



Petit guide

pour vivre dans la joie
et le plaisir



Ceci est mon guide

Mon nom :

Ce que j'aime :

Ce que je n'aime pas :

Ici, je colle une image que j'aime et qui me fait du bien :

Mon numéro de téléphone ou mon adresse si je perds mon guide :



Table des matières

1. À la découverte de soi... S'aimer	3
2. Vivre intensément	17
3. Enfin on se comprend	37
4. J'ai des amis... La vie est belle	53
5. Les relations amoureuses	69
6. Manger... Quel plaisir!	81
Conservation des aliments	100
Petites recettes simples pour t'inspirer	103
7. La vie en mouvement!	113
8. Sentir bon et avoir fière allure!	123

ISBN 978-2-9813920-0-8

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013



Design graphique
Pier-Luk Bouthillier
514.274.3256

Illustrations : Catherine Genier

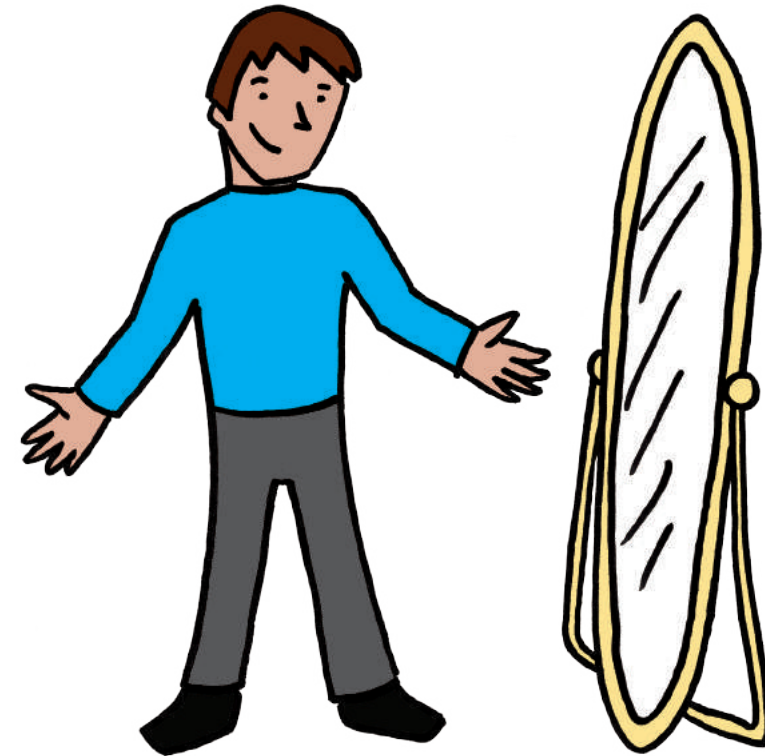
**À la
découverte
de soi...
S'aimer**

C'est quoi l'estime de soi ?

C'est une source d'énergie qui vient de l'intérieur et qui nous permet de faire face à toutes les situations. On se sent capable d'agir et on sait qu'on peut le faire.

- Je suis capable de parler aux autres.
- Je sais que je suis une bonne personne.
- Je suis capable d'essayer de nouvelles activités.
- Je suis capable de sourire aux autres.
- J'aime qui je suis.
- Je suis capable d'appeler quelqu'un même si ça me gêne.
- Je me fais de nouveaux amis.
- Je me sens fort(e) et beau (belle).

Je me regarde et je me demande...



	Oui	Non
Est-ce que je crois être capable de vivre les nouvelles situations qui se présentent à moi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je continue de faire une activité même quand c'est difficile ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je suis capable de parler aux autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'exprime mes besoins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu oui, c'est parce que tu l'acceptes comme tu es !

Pourquoi l'estime de soi ?

Quand on ne s'accepte pas, on peut ressentir un malaise à l'intérieur de soi. On est souvent triste et on a le goût de pleurer ou de se fâcher. Parfois, on reste à la maison parce qu'on n'arrive pas à se sentir bien avec les autres.

- On a moins d'amis.
- On n'a pas envie de faire des activités à l'extérieur.
- On ne fait pas d'activités sportives.
- On ne fait pas le ménage.
- On ne mange pas bien.
- On est triste.

Comment est-ce que je me sens ?

	Oui	Non
Est-ce que je me sens moins bon que les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je crois que rien ne marchera jamais ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai honte de ce que je dis ou de ce que je fais ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je me sens stressé(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu oui, lis l'histoire de Gabriel et réponds au petit questionnaire qui suit.

M'accepter... Comment est-ce que je peux faire ça ?



Voici comment Gabriel s'y est pris :

Gabriel se lève le matin et ouvre les rideaux de sa fenêtre. Il fait gris, mais il sourit quand même et se dit : « Ah ! Il ne fait pas soleil, mais il fait chaud ! Je suis content ! »

Gabriel se rend dans la salle de bain pour se brosser les dents. Il se regarde dans le miroir et sourit à nouveau. Il se dit : « J'ai confiance en moi. Je me sens prêt pour faire des activités et rencontrer des amis ! »

Après son petit déjeuner, Gabriel se rend à l'école. Il a un cours de français. Son professeur lui explique la leçon de la journée. Gabriel ne comprend pas. Il se sent gêné de demander une explication. Il se dit : « J'ai peur qu'on rie de moi... mais je vais poser ma question au professeur

quand même. » Après avoir eu la réponse à sa question, Gabriel est très fier de lui ! Il se dit : « J'ai réussi à poser ma question même si j'étais gêné ! J'ai relevé un défi ! Je suis content de moi ! J'ai essayé même si c'était difficile ! »

Le soir, Gabriel va danser avec des amis. Il voit une fille qu'il trouve jolie. Il veut lui parler. Il se dit : « J'ai réussi ce matin, je peux encore réussir. Je vais aller parler à cette fille ! » Gabriel commence à parler à la fille et elle lui répond. Gabriel est très content parce qu'il s'est fait une nouvelle amie.

En arrivant à la maison, Gabriel est content de sa journée. Il trouve qu'il est une bonne personne.

Est-ce que je me sens comme Gabriel ?

Ce qui est pareil

Ce qui est différent



Quelques trucs pour avoir une meilleure estime de soi !

- Je construis des choses avec mes mains.
- Je me souris dans le miroir.
- Je nomme mes qualités.
- Je participe à des activités.
- Je fais du sport, je bouge.
- Je fais des choses que j'aime.
- Je participe à des actions communautaires.
- Je fais du bénévolat.
- Je prends soin de mon corps.
- Je souris aux autres.
- Je me félicite moi-même.



Voici une petite expérience qui va te permettre de développer ton estime de soi et de t'accepter comme tu es :

Après une bonne nuit de sommeil, à ton réveil, prends une bonne douche chaude. Habille-toi avec les vêtements propres que tu préfères. Coiffe tes cheveux, lave-toi les dents. Prends le temps de te préparer. Prends du plaisir à faire toutes ces choses.

Lorsque tu es bien préparé, va te regarder dans un miroir. Choisis le plus grand miroir que tu as. Regarde-toi dans le miroir. Regarde chaque détail : ton nez, tes cheveux, la couleur de tes yeux, tes épaules... Que vois-tu ? Que penses-tu de ce que tu vois de toi ?

En te regardant, trouve 5 choses que tu aimes de ton corps. La largeur de tes épaules ? Tes longs cheveux ? Ton sourire ? Prends le temps d'y penser et choisis ce que tu aimes le plus de ton corps.

Après ça, pense à ce que tu es comme personne. Quelles sont tes qualités ? La gentillesse ? Être à l'écoute des autres ? La générosité ? Quelles sont tes capacités ? Es-tu capable de chanter ? Ou de construire des objets avec du bois ? Es-tu capable de cuisiner ? Pense à 5 choses qui représentent qui tu es.

Maintenant, regarde-toi en pensant à ces 5 choses que tu aimes de ton corps et à ces 5 choses qui représentent ce que tu es. Souris. Observe ce que tu ressens. De la joie ? De la fierté ?

Ferme les yeux.

C'est l'estime de soi que tu ressens à travers tes émotions !

Ce que j'aime

Ce que je n'aime pas

Mes découvertes

Je découvre ce que j'aime et je réfléchis sur mes besoins.

Pour te sentir bien avec toi-même, il faut savoir ce que tu aimes de toi.
Pour cela, il faut que tu saches :

Ce que tu aimes faire :

- Faire des sports ?
- Voir des amis ?
- Cuisiner ?

Ce dont tu as besoin :

- Être écouté ?
- Dire ce que tu penses ?
- Raconter ce que tu vis ?

Ce que j'aime faire

Ce dont j'ai besoin



J'essaie d'aller plus loin pour répondre à mes besoins.

Avoir une meilleure estime de soi et répondre à ses besoins est un défi pour tout le monde ! C'est normal d'avoir plus d'estime de soi à certains moments et moins à d'autres. Tout le monde est comme ça !

Faire de nouvelles expériences, avoir du plaisir, rire, cela aide à l'estime de soi. Donc, j'essaie de nouvelles choses avec le sourire et beaucoup de plaisir.



Chez moi :

- Je me félicite pour ce que j'ai réussi.
- Je cuisine des choses que j'aime.
- Je me souris.
- Je nomme mes qualités.
- Je nettoie ma maison.
- Je prends soin de mon corps et de mon apparence.

Mes découvertes

À l'extérieur de chez moi :

- Je prends quelques heures par semaine pour faire du bénévolat.
- Je souris aux passants.
- Je dis bonjour aux gens que je rencontre.
- Je participe à une activité qui me plaît.
- Je travaille avec mes mains (peinture, jardinage, etc.).
- Je dis aux autres ce que je pense.

Mes découvertes

Et pour finir...

L'estime de soi, c'est variable ! Des jours, on en a beaucoup et d'autres, on en a moins. C'est comme ça pour tout le monde.

L'estime de soi, ça se bâtit en respectant ses besoins, en se donnant du temps, en relevant des défis et en se donnant de la douceur !

L'important, c'est de vivre pleinement et d'être heureux ! Cela fait du bien à notre estime de soi !

Références

Ateliers sur l'estime de soi :

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813

www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757

www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300

<http://amdi.info/wp/>

Jeunesse J'Écoute

<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health/Self-esteem.aspx?lang=fr-ca>

Pour s'amuser un peu...

http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/jeux/

Fonds d'estime de soi DOVE

<http://www.dove.ca/fr/Mission-Sociale/Fonds-destime-de-soi-Dove/>



**Vivre
intensément**

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion, c'est une réaction qui se produit à l'intérieur de nous à la suite d'un événement.

Par exemple :

Je me lève un matin et je regarde par la fenêtre. Le ciel est bleu, le soleil brille et les oiseaux chantent. Je souris et je me sens léger. Je me sens joyeux.

L'émotion que je ressens à ce moment-là est **la joie**.

Tu peux aussi ressentir plusieurs autres émotions



Parfois, les émotions sont difficiles à identifier. Il faut donc réfléchir sur ce qu'on ressent à l'intérieur de soi. Comme ça, on sait comment on se sent.

Parfois, les émotions se ressentent dans le corps. On peut, par exemple :

- Avoir très chaud.
- Trembler.
- Avoir le cœur qui bat très vite.
- Sentir son corps très lourd.
- Avoir les mains mouillées.

Les émotions peuvent aussi être dans les pensées. Quand tu te dis à toi-même :

« J'ai envie de le frapper ! » → c'est de la colère.

« Je n'ai plus le goût de rien faire... » → c'est de la tristesse.

« Je crois que je vais me faire attaquer si je sors ! » → c'est de la peur.

« Je crois que tout est beau aujourd'hui ! » → c'est de la joie.

J'essaie d'identifier mes émotions.

Comment est-ce que je me sens en ce moment ?

Ce que je ressens dans mon corps

Ce que je ressens dans mes pensées

Quelle est l'émotion que je ressens ?

Et les émotions comme la colère, la peur...

La COLÈRE

C'est normal de vivre de la colère. Tout le monde vit cette émotion.

La colère est une émotion qu'on ressent quand on n'est pas content d'une situation ou lorsqu'une personne a fait quelque chose qu'on n'aime pas.

Physiquement, on peut :

- Avoir les poings fermés.
- Avoir le cœur qui bat très vite.
- Respirer plus rapidement.
- Avoir plus chaud.
- Sentir ses muscles tendus.
- Avoir les sourcils froncés.

Parfois, la colère mène à :

- Vouloir tout frapper autour de nous.
- Vouloir jeter les objets par terre.
- Vouloir crier des gros mots aux autres.
- Avoir envie de pleurer ou de hurler.



Je réfléchis sur ma colère.

Quelles situations me mettent en colère ?

- Lorsque les gens ne me laissent pas parler.
- Lorsque les gens m'insultent.
- Lorsque les gens rient de moi.
- Lorsque je ne réussis pas quelque chose.

Mes découvertes

➔ **La colère est une émotion normale.**
Tout le monde peut être en colère.

C'est important de dire à l'autre
quand on est en colère.

Savoir comment dire sa colère est un défi pour tout le monde !

Comment je m'y prends pour dire à l'autre que je suis en colère ?

- Je crie.
- Je frappe.
- Je sors de la pièce.
- Je dis doucement à l'autre que je suis en colère.

Mes découvertes

La façon de dire que tu es en colère peut avoir une influence sur l'autre !

Tu peux le voir en lisant l'histoire de Pierre :

Pierre est fâché, car son ami Jean-François lui a pris son livre sans lui demander la permission. Pierre sent dans son cœur qu'il a très chaud et que son corps tremble un peu. Il a les sourcils froncés.

Il crie à Jean-François :

- Tu as volé mon livre ! C'est mon livre !
- Je l'ai juste emprunté. Je te le rends dans 5 minutes.
- Non ! Maintenant ! Sinon... je vais briser ton cellulaire !
- Jean-François... calme-toi. Je te le rends... Tu es trop en colère. J'ai simplement emprunté ton livre. Je ne viendrai plus te voir. Tu te fâches pour rien.

Pourquoi Pierre ne veut plus voir Jean-François ?

Jean-François ne sait pas comment dire qu'il est fâché. Il ne sait pas comment être moins fâché.

Maintenant, j'explore des façons de calmer ma colère qui sont bonnes pour moi.



1. Je prends de grandes respirations.

Lorsque je suis en colère, ça m'aide de bien respirer. Je prends des respirations profondes pour me calmer. J'inspire en comptant de 1 à 5 lentement, et j'expire en comptant de 1 à 5 lentement. Je répète autant de fois que c'est nécessaire. Et voilà !
Le calme est de retour !

2. Je compte à l'envers.

Lorsque je suis en colère, j'ai besoin de temps pour reprendre le contrôle de moi-même. Je compte lentement à l'envers, à partir de 10 jusqu'à 0. Si ce n'est pas assez, je recommence !

10 9 8 7 6
5 4 3 2 1

3. Je m'éloigne de ce qui me met en colère.

Parfois, c'est mieux de changer de pièce pour calmer sa colère. Ou même d'aller se promener ! C'est important de ne pas revenir tant que la colère n'est pas complètement calmée. C'est plus facile après de réfléchir et de trouver une solution.

De quelles façons est-ce que je calme
ma colère ?

J'expérimente de nouvelles façons d'être moins en colère.

Il est temps d'essayer une nouvelle manière d'être moins en colère !

La prochaine fois que je me sens en colère, je vais prendre une marche à l'extérieur.

