

Planification pour auto-revendicateurs

**Informations pour vous aider à avoir une voix et plus de choix
dans la planification de votre vie**

par

Susannah Joyce



Réalisations Formation et Ressources

Traduction : Michel C. Lavoie

Planification dans la vie de chacun

- De temps en temps nous faisons tous de la planification dans notre vie.
- Lorsque nous planifions, nous pensons à ce que nous voulons faire, ce que nous voulons, avec qui nous voulons passer du temps, où nous voulons aller.
- Nous faisons des plans à propos de ce qui arrivera bientôt...comme ce que nous voulons pour souper ou quel film nous voulons voir.
- Nous faisons aussi des plans à propos de ce qui arrivera plus tard...comme où nous voulons aller en vacances ou ce que nous donnerons à quelqu'un pour Noël.
- Nous faisons des plans pour des choses simples, comme acheter un nouveau gilet ou appeler un ami.
- Nous planifions aussi à propos de choses plus importantes comme quelle carrière voulons-nous avoir ou à quel endroit aimerions-nous vivre.
- Nous planifions tout le temps juste en pensant.
- Parfois nous demandons même à d'autres à qui nous faisons confiance de nous aider à planifier.

Comment la planification peut rendre vos vies meilleures

Planifier peut nous aider à :

- Être fier de nos réalisations.
- Nous amener à mieux se connaître.
- Penser à ce que nous voulons vraiment dans la vie.
- Avoir plus de choix.
- Avoir plus d'amis.
- Essayer de nouvelles choses.
- Trouver le soutien nécessaire pour faire les choses qui nous sont importantes.
- Amener les autres à nous écouter et nous comprendre.
- Amener les autres à nous aider à obtenir ce que nous voulons dans la vie.
- Se rapprocher des gens qui sont déjà dans notre vie.

Aide à la planification

- Souvent nous faisons des plans par soi-même.
- Parfois nous pouvons demander l'avis d'une autre personne concernant des plans que nous avons pour nous-mêmes.
- Parfois des personnes inviteront des membres de la famille, des amis, et un ou deux intervenants, à se rencontrer afin de les aider à faire de la planification.

Votre rôle dans la planification personnelle

- Vous êtes le planificateur. Vous êtes la personne importante de cette activité. Vous êtes la raison pour laquelle des gens se rassemblent et vous soutiennent dans votre plan de vie. Tout est centré sur vous et ce qui est important pour vous.
- Les choix que vous faites. Les choses que vous aimez et n'aimez pas, ce à quoi vous êtes bon et ce que les gens aiment de vous, les personnes importantes pour vous, vos idées sur votre avenir, et l'aide nécessaire à rendre vos rêves des réalités, doivent être compris, acceptés, et respectés par tous ceux qui vous entourent afin que la planification soit un succès.
- Vous avez aussi des choix sur la façon de faire arriver votre planification, qui vous voulez inviter, ce que vous discuterez, et d'autres détails de la rencontre.

Ce que vous apportez à votre planification

Vous apportez :

- De l'information sur ce que vous aimez, vos expériences, vos talents, et vos idées pour l'avenir qui sera le meilleur pour vous.
- Une invitation à ceux qui se soucient de vous afin de vous aider à votre planification par le partage de leurs idées, et de vous soutenir dans le respect.
- Votre relation avec les membres du groupe de planification.
- Vos rapports avec la communauté.

Vous inspirez les gens par votre planification!

Comment l'on peut vous aider avec votre planification personnelle

Facilitateurs

Un facilitateur en planification est quelqu'un qui vous écoute et vous aide à dire ce que vous voulez dans votre plan de vie. Il ou elle aide aussi ceux qui vous connaissent, qui s'occupent de vous, à vous écouter et à partager leurs idées sur ce qu'ils croient que vous aimez.

- Un facilitateur aide les gens de votre groupe de planification à travailler ensemble et à trouver une façon d'obtenir ce que vous voulez.
- Un facilitateur en planification prendra des notes à toutes les réunions et les partagera avec vous et les autres membres à vos réunions.
- Un facilitateur partagera aussi des idées et des rapports qui vous aideront à obtenir ce que vous voulez dans la vie.

Famille et amis

- Ils vous connaissent très bien, souvent depuis votre naissance.
- Ils vous aiment et vous ont à cœur.
- Ils ont des idées sur ce qui pourrait vous rendre heureux.
- Ils connaissent beaucoup de gens qui pourraient aider.

Intervenants

- Ils savent que vous vous appréciez.
- Ils ont des idées sur ce qui pourrait vous rendre heureux.

Aide « utile »

Il est important pour les gens qui vous aident et vous soutiennent dans votre planification de bien comprendre la sorte d'aide dont vous avez besoin. Parfois ils font des choses qu'ils croient utiles sans savoir que ce n'est pas ce que vous voulez vraiment ou ce que vous avez besoin. Vos aides (gens) doivent prendre leur repère de vous! Voici certains commentaires de personnes considérées comme aides utiles :

- M'écouter vraiment afin que je me sente entendue et comprise.
- Pouvoir prendre tout le temps nécessaire.
- Aider avec les choses pratiques autant qu'avec des idées.
- Me demander ce que j'ai besoin à ce moment.
- Comprendre ce qui me préoccupait sans ajouter leurs propres inquiétudes.
- Demander si j'aimerais entendre leurs suggestions.
- Ne pas être vexé quand je n'utilise pas leurs idées.
- Aller à un rythme avec lequel je me sens confortable.
- Me faire connaître leur expérience dans certaine situation, sans croire que la mienne sera la même.
- Donner suite à leurs promesses.
- Avoir confiance en moi.

