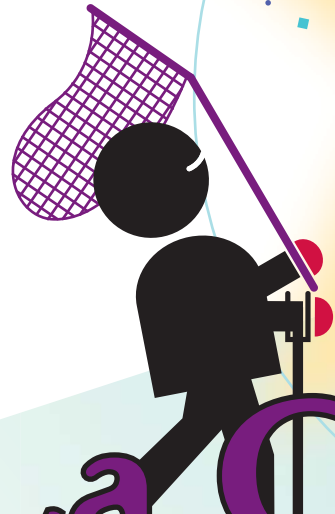




Trousse de promotion
Troisième édition



3

La CLEF

Concevoir des lendemains
pleins d'espoir
et de fantaisie



Jeunes ambassadeurs à l'échelle du Canada

Alliance de vie active
pour les Canadiens/Canadiennes
ayant un handicap

La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices est conçue pour aider les jeunes du pays à devenir plus actifs, sur le plan physique, aussi bien qu'en tant que promoteurs et promotrices du changement au sein de leurs communautés.

Le livre 1, *Accent sur la vie active*, décrit ce que nous entendons par *vie active*. Il vous apprend comment adopter ce mode de vie et les motifs pour lesquels vous devriez vous intéresser au sujet et chercher à en savoir davantage.

Le livre 2, *La promotion en action*, vous apprend comment atteindre votre but d'un mode de vie actif et comment changer ou supprimer les obstacles qui pourraient vous empêcher de transformer vos rêves en réalité.

Le livre 3, *La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie*, vous aide à planifier votre vie et à atteindre vos objectifs. Bien que ce processus soit conçu pour vous aider à devenir un promoteur/une promotrice de la vie active, vous pouvez également vous en servir pour planifier votre carrière professionnelle, votre éducation et les autres buts de votre vie.

Le livre 4, *Le journal de bord du promoteur/de la promotrice*, constitue votre manuel personnel. Vous pourrez y consigner les personnes que vous rencontrerez, les activités que vous entreprendrez et les résultats que vous obtiendrez au fil de votre vie active.

La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices a été élaborée dans le cadre du Programme des jeunes ambassadeurs et ambassadrices handicapé(e)s (www.jeunesambassadeurs.ca). L'Alliance de vie active est un réseau national de personnes et d'organismes consacrés à la promotion d'une participation à part entière à la communauté grâce à une vie saine et active. Pour plus d'information sur notre organisme, consultez notre site www.ala.ca, ou appelez-nous sans frais au 1-800-771-0663 (ATME 1-888-771-0663).

Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs
3^e édition

ISBN 1-895823-52-8 4

Date d'impression : juin 2006

Introduction

Bienvenue à **La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie**, le troisième de quatre livrets de la collection *Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices*, qui a été spécialement conçue pour inciter les jeunes handicapés à mener une « vie active ».

Vous trouverez ici la CLEF qui vous aidera à vous fixer des buts, à décider ce que vous voulez faire dans la vie et à concevoir un plan pour atteindre vos objectifs. La méthode proposée vous montre que la planification d'un but exige un peu de réflexion. Vous devez vous faire une vision de l'endroit où vous voulez arriver, et de la manière dont vous y arriverez – une étape à la fois.

Les principes de ce livre ont été élaborés par trois experts : Jack Pearpont, John O'Brian, et Marsha Forest, qui est malheureusement décédée. Toute une collectivité et une diversité de gens engagés dans des causes telles l'inclusion, la diversité, le travail d'équipe, la communauté, et le changement ont aidé à élaborer ce livret. L'Alliance de vie active leur est profondément reconnaissante pour lui avoir permis d'adapter le cahier de travail PATH, *A Workbook for Planning Positive Possible Futures* (Inclusion Press, Toronto, 1991), à son atelier de formation d'ambassadeurs et d'ambassadrices ainsi qu'à cette trousse d'information, où l'expression PATH a été rendu par CLEF.



La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie

Quand vous faites la promotion de vos droits pour vous-même et pour les autres, vous devez travailler pour l'atteinte de vos objectifs, pour faire que des choses se passent. Mais quoi? Que voulez-vous exactement régler, changer ou créer?

Si vous êtes prêt(e) à poser cette question, vous êtes prêt(e) à obtenir la CLEF.

