

Le média de l'Autodétermination  
“ Pour que chacun se réalise ”

J'existe &  
Je veux

**L'essentiel !**

Mars 2024



**Je me souviens, ou alors j'invente. L'autre jour, au café du coin, j'entends 2 personnes qui discutent de leurs histoires d'amour. Je tends l'oreille, le sourire malicieux.**

D'un ton assuré, l'un 2 affirme : « Il n'y a que 2 moments forts dans l'amour : la rencontre et la rupture ».

Silence de l'autre. Médusé. Sonné.

En clair, l'amour a besoin d'intensité et son pire ennemi, c'est l'ennui. Quand tu cherches l'amour tu es vivant. Et quand tu le perds, tu as l'impression de mourir. Entre les 2...

Qui ne se souvient pas du premier regard, du premier moment, de ce sentiment d'excitation, de la première rencontre ? Ce moment où tu guettes le moindre signe, un clignement de cil, une main dans les cheveux, un regard... où le temps est suspendu au silence, à la bouche de l'autre.

La rencontre, c'est de la magie. Tu peux cocher toutes les cases que tu veux dans une appli, il y a quelque chose qui nous échappe dans la rencontre, ça s'appelle l'imprévu. Et c'est peut-être ça qui est magique. Les sciences vont bien tenter de nous expliquer qu'une hormone serait responsable de l'alchimie entre 2 personnes. Pas convaincu ! la rencontre entre 2 êtres qui tombent amoureux, relève de l'inattendu, de l'imprévu, de la connexion. Jean d'Ormesson avait cette jolie formule : « tout le bonheur du monde est dans l'inattendu. »

D'ailleurs on dit bien : tomber amoureux ou tomber en amour ? alors on tombe parce que la terre se dérobe sous nos pieds, parce l'autre nous bouleverse, nous aspire, nous envoie, nous tourbillonne. C'est un tsunami, la rencontre ou alors ça ne vaut pas la peine.

La rencontre avec l'autre permet de sortir de soi, de se mettre en danger, de lâcher prise, de se compléter, bon je philosophe là.

En fait le type que j'ai observé dans le café, c'était moi. Je venais de la rencontrer. J'étais sous le choc.



## La rencontre

**Pour me faire des amis,  
ou pour trouver l'amour,  
il faut d'abord rencontrer des personnes.**



C'est important de faire des rencontres,  
car tous les humains ont besoin d'avoir des relations  
avec d'autres personnes.

## Comment rencontrer de nouvelles personnes ?

On peut rencontrer des nouvelles personnes de plusieurs façons :

- Je vais voir un membre de ma famille ou un ami,  
et il me présente ses amis.  
Ses amis peuvent devenir mes amis.
- Je peux trouver de nouveaux amis  
en discutant avec des personnes:  
dans ma résidence, dans mon club de sport, au travail, à l'école....
- Je peux aussi faire des rencontres lors de mes sorties :  
concert, cinéma, piscine, sorties organisées par une association...



Au début je ne connais pas la personne, puis j'apprends à la connaître.

## Les rencontres sur internet

Je peux aussi rencontrer des personnes sur internet:  
grâce aux réseaux sociaux comme Facebook ou Instagram  
ou sur des sites de rencontres.



Il y a aussi des sites spécialisés pour les personnes qui ont un handicap.  
C'est un peu différent mais je peux trouver des amis  
qui peuvent devenir aussi des amoureux.



## Attention,

Sur internet il faut être prudent quand je parle à des inconnus.

Etre prudent,

ça veut dire que je ne donne pas de photos intimes de moi, ni mon adresse.

Je ne donne pas mon mot de passe non plus.

Si quelqu'un me fait peur ou m'embête, je peux le bloquer ou demander de l'aide à un proche pour le faire.



## Comment se passe une rencontre ?

Quand on se rencontre,

il faut apprendre à se connaître, parler de soi et de l'autre, de sa vie.

Cela prend du temps d'apprendre à connaître quelqu'un.

Il faut s'intéresser à la personne:

Par exemple, on peut lui demander ce qu'elle aime dans la vie?

Cela fait du bien de parler avec d'autres personnes.

Certains préfèrent rester célibataires,

mais aiment bien être avec des amis, garçons ou filles.

On peut se retrouver, parler ensemble, s'amuser...