Valeurs importantes dans la planification

Les valeurs sont ce que les gens pensent être les bonnes choses à faire et les bonnes façons de se traiter les uns les autres. Voici quelques valeurs importantes dans la planification personnelle :

- La personne qui planifie décide autant que possible du déroulement de la planification, de ce qui en est discuté, avec l'aide quand elle en veut ou en a besoin. C'est une **planification centrée sur la personne et dirigée par la personne**.
- La planification personnelle est basée sur **les choix de la personne** et les gens doivent essayer de comprendre les besoins de la personne et ce qu'elle veut.
- La procédure de la planification, et le plan écrit appartiennent **à la personne**.
- La planification doit s'attarder à ce que la personne **aime, ce qui l'intéresse, à ses talents, et à ses choix**.
- Chaque personne est **unique, avec sa propre histoire personnelle**.
- La planification personnelle reflète d'abord les forces de la personne et plus tard ses besoins afin de lui aider à obtenir ce qu'elle veut de la vie.
- **Toutes les facettes de la vie d'une personne** sont examinées dans la planification; le travail, les amis, les voyages, les biens, la famille, les amours, l'éducation, l'instruction, la religion, le côté social, la santé, la participation communautaire.
- Des rêves et des buts, **à court terme et à long terme**, sont importants.
- **La famille et les amis** sont une partie très importante dans la planification et doivent y être inclus.
- La planification personnelle regarde d'abord **vers la communauté de tous les jours pour des ressources**. (une ressource étant n'importe qui ou n'importe quoi qui fait bouger les choses)
- La planification devrait être **agréable** pour tous ceux impliqués.
- La planification personnelle est **continue** au cours de toute une vie; elle grandit et change avec la personne.
- La planification personnelle **doit mener à l'action!** Des rêves laissés sur du papier ne constituent pas forcément une belle vie.

Ce que vous devez vous souvenir des valeurs dans la planification

- Vous savez mieux que quiconque qui vous êtes et ce qui vous rend heureux.
- Les gens qui vous aident à planifier doivent écouter ce que vous avez à dire, peu importe votre façon de communiquer, et vous prendre au sérieux.
- Vous devriez faire des choix et contrôler votre vie.
- Vous avez de bonnes idées sur ce que vous voulez dans votre vie et vous avez beaucoup de talents et d'habiletés qui vous permettront d'obtenir ce que vous voulez.
- Tout le monde appartient à la communauté; la communauté a besoin de vous.
- Votre famille et ceux qui vous aident à planifier ont de bonnes idées pour vous. Vous pouvez, ou ne pas, les utiliser.
- Tous ceux qui aident à votre planification doivent trouver des moyens de vous aider à vivre vos rêves dans la communauté.
- Avoir un groupe de planificateurs qui se soucient de vous peut vous aider à avoir une belle vie.

Communication

Si vous vous faites un plan de vie, il doit y avoir des moyens pour les gens de vous connaître et de savoir ce que vous voulez.

Aller chercher toute l'aide nécessaire à la communication est très important dans la planification.

Jenn Seybert, une jeune fille de la Pennsylvanie, utilise la communion facilitée pour se faire comprendre. Elle dit :

« Ma vie sans communication fut un enfer qui dura 24 ans.....Je veux que vous compreniez les frustrations que nous ressentons et l'incapacité de faire comprendre ces frustrations sans moyen de communiquer.....À vous intervenants, enseignants, gérants de cas, employés, parents, je demande de penser à cinq personnes à qui vous apportez du soutien et qui ne peuvent pas communiquer, qu'ils soient dans un programme de jour, dans un foyer de groupe, dans votre famille, ou parmi vos amis.....Ils ont besoin de votre aide afin de trouver un moyen de communiquer parce qu'il y a une façon pour eux de sortir de ce mutisme.....Vos opinions sur notre apparence extérieure doivent changer. Il est urgent que vous regardiez au-delà de notre déficience et appreniez à mieux nous connaître. Nous donner une direction à suivre et nous aider à faire des choix, c'est ce qui mène à l'autodétermination.

C'est ici que nos vies commencent, lorsque vous entendez nos pensées et que vous nous aidez à les réaliser.....Étirez-vous pour toucher à ceux qui vivent dans le mutisme.....C'est un processus complexe. Mais avec de la confiance et de la persévérance, vous pourrez y arriver. »

Keynote Speech, Everyday Lives State Conference 2000
The Pennsylvania Journal on Positive Approaches Vol. 3, No. 2

Les gens ont besoin de manières de communiquer, de dire ce qu'ils veulent dans la vie.

Certains utilisent un langage pour parler mais ils sont peut être gênés, ou ils ont peur de se faire entendre. Il est peut être aussi difficile de s'exprimer par manque d'habitude de se faire entendre, ou parce que les gens ne les écoutaient tout simplement pas quand ils s'exprimaient.

D'autres personnes utilisent des mots, mais sont difficiles à comprendre. Souvent elles répètent plusieurs fois ce qu'elles veulent dire. À ce moment les gens viennent à comprendre, ou font semblant de comprendre.

Tout de même certaines personnes ne peuvent s'exprimer avec des mots, ou choisissent de ne pas parler. Dans le passé, les intervenants travaillant avec ces personnes essayaient de les comprendre en regardant leur langage corporel. Ce moyen de communiquer utilise des mouvements corporels, des expressions faciales, et d'autres façons d'exprimer ce que nous ressentons, sans parler. Les intervenants qui devinent ce que les personnes veulent dire sans mots, le font bien, mais l'on se doit d'essayer d'autres façons de faire.

Certains de ces moyens sont :

Langage des signes

Certaines personnes ont composé leur propre langage des signes. D'autres ont appris ou sont en train d'apprendre le langage des signes américain (ASL).

Communication facilitée

Ce moyen de communiquer est utilisé; lorsqu'un individu aide une personne à pointer vers des lettres, des mots ou en dactylographiant ce qu'elle veut dire. Le tout se fait en plaçant la main sur le bras, l'épaule, ou la main de la personne. Être ainsi lié à l'individu lui permet souvent de mieux se déplacer, de pointer des mots ou de les dactylographier.



Dispositifs de communication électronique

Ceux-ci incluent : Pathfinder, le Gemini, le Mercure, et maintenant ProLoquoz Go et le I pad, qui se servent de technologies informatiques pour aider quelqu'un à dire ce qu'il pense.

