinture
j'ai pris cette décision tout seul
sans que ma famille ou un professionnel ne décide pour moi.

3/ Participer

Participer c'est avoir les informations et donner son avis même quand je ne peux pas tout décider.

Par exemple :

quand je vote je donne mon avis

mais je ne décide pas du résultat de l'élection.

Participer c'est faire partie.

Participer c'est quand plusieurs personnes prennent une décision ensemble.

Par exemple :

avec des amis nous voulons aller au cinéma

nous décidons tous ensemble du film que nous allons voir.

Participer c'est aussi demander quand on a un problème.

Trouver de l'aide quand on en a besoin.

Par exemple :

j'ai un jardin à entretenir

mais c'est difficile pour moi

j'appelle quelqu'un pour m'aider.



Le parcours de vie

Le parcours de vie c'est tout ce qui passe dans la vie d'une personne.

Dans la vie d'une personne 2 choses sont importantes :

- La personne elle-même
Par exemple : ses capacités, ses difficultés, ses goûts
- Ce qui l'entoure, on appelle cela son environnement
Par exemple : les gens qui l'entourent, ses droits, les lieux où elle va

Le parcours de vie de la personne elle-même

Les personnes franchissent plusieurs étapes dans leurs vies :

- Etre bébé
- Etre enfant
- Etre adolescent
- Etre adulte
- Etre une personne âgée

Une personne apprend des choses à chaque étape de sa vie.
Elle découvre de nouvelles choses.
Donc elle change au cours de sa vie.

Par exemple:

A différents moments de sa vie une personne peut apprendre à :

- S'habiller, manger, se laver
- Marcher, parler, manger seule, se faire des amis
- Cuisiner, se déplacer seule, donner son avis
- Avoir un logement, prendre des décisions, se marier, devenir parent.



Dans la vie :

- Une personne apprend des choses différentes à des moments différents.
- Tout le monde n'apprend pas la même chose,
- Chaque personne apprend à son rythme.

Ca dépend de ses envies et de ses capacités.

Donc une personne apprend et change.

Ce qui entoure la personne dans son parcours de vie.

Au cours de sa vie, une personne est dans des lieux différents.

Par exemple :

- La maison
- L'école
- Le travail
- Le club de sport
- La ville, le quartier.
- Les magasins

Au cours de sa vie, une personne va rencontrer d'autres personnes.

Par exemple :

- La famille
- Les professionnels d'accompagnement
Par exemple : éducateur, curatelle, infirmier, assistante sociale
- D'autres professionnels :
Par exemple : Le boucher, le boulanger, le vétérinaire
- Les voisins
- Les amis
- Les collègues.



I SAID

Au cours de sa vie, une personne change de lieux et rencontre d'autres personnes.

Au cours de sa vie, les droits de la personne changent:
Par exemple :

- Le droit d'aller à l'école
- Le droit de voter
- Le droit de toucher un salaire

Au cours de la vie, les devoirs de la personne changent.
Ca dépend de l'âge:

Par exemple :

- Le service militaire
- Payer des impôts
- Respecter les limitations de vitesse
- Respecter les lois.

Les changements dans la vie

Dans la vie, il y a des changements importants.
Un changement important s'appelle une transition.
Par exemple :

- Terminer l'école
- Déménager
- Avoir des enfants.

Après une transition beaucoup de choses changent.



Exemple de transition : changer de lieux

Changer de lieu c'est un changement important.
C'est une transition.

- Une personne peut être obligée de changer de lieu.
Par exemple :
quand les parents déménagent
les enfants doivent déménager
ils n'ont pas le choix.
- Une personne peut décider de changer de lieu :
Par exemple :
Une personne a envie de changer de maison
Une personne part à la retraite
Une personne change de travail.

Quand on change de lieu, beaucoup d'autres choses changent.
Il n'y a pas que le lieu qui change.

Par exemple quand une personne déménage :

- Elle a une nouvelle maison
- Elle a un nouveau travail
- Elle a aussi des nouveaux voisins
- Les enfants doivent aussi changer d'école
et se faire de nouveaux amis.

Après un changement il faut du temps pour se sentir bien.
Même si la personne avait envie de changer.