Je marche doucement dehors, en respirant lentement. Je regarde autour de moi et j'écoute les bruits : le vent dans les branches d'arbres, le bruit de mes pas, les gens qui parlent autour de moi. J'essaie de sentir le vent sur ma peau, la chaleur du soleil ou le froid de l'air.

J'essaie de ne penser à rien. D'oublier ce qui m'a mis en colère. Je prends un temps d'arrêt pour moi. Je me fais du bien. Et lorsque je suis bien calme, je retourne à la maison réfléchir sur la situation qui m'a mis en colère. Je réfléchis aussi sur comment j'aurais pu faire les choses autrement.

Ce qui est facile

Ce qui est difficile

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Le STRESS

Le stress est une émotion qu'on ressent souvent lorsqu'on veut réussir quelque chose ou qu'on a quelque chose d'important à faire. C'est une émotion normale qu'on ressent dans son corps.

Physiquement, on peut :

- Avoir mal au ventre.
- Avoir un point de douleur au cœur.
- Respirer plus rapidement.
- Avoir plus chaud.
- Sentir ses muscles tendus.
- Avoir mal à la tête.
- Trembler dans tout son corps.

Parfois, le stress mène à :

- Être plus impatient.
- Faire plus d'erreurs que d'habitude.
- Être plus fatigué.
- Se fâcher plus vite.
- Se décourager plus vite.
- Se réveiller la nuit.
- Manger plus ou manger moins.



Je ressens mon stress.

Quelles sont les situations qui me stressent ?

- Lorsque je dois faire quelque chose de nouveau.
- Lorsque je rencontre beaucoup de gens.
- Lorsque j'essaie de m'exprimer.
- Lorsque je ne réussis pas quelque chose.

D'autres situations qui me stressent

Le stress est une émotion normale. Tout le monde peut être stressé. Il est important de savoir quand on est stressé et comment diminuer son stress pour pouvoir se sentir mieux dans son corps.

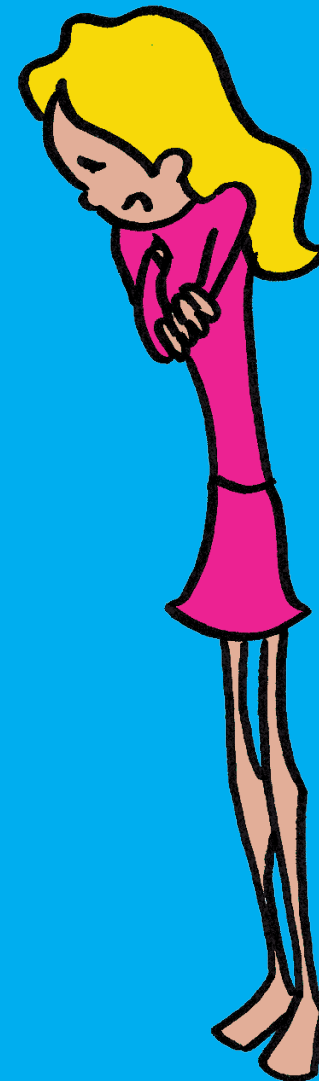
Comment est-ce que je vis mon stress ?

- Je vérifie plus de 5 fois si j'ai bien fait quelque chose.
- Je me ronge les ongles.
- Je reste toujours à la maison.
- Je pleure souvent ou je me fâche souvent.
- Je suis tendu.

D'autres façons de vivre mon stress

La manière de vivre le stress peut avoir une influence sur l'autre.

Voici l'histoire de Laurélie, qui t'en donne un exemple :



Laurélie participe à un nouvel atelier. Elle doit rencontrer de nouvelles personnes et elle est très stressée. Elle a peur de parler aux gens qu'elle ne connaît pas.

En arrivant dans le local, une fille du même âge que Laurélie s'approche d'elle et lui dit : « Allô ! ». Laurélie baisse la tête et sent son cœur qui s'accélère. Elle tourne le dos et s'éloigne. Elle s'assoit sur une chaise, loin des autres. Elle reste silencieuse durant tout l'atelier.

Pourquoi est-ce que Laurélie s'éloigne des autres ?



Comme beaucoup d'autres, Laurélie est stressée lorsqu'elle doit parler à d'autres personnes. Elle s'isole lorsqu'elle est stressée.

Maintenant, j'explore des façons de calmer mon stress qui sont bonnes pour moi.

1. Je prends des respirations profondes.

Lorsque je suis stressé, ça m'aide de bien respirer. Je prends des respirations profondes pour me calmer. J'inspire en comptant de 1 à 5 lentement, et j'expire en comptant de 1 à 5 lentement. Je répète autant de fois que c'est nécessaire. Et voilà ! Le calme est de retour !

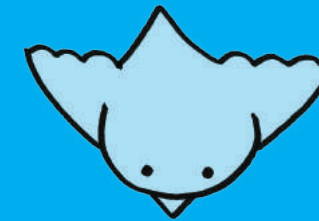
2. Je fais de l'exercice.

Lorsque je suis stressé, mon corps ne se sent pas bien. Je dois bouger, prendre de l'air pour donner de l'énergie à mon corps. Quand je fais de l'exercice, je pense à autre chose. Je permets aussi à mon corps de se libérer des tensions qui ont été créées par le stress. Je me sens mieux pour affronter les événements.

3. Je choisis ce qui est le plus important à faire en premier.

Parfois, quand j'ai trop de choses à faire, il faut que j'en mette de côté. Je dois choisir ce qui est le plus important. Ce qui est moins important, je le fais plus tard, quand j'ai plus de temps. En diminuant le nombre de choses à faire, je suis capable de mieux travailler et je sens que j'ai plus de temps pour faire mes choses.

De quelles façons est-ce que je calme mon stress ?



Ce que j'ai aimé

Ce que j'ai moins aimé

Mes découvertes

J'expérimente de nouvelles façons de calmer mon stress.

Il est temps d'essayer une nouvelle manière de calmer mon stress. J'essaie et je vois si cela m'aide. La prochaine fois que je me sens stressé, je vais choisir ce qui est le plus important à faire en premier.

D'abord, je vais m'asseoir confortablement avec une feuille de papier et un crayon. Je peux me prendre quelque chose à boire ou à manger pour me sentir mieux. Je prends un moment pour réfléchir. Puis, je fais une liste de toutes les choses que je dois faire. Après avoir

écrit ma liste, je vais faire autre chose (p. ex., prendre une marche, faire le ménage, écouter de la musique).

Puis, quand j'ai fait autre chose pendant une heure, je me rassois à la table et je regarde ma liste. Je choisis les 2 ou 3 éléments de la liste qui sont les plus importants pour moi (les éléments qui ont une date limite, qui impliquent plus qu'une personne, qui prennent beaucoup de temps à faire, etc.). Puis, je choisis 2 ou 3 éléments qui sont un peu moins importants à faire. S'il y a d'autres éléments sur ma liste, je les mets de côté pour aujourd'hui.

Et pour finir...

Toutes les personnes vivent des émotions. Nos émotions donnent un sens à ce que nous vivons. L'important, c'est de les sentir et de les identifier. Une fois identifiées, les émotions deviennent drôlement plus faciles à vivre !

Références

Si tu as besoin de parler à quelqu'un de tes émotions, ou pour des trucs pour mieux gérer ta colère ou ton stress :

Jeunesse J'Écoute

Info : 1-800-668-6868

Tel-Aide

Info : 514-935-1101

Sois à l'affût d'ateliers sur les émotions ou la gestion des émotions dans les organismes autour de chez toi.

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813

www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757

www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300

<http://amdi.info/wp/>

**Enfin on se
comprend**

Se parler, parfois, c'est facile et ça fait plaisir !
Mais parfois ça ne fonctionne pas, on ne se comprend pas, on se chicane, on se met en colère ! Comment faire pour toujours avoir envie de se parler ?

La communication, c'est quoi ?

La communication, c'est :

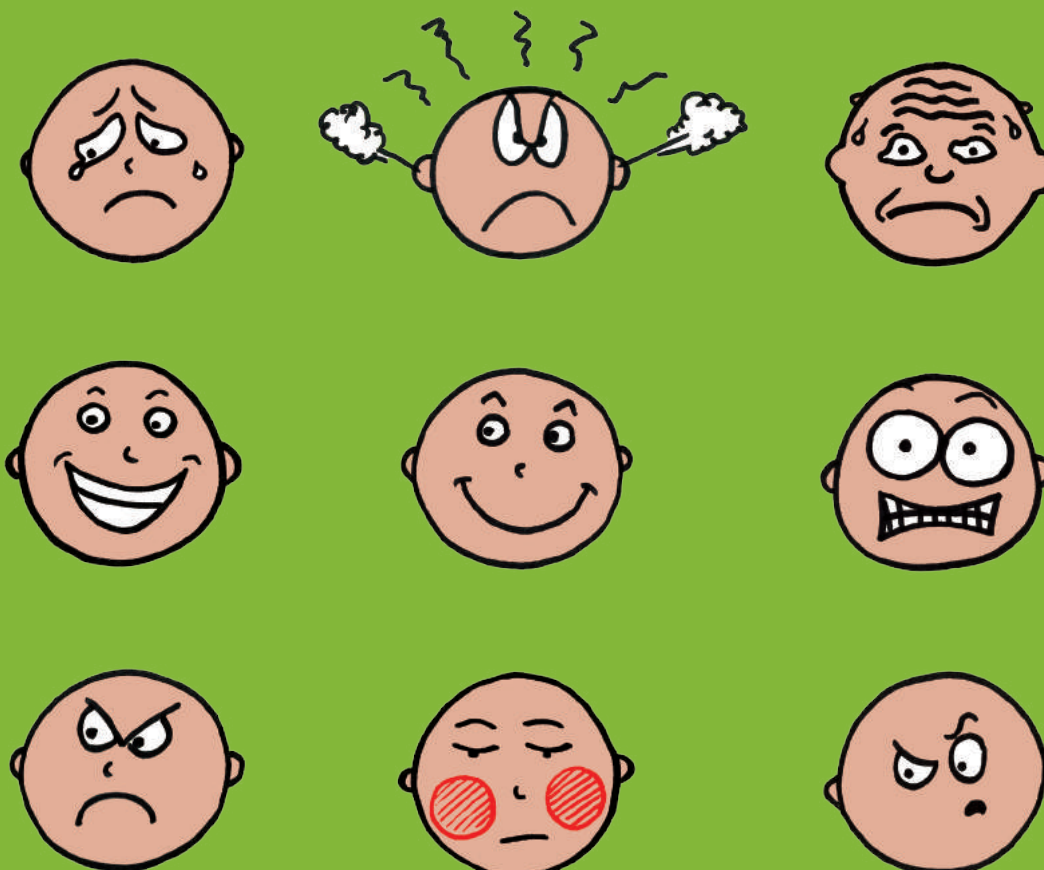
- Être capable de dire ce qu'on pense, vit et ressent.
- Être capable de dire les choses sans blesser l'autre. Pour ça, on parle au JE.
- Écouter l'autre vraiment, en gardant le cœur ouvert.
- Prendre le temps de parler même quand on n'est pas d'accord avec l'autre.

Se connaître pour mieux communiquer !

Avant de parler avec les autres, on peut se demander comment on se sent. Notre état d'esprit influence nécessairement notre façon d'aborder les personnes à qui on veut parler.

Si je me sens joyeux, je vais avoir tendance à tout voir de belle façon. Si je me sens triste, je vais probablement voir que tout est triste !

Alors, maintenant, comment te sens-tu ?
Encerle le visage qui montre comment tu te sens :



Je suis capable de dire :

→ Je me sens heureux.

→ Je me sens _____.

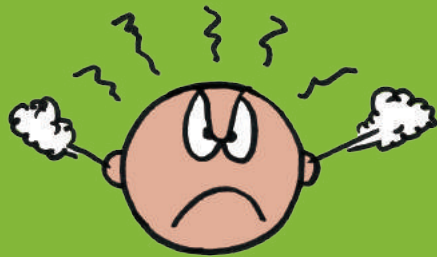
→ Je me sens _____.

→ Je me sens _____.

Il y a ce qu'on appelle les émotions de base : la joie, la colère, la tristesse, la peur et la culpabilité. Tu peux t'en servir pour identifier comment tu te sens.



triste



fâché



stressé



heureux



confiant



apeuré



déçu



gêné



perplexe

On ne communique pas tout seul ! C'est vrai, il y a toujours une autre personne à qui on parle. Mais, comment se parle-t-on ? Tu as sûrement joué au jeu du téléphone ? Une première personne dit quelque chose à la personne à côté d'elle et cette deuxième personne le répète à la suivante et ainsi de suite jusqu'à la dernière personne du groupe. À la fin du jeu, on s'aperçoit que le message n'est plus du tout le même qu'au début.

Les règles de base

Il y a des règles de communication qui semblent simples, mais qui ne sont pas toujours faciles à mettre en pratique.

Identifie comment tu te sens.



Si tu es en colère, tu risques d'être agressif, donc c'est préférable d'attendre que tu te sois de meilleure humeur.

Dis la vérité.



Même quand c'est difficile. (Tu peux demander conseil si c'est difficile pour toi.)

Fais des phrases courtes.



Parce qu'ainsi, les personnes écoutent.

Prends le temps de vraiment écouter l'autre et d'échanger.



Si ce n'est pas clair pour toi, pose des questions.

Demande à l'autre si ce que tu dis est clair, s'il a des questions.



Écoute les réponses.

Parle doucement sans crier.



Ne parle pas fort.

Ne coupe pas la parole.

Parle au je...



Évite d'accuser l'autre en utilisant le « tu », le « ta ». Par exemple : « C'est de ta faute ! »

En fait, toutes ces règles se résument en un seul mot : **respect !**

Le respect de soi, de qui on est, et le respect de l'autre. Parce qu'une conversation, on ne tient pas ça tout seul, mais avec quelqu'un d'autre, qui, lui aussi, a des choses à dire et une curiosité pour les autres.

Devine de quelle émotion il s'agit...

Amuse-toi à identifier les expressions faciales universelles, en reliant chacun des mots suivants à une des photos !

1. Joie



a

2. Surprise



b

3. Tristesse



c

4. Peur



d

5. Dégoût



e

6. Colère



f

Réponses : 1=c 2=f 3=e 4=a 5=b 6=d

Comment s'affirmer ?

Souvent, on dit que parler, c'est s'affirmer.
Mais je fais ça comment, moi, m'affirmer ?

Être capable de s'affirmer, c'est être capable de dire ce que j'ai à dire sans crier ou sans faire de la peine aux autres. Dire les choses avec respect.

Voici un petit jeu. Pour chacune des situations suivantes, laquelle des deux phrases démontre la bonne façon d'exprimer les choses ?

1. Ton ami est en retard à votre rendez-vous.

Tu es en colère. Tu dis :

- a) « J'apprécierais beaucoup qu'on se rencontre à l'heure convenue. »
- b) « Ça fait une demi-heure que j'attends ! La prochaine fois, je m'en vais et tu resteras seul ! »

2. Ton groupe d'amis te taquine sur la couleur de ton chandail. Ça te rend triste. Tu dis :

- a) « C'est vous qui ne savez pas vous habiller ! Ce que vous portez, c'est laid ! »
- b) « Moi, je l'aime mon chandail et je me sens bien dedans. Si vous ne l'aimez pas, tant pis ! »

3. Tu as perdu tes clés et ça te rend furieux(se). Ton ami arrive et demande comment ça va. Tu réponds :

- a) « Mal !!! Je ne trouve plus mes clés, c'est une mauvaise journée ! »
- b) « Je suis furieux(se) car j'ai perdu mes clés. Je préférerais qu'on se parle quand je serai plus calme s'il te plaît. »

Réponses : 1 = a) 2 = b) 3 = b)

Être capable de dire non.

