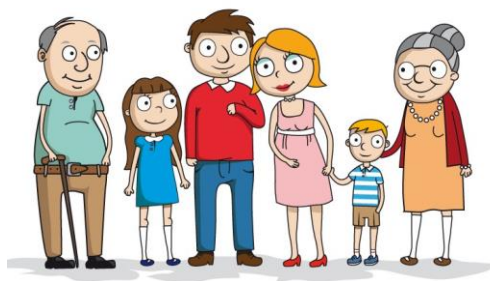


# Mon Inventaire de Compétences



## MIC G

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.**

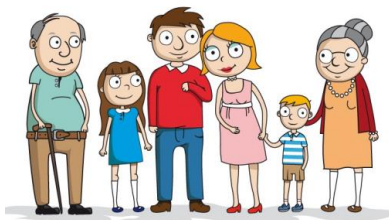
**C'EST VOUS QUI VOUS CONNAISSEZ LE MIEUX, AVEC TOUT VOTRE POTENTIEL ET TOUT CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ ACQUIS. VOUS ÊTES LE PLUS QUALIFIÉ POUR NOUS EN PARLER.**

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 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

## 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 distingue et reconnais différents sons et mots					
2. J'observe et j'examine mon environnement, je repère la signalisation des lieux via les couleurs et les formes					
3. Je distingue et reconnais différentes odeurs					
4. J'appréhende le danger (la vitesse des objets qui s'approchent de moi, le risque de chute...)					
5. J'ai conscience de mon équilibre et de 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 - 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



# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 2. a) Motricité globale

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je reste assis pendant de longs moments					
2. Je change de position au besoin (me pencher, me lever, m'asseoir... de mon fauteuil, de mon lit...monter dans la baignoire...)					
3. Je marche de façon stable dans mon logement ou dans les lieux où je vis					
4. Je maîtrise mes mouvements dans mes déplacements en utilisant ou non des aides techniques : canne, déambulateur, fauteuil roulant...					
5. Je monte et je descends un étage					

**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. b) Motricité fine

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je saisis l'objet dont j'ai envie					
2. Je saisis et je manipule les objets du quotidien (couverts, brosse à dent, brosse à cheveux, peigne, gant, téléphone, télécommande, livre...)					
3. J'effectue mes petits gestes de confort (m'essuyer, me frotter, me moucher, me gratter)					
4. Je m'habille et me déshabille (boutons, fermetures éclair, lacets...)					
5. Je mets en bouche, mastique, avale, bois...					

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 et j'utilise des gestes pour m'exprimer (saluer de la main, sourire, applaudir, pointer du doigt, mimer un besoin de base tel que boire ou manger...)					
2. Je trouve mes mots ou des signes de base en communication LSF pour m'exprimer					
3. Je comprends ce qu'on me dit dans mes activités quotidiennes (consignes, explications, informations...)					
4. Je lis des chiffres, heures, des mots (panneaux de signalétique, nom de rues...)					
5. J'écris des chiffres, des mots (numéro de téléphone, adresse, somme sur le chéquier, pense-bête...)					

**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

### Reconnaître et s'organiser

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je reconnais mes proches (compagnon, enfants, fratrie) et les personnes que je côtoie au quotidien					
2. Je me repère chez moi, dans mon quartier, chez mes enfants et mes amis					
3. Je planifie et je m'organise pour différentes activités de la vie quotidienne : faire mes courses, commander ou préparer mes repas, gérer mes sorties, planifier mes trajets...					
4. Je réagis de façon adéquate à des événements inattendus : sonnerie du téléphone, klaxon, contourner un obstacle non familier...					
5. Je me repère dans le temps : dans la journée, la semaine, les saisons, les fêtes et les anniversaires					

#### 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

# HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

## 4. Cognitives

### Se rappeler et faire des gestes courants

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je me souviens de ce que vient de me dire une personne, de l'heure que je viens de lire, d'où se trouve l'objet que je viens de poser, de ce que je voulais faire ...					
2. Je me souviens de ce qui s'est passé il y a longtemps (d'un courrier que j'ai reçu, des émissions et films que j'ai regardés, des informations, de ce que j'ai appris...)					
3. Je me souviens de situations marquantes (relations, vacances, lieux...) et d'évènements de ma vie (voyage, naissance, mariage...) de ma famille, de mes amis, de mon enfance, de mon adolescence et de ma vie d'adulte					
4. J'utilise correctement des objets du quotidien (peigne, brosse à dents, clé, appareils électroménagers)					
5. Je pense toujours à éteindre le feu sous la casserole, le four, alors que je prépare un autre plat ou que je regarde la télévision...					

