

# BOÎTE À OUTILS POUR DES MILIEUX DE VIE DE QUALITÉ



## CAFÉ-RENCONTRE : L'autodétermination des personnes hébergées CHOISIR POUR SOI

### PUBLIC CIBLE

- Personnes hébergées et les proches.

### OBJECTIFS

- Favoriser un espace de discussion chaleureux et respectueux autour de l'autodétermination.
- Permettre aux personnes hébergées et à leurs proches de mieux comprendre ce concept.
- Réfléchir ensemble à des façons concrètes de soutenir le choix, la voix et le pouvoir décisionnel des personnes hébergées.

### TYPE D'ATELIER

- Réflexif.

### MATÉRIEL REQUIS

- Collation et café.

### PRÉPARATION

- Aucune.

### DURÉE

- 60 à 75 minutes.

### CONSEILS

1. **Positionner dès le départ le contexte de réflexion, d'apprentissage et de bienveillance de l'activité.**
2. **Exprimer les attentes par rapport à la participation :**
  - **Participation** : Chacun est invité à contribuer à sa façon et d'exprimer librement sa pensée.
  - **Écoute et respect** : Les idées de tous ont leur place.
  - **Collaboration** : Ensemble, nous construisons la richesse de l'atelier.

## Contexte

Ce moment est fait pour échanger ensemble, dans une ambiance conviviale. Nous allons prendre le temps de discuter d'un thème important : **l'autodétermination**.

# CAFÉ-RENCONTRE : L'autodétermination des personnes hébergées – CHOISIR POUR SOI

## Déroulement et consignes

### 1. Expliquer vos attentes et le contexte de l'atelier (page précédente).

### 2. Donner quelques explications sur l'autodétermination :

- L'autodétermination, c'est un grand mot. Mais ça veut dire quelque chose de simple : **C'est le droit, pour chaque personne, de faire ses propres choix**, d'exprimer ses préférences et d'être écoutée dans les décisions qui la concernent.
- Même si nous vivons en milieu d'hébergement, nous demeurons une personne avec des goûts, des habitudes et des besoins.
- **La vie est remplie de choix simples** : choisir ses vêtements, décider de participer ou non à une activité, indiquer à quelle heure nous préférons manger ou nous coucher.
- Pourquoi c'est important de choisir?
  - Parce que c'est respecter la **dignité de la personne**, lui faire sentir qu'elle a encore du **contrôle sur sa vie** et ça rend **son quotidien plus agréable**.

### 3. Animer une discussion guidée en grand groupe :

- J'aimerais maintenant entendre vos réflexions. Nous allons échanger ensemble.

Exemple de questions :

- Pour vous, qu'est-ce que ça veut dire « décider pour soi »?
- Pouvez-vous partager un exemple d'un moment où vous avez exercé un choix important?
- Est-ce que c'est toujours facile de respecter les choix d'une personne hébergée? Pourquoi?
- Comment les proches peuvent-ils appuyer la personne sans parler à sa place?

### 4. Présenter une ou plusieurs mises en situation qui sont proposées sur la feuille d'activité (dernière page du document) :

- Je vais maintenant vous proposer quelques petites situations de la vie quotidienne. Nous allons réfléchir ensemble : qu'est-ce que nous pourrions faire?



#### Astuce

Inviter les gens à donner leur point de vue. Souligner qu'il n'y a pas toujours une « bonne réponse unique » et que nous cherchons à réfléchir au respect et au bien-être de la personne.

# CAFÉ-RENCONTRE : L'autodétermination des personnes hébergées – CHOISIR POUR SOI

## Conclusion



**Remercier les gens pour leur participation.**

Merci à toutes et à tous pour vos échanges.

Nous avons vu aujourd'hui que l'autodétermination, c'est de respecter les choix des personnes hébergées, même dans les petites choses du quotidien.

C'est parfois un défi, mais chaque effort compte pour que les personnes hébergées se sentent respectées, dignes et en contrôle de leur vie.

Merci encore de votre participation et au plaisir de se revoir!

## CAFÉ RENCONTRE : L'autodétermination des personnes hébergées – CHOISIR POUR SOI

### Feuille d'activité

#### Mise en situation 1 – La sortie

Madame G. aimerait participer à une sortie organisée à l'extérieur (par exemple au marché ou dans un parc). Ses proches sont inquiets, car ils trouvent que ce sera trop fatigant pour elle.

- ✓ Comment respecter son choix tout en tenant compte de sa sécurité? Qui décide au final?

#### Mise en situation 2 – Le soin refusé

Monsieur L. doit recevoir un soin quotidien (par exemple un pansement ou un bain). Ce matin, il refuse en disant qu'il n'en veut pas.

- ✓ Que peut faire l'équipe? Est-ce qu'on respecte son refus immédiatement? Comment trouver un équilibre entre ses droits et ses besoins de santé?

#### Mise en situation 3 – L'horaire des repas

Madame C. préfère manger plus tard le soir, mais à l'unité, les repas sont servis à 17 h.

- ✓ Comment peut-on adapter le milieu pour respecter son rythme? Quelles solutions créatives sont possibles?

#### Mise en situation 4 – Le choix vestimentaire

Monsieur D. veut porter son chandail préféré, même s'il est un peu usé. Sa famille trouve qu'il « ne fait pas assez présentable » et veut le convaincre de mettre autre chose.

- ✓ Qui devrait décider? Jusqu'où allons-nous pour respecter ses goûts personnels?

#### Mise en situation 5 – Les activités quotidiennes

Madame F. aime écouter de la musique seule dans sa chambre, alors que le personnel aimerait qu'elle participe davantage aux activités de groupe pour socialiser.

- ✓ Est-ce correct qu'elle choisisse de rester seule? Quand faut-il insister? Quand faut-il laisser la liberté?

#### Mise en situation 6 – Le projet de vie

Monsieur H., malgré son âge avancé, exprime le souhait de participer à un projet, comme jardiner à l'extérieur ou apprendre une nouvelle activité. Certains proches trouvent que ce n'est pas réaliste.

- ✓ Doit-on limiter ses projets parce qu'il semble ambitieux ou l'encourager en cherchant des adaptations?