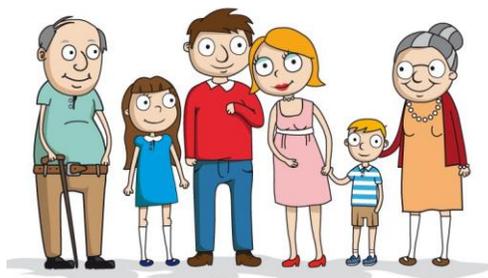


# Mon Inventaire de Compétences



## MIC E

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# **OBSERVEZ VOS CAPACITES ET FAITES NOUS PART DE VOTRE EVOLUTION**

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

## Un peu d'histoire...

Né de la volonté de la FISAF d'avoir une approche par la VALORISATION des compétences de la personne en situation de handicap et non par ses déficiences,  
**Mon Inventaire de Compétences** a été réalisé par une EQUIPE INTERDISCIPLINAIRE et supervisé par les membres du CONSEIL SCIENTIFIQUE de la Fédération.

TESTÉ auprès de plus de 15 établissements adhérents, le déploiement a débuté en 2012

AUJOURD'HUI **Mon Inventaire de Compétences** EST UTILISÉ par plus de 200 professionnels en France, dans le secteur de la déficience sensorielle mais aussi de la déficience intellectuelle.

Il existe plusieurs livrets de **Mon Inventaire de Compétences**, couvrant dans leur totalité l'ensemble des tranches d'âges.

Ces Livrets sont téléchargeables dès le jour de la formation sur la plateforme présente sur le site internet [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr)

# Message

**C'EST À PARTIR DE VOS CAPACITÉS, DE VOS EXPÉRIENCES, DE VOS APPRENTISSAGES QUE NOUS POURRONS AVEC VOUS CONTRIBUER À VOTRE ÉPANOUISSEMENT.**

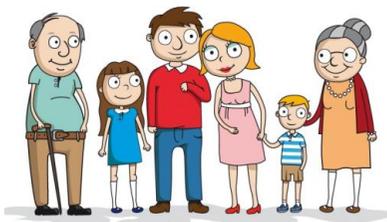
**C'EST VOUS QUI VOUS CONNAISSEZ LE MIEUX, AVEC TOUT VOTRE POTENTIEL ET TOUT CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ ACQUIS. VOUS ÊTES LE PLUS QUALIFIÉ POUR NOUS EN PARLER.**

Ce document intitulé **Mon Inventaire de compétences « MIC »** a été préparé afin d'avoir une vision globale de vous-même à partir des observations que vous avez faites de votre évolution et de vos apprentissages. Il comprend un ensemble de questions que nous vous proposons de remplir (avec notre aide éventuelle, s'il y a lieu). Certaines de ces questions vous paraîtront évidentes en fonction de votre parcours de vie.

Les questions se rapportent à trois domaines :

- **Les habiletés** : celles-ci vous permettent un contact harmonieux avec les personnes et votre environnement. Elles sont apprises et requises pour acquérir des habitudes de vie et pour exercer des rôles
- **Les habitudes de vies** : C'est un ensemble organisé de comportements que vous avez acquis dans vos milieux de vie lesquels les influencent. Les habitudes de vie visent à assurer votre autonomie dans vos activités courantes
- **Les rôles, avec et auprès des autres** : C'est un ensemble des comportements appris qui permet votre participation à votre milieu de vie et votre environnement

**CE DOCUMENT NOUS PERMETTRA D'ENVISAGER AVEC VOUS LA CONSTRUCTION D'UN PROJET POUR VOUS ET DE VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE CHEMINEMENT ET VOTRE ÉVOLUTION.**



Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

## QU'EST-CE QUE LE MIC ... ?

### UN OUTIL

D'échange et de **COLLABORATION** entre personnes accompagnées, familles et professionnels.

### UN OUTIL

Construit dans une approche **CENTREE SUR LA PERSONNE** et son environnement, visant à établir ou renforcer la collaboration avec les familles avec pour porte d'entrée les **COMPETENCES DE LA PERSONNE ACCOMPAGNEE**.

### UN OUTIL

De dialogue repositionnant **AU CENTRE DES ECHANGES LA PERSONNE** et sa famille à partir des compétences.

Permettant aux professionnels d'apprendre à connaître la personne et ainsi **orienter leur champ d'intervention** et réactualiser l'offre de service.