Souvent les personnes utilisent plus d'un moyen d'aide afin de communiquer. Elles pourraient utiliser le langage des signes à la maison ou avec ses amis, et se servir d'un moyen électronique pour parler avec d'autres.

Nous devons tous nous assurer que chaque personne puisse communiquer peu importe la façon, afin de se faire comprendre.

Étapes dans la planification personnelle

1. Connaître ce qu'est la planification personnelle et choisir ce qui vous convient le mieux.
2. Planifier la réunion de planification.
3. Invitations à la réunion de la planification
4. Se montrer accueillant...Aider les gens à se sentir bienvenus.
5. Avoir la première réunion; bienvenue et introduction.
6. Expliquer ce qu'est la planification personnelle aux gens à la réunion.
7. Règlements de base.
8. Aider les gens à connaître votre passé.
9. Aider les gens connaître votre vie actuelle.
10. Certaines questions à propos d'une bonne vie.
11. Aider les gens à connaître vos rêves pour l'avenir.
12. Parler plus souvent de vos rêves.
13. Remue-méninges pour rendre des rêves des réalités.
14. Aider les gens à savoir ce que vous avez besoin afin de rendre vos rêves des réalités.
15. Problèmes qui pourraient nuire et moyens de les résoudre.
16. Créer un plan d'action.
17. Évaluation : s'assurer que les choses qui arrivent le sont dans l'ordre que vous voulez.

ÉTAPE 1 : Apprendre ce qu'est la planification personnelle et choisir ce qui vous convient le mieux

Vous êtes peut être une personne qui connaît la planification personnelle et qui sait déjà ce qu'elle veut dans la vie. Vous pourriez donc faire démarrer le processus de la planification de votre avenir.

Peut être que vous n'avez jamais eu la chance de dire ce que vous voulez dans la vie; peut être que personne ne vous l'a jamais demandé ou ne vous a jamais écouté sérieusement; peut être que l'on ne vous aide pas à communiquer ou que vous n'utilisez pas des mots pour parler. Souvent les personnes qui reçoivent des services ne savent pas qu'il y a différents moyens de faire partie de la communauté.

Si vous voulez avoir des réunions de planification vous pouvez demander à un membre de votre famille, ou à un ami, ou à un intervenant. Vous pouvez entrer en contact avec les groupes « **Personnes d'abord du Canada** » ou « **Parler pour soi** », qui connaissent sûrement des facilitateurs en planification. Dites leur que vous voulez faire un plan de vie et demandez à rencontrer un facilitateur. Pensez au pourquoi d'un plan de vie, et à ce que vous voulez pour votre avenir.

Des choix dans la façon de planifier

Facilitateurs

Les gens qui désirent aider ceux qui font la planification de leur vie, le font de différentes façons.

- Certains aident à planifier à travers les services où ils travaillent, comme les associations d'intégration communautaire ou d'autres agences de soutien.
- D'autres qui aident à la planification sont des travailleurs indépendants ce qui veut dire que le facilitateur ne travaille pas pour l'organisme qui vous donne du soutien quotidien.

De plus en plus de personnes préfèrent maintenant un facilitateur de planification indépendant. Un facilitateur indépendant semble avoir plus de liberté à trouver ce que vous désirez dans la communauté, c'est-à-dire à l'extérieur des services offerts pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Trouver un facilitateur souhaité

Comme vous devriez choisir le personnel de soutien qui travaille avec vous, vous devriez aussi avoir le choix du facilitateur de votre planification.

Un facilitateur devrait vous aider avec toutes les facettes de la planification mais ne jamais prendre charge ou vous dire quoi faire. Ils sont là pour écouter ce que vous dites, que vous utilisiez des mots ou non. Ils sont là pour vous aider à obtenir la vie que vous voulez.

Voici quelques qualités d'un bon facilitateur :

- Être une personne sociable....chaleureuse, attentive, respectueuse, avec de l'entregent.
- Croire sincèrement dans les valeurs d'une planification personnelle.
- Être un bon écouteur voulant honnêtement savoir ce que l'autre veut dire.
- Être respectueux.
- Être encourageant et positif.
- Être créatif.
- Être bon organisateur.
- Avoir de bonnes ressources dans la communauté.

Liste de contrôle pour auto-revendicateurs concernant le facilitateur

- Est-ce que je me sens respecté et apprécié du facilitateur?
- Est-ce que je me sens entendu et écouté?
- Sont-ils plaisants?
- Me donnent-ils toute l'information demandée concernant ma planification?
- Prennent-ils le temps de me demander si je comprends bien ce qu'ils disent et ce que j'en pense?
- Me demandent-ils parfois s'ils vont trop vite?
- Considèrent-ils si j'ai besoin de transport?
- Demandent-ils si quelqu'un veut venir à la réunion avec moi?
- Partagent-ils leurs idées sans me faire sentir que je dois être d'accord?
- Les rencontres sont-elles intéressantes et productives?
- Respectent-ils leurs échéances?

Vous devez avoir toute l'information voulue sur la façon dont les gens veulent vous aider à faire votre planification afin de pouvoir faire des choix.

Voici certains endroits où vous pouvez trouver plus d'information :

- Personnes d'abord de l'Ontario, ou le groupe Personnes d'abord de votre communauté
- www.individualizedfunding.ca
Coalition de financement individualisé pour l'Ontario
- www.modelingcommunitychange.com
Modélisation de la communauté (changements et innovations)

Différents moyens utilisés par les facilitateurs pour vous aider à planifier

Façons utilisées par les facilitateurs pour aider les personnes à planifier :

- Planification d'avenir personnel.
- Cartes (avec explications)
- Piste
- Nécessité d'un plan de vie.

Tous ces moyens analysent trois facettes de la planification et posent ces questions :

1. Qui êtes-vous?

- Qu'est-ce qui a été important pour vous dans le passé?
- Quelles choses, personnes, et activités aimez-vous parce qu'elles vous rendent heureuse?
- Quelles gens aimez-vous d'amour, d'amitié?
- Que faites-vous la semaine, la fin de semaine, en vacances?

