

---

# La vie autonome

---

Document adopté  
par l'Assemblée Générale  
de Nous Aussi  
le 27 novembre 2015



ASSOCIATION FRANÇAISE DES PERSONNES  
HANDICAPÉES INTELLECTUELLES

## Résumé de nos demandes

**Etre autonome**, c'est pouvoir décider pour sa vie,  
c'est être libre, c'est pouvoir choisir.

Tout le monde doit pouvoir être autonome,  
selon ses capacités.

Cela ne veut pas dire qu'on a besoin d'aucune aide.

Cela veut dire se faire aider seulement quand on le décide,  
et quand on en a vraiment besoin.

Nous ne devons pas être exclus des décisions  
qui nous concernent.

Cela n'empêche pas  
d'avoir les conseils, l'information et la formation  
des professionnels ou des parents  
mais nous devons avoir le dernier mot.

La loi sur la tutelle et la curatelle doit changer.

Il ne faut plus décider à notre place,  
il faut nous aider à décider.

Pour cela il faut prendre le temps.

Il faut aussi avoir les bons outils,  
comme des façons différentes de communiquer avec nous.

Concernant notre **lieu de vie**,  
nous voulons choisir la solution que nous préférons :  
foyer, appartement ou famille.

Ce choix est en fonction de nos envies, de nos capacités et des moments de notre vie.

Ce choix doit être respecté.

Nous avons le droit d'essayer et de changer d'avis.

Nous avons besoin de la confiance et du soutien de nos proches et des professionnels, pas de leur protection.

Des personnes handicapées intellectuelles ne peuvent pas réaliser leur projet de vie à cause du manque d'établissements et services. Cela doit changer.

Certains d'entre nous préfèrent **vivre en appartement ou en maison** plutôt qu'en foyer ou dans leur famille.

Pour eux vivre en appartement est la seule vraie possibilité d'autonomie, car en foyer ou en famille il y a trop de contraintes.

Vivre en appartement ou en maison est aussi valorisant et permet de se sentir pleinement citoyen.

Il faut donner la possibilité aux personnes qui le souhaitent de vivre en appartement ou en maison avec l'aide de services adaptés, par exemple des services d'accompagnement comme les Services d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS).

Il faut aussi que ces services évoluent pour continuer à nous accompagner même quand nous vieillissons si nous voulons rester chez nous.

Il faut aussi d'autres services pour qu'on puisse rester chez nous, par exemple les services d'aide à domicile.

L'aide des assistants sociaux est aussi très importante.

Pour vivre en appartement ou en maison, il faut trouver un logement.

Souvent les personnes handicapées intellectuelles n'ont pas beaucoup d'argent.

C'est difficile de trouver un logement en France aujourd'hui quand on n'a pas beaucoup d'argent.

Il y a aussi de la discrimination contre les personnes handicapées intellectuelles.

Les logements doivent être adaptés à notre handicap.

Nous voulons de l'aide pour faire le dossier pour l'adaptation du logement.

Quand nous sommes sous curatelle ou sous tutelle, beaucoup de décisions concernant la vie en appartement ou en maison doivent être prises avec les curateurs ou les tuteurs.

Nous voulons bien les conseils des tuteurs et des curateurs, mais nous voulons décider.

Nous voulons aussi de l'aide pour trouver des activités, pour rencontrer des gens, pour éviter la solitude.

Certains d'entre nous préfèrent **vivre en foyer** :

- les personnes qui ont besoin de beaucoup d'aide ;

- les personnes qui n'aiment pas être seules ;
- les personnes qui veulent apprendre à devenir plus autonome avant de vivre en appartement.

Parfois la vie en foyer est difficile :

- il y a beaucoup de règles et de contraintes, parfois imposées sans consultation ;
- il faut toujours vivre avec les autres ;
- les foyers ne sont pas toujours dans des bâtiments très agréables ;
- etc.

Mais dans certains foyers,

on respecte vraiment bien nos envies grâce aux projets personnalisés et aux Conseils de la Vie Sociale (CVS).

Tous les foyers doivent fonctionner comme cela.

On doit pouvoir se sentir vraiment chez soi, à la maison.

