

Compétences pour vivre chez soi (exemple d'Arnaud)

Arnaud

Arnaud a 32 ans. Il présente de l'autisme et une déficience intellectuelle modérée. Arnaud vit seul dans sa maison. En journée, il va dans un service d'accueil de jour pour adultes. Arnaud perçoit des allocations de remplacement de revenus et d'intégration.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette évaluation est divisée en différents domaines importants pour vivre chez soi : les soins personnels, l'alimentation et les repas, l'entretien de la maison, les courses et les achats, la gestion du temps, les déplacements, les activités de loisirs, les compétences sociales et de communication, la santé, le respect des règles de vie en communauté, la gestion financière et administrative. Chaque domaine comprend une liste d'activités quotidiennes. Vous pouvez en ajouter d'autres, si nécessaire.

Pourquoi compléter cette évaluation ?

Cette évaluation permet de mettre en évidence les forces et les difficultés de la personne. Elle permet ainsi d'obtenir un aperçu des activités que la personne peut réaliser de manière autonome, celles pour lesquelles un soutien est nécessaire et celles qui nécessitent encore un apprentissage. Cette évaluation peut être utilisée comme un guide dans le choix d'un type de logement (structure d'hébergement ou avoir son propre chez soi) et l'organisation des différentes aides nécessaires pour pouvoir vivre chez soi.

*Cette évaluation est inspirée de différents outils: 'Wonen met Autisme' van Woonpunt Autisme (téléchargeable sur le site www.woonpuntautisme.nl), 'Compétences utiles pour vivre dans son propre logement' (SAPHA, téléchargeable sur le site www.awiph.be) et 'Liste des compétences pour vivre chez soi' (SUSA, 2008).

Pour qui ?

L'évaluation peut être complétée par la personne, ses parents et les professionnels, ensemble ou de manière séparée. Cette dernière option permet notamment de confronter les points de vue de chacun quant à la possibilité de vivre chez soi.

Cette évaluation permet d'avoir un aperçu des compétences et des difficultés de votre enfant. Cela sera utile pour préparer son avenir, élaborer son projet de vie, et notamment savoir quelles compétences lui enseigner.

Comment compléter cette évaluation ?

Seul : je n'ai besoin d'aucune aide ; éventuellement, j'utilise des repères visuels qui me permettent d'être autonome

Avec aide : j'ai besoin d'une aide ou quelqu'un d'autre doit ou devra toujours le faire à ma place car je ne sais/saurai pas l'apprendre (difficultés motrices, etc.)

Je veux l'apprendre : je ne sais pas encore le faire seul et je veux l'apprendre

Je sais le faire mais je ne veux pas le faire : je n'ai pas besoin d'aide mais pour des raisons personnelles, je ne veux pas le faire moi-même (l'activité est trop stressante, je manque de temps, je n'ai pas envie, ...)

Soins personnels	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Assurer sa toilette quotidienne : <input type="checkbox"/> douche <input type="checkbox"/> bain	x			x			
		x		x			
Se laver les cheveux, les sécher et les peigner	x			x			
Se laver les dents	x				x		x
Se raser	x			x			
Prendre soin de ses ongles		x			x (*)		x
Se laver les oreilles	x			x			
S'habiller	x			x			
Se déshabiller	x			x			
Changer de vêtements et de sous-vêtements au besoin	x			x			
Choisir ses vêtements en fonction du temps et du contexte	x				x		

Remarque(s) : (*) Arnaud ne le fait pas du tout, c'est sa maman qui lui lave les ongles

Alimentation-repas	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Etre autonome à table	✗			✗			
Manger varié	✗			✗			
Avoir des attitudes socialement adaptées à table				✗			
Préparer un petit-déjeuner (tartines, ...)	✗			✗			
Réchauffer ses repas	✗			✗			
Préparer des repas chauds		✗			✗		
Composer des menus équilibrés		✗			✗		✗
Contrôler la date de péremption des aliments		✗ (*)			✗		