### 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. Je maintiens mon attention : conversations, télévision, activités, lectures					
2. J'arrive à faire abstractions de certains éléments de l'environnement (bruit, lumière, odeur...)					
3. Je gère mes réactions dans des situations qui me perturbent (changement d'horaires, d'organisation, évènements imprévus)					
4. Je contrôle mes peurs et mes craintes. Je réussis à m'apaiser et me sentir en sécurité					
5. Je fais face aux différentes situations émotionnelles qui se présentent (apprendre une bonne ou une mauvaise nouvelle)					

**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)

### 6. Socio-affectives

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'éprouve et je transmets de l'affection à mes proches et aux personnes qui m'entourent					
2. Je respecte les autres en tenant compte de mes valeurs					
3. J'apprécie la compagnie des autres					
4. Je suis attentif aux besoins des autres					
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](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)

## 7. Communication

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je transmets par oral, par signes ou par gestes des messages (parler de ce que l'on voit, de ce que l'on goûte, parler de ses souvenirs personnels...)					
2. J'écris des messages à mes proches (notes manuscrites, sms...) ou des aide-mémoires					
3. J'échange et discute avec mes proches et mon entourage (amis, voisins, professionnels...)					
4. Je partage avec d'autres les textes que je lis (livre, revue, internet...), la musique que j'écoute ou toutes autres formes d'arts (peinture, littérature, sculpture...)					
5. J'exprime mes envies, mes souhaits, mes désirs et mes opinions					

### 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 a. Déplacements dans mon milieu de vie

	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. J'utilise des repères pour reconnaître les lieux					
5. Je gère les obstacles (architecturaux, encombrements, autres résidents, autres personnes, animaux...)					

### 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 b. Déplacements extérieurs

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je sors de la maison ou de mon appartement quelques fois par semaine					
2. Je me déplace à l'extérieur de chez moi					
3. J'utilise les moyens de transport (en commun, voiture, transport adapté...)					
4. J'organise de façon autonome mes déplacements à l'extérieur					
5. Je suis à l'aise à l'idée de sortir quelques heures de chez moi					

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 et je gère la consommation des aliments (stockage, conservation...)					
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 physiquement					
2. Je fais de l'exercice physique (flexion, équilibre, marche, course, gymnastique...)					
3. Je me repose quand j'en ai besoin, je dors bien et suffisamment					
4. Je prends le temps de réfléchir et anticipe les situations qui peuvent être stressantes pour moi (rencontres familiales, amicales, démarchages, visites médicales...)					
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 - 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)

## 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, cheveux, ongles, pieds...)					
2. Je prends des douches, des bains ou des toilettes complètes régulièrement					
3. J'exprime un inconfort ou un besoin qui nécessite l'intervention d'un professionnel ou d'un proche aidant : change, repositionnement, douleur...					
4. Je m'habille en fonction du contexte et m'assure de la propreté de mes vêtements					
5. Je me préoccupe 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 - 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)

## 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 (lunettes, appareils auditifs, cannes, déambulateurs, loupes, prothèses, orthèses, aides 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](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)

## 12 a. Soins de ses avoirs et de ses biens

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je prends soin des papiers administratifs, bancaires et réponds aux demandes qui sont justifiées					
2. Je gère seul ou avec l'aide de mes proches, mes avoirs et mes biens (entretien, location, projets de vente, placements...)					
3. Je fais installer des aides si cela est nécessaire: rampe, appui baignoire, douche, antidérapant...					
4. J'entretiens mon véhicule, renouvelle mes abonnements aux transports					
5. Je porte attention à mes appareils (rasoir, sèche-cheveux...) et à mes affaires (vêtements, livres, photos, mobilier...)					

### 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

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je revois les choix de mon lieu de domicile en fonction de mes besoins physiques et sociaux si besoin					
2. Je participe à l'entretien de mon espace de vie (ménage, petit bricolage, débarrasser et faire la vaisselle...)					
3. Je contribue au rangement et à l'entretien de mes vêtements					
4. Je m'assure d'appliquer les mesures de sécurité (verrouiller les portes et fenêtres...) et de pouvoir prévenir, téléphoner et d'avoir des appareils qui fonctionnent pour le faire					
5. Je m'assure ou je participe à la gestion de mon logement (frais d'hébergement, factures téléphone/internet...)					