Pour cela on doit pouvoir par exemple :

- choisir d'avoir sa propre chambre et sa propre salle de bain et aménager sa chambre comme on le souhaite ;
- vivre en couple ;
- vivre près des magasins, des administrations, des lieux de loisirs ou pouvoir y aller en transports en commun ;
- sortir, avoir ses loisirs et être aidé dans ses déplacements ;
- choisir de s'absenter le week-end et pour des vacances et avoir le choix de ses vacances ;
- se lever tard les jours de repos et rester chez soi quand on est malade, avec l'accompagnement adapté ;
- avoir le respect de notre vie privée et de notre intimité et avoir un espace privé pour recevoir des proches ;

- avoir le choix des activités et être consulté pour les repas ;
- passer du temps seul ;
- etc.

Les règles qui donnent le droit d'aller dans un établissement doivent changer

pour que nous puissions rester chez nous,  
pour que nous ne soyons pas obligés de changer de foyer  
si on a besoin de plus d'aide  
ou si on part à la retraite de l'ESAT.

Les CVS doivent aider à créer des règles  
qui sont bien pour tout le monde.

Les CVS doivent permettre une vraie participation  
des personnes accompagnées.

En foyer l'accompagnement doit être là  
pour aider l'autonomie de chacun.

Il faut aussi permettre aux personnes qui ont handicap très important  
de progresser,  
même si c'est pour des petites choses.

Il existe aussi des foyers appartements.

Les foyers appartements permettent de vivre  
de façon plus indépendante  
mais en gardant un lien avec un foyer.

Ce sont des solutions intéressantes.

**Le projet personnalisé** doit venir de nous,  
avec notre pleine et entière participation.

La préparation du projet doit nous permettre de comprendre, de nous exprimer, de participer.

Nos souhaits et nos attentes doivent être recueillis très régulièrement.

Il faut rediscuter du projet rapidement si nous avons un besoin de changement.

Il ne faut pas nous laisser sans réponses.

**Les professionnels** doivent changer leur attitude.

Les professionnels doivent nous accompagner, nous conseiller ils ne doivent pas faire ou décider les choses à notre place.

Les professionnels doivent être à notre écoute.

Les professionnels doivent croire en nos capacités.

Notre avis doit être respecté.

Il faut toujours impliquer les personnes handicapées, même quand elles ont un handicap très important.

Pour nous laisser toute la place :

- il faut nous aider à comprendre, à nous exprimer et à faire des propositions ;
- il nous faut du temps, du soutien, du respect et de la confiance ;
- les professionnels doivent savoir se mettre en retrait.

Les professionnels doivent respecter notre vie privée.

Pour tout cela la formation des professionnels est importante.

Dès le début les professionnels doivent considérer les personnes accompagnées comme des personnes à part entière, qui ont des droits comme tout le monde et qui veulent vivre comme tout le monde.

Il faut encourager les interventions des personnes accompagnées dans les formations des professionnels.

Entre nous, nous pouvons nous entraider.

C'est utile d'avoir des témoignages et des conseils de personnes qui ont l'expérience de l'autonomie.

C'est ce qu'on appelle **l'entraide par les pairs**.

L'entraide par les pairs nous aide à exprimer ce que nous voulons, à prendre des décisions.

Il faut soutenir l'entraide par les pairs, par exemple avec des formations, des lieux pour se réunir.

Mais l'entraide ne doit pas être forcée, nous ne voulons pas remplacer les professionnels.

Certaines personnes préfèrent rester vivre **chez leurs parents ou un autre membre de la famille**.

L'autonomie c'est important dans notre famille aussi car un jour nos parents ne seront plus là, il faut qu'on sache se débrouiller sans eux.

Il faut en parler avec nos parents, il faut préparer notre projet pour choisir notre lieu de vie.

Des services doivent nous aider.

Certaines personnes ne vivent pas chez leurs parents par choix : leurs parents les protègent trop.

Ces personnes ne peuvent pas toujours faire ce qu'elles veulent ou voir qui elles veulent.

Des services doivent aider ces personnes à vivre là où elles ont envie.

