

J'ai des amis!TM

Pour commencer : connais tes intérêts, forces, besoins

(version adaptée et élargie du « SACL Transition Manual »)

Qui suis-je : ce que je sais, qui je connais, ce que je veux...

1. Comment est-ce que je me déplace? (il est possible de cocher plusieurs réponses)

- Je dépends des autres.
- Je prends seul les transports en commun.
- J'ai besoin d'aide dans les transports en commun.
- Je prends les transports adaptés.
- Je marche.
- Je circule à vélo.
- Je suis en chaise roulante.
- J'ai un scooter (chaise roulante motorisée)
- Je ne sors pas souvent.

2. Quels sont mes besoins?

- J'ai besoin d'aide pour communiquer avec mes amis (par téléphone ou Internet).
- J'ai besoin d'aide pour gérer mon argent.
- J'ai besoin d'aide pour trouver des amis et des activités qui ne sont pas trop chères.
- J'ai besoin de pouvoir appeler quelqu'un si je veux des conseils (comme un avocat, un travailleur social, un conseiller)
- J'ai besoin de davantage de soutien pour pouvoir sortir davantage (ami ou employé)
- J'aime inviter des gens mais j'ai besoin d'aide pour le faire.

3. Je suis impliqué dans les activités suivantes :

4. Activités que j'aimerais faire :



5. Je voudrais rencontrer de nouveaux amis :

- Qui n'ont pas de handicap
- Qui ont un handicap semblable au mien
- Qu'ils aient ou non un handicap n'est pas important
- Qui sont capables de (faire quoi?) _____ (cuisiner, nager, marcher, conduire, etc.?)
- Qui aimeraient faire partie de mon cercle de soutien.
- Qui veulent sortir avec moi, avoir un copain (chum) ou une copine (blonde).

Ce que je fais dans mes temps libres

1. Après l'école, le travail ou mon programme de jour, et durant les fins de semaine j'aime :

2. Mes passe-temps et intérêts :

3. Nouvelles choses que j'aimerais apprendre:

4. Je préfère être :

avec d'autres seul avec une autre personne

5. Je préfère être:

dehors dedans les deux

6. Activités scolaires (si tu es étudiant) dans lesquelles j'aimerais m'impliquer :



Activités scolaires (si tu as terminé tes études) dans lesquelles j'étais impliqué :

Activités dans lesquelles j'aimerais m'impliquer dans ma communauté :

Ma vie personnelle et sociale

1. Suis-je sociable, ou est-ce que je préfère être seul (description personnelle)?

2. Mes amis sont :

3. Activités que j'aime faire avec mes amis :

4. Je visite mes amis aussi souvent que je le voudrais :

Oui _____

Non _____

Si non, pourquoi?



5. Ce qui m'aiderait à rendre visite à mes amis:

6. Je voudrais en connaître davantage sur les relations - sortir avec quelqu'un ou avoir une copine ou un copain:

7. De quel groupe religieux ou association de loisirs suis-je membre?

8. À qui puis-je parler quand ça ne va pas ou quand j'ai besoin d'aide :

Élaborer un plan

1. Demande à quelqu'un de t'aider à réfléchir aux réponses que tu viens de donner. Qu'as-tu appris sur toi?

2. Est-ce que certaines questions t'ont semblé plus importantes? Lesquelles? Pourquoi?



3. Quels sont les endroits et les activités où tu rencontres des gens avec qui tu pourrais devenir ami?

4. Réfléchissez ensemble à la façon de te rapprocher de ces nouvelles personnes:

5. En te basant sur les réponses que tu viens de donner, qu'aimerais-tu faire, entreprendre de nouveau?

6. Comment prévois-tu t'y prendre?

7. Qui va t'aider et faire le suivi de tes progrès?

8. Fixe un rendez-vous avec cette personne : _____

**Continue d'explorer le site « jai-des-amis.ca » pour apprendre à mieux te connaître et trouver des idées pour te faire de nouveaux amis.*