Les blocages

Une personne peut décider de changer de vie.
Mais parfois elle est bloquée.

Par exemple :

- Une personne veut manger seule
mais ce n'est pas possible
parce qu'elle n'arrive pas à utiliser ses mains
- Une personne veut changer de foyer
mais ce n'est pas possible
parce qu'il n'y a pas de place pour déménager
- Une personne veut acheter des cigarettes
mais elle est trop jeune
la loi l'interdit
- Une personne veut acheter un bijou
mais elle n'a pas assez d'argent

Les blocages sont à cause :

- Du règlement
Par exemple:
une personne veut manger seule mais le règlement du foyer
l'interdit.
- De la loi
Par exemple:
Une personne veut acheter des cigarettes mais elle est trop jeune.
La loi l'interdit.
- De l'argent.
Par exemple:
Une personne veut acheter un bijou mais elle n'a pas assez
d'argent.



Raconter sa vie, ça sert à quoi ?

Raconter sa vie, c'est parler de ses souvenirs.
C'est parler de ce qui s'est passé dans sa vie.

Raconter sa vie, ça montre que je suis capable de le faire.
Ça aide les autres à :

- mieux me connaître
- Connaître mon passé
- Prendre en compte mes opinions.

Les parcours de vie dans le projet I Said

Pour le projet I Said,
les chercheurs vont demander à des personnes avec un handicap
mental de raconter leurs vies :

- Le passé
par exemple ce qu'elles ont appris, vécu et décidé
- Le présent
par exemple ce qu'elles vivent maintenant
- Le futur
par exemple leurs projets, ce qu'elles ont envie de faire plus tard.

Chaque personne a un parcours de vie différent.
Par exemple certaines personnes sont en foyer, d'autres non.

Les chercheurs d'I Said vont mieux comprendre les personnes avec un
handicap mental.



La qualité de vie

La qualité de vie c'est quoi ?

Avoir une bonne qualité de vie c'est être heureux dans sa vie.

Etre heureux c'est être content.

Etre heureux c'est différent pour chacun.

Les gens ne sont pas heureux de la même façon.

Par exemple :

- Etre souriant
- En parler autour de soi
- Appeler les amis
- Sauter de joie

Tout le monde n'est pas heureux pour la même chose.

Il y a des gens qui sont heureux pour une chose

et des gens qui sont heureux pour autre chose.

Etre heureux ça dépend de ce que je pense :

- Par exemple, je pense que vivre en couple est important.
Je suis en couple alors je suis heureux.
Je suis célibataire alors je ne suis pas heureux.
- Par exemple, je pense que vivre en couple n'est pas important
Je suis célibataire alors je suis heureux
Je suis en couple alors je ne suis pas heureux



Etre heureux ça dépend de l'endroit où je vis :

- Par exemple, une personne qui vit dans la rue est heureuse quand elle a un habitat.
Mais il y a aussi des personnes qui ont un habitat et qui ne sont pas heureuses.
- Par exemple il y a des endroits dans le monde où il y a peu d'écoles.
Dans ces endroits les personnes sont heureuses quand elles peuvent aller à l'école.
En Europe, il y a beaucoup d'écoles.
Parfois les personnes ne sont pas heureuses d'y aller.

Comment aider à avoir une bonne qualité de vie ?

Qu'est ce qui rend les gens heureux ?

- Avoir une bonne santé
- Avoir des amis
Par exemple bien s'entendre avec les gens.
- Aimer et s'aimer
Par exemple être heureux en couple.
- Avoir du succès
Par exemple, Julien Clerc. Il fait des concerts et a du succès.



ISAID

- Vivre comme on le veut
- Avoir un travail
- Se sentir inclus dans la société.
la société c'est les gens qui vivent ensemble
Se sentir inclus ça veut dire plein de choses.
Par exemple : aider les autres à aller mieux,
se sentir bien avec les autres,
faire comme les autres
les autres font attention à moi,
respecter les règles.
- Avoir des droits
Les droits sont différents dans chaque pays.
Par exemple avoir le droit :
de donner son avis.
de circuler, de se déplacer.
de conduire une voiture à partir de 18 ans.
de se défendre au tribunal.
d'avoir des papiers pour habiter dans son pays.
- Posséder quelque chose
Par exemple :
avoir une voiture.
avoir de l'argent.
- L'autodétermination.
L'autodétermination c'est pouvoir choisir dans sa vie.
Par exemple :
choisir ce que je mange le midi.
choisir un métier.