Remarque(s) : (*) Arnaud ne le fait pas du tout

Entretien de la maison	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Faire la vaisselle	x			x			
Ranger, maintenir de l'ordre dans les différentes pièces	x			x			
Passer l'aspirateur, balayer		x (*)	x	x			
Faire le nettoyage habituel (à l'eau, ...)		x (*)			x		x
Faire le nettoyage occasionnel :		x (*)			x		
<input type="checkbox"/> fenêtres		x (*)			x		
<input type="checkbox"/> frigo		x (*)			x		
<input type="checkbox"/> armoires		x (*)			x		
<input type="checkbox"/> autre :							
Différencier et utiliser correctement les produits d'entretien		x			x		
Entretenir le jardin		x (**)			x		
Trier la lessive	x			x			
Faire la lessive	x			x			
Sécher son linge	x			x			
Faire le repassage		x			x		x
Ranger le linge	x			x			
Faire son lit	x			x			
Changer les draps du lit		x			x		
Prendre les précautions nécessaires pour réaliser de petits travaux dans le logement (ex: changer une lampe)		x			x		
Faire appel à des professionnels pour des petits travaux		x			x (***)		
Trier les déchets et mettre les poubelles dehors	x			x			

Remarque(s) :

() Arnaud ne nettoie pas sa maison lui-même, toutes les compétences liées au nettoyage sont réalisées par une autre personne*

*(**) Arnaud n'a pas de jardin*

*(***) En cas de problème, Arnaud appelle soit sa maman, soit son frère. Mais ceux-ci habitent assez loin.*

Courses et achats	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Faire la liste des courses	x			x			
Faire les courses habituelles :		x			x (*)		
<input type="checkbox"/> dans un grand magasin	x			x			
<input type="checkbox"/> dans un magasin de quartier (boulangerie, épicerie, librairie)							
Faire les courses occasionnelles :		x			x		
<input type="checkbox"/> vêtements		x			x		
<input type="checkbox"/> chaussures		x			x		
<input type="checkbox"/> électro-ménager		x			x		
<input type="checkbox"/> autre :							
Respecter sa liste de courses	x			x			
Comparer les prix		x			x (*)		
Respecter les règles de politesse	x			x			
Ranger les courses	x			x			
Demander de l'aide au vendeur		x			x		
Economiser pour faire des achats plus importants		x			x		

Remarque(s) : (*) L'accompagnement est uniquement nécessaire pour faire les déplacements et pour emmener les gros volumes | (**) Arnaud achète toujours les mêmes marques.

Gestion du temps	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Etre autonome dans ses heures de lever et de coucher	✗			✗			
Planifier l'utilisation de son temps (répartition du temps entre les contraintes et les loisirs)		✗	✗		✗		✗
Arriver à l'heure à ses rendez-vous		✗		✗			
Suivre son planning/son agenda		✗		✗			
Estimer la durée d'une activité					✗ (*)		

Remarque(s) : (*) Annaud ne peut absolument pas estimer le temps que va durer une activité, cela peut provoquer des problèmes.

Déplacements	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Etre autonome dans les déplacements habituels (travail, courses, famille, loisirs,...) :	✓			✓			
<input type="checkbox"/> se déplacer à pied	✓			✓			
<input type="checkbox"/> se déplacer à vélo	✓			✓			
<input type="checkbox"/> se déplacer en transport en commun	✓			✓			
<input type="checkbox"/> se déplacer en transport adapté							
Conduire une auto		✓			✓ (*)		
Planifier un itinéraire		✓			✓ (*)		
Savoir estimer le temps nécessaire pour le déplacement à effectuer		✓			✓ (*)		
Faire face aux changements imprévus (train en retard, annulé ou grève des transports, ...)		✓			✓ (**)		
Demander de l'aide quand on est perdu	✓			✓			
Se déplacer dans des endroits connus	✓			✓			
Se déplacer dans des endroits inconnus		✓			✓ (*)		
Lire une carte		✓			✓ (*)		
Respecter le code de la route (sécurité au niveau de la circulation)				✓			

Remarque(s) : (*) Arnaud ne réalise pas du tout ces activités seul | (**) En cas de souci, Arnaud appelle toujours sa maman ou son frère

Activité(s) de loisirs	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Occuper ses temps libres à la maison	x			x			
Occuper ses temps libres pendant les vacances		x			x		
Pratiquer un sport		x			x		
S'adonner à un hobby	x			x			
Aller à la bibliothèque		x			x		
Aller voir un film ou une pièce de théâtre		x		x			
Boire un verre ou un café à une terrasse		x		x			
Planifier ses vacances		x			x		
Partir en vacances		x			x		
Savoir estimer le temps à ne pas dépasser pour ses hobbies		x			x		x

