



Le pouvoir
*d'habiter
sa vie*

Handi-cap vers

l'autonomie

4 axes pour y parvenir



Acquérir et développer son autonomie pour *habiter sa vie*

La société se veut de plus en plus inclusive. Pour autant, elle est encore trop souvent excluante. LADAPT, association pour l'insertion sociale et professionnelle pour les personnes en situation de handicap ou de vulnérabilité, s'engage dans des actions concrètes pour l'accès aux soins, à l'école, au travail, à la culture, aux sports, au logement, aux droits civiques...

Dans notre région AuRA, du fait de son histoire, LADAPT est davantage identifiée sur le champ de l'insertion professionnelle. Ses actions en direction de l'insertion sociale ne datent pourtant pas d'aujourd'hui, mais elles sont souvent moins connues des partenaires et du grand public. C'est la raison pour laquelle ce livret vise à attirer l'attention sur la vie quotidienne et sociale et sur le fait que l'inclusion ne se réduit pas qu'au travail.

Nous vous invitons à une réflexion ouverte sur la vie de tous les jours, faites d'activités quotidiennes parfois tellement basiques qu'elles en deviennent invisibles. C'est quand elles font défaut que nous prenons conscience combien elles nous sont essentielles. A l'occasion d'un accident de vie ou de parcours, l'autonomie développée se délite parfois en un instant. Le quotidien devient alors un combat, où chaque action se transforme en une série d'épreuves faites de réalisations qu'il faut réapprivoiser ou compenser.

C'est un nouveau chemin tortueux, qui réclame tant d'efforts, pour pouvoir à nouveau "Vivre ensemble, égaux et différents", c'est-à-dire dans un chez soi choisi, adapté, et en occupant un rôle social en tant que citoyen à part entière.

Piloter sa vie, la prendre en main, telle est bien l'aspiration de tout un chacun. Mais avant d'atteindre une telle émancipation, bien des apprentissages sont à nouveau nécessaires.

Pour ce faire, LADAPT Rhône Métropole de Lyon propose **une approche de développement et d'expérimentation des compétences pour l'autonomie dans la vie quotidienne et sociale.**

Les personnes que vous allez découvrir ont décidé de "ne rien lâcher". Leur parcours est fait d'engagements pour recouvrir ou développer de multiples compétences favorables à leur autonomie. Page après page, ce livret fait entendre leurs voix. La photo donne des mots et des images et ouvre de nouveaux yeux sur cet invisible du quotidien.

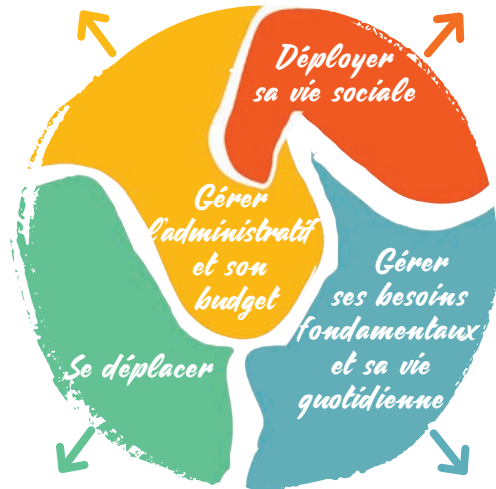
4 axes pour acquérir et aller vers l'autonomie

La notion de vie quotidienne est un aspect fondamental de l'activité des êtres humains. Elle est composée d'un ensemble d'activités nécessaires à la survie, au bien-être et à la participation sociale. Bien que ces activités soient communes, la manière de les réaliser diffère selon chaque personne, selon les modes de vie, les époques, les cultures... Elles exigent par conséquent une approche personnalisée, pragmatique dans l'environnement élargi de la personne, dans son domicile et bien au-delà.

Ainsi, partant de l'accompagnement qu'elle propose dans sa plateforme médico-sociale, et dans une approche de développement et d'expérimentation des compétences pour l'autonomie dans la vie quotidienne et sociale, LADAPT a répertorié l'ensemble de ces activités que l'on retrouve également dans la nomenclature Sérafin-PH (référentiel pour les établissements et services médico-sociaux). Chaque activité a été décryptée sous forme de modules de compétences déclinés en séquences. Cet ensemble d'activités correspond à 4 grandes catégories de besoins :

Acquérir des compétences pour gérer ses ressources, réaliser des démarches administratives, notamment numériques et dans les services appropriés, constitue un enjeu pour réaliser ses choix de vie, accéder à ses droits et agir en tant que citoyen.