2. Que voulez-vous dans votre vie?

- Que voulez-vous dans ces facettes de votre vie...travail, famille, amis, amour, instruction, voyage, plaisirs...?
- Que voulez-vous maintenant, à ce moment dans votre vie?
- Sur quoi voulez-vous travailler pour plus tard?

3. Comment vous aider à obtenir ce que vous voulez?

- Par quels moyens pouvez-vous vous aider à réaliser vos rêves?
- Comment les gens peuvent-ils vous aider à obtenir ce que vous voulez?

Vous pouvez demander à un facilitateur de vous expliquer comment il planifie et quels choix vous avez dans leur façon de faire. Différentes façons de planifier sont incluses à la fin de ces étapes de la planification.

ETAPE 2 : Planifier la réunion de la planification

Le facilitateur vous demandera où vous voulez tenir votre réunion, qui vous voulez inviter, quand vous voulez qu'elle ait lieu, et quelle nourriture vous voulez servir.

Voici les questions que le facilitateur vous posera :

- **Où voulez-vous tenir votre réunion?**

Quand vous décidez d'un endroit pour la réunion, pensez à un endroit où vous vous sentirez à l'aise, confortable et heureuse de vous réunir avec des gens qui sont proches de vous. Ce devrait être un endroit calme et relaxant.

Ce pourrait être à :

- Votre maison ou votre appartement.
- La maison d'un membre de la famille ou d'un ami.
- Une salle de réunion dans la communauté (église, bibliothèque, salle communautaire).

Ce devrait être aussi un endroit accessible pour tous.

- **Qui voulez-vous inviter à votre réunion de planification?**

Quand vous choisissez vos invités, pensez à des gens qui ont de bonnes idées et qui vous connaissent bien; des gens qui sont importants dans votre vie.

Vous pourriez choisir des membres de votre famille, des amis, un voisin, un collègue de travail, une connaissance de la communauté, un ou deux de vos intervenants. Vous ne pouvez pas inviter tous ceux que vous connaissez à vos réunions, mais assurez-vous d'y avoir ceux qui sont proches et qui vous supporteront dans votre plan de vie, des gens qui ont confiance en vous, qui veulent votre bien et un avenir rempli de possibilités pour vous.

- **Quand voulez-vous avoir votre première réunion de planification?**

En pensant à une heure pour la réunion, considérez que les jours de semaine peuvent présenter un problème pour certains à cause de l'école ou du travail.

À considérer qu'il serait peut être plus facile pour certains d'être à la réunion le soir ou la fin de semaine. Voulez-vous une réunion le plus rapidement possible, ou y-a-t-il des choses auxquelles vous voulez penser avant?

- **Quelle sorte de nourriture servirez-vous à vos invités?**

Garder le choix de nourriture simple pour ne pas déranger le processus de la planification.

Voulez-vous cuisiner quelque chose ou aller faire des courses? Une collation légère est souvent mieux qu'un repas parce que cela prend moins de temps.

- **Y-a-t-il autre chose d'important à la planification de la réunion? Comment la rendre encore plus agréable pour vous et vos invités?**

Un aperçu de ce qui peut se produire aux réunions de planification

- En tant que personne qui planifie, prévoyez que l'on vous demande à l'avance les grandes lignes de votre réunion de planification; le nom de vos invités, le lieu et l'heure de la réunion, la nourriture et les rafraîchissements s'il y a lieu, etc.
- Prévoyez que tout ce qui se passera à la réunion de planification vous sera expliqué à l'avance et que vous pouvez poser autant de questions que vous le voulez. Sachez que la planification vous aidera à grandir, à préparer votre avenir, mais que tout ne se passera pas nécessairement tout de suite. Tout ce que vous voulez ne pas discuter à la réunion, ne le sera pas.
- À la réunion, on vous posera des questions sur votre vie dans le passé, les choses que vous faisiez et aimiez, les gens que vous connaissiez et aimiez. On vous questionnera aussi sur votre vie actuelle et sur ce que vous voulez pour votre avenir.
- Attendez-vous à être écouté attentivement dans le respect. On respectera vos choix et on vous aidera à obtenir ce que vous voulez.
- Prévoyez que votre famille, vos amis, et vos intervenants partageront peut être leurs idées et leurs suggestions sur ce que vous pourriez aimer. Ces gens respecteront toujours que vous soyez d'accord ou non avec eux.
- Vous aurez à vous souvenir de vos talents, vos connaissances, et vos ressources communautaires, comme moyens d'avoir l'avenir que vous voulez.

ETAPE 3 : Invitations à la réunion de planification

Vous voulez peut être téléphonez des gens pour votre réunion. Si vous ne pouvez téléphoner pour une raison quelconque, un membre de la famille, un ami, ou un facilitateur pourrait peut être le faire pour vous.

Vous pouvez décider d'envoyer des invitations par écrit. On vous aidera avec la formulation, le papier, l'adressage, et l'envoi postal. Vous pouvez participer à toutes ces tâches.

Les invitations devraient demander si les gens ont besoin de plus d'informations pour la réunion. Dans les invitations, certaines personnes parlent un peu d'elles-mêmes et pourquoi elles veulent planifier dans les invitations.



Informations à mettre dans les invitations

Quoi : Une rencontre de planification de votre avenir qui inclut famille, amis, intervenants, afin de parler de ce que vous voulez dans la vie et comment le groupe peut vous aider à l'obtenir.

Où : Un endroit qui ne fait pas partie d'une organisation humanitaire avec une adresse, un numéro de téléphone et comment s'y rendre.

Quand : Avec la date, y inclure l'heure du début et de la fin de la réunion (approx. 2 à 3 heures)

Qui : Vous pouvez peut-être nommer les invités.

Comment : Quelqu'un a-t-il besoin de transport, d'un interprète, ou autre aide pour participer? Assurez-vous d'inclure un numéro de téléphone.

Un exemple d'invitation à une rencontre de planification

Cher, Chère,

Suite à l'appel téléphonique de (celui ou celle qui fait l'appel), je vous envoie cette invitation à ma réunion de planification, suite à l'appel téléphonique. Merci d'accepter l'invitation.

