

# NOTRE PETIT JOURNAL

N°9 mai 2021



Je suis de plus en plus autonome ...

## Le mot de la direction

Bonjour à tous,

Le thème de cette nouvelle édition de *Notre petit journal* est l'autonomie, autonomie à tous les âges et qui s'illustre de bien des façons.

Avant de vous souhaiter une bonne lecture, j'aimerais vous inviter à deux temps forts de la vie associative :

Tout d'abord, l'**Assemblée Générale** qui aura lieu le samedi 12 juin (plus d'informations en page 7) où nous comptons sur votre participation.

Aussi, vous serez conviés à participer, personnes concernées, parents, professionnels et partenaires à la **journée fédérale** du samedi 23 octobre qui se déroulera à Toulouse.

Les détails suivront dans une prochaine édition.

Bonne lecture

Stéphanie Adin

## L'autonomie, c'est quoi ?

Nous ne naissons pas autonomes, nous le devenons ! Tous les jours, le petit enfant apprend : petit à petit il apprend à réaliser des choses seul : marcher, manger... il fait des choix : « Veux-tu un yaourt aux fruits ou une compote ? ». En grandissant, il va être capable de se débrouiller seul, d'assumer ses propres décisions, se sentir responsable de ses actes.

L'autonomie, ça se gagne tous les jours, tout au long de la vie même et surtout pour les personnes en situation de handicap. La **personne AUTONOME** décide elle-même de l'action à réaliser, même si son handicap la rend dépendante et qu'elle a besoin d'une assistance humaine.

L'acquisition de l'autonomie la plus large possible est l'une des valeurs de notre association et les services sont là pour aider nos jeunes.





Le Samedi 29 MAI de 9h à 20h s'est déroulée une journée FEDERALE en visio : une série d'ateliers à suivre avec des adhérents de Trisomie 21-France (personnes accompagnées, parents, professionnels). Il y aura une autre journée Fédérale en Octobre à Toulouse. Des adhérents de toute la France viendront à Toulouse et c'est nous qui animerons la rencontre et les ateliers !

## Vous nous parlez de votre autonomie...

### Coralie et le vélo



Coralie, 17ans, avait envie de faire du vélo. Mais ce n'était pas facile d'apprendre. J'ai cherché comment faire et j'ai contacté des parents de l'association. Ils ont partagé leurs expériences. Ils m'ont dit qu'il fallait aller dans une « vélo-école ».

Coralie a suivi des cours de vélo à l'association de la Maison du Vélo à Toulouse.

Grâce à un super apprentissage sous forme de jeux mais aussi grâce à la forte volonté de Coralie, elle a réussi à pédaler en autonomie durant la troisième séance. Victoire !

Nous sommes fiers car maintenant dès que le temps le permet nous partons à vélo sur une piste cyclable de Castelnaudary. Coralie est heureuse de partager cette autonomie et remercie sa famille de lui avoir acheté un super vélo blanc. Bientôt, nous allons pouvoir partir en famille le long du canal du midi qui est proche de notre maison.

Coralie et sa maman

C'est ici pour voir Coralie rouler :

<https://drive.google.com/file/d/1KKZ34YNEmnMDti-jyg2eTZUlyAHUJqsB/view?usp=sharing>

### Elie, locataire pour quelques jours



Voici le studio où j'étais.

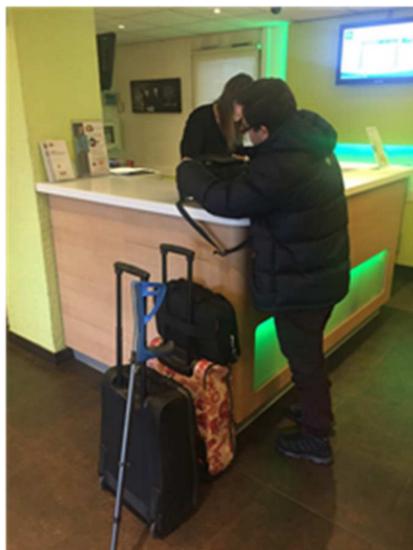
J'ai été capable de tout faire dans ce studio : Le petit déj, le repas midi et du soir.

J'ai invité un copain avec moi pour un repas. C'était agréable d'être autonome loin des parents. J'aimerais y retourner pour le plaisir.