Certaines personnes doivent aider leurs parents dans la vie de tous les jours parce qu'ils sont malades ou âgés.

Il y a des services pour aider les aidants familiaux.

Ces services doivent aussi aider les aidants familiaux handicapés intellectuels.

Nous voulons vivre **inclus dans la société**, avec et au milieu des autres.

Nous ne devons pas être exclus mais bien faire partie de la société.

Nous voulons être des citoyens à part entière.

Etre autonome c'est aussi vivre dans une société qui :

- respecte les personnes handicapées intellectuelles ;
- nous accepte comme nous sommes ;
- et nous aide à vivre avec les autres.

Pour cela il faut rendre la société vraiment accessible pour les personnes handicapées intellectuelles.

Par exemple :

- les personnes qui accueillent un public déficient intellectuel dans les lieux recevant du public doivent être partout formées pour bien nous accueillir ;
- les informations doivent être accessibles ;
- les transports doivent être accessibles ;
- etc.

Pour cela il faut développer les actions  
comme le pictogramme S3A et le facile à lire et à comprendre.

Nous sommes souvent rejetés ou laissés sur le côté.

Trop de personnes ont encore des préjugés sur nous.

Il faut de fortes actions de sensibilisation pour aider à changer le regard.

Il faut informer les gens sur le handicap intellectuel,  
notamment les jeunes.

Le handicap devrait faire partie de la culture.

Cela nous protégerait des violences dans la rue.

Cela nous aiderait aussi à nous faire des amis non handicapés.

Côtoyer des amis non handicapés,  
qui nous considèrent comme une personne à part entière,  
c'est aussi une forme d'inclusion.

L'auto-représentation aide à changer le regard des gens  
sur le handicap intellectuel.

Il faut soutenir l'auto-représentation.

# 1. Des demandes de l'Association Nous Aussi

Nous Aussi est l'Association française  
des personnes handicapées intellectuelles.



Les adhérents de Nous Aussi  
sont des personnes handicapées intellectuelles.



Les dirigeants de Nous Aussi  
sont aussi des personnes handicapées intellectuelles.

On appelle cela l'auto-représentation.



Nous Aussi a près de 600 adhérents  
et 35 délégations locales dans toute la France.



Nous Aussi est le porte-parole  
de toutes les personnes handicapées intellectuelles,  
quelles que soient leurs difficultés et là où elles vivent.



Nous agissons pour :

- que les personnes handicapées intellectuelles  
soient considérées comme des citoyens à part entière ;
- que les décisions qui nous concernent,  
ne soient pas prises sans nous ;
- changer le regard porté par la société  
sur le handicap intellectuel.



Nous voulons avoir une vie comme les autres :

- vivre en appartement si nous le souhaitons ;
- avoir des amis, vivre en couple, fonder une famille ;



- travailler en milieu ordinaire si nous le souhaitons ;
- faire les formations que nous souhaitons ;
- faire du sport ou avoir des loisirs ;
- se déplacer librement ;
- pouvoir avoir les informations qui nous sont nécessaires ;
- pouvoir voter  
ou pouvoir se présenter dans les conseils municipaux ;
- faire du bénévolat ;
- etc.



Mais pour beaucoup d'entre nous,  
avoir une vie autonome reste compliqué.

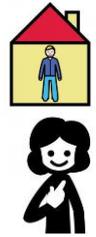


Voici les demandes de Nous Aussi  
pour que les droits des personnes handicapées intellectuelles  
soient respectés,  
pour être égaux.



## 2. L'autonomie

Etre autonome,  
c'est pouvoir décider pour sa vie,  
c'est être libre,  
c'est pouvoir choisir.



Tout le monde doit pouvoir être autonome,  
selon ses capacités.



Cela ne veut pas dire qu'on a besoin d'aucune aide.



Cela veut dire se faire aider seulement quand on le décide,  
et quand on en a vraiment besoin.



Nous ne devons pas être exclus des décisions  
qui nous concernent.



Cela n'empêche pas  
d'avoir les conseils, l'information et la formation  
des professionnels ou des parents,  
mais nous devons avoir le dernier mot.



