

Transcription du podcast- Étape 1 : Explorer et comprendre les besoins et les désirs en matière de logement, et créer votre plan de logement

Val : Bonjour et bienvenue au podcast de Services de l'Ontario pour les personnes ayant une déficience intellectuelle de l'étape 1 de la trousse d'information sur le logement intitulée "Explorer et comprendre les besoins et les désirs en matière de logement et créer votre plan de logement". Je suis votre hôte, Val Baravi, spécialiste en communication pour SOPDI.

Dans le studio aujourd'hui se trouvent Alexandra Shannan, qui est la navigatrice en matière de logement pour le SOPDI de la région de Toronto et Amber Armstrong, qui est la navigatrice en matière de logement pour le SOPDI de la région du centre-ouest. Bienvenue à Alexandra et Amber.

Val : Alexandra, pour nous aider à démarrer, peut-être pourriez-vous nous dire ce qu'est la trousse d'information du logement SOPDI ?

J'en serais ravi, Val ! Après avoir consulté les parties prenantes et la communauté, les navigateurs du logement de SOPDI ont travaillé à la création d'une trousse d'information pour le logement. Nous l'appelons une bibliothèque vivante de ressources, que nous avons l'intention de mettre à jour et de développer au fil du temps. La trousse d'information sur le logement est disponible sur le site web de SOPDI et est divisée en six sections. Bien qu'elles soient étiquetées comme des étapes, vous ne devez pas y accéder dans l'ordre où elles sont présentées. Les six étapes sont les suivantes :

Étape 1 : Explorer et comprendre les besoins et les désirs en matière de logement, et créer votre plan de logement

Étape 2 : Examiner les options et les emplacements en matière de logement

Étape 3 : Financement du plan

Étape 4 : Gestion du soutien au logement

Étape 5 : Élaborer un plan propice au changement

Étape 6 : Apprendre des autres

Comme vous l'avez mentionné dans l'introduction, le podcast d'aujourd'hui se concentre sur l'étape 1.

Val : Merci Alexandra, pouvez-vous nous parler un peu de l'objectif de la trousse d'information sur le logement SOPDI?

Bien sûr, Val. Les navigateurs en matière de logement SOPDI ont pensé qu'il serait utile de créer quelque chose qui puisse être utilisé pour aider au processus de création d'un plan de logement et d'aide centré sur la personne, quel que soit l'endroit où une personne et ceux qui l'aident se trouvent dans leur parcours de planification. Nous savons que ce type de planification prend généralement du temps, et les gens nous disaient souvent qu'ils ne savaient pas par où commencer, ou qu'ils avaient commencé à planifier, mais qu'ils avaient du mal à trouver quoi faire ensuite. Nous voulions rassembler un ensemble d'outils et de ressources et les organiser en un seul endroit. Nous espérons qu'il sera ainsi plus facile pour les gens d'envisager diverses options et de trouver les informations dont ils ont besoin pour poursuivre le processus de planification et atteindre leur objectif de s'installer chez eux, avec le soutien dont ils ont besoin pour réussir.

Val : Cela semble formidable Alexandra ; que peuvent faire les gens s'ils ont besoin d'aide pour accéder à la trousse d'information sur le logement, ou pour trouver les informations qu'ils recherchent ?

Merci d'avoir demandé, Val, les gens peuvent contacter leur navigateur en matière de logement SOPDI local pour obtenir de l'aide à ce sujet, ou pour toute autre question qu'ils ont sur la navigation de logement.

Val : Amber, je me demande si vous pouvez nous aider à comprendre ce qu'est un plan de logement et d'aide ?

Bien sûr, Val. Un plan de logement et de soutien sera le guide qui vous aidera à créer et à envisager vos projets personnels concernant l'endroit où vous voulez vivre et la manière dont vous voulez être soutenu, et vous aidera, espérons-le, à progresser vers la mise en œuvre de ce plan.