Voici l'Appart Hôtel c'est à Jolimont. J'y suis resté 4 jours il y a 2 ans. C'est le jour où Maman était partie pour voir mon frère, parce que je suis tonton deux fois\*.

*\*pour garder mes petits enfants à Briançon (4 et 1 an), pendant que les parents prenaient un temps en amoureux à Rome ! Renée, maman d'Elie qui avait 29 ans à ce moment-là. Il y a eu un deuxième séjour du même genre avec passage des infirmières et de l'auxiliaire de vie, comme à la maison où Elie a son studio.*





**En vacances...**

Ça c'était la première fois que je réservais une chambre d'hôtel. Maman cherchait une place de parking et elle était en retard. Alors j'ai tout fait tout seul. Quand elle est arrivée. J'avais la clé.

Nicolas F.



**Prendre le bus 83 pour la première fois, et aller au foot**

Bonjour,

Je m'appelle Léo et j'ai 22 ans.

J'ai pris le bus 83 pour aller au football à Saint Orens plusieurs jeudi après-midi avec des copains du Samash.

Accompagné de Maéva du Samsah et de Nicolas l'entraîneur.



- Nous sommes arrivés au stade de Saint-Orens
- Le football c'est passé bien
- J'ai fait des passes avec le ballon et j'ai marqué un but

A la dernière séance, nous avons fait un bilan.  
Tout le monde veut en refaire.

**Habiter seul : Nicolas F. a interviewé Joanym.**

**Tu as fait un séjour dans la résidence "Habitat jeunes" grand rue Nazareth à Toulouse. Tu es resté pendant combien de temps ?**

2 mois.

**Comment cela s'est-il passé ?** Ça s'est très bien passé.

**Qui t'a accueilli au foyer ?** Les professionnels du foyer

**Est-ce que tu as croisé les autres jeunes qui habitent dans le foyer ?**

La plupart ils sont devenus mes amis.

**Qu'est-ce que tu faisais toute la journée ?**

Je jouais avec mes amis, soit on sortait en petit groupe sur Toulouse, soit on a loué la PS4, on a regardé la télé, on a joué au billard et au babyfoot ou un jeu de société, au G78.

**Est-ce que des professionnels du Samsah sont venus souvent te voir au foyer ?**

J'ai vu Maeva et Eva soit pour manger soit pour parler soit pour sortir.

**Comment tu faisais pour les repas de midi (il n'en a pas au foyer).**

J'ai fait les courses ou j'ai acheté un repas déjà prêt. Aussi j'ai fait des pâtes au thon, du riz.

**Qu'est-ce que tu as aimé pendant ce séjour ?**

Les ateliers en général, la cuisine, parler avec les autres, sortir de temps en temps.



### Qu'est ce qui t'a paru difficile ?

Je ne sais pas ... rien.

### Est-ce que tu t'es senti plus autonome pendant que tu étais dans ce foyer ?

Oui

### Est-ce que tu as appris des choses ?

Oui surtout au niveau des comptes

### Est-ce que tu voulais rester plus longtemps ? Est-ce que tu as envie de faire un autre séjour seul à la résidence ou dans un autre lieu ?

ÇA M'A PLU. POUR LE MOMENT NON APRES JE VERRAI.

## Je prends soin de ma santé, je vais chez le médecin toute seule.

### Maëva, AMP du SAMSAH interroge Yvonne R.

Maëva : Pourquoi vas-tu chez le médecin ?

Yvonne : Parce si j'ai mal là, si j'ai des besoins comme aujourd'hui par exemple, j'ai un mal de tête qui passe pas ou pour mes médicaments.

M : Que dois-tu faire pour y aller ?

Y : Appeler sa secrétaire ou directement sur son portable, je prends le rendez-vous, soit c'est elle qui vient chez moi, soit c'est moi qui vais jusqu'au cabinet. J'y vais à pied.

M : Tu sais lui demander ce dont tu as besoin ?

Y: Oui, je sais lui dire ce qu'il ne va pas, là où j'ai mal.

M : Tu sais comment fonctionne le cabinet et les rendez-vous ?

Y : Je sonne, je rentre, je vais vers la secrétaire, je lui dis qui je suis et à quelle heure j'ai rendez-vous. J'attends dans la salle d'attente jusqu'à qu'on m'appelle.

M : Est-ce que tu comprends ce que le médecin te dit ?