## Comment répondre aux questions ?

### ON SOUHAITE QUE VOUS NOUS DISIEZ SI VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE TELLE OU TELLE ACTIVITÉ :

- LE PLUS SOUVENT
- PARFOIS
- PAS ENCORE
- JAMAIS
- NE LE FAIS PLUS

Dans la partie « commentaires », vous êtes invités à indiquer les conditions dans lesquelles la compétence est observée sans aide ou avec :

- ✓ Une assistance humaine : AH
- ✓ Des aides techniques (prothèses, orthèses ou aides de suppléance) : AT
- ✓ Des aménagements de l'environnement (éclairage, avertisseur visuel...) : AE

Vous pouvez aussi ajouter tout autre commentaire que vous jugez important, ainsi que nous faire part de questions particulières que vous souhaitez aborder avec nous lors de la rencontre qui suivra.

Nous souhaitons ainsi vous accompagner dans votre projet de vie à partir de vos sollicitations éventuelles.

## Renseignements utiles

### VOUS-MÊME

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Age (année et mois) : \_\_\_\_\_

### PROFESSIONNEL

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_

Service : \_\_\_\_\_

### ADMINISTRATIF

Date de la passation du MIC : \_\_\_\_\_

Admission

Élaboration du PPA

Révision du PPA

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 1. Sensorielles et perceptives

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je reconnais, à sa voix, la personne qui me parle					
2. Je détecte et j'évalue la vitesse des objets qui s'approchent de moi					
3. Je reconnais ce que je vois au loin					
4. J'appréhende le danger					
5. Je connais ma force musculaire					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 2. Motricité globale et fine

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je peux me tenir debout sur une jambe					
2. Je reste assis pendant de longues périodes					
3. Je maîtrise mes mouvements					
4. Je réalise des activités physiques (marche, lancer, etc...)					
5. Je fais des efforts physiques sur une longue durée (course, natation, ballon...)					

**Commentaires :**

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 3. Langagières et linguistiques

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je connais les mots et les signes de base					
2. J'arrive à m'exprimer comme je le souhaite					
3. Je me fais comprendre					
4. Je lis des mots, des notes courtes (liste de courses, nom des rues...)					
5. J'écris des mots, des notes courtes, des aides mémoire					

**Commentaires :**

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 4. Cognitives : connaissances, mémoires, procédures...

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je sais ce que j'ai à faire dans une journée et je m'organise pour y arriver					
2. Je comprends ce que l'on m'explique					
3. J'applique des méthodes, des marches à suivre, des modes d'emploi					
4. J'effectue, sans difficulté particulière, différents calculs					
5. Je comprends des textes courants (journaux, notices, affiches, consignes, ordonnances...)					

**Commentaires :**

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 5. Maîtrise de soi

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'arrive à me concentrer pendant une heure dans mes activités					
2. Je sais être patient quand la situation l'exige					
3. Je maîtrise mes peurs					
4. Je contrôle mes colères					
5. Je fais face à des challenges					

**Commentaires :**

---



---



---

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 6. Socio-affectives

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'exprime mes besoins à mes proches					
2. Je respecte les personnes différentes de moi, je suis compréhensif(ve)					
3. Je respecte l'autorité, en respectant mes valeurs					
4. Je partage des activités avec d'autres personnes					
5. J'exprime ma reconnaissance					

**Commentaires :**

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 7. Communication

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'adresse des messages à mes proches (notes manuscrites, sms...)					
2. Je transmets par oral ou par signes des messages					
3. Je comprends des textes que je lis					
4. J'échange et discute avec mes proches					
5. J'échange des idées, des souvenirs d'évènement ainsi que mon vécu, avec les gens de mon entourage					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 8 a. Déplacements au domicile, au lycée, en stage, à l'université, au travail...

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je me déplace à l'intérieur d'une pièce (chambre, salle de bain, séjour...)					
2. Je me déplace à l'intérieur de mon domicile d'une pièce à l'autre					
3. J'utilise les escaliers ou l'ascenseur					
4. Je vais seul sans aide dans le jardin					
5. Je gère les obstacles					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 8 b. Déplacements extérieurs

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je sors de la maison ou de mon appartement tous les jours ou presque					
2. Je me déplace à l'extérieur de chez moi sans accompagnement					
3. Je fais du vélo ou je conduis une moto ou une voiture					
4. J'utilise les transports en commun					
5. Je gère de façon autonome mes déplacements personnels et professionnels					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 9. Alimentation