Dans la trousse d'information sur le logement, nous fournissons un document intitulé, vous l'avez deviné, Mon plan de logement et de soutien. Ce document peut être rempli en ligne ou imprimé et complété à la main.

Une fois que vous l'aurez rempli, vous voudrez peut-être le garder à portée de main pour pouvoir vous y référer souvent pendant le processus de planification.

Val : Cela semble intéressant Amber, pourriez-vous nous en dire un peu plus sur l'outil Mon plan de logement et de soutien ?

Oui, je le peux. Le document est donc divisé en plusieurs sections commençant par les renseignements personnels de la personne pour laquelle le plan est créé et les noms de toute autre personne qui l'aidera à créer le plan.

Dans la première partie intitulée "Mes renseignements de base", il vous sera demandé de fournir des renseignements sur votre situation actuelle en matière de logement, votre diagnostic, les financements et les aides dont vous bénéficiez actuellement, vos préoccupations en matière de santé ou de comportement, et le calendrier de mise en œuvre de votre plan.

La partie suivante intitulée "À PROPOS DE MOI" permet à la personne de parler un peu d'elle-même en décrivant ce qui est important pour elle au sujet de son foyer et comment elle préfère être soutenue.

Ensuite, nous vous fournissons un modèle appelé "MON ÉVALUATION À DOMICILE" qui vous demandera, à vous, à votre famille et à votre personne de soutien si vous en avez une, d'identifier séparément ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans votre environnement domestique actuel. Sur la base de vos réponses, vous pouvez ensuite indiquer les mesures à prendre pour tirer parti des éléments qui fonctionnent et comment améliorer ceux qui ne fonctionnent pas.

La partie suivante s'appelle "MA VISION DU LOGEMENT", c'est un outil simple qui vous aide à vous concentrer sur 4 besoins principaux tels que : que doit-il y avoir dans ma maison ?, que doit offrir la communauté qui m'entoure ?, de quoi ai-je besoin pour avoir une journée significative et productive ? et enfin de quels services professionnels ai-je besoin ?

Le document suivant du plan, intitulé "MON MODÈLE DE LOGEMENT", vous aide vraiment à identifier le modèle ou le type de logement qui vous convient le mieux. Par exemple, s'agit-il d'une copropriété, d'un appartement, d'un logement seul ou partagé avec un colocataire ou une idée de voisinage amical, ou peut-être même d'une suite secondaire dans votre maison actuelle.

La partie suivante propose un modèle appelé "MON CERCLE DE RELATIONS", dans lequel vous examinerez qui, dans votre vie, peut vous aider à atteindre vos objectifs. C'est un outil formidable qui vous aidera à déterminer les personnes que vous souhaitez inviter à participer au processus de planification et les domaines dans lesquels vous souhaitez travailler pour établir de nouveaux liens, en particulier lorsqu'une personne ne dispose que d'un soutien ou d'un réseau social très limité.

C'est maintenant que les choses deviennent vraiment intéressantes. La partie suivante intitulée "MES BESOINS DE SOUTIEN EN MATIÈRE DE LOGEMENT ET DE SOUTIEN" vous fournit un document très détaillé qui vous permet de remplir toutes vos heures de soutien actuelles et prévues nécessaires pour vivre de manière aussi

indépendante que possible. Ce document est ventilé par heure, par jour et par semaine et vous demande notamment d'examiner si l'utilisation de la technologie pourrait remplacer certaines heures rémunérées et quels sont les besoins d'aide financière actuellement satisfaits.

Ensuite, vous enregistrerez les dépenses ponctuelles que vous aurez, vos ressources financières disponibles et un rapport de dépenses qui vous fournira un résumé financier. Enfin, le plan de logement et d'assistance vous fournit un formulaire appelé "MES PROCHAINES ÉTAPES" pour que vous puissiez noter les mesures à prendre et par qui, ainsi que les dates cibles prévues pour la réalisation des prochaines étapes. Vous utiliserez probablement ce formulaire à plusieurs reprises au cours de l'élaboration de votre plan. Et n'oubliez pas que rien n'est gravé dans la pierre, ce plan de logement et d'aide peut être rempli plusieurs fois et modifié un peu ou beaucoup en fonction de vos besoins.