Y: Ça dépend des médecins, souvent je demande ce que ça veut dire. Ou sinon je cherche les mots que je ne comprends pas sur internet.

M : Est-ce que tu préfères y aller seule ou accompagnée ?

Yvonne : J'aime bien être accompagnée quand il y a des choses que je ne comprends pas, surtout chez les spécialistes comme le néphrologue... (le médecin des maladies des reins)

M : Comment pourrais-tu mieux comprendre ?

Y : Avec des images, des mots faciles...



Un site de T21-France très accessible pour m'aider à être autonome dans ma santé :

<http://www.santetresfacile.fr/>



## Théo, itinéraire d'un comédien bien lancé pour briller

Théo a goûté aux planches du théâtre dès l'école et n'en a pas démordu depuis :

« Je serai comédien pour faire des tournées dans le monde ! »

Autour de ses 20 ans, il est repéré par Philippe Flahaut, fondateur du Centre d'art dramatique pour comédiens différents installé à Millau. Théo travaille sous sa direction.

Un jour, Philippe lui annonce qu'il est reconnu comme comédien professionnel. « J'étais le plus heureux. »

Théo va jouer dans de nombreuses pièces. L'une s'appelle *Œdipe*. Elle aura la médaille d'or du festival de Clermont-Ferrand. Il a aussi le premier rôle dans un film de Damien Odoul : « *Théo et les Métamorphoses*. »

Aujourd'hui âgé d'une trentaine d'années, Théo a beaucoup de projets au théâtre, au cinéma. Il espère être reconnu comme « intermittent du spectacle. »

Retrouvez l'article de presse entier consacré à Théo en cliquant sur le lien :

<https://drive.google.com/file/d/1Rhks7Rody9qmU9jM5Lf3TdPmvQ8dPMDx/view?usp=sharing>



Les plus petits aussi...

POUR Grandir en AUTONOMIE, j'ai besoin d'avoir confiance en moi, avec l'aide de ceux qui m'entourent



Kléa : J'ai 6 ans et je fais un gâteau au chocolat ! (Avec un peu d'aide)



La journée de Tristan

Je suis Tristan et j'ai 3 ans.

Je travaille mon autonomie tous les jours.

Le matin, je descends les escaliers pour venir prendre mon petit déjeuner.

Quand je vais me laver les dents, je défais le bouchon du dentifrice.

Papa me lave les dents. Et après avoir rincé ma bouche. Je vide l'eau dans l'évier.

Je sais mettre mon pantalon tout seul mais pour le tee-shirt c'est plus difficile !!

Après j'ai le temps de jouer dans ma chambre. Mes jouets sont rangés dans des tiroirs.

Ou alors je regarde un livre dans mon fauteuil.

Je viens d'apprendre à mettre mon manteau tout seul. Et j'y tiens !!

Et ensuite quand tout le monde est prêt. On part !! Je dépose mes sœurs à l'école et moi à la crèche.

A la maison, j'enlève mes chaussures tout seul !! Et je les range à leur place !!

Et des fois, je vais me chercher un gâteau dans le placard.

Dans l'après-midi, je fais de la draisienne ou du foot

Le soir, j'adore tirer le sac d'école de ma sœur.

Au dîner, je mange tout seul quand je ne suis pas trop fatigué.

Et après lavage des dents, une histoire et au dodo !

Je peux sortir de mon lit facilement

mais j'ai comme une barrière de sécurité

parce que j'ai tendance à beaucoup bouger pendant la nuit.



La draisienne



## De l'autonomie à l'auto-détermination

### Auto-détermination et renforcement du pouvoir d'agir

Trisomie 21 Haute Garonne a participé le 3 mars à un groupe de travail de la fédération Trisomie 21 France. C'était sur l'autodétermination et le renforcement\* du pouvoir d'agir des personnes avec une trisomie ou une différence intellectuelle.

Il est important de préciser les valeurs\* qui nous rassemblent.

Il est important d'expliquer pourquoi on est réuni dans l'association Trisomie 21.

Il est important de rappeler et d'expliquer nos valeurs à toutes les personnes que nous rencontrons.

