

Mon Inventaire de Compétences

Version 10.02.2025

OBSERVEZ VOS CAPACITÉS ET FAITES NOUS PART DE VOTRE ÉVOLUTION

UN PEU D'HISTOIRE...

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

Il a été construit à partir du Cadre conceptuel et de l'Approche par compétences PASS-PAR 1 (Processus d'actualisation sociale de soi par l'adaptation et la réadaptation). Ce cadre conceptuel met l'accent tant sur le développement de la personne et son actualisation sociale, que sur l'autonomie et la participation. Ces éléments-clés favorisent l'autodétermination, soit le pouvoir qu'a une personne de choisir, de décider et d'agir selon sa volonté, dans les différentes situations de vie, en tenant compte de son environnement.

Testé auprès de plus de 20 établissements adhérents, le déploiement a débuté en 2012.

Aujourd'hui **Mon Inventaire de Compétences** est utilisé par plus de 250 professionnels en France, auprès de personnes en situation de handicap, de personnes âgées en situation de vulnérabilité ainsi qu'auprès de personnes faisant appel aux services médico-sociaux.

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

¹ LACHAPELLE, P.P., SAMSON SAULNIER, G. (2023). Le PASS-PAR : Un cadre conceptuel et son approche par compétences pour le développement de la personne et l'inclusion sociale.

Message

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

C'EST VOUS QUI VOUS CONNAISSEZ LE MIEUX, AVEC TOUT VOTRE POTENTIEL, TOUT VOTRE VÉCU ET TOUT CE QUE VOUS AVEZ ACQUIS. VOUS ÊTES LE (LA) PLUS QUALIFIÉ(E) POUR NOUS EN PARLER.

Ce document intitulé **Mon Inventaire de compétences « MIC »** a été préparé afin d'avoir une vision globale de vous, à partir des observations que vous avez faites de votre évolution et de vos apprentissages. Il comprend un ensemble de questions auxquelles nous vous proposons de répondre (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 permettent un contact harmonieux avec 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 de comportements qui permettent plus d'autonomie dans les actes quotidiens.
- **Les rôles, avec et auprès des autres** : c'est un ensemble de comportements appris qui permettent 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.

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

UN OUTIL

Construit dans une approche **CENTREE SUR LA PERSONNE** et **SON ENVIRONNEMENT**

UN OUTIL

Visant à établir ou renforcer la collaboration et la coopération avec la personne, sa famille, ses aidants avec pour porte d'entrée les **COMPÉTENCES DE LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE DANS SES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE**.

UN OUTIL de dialogue:

Permettant aux professionnels d'apprendre à connaître la personne et ainsi de co-construire ensemble, personne, famille, aidants, professionnels, un accompagnement répondant aux besoins et aux projets de la personne. Ce projet permettra d'**orienter le champ d'intervention des professionnels** 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 :

- **TOUJOURS**
- **SOUVENT**
- **PARFOIS**
- **PAS ENCORE**
- **JAMAIS**
- **NE LE FAIS PLUS**
- **PAS CONCERNÉ(E)**

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 (lunettes, loupes, appareils auditifs, 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.

À la fin du livret, vous êtes invités à compléter les parties suivantes :

- Besoins

Vous pouvez indiquer les besoins que vous identifiez et les compétences que vous souhaitez développer sur les différents sujets qui ont été abordés.

- Environnement

Cette section vous permet d'identifier les éléments des différents environnements (personnes, architecture, objets...) que vous fréquentez, y compris à la maison et qui facilitent ou qui freinent votre potentiel de développement et d'épanouissement. Y-a-il des moyens ou des opportunités qui pourraient vous profiter et qui augmenteraient vos possibilités de développement ?

- Attentes

Vous êtes invités à communiquer les attentes que vous avez envers notre établissement, notre service, l'équipe.

Nous souhaitons ainsi bien vous accompagner dans votre projet.

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

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

1. Sensorielles et perceptives

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je reconnais la voix de la personne qui me parle							
2. Je me rends compte de la vitesse des objets qui se rapprochent de moi							
3. Je reconnais ce que je vois au loin							
4. Je me rends compte du danger							
5. Je connais ma force pour soulever des objets							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

2. Motricité globale et fine

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je me tiens debout sur une jambe quelques secondes							
2. Je reste assis sur une chaise plus d'une heure							
3. Je réalise les activités physiques proposées par mon enseignant							
4. Je bouge en cadence sur une musique							
5. Je joue à des jeux d'adresse collectifs							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

3. Langagières et linguistiques

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je mime ou j'imité							
2. Je comprends le sens des mots usuels							
3. J'écris de courtes phrases							
4. Je lis une histoire illustrée							
5. Je discute avec mes proches							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

4. Cognitives: connaissance, attention, mémoire, procédure

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je me fais comprendre							
2. Je peux m'expliquer							
3. Je peux raconter ce qui s'est passé au cours de la journée							
4. J'effectue des additions et des soustractions							
5. Je joue à des jeux-vidéos							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

5. Maîtrise de soi

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je fais face à des challenges, aux efforts que cela comporte. Je m'engage facilement dans ce que j'ai à faire, dans mes projets							
2. Je me comporte correctement lorsque je suis en colère							
3. Je gère bien mon temps, je suis à l'heure							
4. Je me concentre ou m'amuse seul pendant 15 à 30 minutes							
5. Je m'ajuste bien aux changements dans mes activités quotidiennes							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

6. Socio-affectives

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. J'exprime mes besoins							
2. Je respecte les personnes différentes de moi, je suis compréhensif(ve)							
3. Je me mets à la place des autres pour les comprendre							
4. J'arrive à faire valoir mon opinion lors de différends avec mes amis							
5. J'interagis avec les autres en disant des mots tels : bonjour, salut, s'il te plait, merci...							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

7. Communication

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. J'adresse des messages à mes proches : notes manuscrites, sms...							
2. Je transmets par oral ou par signe des messages à mes proches							
3. Je développe des connaissances par la lecture							
4. J'échange des idées avec les gens de mon entourage							
5. J'évoque et je raconte des souvenirs d'évènements							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

8 a. Déplacements au domicile, dans l'école...