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'anticipe mes achats alimentaires					
2. Je prépare mes repas ou participe à leur préparation					
3. Je consacre un temps correct pour le repas					
4. Je veille à mon équilibre alimentaire					
5. Je mange en compagnie des autres					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 10. Condition physique et mentale

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je suis actif(ve) physiquement					
2. Je fais de l'exercice physique (flexion, équilibre, marche, course, gymnastique)					
3. Je m'accorde des moments de relaxation et des bonnes périodes de sommeil					
4. Je me prépare à différentes situations stressantes (entretiens d'embauche, rendez-vous médical...)					
5. Je varie mes activités					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 11 a. Soins personnels et de santé

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je fais ma toilette tous les jours (visage, dents, mains...)					
2. Je prends des douches ou des bains régulièrement					
3. J'entretiens mes cheveux et mes ongles propres					
4. Je m'habille en fonction du contexte et m'assure de la propreté de mes vêtements					
5. Je prends soin de ma santé					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

## (Comment je m'organise)

### 11 b. Compensation

(Ne remplir cette section que si l'on vous a prescrit des aides de compensation ou des aides techniques ou humaines)

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'utilise les aides techniques (prothèses, orthèses ou aide de suppléance) qu'on m'a prescrites					
2. J'entretiens mes aides techniques, m'assure de leur bon fonctionnement					
3. Je tiens compte de ma condition, de mes particularités et de mes adaptations dans la planification de mes activités					
4. J'informe les personnes de mes besoins ainsi que des actions qu'elles peuvent faire en fonction de ma situation					
5. Je m'assure des accompagnements dont j'ai besoin dans mes activités					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 12 a. Habitation

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'organise mon espace de manière fonctionnelle et je retrouve seul(e) mes affaires					
2. Je participe à l'entretien de la maison (ménage, petit bricolage...)					
3. Je mets ou j'aide à mettre la table et à la débarrasser et fais la vaisselle					
4. Je contribue à l'entretien de mes vêtements					
5. J'assure la gestion de mon logement (facture, internet...)					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 12 b. Habitation – en institution

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je participe à la recherche et au choix d'une résidence					
2. J'organise mon espace de manière fonctionnelle et je retrouve seul(e) mes affaires					
3. Je participe à l'entretien de ma chambre (faire le lit) et à l'entretien de mes vêtements (demander à changer, mettre au sale, les raccommoder, les ranger...)					
4. Je mets ou j'aide à mettre la table et à la débarrasser					
5. J'assure la gestion de mon logement (paiement des factures, avec ou sans aide)					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 13. Loisirs

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je fais des activités physiques de loisirs (natation, pétanque, ski, quilles...)					
2. Je vais à des spectacles (concerts, évènements artistiques, matchs...)					
3. Je participe à des fêtes (de famille, d'amis, de quartiers...)					
4. Je fais des sorties					
5. Je fais des voyages					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

## 14. Conduites exploratoires, d'expérimentation et ludiques

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je visite de nouveaux lieux					
2. Je m'intéresse à la musique, au cinéma, au théâtre, au sport...					
3. J'ai un passe-temps préféré (réaliser des maquettes, faire une collection, faire des recherches dans des domaines particuliers...)					
4. Je teste de nouvelles activités					
5. Je m'investis dans des activités culturelles et de loisirs					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

**Les habitudes de vie dans les relations affectives et sexuelles constituent un élément important du comportement humain. La capacité de s'autodéterminer et se réaliser en ce domaine est une compétence et elle est essentielle pour sa qualité de vie et pour son épanouissement. Par ailleurs, la question de la sexualité est particulièrement sensible et elle concerne des zones d'intimité que nous aborderons si vous le souhaitez. Par exemple : les transformations physiques, l'image du corps, le respect de l'intimité, la pudeur, les relations sexuelles, etc.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vous pouvez aussi répondre au questionnaire suivant :**

**15. Vie intime, sexuelle et amoureuse**

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je fais preuve de pudeur et la fais respecter					
2. Je fais respecter mon intimité et respecte celle des autres personnes					
3. J'ai des attirances sexuelles pour d'autres					
4. Je vis harmonieusement ma sexualité, tant sur le plan émotionnel que physique dans un consentement mutuel.					
<del>J'ai des attirances sexuelles pour d'autres</del>					
5. Je vis une relation amoureuse satisfaisante et épanouissante					

