

Ce que vous devez savoir...

Programme TC-TGC, Octobre 2021

L'autodétermination et la qualité de vie au profit de l'intervention en TGC!

L'autodétermination réfère aux habiletés et aux attitudes permettant à l'individu d'agir directement sur sa vie, en effectuant librement des choix, non influencé par des agents externes imposés (*Wehmeyer, 2003*). Selon la théorie fonctionnelle de l'autodétermination, le fait de mettre l'accent sur le développement d'habiletés et d'attitudes permettant de devenir plus autodéterminé est un élément essentiel à la diminution des situations de handicaps, à la prévention des comportements mal adaptés et à l'amélioration de la qualité de vie.

Selon le Guide de pratique de l'INESS publié en 2019, les habiletés de communication devraient être une priorité au sein d'un processus clinique visant l'augmentation de l'autodétermination et de l'autonomie. Ils identifient les habiletés suivantes :

- Produire un message efficace (dire oui, non, faire un choix, faire une demande...)
- Comprendre un message (suivre une consigne, une routine, un horaire)
- Entrer en contact de façon appropriée
- Participer à un échange en dyade ou en groupe (habiletés de conversation)
- Faire face aux situations de communication non réussies (exemple : message incompris)
- Utiliser différents médias de communication (téléphone, messagerie texte, courriel, réseaux sociaux)

Vous pouvez consulter ce guide [L'autonomie des jeunes âgés de 6 à 21 ans qui présentent une déficience intellectuelle](https://www.inesss.qc.ca) au ([inesss.qc.ca](https://www.inesss.qc.ca))

Pelletier, J. E. & Joussemet, M. (2014). Le soutien à l'autodétermination des personnes ayant une déficience intellectuelle. Revue de psychoéducation, 43(1), 37-55. <https://doi.org/10.7202/1061199ar>

Prendre soin de soi à l'arrivée de la saison froide

Voici maintenant le mois d'octobre qui s'entame. Qui dit mois d'octobre dit oui l'halloween 🎃, mais aussi une baisse importante de la lumière du jour. Et oui, notre beau soleil commence déjà à se coucher plus tôt, et ceci peut avoir plusieurs incidences sur notre quotidien. Entre autres, une diminution d'énergie, une impression de fatigue et un moral beaucoup plus fragile. Quels moyens pouvons-nous utiliser pour contrer cette problématique?

- Luminothérapie (réferez-vous à un professionnel de la santé : médecin ou pharmacien)
- Sortir prendre l'air : sortir à la lumière extérieure au moins 1 h par jour, profitez-en pour aller marcher!
- Faire de l'exercice physique : lors de période d'exercice physique, nous sécrétons de la sérotonine qui est l'hormone « responsable » du bien-être dans notre corps et notre tête
- Manger sainement : de bonnes habitudes alimentaires nous permettent de garder la forme et avoir un maximum d'énergie
- Prendre un supplément de vitamine D (encore là, fiez-vous aux conseils d'un professionnel de la santé 😊)

Sur ce, on vous souhaite un bel automne coloré 🍂

Pourquoi devenir aidant IPEC?

Quand je choisis d'être aidant IPEC, je m'engage à faire preuve de leadership positif. Je m'engage à participer activement à la communauté de pratique. Je m'engage à faire vivre IPEC dans mon milieu de travail en informant le personnel, en les sensibilisant quant aux bénéfices de la gestion du stress, en se préparant, individuellement comme en équipe, à faire face à de potentiels événements critiques.

Une transition complète

Afin de s'assurer que votre plan de transition soit utilisé de façon optimale, la rencontre de planification est un élément important. Elle permet de compléter le plan d'action, fixer les échéanciers (déterminer minimalement si c'est à faire avant ou après le déplacement), identifier les responsables de la réalisation des actions, compléter la page des tâches connexes, élaborer le calendrier d'intégration et déterminer la date du déplacement (éviter les vendredis lorsque possible).

Vos PRSC Marie-Eve Caron, Mélanie Auclair,

Nathalie Pepper et Rachel Préville

Québec