La réunion aura lieu (jour, date) à (heure) à (l'endroit). Les indications pour s'y rendre sont incluses.

À ma réunion, nous apprendrons à mieux se connaître. (Nom du facilitateur) mènera la réunion et il/elle nous mettra au courant du déroulement de la planification. Puis, il/elle me demandera ce qui est important pour moi, ce que j'aime.

Tous ceux qui seront à la réunion auront la chance de partager sur les choses qui sont importantes pour moi.

Ensuite, je vous dirai ce que je veux pour mon avenir. Le groupe pourra ensuite dire ce qu'il pense que j'aimerais. Nous regarderons ensuite les moyens à prendre pour commencer à rendre mes rêves des réalités.

Compter sur vous à ma réunion est très important pour moi. Merci de m'aider à planifier mon avenir.

Sincèrement,

Note : Cet exemple d'invitation n'est qu'une suggestion. Utilisez vos propres mots pour inviter les gens à votre réunion.

ETAPE 4 : L'accueil : Aider les gens à se sentir bienvenus

Tenir une réunion de planification, c'est comme organiser une fête. Vous voulez que les invités se sentent bienvenus, qu'ils s'impliquent, qu'ils aient du plaisir. Vous, votre famille, et/ou vos amis pouvez les accueillir, prendre leurs manteaux, les introduire, leur offrir des rafraîchissements. C'est une très bonne pratique de réception.



ETAPE 5 : Première réunion : Bienvenue et introductions

Le planificateur demandera à tous les participants de se présenter. Il demandera ensuite à chacun de dire un petit mot sur vous. Avant ou pendant les présentations, vous pourriez peut être souhaiter la bienvenue à tout le monde et les remercier d'être là. Vous pourriez dire quelques mots sur vos espoirs de la planification et votre avenir; vous n'êtes cependant pas obligé de le faire.

ETAPE 6 : Expliquer la planification aux invités

Le facilitateur expliquera les aspects importants de la planification afin de s'assurer que vous recevez l'appui dont vous avez besoin. Certains aspects touchés sont :

- Respecter vos choix.
- Respecter ce que vous aimez, vos forces, et vos talents.
- Écouter attentivement.
- Être positif et croire que ce que vous voulez peut arriver.
- Trouver des moyens pour vous permettre d'aller chercher ce que vous voulez dans la communauté.

ETAPE 7 : Règles de base

Le facilitateur demandera à chacun s'il a des idées concernant des règlements de base (comment travailler ensemble, les pauses, la durée de la réunion, les instructions, etc.). Avant de passer aux règles de base, le facilitateur posera à chacun certaines questions sur le travail en groupe :

- Qu'est-ce qui vous rend à l'aise dans un groupe?
- Qu'est-ce que les autres peuvent faire pour vous mettre à l'aise?

- Qu'est-ce qui vous aide à parler et partager vos pensées?
- Qu'est-ce qui vous aide à écouter les autres?

Quelqu'un devrait, à l'avance, vous avoir demandé si vous exigez des règles de base précises (ex. un nombre précis de pauses). Si vous n'avez pas d'exigences précises, c'est bien, mais vous devriez avoir la chance d'y penser et d'en parler à l'avance si vous le désirez. Le facilitateur partagera certaines idées de règles de base telles que citées ici-bas.

Des idées pour des règlements de base

- La personne qui planifie passe toujours en premier. Nous sommes ici pour appuyer leurs choix, leurs désirs, leurs rêves.
- Nous écouterons attentivement et respectueusement la personne qui planifie, de même que tout membre du groupe.
- Nous accepterons les choix des personnes et leur fournirons toute l'information nécessaire à leurs prises de décision.
- Nous nous concentrerons sur la passion, les forces, les talents et les rêves de la personne.
- Nous ferons tout ce qui est possible pour être positif, créatif, enthousiaste, en aidant la personne à partager et réaliser ses rêves.
- Nous irons dans la communauté afin de l'aider à réaliser ses rêves.
- Nous sommes ici afin d'appuyer la personne qui planifie, en se rappelant qu'appui signifie, « maintenir, persévérer, soutenir, aider, prendre part... »
- Nous garderons confidentiel, à l'intérieur du groupe, tout ce dont la personne ne veut pas discuter.
- Toutes les opinions seront entendues, expliquées et bien comprises.
- S'il y a désaccord dans le groupe, nous réglerons le problème à l'amiable, n'oubliant pas que c'est la vie de la personne et qu'elle a le dernier mot.
- Nous nous efforcerons d'être ouverts à l'apprentissage, de travailler ensemble, et de coopérer.
- Nous essaierons de former une petite communauté à l'intérieur de notre groupe.

ÉTAPE 8 : Aider les gens à connaître votre passé

Le facilitateur vous demandera, ainsi qu'au groupe, ce qui était important pour vous dans le passé, dans votre enfance, votre adolescence, et jusqu'à tout récemment. Ils voudront savoir ce que vous aimiez et n'aimiez pas à propos de vos activités, de l'école, et des personnes importantes pour vous.

Nous parlerons seulement de ce que vous voulez parler de votre passé à la réunion de planification. Voici quelques exemples de questions sur votre passé.

- Où avez-vous grandi?
- Avez-vous des frères et/ou des sœurs?
- Qui d'autre dans la famille est important pour vous?
- Avez-vous des animaux de compagnie?
- Votre famille allait-elle en vacances?
- Que faisiez-vous pour avoir du plaisir?
- Qu'aimiez-vous à l'école?
- Quels étaient vos talents?
- Que vouliez-vous faire en grandissant?
- Avec qui jouiez-vous?
- Aimiez-vous d'autres adultes?
- Quels bons souvenirs avez-vous?
- Qu'avez-vous aimé au secondaire?
- Qui étaient vos amis?
- Quelles étaient vos forces au secondaire?
- Y avez-vous eu du plaisir?
- Avez-vous fait du bénévolat?
- Avez-vous eu des emplois?
- Avez-vous eu des passe-temps?
- Avez-vous fait des voyages?
- Faisiez-vous partie d'une équipe?
- Que vouliez-vous faire après votre secondaire?
- Aimiez-vous la télé, la musique, les films?
- Vos intervenants vous aidaient-ils?