Dire non, ça paraît simple mais, pour plusieurs personnes et dans certaines situations, c'est compliqué.

Souvent on ne se sent pas capable de dire non, parce qu'on craint que les autres personnes, si on leur dit non :

- Soient fâchées.
- Nous aiment moins.
- Arrêtent de nous aimer.

Pour toi, c'est parce que :

Dire non et garder l'amour des personnes, c'est tout à fait possible. Souvent, il suffit tout simplement d'expliquer pourquoi on dit non et de parler avec son cœur.

Conseil

Commence par de petites choses, des petits « non ». C'est plus facile pour arriver à dire des grands « non » !

Exemple

Tes amis te proposent d'aller à la piscine. Tu n'en as pas envie. Tu peux dire : « Je ne veux pas aller nager, je n'en ai pas envie et il fait trop froid aujourd'hui. Mais on peut se retrouver plus tard ! »

Maintenant, c'est le temps de pratiquer !

Écris une situation où tu pourrais vouloir dire non :

Qu'est-ce que tu pourrais dire ?





Voir la vie du bon côté

Voir la vie du bon côté, c'est voir les choses de façon positive, c'est parler et approcher les autres de façon positive. C'est voir la vie en rose plutôt que de tout voir en noir !

Et ça s'apprend...

Une façon de faire, c'est de vivre et de parler en essayant de toujours voir le bon côté des choses.

Tout est ROSE !

Un peu de pratique

Au lieu de dire...

« Je ne suis pas bon/bonne ! »

Je me dis...

« Tous les petits pas me rapprochent du but. »

« Non, la neige, c'est beurk ! »

« Super! On va faire un bonhomme de neige ! »

« Apprendre l'anglais ? Impossible pour moi ! »

« Je pratique l'anglais chaque fois que je peux et je m'améliore ! »

Au lieu de dire...

Je me dis...

Au lieu de dire...

Je me dis...

Au lieu de dire...

Je me dis...

Et les autres ?

C'est souvent facile de s'entendre avec les autres, mais il y a des fois où c'est plus difficile. Il y a des situations où je me sens mal à l'aise.

Réfléchissons sur ce que tu peux faire...

Je me pratique

Quelqu'un me regarde et je me sens mal à l'aise parce que je pense qu'il rie de moi. Je peux lui dire : _____

Je me pratique

Quelqu'un parle et je ne comprends pas ce qu'il dit. Je peux lui dire :

Dire ce qu'on pense vraiment, ce n'est pas toujours simple.

Certaines situations peuvent nous mettre mal à l'aise et on se sent alors incapable d'exprimer sa pensée.

Apprendre à se faire confiance et à dire ce qu'on a à dire, c'est un défi pour tout le monde.

L'important, c'est d'essayer et d'être bien avec soi-même et avec les autres !

Petit guide pour se défâcher

(quand on est fâché contre un ami)

La chicane, personne n'aime ça ! Quand ça nous arrive, on veut régler ça au plus vite ! Voici un petit guide à remplir seul, quand tu seras fâché(e) contre un(e) ami(e).



Je nomme comment je me sens :

→ J'ai de la peine, je me sens triste.

→ Je me sens blessé.

→ Je me sens en colère.

→ Je me sens

→ Je me sens

→ Je me sens

Je me suis senti comme ça parce que j'aurais aimé :

→ Avoir de l'aide.

→ Que tu me parles doucement.

→

→

→

→

Je pense qu'on peut être amis et :

→ Prendre soin l'un de l'autre.

→ S'aider.

→ Se parler doucement.

→

→

→

→

Et pour finir...

Savoir bien communiquer ses pensées et ses émotions est un défi pour tout le monde. Prendre le temps de parler et de poser des questions, ça aide à se comprendre et ça, c'est pour tout le monde !

Références

Pour des conseils si tu as de la difficulté à exprimer les choses de la bonne façon :

Jeunesse J'Écoute

Info : 1-800-668-6868

Tel-Aide

Info : 514-935-1101

Participe aux activités proposées par l'organisme près de chez toi. C'est en parlant aux gens que tu acquerras de bons trucs de communication.

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813

www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757

www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300

<http://amdi.info/wp/>



J'ai des amis...
La vie est belle

Qu'est-ce qu'une relation ?

On n'aime pas être toujours tout seul à la maison. On a besoin de parler avec les autres. Certains ont besoin d'être entourés de beaucoup de gens, d'autres sont heureux avec seulement quelques personnes de confiance autour d'eux.

Une relation s'installe lorsqu'un lien particulier unit deux personnes.

Il y a plusieurs types de relations. Il y a les relations qu'on a avec ses parents et sa famille. Il y a les relations d'amitié.

Réfléchissons sur les relations d'amitié

Parfois, on aime parler à une personne plus qu'à une autre. On veut la voir plus souvent. On veut faire des activités avec elle et avec d'autres personnes. Il s'agit là d'amitié.

Nos amis sont souvent très différents l'un de l'autre. Ils peuvent :

- Avoir des âges différents.
- Posséder des qualités différentes.
- Partager nos goûts.
- Nous faire découvrir de nouvelles choses.

Parfois, on se sent plus proche de certains amis, on les voit plus souvent. Parfois, on peut voir certains autres amis moins souvent.

Pour moi, l'amitié c'est :

Ai-je de la facilité à me faire des amis ?

Si oui, pourquoi ?

Si non, pourquoi ?

Je crois que j'ai :

- Aucun ami
- Entre 1 et 5 amis
- Entre 5 et 10 amis
- Entre 10 et 15 amis
- Tous ceux que je rencontre sont mes amis.

Qu'est-ce qui est bon ou mauvais pour moi dans une relation d'amitié ?

Un(e) ami(e), c'est une personne :

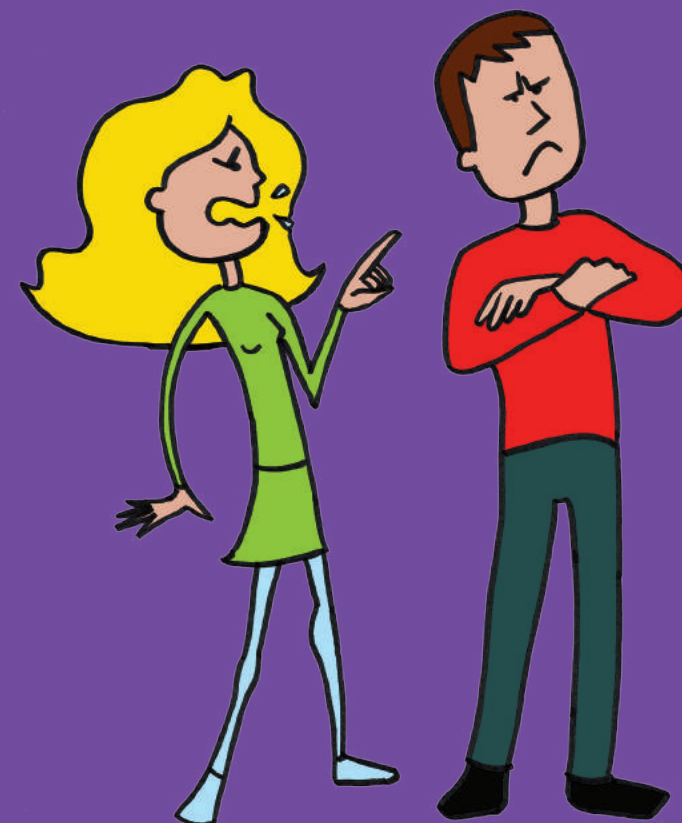
- Que j'ai du plaisir à voir.
- Avec qui je fais des activités.
- Que je veux aider quand elle ne va pas bien.
- Qui m'aide quand je ne vais pas bien.
- Qui fait attention à mes limites.
- Qui ne me cache pas des choses.
- Que je peux aller voir quand j'en ai besoin.

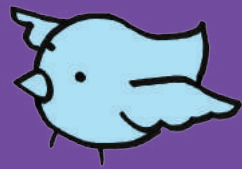
Un(e) ami(e), c'est quelqu'un avec qui je me sens BIEN et avec qui j'ai du PLAISIR !

Mais je dois faire attention !

Un(e) VRAI(E) ami(e), ce n'est pas quelqu'un :

- Que je viens juste de rencontrer.
- Que je ne connais pas beaucoup.
- Qui n'a jamais de temps pour moi.
- Qui ne m'écoute pas.
- Qui décide tout, tout le temps.
- Qui ne veut pas être mon ami, même si moi je veux être son ami.
- Qui dit des choses méchantes sur moi.





Je décris un(e) ami(e) que j'aime beaucoup.

Ce que j'aime de mon ami(e)

Ce que je n'aime pas de mon ami(e)

Est-ce que mon ami(e) est un(e) VRAI(E) ami(e) ?

Oui

Non

Bon alors, comment est-ce que je fais pour avoir du plaisir avec mon ami(e) ?

D'après toi, quelles phrases décrivent bien ce qui peut procurer du plaisir dans une relation d'amitié : les phrases en jaune ou les phrases en blanc ?

- Je joue aux cartes ou à des jeux de société avec mon ami(e).
- On s'aide.
- On se parle rarement.
- J'écoute mon ami(e) même s'il/elle ne prend pas la peine de m'écouter.
- Je prends une marche avec mon ami(e).
- On fait toujours des activités choisies par mon ami(e).
- Je fais le ménage de sa chambre sinon il/elle ne me parle plus.
- On se dit des choses gentilles.
- Je regarde des films avec mon ami(e).
- J'attends mon ami(e) car il/elle est toujours en retard.
- Je me chicane souvent avec mon ami(e).
- Je fais la cuisine avec mon ami(e).
- On garde et respecte les secrets que l'autre nous confie.

Réponse : Les phrases en JAUNE, bien sûr !



Avec mes ami(e)s, qu'est-ce que je fais qui me donne du plaisir ?

- Je parle de ma journée.
- Je fais la cuisine avec mon ami(e).
- Je prends une marche avec mon ami(e).
- Je joue aux cartes ou à des jeux de société avec mon ami(e).
- J'écoute mon ami(e).
- Je regarde des films avec mon ami(e).
- Je parle au téléphone avec mon ami(e).

C'est bien de trouver des choses à faire qu'on aime tous les deux parce que :

- On a plus de plaisir.
- On peut faire quelque chose ensemble sans avoir à se parler.
- On parle de ce qu'on aime.
- On peut avoir une amitié qui dure plus longtemps.
- On peut apprendre des choses sur l'autre.
- On peut trouver d'autres activités qu'on aime faire ensemble.

Mes découvertes

Comment est-ce que je peux me faire de nouveaux amis ?

Ce n'est pas toujours facile de se faire de nouveaux amis. On peut avoir peur de parler aux personnes qu'on ne connaît pas. Parfois, on ne sait pas quoi dire.

Pour se faire des amis, il faut savoir ce qu'on aime faire. Comme ça, on peut parler de ce qu'on aime aux autres.

Pour me faire un(e) nouvel(le) ami(e)

La prochaine fois que je suis avec un groupe de personnes, j'identifie quelqu'un que je ne connais pas et que j'aimerais connaître, et je vais lui parler.

Je me présente

- Je salue la personne ou je lui serre la main.
- Je lui demande son nom.
- Je souris à l'autre personne pour lui montrer que je suis content d'être avec elle.
- Je dis mon nom.

Je commence une conversation

- Je demande à l'autre ce qu'il fait ou ce qu'il aime.
- J'écoute l'autre quand il me parle.
- Je lui dis ce que je fais et ce que j'aime.

J'essaie d'organiser une activité avec l'autre

- Je propose à l'autre personne une activité que j'aimerais faire avec elle.
- J'essaie une nouvelle activité que l'autre me propose.

Ce que j'ai aimé

Mes découvertes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ce que je n'ai pas aimé

Parfois, l'autre ne veut pas me parler. Ce n'est pas grave ! Je peux toujours aller parler à une autre personne. Peut-être que je vais me trouver un nouvel ami quand même !



Je ne me décourage pas

si l'autre ne veut pas me parler.

J'essaie à nouveau

avec une autre personne !

Facebook, Twitter et les autres réseaux sociaux



Tu connais peut-être ces réseaux sociaux qui te permettent de partager informations, nouvelles et photos avec beaucoup de gens.

Ces sites Web sont fort divertissants et permettent :

- De donner des nouvelles à ses amis.
- De recevoir des nouvelles de ses amis.
- De connaître de nouvelles personnes.

Petit guide à l'usage des nouveaux amis sur Facebook, Twitter et les autres réseaux sociaux.

Pour savoir si les personnes que je rencontre sur les réseaux sociaux sont de bonnes personnes pour moi, je devrais :

- Proposer une activité en compagnie d'un ami que je connais bien pour rencontrer cette nouvelle personne. On se voit et on parle, c'est la meilleure façon de connaître une nouvelle personne.
- Tous ensemble on fait des activités qui permettront de mieux nous connaître, de partager, d'échanger sur nos goûts !
- En plus, en amenant un de mes amis à cette activité, cela me fait être avec plusieurs amis d'un seul coup !

Je fais des activités et j'essaie de me faire un(e) nouvel(le) ami(e) !

Je planifie une activité : _____

Je ferai cette activité avec qui : _____

Quel jour ? _____

À quelle heure ? _____

Où ? _____

Et maintenant que l'activité a eu lieu...

Ce que j'ai aimé

Ce que je n'ai pas aimé

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mes découvertes

Pendant cette activité, j'ai rencontré de nouvelles personnes !

À combien de nouvelles personnes ai-je parlé ?

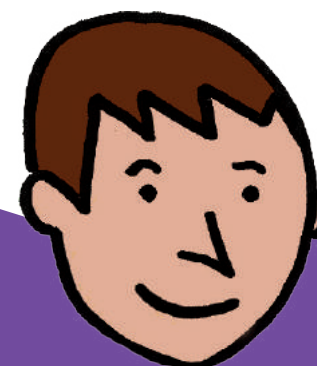
Quels sont leurs prénoms ?

Lesquelles de ces personnes est-ce que j'aimerais revoir pour développer une amitié ?

Est-ce que je sais comment les rejoindre (téléphone, par l'intermédiaire d'un autre ami, etc.) ?

Je m'organise pour me faire de vrais amis

- Je fais des activités avec **plusieurs amis**.
- Je rencontre les **amis de mes amis**.
- Je fais de **nouvelles activités** pour rencontrer d'autres personnes.
- **Je souris** aux gens autour de moi.



Mes découvertes

Et pour finir...

Pour se faire des amis, c'est important d'aller vers les autres, de sourire, de s'intéresser aux autres personnes. Des amis, on peut en avoir peu ou beaucoup. Ceux qu'on a, on sait que ce sont de vrais amis et on a du plaisir à les côtoyer !

Références

Pour de l'information sur l'amitié ou les coordonnées pour parler à quelqu'un de tes questionnements, en toute confidentialité.

Jeunesse J'Écoute

Info : 1-800-668-6868

Tel-Aide

Info : 514-935-1101

Pour des idées d'activités mais, surtout, pour la possibilité d'être jumelé à un bénévole !

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813

www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757

www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300

<http://amdi.info/wp/>



Être en amour... Génial ! Quel sentiment merveilleux !

Amour... ou amitié ?

« Je me sens bien avec cette personne. Suis-je en amour ou est-ce simplement un très bon ami ? »

Parfois, c'est un peu compliqué de s'y retrouver entre l'amour et l'amitié. Certaines émotions sont propres à l'amour, d'autres à l'amitié, et d'autres encore, communes aux deux. Ouf !

