

Mon Inventaire de Compétences



A compléter par la personne

Version 10.02.2025

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

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - 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, 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 dans 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 **CENTRÉE 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 invité(e) 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, lunettes, loupes, appareils auditifs) : 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, récupérer, maintenir 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 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 vos attentes 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 : _____

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

1. Sensorielles et perceptives

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je distingue et reconnais différents sons et mots							
2. J'observe et j'examine mon environnement, je repère la signalisation des lieux à partir des couleurs et des 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 :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

2. a) Motricité globale

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je reste assis(e) 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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

2. b) Motricité fine

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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, crayon, 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. Je mets et défais les boutons, les fermetures éclair. Je fais et défais mes lacets, mes ceintures...							
5. Je mets en bouche, mastique, avale, bois...							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

3. Langagières et linguistiques

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 Langue des Signes Française 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, enseignes de magasins, numéros de bus...							
5. J'écris des chiffres, des mots: numéro de téléphone, adresse, somme sur le chéquier, pense-bête...							

Commentaires :

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

4. Cognitives

a. Reconnaître et s'organiser

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je reconnais mes proches: compagnon(gne), enfants, fratrie, amis(ies) et les personnes que je côtoie au quotidien							
2. Je me repère chez moi, dans mon quartier, chez mes enfants et mes amis(ies)							
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, mes activités dans les associations...							
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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

4. Cognitives

b. Se rappeler et faire des gestes courants

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

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

5. Maîtrise de soi

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

HABILETÉS

(Comment je fonctionne)

6. Socio-affectives

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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(e) aux besoins des autres							
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 CONCERNÉ(E)
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...							
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...), les informations, des évènements qui sont importants pour moi							
5. J'exprime mes envies, mes souhaits, mes désirs et mes opinions							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - 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

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je me déplace à l'intérieur d'une pièce: chambre, salle de bain, séjour, cuisine...							
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 personnes, animaux...							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

8 b. Déplacements extérieurs

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 communal, 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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

9. Alimentation

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

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

10. Condition physique et mentale

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je suis actif(e) physiquement							
2. Je fais de l'exercice physique: flexion, équilibre, marche, course, gymnastique, sports aquatiques...							
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 :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

11 a. Soins personnels et de santé

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je fais ma toilette tous les jours (visage, dents, mains, cheveux, ongles, pieds...). Je me rase, me coiffe, m'épile...							
2. Je prends des douches, des bains ou des toilettes complètes régulièrement. Je vais chez le coiffeur, le pédicure							
3. J'exprime un inconfort ou un besoin et peux prendre des mesures pour améliorer sa situation							
4. Je m'habille en fonction du contexte et m'assure de la propreté de mes vêtements. Je me maquille							
5. Je me préoccupe de ma santé : je prends bien mes traitements, je m'informe des résultats de mes examens médicaux							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

11 b. Compensation

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 sais identifier les risques et demander conseils et aides si besoin							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - 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

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je prends soin des papiers administratifs, bancaires et réponds aux demandes qui sont justifiées							
2. Je gère 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...) et les entretiens							

Commentaires :

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

12 b. Habitation

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ (E)
1. Je revois, si nécessaire, les choix de mon lieu de domicile en fonction de mes besoins physiques et sociaux. Je fais les aménagements qui améliore ma vie au quotidien ou mon autonomie							
2. Je m'organise et me repère dans mon espace de vie							
3. Je fais l'entretien de mon espace de vie ou participe à celui-ci: ménage, petit bricolage, débarrasser et faire la vaisselle, rangement et 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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

13. Loisirs

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je fais des activités physiques de loisirs: balades et randonnées, 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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - 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

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 dans ma région ou ailleurs							
5. J'expérimente pour m'améliorer dans ce que j'entreprends et pour apprendre							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

Vous trouverez ci-après un texte et un questionnaire. Remplissez-les comme il vous convient.