**Le renforcement** c'est « rendre plus fort ».

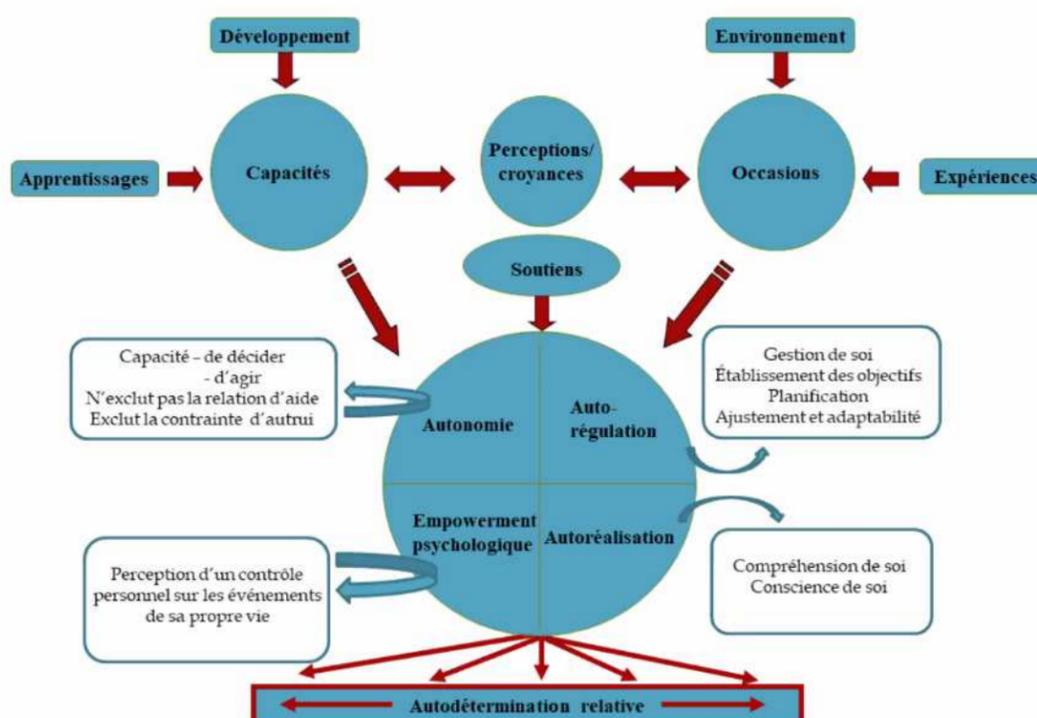
**Une valeur** c'est par exemple le respect, l'entraide, la solidarité. Voici les valeurs de Trisomie 21-France :

1) Croire dans les capacités des personnes avec une trisomie 21 .... (Lire la suite : <https://trisomie21-france.org/valeurs/> )

Le 6 mai dernier, le webinaire mensuel de la fédération portait justement sur l'auto-détermination.

Retenons déjà que l'autodétermination se développe en lien avec les capacités de la personne et les occasions qui lui sont offertes par son environnement.

Nous aurons l'occasion de revenir sur cette notion d'autodétermination, qui peut paraître complexe, dans un prochain numéro.



## Quoi de neuf à l'association ?

### Création du groupe des auto-représentants

Les auto-représentants, ce sont des jeunes avec trisomie ou autre différence intellectuelle qui prennent des responsabilités, qui discutent et parlent pour eux-mêmes et tous les autres.

A T21 Haute Garonne, le groupe des auto-représentants (ce sont des administrateurs)

s'est réuni pour la première fois en présentiel le 12 mai dans la grande salle de la route d'Agde.

Nicolas Fémia, Nicolas Wiedemann, Alexandrine Bouteiller étaient présents.



Edith Le Houarno et Léonie Mangenot ont également participé mais en visio.

Étaient également présents : Maud Némésio, l'animatrice de T21, Joela et Yvann, les deux jeunes en service civique, Maeva Taro, professionnelle des services, Marie Chantal Bouteiller et Françoise Wiedemann (parents et administratrices de T21 HG).

Cette première réunion avait pour thème : comment faire un coin salon dans la grande salle de la route d'Agde et comment décorer la salle ? Il y aura un compte rendu pour dire ce qui a été décidé.

Il y aura d'autres réunions et un peu plus tard d'autres jeunes avec T21 ou autre déficience intellectuelle seront invités à rejoindre le groupe.

