

Mon Inventaire de Compétences

Version 10.02.2025

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

OBSERVEZ VOS CAPACITES ET FAITES NOUS PART DE VOTRE EVOLUTION

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 **EQUIPE 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 **COMPETENCES DE LA PERSONNE ACCOMPAGNEE 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. J'évalue 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 musculaire							

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 peux me tenir debout sur une jambe							
2. Je reste assis pendant de longues périodes, si c'est nécessaire							
3. Je réalise des activités physiques et sportives							
4. Je coordonne mes mouvements pour réussir une action, une activité							
5. Je fais des efforts physiques sur une longue durée (course, natation, jeu de ballon...)							

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 et/ou j'imites							
2. Je comprends le sens des mots usuels							
3. J'écris de courts textes							
4. Je lis des textes de mon âge							
5. Je m'exprime pour me faire comprendre							

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 comprends ce qu'on m'explique et je sais m'expliquer							
2. Je me concentre sur une tâche dans la durée							
3. J'applique des méthodes, des marches à suivre, des modes d'emploi							
4. J'effectue des additions, soustractions, multiplications...							
5. Je maîtrise les outils informatiques, les nouvelles technologies et j'en connais les bénéfices et les risques							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

5. Maîtrise de soi

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. J'arrive à me concentrer pendant une heure dans mes activités							
2. Je sais être patient(e)							
3. Je fais face à des challenges : je m'engage facilement dans ce que j'ai à faire, dans mes projets							
4. Je maîtrise mes peurs							
5. Je contrôle mes colères							

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 à mes proches							
2. Je respecte les personnes différentes de moi, je suis compréhensif(ve)							
3. Je crée des liens avec des personnes							
4. Je partage des activités avec d'autres personnes							
5. J'exprime ma reconnaissance							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

7. Communication

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNE(E)
1. Je transmets par oral ou par signe des messages à mes proches							
2. J'adresse des messages à mes proches : notes manuscrites, SMS...							
3. Je comprends les textes que je lis							
4. Je prends le temps d'écouter les personnes qui me parlent							
5. J'échange des idées, des souvenirs d'évènement ainsi que mon vécu, avec les gens de mon entourage							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

8 a. Déplacements au domicile, dans l'école, le collège, le lycée, les lieux de stages...

	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, mon atelier, ou dans toute autre salle de l'établissement							
3. J'utilise les escaliers pour me rendre dans un autre lieu							
4. Je vais seul(e), sans aide, dans le jardin							
5. Je me rends seul(e) dans la cour de l'école ou tout endroit extérieur de l'établissement: préau, terrain de sport...							

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)
1. Je me déplace à proximité de chez moi sans accompagnement							
2. Je me déplace à vélo							
3. J'utilise les transports en commun							
4. Je dors à l'occasion à l'extérieur de chez moi (chez un ami, des proches, en colonie...) sans mes parents							
5. Je pars en voyage et en week-end avec ou sans ma famille							

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 suis à l'aise lors de repas de famille ou en dehors							

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 dors suffisamment							
2. Je pratique des sports							
3. J'ai des activités variées							
4. Je m'accorde du temps de repos pendant la journée							
5. Je fais des activités qui m'amènent à bouger au cours de la journée							

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, fais un shampoing régulièrement, 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, prothèses auditives...							

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 régulièrement 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							

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 visite de nouveaux lieux							
2. Je m'intéresse à la musique, au cinéma, au théâtre, au chant, au sport...							
3. J'ai un passe-temps préféré : faire une collection, faire des recherches dans des domaines particuliers, réaliser des maquettes, faire des randonnées découvertes à pied, en vélo, en raquettes, explorer de nouveaux jeux ...							
4. Je teste de nouvelles activités							
5. Je m'investis dans de nouvelles activités culturelles et de loisirs							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

15. Vie intime, amoureuse et sexualité

(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 :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

15. Vie intime et sexualité

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

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

16. 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-frère, demi-sœur...)							
3. J'établis de bons rapports avec ma famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines...)							
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. J'ai des amis(ies) et je les garde longtemps							
2. Je suis invité(e) par des amis(ies) à aller chez eux							
3. J'invite des amis(ies) chez moi							
4. Je fais partie d'un ou plusieurs groupes de jeunes							
5. J'encourage et j'aide mes ami(ies)s 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							
5. Je me sens bien dans ma classe							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

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

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

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 planifie mes achats							
2. Je fais mes achats en respectant mon budget							
3. Je m'affirme devant un vendeur tout en l'écoutant et demeurant critique							
4. Je compare l'offre entre différents produits et je fais le rapport qualité-prix							
5. J'ai de bons rapports avec les professionnels de services (médecin, dentiste, assistante sociale, policier...)							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

24. Vie de groupe : 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 situation de groupe: organisation, rangement...							
5. Je fais attention et respecte l'environnement public et je respecte le bien des autres							

Commentaires :

VOS BESOINS EN MATIÈRE DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

Est-ce que vous identifiez des besoins et des compétences qu'il serait souhaitable que vous développiez sur les différents sujets qui ont été abordés ? *Que voulez-vous développer pour combler vos besoins?*

[illegible]

