

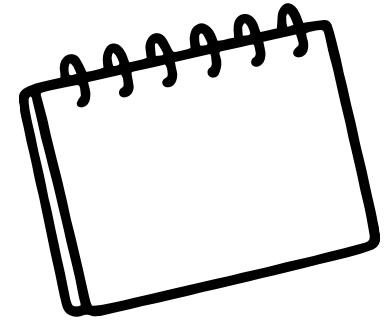


Carnet d'envol

Ma vie, mes choix

Ce carnet est à moi

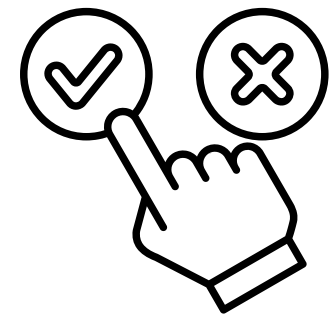
Je décide qui peut lire ce carnet.



Ce carnet parle de moi :

- de ce que je veux
- de mes choix

Exemple : Un choix c'est être libre de choisir entre plusieurs choses.



Sommaire

1. Je me connais
2. Je décide pour moi
3. Mon avis compte
4. Mes projets

1 Je me connais



Voilà qui je suis



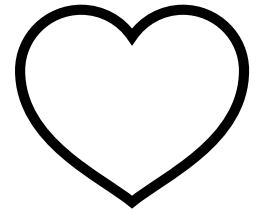
mon prénom

mon nom

mon âge

j'habite à

Ce que j'aime



activités



personnes



Ce que je sais faire

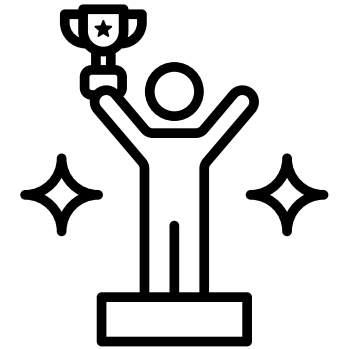
J'ai des forces.

J'ai des talents.

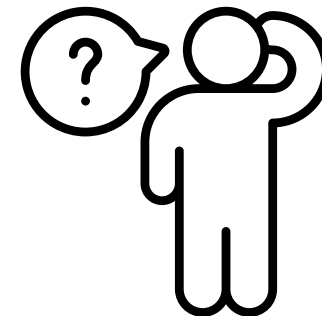
Exemple : Savoir cuisiner est un talent.

Voilà ce que je sais bien faire :

-
-
-
-



Ce qui est difficile pour moi



Il y a des choses faciles pour moi.

Il y a aussi des choses difficiles.

Connaître mes difficultés, c'est important.

Je peux demander de l'aide quand c'est difficile.

Voilà ce qui est difficile pour moi :

-
-
-

Ce que je ressens

J'ai des émotions.

Toutes mes émotions comptent.



Ce qui me rend joyeux ou joyeuse :

-
-
-
-

Ce que je ressens

J'ai des émotions.

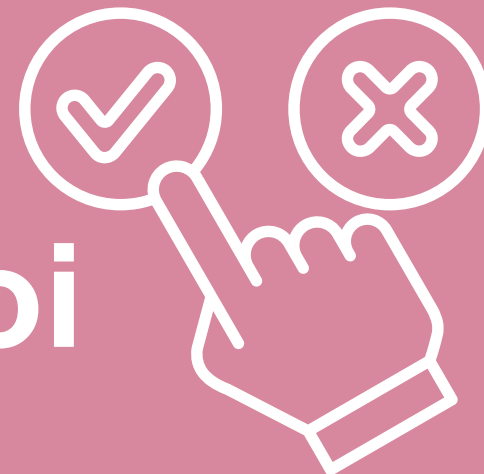
Toutes mes émotions comptent.



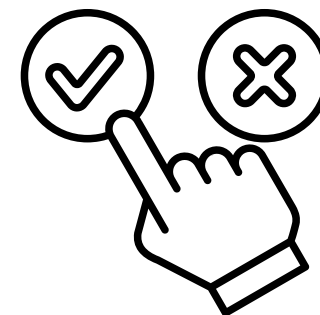
Ce qui me rend triste ou en colère :

-
-
-
-

2 Je décide pour moi



Chaque jour je fais des choix



Ce que je veux pouvoir choisir c'est :

-
-
-
-

Les petits choix sont aussi importants.