Val : Alexandra, Amber a mentionné la partie "Ma vision du logement" du plan de logement et de soutien. Que voulez-vous dire lorsque vous faites référence à une vision du logement ?

Une vision du logement est une description des espoirs et des rêves d'une personne en ce qui concerne l'endroit où elle veut vivre et avec qui elle souhaite vivre, ainsi que tous les autres éléments importants à prendre en compte lors de la création de son propre logement.

Votre vision répond généralement à cinq questions : **Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Et comment ?**

Val : Cela semble intéressant Alexandra, pouvez-vous nous donner quelques exemples de ce à quoi cela pourrait ressembler ?

Donc, pour commencer, avec qui vivrez-vous (si tant est qu'il y ait quelqu'un) ? et qui vous aidera à atteindre vos objectifs et vous soutiendra ?

Dans quel genre d'endroit voulez-vous vivre ? Un appartement, un condo, peut-être une petite maison ? Quels types d'activités ferez-vous tout au long de votre semaine ?

Où voulez-vous vivre ? Près des commodités, près d'un parc ou d'un espace vert ? Quand pensez-vous que cela se produira, quel sera le calendrier ? Et comment tout cela va-t-il se dérouler ? Donc, la logistique pour donner vie à votre plan.

Val : Alors, Amber, quelle est l'importance d'une vision ?

Il est difficile d'élaborer un plan de logement et d'accompagnement centré sur la personne, sans d'abord comprendre ce qu'une personne espère réaliser ou comment

elle espère passer sa journée. Ainsi, une vision identifie ce qui est important pour une personne et ce qui lui apportera le plus de bonheur et de sens dans sa vie quotidienne.

Si vous avez une vision claire de votre maison et de l'endroit où vous voulez vivre, vous ne vous contenterez pas de ce que les autres veulent. Il est très important que la personne pour laquelle le plan ou la vision est créé participe au processus autant qu'elle en est capable.

Au cours de ce processus, nous encourageons les gens à ne pas trop se laisser prendre par ce qu'ils pensent être réaliste ou possible. Nous vous suggérons de réfléchir à ce que serait votre vision du logement et d'en identifier les éléments les plus importants. Prendre le temps de rêver en grand et de partager des histoires nous permet de déterminer ce qui est le plus important pour nous et pourquoi. Cela nous aide à nous assurer que nous prenons note de ces éléments clés et à trouver des moyens de les intégrer dans le plan. Ainsi, par exemple, si une personne partageait que sa situation de rêve en matière de logement est de vivre seule dans une petite cabane dans la forêt, nous pourrions explorer cela un peu plus et nous pourrions découvrir que ce n'est pas la cabane dans les bois qui est importante pour elle, mais peut-être que ce qui l'attire, c'est qu'elle souhaite vivre dans un quartier tranquille, qu'elle est proche des bois et des sentiers de randonnée et qu'elle aimerait peut-être décorer l'intérieur avec une ambiance rustique qui lui rappelle une cabane.

Val : Ensuite, la trousse d'information sur le logement aborde la manière de comprendre les points forts et les besoins, Alexandra, peux-tu nous en parler un peu ?

Je peux Val. Lors de l'élaboration d'un plan de logement et d'accompagnement centré sur la personne, il est utile d'examiner les points forts et les compétences que vous possédez déjà ; les possibilités d'élargir ces compétences, voire d'en acquérir de nouvelles. Il est également utile d'examiner les aides dont vous bénéficiez pour travailler à l'acquisition de compétences et vivre en toute sécurité et avec succès dans votre propre logement. Tout en cherchant à comprendre vos points forts et vos besoins, nous vous suggérons d'examiner les compétences que vous avez déjà acquises et la manière dont vous pourriez essayer de les développer. Quelles sont les choses que vous ne faites pas encore et auxquelles vous pourriez participer davantage ? Quelles sont les activités que vous aimeriez apprendre ?