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

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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

HABITUDES DE VIE

(Comment je m'organise)

15. Vie sexuelle et amoureuse

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je fais preuve de pudeur et la fais respecter							
2. Je fais respecter mon intimité et respecte celle des autres							
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 CONCERNÉ(E)
1. J'ai de bonnes relations avec les membres de ma famille élargie (parents, frères et sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines, belle-famille...)							
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, cousin(e)s, belle-famille ...), je regarde des photos et j'en demande							
3. Je reçois la visite de mes frères, sœurs, neveux, nièces, cousin(e)s, belle-famille ...							
4. Je vais chez mes parents, frères, sœurs, neveux, nièces, cousin(e)s, belle-famille ...							
5. Je suis sensible et attentif(ve) 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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

RÔLES

(Comment je participe)

17. Parents, grands-parents, arrière grands-parents

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. J'ai de bonnes relations avec mes enfants, petits enfants et arrière petits enfants							
2. Je prends des nouvelles, me tiens au courant des événements de la vie de mes enfants, petits-enfants et arrière 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(ve) 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, petits-enfants et arrière petits enfants, je transmets des souvenirs et l'histoire de la famille							

Commentaires :

RÔLES

(Comment je participe)

18. Compagnon/compagne ou époux / épouse

REEMPLIR CETTE SECTION SI VOUS ÊTES ACTUELLEMENT EN RELATION DE COUPLE OU SI VOUS DÉSIREZ EN PARLER	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 :

RÔLES

(Comment je participe)

19. Amis

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. J'ai des amis(ies) sur lesquels je peux compter							
2. Je prends des nouvelles de mes amis(ies)							
3. Je fais des sorties avec mes amis(ies)							
4. Je soutiens mes amis(ies)							
5. J'élargis mon groupe d'amis(ies)							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

RÔLES

(Comment je participe)

20. Apprenant

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. Je participe aux activités que j'ai engagées							
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, formateurs, animateurs, rééducateurs...)							
5. Je fais face aux défis dans mes apprentissages, je tiens mes engagements, je fais face aux efforts pour apprendre et pour surmonter mes difficultés si j'en rencontre							

Commentaires :

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

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 et la coopération							
5. Je suis engagé(e) et je m'épanouis dans mon travail							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

RÔLES

(Comment je participe)

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

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

RÔLES

(Comment je participe)

23. Client/consommateur de biens et de services

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
1. J'établis un bon contact avec les professionnels de différents secteurs : médical-paramédical, artisans, employés de services publics, commerçants, etc.							
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 : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

RÔLES

(Comment je participe)

24. Participant à la vie en groupe

En voyage organisé, collectif, en centre de jour ou hébergement temporaire...

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	JAMAIS	NE LE FAIS PLUS	PAS CONCERNÉ(E)
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 en groupe et collectivité							
4. Je suis bienveillant(e) avec les personnes que je côtoie							
5. Je respecte les lieux de séjour et ce qui appartient aux autres							

Commentaires :

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

RÔLES

(Comment je participe)

25. Civiques, citoyens

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

VOS BESOINS EN MATIÈRE DE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

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

ÉLÉMENTS DE L'ENVIRONNEMENT

Faites-nous part des éléments de l'environnement qui favorisent votre potentiel de développement et d'épanouissement: à la maison, dans votre entourage, sur le lieu de vos activités, etc. : *Qu'est-ce qui vous aide?*

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

ÉLÉMENTS DE L'ENVIRONNEMENT

Faites-nous part des éléments de l'environnement qui constituent des obstacles et qui peuvent freiner votre développement et votre épanouissement. *Qu'est-ce qui vous gêne?*

VOS ATTENTES

Avez-vous des attentes particulières envers notre établissement, notre service, l'équipe?

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

AUTRES COMMENTAIRES

Depuis, votre demande, y a-t-il des éléments nouveaux à partager ?

Adresse administrative : 154 boulevard du Président Wilson - 33000 Bordeaux
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 00063 - APE 8559B - Numéro d'agrément formation : 11 75 04 25 875

Souhaitez-vous communiquer d'autres réflexions, telles, des questionnements, des craintes, des espoirs ?