Par exemple,  
dans la gestion de l'argent,  
le choix du lieu de vie,  
le choix des loisirs et des vacances.



La loi sur la tutelle et la curatelle doit changer.



Il ne faut plus décider à notre place.

Il faut nous aider à décider.



Pour cela il faut prendre le temps.



Il faut aussi avoir les bons outils,  
comme des façons différentes de communiquer avec nous.



Concernant notre lieu de vie,  
nous voulons choisir la solution que nous préférons :  
foyer, appartement ou famille.



Ce choix est en fonction de nos envies, de nos capacités,  
des moments de notre vie.



Ce choix doit être respecté.



Nous avons le droit d'essayer et de changer d'avis.

Des personnes handicapées intellectuelles  
ne peuvent pas réaliser leur projet de vie  
à cause du manque d'établissements et services.



Par exemple,  
il n'y a pas assez de services d'accompagnement  
pour aider les personnes à vivre en appartement.



Il n'y a pas de place pour tout le monde dans les foyers.

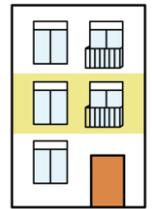


Cela doit changer.



### 3. La vie en appartement

Dans ce document  
on utilise l'expression « la vie en appartement »  
pour parler de la vie dans son appartement ou sa maison.



Certains d'entre nous préfèrent vivre en appartement  
plutôt qu'en foyer ou dans leur famille.



Pour eux vivre en appartement  
est la seule vraie possibilité d'autonomie,  
car en foyer ou en famille il y a trop de contraintes.



Vivre en appartement c'est être libre,  
c'est vivre comme on veut,  
selon ses propres règles,  
en respectant les autres.



Vivre en appartement c'est valorisant.  
C'est la reconnaissance de nos capacités,  
de notre autonomie.



Quand on vit de façon indépendante,  
on a le sentiment d'être une personne à part entière.



On vit dans la cité comme tout le monde,  
on se sent plus citoyen.



Pour vivre de façon indépendante,  
il faut savoir s'occuper de son appartement et de soi-même.

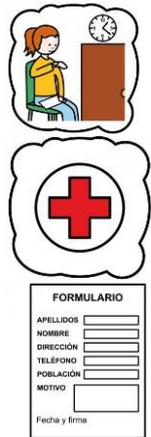


Par exemple :

- travailler et gérer son budget ;



- se renseigner et prendre un rendez-vous ;
- se déplacer et s'orienter ;
- organiser ses sorties, ses vacances, ses loisirs ;
- prendre soin de son hygiène et de sa santé ;
- faire les courses, la cuisine, le ménage, la lessive et bricoler ;
- s'occuper des papiers ;
- vivre seul.



Mais certaines choses peuvent rester compliquées à faire tout seul.

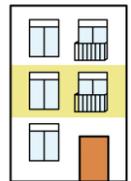


Ce n'est pas grave si on peut se faire aider.



C'est important d'avoir des services pour nous aider.

Il faut donner la possibilité aux personnes qui le souhaitent de vivre en appartement, avec l'aide de services adaptés.



Par exemple des services d'accompagnement comme les Services d'Accompagnement à la Vie Sociale.



On appelle aussi ces services les SAVS.

Les SAVS aident les personnes qui vivent en appartement avec certaines tâches du quotidien.



On peut demander l'aide dont on a besoin pour gérer notre budget, pour les papiers, les courses, la lessive, etc.



Les SAVS aident aussi à avoir une vie sociale, par exemple trouver des activités de loisirs ou organiser ses vacances.



Les SAVS sont de bons services.



Mais c'est important

que les professionnels prennent en compte nos demandes.



Le projet d'accompagnement par le SAVS doit venir de nous.



Nous avons besoin de discuter avec les professionnels.

Ils peuvent nous donner des conseils pour qu'on décide  
mais ils ne doivent pas décider à notre place.



Les professionnels doivent bien respecter notre vie privée.



Par exemple,

si nous leur demandons,

les professionnels peuvent nous aider  
pour le suivi de notre santé.



Les professionnels peuvent nous aider  
à prendre les rendez-vous chez le médecin.