Dans les rencontres amoureuses,

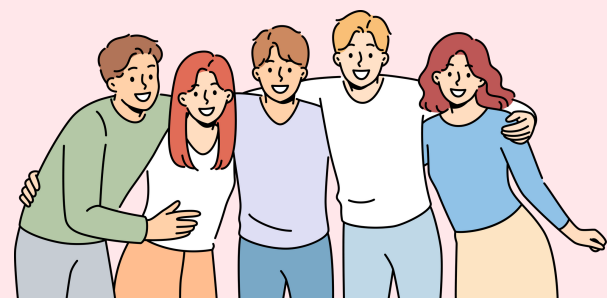
on pense souvent que ce sont les garçons qui vont vers les filles.

Ce n'est pas toujours vrai.

Les filles aussi peuvent aller vers les garçons.

## 6 conseils pour faire des rencontres :

- 1) avoir envie d'aller vers les autres,
- 2) ne pas m'enfermer car personne ne viendra,
- 3) faire attention à moi et à l'image que je montre aux autres
- 4) m'intéresser aux autres
- 5) respecter l'autre
- 6) faire des activités, sortir.





## C'est quoi l'AutoDétermination

L'Autodétermination, c'est mon droit de:

- faire mes choix en fonction de mes envies et de mes besoins
- prendre des décisions pour moi
- être acteur de ma vie



Dans Autodétermination, il y a:

- le mot Auto qui veut dire soi
- le mot Déterminer qui veut dire définir, décider

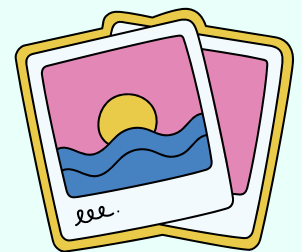
## Par quoi je commence?

Pour m'autodéterminer,  
je dois être informé sur mes droits et sur les choix possibles.  
L'information doit être claire et accessible.  
Le FALC est un bon moyen de donner des informations  
claires et accessibles aux personnes.



Je dois aussi pouvoir exprimer mes besoins,  
mes envies, mes choix.

Si j'ai des difficultés pour m'exprimer,  
il y a des outils de communication qui peuvent m'aider:  
Par exemple, les pictogrammes ou dessins,  
ou la langue des signes  
ou certains logiciels sur l'ordinateur.





## S'autodéterminer, ça ne veut pas dire tout faire tout seul.

Quand je prends une décision,  
je peux avoir besoin des conseils de mes amis,  
de ma famille, des professionnels qui m'accompagnent.  
Les personnes qui m'entourent peuvent donner leur avis  
quand je leur demande.  
Mais elles ne doivent pas imposer leur avis.



Quand j'ai un projet,  
je peux avoir besoin d'aide aussi.  
L'autodétermination,  
ça veut dire que je me connais,  
je connais mes capacités.  
Je peux demander de l'aide pour certains actes.

## L'autodétermination, c'est risqué?

Parfois, les professionnels et ma famille ont peur pour moi.  
Alors ils essaient de me protéger et ils ne me laissent pas prendre de décisions,  
ou ils ne me laissent pas prendre de risque.  
Pourtant, il faut que je prenne des risques:  
-pour essayer de nouvelles choses  
-pour développer mes compétences  
-pour apprendre ce que j'aime ou ce que je n'aime pas.



## Alors comment faire?

Je peux me faire aider de mon entourage pour identifier les risques  
et pour mettre en place des actions qui assurent ma sécurité.  
Par exemple, si je veux être autonome pour prendre le bus.  
Je peux d'abord apprendre où se trouve l'arrêt de bus,  
et apprendre le trajet.  
Ensuite je peux prendre le bus avec quelqu'un qui m'accompagne  
et qui m'apprend comment faire.  
Puis je peux prendre le bus tout seul lorsque je suis prêt.





**Bonjour Coralie,**  
**je m'appelle Lucien, j'ai 19 ans. Je suis autiste avec une déficience intellectuelle.**  
**J'aimerais discuter avec des filles et rencontrer des filles.**  
**Je n'ai pas trouvé de site de rencontre adapté à ma situation.**  
**J'utilise un ordinateur avec mon éducatrice mais pas de smartphome.**  
**Auriez-vous des pistes de sites de rencontre pour personne avec déficience intellectuelle ?**  
**Merci à vous de me le dire**  
**Bonne journée**  
**Lucien**

Bonjour Lucien,  
Votre question tombe bien,  
le thème de ce numéro de J'Existe et je veux,  
c'est la rencontre.