## Joela et Yvann, nos deux nouveaux jeunes en service civique



Salut à tous, je m'appelle **Joela**, j'ai 24 ans, je suis le petit nouveau de l'équipe. Je viens de finir mes études en école de commerce et marketing. En ce qui me concerne, j'aime les balades en nature, le basket et la bonne cuisine faite maison. Je serais ravi d'être avec vous pour cette aventure où on partagera de bons moments et surtout n'oubliez pas vos beaux sourires.



Je suis **Yvann**, j'ai 22 ans et je vais faire un service civique dans l'association jusqu'en décembre prochain !

J'ai terminé mes études l'an dernier, je faisais un DUT Carrières Sociales. Et après avoir obtenu mon diplôme, j'ai envie de continuer d'apprendre auprès d'un public avec lequel je n'ai jamais travaillé ! Je suis un très grand fan de cinéma, des nouvelles technologies et bien d'autres choses encore !

Je suis impatient de vous rencontrer afin qu'on puisse se connaître.



## C'est à venir

### La nuit du handicap

Le samedi **12 Juin 2021** il y a la **Nuit du Handicap**.

Ça se passera de **16h à 22h** sur l'esplanade François Mitterrand, devant le métro Jean Jaurès.

Cette nuit permettra aux personnes en situation de handicap de montrer leurs talents.

Il y aura des associations qui présenteront des spectacles.

Des danseurs de notre association feront un spectacle de hip-hop avec Paul de l'Esperluette.

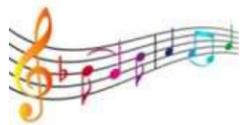
Tout le monde peut y aller !



**L'assemblée générale de l'association** : elle se tiendra en **présentiel** le **samedi 12 juin** à partir de 9h30 à la salle polyvalente de la Roseraie, 8 bis avenue du Parc, accès métro ligne A-station Roseraie. Avec la possibilité de recevoir 78 personnes dans cette salle, n'hésitez pas à venir nombreux ! Si la météo le permet nous poursuivrons nos retrouvailles par un pique-nique au local associatif.

Nous vous tenons au courant des détails ! Surveillez votre boîte mail !

## N'oubliez pas de vous cultiver !



Pierre et le Loup : à écouter et regarder sur Youtube, cliquer sur le lien bleu ci-dessous durée 27mn : <https://www.youtube.com/watch?v=Ug6dmqneAvw>



Clo et Tim : « Gourmand d'Amour » cliquer sur le lien bleu ci-dessous pour écouter la chanson et voir le clip !

["Gourmand d'amour"](#)

## Un film : Dix jours sans maman

C'est un film que j'ai bien aimé, qui parle de la famille.

Antoine (Franck Dubosc) et Isabelle (Aure Atika) ont 4 enfants. Lui est chef dans un magasin et ne se rend pas compte de tout le travail que fait Isabelle à la maison. Alors elle décide de le laisser seul avec eux. Elle part 10 jours en Grèce, avec sa sœur. Antoine embauche une baby sitter mais il se dispute avec elle. Elle s'en va. Il doit finalement s'occuper seul des enfants. Au début c'est très dur pour lui. Mais il se met à aimer ça. Il découvre vraiment ses enfants, à se rendre compte qu'au travail on le manipule, alors que ses enfants ont vraiment besoin de lui.



Il néglige son travail. Il est viré mais il sait maintenant que sa famille est plus importante. Quand Isabelle rentre, tout le monde est content, Antoine reconnaît enfin qu'Isabelle est très forte de pouvoir s'occuper des enfants et de la maison.



**Dans cette histoire, Isabelle a fait confiance à son mari et l'a laissé seul face à son rôle de papa. Antoine qui ne pensait qu'à son travail s'est découvert capable d'être un bon papa et d'en être heureux.**

**Enfin c'est un peu comme quand mes parents me laissent seul devant certaines difficultés parce qu'ils pensent que je peux y arriver : au début je râle et j'ai la trouille et quand j'y arrive, je suis fier de moi, heureux, et reconnaissant envers eux !**

Yann C.

Un **téléfilm** tourné à Toulouse « **Mention Particulière**, bienvenue dans la vie d'adulte ! » est passé sur TF1, ce lundi 10 mai à 21heures. Une belle approche de l'autonomie, justement ! Si vous l'avez manqué, nous vous invitons à le regarder en replay : <https://www.tf1.fr/tf1/mention-particuliere> (il faut ouvrir un compte gratuit pour pouvoir visionner !)



*Nous vous reparlerons de ce téléfilm dans le prochain numéro de Notre Petit Journal !*