Si nous le souhaitons,

les professionnels peuvent venir avec nous aux rendez-vous  
pour nous expliquer ce que disent les médecins  
car on ne comprend pas toujours.



Mais les professionnels ne doivent pas parler à notre place  
et les médecins doivent s'adresser à nous,  
pas aux professionnels.



Les professionnels doivent apprendre à se mettre en retrait.



Il faut aussi que les SAVS changent  
pour continuer à nous accompagner  
même quand nous vieillissons



si nous voulons rester chez nous tant que nous pouvons.



Il faut aussi d'autres services,  
pour qu'on puisse rester chez nous.



Par exemple les services d'aide à domicile  
comme les aides ménagères pour faire la toilette ou le ménage.



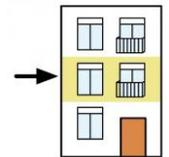
L'aide des assistantes sociales  
est aussi très importante.



Par exemple pour remplir les dossiers  
pour obtenir les services d'aide à domicile :  
la prestation de compensation du handicap (PCH),  
l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) quand on est âgé,  
ou l'aide sociale.



Pour vivre en appartement,  
il faut trouver un logement.



Souvent les personnes handicapées intellectuelles  
n'ont pas beaucoup d'argent.



C'est difficile de trouver un logement en France aujourd'hui  
quand on n'a pas beaucoup d'argent.



Il y a aussi de la discrimination  
contre les personnes handicapées intellectuelles.



Vivre en appartement,  
ça peut vouloir dire être propriétaire de son appartement,  
pas seulement être locataire.



Pour acheter un appartement,  
il faut de l'argent.



Si on n'a pas l'aide financière de ses proches,  
il n'est pas facile d'emprunter de l'argent  
pour acheter un logement  
quand on est une personne handicapée intellectuelle.



Le logement doit aussi être adapté à notre handicap.  
Les organismes de logement doivent faire les travaux nécessaires.



Nous voulons aussi de l'aide  
pour faire le dossier pour l'adaptation du logement.



Quand nous sommes sous curatelle ou sous tutelle,  
beaucoup de décisions concernant la vie en appartement  
doivent être prises avec les curateurs ou les tuteurs.



Par exemple pour signer un contrat de location,  
pour acheter un appartement  
ou pour quitter le foyer.



Nous voulons bien les conseils des tuteurs et des curateurs,  
mais nous voulons décider.



Avec de la solidarité,  
on arrive plus facilement à vivre en appartement.



Il faut prévoir des activités pour éviter la solitude :

- des activités en journée  
pour les personnes qui ne travaillent pas ;
- des loisirs ;
- du bénévolat ;
- participer à une association comme Nous Aussi ;
- etc.



C'est aussi important d'être bien entouré,  
d'avoir des amis ou de la famille  
qui peuvent nous donner un coup de main  
ou à qui on peut parler quand on se sent seul.



Quand une personne veut vivre en appartement,  
les professionnels et son entourage doivent l'écouter.



Quand cette personne vit en foyer,  
le foyer doit revoir avec elle son projet.



C'est important d'avoir le soutien de ses proches.



C'est important d'être encouragé, de ne pas être trop protégé.



Entre nous, nous pouvons aussi nous entraider.

C'est utile d'avoir des témoignages et des conseils  
de personnes qui vivent déjà en appartement.



C'est ce qu'on appelle l'entraide par les pairs.

Un pair c'est quelqu'un qui nous ressemble  
car il a la même expérience que nous.



Par exemple quelqu'un qui fait le même métier  
ou qui a la même déficience que nous.

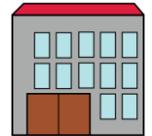


Il faut soutenir l'entraide par les pairs,  
par exemple avec des formations,  
avec des lieux pour se réunir.



## 4. La vie en foyer

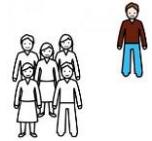
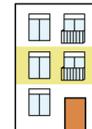
Certaines personnes préfèrent vivre en foyer.



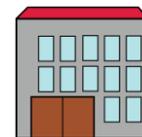
Par exemple les personnes qui ont besoin de beaucoup d'aide, ou les personnes qui n'aiment pas être seules.