C'est très différent pour chaque personne mais on peut reconnaître ses sentiments à certains signes :

AMOUR	LES DEUX	AMITIÉ
Le cœur bat plus vite.	On ressent de la tendresse pour cette personne.	On est bien avec la personne mais on n'a pas de papillons dans le ventre.
Les joues rougissent.	On s'ennuie de la personne quand elle n'est pas là.	On n'a pas envie de se rapprocher physiquement.
La gorge se noue.	On a envie d'être gentil avec cette personne.	
Les mains sont moites.	On a envie de lui faire plaisir.	
On se sent drôle en-dedans (papillons dans le ventre).		
On a envie d'embrasser l'autre et/ou de faire l'amour.		

Et toi, tu as déjà été en amour ?

Si oui, comment t'es-tu senti ?

En amour, je me sens :
(par exemple : de bonne humeur, timide, etc.)

Au commencement...

Ça y est, tu as rencontré quelqu'un avec qui tu te sens bien. Cette personne est spéciale pour toi et tu es une personne spéciale pour elle... Tu te sens en amour !

Être en amour, ça peut arriver avec :

- une personne qui est un ami que tu connais depuis un certain temps.
- une personne que tu vois pour la première fois : cette personne est pour toi irrésistible et attirante : c'est le coup de foudre !

Mais, coup de foudre ou relation que tu connais depuis un certain temps, tu prends ton temps ! C'est essentiel pour apprendre à se connaître.

Un bonne façon pour connaître son amoureux/amoureuse, c'est :

- De faire des sorties avec d'autres amis.
- De faire des activités à l'extérieur, de parler, de rire, d'aller faire des promenades.

Comme ça, tu sais si vous partagez les mêmes goûts, si vous aimez les mêmes choses.

Ma relation amoureuse, elle est bonne pour moi ou pas ?

Dans une relation qui est bonne pour toi, vous vous sentez tous les deux bien ensemble. Les relations sont toutes différentes, mais les relations qui sont bonnes pour toi ont 5 qualités importantes :

1) Sécurité

- Tu n'as pas peur que ton partenaire te fasse mal ou te dise des choses méchantes.
- Tu n'as pas envie de faire mal ou de dire des choses méchantes à ton partenaire.
- Vous pouvez essayer de nouvelles choses ou changer d'idée à propos de quelque chose, sans avoir peur que l'autre se fâche.

2) Honnêteté

- Tu ne caches pas de choses importantes à ton copain ou à ta copine.
- Tu peux dire ce que tu penses vraiment sans avoir peur qu'il soit méchant ou qu'il rie de toi.
- Vous réglez les chicanes en parlant du problème ensemble.

3) Acceptation

- Vous vous acceptez comme vous êtes.
- Vous aimez vos qualités uniques et personne n'essaie de changer l'autre.

4) Respect

- Vous vous appréciez tous les deux.
- Tu ne te sens ni meilleur ni moins bon que ton copain ou ta copine.
- Vous avez le droit d'avoir des opinions et des idées différentes.

5) Plaisir

- Dans une relation qui est bonne pour toi, tu te sens plein d'énergie et de vie quand tu es avec ton copain ou ta copine.
- Vous pouvez jouer, rire ensemble et vous amuser.



Mais, ta relation n'est pas bonne si, dans ton couple, tu ressens :

- **De la peur**
- **Un malaise ou un inconfort quand tu es avec ton ou ta partenaire.**
- **Un manque de respect**
Vous vous dites des choses méchantes, ou l'un rit de l'autre, ou l'un ne respecte pas les limites de l'autre.
- **Du contrôle**
L'un veut décider à la place de l'autre et imposer ses décisions.

Si tu crois être dans une relation qui n'est pas bonne pour toi, il faut en parler à quelqu'un en qui tu as confiance afin d'avoir de l'aide.

Voici quelques endroits où tu pourras trouver des gens qui vont t'écouter et t'aider. Tu trouveras leurs coordonnées à la fin de ce chapitre :

- Parrainage Civique Montréal
- Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI)
- Corporation L'Espoir
- Le CLSC près de chez toi

Alors, récapitulons. C'est bien ou c'est mal ?



Encerle si, pour toi, c'est bien ou c'est mal d'agir comme cela :

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1. Rire de son copain/sa copine quand on n'est pas d'accord avec lui/elle. | BIEN | MAL |
| 2. Parler à son copain/sa copine de ce qui nous fait de la peine. | BIEN | MAL |
| 3. Se fâcher contre son copain/sa copine s'il/elle veut faire une sortie sans nous. | BIEN | MAL |
| 4. Choisir à deux les activités qu'on aimerait faire ensemble. | BIEN | MAL |
| 5. Faire une sortie avec des amis sans son copain/sa copine. | BIEN | MAL |

Réponses : 1. Mal 2. Bien 3. Mal 4. Bien 5. Bien

Et la sexualité dans tout ça ?

Être en amour, ça fait souvent monter l'envie de se rapprocher physiquement, de s'embrasser, de se caresser, de faire l'amour.

La décision de faire l'amour pour la première fois, ou de faire l'amour avec quelqu'un en particulier, est un choix important qui varie d'une personne à l'autre.

Tout le monde n'est pas prêt en même temps et c'est possible que ton/ta partenaire et toi ne soyez pas prêts au même moment.

N'oublie pas qu'il y a plusieurs façons de montrer ton affection à quelqu'un. Ne pas être prêt à faire l'amour, ça ne veut pas dire que vous ne vous aimez pas... Ça veut plutôt dire que vous avez trouvé d'autres façons de passer des moments agréables ensemble !

Le RESPECT : c'est essentiel !

Dans toutes les relations amoureuses, particulièrement en ce qui a trait aux rapprochements physiques, il faut :

→ Respecter L'AUTRE

Arrêter ma caresse si l'autre le demande.

Ne pas insister si l'autre me dit qu'il n'est pas prêt.

Ne pas rire de l'autre s'il ne sait pas trop comment faire.

→ Se respecter SOI

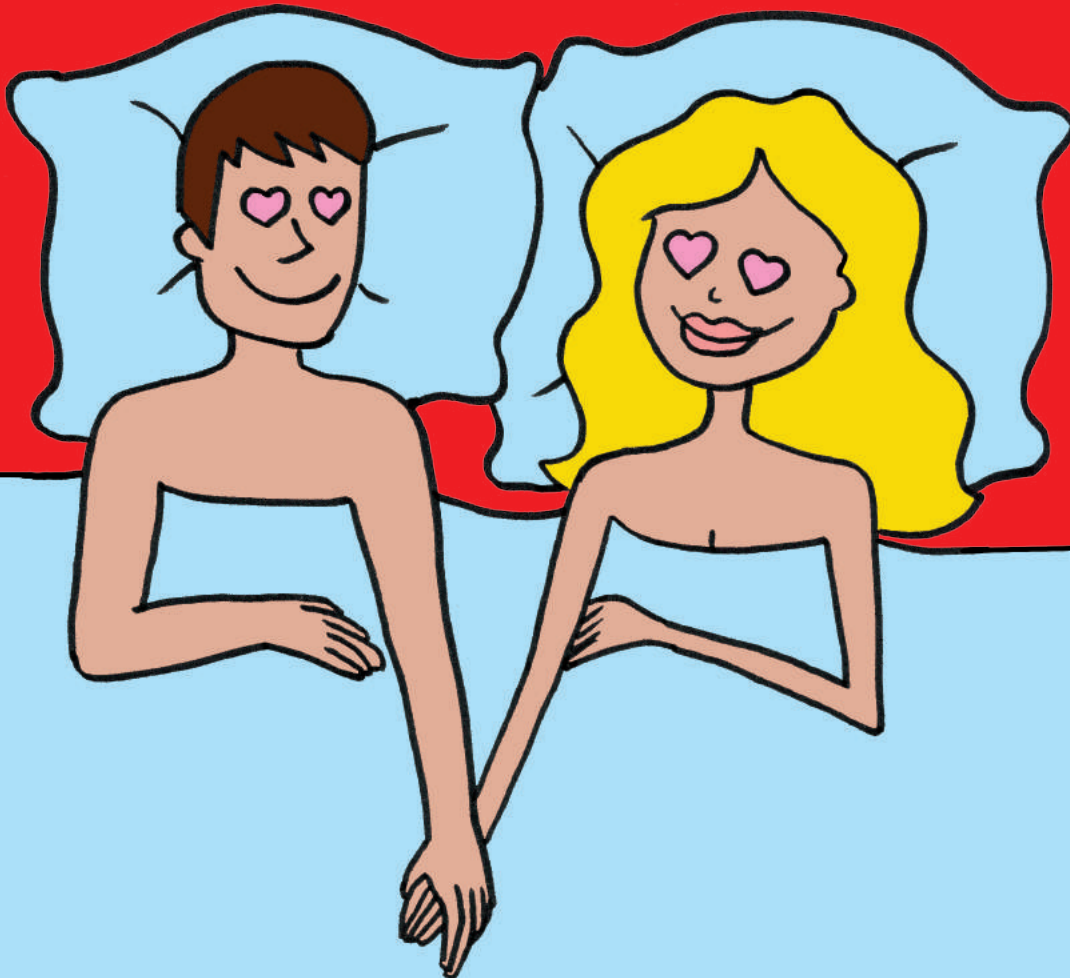
Dire NON si une caresse ou des paroles me rendent inconfortable.

Te sens-tu vraiment prêt à faire l'amour avec ton ou ta partenaire ?

Voici quelques indices qui pourraient t'indiquer si, effectivement, tu es prêt :

- Je me sens confortable et détendu avec l'autre.
- Ses caresses me font rougir un peu, mais je me sens bien quand même.
- J'ai de petits frissons de plaisir lorsque nous nous touchons.
- Je suis à l'aise, même si un peu gêné, que l'autre voie mon corps nu ou certaines parties de mon corps nu.
- Je me sens confortable et détendu avec l'autre.

L'important, c'est surtout d'écouter ta petite voix intérieure et de te respecter !



Bon, assez bavarder, je me sens prêt !

Où ?	Quand ?	Comment ?
Choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangés (c'est ce qu'on appelle l'intimité).	Pas question d'être pressés ! Prenez tout votre temps !	À l'endroit, à l'envers, peu importe de quelle façon vous vous y prenez, il y a deux choses importantes : → Vous êtes tous les deux d'accord ! → Vous vous protégez.

On se protège !

La contraception est essentielle dans une relation d'amour et de respect. Se protéger, c'est être responsable et faire preuve de respect, envers soi et envers l'autre.

D'accord, mais pourquoi on se protège ?

On se protège pour deux raisons très importantes :

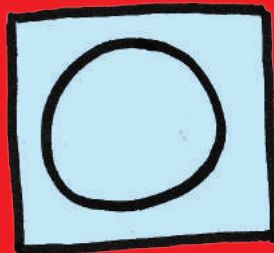
- 1) Pour éviter d'attraper une infection transmise sexuellement (ITS).
- 2) Pour éviter d'être enceinte, sans l'avoir voulu.

D'accord, mais comment on se protège ?

Il y a plusieurs moyens de se protéger.

La **pilule contraceptive** empêche d'être enceinte, si elle est prise correctement. La pilule contraceptive ne te protège pas des infections transmises sexuellement. Pour prendre la pilule contraceptive, il faut qu'un médecin te la prescrive.

Le **condom** protège des infections transmises sexuellement et il empêche aussi la grossesse. Il faut s'en servir correctement. Demande à une personne de confiance de te montrer comme t'en servir. Tu peux aussi en acheter et ouvrir la boîte et le sachet pour découvrir ce qu'est un condom.



Je fais quoi si je ne veux plus être le copain ou la copine de quelqu'un ?

- Sois honnête et dis-le à ton copain ou ta copine.
- Dis-lui gentiment et clairement.
- Ne change pas d'idée lorsque tu as pris ta décision, car cela peut faire de la peine à l'autre.
- Réfléchis bien avant de prendre ta décision.
- Ne passe plus de temps seul avec cette personne.
- Si elle n'écoute pas ce que tu dis, dis-lui « non » encore une fois. Elle doit respecter ta décision.
- Parle avec une personne en qui tu as confiance si tu ne sais pas quoi faire.

Et si je préfère être seul(e) ?

Il y a des personnes qui sont en couple et d'autres non. Il n'y a aucun mal à ne pas être en couple ou à ne pas avoir envie de l'être. Ce n'est pas tout le monde qui est fait pour ça. Alors, que tu sois en couple ou non, ce qui compte, c'est que tu te sentes bien dans ta peau et que tu sois heureux !

Et si tu préfères être seul(e), ça ne t'empêche pas d'avoir des relations sexuelles avec des personnes que tu aimes bien.

Et si je préfère une personne de mon sexe ?

Si tu es un homme et que tu es en amour avec les hommes ou si tu es une femme et que tu es en amour avec les femmes, cela s'appelle de l'homosexualité (être gai). L'important ne change pas pour autant... Il faut simplement trouver une personne que tu aimes et avec qui tu peux t'épanouir. Plusieurs associations communautaires existent. Tu peux contacter Gai Écoute au 514-866-0103 pour recevoir des conseils et des références.

Et pour finir...

Sois heureux/heureuse et profite de tous les moments de la vie.
Chaque relation que tu vis est un cadeau que la vie te donne !

Références

Si tu es un jeune adulte ayant une déficience intellectuelle
et que tu cherches des amis, ce site Web est pour toi :
<http://www.jai-des-amis.ca/>

Pour t'informer en matière de sexualité, d'ITS ou de
contraception : <http://www.masexualite.ca/>

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813
www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757
www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300
<http://amdi.info/wp/>

Gai Écoute

Info : 514-866-0103



**Manger...
Quel plaisir!**

Manger est essentiel à la vie. Les aliments apportent l'énergie pour faire bouger le corps et le garder en santé.

Manger, c'est :

- ➔ Un besoin essentiel de notre corps : sans nourriture, on ne fait plus rien !
- ➔ Un plaisir : la nourriture procure du plaisir, elle fait du bien.
- ➔ Une habitude prise dans notre famille/culture : on mange souvent comme le fait notre famille et selon notre origine culturelle.

Pour moi, manger, c'est :

J'aime ! Je n'aime pas !

On a tous des aliments et des plats préférés, et d'autres qu'on n'aime pas. Mais qu'est-ce qui fait en sorte que certains aliments me plaisent et d'autres non ?

Plusieurs éléments te permettent de définir ce qui te plaît ou te déplaît dans un aliment ou un plat.

Les voici :

Son odeur

Douce, forte, aigre ou sucrée...
Pense à l'odeur du poisson,
puis à celle du popcorn !

Sa texture

Croquante, lisse, en purée,
pâteuse... Pense à la texture
des noix, puis à celle
du yogourt !

Son goût

Sucré, salé, sûr, amer...
Pense au goût de la banane,
puis à celui du riz !