Le facilitateur voudra savoir s'il y a des choses ou des individus de votre passé qui sont encore importants pour vous aujourd'hui, pour s'assurer qu'ils puissent aussi faire partie de votre avenir.

ÉTAPE 9 : Aider les gens à connaître votre vie actuelle

On vous demandera de dire aux gens quelle sorte de vie vous menez maintenant. Parler de ce que vous aimez, de ce que vous faites de votre temps, vous aidera à réaliser ce que vous faites de bien, et ce que vous voulez changer dans votre vie.

Il y a des choses que vous aimez faire et que vous voudriez faire plus souvent, voir certaines gens plus souvent peut être. Il y a peut être des choses que vous ne voulez pas vraiment faire, comme du bénévolat à certains endroits par exemple, ou bien vivre avec quelqu'un qui ne s'entend pas bien avec vous.

C'est le temps de faire savoir aux gens ce qui va bien ou moins bien dans votre vie. Si vous êtes gêné de parler de certaines choses à tout le groupe, vous aurez la chance d'en parler à votre facilitateur ou à une personne en particulier.

D'autres gens ajouteront ce qu'ils aiment de vous, nous parlerons de vos talents, de ce que vous faites bien. Ensuite, on vous demandera de nous dire ce dont vous êtes fier d'avoir accompli. Vous aurez la chance de penser à tout ceci et même de le faire par écrit. Il est souvent difficile de parler de soi-même, mais cela nous aide à préparer notre avenir.

Voici des questions qui vous seront posées :

- Qu'aimez-vous faire, être, avoir le plus?
- Où demeurez-vous et avec qui?
- Que faites-vous de votre temps la semaine, les soirées, les fins de semaines?
- Travaillez-vous? Faites-vous du bénévolat? Participez-vous à des activités sociales?
- Qui sont des gens importants pour vous et combien de temps passez-vous avec eux?
- Que faites-vous pour avoir du plaisir? Pour vous amuser?
- Quels endroits fréquentez-vous?
- Faites-vous partie d'un groupe, d'une équipe?
- Suivez-vous des cours?
- Sur quoi aimez-vous dépenser votre argent?
- La religion fait-elle partie de votre vie?
- Y a-t-il des choses que vous faites, des endroits où vous allez, des gens que vous fréquentez, qui ne sont pas plaisants pour vous?

« Il y avait beaucoup de monde à la première réunion. Kathy me posa des questions et j'ai essayé de leur répondre. J'ai parlé de ne pas sortir beaucoup, de ne pas avoir d'éducation...Nous avons tellement parlé que nous avons eu besoin d'une autre réunion pour en finir. J'aime avoir des gens qui m'écoutent. J'ai toujours pensé qu'on ne m'entendait pas vraiment quand je parlais. »

Peg Mumau, To Dream : Stories of the glories of Person Centered Planning and Circles of Support

ÉTAPE 10 : Certaines questions à propos d'une bonne vie

Une partie de votre apprentissage de la vie aujourd'hui se fait par des moyens qui vous permettent d'avoir du respect, de faire des choix, de vous faire des amis, de faire vraiment partie de la communauté. Le facilitateur vous posera des questions sur tous ces sujets pour permettre aux gens de savoir si leur aide vous obtiendra la vie que vous voulez. Ces questions viennent de l'ouvrage "**Framework for Accomplishment**" de John et Connie Lyle O'Brien.

Les questions ne veulent pas accuser ou rabaisser vos intervenants. Elles sont juste une autre façon de s'assurer que vous ayez la meilleure vie possible.

Choix

Nous voulons tous avoir des choix et contrôler notre vie.

- Quels choix de tous les jours faites-vous(habillement, nourriture, argent)?
- Quels choix plus importants faites-vous à propos de vos fins de semaine, vos soirées, où vous habitez et avec qui, vos fréquentations(amis)?

Rôles considérés importants

Nous voulons être respectés pour qui nous sommes; nous sommes aussi respectés pour le rôle que nous avons dans la communauté. Voici des rôles que nous tenons :

Parent	Garçon/Fille
Ami	Frère/Sœur
Employé	Bénévole
Propriétaire	Locataire/Détenteur d'un bail
Propriétaire d'animal	Conducteur
Propriétaire d'auto	Membre d'un club
Voisin	Électeur
Employeur	Détenteur d'un compte bancaire
Étudiant	Détenteur d'une carte de crédit
Époux/Épouse	Contribuable

- Quel rôle considéré important avez-vous dans la communauté?
- Comment les gens vous respectent-ils?

Endroits et activités quotidiens

Avoir une vie bien remplie signifie être là où il y a de l'action, où les membres de la communauté passent du temps.

- Quels endroits où vous voulez aller souvent sont aussi fréquentés par différents membres de la communauté?

- Quelles activités que vous pratiquez souvent sont aussi pratiquées par d'autres membres de la communauté?

Chances de redonner

La plupart d'entre nous se sent bien lorsque l'on a besoin de nous et que nous pouvons partager nos talents et nos habiletés.

- Où avez-vous la chance de pratiquer vos talents?
- Où avez-vous la chance d'aider les autres et de redonner à la communauté?

Relations humaines

Nous sommes heureux quand nous nous sentons aimés, appréciés, et acceptés par les gens qui nous sont chers.

- Quelles chances avez-vous de passer du temps avec les gens qui vous sont chers?
- Quelles chances avez-vous de rencontrer de nouvelles gens et apprendre à les connaître?

ÉTAPE 11 : Aider les gens à connaître vos rêves

Certains ont souvent eu la chance de penser et de parler de ce qu'ils veulent dans la vie. D'autres n'ont jamais eu cette chance parce qu'on ne leur a jamais demandé ou on ne les a jamais écouté.