En appartement parfois les personnes se sentent seules après quelques années.



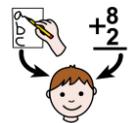
Dans les foyers, les personnes ne sont jamais toutes seules, elles reçoivent de l'aide.



Parfois les foyers sont une étape très importante avant de vivre en appartement :



on apprend à faire le ménage, la cuisine, les courses, et à bien gérer son argent.



Malheureusement parfois la vie en foyer est difficile.



Souvent, dans les foyers il y a beaucoup de règles.



Par exemple concernant les horaires des repas, les activités, les sorties ou les absences le week-end.

Quand les Conseils de la vie sociale (CVS) fonctionnent mal ou ne fonctionnent pas, ces règles sont imposées sans consultation.



Souvent dans les foyers il y a beaucoup de monde.

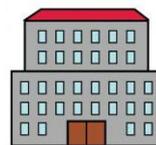


C'est difficile de vivre avec les autres tout le temps.

Parfois il y a des situations stressantes comme des gens qui crient.



Parfois les foyers ne sont pas dans des bâtiments très agréables, ou sont loin de tout.



Mais dans certains foyers, on respecte vraiment bien nos envies grâce aux projets personnalisés et aux CVS.



Tous les foyers doivent fonctionner comme cela.



On doit pouvoir se sentir vraiment chez soi, à la maison.

Pour cela on doit pouvoir :

- choisir d'avoir sa propre chambre et sa propre salle de bain et aménager sa chambre comme on le souhaite ;
- vivre en couple ;
- choisir de s'absenter le week-end et pour des vacances et avoir le choix de ses vacances ;
- se lever tard les jours de repos et rester chez soi quand on est malade, avec l'accompagnement adapté ;
- avoir le respect de notre vie privée et de notre intimité et avoir un espace privé pour recevoir des proches ;
- passer du temps seul ;
- demander aux veilleurs de nuit de passer seulement dans le couloir, pas dans notre chambre ;
- avoir le choix des activités ;
- être consulté pour les repas ;
- vivre près des magasins, des administrations, des lieux de loisirs ou pouvoir y aller en transports en commun ;
- sortir, avoir ses loisirs et être aidé dans ses déplacements.



Il faudrait aussi pouvoir rester chez soi,  
ne pas être obligé de changer de foyer,  
même si on a besoin de plus d'aide  
ou si on part à la retraite de l'ESAT.



Mais les règles qui donnent le droit d'aller dans un établissement  
rendent cela très difficile.



Il faut les changer.



Les CVS doivent aider à créer des règles  
qui sont bien pour tout le monde.



Pour cela,

les CVS doivent permettre une vraie participation  
des personnes accompagnées.



Nous Aussi a écrit un guide  
avec des conseils pour un bon CVS.



Le projet personnalisé aussi doit être amélioré.



La préparation du projet doit nous permettre  
de comprendre, de participer et de nous exprimer.



Par exemple :

- en prenant le temps ;
- avec des outils d'accessibilité et de communication adaptés ;
- en nous laissant choisir les personnes présentes ;
- etc.



Le document du projet personnalisé  
doit lui aussi être accessible et bien compris.



Nos souhaits et nos attentes



+

doivent être recueillis très régulièrement.



Il faut rediscuter du projet rapidement  
si nous avons un besoin de changement,  
ne pas nous faire attendre 1 ou 2 ans.



Si un souhait ne peut pas être réalisé,  
il faut bien nous expliquer pourquoi.



Il ne faut pas nous laisser sans réponse.



En foyer l'accompagnement doit être là  
pour aider l'autonomie de chacun.



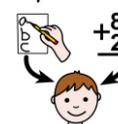
Il faut aussi permettre aux personnes handicapées,  
qui ont un handicap très important de progresser,  
même si c'est pour des petites choses.



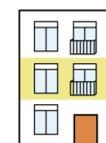
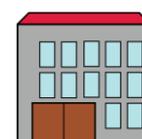
Les foyers doivent nous motiver,  
nous aider à progresser,  
sans nous bousculer.