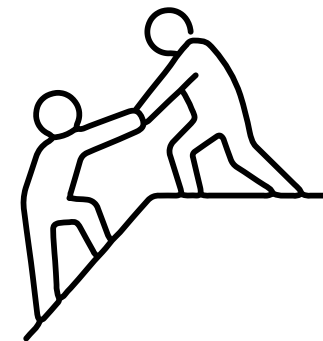
Exemple : choisir comment je m'habille.

Quand j'ai besoin d'aide pour décider

Parfois, c'est difficile de décider.

J'ai le droit de demander de l'aide.

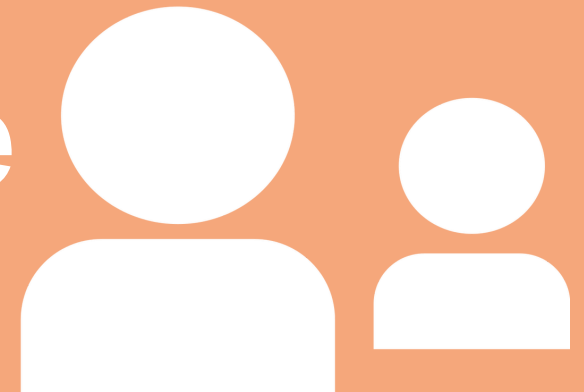
Demander de l'aide, c'est aussi un choix.



Ces personnes peuvent m'aider à décider :

-
-
-

3 Mon avis compte



Pour pouvoir discuter avec vous j'ai des besoins



J'ai un avis sur les choses.

J'ai besoin qu'on m'écoute.

J'ai aussi besoin qu'on me parle :

-
-
-

Mes droits

J'ai des droits.

Personne ne peut me les enlever :

- J'ai le droit de dire oui.
- J'ai le droit de dire non.
- J'ai le droit qu'on me respecte.
- J'ai le droit de changer d'avis.

Ma personne de confiance est :



Quand quelque chose ne va pas



J'ai le droit de dire quand quelque chose ne va pas.

J'ai le droit d'être écouté.

J'ai le droit d'être protégé.

Exemple : Si quelqu'un ne respecte pas mes droits, je peux en parler à une personne de confiance.

Je peux demander de l'aide



Je peux appeler gratuitement :

- Le **3977**

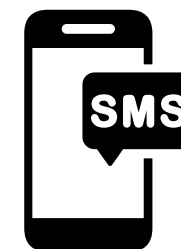
Pour parler quand quelqu'un me fait du mal.



- Le **114**

Pour appeler les secours sans parler.

Je peux écrire un message.



4 Mes projets

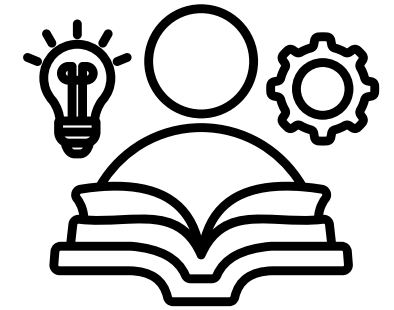


Ce que je veux apprendre

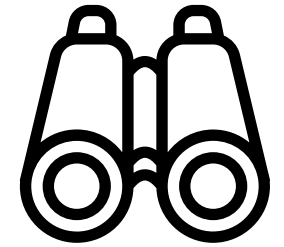
J'avance à mon rythme.

Je veux apprendre des choses sur :

-
-
-
-



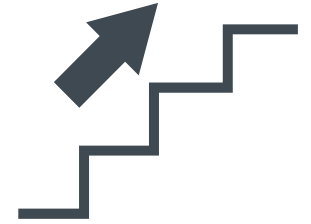
Ce que je veux faire



Je veux découvrir :

-
-
-
-
-

Ce qui peut m'aider à avancer



Pour réaliser mes projets, j'ai besoin de soutien.

C'est normal de demander de l'aide.

Voilà ce qui peut m'aider :

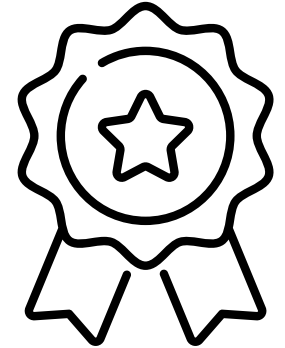
-
-
-

Mes réussites

Ce que je sais faire.

Ce qui me rend fier ou fière :

-
-
-
-





Je suis unique