S'épanouir dans sa vie sociale et citoyenne peut se décliner par diverses interactions et par des rôles sociaux valorisant en lien avec la vie culturelle, associative, professionnelle, l'accès aux sports et aux loisirs, aux relations sociales de proximité, amicales, familiales...



Accéder à l'extérieur est une condition pour s'épanouir dans son habitat et un préalable à l'inclusion sociale. Il est ici question de se déplacer librement et en sécurité en s'orientant à l'extérieur, en prenant les transports en commun, en s'appropriant les moyens de locomotion adéquats et les contraintes de l'environnement.

S'approprier de multiples compétences pour gérer sa santé, son espace de vie privée, sa vie affective, se repérer dans le temps, faire ses courses, préparer ses repas, entretenir son linge et son logement...

Une approche pédagogique construite et adaptée à des *parcours de vie* singuliers

Un processus sous tendu par :

- une méthode pédagogique, différente de l'accompagnement médico-social traditionnel en ciblant la formation et l'acquisition de compétences en situation de vie quotidienne et sociale
- Un programme qui se met en œuvre au cours des activités quotidiennes de la personne, à son domicile et en dehors au cours de ses activités sociales
- Des résultats en terme de compétences (capacité d'agir) mais aussi de transformation identitaire et de posture (pouvoir d'agir).

Les 3 ingrédients de notre approche :

- Répétitions ajustées et personnalisées car c'est en faisant de manière répétée qu'on apprend
- Situations de la vie quotidienne, des activités significatives de la vie de tous les jours
- Différents environnements dans un environnement inclusif/élargi : domicile, quartier, ville...

Les outils pédagogiques :

- Contenu pédagogique
- Supports d'apprentissage et de compensation
- Evaluation et autoévaluation : mieux se connaître pour savoir ce dont on a besoin

À l'arrivée

Je deviens autonome et j'habite pleinement ma vie !

Situation de départ

je ne suis pas en capacité ou je ne peux plus

Je dispose d'un contenu pédagogique structuré

j'apprends en faisant et en répétant les situations

J'intègre les outils d'apprentissage adaptés à mon handicap

j'apprends dans la vraie vie, au cours de mes activités quotidiennes et sociales

L'autonomie ne se décrète pas mais s'acquière par l'expérience. On peut être autonome pour certaines activités mais pas pour d'autres, dans certains contextes et pas d'autres. Ainsi l'autonomie est toujours rattachée à une activité et à un contexte.

j'apprends dans des environnements variés

Je m'autoévalue, le professionnel m'évalue, ainsi je prends conscience de mon évolution et j'identifie mieux mes besoins

Besoins fondamentaux et vie quotidienne

Gérer ses besoins fondamentaux et organiser sa vie quotidienne correspond à l'appropriation de multiples compétences et à un positionnement de la personne pour suivre sa santé, se repérer dans le temps, gérer ses repas, son linge, son espace de vie privée, sa vie affective... Ce premier niveau de besoins concerne également la sécurité et donc la dimension matérielle d'adaptation de l'environnement de la personne dans son espace de vie privée. Accéder à une sécurité, un équilibre et un confort dans le champ des besoins fondamentaux et de la vie quotidienne est un préalable indispensable pour le développement de la mobilité et de l'inclusion sociale.



pour moi,
l'autonomie c'est
se dépasser

Veera 41 ans Traumatisme crânien à l'âge de 35 ans

Malgré la douleur, j'ai dû me surpasser physiquement pour quitter mon fauteuil et le remplacer par des béquilles. Si je voulais mon appartement, je n'avais pas d'autre choix que de faire des progrès car je n'aurai pas pu circuler à l'intérieur en fauteuil. Maintenant, je suis chez moi. Je fais mes courses.