Les activités proposées par le foyer doivent permettre  
de mieux nous connaître et d'apprendre des choses.



Il existe aussi des foyers appartements.



Les foyers appartements permettent de vivre  
de façon plus indépendante  
mais en gardant un lien avec un foyer.



Cela peut être une bonne solution si on se sent trop seul  
quand on vit en appartement.



Les professionnels doivent changer leur attitude.

Les professionnels doivent nous accompagner,  
ils ne doivent pas faire ou décider les choses à notre place.



Les professionnels doivent être à notre écoute.



Les professionnels doivent croire en nos capacités.



Notre avis doit être respecté.

Il faut toujours impliquer les personnes handicapées, même quand elles ont un handicap très important.



Pour nous laisser toute la place, il faut nous aider à comprendre, à nous exprimer et à faire des propositions.



Il nous faut du temps, du soutien et de la confiance.



La formation des professionnels est importante.



Dès le début,

les professionnels doivent considérer les personnes accompagnées comme des personnes à part entière, qui ont des droits comme tout le monde et qui veulent vivre comme tout le monde.



L'intervention de personnes accompagnées dans les formations des professionnels doit être encouragée.



Des délégations locales de Nous Aussi interviennent déjà dans des formations.



L'entraide doit être encouragée.

Il faut permettre à des camarades du foyer, ou à des camarades de Nous Aussi par exemple de nous aider.



L'entraide par les pairs nous aide à exprimer ce que nous voulons, à prendre des décisions.



L'entraide par les pairs ne doit pas être forcée.

Nous ne voulons pas remplacer les professionnels.



## 5. La vie dans sa famille

Certaines personnes préfèrent rester vivre chez leurs parents ou un autre membre de la famille.

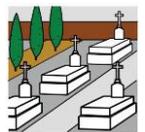


Pour cela c'est important :

- de bien s'entendre ;
- de respecter la vie privée de chacun.



L'autonomie c'est important dans notre famille aussi car un jour nos parents ne seront plus là.



Il faut qu'on sache se débrouiller sans eux.

Il faut en parler avec nos parents, il faut préparer notre projet pour choisir notre lieu de vie.



Des services doivent nous aider.

D'autres personnes ne vivent pas chez leurs parents par choix.

Leurs parents les protègent trop.



Ils ne peuvent pas faire ce qu'ils veulent ou voir qui ils veulent.

Des services doivent aider ces personnes à vivre là où elles ont envie.



Certaines personnes doivent aider leurs parents dans la vie de tous les jours parce qu'ils sont malades ou âgés.



On appelle ça être un aidant familial.



Cela peut être difficile d'être un aidant familial.



Il y a des services pour aider les aidants familiaux.



Ces services doivent penser  
aux personnes handicapées intellectuelles  
qui aident un proche.



Ces services doivent aider  
les personnes handicapées intellectuelles  
qui en ont besoin.



## 6. Vivre inclus dans la société

C'est important pour nous de vivre dans la société,  
avec et au milieu des autres.



Nous ne devons pas être exclus mais bien faire partie de la société.

Nous devons être des citoyens à part entière.



Etre autonome c'est aussi vivre dans une société  
qui nous accepte comme on est,  
qui nous aide à vivre avec les autres.



Il faut rendre la société vraiment accessible  
pour les personnes handicapées intellectuelles.



Pour les activités de la vie quotidienne,  
le soutien idéal serait que  
les personnes qui accueillent un public déficient intellectuel  
soient formées pour bien pouvoir nous accueillir.



Par exemple dans les banques, la poste, les mairies,  
les administrations, les transports, les magasins  
et chez le médecin.



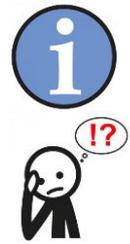
Il faut bien nous expliquer les choses,  
nous aider,  
prendre le temps.



Mais il faut aussi nous parler normalement,  
ne pas toujours nous prendre à part,  
et s'adresser à nous même quand on est accompagné  
de quelqu'un d'autre comme par exemple un professionnel.



Souvent les informations ne sont pas adaptées  
à notre compréhension,  
c'est souvent trop compliqué.