Qu'est-ce que CLEF? Huit étapes pour la réalisation d'un rêve

CLEF est un outil de planification créatif en huit étapes qui vous aide à transformer un rêve en réalité.

Le processus CLEF vous aide à explorer vos rêves de vie active et à créer un plan d'action pour que ces rêves deviennent une réalité. Il prend un but qui semble au-delà de votre portée, peu viable, voire impossible, et le place dans les limites du faisable et du probable!

Comment fonctionne CLEF?

Commencez par fixer un objectif, et planifiez le trajet

CLEF en main, vous commencez par décider en quoi consiste votre objectif, pour ensuite décrire et visualiser votre rêve. Nous pouvons appeler cela l'étoile du nord. Pourquoi? Eh bien, parce que l'étoile du Nord a guidé les voyageurs à leur destination pendant des millénaires. Votre objectif, votre étoile du Nord, est la lumière qui vous guide le long de ce chemin.

Une fois que vous savez où vous voulez aller, vous reprenez les choses à zéro, c'est-à-dire vous retournez au présent, et planifiez comment vous rendre du présent à votre étoile du Nord. Le processus CLEF vous aidera à diviser le trajet en étapes gérables.

Que dois-je faire?

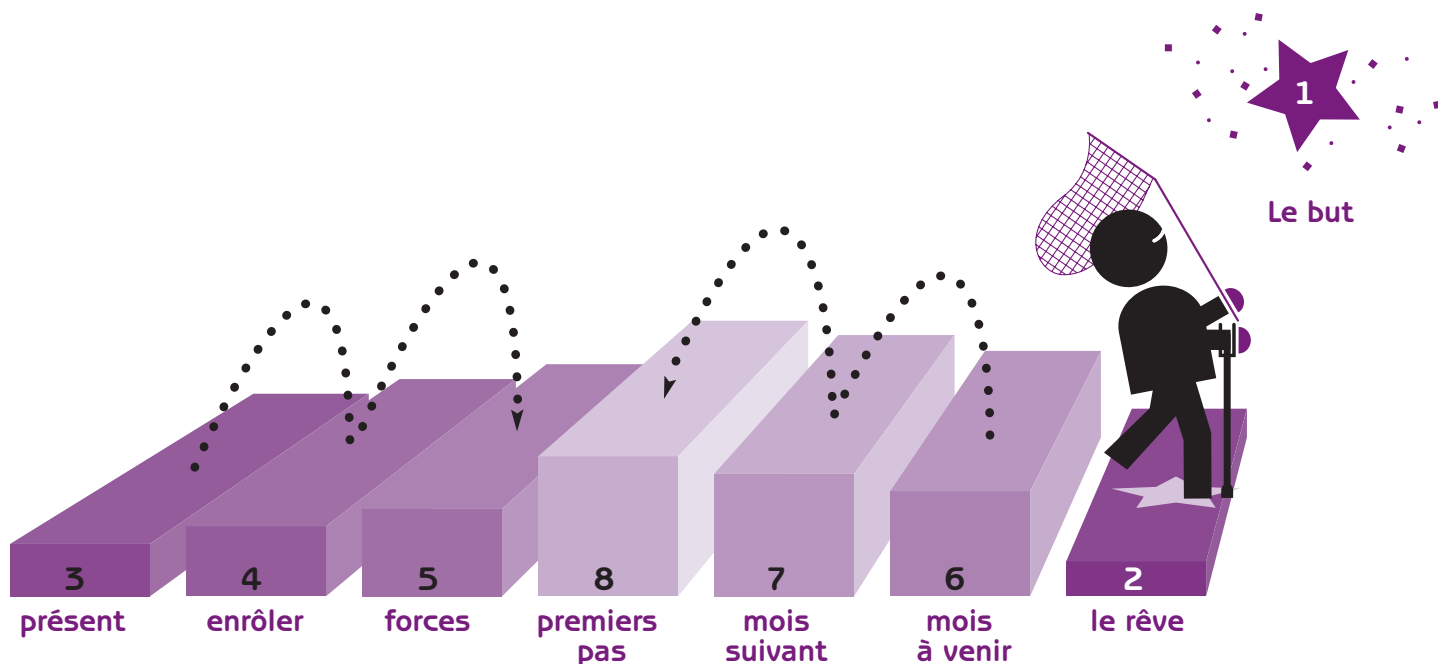
Participer – toutes les personnes et leurs rêves sont importants

Ce livret vous donne la CLEF pour vous aider à tracer la voie tout en vous montrant à quel point cela peut être puissant et divertissant.