Val : Alexandra, la trousse d'information sur le logement offre-t-elle des outils qui peuvent aider à comprendre les points forts et les besoins ?

C'est une excellente question, Val ! Oui, la trousse d'information contient un outil appelé "Mes besoins en matière de soutien". Amber a déjà abordé ce sujet. Cet outil vous aidera à documenter les activités auxquelles vous participez sur une base quotidienne et/ou hebdomadaire, et où vous bénéficiez d'un soutien pour mener à bien ces activités. Cela peut vous aider à mettre en évidence les domaines dans lesquels vous avez des

points forts et à trouver des idées pour travailler sur le renforcement des compétences. Cela vous aidera également à identifier vos besoins en matière de soutien, afin que vous puissiez planifier les moyens de répondre à ces besoins.

Nous avons également inclus toute une série de conseils et de ressources qui peuvent vous aider à mieux comprendre vos points forts et vos besoins.

Val : Qu'en est-il de la pratique et de l'amélioration des compétences, la trousse d'information en parle-t-elle, Alexandra ?

Oui Val, c'est vrai. La trousse d'information fournit plusieurs idées et ressources, pour aider une personne à commencer à réfléchir aux moyens de pratiquer et de renforcer ses compétences, y compris une recommandation de se mettre en relation avec votre navigateur local de logement pour s'informer des programmes qui pourraient être disponibles dans votre région, dont voici quelques exemples :

- *Safety for Independent Living* (en anglais), un cours qui a été créé pour aider les jeunes et les adultes souffrant de troubles du développement à se sentir en sécurité dans tous leurs lieux habituels : à la maison, au travail, à l'école, en ligne et dans la communauté. Ce programme de sécurité complet, d'une durée de 8 à 10 heures, donne aux personnes les outils nécessaires pour faire des choix en toute confiance et vivre en toute sécurité.
- *First Aid Training* (en anglais), peut vous apprendre à réagir dans des situations où vous ou quelqu'un d'autre souffre d'une maladie ou d'une blessure mineure ou grave. Elle enseigne des stratégies pour préserver la vie, empêcher l'aggravation des conditions et/ou promouvoir le rétablissement.
- *And...Trying it on for Size* (en anglais), est un programme disponible dans certaines régions. Il vous permet de participer à des séjours de courte durée dans un appartement où vous pouvez apprendre et développer votre autonomie, votre confiance et vos capacités de décision.

La trousse d'information suggère également d'utiliser des services de répit ou des camps de nuit pour tester différents cadres résidentiels et types de soutien et de personnel. Recherchez des programmes qui se concentrent réellement sur l'enseignement des compétences de la vie courante et de la responsabilité. D'autres idées pourraient inclure la location d'un BnB aérien pour quelques colocataires potentiels, afin de tester les eaux. Ou même une chambre d'hôtel efficace pour un week-end ; vous pourriez demander à un membre de votre cercle de soutien de venir vous voir, un peu comme dans le cas d'un modèle de vie autonome assistée.

Nous aimerions ajouter un point important, lié à l'acquisition de nouvelles compétences. Il concerne l'importance des soignants principaux, des autres membres de la famille et des membres de l'équipe de soutien ; et la nécessité pour eux de prendre du recul et de permettre à la personne qu'ils soutiennent d'assumer davantage de responsabilités au sein du foyer et dans sa vie. Par exemple, ils peuvent avoir la possibilité de préparer

leur propre déjeuner et leur propre collation ou de participer plus activement au processus de planification des repas et des courses, pour ne citer que quelques exemples. Il est important de résister à l'envie de faire les choses à leur place, par habitude, par désir de facilité ou de rapidité.

Le processus d'accroissement des forces et de développement de nouvelles compétences ne donnera pas seulement un sentiment de confiance et d'accomplissement, mais il peut également réduire le montant de l'aide directe nécessaire pour vivre de manière plus autonome. Pour cela, il faut pouvoir faire des erreurs et des choix que les autres n'approuvent pas, tout en essayant de découvrir où se situent les lacunes en matière de compétences.