Les formulaires doivent être en facile à lire,  
par exemple à la banque  
ou pour les allocations pour les personnes handicapées.



Avec ce soutien,  
certains d'entre nous pourront faire les démarches seuls.



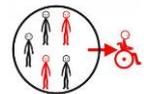
Les transports en commun aussi doivent être faciles à utiliser,  
pour faciliter l'autonomie.



Les lieux de loisirs aussi ne sont pas toujours accessibles.



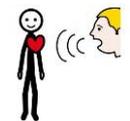
Nous sommes souvent rejetés ou laissés sur le côté.



Pour tout cela il faut développer les actions  
comme le pictogramme S3A ou le facile à lire et à comprendre.



Il faut aussi changer le regard des gens.



Il faudrait informer les gens sur le handicap intellectuel.

Par exemple auprès des jeunes,  
dans les écoles primaires, les collèges, les lycées, à l'université  
et dans les centres de formation professionnelle.



Le handicap devrait faire partie de la culture.



Cela nous aiderait aussi à nous sentir en sécurité,  
à ne pas être insultés ou agressés dans la rue.



Cela nous aiderait aussi à nous faire des amis non handicapés.



Pour certains d'entre nous  
c'est facile de se faire des amis à l'extérieur.



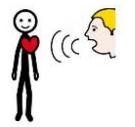
Pour d'autres c'est plus difficile.



Côtoyer des amis non handicapés,  
qui nous considèrent comme une personne à part entière,  
c'est aussi une forme d'inclusion.



L'auto-représentation aide  
à changer le regard des gens  
sur le handicap intellectuel.



Il faut soutenir l'auto-représentation.



## 7. Pour plus d'informations

Vous pouvez nous contacter :

Nous Aussi

BP 310

75867 Paris Cedex 18

[nous-aussi@unapei.org](mailto:nous-aussi@unapei.org)

01 44 85 50 50



Vous pouvez aussi aller sur notre site internet

et sur notre page facebook :

[www.nousaussi.org](http://www.nousaussi.org)

[www.facebook.com/associationnousaussi](http://www.facebook.com/associationnousaussi)



## **Annexe**

# **Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées en facile à lire et à comprendre**

## **Article 9 - Accessibilité**

Les pays doivent améliorer l'accessibilité de tous les endroits où peuvent aller les personnes handicapées.

Ça veut dire partout.

L'accès aux bâtiments publics comme les hôpitaux, les écoles mais aussi les transports doit être meilleur.

L'accès à l'information doit être meilleur.

Les textes doivent exister en Facile à lire et en Braille.

Il faut plus de guides et d'interprètes en langue des signes dans les bâtiments publics.

Il doit y avoir des règles pour savoir comment améliorer l'accès aux services publics.

Tous ceux qui fournissent des services doivent essayer de rendre le service accessible aux personnes handicapées.

Des formations à propos de l'accessibilité doivent être données.

Les personnes handicapées doivent avoir accès aux nouvelles technologies.

## **Article 12 - Etre traité de manière juste par la loi**

Les personnes handicapées doivent être considérées par la loi comme n'importe quelle autre personne.

Les personnes handicapées ont le même droit de prendre des décisions à propos des choses importantes de leur vie.

Les personnes handicapées doivent avoir l'aide quand elles en ont besoin et peuvent être accompagnées quand elles prennent des décisions.

Si une personne a réellement besoin que quelqu'un parle pour elle, il faut être sûr que ce soit fait correctement.

Les personnes handicapées ont les mêmes droits de :

- posséder ou donner des biens.
- contrôler leur propre argent.
- emprunter de l'argent.
- garder leur argent ou leur maison.

Les pays doivent aider les personnes handicapées à gérer leurs biens.

## **Article 19 - Une vie indépendante et faire partie de la société**

Les pays doivent s'assurer que les personnes handicapées peuvent faire leurs choix par rapport à la façon dont elles vivent et la façon dont elles participent à la vie de la société.

Les personnes handicapées peuvent choisir :

- où elles vivent.
- avec qui elles vivent.
- les services d'aide spécialisés dont elles ont besoin y compris l'assistance personnelle.
- les services habituels et recevoir un bon service.