L'autonomie,
c'est être capable
de *gérer son temps*

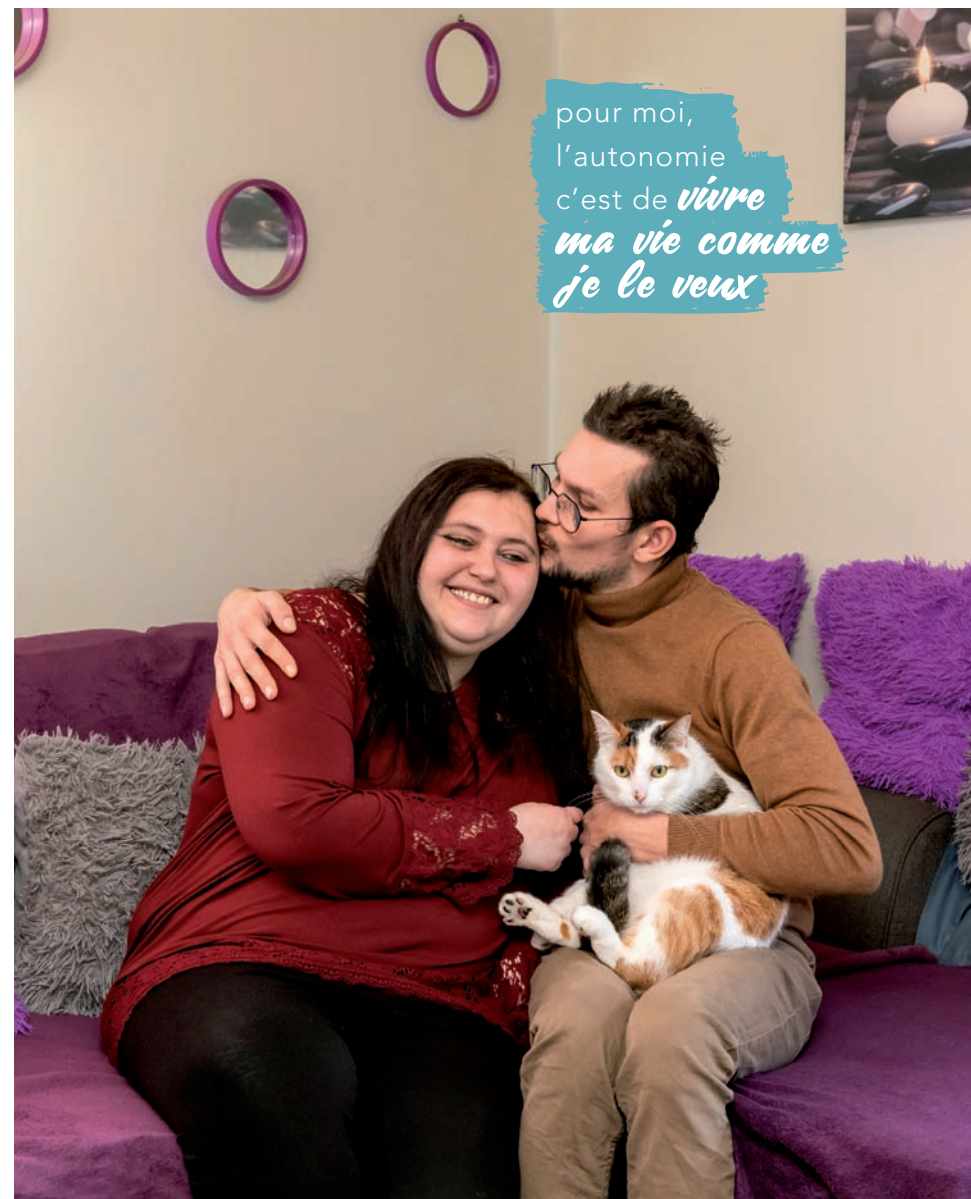


L'autonomie,
c'est de pouvoir
*me débrouiller
seule*, sortir
de mon fauteuil et
marcher avec ma canne

Geraldine, 56 ans

Cancer et AVC à l'âge de 52 ans

Ce qui me contrarie, c'est d'être dépendante. Alors, je cherche toujours des astuces pour me faire du café, m'habiller... Personne n'imaginait qu'un jour je me remettrais debout. Mes amis disent de moi que je suis une guerrière, une battante. C'est vrai que je suis têtue, tenace et que j'ai de la volonté. Quand j'ai une idée dans la tête, je vais jusqu'au bout car je suis une compétitrice, une compétitrice de la vie.