**Commentaires :**

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 17. Familiaux

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'ai de bonnes relations avec mon père et/ou ma mère					
2. J'ai de bonnes relations avec mon ou ma conjoint(e)					
3. J'ai de bonnes relations avec mes enfants					
4. J'ai de bonnes relations avec les autres membres de ma famille (frères et sœurs, grands-parents, oncles, tantes, neveux, nièces, cousins, cousines...)					
5. Je suis sensible et attentif à ce qui se passe dans ma famille, des rôles de chacun et de l'aide et du soutien que je peux apporter					

### Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 18. Compagnon/compagne ou Époux/Épouse : conjoint/conjointe

(Ne remplir cette section que si vous êtes actuellement en relation de couple)

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'ai de bonnes relations affectives et intimes avec mon ou ma conjoint(e)					
2. Je partage des activités exclusives avec mon ou ma conjoint(e)					
3. Je discute de nos différends avec mon ou ma conjoint(e)					
4. J'ai des projets avec mon ou ma conjoint(e)					
5. Je m'implique avec mon ou ma conjoint(e) dans des activités que nous partageons avec d'autres personnes					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 19. Amis

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'ai des amis sur lesquels je peux compter					
2. J'élargis mon groupe d'amis					
3. Je fais des sorties avec mes amis					
4. Je soutiens mes amis					
5. Je me sens intégré à mon groupe d'amis					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 20. Étudiant

(Ne répondre à cette section que si vous êtes dans les études)

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je participe aux activités de mon groupe d'étude ou de formation					
2. J'apprends et je m'épanouis en cours, en stages...					
3. Je coopère avec mes collègues, notamment dans les travaux d'équipe					
4. J'ai de bonnes relations avec mes enseignants, maîtres de stage...					
5. Je fais face aux exigences de mes études					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 21. Travailleur

Répondre à cette section si vous êtes concernés

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je respecte mes obligations liées au travail (consignes, horaires, fiches de poste...)					
2. Je suis efficace au travail					
3. J'ai de bonnes relations avec mes supérieurs					
4. J'ai de bonnes relations avec mes collègues et je favorise la collaboration					
5. Je suis engagé et je m'épanouis dans mon travail					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 22. Membre d'association : aider, participer, partager...

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je m'inscris à des groupes de loisirs					
2. Je m'implique dans des activités socio-culturelles de ma ville					
3. Je fais partie d'un groupe organisé par des moniteurs, des animateurs ou des organisateurs					
4. J'exerce des fonctions dans l'organisation des groupes de loisirs où je me suis inscrit					
5. Je suis nommé(e) ou élu(e) pour des fonctions dans mon association					

### Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 23. Client/consommateur de biens et de services

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'établis un bon contact avec les personnes dans les magasins, les banques, les artisans...					
2 J'ai une attitude appropriée dans les magasins, les banques, chez les artisans... (respect du bien d'autrui, communication, courtoisie...)					
3. J'ai un comportement respectueux des règles dans tous lieux publics (règles de sécurité, ton de la voix approprié, consignes, file d'attente...)					
4. J'assume mon rôle d'acheteur et de client à travers mes échanges avec le vendeur (échange, négociation, conclusion d'achat...)					
5. Je fais les choix de produits et des offres en fonction de mes besoins et de mon budget					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - www.fisaf.asso.fr - Courriel : contact@fisaf.asso.fr

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 24. Pair en collectivité : aider, participer, partager...

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je donne ma place à une personne âgée, une femme enceinte ou une personne handicapée si j'en ai la possibilité					
2 J'aide une personne si cela est approprié et m'est possible					
3. Je fais attention au bruit que je fais en collectivité					
4. Je contribue aux tâches quand je vis en situation de groupe					
5. J'ai le souci du bien public et je respecte le bien des autres					

### Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

# RÔLES

(Comment je participe)

## 25. Civiques

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je contribue à la vie économique et sociale					
2. J'ai de bonnes relations de voisinage					
3. Je participe aux activités de mon quartier / ma commune					
4. J'exerce ma citoyenneté (voter, donner son avis, respecter ses engagements...)					
5. Je respecte les lois et les règles de vie en collectivité					

Commentaires :

---



---



---

Adresse administrative : 12 rue Alfred de Musset - Ambarès - 33565 Carbon-Blanc cedex  
 Tél. : 05 57 77 48 30 - [www.fisaf.asso.fr](http://www.fisaf.asso.fr) - Courriel : [contact@fisaf.asso.fr](mailto:contact@fisaf.asso.fr)

Siège social : FISAF/ chez EPSS - 92 rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

Siret : 784 573 651 00071 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875