Comment évaluer la qualité de vie ?

Il existe des questionnaires
pour savoir comment une personne est heureuse.

Par exemple :

si elle est heureuse dans son habitat

si elle est heureuse avec ses amis

Plusieurs personnes peuvent répondre au questionnaire :

- La personne concernée
- Sa famille
- Les professionnels qui accompagnent la personne

Il peut y avoir des différences entre ce que pense la personne
et ce que pense le professionnel ou sa famille.



Qu'est-ce qu'on peut faire pour avoir une bonne qualité de vie ?

Comment aider les personnes avec un handicap à être plus heureuses ?

C'est important de comprendre ce que vivent les personnes avec un handicap.

Cela permet :

- d'améliorer leur vie
- de répondre à leurs besoins.

Pour aider les personnes avec un handicap à être plus heureuses il faut :

- Voir autre chose que l'aspect médical du handicap
Par exemple voir des médecins mais aussi d'autres personnes
- Agir sur les compétences des personnes avec un handicap
Par exemple aider les personnes avec un handicap à s'instruire, à se former
- Adapter les lieux où vivent et travaillent les personnes avec un handicap
Par exemple :
installer des portes automatiques
installer des pentes au lieu des marches
dresser un chien pour guider les personnes aveugles
- Mettre en valeur ce que savent faire les personnes avec un handicap
Par exemple :
afficher les peintures qui ont été faites par des personnes avec un handicap.
dire à quelqu'un qu'il parle bien.
passer dans le journal.



- Une personne avec un handicap n'est pas que handicapée.
Elle est avant tout une personne.
Elle peut avoir un autre rôle.
Par exemple : .Ray Charles est handicapé car il est aveugle. C'est aussi un chanteur connu.
Par exemple : un personne handicapée peut être aussi une maman.

Il faut mettre en valeur le rôle des personnes avec un handicap dans la société
La société c'est les gens qui vivent ensemble

- Un projet de vie c'est ce qu'on a envie de faire dans la vie.
Par exemple :
partir en vacances.
avoir un métier.

Il faut réfléchir avec la personne à son projet de vie. Pour le rendre meilleur.
Un projet de vie peut changer souvent.
Il faut réfléchir souvent au projet de vie.

Pour aider les personnes handicapées à être heureuses, il faut les faire participer.
Par exemple :
demander l'avis des personnes
avoir le droit de ne pas être d'accord.
avoir des informations en facile et à comprendre.

Pour aider les personnes avec un handicap à être heureuses il faut mettre en valeur les groupes de personnes avec un handicap qui veulent faire des choses.
Par exemple l'Association Nous aussi,
l'association CAP 48



Ce document a été réalisé avec :
François BOUCHELAGHEM, Milos DRAGOJEVIC, Pauline VERRAES,
Gautier CANDAS, Virginie BOUSSEMARY, Evelyne HAVEZ, Patricia
DELBECQUE

La santé

La santé

Etre en bonne santé c'est :

- Ne pas être malade
- Etre en pleine forme
- Se sentir bien.

Etre en bonne santé c'est se sentir bien :

- Dans son corps
- Dans sa tête
- Avec les autres.

La maladie fait partie de la santé.

Il existe des maladies graves et des maladies pas graves.

Pourquoi je suis en bonne santé ?

Pour être en bonne santé je dois prendre des décisions pour ma santé.

Il y a des décisions faciles et des décisions difficiles.

Prendre une décision c'est choisir. Faire un choix.

Pour prendre des décisions :

- Je cherche les informations
- Je trouve les informations
- Je comprends les informations
- Je réfléchis à ce qui est bien ou pas bien pour moi
- Je prends ma décision.

I SAID

Par exemple :

je suis malade et je dois décider

si je me fais opérer ou si je prends un médicament :

- Je vais voir un médecin
- Le médecin répond à mes questions
- Je comprends ce que me dit le médecin
- Je réfléchis si je préfère me faire opérer ou si je préfère prendre un médicament
- Je tiens compte des conseils du médecin pour choisir de me faire opérer ou prendre le médicament.

