

# J'ai des amis!<sup>TM</sup>

## **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.*