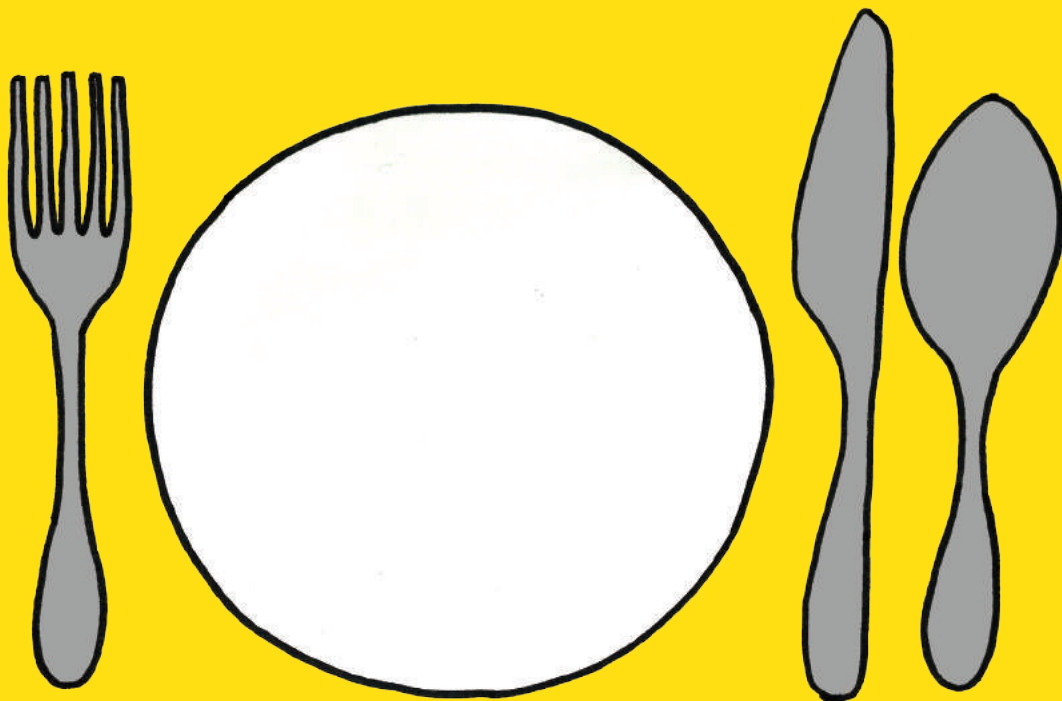
Sa couleur

Couleur vive, rouge, verte ou
jaune... Pense à la couleur
des framboises, puis à celle
de la patate !

Sa saveur

Vanille, café, menthe ou
fines herbes... Pense aux
différentes saveurs de tes
crèmes glacées
préférées !

À toi maintenant !
Dessine ton plat préféré !



C'est mon plat préféré parce que :

Son odeur : _____

Sa texture : _____

Son goût : _____

Sa couleur : _____

Sa saveur : _____

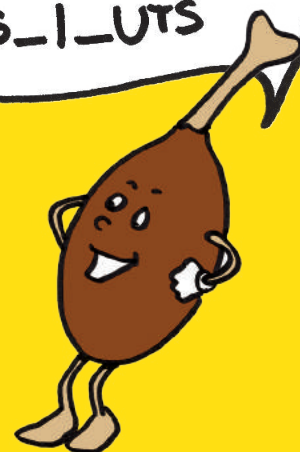
Mais qu'est-ce qu'on mange?

Quand on parle de nourriture, on entend souvent parler de glucides, de protéines, de gras, etc. Mais, qu'est-ce que c'est au juste ?

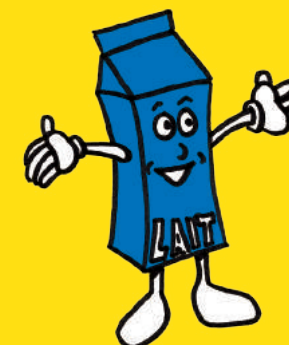
Manger, c'est simple. On mange des produits qui proviennent des : 4 groupes alimentaires

Selon le *Guide alimentaire canadien*, l'ensemble des aliments se divise en quatre groupes bien distincts. Les connais-tu ?

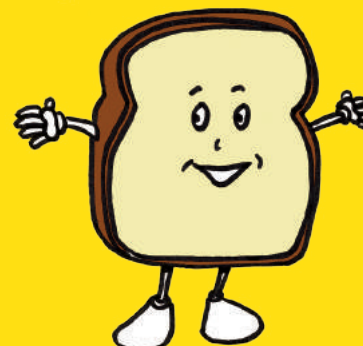
-I-N-ES
 et
 SU-S-I-UTS



P--D-I-S
 -A-T-E-S



P-I-S et
 CÉ-É-L-S



F-U-T
 et
 LÉ-U-E-



Connais ! Connais pas !

Pour chacun des groupes suivants :

Encerle en **BLEU** les aliments que tu aimes.

Encerle en **ROUGE** les aliments que tu n'aimes pas.

Encerle en **VERT** les aliments que tu aimerais découvrir !

Fruits et légumes



Mes découvertes

Quels autres aliments de ce groupe
vas-tu bientôt découvrir ?

Pains et céréales

Encerle en **BLEU** les aliments que tu aimes.

Encerle en **ROUGE** les aliments que tu n'aimes pas.

Encerle en **VERT** les aliments que tu aimerais découvrir !



Mes découvertes

Quels autres aliments de ce groupe
vas-tu bientôt découvrir ?

Lait et produits laitiers

Encerle en **BLEU** les aliments que tu aimes.

Encerle en **ROUGE** les aliments que tu n'aimes pas.

Encerle en **VERT** les aliments que tu aimerais découvrir !



Mes découvertes

Quels autres aliments de ce groupe
vas-tu bientôt découvrir ?

Viandes et substituts

Encerle en **BLEU** les aliments que tu aimes.

Encerle en **ROUGE** les aliments que tu n'aimes pas.

Encerle en **VERT** les aliments que tu aimerais découvrir !



Mes découvertes

Quels autres aliments de ce groupe
vas-tu bientôt découvrir ?

Oui mais, les « autres » aliments dans tout ça...

Oui, bien sûr, il y a beaucoup d'autres aliments... comme ceux qu'on appelle friandises !

Encerle en **BLEU** ceux que tu aimes :



Pourquoi ces aliments sont-ils si bons au goût ?

D'après toi, est-ce que ces aliments sont bons pour la santé ?

Pourquoi ?

La plupart des gens mangent de ces aliments parce qu'ils sont bons au goût, mais malheureusement ils ne sont pas très bons pour la santé (trop de gras, trop de sucre, trop de sel). Ces aliments apportent souvent ce qu'on appelle des calories vides.

Mais comme c'est tellement difficile de résister à la tentation... Je vais choisir une friandise une fois par semaine :

- **Je choisis ce que je mange.**
Chips, chocolat, biscuits, gâteaux, etc., je fais le choix d'une seule friandise, même si je les aime toutes !
- **Je choisis quand je la mange.**
Je me réserve un moment où je vais prendre le temps de déguster et de profiter pleinement de la gâterie que je m'offre. Je prends mon temps, je ne fais rien d'autre que de manger, de prendre le temps de goûter, de savourer, de laisser fondre le chocolat dans ma bouche, etc.
- **Je choisis la quantité que je mange.**
Je décide d'avance la quantité que je vais manger, par exemple, une tablette de chocolat moyenne, un petit sac de chips, 2 biscuits, un morceau de gâteau, etc.
- **Je redécouvre...**
La saveur, la texture, la couleur, le goût, l'odeur. Je prends le temps de savourer ce qui me fait plaisir.

Manger nos produits du Québec, saison après saison !

C'est important de manger des aliments qui ont poussé ici, parce qu'ils ont été cueillis mûrs et ainsi ils sont beaucoup plus savoureux.

Savais-tu que chaque saison amène sa variété de produits bien à elle ?

Les produits de saison sont...

Printemps

Rhubarbe
Asperges
Têtes de violon

Tu en connais d'autres ?

Été

Fraises
Laitue
Carottes

D'autres encore ?

Automne

Citrouille
Chou
Pommes

D'autres suggestions ?

Hiver

On mange les réserves du printemps, de l'été et de l'automne !


D'autres idées ?

Lance-toi !

À la page suivante, tu trouveras deux grilles que tu peux utiliser toutes les semaines pour bien planifier tes découvertes alimentaires et tes gâteries !

À la découverte de nouveaux aliments

Chaque semaine, je découvre...

J'aime! J'aime pas! 

nouvel aliment	J'aime Parce que...	Je n'aime pas Parce que...
Fruits		
Légumes		
Pains		
Céréales		
Produits laitiers		
Fromage		
Viande		
Noix		
Tofu		

Chaque semaine, je me fais plaisir :

Je choisis ma gâterie	quantité	moment pour déguster (Prendre son temps)	Je découvre goût texture...

Je partage mes découvertes et mes plaisirs avec les autres !

J'invite un(e) ami(e) pour faire la cuisine et partager un bon repas.

D'accord ! Je cuisine, mais avant...

Cuisiner, c'est un plaisir. C'est un moment, pour soi ou qu'on partage avec d'autres, où on crée un bon petit plat qu'on prend ensuite le temps de savourer.

Mais pour que l'expérience soit vraiment plaisante, assure-toi d'être bien préparé :

- Nettoie l'endroit (table, comptoir, etc.) où tu vas cuisiner.
- Lave-toi les mains.
- Rassemble tous les ingrédients nécessaires et assure-toi qu'il ne te manque rien.
- Assure-toi que tu as tous les ustensiles dont tu auras besoin !



Mais je cuisine quoi ?

Regarde les recettes dans ce guide ou demande des recettes aux personnes près de toi. Tu peux aussi faire une liste des aliments que tu aimes et chercher des recettes qui utilisent ces aliments. Tu trouveras à la bibliothèque, à la section cuisine, plusieurs recettes et aussi sur Internet.

Amuse-toi à créer ton propre livre de recettes !

Trouve-toi un cahier que tu aimes, colles-y des photocopies de tes recettes préférées.

Mets-y de la couleur, des photos, des dessins et même quelques traces de doigts chocolatés ! Fais-en un cahier que tu aimeras consulter et surtout garnir d'idées !



Je partage mes découvertes et mes plaisirs avec les autres !

Maintenant que j'ai découvert et continue de découvrir plein de nouveaux aliments, et que je suis capable de cuisiner de bons petits plats, pourquoi ne pas inviter un(e) ami(e) à venir partager ces moments de plaisir !

Trouvez ensemble un moment où vous avez du temps, allez faire les courses ensemble, cuisinez ensemble, savourez ensemble et partagez vos découvertes !

À la page suivante, tu trouveras une fiche que tu pourras remplir avec ton ami(e) pendant votre expérience.



Cuisiner en bonne compagnie !

J'invite un(e) ami(e) pour faire la cuisine et partager un bon repas.

On s'organise :

Ensemble, on décide du menu : _____

Dans le menu, il y a des aliments qu'on connaît : _____

Et d'autres qu'on découvre : _____

Quelle est la liste des ingrédients à acheter ? _____

Qui fait quoi pour la préparation du repas ? _____

Et maintenant, parlons de l'expérience !

Faire les courses avec quelqu'un d'autre

Ce qu'on a aimé

Ce qu'on n'a pas aimé

Mes découvertes

Cuisiner avec quelqu'un d'autre

Ce qu'on a aimé

Ce qu'on n'a pas aimé

Mes découvertes

Le repas

Ce qu'on a aimé

Ce qu'on n'a pas aimé

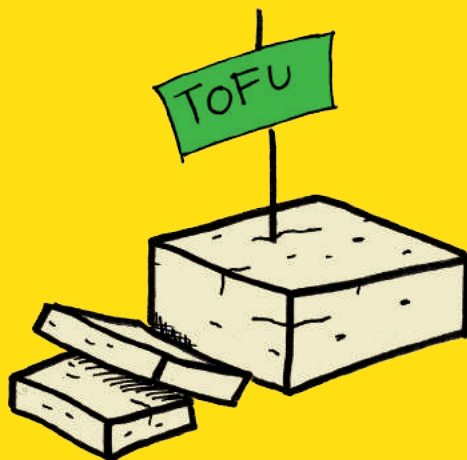
Mes découvertes

Quelques trucs pour manger plus de fruits et de légumes.

- Les tomates en conserve sont bonnes à mettre dans toutes les sauces !
- Pourquoi pas un sandwich ? Il suffit de laisser aller ton imagination et d'y ajouter des légumes et du fromage à ton goût.
- Des conserves à l'occasion : choisis les fruits sans sucre (dans leur jus naturel).
- Des fruits comme collation.
- Un fruit au lieu d'un biscuit, pourquoi pas !



- Les pâtes alimentaires ne coûtent pas très cher et tu peux les accompagner d'une sauce, d'une salade, de légumes ou de fromage.



Comme toi, ton corps n'aime pas que tu lui donnes toujours la même nourriture. Un peu de variété, ça fait le plus grand bien !

Trop manger... c'est pas bon pour le pantalon !

Ça nous est tous arrivé de se sentir trop rempli et gonflé à la fin d'un repas.

Voici quelques trucs pour manger à ta faim.

- Avant de commencer à manger, prends le temps de te détendre. Mange lentement.
- Goûte avec les yeux (regarder), avec le nez (sentir), puis avec la bouche.
- Prends de petites bouchées et prends le temps de goûter.
- Mange lentement, une assiette sera suffisante.
- Prends le temps de bien mastiquer les aliments.
- Utilise des assiettes plus petites ou de formes différentes.
- Ferme la télévision, la radio. Ne fais qu'une chose : goûter ce que tu manges.
- Prends une pause entre chaque bouchée.
- Lorsque tu termines ton assiette, attends 15 minutes. Si après ces 15 minutes tu as toujours faim, sers-toi une autre petite portion.



C'est bon ou pas ?

Il t'arrive peut-être de te demander si un aliment est encore bon après un certain temps ou si tu dois le jeter ?