Remarque(s) :

Compétences sociales et de communication	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Se faire clairement comprendre: articulation					✗		
Se faire clairement comprendre: style communicatif					✗		
Comprendre les autres (langage et attitudes corporelles)					✗		
Comprendre et utiliser des repères visuels et/ou un moyen de communication alternatif tels qu'un horaire journalier, une visualisation des étapes à réaliser, ...	✗			✗			
Demander de l'aide quand c'est nécessaire		✗			✗		✗
Exprimer clairement ce que je veux		✗			✗		✗
Exprimer clairement ce que je ne veux pas		✗			✗		✗
Gérer ses relations sociales de manière à ne pas être exclu		✗			✗		✗
Résoudre les conflits		✗			✗		✗
Faire de nouvelles connaissances, se faire des amis		✗			✗		
Entretenir ses contacts (famille, amis, connaissances)		✗			✗		
Respecter une autorité				✗			
Prévenir en cas de maladie				✗			
Refuser une proposition (démarcheurs, ...)				✗			
Utiliser le téléphone :	✗ (*)			✗			
<input type="checkbox"/> appeler	✗			✗			
<input type="checkbox"/> répondre							
Ecrire un courrier		✗ (**)			✗		
<input type="checkbox"/> manuscrit							
<input type="checkbox"/> mail		✗			✗		

Remarque(s) : (*) Arnaud appelle des personnes bien précises (parents et frère) | (**) Arnaud ne sait ni lire ni écrire

Santé	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Soigner ses maux courants (maux de tête, coupure, diarrhée, ...)					✗		
Prendre ses rendez-vous médicaux		✗			✗		
Aller voir le médecin		✗			✗		
Aller voir le dentiste		✗			✗		
Prendre ses médicaments seul	✗			✗			
Evaluer la gravité d'un problème (savoir si c'est nécessaire d'aller consulter)					✗		
Manger sainement	✗			✗			
Dormir suffisamment	✗			✗			
Tenir compte de son hypo ou hypersensibilité sensorielle	(*)						
Etre prudent par rapport à l'alcool et à la drogue	✗			✗			
Avoir conscience de ses difficultés							
Faire face à une contrariété		✗			✗		
Demander de l'aide en cas de difficultés psychologiques (dépression, crise de panique, ...)	✗				✗		
Appeler quelqu'un lorsqu'on se sent seul	✗			✗			
Se protéger des risques de grossesse et des maladies sexuellement transmissibles		✗	✗	✗			

Remarque(s) : (*) Arnaud n'a pas de souci à ce sujet

Respects des règles de vie en logement communautaire	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Etre attentif à ne pas faire trop de bruit					✗		
Respecter le partage des tâches		✗			✗		
Respecter la propriété des autres	✗			✗			
Avertir de l'organisation d'une fête		✗			✗		
Respecter les espaces communs	✗			✗			

Remarque(s) :

Gestion financière et administrative	Organiser-planifier-prendre l'initiative			Réaliser			
	Seul	Avec aide	Je veux l'apprendre	Seul	Avec aide	Je sais le faire mais je ne veux pas le faire	Je veux l'apprendre
Effectuer des paiements : <input type="checkbox"/> en liquide <input type="checkbox"/> par carte bancaire <input type="checkbox"/> par virement	✗			✗			
	✗			✗			
		✗			✗		
Payer les factures à temps		✗			✗		
Gérer le courrier		✗			✗		
Téléphoner pour vérifier l'exactitude d'une facture (électricité, téléphone, ...)		✗			✗		
Gérer les dépenses selon ses revenus		✗			✗		
Classer ses papiers (assurance, extraits de compte, certificats de garantie, ...)		✗			✗		
Compléter les formulaires administratifs		✗			✗		
Contacteur une personne de confiance s'il y a des papiers à signer et dont le contenu n'est pas correctement compris		✗			✗		
Réaliser à temps les démarches administratives (obtention de l'allocation de chômage, de l'allocation d'intégration, ...)		✗			✗		
Gérer les différents postes de son budget		✗			✗		

Remarque(s) : *Annaud est sous administration provisoire de biens : il ne réalise aucune de ces tâches*