La planification personnelle est un moyen pour vous aider à penser à l'avenir et d'en parler à des gens qui vous écouteront et qui feront un suivi avec vous afin de vous permettre d'obtenir ce que vous voulez autant qu'il est possible de le faire.

On vous demandera ce que voulez pour certaines parties de ta vie à partir d'une liste que possède le facilitateur. Vous pouvez aussi en rajouter. Voici une liste récapitulative :

Vie privée	Biens
Apprentissage (école, communauté)	Travail
Bénévolat	Argent
Famille	Amis
Amours	Plaisir
Passe-temps/Passions	Voyage
Vie spirituelle	Créativité

Animaux

Redonner à la communauté

Santé/Bien être

Croissance personnelle

Un rêve n'est jamais ni trop grand ni trop petit pour en parler ou le planifier.

D'autres gens ont peut être des idées que vous pourriez aimer pour votre avenir. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser leurs suggestions, et vous pouvez demander, à l'avance, au facilitateur, la façon de répondre aux gens qui vous donnent des idées. Vous pouvez toujours dire que vous avez à y penser quelque temps.

Vous pouvez aussi parler des rêves que vous que vous avez pour l'avenir, mais sur lesquels vous ne voulez pas vous attarder maintenant. Quelques fois nous voulons juste un peu de temps pour réfléchir et voir comment cela fonctionnerait dans notre vie. Vous aurez plein de temps pour planifier; rapidement ou lentement dépend de ce que vous voulez.

Certains rêves souhaités par les personnes sont :

- Travailler à l'aréna
- Changer de colocataires
- Avoir plus d'amis
- Jouer du piano
- Faire une croisière
- Rencontrer Shania Twain
- Rendre leur village accessible physiquement
- Commencer des fréquentations
- Avoir un commerce de toilettage d'animaux
- Aller à des concerts rock
- Voir sa famille plus souvent
- Avoir un téléviseur écran géant

Vous pouvez aussi écouter ce que les gens du groupe de planification ont à dire à propos de rêves dans leur vie. Nous avons tous rêvé de gagner à la loterie, d'avoir une baguette magique, ou d'avoir trois souhaits. C'est plaisant d'en parler et d'écouter ce que les autres ont à dire.

ÉTAPE 12 : Parler plus souvent de vos rêves

« La réunion a beaucoup aidé. J'ai eu plein d'idées pour commencer. Je savais que je pouvais continuer avec mon avenir. Je savais que je pouvais faire ce qui était bien et ce qui n'était pas bien...J'aime parler de ce que je fais bien. J'aime parler de mes rêves... par mon travail je me suis fait beaucoup d'amis chez Giant Eagle. C'est un travail que je voulais vraiment et je me sens maintenant étroitement lié avec les gens là. »

Crystal

TO DREAM : *Stories of the glories of people-Centered Crystal Planning and Circles of Support*

Le facilitateur vous demandera de parler un peu plus des rêves que vous avez déjà décrits. La planification sera meilleure si chaque rêve est encore expliqué pour permettre aux gens de mieux comprendre ce que vous voulez.

Exemple : si vous rêvez d'apprendre à nager, votre explication en phrase pourrait être; « **J'aimerais apprendre à nager** » ou « **Je veux prendre des cours de nage.** »

Certains de vos rêves demanderont plus de détails. Si votre rêve était de travailler dans un bureau, le facilitateur pourrait vous demander ce qui vous intéresse dans un bureau et quels genres de travaux vous pourriez faire. Dépendant de ce qui vous y intéresse, la réponse pourrait être, "Je veux un travail dans un grand édifice à bureau, où je porterais une cravate et je livrerais le courrier. "Où bien, " Je veux faire fonctionner la photocopieuse et la déchiqueteuse dans le bureau de l'église."

À mesure que les gens apprennent plus de détails sur vos rêves, ils auront une meilleure idée du moyen à prendre pour vous aider à rendre votre rêve une réalité.

ÉTAPE 13 : Remue-méninges pour rendre des rêves des réalités

Tous, dans le groupe de planification, doivent trouver des moyens de vous permettre d'obtenir ce que vous voulez. Nous ferons des remue-méninges pour partager toutes les idées. En plus toutes les ressources qui pourraient aider seront considérées. .

Certaines ressources sont des talents et des dons que vous avez, des choses que vous savez, et des gens dans votre vie. Vous rêvez peut être de faire de l'équitation et vous connaissez déjà une écurie accueillante et amicale, ou vous connaissez quelqu'un qui en fait déjà et qui connaît un endroit où vous pourriez aller.

Vous rêvez peut être de faire un certain travail et certaines ressources personnelles vous permettront de faire ce genre de travail. Un retour sur vos forces et vos talents vous permettra d'avoir des idées qui vous aideront à réaliser vos rêves.

D'autres gens dans votre groupe de planification ont aussi des ressources et d'autres connaissances qui pourraient vous aider.

ÉTAPE 14 : Aider les gens à savoir ce que vous avez besoin

Le facilitateur vous demandera quelle aide vous avez besoin pour obtenir ce que vous voulez pour votre avenir. Nous avons tous besoin de l'aide de quelqu'un dans notre vie et nous devons savoir comment cela peut se produire. Si on ne sent pas l'utilité de cette aide, quelque chose doit changer.

Pensez à ce que les gens font pour vous aider maintenant, à ce que vous faites pour vous aider personnellement, et à ce que vous avez besoin pour faire ce que vous voulez faire. Il est quelques fois difficile de faire cet exercice par soi-même. Mais, même avec les idées des autres, votre opinion demeure la plus importante.

Certaines personnes ont dit avoir besoin d'aide dans les situations suivantes :

- Rappels d'être à temps, ou de prendre des médicaments.
- Avoir quelqu'un pour me rappeler de penser aux choix à faire.
- Me rappeler certaines tâches à faire au travail (classer, plier, ranger).
- Venir avec moi chercher de l'information.
- Avoir quelqu'un prendre part à la conversation pour m'enlever de la pression sans pour cela prendre tout le plancher.
- Avoir quelqu'un pour m'expliquer respectueusement certaines choses.
- M'offrir du transport.