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je me déplace pour me rendre dans ma chambre, aux toilettes ou dans toute autre pièce de la maison							
2. Je me déplace pour me rendre dans ma classe ou dans toute autre salle de l'école							
3. J'utilise les escaliers pour me rendre dans une autre pièce							
4. Je vais seul(e) sans aide dans le jardin							
5. Je me rends seul(e) dans la cour de l'école							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

8 b. Déplacements extérieurs

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
Je connais le chemin de l'école et peux m'y rendre seul(e)							
2. Je fais du vélo							
3. Je prends les transports en commun avec ou sans un adulte							
4. Je sors à l'occasion à l'extérieur de chez moi (chez un(e) ami(e), des proches, en colonie...) sans mes parents							
5. Je peux quitter mon environnement habituel : voyage, week-end...							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

9. Alimentation

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je mange la majorité des plats que l'on me présente à la maison ou à l'école							
2. Je me tiens bien, je suis propre à table							
3. Je mange avec appétit et sans excès							
4. Je partage les tâches autour du repas (par exemple : débarrasser la table...)							
5. Je partage aisément, facilement, un repas en famille ou en groupe							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

10. Condition physique et mentale

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je me déplace en marchant sur de longues distances							
2. Je dors suffisamment et ai un bon cycle jour et nuit							
3. J'ai des activités variées et équilibrées en intérieur et en extérieur: physiques, lecture, jeux vidéo, télévision, internet							
4. Je m'accorde du temps de repos dans la journée							
5. Je pratique des sports avec des efforts physiques							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

11. Soins personnels

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je fais ma toilette tous les jours, prends ma douche et fais un shampoing régulièrement. Je gère mes règles seule							
2. Je participe au choix des vêtements à acheter							
3. Je m'habille, me coiffe, me maquille en fonction des circonstances en tenant compte de mes goûts							
4. Je suis mes traitements							
5. Je prends soin de mes aides techniques : lunettes, appareils auditifs...							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

12. Habitation

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je fais mon lit							
2. Je range ma chambre							
3. Je participe à la décoration de ma chambre							
4. Je participe à l'entretien de la maison							
5. Je fais attention à l'environnement dans la maison (meubles, murs...)							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

13. Loisirs

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je participe à des rencontres sportives							
2. Je vais à des spectacles : concerts, évènements artistiques...							
3. Je participe à des fêtes : de famille, d'amis, de quartiers...							
4. Je fais des sorties de groupe							
5. J'ai des activités culturelles et de loisirs : dessiner, jouer...							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

14. Conduites exploratoires, d'expérimentation et ludiques

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je m'entraîne à faire des exercices de précision : lancer une balle, jouer aux billes...							
2. J'ai un passe-temps préféré : réaliser des maquettes, faire une collection, faire des recherches dans des domaines particuliers, faire des randonnées découvertes à pied, en vélo, en raquettes...							
3. Je m'invente des jeux							
4. Je fais de petits spectacles pour ma famille et mes amis							
5. Je m'intéresse, fais des activités et en essaye de nouvelles en intérieur et en extérieur							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

17. Familiaux

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. J'ai de bons rapports avec mon père et ma mère							
2. Je m'entends bien avec ma famille proche : frères, sœurs, demi-frères, demi-sœurs							
3. J'établis de bons rapports avec ma famille élargie : grands-parents, oncles, tantes, cousin(e)s							
4. J'aide mes parents, mes frères et sœurs							
5. Je me manifeste et contribue aux rencontres familiales							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

19. Amis

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je garde longtemps mes amis(ies)							
2. Je suis invité(e) par des amis(ies) à aller chez-eux(elles)							
3. J'invite des amis(ies) chez moi avec l'accord de mes parents							
4. Je fais partie d'un groupe de jeunes qui ont des activités communes							
5. J'encourage et j'aide mes amis(ies) dans une activité							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

20. Étudiant

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je participe aux activités de la classe							
2. J'apprends en classe							
3. Je coopère avec les autres jeunes de la classe							
4. Je coopère avec mon enseignant(e)							
5. Je me sens bien dans ma classe							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

23. Client/consommateur de biens et de services

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je me débrouille lorsque je suis seul(e) dans un magasin							
2 Je me comporte correctement dans les lieux commerciaux							
3. Je respecte les règles dans un lieu public (circulation, hygiène...)							
4. Je fais le choix des produits et des offres en fonction de mes besoins et de mon budget							
5. Je fais attention aux produits dans les magasins (ne pas déplacer, respecter l'emballage...)							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

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

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
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 groupe, en collectivité: classe verte, cantine, fête de famille							
5. J'ai le souci du bien public et je respecte le bien des autres							

Commentaires :

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.