pour moi,
l'autonomie
c'est de *vivre
ma vie comme
je le veux*

Carole, 29 ans AVC à l'âge de 6 ans

J'ai habité chez ma mère jusqu'à mes 23 ans puis dans une structure d'apprentissage. Il était indispensable que j'apprenne à vivre seule avec l'aide des éducateurs. Mais, je ne me sentais pas vraiment chez moi alors j'ai décidé de vivre avec mon chéri rencontré sur internet. Nous sommes fiancés et avons envie de nous marier. Je fais des démarches pour travailler en ESAT et être plus indépendante financièrement. Je souhaite vivre ma vie comme je le veux, vivre avec mon chéri et peut être faire un bébé.

Les déplacements

Sortir de chez soi pour se rendre dans des lieux extérieurs est l'élément fondamental qui constitue la liberté de déplacement et l'ouverture sur l'extérieur. Cette possibilité de se déplacer est parfois impactée très fortement par les séquelles d'un accident de la vie ou d'une maladie. Perdre ses repères spatiaux par une désorientation, avoir des limitations motrices ou développer des particularités sensorielles peuvent représenter des obstacles importants à l'autonomie de déplacement. Ne plus pouvoir conduire de véhicule amène alors la personne à développer d'autres mobilités comme les déplacements en transports en commun ou en transports adaptés.



pour moi,
l'autonomie c'est
de marcher

Carole, 29 ans AVC à l'âge de 6 ans

Je me suis fait opérer pour bloquer ma cheville et ainsi, je marche depuis trois ans. Je boite, mais je marche. Depuis, mon moral va mieux et j'ai plus d'énergie.

Administratif et budget

La situation financière et administrative d'une personne touche à sa sécurité, sa stabilité dans sa situation globale (vie courante, logement, ...). Identifier et gérer son budget seul ou avec l'appui d'une mesure de protection, repérer et traiter les tâches administratives concernant l'accès aux droits et participent au pouvoir d'agir de la personne.

apprendre à gérer
seul son budget et ses
démarches administratives



Hugo, 24 ans Tumeur cérébrale opérée à l'âge de 8 ans

Sur l'atelier Autonomie administrative et budget, ce n'est pas facile, il faut demander de l'aide mais j'apprends progressivement avec l'aide des professionnels et en répétant. Je sais maintenant suivre mes comptes. Je sais lire mes relevés bancaires. Je comprends mieux comment fonctionne les services publics et comment remplir les papiers, comme mon dossier MDMPH. Je suis content de ces apprentissages mais il me reste du chemin avant de tout connaître.

Vie sociale

Choisir librement son mode de vie, sortir de chez soi, rencontrer d'autres personnes, accéder à une vie culturelle, artistique et sportive contribuent à s'inscrire dans une vie sociale et citoyenne. Participer à la vie en société et en être acteur est un droit fondamental relevant du vivre ensemble, égaux et différents. La participation sociale et l'accessibilité sont des éléments fondamentaux de la qualité de vie.



Florie, 27 ans Maladie de Huntington

L'autonomie, c'est pouvoir faire mes courses, prendre les transports et m'occuper de mon chat.

14 Comme j'adore regarder des films, c'est aussi d'aller seule et quand je le souhaite au cinéma.



Pour moi, l'autonomie
c'est *avoir mon
appartement et
y recevoir mes amis*



Céline Tibi, Chantal Extier, Frédéric Mesnil
remercient les personnes accompagnées
à LADAPT Rhône Métropole de Lyon
qui ont partagé leurs expériences,
accepté d'être photographiées chez elles
ou en ville. Elles ont participé aux échanges
sur ce sujet complexe de l'autonomie.

*Nous adressons
également
nos remerciements*

à Florence Conti, graphiste
et Jean Baptiste Laissard,
photographe pour leur
professionnalisme, leur patience
et leur engagement.

L'idée de ce livret et de cette
exposition revient à Nathalie Paris,
alors directrice de LADAPT Rhône
Métropole de Lyon. Elle nous a
donné l'opportunité de mener ce
projet. Qu'elle en soit remerciée.
Ensemble nous avons co construit
ce livret qui constitue la synthèse
d'une exposition itinérante.



*Pour plus
d'informations*

nous vous invitons à consulter
le site www.ladapt.net