Conservation des aliments périssables

Aliments	Réfrigérateur	Congélateur
Œufs	1 mois	Pas de congélation
Poulet	1 à 2 jours	6 à 9 mois
Viande hachée	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Bœuf	3 à 5 jours	6 à 12 mois
Poisson	1 à 3 jours	2 à 3 mois
Pain	7 à 10 jours	2 à 8 semaines
Beurre	3 semaines	12 mois
Fromage (Mozzarella, cheddar, etc.)	5 semaines	6 mois
Lait	3 à 5 jours	6 semaines
Yogourt	2 à 3 semaines	1 mois
Fruits (fraises, framboises, bleuets, etc.)	3 à 5 jours	12 mois
Pommes	2 à 8 semaines	12 mois
Légumes (champignons, concombre, piment, laitue, tomate, etc.)	5 à 7 jours	12 mois
Céleri, carotte, patate, etc.	2 à 8 semaines	12 mois
Condiments (Ketchup, moutarde et marinades)	12 mois	Pas de congélation
Mayonnaise	8 semaines	Pas de congélation

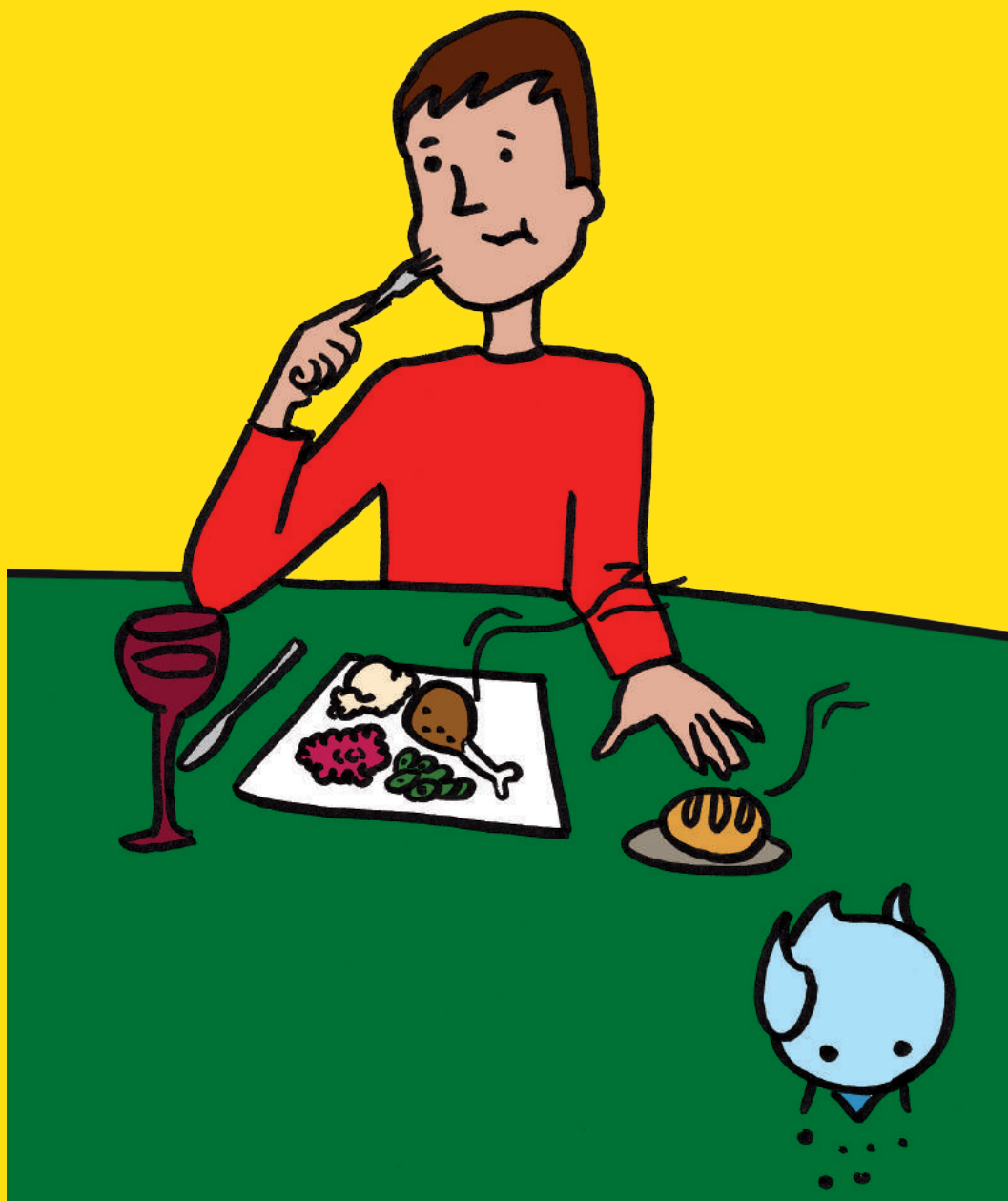
Les aliments dans mon armoire

Beurre d'arachides	8 semaines
Céréales	6 à 8 mois
Gruau	6 à 10 mois
Aliments en conserve	12 mois
Pâtes alimentaires	12 mois
Riz	12 mois
Sirop d'érable, sirop de maïs	12 mois
Confitures et gelées	12 mois
Sucre, sel, café instantané	12 mois

Quelques conseils utiles

- Le meilleur endroit pour faire décongeler un aliment est le réfrigérateur.
- Tu ne dois pas recongeler une viande qui a déjà été décongelée.
- Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques et préservés au réfrigérateur.
- La date d'emballage ou la date « Meilleur avant » est obligatoire pour tous les produits qui se conservent 90 jours ou moins.





Alors, qu'est-ce que je retiens de tout ça ?

Que manger est un plaisir ! Que découvrir des fruits, des légumes, des noix et quoi d'autre encore, c'est comme partir en voyage de découverte ! Qu'on peut partager cette joie avec les autres !

Miam ! J'ai faim...

Petites recettes simples pour t'inspirer

Une bonne soupe!

Matériel nécessaire

- Couteau
- Chaudron
- Planche à découper
- Tasse à mesurer

Ingrédients

5 tasses d'eau

1 boîte de bouillon de poulet (tu peux choisir celui avec moins de sel)

1 boîte de tomates

Légumes :

Choisis 3 légumes que tu aimes :

- 2 carottes
- 2 branches de céleri,
- 1 oignon
- ½ navet
- ½ chou-fleur
- ½ chou vert
- ½ brocoli
- Des fèves vertes ou jaunes

Tu peux aussi remplacer les légumes frais par un sac de légumes congelés, il en existe plusieurs variétés. Les légumes sont déjà coupés, prêts à cuisiner.

Au choix : ½ tasse de nouilles à soupe (coquilles, lettres, etc.) ou de riz.

Étapes

1. Dans ton grand chaudron, verse les 5 tasses d'eau et la boîte de bouillon de poulet.
2. Ajoute la boîte de tomates.
3. Ajoute les 3 légumes ou plus de ton choix, coupés en morceaux, ou un sac de légumes congelés.
4. Fais cuire à feu moyen pendant 45 minutes.
5. Ajoute la ½ tasse de nouilles à soupe ou de riz.
6. Laisse cuire encore pendant 30 minutes.
7. Sers-t'en un bon bol et savoure !

Note

Ce qui est bien avec cette recette, c'est que tu vas en avoir pour tes lunchs. Tu peux mettre des portions dans des petits plats et les placer au congélateur. Il suffit de faire décongeler ton plat la veille et de le réchauffer aux micro-ondes.

Salade de légumes

Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol
- Planche à découper
- Cuillère à soupe
- Cuillère à thé

Ingrédients

Le plus agréable avec cette recette, c'est que tu peux y mettre tous les légumes que tu aimes. Laisse aller ton imagination !

Légumes : Laitue, tomate, concombre, champignons, radis, piment (rouge, vert, jaune).

Fromage : Tu peux aussi couper des morceaux de ton fromage préféré et les ajouter à ta salade.

Thon ou saumon (en conserve, 1 petite boîte) : Pour faire de ta salade un repas complet, tu peux y ajouter, à ton choix, 1 petite boîte de thon ou de saumon en conserve. Il suffit d'égoutter (enlever le jus de la conserve) et d'ajouter à ta salade.

Légumineuses : Au lieu du poisson (thon ou saumon), tu peux essayer les légumineuses. Ça se vend aussi en conserve. Il suffit d'égoutter (enlever le jus de la conserve), de bien rincer à l'eau froide et d'ajouter à ta salade.

Vinaigrette : Dans ta salade de légumes, tu peux ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigrette achetée à l'épicerie.

Fais ta propre vinaigrette :

Tu peux aussi faire ta propre vinaigrette, c'est facile !

- 1 cuillère à thé de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de vinaigre

Mélange bien les 3 ingrédients et voilà ta vinaigrette !

Étapes

1. Lave et coupe les légumes.
2. Mets tous les légumes dans un grand bol et mélange-les doucement.
3. Si tu veux, tu peux ajouter du thon, du saumon ou des légumineuses.
4. Ajoute la vinaigrette de l'épicerie ou celle que tu as préparée.

Note

Ta salade de légumes se conserve 2 jours. Ajoute le thon, le saumon ou les légumineuses juste avant de manger ta salade.

Omelette au jambon

Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol
- Planche à découper
- Tasse à mesurer
- Poêle
- Cuillère à soupe
- Cuillère à thé
- Fourchette

Ingrédients

- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de lait
- ½ tasse de fromage râpé
- ½ tasse de jambon en morceaux
- ½ tasse de champignons
- 1 échalote

Si tu veux varier, ajoute 1 de ces légumes à ton choix : 1 tomate, ½ tasse d'épinards, 1 petit zucchini ou ½ poivron vert (qu'on appelle parfois piment).

Étapes

1. Casse les œufs dans un grand bol, ajoute les 3 cuillères à soupe de lait et mélange à l'aide d'une fourchette.
2. Dans une poêle, fais fondre ½ cuillère à thé de beurre, puis ajoute le jambon en morceaux, les champignons et l'échalote. Si tu veux ajoute aussi ton autre légume : tomate, épinards, zucchini ou poivron.

3. Maintenant verse le mélange d'œufs et de lait dans la poêle.
4. Laisse cuire à feu doux au moins 5 minutes, puis tourne l'omelette.
5. Ajoute le fromage râpé et laisse cuire encore 5 minutes.
6. Voilà, ton omelette est prête à être déguster !

Note

Une omelette, c'est bon le matin, le midi ou le soir pour souper. Tu peux aussi mettre ton omelette entre 2 tranches de pain et la manger comme un sandwich.

Macaroni aux fromages

Matériel nécessaire

- Couteau
- Chaudron
- Poêle
- Planche à découper
- Râpe à fromage
- Plat qui va au four
- Cuillère à thé
- Tasse à mesurer

Ingrédients

2 tasses de macaroni cuit

1 petit oignon

½ cuillère à thé de beurre

1 petite boîte de tomates en conserve

2 tranches de fromage

3 cuillères à soupe de fromage à tartiner de style Cheez Whiz

1 tasse de fromage râpé (si tu n'as pas de râpe à fromage chez toi, tu peux acheter du fromage déjà râpé à l'épicerie).

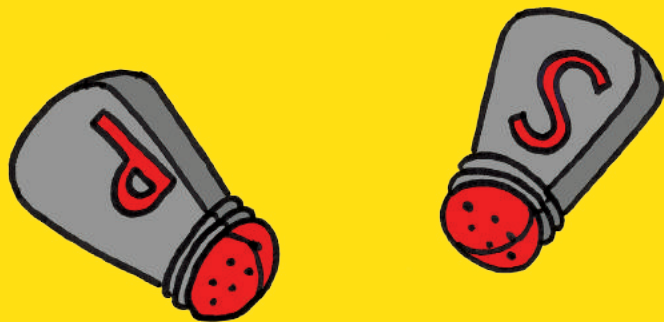
Étapes

1. Fais cuire le macaroni (suis les indications sur l'emballage).

2. Coupe le petit oignon et fais-le dorer dans une poêle avec ½ cuillère à thé de beurre.
3. Choisis un grand plat que tu peux mettre au four. Mets le macaroni, l'oignon, la petite boîte de tomates en conserve et les 3 cuillères de Cheez Whiz. Mélange bien tous ces ingrédients.
4. Sur le dessus, place les 2 tranches de fromage et le fromage râpé.
5. Fais cuire au four à 175 °C (350 °F) environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et un peu doré.
6. C'est le moment de savourer !

Note

Ce qui est bien avec cette recette, c'est que tu vas en avoir pour tes lunchs. Tu peux mettre des portions dans des petits plats et les placer au congélateur. Il suffit de faire décongeler ton plat la veille et de le réchauffer aux micro-ondes.



Macaroni chinois (boeuf/poulet)

Matériel nécessaire

- Couteau
- Chaudron
- Poêle
- Planche à découper
- Tasse à mesurer
- Cuillère à thé

Ingrédients

2 tasses de macaroni cuit

1 petit oignon

½ cuillère à thé de beurre

Bœuf ou poulet : À ton choix, 1 paquet de viande hachée (500 grammes ou 1 livre) ou 1½ tasse de poulet (tu peux utiliser un reste déjà cuit de poulet, de porc ou de bœuf).

Selon tes goûts ou ce que tu as dans ton réfrigérateur : Tu peux ajouter à ta recette 1 ou plusieurs de ces légumes :

- 1 poivron (piment)
- Quelques champignons
- 2 branches de céleri
- 2 échalotes

Tu n'as qu'à laver les légumes et à les couper en morceaux.

Au choix :

Si tu aimes le goût plus sucré, tu ajoutes ½ tasse de sauce VH à l'ail.

Si tu aimes le goût plus salé, tu ajoutes ½ tasse de sauce soya.

Étapes

1. Fais cuire le macaroni (suis les indications sur la boîte).
2. Coupe le petit oignon et fais-le dorer dans une poêle avec ½ cuillère à thé de beurre.
3. Ajoute la viande hachée et fais cuire jusqu'à ce que la viande soit brune, ou ajoute ton reste de poulet (de porc ou de bœuf).
4. Ajoute à la viande les autres légumes (coupés en morceaux) que tu as choisis de mettre dans ta recette.
5. Ajoute la sauce de ton choix : soya ou VH (½ tasse).
6. Au macaroni, ajoute maintenant ta viande et tes légumes et mélange bien le tout. Voilà, c'est prêt !

Note

Ce qui est bien avec cette recette, c'est que tu vas en avoir pour tes lunchs. Tu peux mettre des portions dans des petits plats et les placer au congélateur. Il suffit de faire décongeler ton plat la veille et de le réchauffer aux micro-ondes.

Pâté chinois

Matériel nécessaire

- Couteau
- Casserole
- Tasse à mesurer
- Poêle
- Plat qui va au four
- Malaxeur ou pilon à patates
- Cuillère à thé
- Cuillère à soupe

Ingrédients

Pour faire les patates pilées :

- 4 grosses pommes de terre
- ½ cuillère à thé de beurre
- 3 cuillères à soupe de lait

Pour mettre de la couleur dans ta recette, tu peux aussi ajouter 2 carottes et les piler avec les patates.

1 paquet de viande hachée (500 grammes ou 1 livre)

½ cuillère à thé de beurre

1 oignon

1 petite boîte de maïs en crème (Pour un pâté rigolo, remplace le maïs par 1 boîte de macédoine de légumes.)

Pour varier : Tu peux aussi ajouter à la recette une boîte de lentilles égouttées (enlève le jus de la conserve et rince ensuite les lentilles à l'eau froide).

Étapes

1. Pèle les patates (et les carottes si tu veux en mettre). Coupe-les en morceaux, mets de l'eau dans une casserole et fais-les bouillir environ 20 minutes à feu moyen.

2. Enlève l'eau de la casserole. Ajoute ½ cuillère à thé de beurre et les 3 cuillères à soupe de lait.
3. Pile les légumes à l'aide d'un malaxeur ou d'un pilon à patates.
4. Dans une poêle, fais cuire à feu doux l'oignon coupé en petits morceaux dans ½ cuillère à thé de beurre. Ajoute la viande hachée et fais-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit brune.
5. Si tu choisis de mettre des lentilles, ajoute ensuite à la viande hachée ta boîte de lentilles (enlève le jus de la conserve et rince les lentilles à l'eau froide). Laisse cuire encore pendant 5 minutes.
6. Dans ton plat qui va au four, mets en premier ta viande hachée (et les lentilles).
7. Ajoute la boîte de maïs en crème (ou de macédoine de légumes).
8. Recouvre le tout avec les patates pilées (ou les patates et les carottes pilées).
9. Fais cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les patates pilées soient légèrement dorées.

Note

Ce qui est bien avec cette recette, c'est que tu vas en avoir pour tes lunchs. Tu peux mettre des portions dans des petits plats et les placer au congélateur. Il suffit de faire décongeler ton plat la veille et de le réchauffer aux micro-ondes.

Salade de fruits

Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol avec un couvercle
- Planche à découper
- Cuillère à soupe

Ingrédients

Le plus agréable avec cette recette, c'est que tu peux y mettre tes fruits préférés !

Choisis 5 fruits que tu aimes (1 de chaque) :

- 1 orange
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 1 kiwi

Tu peux aussi choisir des raisins, du cantaloup, du melon d'eau, des fraises, des framboises, des bleuets. Tu peux même utiliser un mélange de fruits des champs ou autres fruits congelés.

Jus d'orange : Pour ajouter de la saveur à cette recette, pourquoi ne pas y ajouter 3 cuillères à soupe de jus d'orange.

