



GUIDE DE L'AUTO-REPRÉSENTATION

Par et pour les personnes concernées

01 INTRODUCTION



Ce guide est fait pour toi.

Il t'aide à comprendre ce qu'est l'auto-représentation, et comment :

- Prendre la parole



- Défendre tes droits



- Participer à la vie de la société



Le message est simple :

Toi aussi, tu peux le faire !





C'EST QUOI L'AUTO-REPRÉSENTATION ?

L'auto-représentation c'est :

- Parler pour soi-même et pour les autres



- Dire ce que tu penses



- Expliquer ce que tu vis



- Défendre tes droits et ceux des autres



- Participer aux décisions qui te concernent



Tu es acteur de ta vie.



Tu peux faire tes propres choix.

C'est ce qu'on appelle l'auto-détermination.



Tu n'as pas toujours besoin que les autres décident ou parlent à ta place.



Tu peux aussi aider d'autres personnes à s'exprimer et à se faire entendre.





TÉMOIGNAGES

CAMILLE :

« Représenter les personnes qui sont comme moi, défendre leurs droits, mais aussi parler de sa propre vie. »



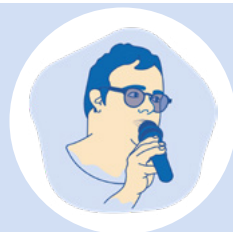
ADRIEN :

« C'est une personne qui représente et parle au nom des autres. »



ANTOINE :

« C'est parler pour soi-même, exprimer ses idées. »



CAPUCINE :

« C'est aider les autres. »



ALEXANDRE :

« C'est avoir confiance en soi
pour pouvoir aider les autres.
C'est être acteur de sa vie. »



CLÉLIA :

« C'est dire ce que c'est la trisomie. »



VINCENT :

« C'est nous-mêmes qui nous exprimons
au sport ou au travail. »





DES EXEMPLES D'AUTO-REPRÉSENTATION

Des personnes partagent leur expérience :

VINCENT :

A présenté son film au cinéma du Grand Rex et animé un cours de karaté.



CAPUCINE :

A suivi une formation pour mieux parler en public.



ADRIEN :

A parlé à l'ONU pour défendre les droits des personnes avec un trouble du développement intellectuel.



ALEXANDRE :

A animé une formation à Dijon et pris la parole en public plusieurs fois pour partager son parcours.



CLÉLIA :

A parlé devant 800 personnes à un congrès à Lyon pour parler de la trisomie 21.



ANTOINE :

A animé la formation de formateurs pour aider les autres à prendre la parole.





POURQUOI DEVENIR AUTO-REPRÉSENTANT ?

Quand tu es auto-représentant :



Ta voix compte



Les gens t'écoutent



**Tu montres que
tu es capable**



**Tu peux faire
changer les choses**

FANNY :

« On est mieux placés
pour parler de ce qu'on vit. »



ADRIEN :

« Ça permet de faire changer les choses. »



CAPUCINE :

« Quand on parle nous-mêmes,
les gens nous écoutent plus. »





LES DROITS DES PERSONNES

Tu as les mêmes droits que tout le monde.

Par exemple :



Le droit de voter



Le droit de travailler



Le droit à la santé



Le droit d'aller à l'école



Le droit aux loisirs



Le droit de décider pour toi-même

ANTOINE :

« Il faut connaître ses droits pour pouvoir les faire respecter. »

”

Pour en savoir plus sur les droits



Scanne le QR code avec ton téléphone





S'ENGAGER DANS LA SOCIÉTÉ

S'engager, c'est **participer à la vie autour de toi.**

Tu peux par exemple :



Voter



Être bénévole



Être dans une association



**Être représentant au sein
d'un conseil municipal**





OUTILS ET CONSEILS PRATIQUES

Tu veux être auto-représentant ?

Tu peux demander de l'aide pour :



Apprendre à écouter les autres



Apprendre à bien parler



Apprendre à respecter les autres



Faire des formations
(Par exemple : apprendre à parler
devant un groupe)



Avoir une personne qui t'accompagne

Tu n'as pas besoin de tout savoir tout de suite.
Tu peux avancer **pas à pas**.





TÉMOIGNAGES

ADRIEN :

« Il faut savoir écouter,
parler, respecter les autres. »



CAPUCINE :

« On peut se former,
être accompagné. »



ALEXANDRE :

« Ça peut prendre du temps,
mais on apprend petit à petit.
Il faut avoir confiance. »





**Déficiência intellectuelle
et emploi, pensez autrement !**

terisomie
FRANCE



LE RÔLE DES ASSOCIATIONS

Dans une association :



Tu peux être élu ou représentant



Tu peux donner ton avis



Tu dois être écouté



Les réunions doivent être accessibles
(mots simples, supports visuels)

« Les associations doivent nous écouter et nous donner notre place. »



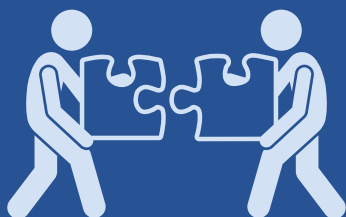
« Les réunions doivent être simples à comprendre. »

Les groupes d'auto-représentants
peuvent faire partie d'associations
ou être indépendants.