Parfois, il peut être intéressant d'envisager d'engager un travailleur, de s'assurer l'aide d'un frère, d'une sœur, d'un cousin, d'une tante, d'un oncle, d'un ami ou d'une connaissance, afin de fournir un encadrement et un soutien pour l'acquisition de nouvelles compétences. Dans certains cas, cela peut donner de meilleurs résultats, au lieu qu'un parent ou une personne qui s'occupe d'un enfant assume ce rôle. La trousse d'information sur le logement comprend également un outil de journal d'apprentissage, qui peut être utilisé pour noter ce qui a bien marché et ce qui n'a pas marché quand on travaille à l'acquisition d'une nouvelle compétence. Cet outil peut vous aider à planifier les mesures à prendre pour améliorer votre réussite, la prochaine fois que vous travaillerez sur la même compétence.

Va : Amber, je vois que la première étape de la trousse d'information comprend une section sur l'utilisation de la technologie pour accroître l'autonomie. Pouvez-vous nous dire comment la technologie pourrait contribuer à accroître l'autonomie ?

Bien sûr Val, la technologie peut être une ressource intéressante et utile et nous vous encourageons à explorer comment elle peut s'intégrer dans votre plan. La technologie d'aujourd'hui peut contribuer à accroître l'autonomie de nombreuses façons. Elle peut être utilisée pour soutenir l'enseignement et l'apprentissage de nouvelles compétences, et pour fournir des invites et des rappels quotidiens. Certains produits offrent des fonctions qui permettent de surveiller et de garantir la sécurité. Dans certains cas, la technologie peut fournir un soutien de manière à réduire la dépendance à l'égard du soutien personnel direct. Cela pourrait potentiellement réduire le nombre d'heures d'assistance rémunérées dont vous avez besoin. La technologie peut souvent être utilisée pour répondre aux besoins d'assistance physique, médicale et cognitive d'une personne.

Val : Amber, pouvez-vous donner quelques exemples de la manière dont la technologie pourrait être intégrée dans un plan de logement et d'aide ?

Bien sûr ! Chacun a besoin d'un moyen d'organiser sa journée et de cocher les éléments d'une liste de choses à faire. Une application de planification peut vous aider

à le faire de manière indépendante. Il existe une variété d'applications disponibles à différents prix, certaines sont même gratuites.

De nombreuses personnes, y compris celles souffrant d'un handicap de développement, ont des difficultés à se rappeler quand effectuer des activités clés telles que prendre des médicaments, éteindre des appareils, se rendre à des rendez-vous, se souvenir des tâches professionnelles ou de toute autre activité de la vie quotidienne, qu'elle soit routinière ou non. Les applications de planification se présentent sous différents formats et avec différents niveaux de personnalisation, elles peuvent vous aider à accomplir des tâches de manière indépendante et dans les délais. Ainsi, si cela peut réduire la dépendance vis-à-vis du personnel ou d'un soignant non rémunéré, cela peut également améliorer considérablement l'indépendance et la qualité de vie de la personne.

En voici quelques exemples :

Les "Smart speakers" - ce sont des technologies activées par la voix qui peuvent aider à l'indépendance en les utilisant pour vous rappeler vos médicaments et vos rendez-vous, pour vous guider verbalement dans vos recettes, pour régler des minuteries de cuisson, pour faire des listes de courses, ou en combinaison avec des prises intelligentes pour allumer et éteindre les lumières, le chauffage et les appareils intelligents.

Vous pouvez même acheter des haut-parleurs intelligents avec des écrans vidéo comme le Google Nest ou Echo Show qui afficheront des visuels tels que les recettes de YouTube ou d'autres indications.

Si quelqu'un a tendance à errer ou à se perdre, vous pouvez envisager d'utiliser la technologie de suivi GPS, qui peut être simplement glissée dans la semelle d'une chaussure ou dans une étiquette qui s'attache aux vêtements.