Étapes

1. Lave les fruits, pèle-les et coupe-les en morceaux.
2. Mets tous les fruits dans un grand bol.
3. Ajoute les 3 cuillères à soupe de jus d'orange et mélange le tout.
4. Il ne te reste qu'à déguster ta salade de fruits !

Note

Ta salade de fruits se conserve 2 à 3 jours dans un bol avec un couvercle. C'est délicieux le matin au déjeuner, comme dessert ou en collation.

Pouding chômeur, pour se sucrer le bec

Matériel nécessaire

- Casserole
- Bol
- Cuillère à soupe
- Cuillère à thé
- Plat qui va au four

Ingrédients

Pour la pâte :

- 1½ tasse de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 3 cuillères à soupe de beurre
- ½ tasse de sucre
- 1 tasse de lait
- 1 cuillère à thé de vanille (si tu en as)

Pour la sauce :

- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 tasse de sirop d'érable

Pour varier : tu peux aussi ajouter
4 pommes pelées et tranchées.

Étapes

Pour la pâte:

1. Dans ta casserole, mets le beurre, le sucre et, si tu en as, la vanille.
2. Ajoute lentement la farine, la poudre à pâte et le lait.
3. Pour éviter que la pâte colle à ton plat, il faut graisser le plat. Pour ça, utilise un papier du style essuie-tout avec un peu de beurre dessus, et passe l'essuie-tout dans le fond du plat et sur tous les côtés.
4. Dépose le mélange dans le plat qui va au four.
5. Si tu choisis de mettre des pommes, tu les déposes sur le mélange.

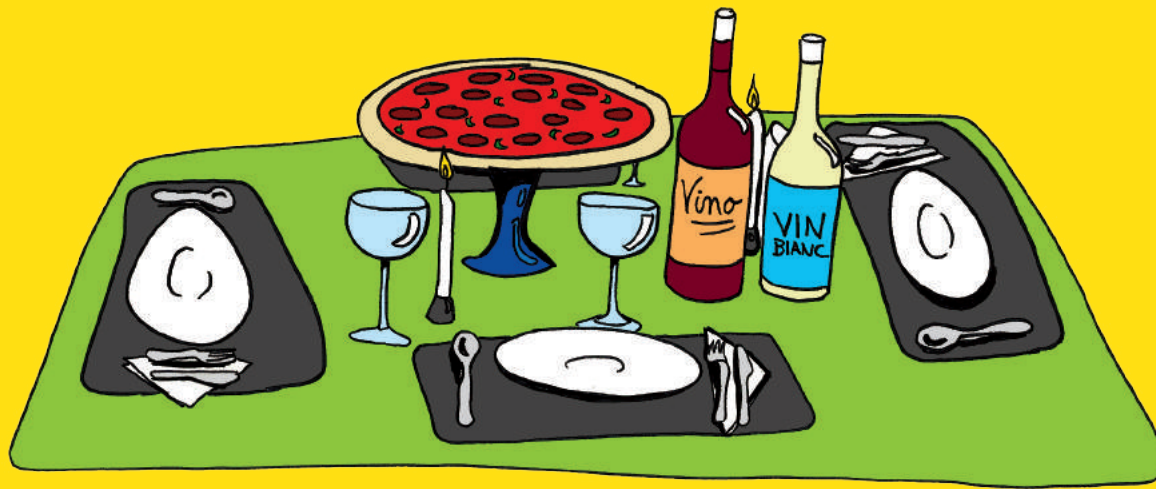
Pour la sauce :

1. Dans ta casserole, mets la cassonade, l'eau, le beurre et le sirop d'érable.
2. Fais chauffer à feu moyen environ 5 minutes, le temps que le mélange commence à bouillir.
3. Verse la sauce sur la pâte qui est dans ton plat qui va au four.
4. Fais cuire au four à 175 °C (350 °F) durant 40 minutes environ.

Note

C'est délicieux, mais très sucré !
Donc, attention si tu souffres de diabète. Avant de servir tu peux ajouter un peu de crème ou de crème glacée.





Références

Bien manger, c'est pas compliqué ! Des idées de menus pour 2 à 4 personnes sur SOS Cuisine

http://www.soscuisine.com/meal_plan_directory.php?meal_plan_category_code=EXPRESS&sos_l=fr

Pour toutes sortes d'idées de recettes : Recette Québec

<http://www.recettes.qc.ca/>

Pour nourrir votre quotidien : <http://www.plaisirslaitiers.ca/>

Pour trouver le marché public le plus près de chez toi et avoir plein d'information le concernant : la Corporation des Marchés publics de Mtl

<http://www.marchespublics-mtl.com/>

Des sites intéressants pour plus avoir plus d'information :

Pour des informations concernant le *Guide alimentaire canadien* :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Pour adopter des habitudes de vie saines, en particulier un mode de vie actif et une bonne alimentation :

www.saineshabitudes.de.vie.gouv.qc.ca

**La vie en
mouvement!**

La vie en mouvement !

L'activité physique est essentielle à notre bien-être. Souvent, le seul fait de bouger nous fait du bien et nous donne de l'énergie.

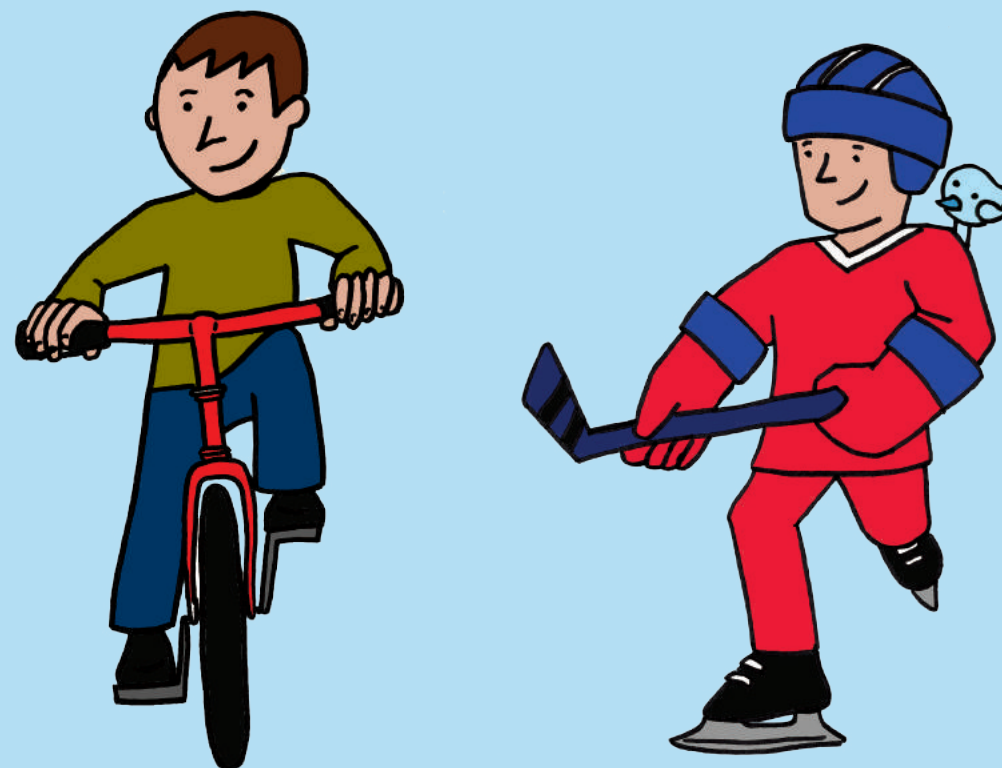
Pourquoi bouger ?

Parce que ça réveille tous les muscles de mon corps, fait circuler le sang, donne de l'énergie.

- Parce que ça fait du bien, je me sens bon(ne) et cela augmente mon estime de moi.
- Parce que ça m'aide à avoir une meilleure posture et un meilleur sens de l'équilibre.
- Parce qu'après une activité physique, je me sens détendu, moins stressé.
- Parce que si je vais faire du sport avec des gens, je peux me faire de nouveaux amis.

Le saviez-vous?

L'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile pour être bénéfique. Marcher, danser, jouer aux quilles sont des façons différentes et agréables de bouger. Faire du ménage, la vaisselle sont aussi des façons de bouger, mais... sont-elles agréables ?



Mon bilan de vie en mouvement

Activités	3 x semaine	1 x semaine	Jamais
Je fais de la marche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais du vélo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais de la course à pied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vais au centre sportif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vais nager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vais danser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais du ménage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'activité physique, ce n'est pas sorcier, plus j'en fais, mieux c'est !

Le secret, c'est de trouver une ou plusieurs activités que tu as du plaisir à pratiquer.

Les centres sportifs, comme les YMCA et l'Association sportive et communautaire Centre-Sud, offrent des activités sportives gratuites aux personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle.

Mais moi, qu'est-ce que j'aime faire?

La seule façon de trouver une activité qui te procure du plaisir, c'est de l'essayer !

Alors, expérimente...

- Va à la piscine avec un ami !
- Mets tes souliers de course et va faire un peu de course à pied dans ton quartier !
- Mets un disque et danse dans ton salon !

Il y a plein de possibilités ! Parles-en à tes amis. Souvent, le fait de ne pas être seul pour pratiquer une activité, surtout une nouvelle activité, c'est très motivant !



J'explore de nouvelles façons de bouger !

Ce que j'ai aimé

Ce que je n'ai pas aimé

Mes découvertes

Je prends contact avec mon corps

On a un corps, on mange, on rit, on parle, on a chaud ou froid... Notre corps, c'est nous ! Quand tu bouges, c'est ton corps qui bouge. Voici une petite expérience qui te permet de sentir ton corps en mouvement et en sensation :



Visite au parc

Va te promener dans un parc que tu aimes et prends le temps de sentir tes muscles travailler à chaque pas, tes pieds se lever du sol, puis se poser sur le sol, tes bras qui se balancent doucement au rythme de tes pas.

Sens l'air frais sur ta peau, le vent qui souffle dans tes cheveux, l'air qui entre par tes narines ou ta bouche et qui en sort, tes yeux qui regardent la nature, la chaleur du soleil ou le froid de l'hiver que tu ressens. C'est ton corps qui vit à travers tes sens.

Fais une promenade de 10 minutes en prenant le temps de ressentir tout ton corps avec plaisir, puis remplis la grille :

Durant ma promenade, comment je me suis senti...

Dans mon corps :

Ce que j'ai aimé

Ce que je n'ai pas aimé

_____	_____
_____	_____

Dans mon cœur, mes émotions :

Ce que j'ai aimé

Ce que je n'ai pas aimé

_____	_____
_____	_____

Dans mes pensées, mes idées :

Ce que j'ai aimé

Ce que je n'ai pas aimé

_____	_____
_____	_____

Bienfaits de l'activité physique régulière

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Renforcement des muscles et des os
- Regain d'énergie
- Détente et contrôle du stress

D'accord ! Je me lance...

Mais qu'est-ce que je fais et comment je le fais ?

C'est bien beau l'exercice physique, mais que choisir et comment le faire ?
L'important, c'est de faire ce que tu aimes, en suivant ton rythme et avec plaisir !

Trois sortes d'activités physiques

Activités d'endurance	Activités d'assouplissement	Activités pour développer sa force
Bon pour les poumons et le cœur. Donne de l'énergie.	Bon pour la souplesse.	Bon pour garder les os forts et en santé.
Marcher	S'étirer	Ramasser et transporter les feuilles mortes
Jardiner	Jouer aux quilles	Transporter des sacs d'épicerie
Faire du vélo	Danser	Monter les escaliers
Patiner	Laver les planchers	Soulever des boîtes de conserve (gros format)
Nager	Faire du Tai Chi	
Danser	Faire du yoga	



Je fais des activités que j'aime et j'essaie de nouvelles activités ! Pour moi, le bonheur, c'est le sport !

Chez moi :

- Je me lève dix minutes plus tôt pour prendre le temps de m'étirer.
- Je vais faire une promenade chaque jour.
- Je mets de la musique et je danse.
- Je sors les ordures.
- Je fais le ménage : passer le balai, laver les planchers, épousseter, etc.

Mes découvertes

À l'extérieur de chez moi :

- Je vais nager.
- Je fais de la danse en ligne.
- Au lieu de prendre l'autobus, je marche.
- Je joue à la corde, au ballon, aux quilles...
- J'utilise souvent l'escalier, et non l'ascenseur.



Mes découvertes

Et pour finir...

L'activité physique est un plaisir, c'est le moment où je suis en contact avec mon corps et je me sens vivant ! Fais ce que tu aimes, amuse-toi, goûte au plaisir de bouger et expérimente de nouvelles activités.

Références

Le YMCA près de chez toi

http://www.ymcaquebec.org/fr/communautaires/integration_deficience/

L'Association sportive et communautaire du Centre-Sud

<http://asccs.qc.ca/>

Les organismes de ton quartier (ou ailleurs) qui offrent des activités de danse, de quilles ou tout autre sport pour des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou autistes

http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=7757,84773724&_dad=portal&_schema=PORTAL#autistique

Le « *Guide d'activité physique pour une vie active saine* » de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Le service des loisirs de ta ville, qui offre des activités pour tous les goûts !



**Sentir bon
et avoir fière
allure !**

Sentir bon

Bien manger et faire de l'activité physique sont deux très bons moyens de prendre soin de toi.

Te **laver** tous les jours et prendre le temps de te **trouver** beau ou belle quand tu te regardes dans le miroir, c'est un plaisir que tu devrais t'offrir au quotidien !

Voici un petit guide pour sentir bon, qui fait le tour de tout ce que tu as à laver !

Les mains

Se laver les mains, c'est important :

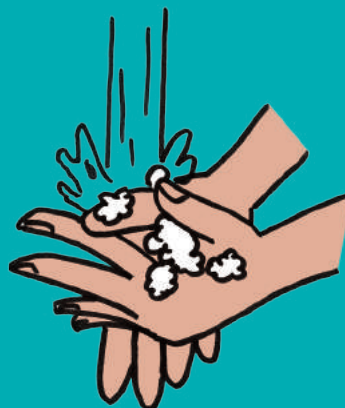
- Pour l'hygiène : avoir les mains propres qui ne collent pas ou qui ne sont pas sales, c'est important quand on rencontre de nouvelles personnes et qu'on donne une poignée de main.
- Pour la santé : les rhumes et les gripes sont des maladies qui se transmettent par les mains !

Je me lave les mains : quand ?

- Avant de manger.
- Après être allé aux toilettes.
- Si je suis ou si j'ai été en présence de personnes malades.

Je me lave les mains : comment ?

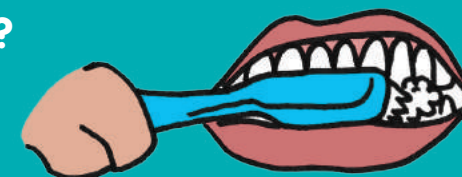
1. Je mouille mes mains avec de l'eau tiède ou chaude.
2. Je savonne mes mains à l'intérieur et à l'extérieur (dessus de main).
3. Je rince et je sèche mes mains.



Les dents

Je me brosse les dents : quand ?

- Après chaque repas.
- En me levant et avant de me coucher.



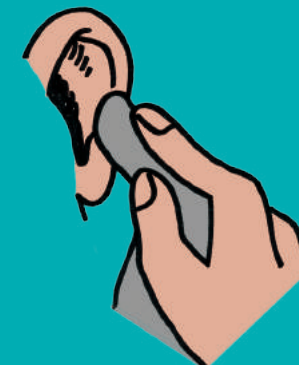
Je me brosse les dents : comment ?