Autre exemple :

j'entends des voix dans la tête :

- J'en parle à mes parents pour chercher de l'aide
- Je vais voir des médecins et l'assistante sociale pour avoir des explications
- Je comprends les explications sur ce que j'ai
- Je vais voir des associations
je travaille en ESAT
et je prends des médicaments.

Autre exemple :

je me sens seul et je dois décider

si je vais rejoindre mes amis pour prendre un café à l'extérieur

ou si je les invite chez moi pour jouer aux cartes.

Je dois choisir.

- Je peux téléphoner à mes amis
- Je demande s'ils veulent jouer aux cartes
- Si oui, on joue aux cartes chez moi
si non, on va boire un café à l'extérieur.

Qu'est-ce que je peux faire pour être en bonne santé ?

Par exemple :

- Pour être en forme dans mon corps
je prends des médicaments quand je suis malade
- Pour être en forme dans ma tête
je fais du sport pour me détendre
- Pour me sentir bien avec les autres
je vais voir des amis pour discuter et ne plus être seul.

La santé des personnes avec un handicap mental.

Une personne avec un handicap mental c'est une personne.
S'il y a un handicap mental ou pas de handicap c'est pareil.
Les personnes ont les mêmes droits.

Par exemple :

une personne avec un handicap mental a le droit de faire ses courses.
Elle a le droit d'être en bonne santé.

Il y a des personnes avec un handicap mental qui sont en bonne santé.
Il y a plus de personnes avec un handicap mental en mauvaise santé.
Il existe un schéma pour expliquer cette phrase.

Pourquoi les personnes avec un handicap mental sont en moins bonne santé ?

Pour les personnes avec un handicap mental c'est difficile :

- De s'informer
- De bien comprendre les informations

Donc c'est difficile de prendre des décisions pour leur santé.

Donc les personnes avec un handicap mental sont en moins bonne santé.

Donc il faut continuer à aider les personnes avec un handicap mental :

- A lire
- A écouter
- A se concentrer

Il faut aussi continuer à les aider à comprendre.

Les personnes avec un handicap mental ont des difficultés à être en bonne santé

parce que les informations sont parfois :

- Fausses
- Difficiles à comprendre
- Pas complètes.

Il manque des choses

Parfois quand les informations sont faciles à comprendre

il manque des choses.

Avec des informations plus faciles à comprendre

une personne avec un handicap mental peut prendre de meilleures décisions pour sa santé

parce qu'elle arrive à mieux comprendre.

I SAID

Pour aider les personnes avec un handicap mental à prendre de bonnes décisions pour leur santé,
il faut :

- Rendre les informations faciles à trouver
- Rendre les informations faciles à comprendre.

Souvent, les personnes avec un handicap mental ne sont pas bien soignées.

Par exemple, on sait qu'après une opération il faut être levé.

Une personne avec un handicap mental n'est pas toujours aidée pour se lever.

Alors qu'une personne ordinaire est plus souvent aidée.

Souvent, les professionnels de santé n'ont pas l'habitude du handicap mental.

Pour aider les personnes avec un handicap mental à être en bonne santé, il faut mieux former les professionnels de santé.

Il faut leur apprendre à mieux soigner les personnes avec un handicap mental.

Donc les difficultés de santé des personnes avec un handicap mental sont liées :

- Au handicap
- Au personnel médical qui manque de formation
- A l'environnement de la personne.

L'environnement de la personne c'est ce qui l'entoure.

Par exemple :

- Le lieu de vie
Comme la maison, le travail.
- L'entourage
comme les parents, les amis ou les éducateurs.
- Les affaires
comme les vêtements ou les meubles
- Les droits
comme les soins ou les indemnités
Une indemnité c'est de l'argent pour aider la personne.

Quel est le rapport entre la santé et le projet I SAID ?

Les personnes qui travaillent pour le projet I SAID veulent aider les personnes avec un handicap mental :

- A améliorer leur santé
- A avoir des informations adaptées
- A choisir ce qu'elles veulent pour leur santé
- A participer à leur environnement :
Participer au lieu de vie
avec l'entourage
à ses affaires
à ses droits.