Plus tard, vous pourrez créer votre propre CLEF pour vous-même ou pour les autres.

L'essentiel, c'est de démarrer.





Les huit étapes

1. Toucher le **rêve** : (l'étoile du Nord)
2. Visualiser le **but** : mettre l'accent sur l'année à venir
3. Énoncer le **présent** : où en sommes-nous?
4. Désigner les personnes que vous voudrez **enrôler** pour faire le voyage
5. Rassembler vos **forces**
6. Planifier les actions pour les **mois à venir**
7. Planifier le travail du **mois suivant**
8. Prendre les **premiers pas**

Quand vous étudierez la CLEF de votre cheminement personnel, voici quelques expressions à retenir :

Rêve : la vision de quelque chose de merveilleux

Visualiser : une image vivante et détaillée dans votre esprit

Complice : une personne qui travaille avec vous et a les mêmes sentiments que vous

Enrôler : les personnes à qui vous demanderez de vous accompagner le long du trajet.



Étape 1. Le rêve

Dans tout voyage, il faut commencer par fixer la destination car, si vous ne savez pas où vous voulez aller, vous ne pouvez pas deviner comment vous y rendre.

Quel est donc votre rêve de vie active? Quelle va être votre étoile du Nord? Souvenez-vous qu'il s'agit d'un rêve, et donc tout est possible.

Décrivez votre rêve à présent. Que feriez-vous si vous pouviez faire quelque chose? S'il n'y a rien qui vous arrête? À la fin du voyage, que faites-vous? De quoi ça a l'air? Ne cherchez pas à être réaliste, pratique ou intelligent(e). Songez uniquement à ce que vous voulez!

À mesure que vous décrivez votre rêve, soyez très précis(e) et inscrivez tous les détails que vous voudrez. Traduisez votre rêve en mots. Dessinez ou trouvez des images qui représentent votre rêve. Visualisez, créez une image vivante et faites-la vivre dans votre esprit.

Ce rêve est désormais votre étoile du Nord, la lumière qui vous guidera tout au long du trajet.



Étape 2. Le but

En planifiant votre cheminement personnel, songez à travailler à rebours et à diviser votre voyage en étapes gérables.

Lors de l'étape 2, ne pensez pas au terme du voyage, mais à l'approche de la fin seulement. Ainsi, choisissez un moment à l'avenir, pas trop éloigné – peut-être un ou deux ans à compter d'aujourd'hui. Quelle est la date? Voyagez maintenant dans le temps jusqu'à atteindre ce point.

- Où êtes-vous?
- De quoi a l'air l'avenir?
- Décrivez en détail ce que vous êtes en train de faire.
 - Quel genre d'activités?
 - Avec qui les faites-vous?
 - Où les faites-vous?
 - Êtes-vous en train d'utiliser des équipements ou des installations?
- Imaginez que vous venez de fêter un jalon, en quoi consiste-t-il?

Soyez très concret(ète), utilisez votre imagination pour visualiser l'avenir et lui donner vie dans votre esprit.



Étape 3. Le présent

Vous avez visualisé l'avenir, il est temps de faire le trait d'union entre la situation présente et le rêve.

Tout comme il est important de connaître votre point de destination, vous devez également connaître votre point de départ pour pouvoir tracer la carte de votre trajet. Ainsi, revenez de l'avenir et regardez à quoi ressemble le présent.

- Êtes-vous actif(ive)?
- Quelles activités faites-vous?
- Quel genre de choses aimez-vous faire?
 - Les faites-vous avec des amis ou des proches ou les deux?
- Comment est l'école?
 - Y a-t-il de l'éducation physique ou des activités à l'intérieur?
 - En dehors de l'école?
 - Sentez-vous qu'il y a certaines choses que vous ne pouvez tout simplement pas faire, qui sont trop difficiles pour vous, ou qui ne s'adaptent pas à vos besoins?
 - Y a-t-il malgré tout quelqu'un qui vous encourage et qui fait que votre participation soit possible?

