

J'ai des amis!TM

Problèmes fréquents rencontrés dans la vie sociale

(Adapté du « *PYLN Toolkit* » (2008) préparé par Pennsylvania Youth Learning Network, un groupe de jeunes avec différents types de déficiences)

Efforce toi d'être sociable, parce que tes amis et ta famille sont ceux qui te soutiennent dans les bons et les mauvais moments de ta vie! Essaie d'être attentif à ton comportement et au comportement des autres dans diverses situations de ta vie. Cela t'aidera à mieux réagir dans les situations difficiles.

Les gens peuvent nuire à ta vie sociale quand ils ont une attitude de :

- Peur
- Ignorance
- Pitié
- Haine
- Commisération (« il ne faut pas trop lui en demander »)
- Supériorité
- Charité

Bref, quand certaines personnes voient davantage ta déficience que tes capacités!

Tes propres attitudes peuvent affecter tes relations sociales, quand :

- Tu te sens inférieur
- Tu t'apitoies sur toi
- Tu manques de confiance en toi
- Tu as peur

D'autres facteurs peuvent aussi affecter ta vie sociale :

- Si tu n'es pas suffisamment informé et sensibiliser
- Si on ne t'encourage pas à t'impliquer
- Si tu n'as pas les moyens de te déplacer
- Si tu n'as pas de réseau de soutien à la maison

Rappelle-toi, plusieurs accommodements existent pour te faciliter la vie :

- Si tu te déplaces en chaise roulante : rampes, ascenseurs et véhicules adaptés

- Si tu es malvoyant ou malentendant : sous-titres, boutons «Écouter» sur les sites Internet
- Si écrire est difficile pour toi : commande vocale sur les appareils ou ordinateurs
- Il en existe d'autres, comme l'aide à domicile ou les chiens guides

Feuille de travail sur les situations difficiles en société – quelques mises en situations pour stimuler la réflexion:

Voici quelques situations auxquelles tu peux réfléchir et trouver une solution ; cette réflexion pourra t'aider si tu vis certaines situations difficiles. Sers-toi de ton expérience et de tes compétences. Travaille avec un ami ou une personne proche. Dans les espaces vides, fais la liste des difficultés que tu rencontres en société, si tu en as, et réfléchis à la façon de les résoudre. Commençons par un exemple :

Q : J'aime rencontrer de nouvelles personnes, mais je souffre de phobie sociale et je deviens très nerveux dans un grand groupe. Comment rencontrer de nouvelles personnes tout en évitant les foules?

R : Une bonne façon de rencontrer de nouvelles personnes est de s'impliquer dans un groupe de personnes qui ont un intérêt commun. Alors que les événements sociaux à l'école rassemblent beaucoup de monde, un groupe indépendant est plus petit et détendu. De plus, les gens y ont le même intérêt que toi : tu peux donc facilement leur parler et te faire des amis! Que tu aimes les arts ou les sports, aller à l'église ou faire du bénévolat, il y a souvent plusieurs clubs et organismes auxquels tu peux te joindre, sans le stress des grandes foules.

Et maintenant à toi :

Q : J'ai beaucoup d'amis et j'aime manger avec eux le midi. Le seul problème, c'est qu'à la table d'à côté, il y a toujours des garçons qui rient et se moquent de moi parce que je suis trisomique. Je leur dis de se taire, mais ça ne fonctionne généralement pas et je finis toujours par aller m'asseoir à une autre table. Je sais que je devrais pouvoir m'asseoir où je veux pour dîner ; comment régler mon problème avec ces garçons?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)

Q : On m'a choisi pour participer à la pièce de théâtre de l'école, mais je dois apprendre un texte et je ne lis pas bien. Comment apprendre mon texte?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)



Q: J'ai un handicap physique et dois me déplacer en chaise roulante. J'aimerais aller au café où se retrouvent mes amis, mais je ne peux y aller à cause des marches devant la porte. Comment faire pour rejoindre mes amis?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)

Q: Cette semaine mon ami m'a invité à sa fête d'anniversaire chez lui. Je veux y aller, mais ma famille et mes amis ne peuvent pas m'y emmener. Je ne peux pas conduire à cause de mon handicap. Comment aller à l'anniversaire de mon ami si je n'ai pas de moyen de transport?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)

Q : Je viens de recevoir un super ordinateur portable pour mon anniversaire! Il est parfait... mais je ne peux pas m'en servir! Je suis malvoyant et n'ai pas le logiciel nécessaire pour l'utiliser. Comment trouver ce logiciel pour me connecter avec tous mes amis en ligne?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)

Q : J'aime les sports. Mes amis et moi regardons toujours le football, et j'aime aussi en parler. Certains de mes amis se sont présentés pour faire partie de l'équipe de l'école et ont été acceptés! Je suis très content pour eux, mais j'ai toujours rêvé de faire du sport moi aussi. Je ne peux pas participer à l'équipe de l'école parce que je souffre de paralysie cérébrale et je suis en fauteuil roulant. Y a-t-il des possibilités pour des gens comme moi?

R : (Réfléchis à des solutions possibles)