



# POUVOIR DÉCIDER DE SA VIE : L'AUTODÉTERMINATION



Qu'est-ce que devenir un « adulte autodéterminé » ?  
 Comment choisir sa vie ?  
 Comment avoir confiance en soi ?  
 Comment savoir de quoi on est capable ?  
 Comment choisir ceux qui peuvent nous aider ?

## FORMATEUR

Les intervenants ont suivi une formation de formateurs "Démarche de l'autodétermination"

**TARIF** 1250 € / jour  
 (+ frais du formateur)

**DURÉE** 2 JOURS (14 H)

**LIEU**  Sur place

**PARTICIPANTS** 8

## PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou une déficience intellectuelle. La formation fera attention aux difficultés d'apprentissage des stagiaires. Il est important qu'au moins un accompagnant soit présent.

## OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est l'autodétermination.
- Comprendre dans quels domaines il y a du travail à faire pour être encore plus autodéterminé.
- Trouver des moyens pour améliorer ses façons de faire.
- Mieux comprendre la société et les gens de l'entourage.
- Trouver l'aide pour faire soi-même ses choix de vie.

## ANIMATION

- Apports théoriques.
- Jeux de rôle.
- Mise en situation.
- Supports adaptés (Bande-Dessinée).

### 1<sup>er</sup> JOUR

- Qu'est-ce que l'autodétermination ?
- Mise en situation : des exemples.
- Mieux comprendre l'environnement

### 2<sup>e</sup> JOUR

- Qui peut aider ?
- Qu'est-ce qui peut aider ?
- Comment adapter son comportement ?