Les membres participent aux projets,
souvent avec l'aide d'un accompagnant formé.





CRÉER UN GROUPE D'AUTO-REPRÉSENTANTS

LES ÉTAPES

POURQUOI ?

Pour que les personnes concernées parlent d'elles-mêmes, défendent leurs droits, et fassent avancer les choses.

Un groupe d'auto-représentants peut, par exemple :



Parler en public pour montrer ce que le groupe souhaite.



Écrire des lettres pour demander des changements.



Participer à des réunions pour aider à améliorer la vie des personnes.



QUI PEUT PARTICIPER ?



Tout le monde
(par exemple des personnes avec un
handicap physique ou mental...)



Un ou une accompagnante pour aider
(mais pas parler à la place)



Parfois des invités (élus, associations...)



PAR OÙ COMMENCER ?



Avoir l'envie de se réunir et de s'exprimer



Trouver un lieu calme et accessible



Se faire accompagner par une personne formée à l'écoute



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?



Se réunir régulièrement
(par exemple 1 fois par mois)



Choisir un sujet simple à chaque rencontre



Utiliser des outils faciles :
dessins, images, mots simples



Noter ce qu'on dit et
décider ensemble des actions



CE QU'IL FAUT POUR LE GROUPE



Des supports faciles à lire



Du matériel simple (feutres, tableau...)



Un accompagnement bienveillant



Un petit budget (déplacements, outils...)



Une solution pour les transports pour se retrouver

FAIRE CONNAÎTRE LE GROUPE



Donner un nom au groupe



Créer une affiche



Inviter d'autres personnes



Partager ce que vous faites
(vidéos, journaux, rencontres...)



QUELQUES RESSOURCES UTILES

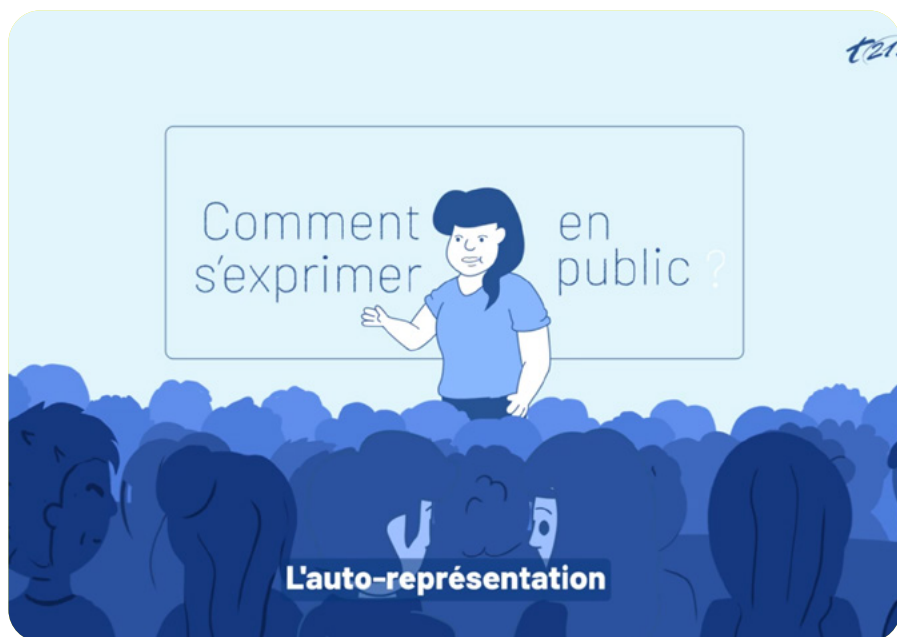
UNE VIDÉO POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTO-REPRÉSENTATION

Cette vidéo explique ce qu'est l'auto-représentation.
Elle utilise des dessins et des mots simples.

Pour regarder la vidéo



Scanne le QR code avec ton téléphone



UN SITE AVEC DES OUTILS POUR PARLER EN PUBLIC

Des personnes avec un handicap ont créé ces outils.
Ils aident à mieux parler en public.

Ils sont faits pour que chacun puisse dire ce qu'il pense.

Pour aller sur le site



Scanne le QR code avec ton téléphone





trisomie
FRANCE