

# Compétences pour vivre chez soi

## 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, celles qu'elle désire apprendre et celles qu'elle ne désire pas réaliser elle-même. 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.

## 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.

---

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

## 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, ...)

## Exemples

Vous pouvez consulter l'exemple suivant dans la boîte à outils :

### Compétences pour vivre chez soi (exemple d'Arnaud)

## Et après ?

Vous pouvez utiliser cette évaluation comme base à la boîte à outils [Projet de soutien](#) qui, elle, vous permettra d'établir la liste des différentes aides nécessaires à la personne pour vivre chez soi ou simplement avoir un aperçu des aides apportées au quotidien.

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							
Se laver les cheveux, les sécher et les peigner							
Se laver les dents							
Se raser							
Prendre soin de ses ongles							
Se laver les oreilles							
S'habiller							
Se déshabiller							
Changer de vêtements et de sous-vêtements au besoin							
Choisir ses vêtements en fonction du temps et du contexte							

Remarque(s) :

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) :

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							
Ranger, maintenir de l'ordre dans les différentes pièces							
Passer l'aspirateur, balayer							
Faire le nettoyage habituel (à l'eau, ...)							
Faire le nettoyage occasionnel :							
<input type="checkbox"/> fenêtres							
<input type="checkbox"/> frigo							
<input type="checkbox"/> armoires							
<input type="checkbox"/> autre : .....							
Différencier et utiliser correctement les produits d'entretien							
Entretenir le jardin							
Trier la lessive							
Faire la lessive							
Sécher son linge							
Faire le repassage							
Ranger le linge							
Faire son lit							
Changer les draps du lit							
Prendre les précautions nécessaires pour réaliser de petits travaux dans le logement (ex: changer une lampe)							
Faire appel à des professionnels pour des petits travaux							
Trier les déchets et mettre les poubelles dehors							

Remarque(s) :

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							
Faire les courses habituelles :							
<input type="checkbox"/> dans un grand magasin							
<input type="checkbox"/> dans un magasin de quartier (boulangerie, épicerie, librairie)							
Faire les courses occasionnelles :							
<input type="checkbox"/> vêtements							
<input type="checkbox"/> chaussures							
<input type="checkbox"/> électro-ménager							
<input type="checkbox"/> autre : .....							
Respecter sa liste de courses							
Comparer les prix							
Respecter les règles de politesse							
Ranger les courses							
Demander de l'aide au vendeur							
Economiser pour faire des achats plus importants							

Remarque(s) :

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) :

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) :

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							
Occuper ses temps libres pendant les vacances							
Pratiquer un sport							
S'adonner à un hobby							
Aller à la bibliothèque							
Aller voir un film ou une pièce de théâtre							
Boire un verre ou un café à une terrasse							
Planifier ses vacances							
Partir en vacances							
Savoir estimer le temps à ne pas dépasser pour ses hobbies							

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) :

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) :

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) :