### 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 (balade, natation, pétanque, ski, quilles, jardinage...)					
2. Je vais à des spectacles (concerts, évènements artistiques, matchs...)					
3. Je participe à des fêtes (de famille, d'amis, de quartiers...)					
4. Je joue à des jeux de société					
5. Je fais des activités artistiques (chant, peinture, musique, artisanat...)					

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)

## 14. Conduites exploratoires, de découvertes et ludiques

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je sors de la maison et de mon appartement tous les jours ou presque (pour faire de nouvelles découvertes et faire des rencontres)					
2. Je lis ou suis à la télé des grands reportages, des documentaires...					
3. Je fais des visites dans les musées, dans les expositions					
4. Je fais des voyages					
5. J'expérimente pour m'améliorer dans ce que j'entreprends et pour apprendre					

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)

## 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.					
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)

## 16. Parents et Grands-parents

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'ai de bonnes relations avec mes enfants et petits enfants					
2. Je prends des nouvelles, me tiens au courant des événements de la vie de mes enfants et petits-enfants, je regarde des photos et j'en demande des récentes					
3. Je reçois ma famille pour un repas, un week-end...					
4. Je vais chez mes enfants et petits-enfants (visite, repas réunion de famille, week-end)					
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 à mes enfants et petits-enfants, je transmets des souvenirs et l'histoire de la famille					

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 les membres de ma famille élargie (parents, frères et sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines...)					
2. Je prends des nouvelles, me tiens au courant des événements de la vie des membres de ma famille élargie (parents, frères, sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines...), je regarde des photos et j'en demande					
3. Je reçois la visite de mes frères, sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines...					
4. Je vais chez mes frères, sœurs, 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, je transmets des souvenirs et l'histoire de la famille					

### 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

(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 avec mon compagnon/ma compagne, époux/épouse					
2. Je raconte des événements de ma vie et partage des ressentis avec mon compagnon/ma compagne, époux/épouse					
3. J'ai l'envie et la liberté d'avoir mes propres activités et mon compagnon/ma compagne, époux/épouse aussi					
4. Quand j'en ai besoin, je sollicite l'aide ou le soutien de mon compagnon/ma compagne, époux/épouse					
5. Je suis sensible et attentif à l'aide et au soutien que je peux apporter à mon compagnon/ma compagne, époux/épouse					

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)

## 19. Amis

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. J'ai des amis sur lesquels je peux compter					
2. Je prends des nouvelles de mes amis					
3. Je fais des sorties avec mes amis					
4. Je soutiens mes amis					
5. J'élargis 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. Apprenant

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je participe aux activités de mon entourage					
2. J'apprends et je m'épanouis en activités					
3. Je coopère avec mes collègues, notamment dans les activités de groupes					
4. J'ai de bonnes relations avec les intervenants (enseignants, animateurs, rééducateurs...)					
5. Je fais face aux défis dans mes apprentissages					

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)

## 21. Contributeur/Travailleur

= assumer une responsabilité, faire sa part dans les activités utiles pour la collectivité, s'épanouir et aider l'autre dans la mesure de ses moyens

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je respecte mes obligations liées au travail ou aux activités auxquelles je contribue (consignes, horaires, fiches de poste...)					
2. Je suis efficace au travail					
3. J'ai de bonnes relations avec les responsables					
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 adhérent

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je participe librement à des associations (culturelles, sportives, caritatives...), à des groupes religieux ou civiques					
2. Je leur donne du temps					
3. Je prends des responsabilités					
4. J'accepte des fonctions électives					
5. J'ai un comportement respectueux des engagements et des règles internes à ces groupes et associations					

**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, le coiffeur, livreurs, brocantes, vente de vêtements...					
2 Je suis à l'aise dans les commerces (demander de l'aide aux vendeurs pour trouver un produit, pour effectuer un paiement...)					
3. J'ai un comportement respectueux des règles dans tous lieux collectifs (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. Participant à la vie en groupe : aider, participer, partager...

### En centre de jour ou hébergement temporaire

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je salue les personnes quand je les croise et j'engage la conversation en présence d'une personne					
2. J'aide une personne dans des gestes simples quand cela est approprié et m'est possible					
3. Je connais et j'applique les règles de vie de la résidence					
4. Je suis bienveillant avec les personnes que je côtoie					
5. Je respecte mon lieu de résidence et ce qui appartient aux autres					

### 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)

## 25. Civiques

	LE PLUS SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS
1. Je contribue à la vie économique et sociale (payer ses impôts...)					
2. J'ai de bonnes relations de voisinage					
3. Je participe à des activités dans 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 société. Je suis sensible aux gestes écologiques					

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

**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.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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