Vous aurez peut-être besoin d'aide pour un certain temps et puis vous pourrez le faire par vous même. Vous aurez peut-être toujours besoin d'aide avec certaines tâches. À ce moment les gens doivent vous écouter attentivement.

ÉTAPE 15 : Problèmes qui pourraient nuire et moyens de les résoudre.

Vous où d'autres membres du groupe connaissez peut être des obstacles à la réalisation de vos rêves. Il est bon d'en parler afin de régler des problèmes qui empêcheraient les rêves de se concrétiser.

Il est bon que les membres parlent de leurs craintes. Ils vous veulent heureux et en sécurité. Le facilitateur les aidera à surmonter leurs craintes et travailler à réaliser vos rêves.

Vous pouvez aussi avoir des craintes face à la réalisation de vos rêves. Planifier peut amener du changement dans votre vie et ces changements peuvent créer des craintes. Essayer quelque chose de nouveau crée des incertitudes autour de nous et c'est tout à fait normal. Il est important de parler de ces craintes et ces incertitudes avec le facilitateur avant, pendant, ou après les réunions. Le processus de la planification peut-être ralenti et le facilitateur peut vous aider afin que vous soyez bien dans votre démarche.

ÉTAPE 16 : Créer un plan d'action

Le facilitateur vous demandera s'il y a des choses que vous pouvez ou voulez faire pour que vos rêves deviennent réalités. Certaines actions peuvent être faites avec des gens qui ne sont pas membres du groupe.

Être actif dans l'actualisation de vos rêves, est une excellente façon d'apprendre de nouvelles choses, de rencontrer des gens, et de faire connaître vos talents. Cette implication assure que vous faites des choix qui influencent l'évolution de vos rêves.

Les plans d'action indiquent ce qui sera fait, qui le fera, quand il le fera, et s'il aura besoin d'aide dans sa démarche.

Exemple d'un plan d'action

Rêve : « Je veux vendre des cartes de vœux que je fais. »

Action	Qui	Quand	Aide au besoin
Présenter Clare à Maura qui fait des cartes et des bijoux	Ami, Mia	2 semaines	Rappel 1 semaine
Présenter Clare à Brooke qui vend ses cartes et ses pages d'album	Facilitatrice, Jen	3 semaines	
Vérifier magasins de cadeaux pour la marchandise et les prix	Clare et les intervenantes, Bev et Ava	2 semaines suivantes	
Vérifier les initiatives du gouvernement pour les nouveaux entrepreneurs	Clare et maman	3 semaines	

Rêve : « Je veux aider des enfants malades. »

Action	Qui	Quand	Aide au besoin
Faire des cartes et les donner aux enfants	Clare	1 semaine	Information sur les salles pour enfants dans les hôpitaux
Vérifier le bénévolat possible dans les hôpitaux	Clare et l'intervenante, Mike	3 semaines	Information sur le soutien possible pour aider Clare à faire du bénévolat
Vérifier les besoins des groupes qui organisent des levées de fonds pour les enfants malades	Clare, maman et papa	4 semaines	

ÉTAPE 17 : Évaluation : S'assurer que les choses arrivent comme vous le voulez.

- Les gens devraient seulement prendre les actions qu'ils veulent et qu'ils sont capables de prendre avec assez de temps pour les réussir.
- Choisir une date pour la prochaine réunion tandis que le groupe est toujours ensemble.
- La planification devrait être écrite clairement et envoyée dans un délai raisonnable.
- Il devrait y avoir une bonne communication entre la personne qui planifie et le facilitateur, ainsi qu'entre les membres du groupe de planification entre les réunions.
- Les gens devraient s'entraider afin de mettre en œuvre le plan d'action.
- Au début de chaque réunion chacun devrait vérifier s'il a fait ce qu'il avait à faire sur le plan d'action.

Célébrations

Assurez-vous de célébrer au fur et à mesure que les rêves commencent à se réaliser. Il est important de fêter les succès, petits et grands.

La célébration peut être une petite fête ou juste quelques minutes, au début d'une réunion pour souligner une bonne action qui s'est passée.

Bonne chance!

Que vos rêves se réalisent et ayez une belle vie!



**Livres et autre information sur des façons de planifier :
Individualized Funding Coalition of Ontario**

- ***“Creating a Good life in Community: A Guide on Person-Directed Planning”***
www.individualizedfunding.ca

Joyce, Susannah

- ***Planning Together: A Guide for Facilitators, Self-Advocates, Their Families Friends & Paid Supports To Help People Plan For A Great Life***
- ***“friends in/deed: focus planning to help people develop and sustain friendships”***
 - ***Meeting The Challenge: A Guide For Respectful, Effective Planning, Advocacy & Support With People Who Have Puzzling Behaviour***

Realizations Training & Resources 519-433-2387

susannahjoyce@rogers.com

www.realizationstraining.com

Logan, Vickie L.

- ***“Blaze A Trail...Your Way”***

RR# 4, St. Marys, Ontario N4X 1C7 vlogan@295.ca

Lord, John; Leavitt, Barb & Dingwall, Charlotte

Facilitating an Everyday Life

Inclusion Press 416-658-5363 www.inclusion.com

Mount, Beth

- ***“Personal Futures Planning”***

***Graphic Futures* 25 West 81st Street, #16B. New York, NY, 10024**

212-362-9492

www.capacityworks.com/mountresume.

O'Brien, John and O'Brien, Connie Lyle, eds.

- *"A Little Book About Person-Centered Planning"*
- *"Implementing Person-Centered Planning"*

Inclusion Press 416-658-5363 www.inclusion.com

Pearpoint, Jack, O'Brien, John & Kahn, Lynda, n

- *The PATH and MAPS Workbook :Person Centered Ways To Build Community*

Inclusion Press 416-658-5363 www.inclusion.com

Smull, Michael, et al,

- *"Essential Lifestyle Planning for Everyone"*

www.learningcommunity.us