1. Je brosse les dents d'en avant.
 2. Je brosse les dents du haut et du bas.
 3. Je brosse de chaque côté.
 4. Je brosse toutes les dents à l'intérieur de ma bouche.
- Pour nettoyer entre les dents, passe de la soie dentaire !
Utilise du rince-bouche pour avoir bonne haleine.
- Offre-toi un petit plaisir : après avoir brossé tes dents, passe ta langue sur tes dents et sens comme elles sont douces !

Les oreilles, le cou et le nombril

Je me lave les oreilles avec une débarbouillette mouillée :

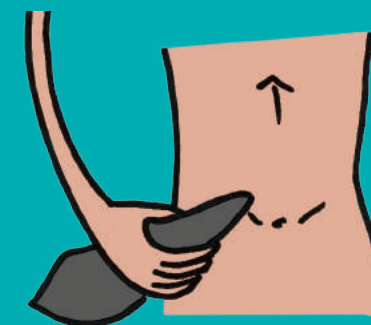
1. Je lave derrière les oreilles.



2. Je lave aussi le dedans des oreilles et tout ce qui est à l'extérieur (ça s'appelle le pavillon de l'oreille).



3. Je lave le cou, surtout l'arrière du cou (c'est un endroit qu'on oublie souvent !).



4. Je n'oublie pas de laver mon nombril !

Les cheveux

Certaines personnes se lavent les cheveux une fois par jour ; d'autres, une fois par semaine... Comment savoir si je dois me laver les cheveux ?

Je me lave les cheveux : quand ?

- Quand mes cheveux deviennent collants et ternes.
- Quand je fais du sport et que j'ai chaud.
- L'été, quand je transpire.

Je me lave les cheveux : comment ?

1. Je mouille mes cheveux.
2. Je mets du shampoing et je frotte doucement.
3. Je rince mes cheveux à l'eau.
4. Je me coiffe pour être beau/belle et je sèche mes cheveux.



Le corps

On prend une douche ou un bain chaque jour ! Surtout l'été, quand il fait chaud et lorsque je viens de faire du sport.

Après la douche ou le bain, je mets du déodorant !

Je lave :

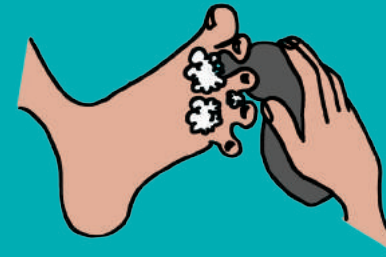
1. Le visage : sans savon, juste avec de l'eau.



2. Les bras et les aisselles : avec de l'eau et du savon et je peux utiliser une débarbouillette.



3. Le ventre, la poitrine et le dos : avec de l'eau, du savon et une débarbouillette.



5. Les jambes, les pieds et l'espace entre chacun des orteils : avec de l'eau, du savon et une débarbouillette.



4. Les parties génitales et les fesses : avec de l'eau, du savon et une débarbouillette.

Je me savonne délicatement et je rince bien mon corps pour enlever tout le savon.

Ensuite, je prends le temps de sentir le plaisir de la chaleur de l'eau sur mon corps !

La douche ou le bain sont de bons moments de détente en plus de servir à une bonne hygiène !

Avoir fière allure

Pour avoir fière allure, on prend le temps de choisir ses vêtements pour se trouver beau ou belle quand on se regarde dans le miroir.

Voici un petit guide pour t'aider dans le choix de tes vêtements :

Ni trop grands ni trop petits ! Ni trop longs ni trop courts !

Choisir des vêtements ni trop grands, ni trop petits, cela veut dire que tu peux bouger à ton aise dans tes vêtements. Tu sens tes vêtements sur toi, mais tu ne te sens pas serré.

Demande-toi tout de suite la question « Comment est-ce que je me sens dans mes vêtements ? ». Fais les ajustements nécessaires (trop grands, trop petits) pour pouvoir être à l'aise.

Vois si tes robes et tes jupes sont trop courtes. Tu seras mal à l'aise pour t'asseoir, car tes vêtements vont remonter trop haut ! Si tes robes et tes jupes sont trop longues, tu risques de marcher dessus... Attention de ne pas tomber !

À moins qu'il ne s'agisse d'un pantalon d'été « $\frac{3}{4}$ », ton pantalon devrait toujours couvrir tes chevilles et descendre un peu sur tes talons !

Si tu n'es pas certain de tes vêtements, demande conseil à des amis ou à un membre de ta famille.



Les couleurs, les carreaux, les lignés et les fleuris !

Quand on met des vêtements, on fait attention à :

→ Ne pas choisir plus de 3 couleurs à la fois.

→ Notre choix de couleurs : des vêtements noirs et des vêtements bleu foncé, ça ne va pas toujours ensemble !

→ Ne pas mélanger des vêtements carreaux avec des vêtements lignés ou fleuris, c'est pas toujours beau !

Deux trucs pour avoir fière allure :

Avant de sortir, on demande l'avis à quelqu'un en qui on a confiance : on lui demande si nos vêtements nous donnent fière allure !

On met les vêtements qu'on veut porter sur son lit ou sur un support et on prend le temps de regarder : est-ce qu'on trouve ça joli ? C'est comme cela qu'on développe son œil !



Pour finir, un peu de coquetterie !

La coquetterie, c'est quoi ? C'est le désir de se trouver beau ou belle, d'être « élégant ». Les garçons comme les filles peuvent faire preuve de coquetterie. Alors, lorsque tu auras pris soin de bien te laver tout le corps et de bien choisir tes vêtements, prends le temps de bien te coiffer et, pourquoi ne pas ajouter une dernière petite touche, pour agrémenter ton look ?

Comme quoi ? Voici quelques exemples :

Se parfumer !

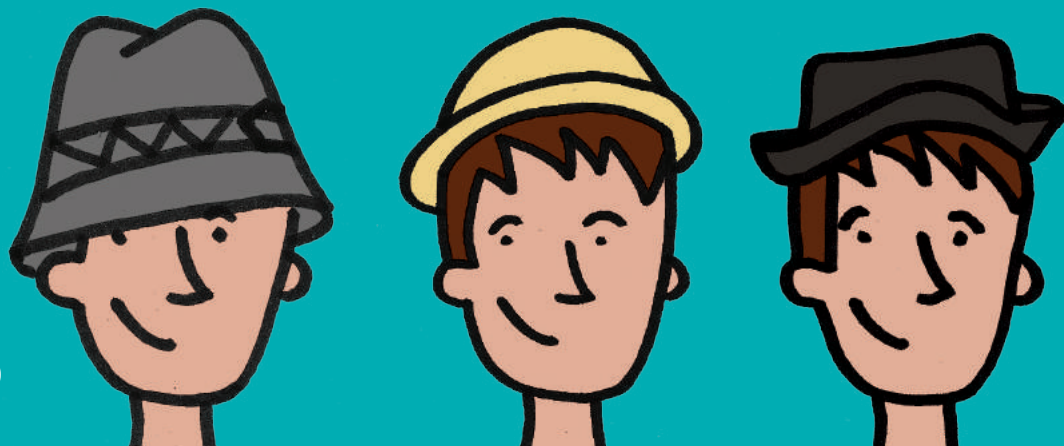
Que ce soit une eau de toilette ou un gel douche parfumé, une odeur agréable, ça fait toujours bon effet !

Porter un bijou !

Tu peux en trouver de très jolis, pas très chers, dans des magasins comme Dollorama ou Ardène.

Mettre un chapeau ou une écharpe !

Il y en a pour tous les goûts et pour tous les budgets ! Si tu peux t'en procurer quelques-uns, tu en auras toujours un qui pourra s'agencer avec tes vêtements !



D'autres idées ?

Et pour finir...

Prendre soin de soi, c'est un plaisir ! Alors, essaie plein de choses nouvelles, des bulles dans le bain, un nouveau style de vêtements, une nouvelle coiffure... Vas-y doucement, prends ton temps pour te regarder et amuse-toi !

Références

Si tu as des questions ou que tu as besoin de conseils à propos de ton hygiène, adresse-toi à ton médecin ou, encore, à un intervenant dans l'organisme que tu fréquentes souvent, par exemple :

Parrainage Civique Montréal

Info : 514-843-8813

www.parrainagemontreal.org

Corporation L'Espoir

Info : 514-367-3757

www.corporationespoir.org

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle

Info : 514-381-2300

<http://amdi.info/wp/>

Sources d'inspiration pour aller plus loin

Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien, Anne van Stappen, Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même, Anne van Stappen, Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif, Yves-Alexandre Thalmann, Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices pour se faire des ami(e)s et développer ses relations, Odile Lamourère, Éditions Jouvence

Petit cahier d'exercices de communication non violente, Anne van Stappen, Éditions Jouvence

Cahier pratique pour... avoir confiance en soi, Marie-Hélène Laugier, Éditions ESI

Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, Agence de la santé publique du Canada

Le cahier beauté des paresseuses, Joy Pinto, Julie Levoyer et Soledada Bravi, éditeur Marabout

Le cahier corps de rêve des paresseuses, Sioux Berger et Soledad Bravi, éditeur Marabout

Le cahier positive attitude des paresseuses, Olivia Toja et Soledad Bravi, éditeur Marabout

Le cahier détox des paresseuses, Sioux Berger et Soledad Bravi, éditeur Marabout

Le cahier minceur des paresseuses, Marie Belouze-Storm et Soledad Bravi, éditeur Marabout

Le cahier pasta des paresseuses, Marie Lia Martelli-Schwarz et Soledad Bravi, éditeur Marabout

Sites Web

Plusieurs organismes œuvrent en déficience intellectuelle à Montréal. Il y en a certainement un près de chez toi, dans ton quartier. Pour consulter la liste de ces organismes et connaître leurs différents services, tu peux consulter le site :

<http://www.arrondissement.com/tout-list-directory/s132-deficience-intellectuelle/t1/>

Inspiration pour les petites recettes simples dans la section Manger... quel plaisir !

- Johanne Téodori et Marie-Stéphanie Girard
- Les recettes de grand-mie Girard
- Ateliers culinaires de l'école Longpré, Repentigny

www.coupdepouce.com

www.mapaq.gouv.qc.ca

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

www.metro.ca

www.recettes.qc.ca

www.soscuisine.com

MERCI

Mille mercis à la source d'inspiration de ce projet : les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle. Nous vous souhaitons de faire, grâce au voyage de ce guide, des découvertes qui enrichiront votre vie et qui vous apporteront de la joie et du plaisir.

Un merci particulier aux personnes enthousiasmées

par le projet : Caroline, Nadia, Marie-Stéphanie, Pier-Luk, Catherine, Hélène, Marilou, ainsi que les membres du conseil d'administration de Parrainage Civique Montréal : Cynthia Marinelli, David Stephen, Thanh-Liem Ngo, Robert Dusablon, Sébastien Ayotte Bélanger, Anne-Élizabeth Bolduc et Caroline Larin.

Merci aux complices : Caroline Langevin, Corporation L'Espoir, Nadia Bastien, Association de Montréal pour la déficience intellectuelle.

Un merci tout particulier à mon coach, Alexis Papadimitriou, qui m'a enseigné à exercer ma patience et à ralentir pour mieux profiter de la vie !

Contribution financière :

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

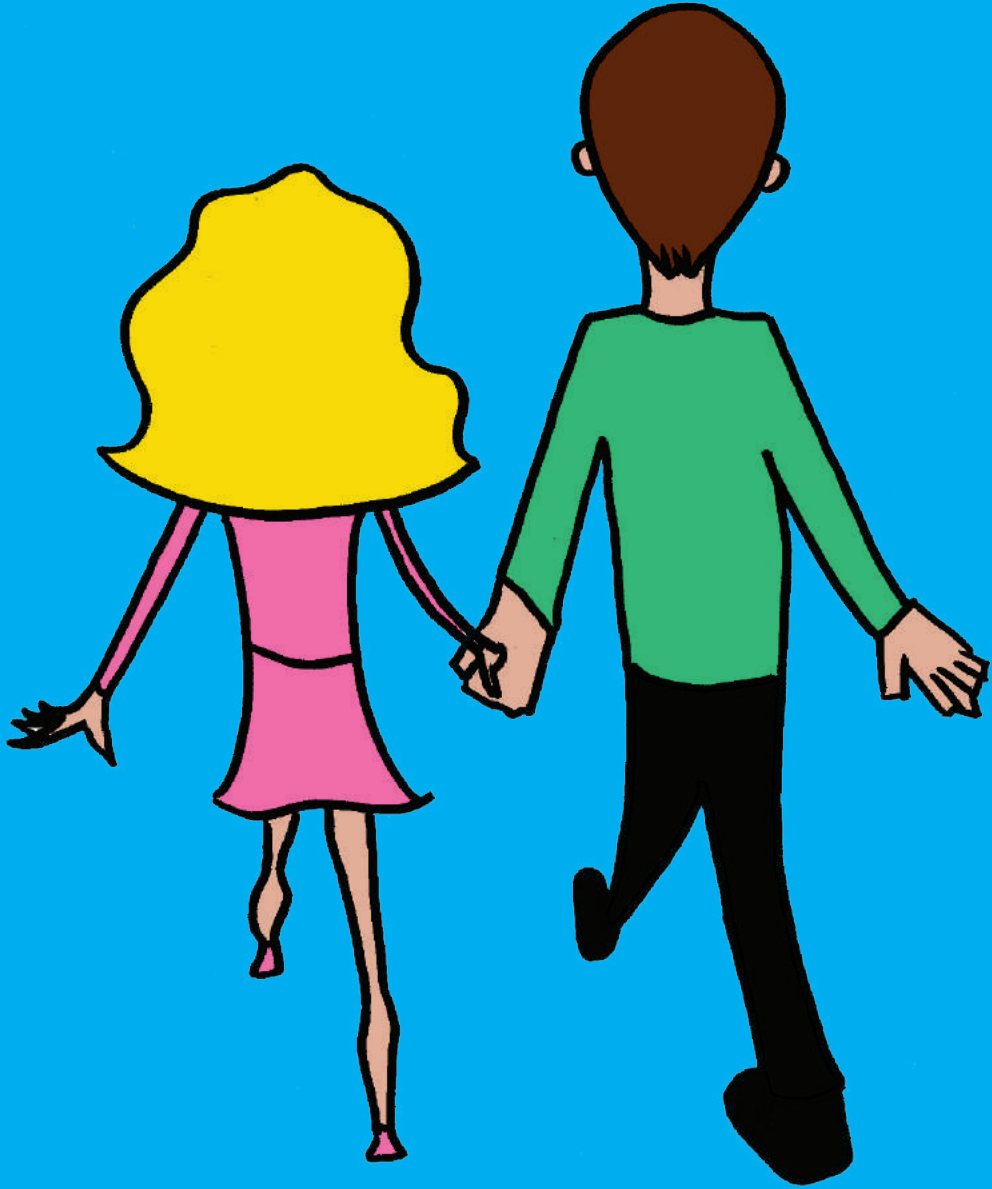


Centraide
du Grand Montréal

Ce guide est né de l'idée créatrice de Johanne Téodori, directrice générale de Parrainage Civique Montréal.

Sous la direction de Johanne Téodori, plusieurs personnes ont contribué à ce guide : concepteurs, créateurs, réviseurs :

- Hélène Authier
- Pier-Luk Bouthillier
- Marilou Fuller
- Catherine Genier
- Marie-Stéphanie Girard
- Claudia Laplante
- Jessica Vandystadt



ISBN 978-2-9813920-0-8