

# Ce que vous devez savoir...

Programme TC-TGC, Novembre 2021

## Autodétermination et autonomie

Afin de soutenir les intervenants qui travaillent auprès de jeunes qui présentent une DI ainsi que leur famille, l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) a produit un guide portant sur le développement de l'autonomie du jeune présentant une DI et le soutien de ses parents à cet égard. L'objectif du guide est de favoriser une prise de décision éclairée et partagée entre les jeunes âgés de 6 à 21 ans qui présentent une DI, leurs parents et les intervenants, à l'égard des interventions à mettre en place pour améliorer l'autonomie de ces jeunes et soutenir leurs parents à cet égard.

Ce guide s'appuie sur les valeurs suivantes :

- La dignité;
- L'autodétermination;
- L'égalité;
- La justice sociale.

Il repose également sur le principe que toute personne :

- Peut apprendre et se développer tout au long de sa vie;
- Est un interlocuteur valable dans un rapport égalitaire et qu'elle peut influencer et mettre en question les positions des intervenants;
- Doit être considérée comme un citoyen à part entière, qui a les mêmes droits et les mêmes obligations que tout autre individu, et qu'il lui est reconnu la possibilité de s'autodéterminer dans les divers domaines de sa vie;
- Doit voir respectée son identité culturelle, religieuse et sexuelle;
- Doit être soutenue pour qu'elle puisse s'engager activement dans tous les domaines de sa vie, en fonction à la fois de ce qu'elle peut et de ce qu'elle veut faire.

Des principes généraux devant être pris en compte par les intervenants sont soulevés dans ce guide :

- Centrer l'intervention sur le jeune dans le but de favoriser son autodétermination et son pouvoir d'agir;
- Maintenir un partenariat jeune-parent-intervenants;
- Appuyer les interventions sur une évaluation effectuée en conformité avec les champs d'exercice et les activités réservées;
- Travailler dans la perspective d'un continuum de pratiques de collaboration interprofessionnelle;
- S'appuyer sur différentes théories du développement de l'enfant et de l'adolescent pour orienter le choix et la mise en œuvre des interventions;
- Proposer des défis d'apprentissage réalistes et tenir compte des caractéristiques liées à la DI;
- Cultiver la collaboration intersectorielle.

Finalement, ce guide fournit des recommandations d'interventions présentées selon les 12 habitudes de vie du MDH-PPH : communication, déplacements, nutrition, condition physique et bien-être psychologique, soins personnels et de santé, habitation, responsabilités, relations interpersonnelles, vie associative et spirituelle, éducation, travail, loisirs.

Vous trouverez ce guide par le lien suivant : [https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ServicesSociaux/INESSS\\_DI\\_GP.pdf](https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ServicesSociaux/INESSS_DI_GP.pdf)

Bonne consultation!

## Automne, manque de lumière, changement d'heure... Comment garder le moral?

Les températures fraîches et le manque d'ensoleillement affectent le moral de plusieurs. 18 % des Canadiens souffrent de dépression saisonnière. Fatigue importante, manque d'énergie et gain de poids s'ajoutent souvent à cet état dépressif temporaire. Voici six astuces anti-déprime.

1. Manger équilibré. Manger du poisson et des produits céréaliers.
2. Miser sur le précurseur de la sérotonine (obtenu à travers des sources de protéines animales (viandes, lait, œufs, fromage) ou du poisson. Il y a également certains aliments qui, malgré leur concentration plus faible en tryptophane, seraient plus efficaces au niveau de la conversion en sérotonine, tels que les bananes, l'avoine, les pruneaux séchés et le chocolat).
3. Rencontrer vos besoins en vitamine D (par la prise d'un supplément ou par des aliments concentrés en vitamine D, tels que les jaunes d'œufs, les poissons riches en oméga-3 ainsi que le lait de vache et les boissons végétales qui sont fortifiées avec cette vitamine).
4. Bouger davantage, idéalement entre amis!
5. Essayer la luminothérapie ou s'exposer le plus possible au soleil.
6. Méditer.

Sources : 6 astuces pour contrer la dépression saisonnière | JDM (journaledmontreal.com), 5 astuces pour combattre la dépression saisonnière | Brunet



Vos PRSC Marie-Eve Caron, Mélanie Auclair,  
Nathalie Pepper et Rachel Préville