Le dernier exemple que je vais vous donner aujourd'hui concerne ce que l'on appelle la "Whole Home Technology", qui comprend des applications et des produits pratiques pouvant tous être connectés ensemble et fournissant une aide en temps réel, généralement via un écran ou une tablette.

Les possibilités offertes par la technologie deviennent vraiment infinies....

Val : Le dernier thème de la première étape de la trousse d'information est axé sur la constitution d'une équipe de soutien. Alexandra, pourriez-vous nous expliquer ce qu'est une équipe de soutien ?

Une autre bonne question, Val ! Beaucoup de gens ont des cercles de soutien, des cercles communautaires, des réseaux de soutien, il y a beaucoup de noms différents pour ce genre de soutien. Une équipe de soutien est composée de personnes qui, dans

vos objectifs de vie, vous aident à travailler et à atteindre vos objectifs personnels. Ces objectifs peuvent être liés à presque tout, par exemple, rencontrer de nouvelles personnes et se faire des amis, s'adonner à un nouveau passe-temps, acquérir une nouvelle compétence, tout ce qui est important pour vous.

Si vous avez pour objectif de déménager dans votre propre maison, une équipe de soutien est un groupe de personnes qui peuvent se réunir avec vous pour vous aider à élaborer un plan de logement et de soutien et, dans certains cas, ils peuvent vous fournir une partie du soutien dont vous avez besoin pour faire de ce plan une réalité et le maintenir une fois que vous aurez emménagé dans votre propre maison.

Val : Alors comment les gens peuvent-ils constituer une équipe de soutien, Amber ?

Eh bien Val, ce processus fonctionne mieux s'il commence tôt dans la vie d'une personne, dès qu'elle a des objectifs qu'elle veut aider à atteindre. Commencez à penser à développer et à entretenir les relations qui pourraient se transformer en soutien à long terme au fil du temps, et qui pourraient éventuellement faire partie de votre cercle de soutien. Il peut être utile de réfléchir aux personnes que vous avez déjà dans votre vie et à la façon dont elles sont liées à vous, par exemple : les membres de la famille, les amis et les connaissances, ou les aides rémunérées, les entraîneurs et les autres personnes que vous connaissez et que vous voyez assez fréquemment dans la communauté. Le document "Mon cercle de relations" que j'ai mentionné précédemment peut vous aider à cet égard. Lorsque vous pensez aux personnes qui font partie de votre vie, vous pensez probablement à celles qui sont les plus importantes pour vous. Ainsi, les personnes avec lesquelles vous avez un lien fort et qui voient vos dons et vos compétences, s'intéressent à vos rêves et célèbrent vos succès. Ce sont peut-être ces personnes que vous envisageriez d'inviter à rejoindre votre équipe de soutien.

Lorsque vous êtes prêt à créer une équipe de soutien, vous pouvez prendre contact avec les personnes que vous souhaitez inclure et organiser une réunion pour discuter de vos objectifs et de la manière dont vous souhaitez qu'elles vous soutiennent. Vous pouvez également engager un planificateur ou un facilitateur indépendant pour vous aider dans ce processus. Nous avons inclus un certain nombre de liens vers des ressources dans la trousse d'information sur le logement et vous pouvez contacter votre navigateur local en matière de logement si vous avez besoin d'aide pour ces ressources, ou si vous cherchez un planificateur ou un facilitateur dans votre région si ce service existe.

Val: Merci à Amber et Alexandra pour votre perspicacité. J'espère que cette séance de podcast a aidé notre public à comprendre l'étape 1 de la trousse d'information sur le logement et ses nombreux avantages.

Nous aimerions avoir de vos nouvelles. Veuillez nous envoyer vos commentaires et suggestions pour les futurs sujets de baladodiffusion à info@dsontario.ca, ou via nos comptes de médias sociaux [@dsontario.ca](https://www.instagram.com/dsontario.ca). Nous vous remercions !