

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

## Suggestions pour une bonne planification

**Important: utiliser un calendrier t'aidera à bien planifier.** Commence par y inscrire tes réunions, tes rendez-vous médicaux et ton horaire de travail. Tu pourras ensuite voir quels sont les temps qui te restent où tu peux retrouver tes amis.

**Quand tu veux rencontrer des amis, réfléchis d'abord à:**

- 1) Qui tu veux inviter.
- 2) Quand êtes-vous libres, toi et tes amis?
  - Vérifie si tu as déjà planifié quelque chose ce jour-là.
  - As-tu des tâches/responsabilités régulières/hebdomadaires? Es-tu sûr d'être libre ce jour-là?
  - Planifie en avance. Ce sera plus facile pour tout le monde.
- 3) Où retrouver tes amis?
- 4) L'accessibilité :
  - Vous faut-il une rampe d'accès ou un ascenseur pour chaises roulantes ou autre facilité d'accès? Si oui y en a-t-il à l'endroit où vous avez prévu d'aller?
- 5) Comment te rendre à ton rendez-vous :
  - Peux-tu prendre l'autobus? Y aller à pied? Si oui, planifie ton itinéraire à l'avance.
  - Faut-il qu'on t'y conduise en voiture? Si oui, demande si quelqu'un peut le faire.
  - Demande-le en avance pour que les gens puissent s'organiser.
- 6) L'heure de votre rendez-vous :
  - Si quelqu'un te conduit, vérifie s'il est libre à cette heure-là.
- 7) L'endroit précis de votre rendez-vous :
  - Si par exemple vous vous retrouvez au centre commercial, précise à quelle entrée.

8) L'heure à laquelle se terminera votre activité:

- Si quelqu'un vient te chercher, précise-lui l'heure à laquelle il doit passer te prendre.
- Si tu rentres en autobus, vérifie l'horaire pour ne pas manquer le dernier autobus.

9) Échanger vos numéros de téléphone :

- Avoir les numéros de téléphone de chacun est utile si vous changez de plan à la dernière minute.

**Note tout ce que tu planifies sur ton calendrier. Utilise aussi un cahier pour écrire les détails si jamais tu les oubliais.**