Justement, il y a beaucoup de sites internet ou d'applications mobiles pour les personnes en situation de handicap.  
Par exemple, Idylive, Nolurencontre, ou HandiSpace.  
Il existe aussi une application qui s'appelle My Handi Plus.  
Mais il faut un smartphone pour cette application.

Je vous recommande aussi le salon amour et handicap qui se tient chaque année dans le Var.  
Il est dédié à toutes les dimensions de la vie affective, sentimentale et sexuelle des personnes en situation de handicap (tout handicap).  
Vous pouvez regarder le site internet, tout est expliqué.  
<https://www.amours-et-handicaps.fr/>

Cher Lucien, je vous souhaite de jolies rencontres à venir.

**Posez votre question à Coralie !**

Vous pouvez envoyer votre question à Coralie en utilisant son mail :

 [c.robin@groupe-umane.fr](mailto:c.robin@groupe-umane.fr)





## Les crêpes suzettes d'Andréa

**Vous avez envie de gourmandise?  
Andréa vous propose sa délicieuse  
recette de crêpe**

### Les ingrédients

pour environ 15 crêpes sucrées :

- 250 g de farine de blé classique (T55)
- 4 œufs frais
- 450 ml de lait tiède
- 1/2 verre de bière blonde
- + 1 cuillère à café de Grand Marnier
- + 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre fondu



Le grand marnier est un alcool.  
On n'est pas obligé de le mettre  
dans la recette.

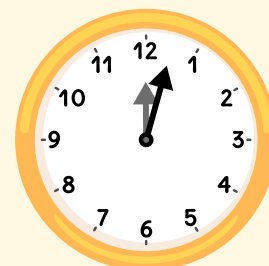
### Les ustensiles

- 1 poêle
- 1 cuillère en bois ou une spatule
- 1 fouet
- 1 bol
- 1 louche
- 1 spatule



### Le temps de préparation

Pour préparer la pâte,  
il faut d'abord 15 minutes pour la préparation,  
puis 40 minutes pour la cuisson.





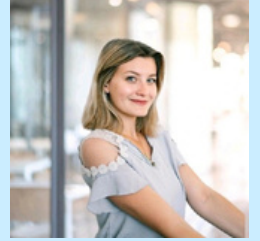
## Les étapes



1. Faites fondre le beurre et faites tiédir le lait.
2. Mélangez la farine, le sucre, le sel dans un grand bol.
3. Ajoutez les œufs, le beurre fondu, puis ajouter le lait petit à petit, en battant avec un fouet bien pour éviter les grumeaux. Les grumeaux sont des petites boules de farine dans la pâte.
4. Ajoutez la bière, le Grand Marnier et la vanille
5. Faîtes chauffer un petit morceau de beurre dans la poêle et versez une louche de pâte.
6. Faites cuire vos crêpes de chaque côté, et les retourner à l'aide de la spatule, pour qu'elles soient bien dorées de chaque côté.
7. Au fur et à mesure, posez les crêpes dans une assiette en la couvrant avec une feuille de papier aluminium ou dans un torchon pour les garder chaudes et moelleuses.
8. Vous pouvez les manger nature, ou avec de la pâte à tartiner, de la confiture, de la chantilly maison, des fruits, du sucre...



## Pourquoi l'année commence le 1er janvier?



L'année commence le 1er janvier, mais cela n'a pas toujours été le cas...

Il y a très longtemps, Jules César a décidé que le début de l'année serait le 1 janvier.



Il a choisi le mois de janvier car pour les romains janvier veut dire janus. Janus est un dieu avec 2 têtes. 1 tête qui regarde derrière (passé) et 1 tête qui regarde devant (futur).



Durant des centaines d'années, la date du jour de l'an a été modifiée plusieurs fois. Par exemple, Charlemagne avait décidé que le jour de l'an était le jour de Noël.



Mais le roi Charles 9, puis le pape Grégoire 13, ont décidé que le jour de l'an serait le 1er janvier. Depuis ce jour, notre calendrier commence le 1er janvier.

## Le jour de l'an dans les autres pays

Certains pays fêtent aussi un jour de l'an religieux.

Par exemple, en Chine, le jour de l'an chinois est le 10 février pour l'année 2024, Cette date change chaque année.





**J'existe et je veux, l'essentiel ! est publié par l'association Umame.**

**Parc Valgora - L'Impérial B**

**199 rue Ambroise Paré**

**83160 La Valette-du-Var**

**04 94 20 42 91 - [jejv@groupe-umane.fr](mailto:jejv@groupe-umane.fr)**