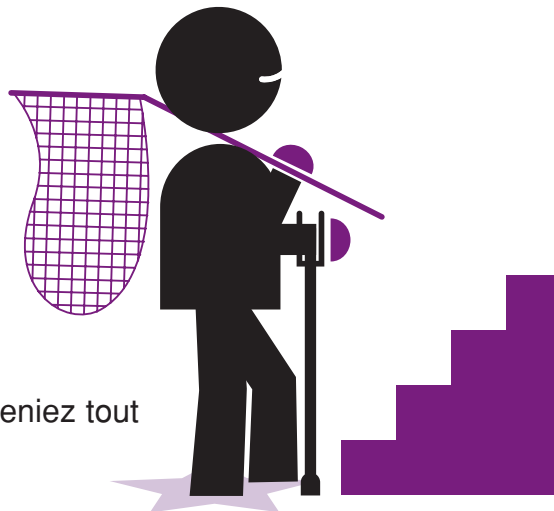
Vous pouvez voir la différence entre le présent et votre étoile du Nord.

- Imaginez un élastique qui relie les deux. L'élastique est étiré au maximum et les deux extrémités peuvent se rejoindre. Votre CLEF fera qu'il en soit ainsi.

Vous êtes désormais prêt(e) à planifier votre trajet de la situation présente au but.

Tout cela peut sembler beaucoup à absorber pour le moment, mais ne vous inquiétez pas. Retenez bien que CLEF divisera le chemin en petites étapes gérables.

Et on ne s'attend pas à ce que vous vous y preniez tout seul ou toute seule!



Étape 4. Qui dois-je enrôler?

Un voyage est toujours beaucoup plus divertissant – et plus facile – si vous avez de la compagnie et de l'aide. Le fait de travailler en équipe et de faire preuve de solidarité tout au long du chemin est une excellente manière d'atteindre un but.

La question qu'il s'agit de poser maintenant est :

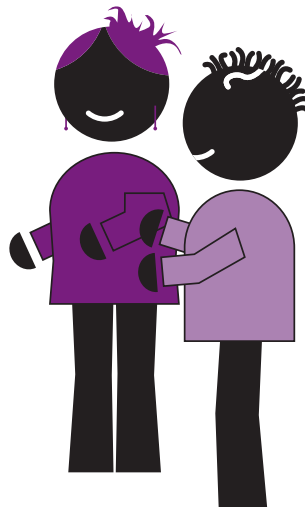
Qui vous faut-il pour vous aider à atteindre votre étoile du Nord? Songez-y! Qui pouvez-vous enrôler comme complice?

- Des gens parmi vos connaissances, vos amis, vos parents, vos professeurs, les gens au centre communautaire, les amis de vos parents?
- Et les gens que vous ne connaissez pas personnellement?
- Existe-t-il un bureau de l'Alliance de vie active ou d'un autre organisme qui pourrait vous aider?
- Avez-vous songé à votre représentant du gouvernement fédéral ou provincial?
- Y a-t-il quelqu'un d'autre qui joue un rôle clé dans votre communauté? Peut-être un conseiller municipal? Certaines de ces personnes seront avec vous tout au long de votre voyage, alors que d'autres pourraient vous aider pendant une partie seulement.

★ Quand vous pensez aux personnes qui peuvent vous aider, précisez leur identité et la manière dont elles peuvent vous aider.

- Inscrivez leur nom, et non pas seulement leur titre.
- S'il s'agit d'un organisme, inscrivez le nom de la personne qui vous croyez pourrait vous aider au sein de l'organisme.

Inscrivez ensuite ce que vous pensez qu'elle peut faire pour vous aider à vous rendre de la situation présente à votre étoile du Nord.



Étape 5. Prendre des forces

À présent que vous avez votre équipe et la liste des personnes qui peuvent vous aider, cette étape doit être consacrée à prendre des forces.

Votre équipe devra travailler ensemble.

Certaines personnes que vous aurez enrôlées pourraient être meilleures à certaines tâches qu'à d'autres. Elles seront toutes très occupées avec leur propre vie. Songez à la manière de faire travailler ensemble les membres de votre équipe et à la manière dont ils se soutiendront mutuellement. Que devez-vous faire pour vous assurer que votre équipe est assez forte en cœur, en esprit et en corps, pour faire le chemin et atteindre votre but?

Inscrivez quelques idées sur la manière dont vous pouvez être forts ensemble.



Étape 6. Six mois plus tard...

À présent que vous avez une meilleure idée de la manière dont votre équipe va travailler, jetez de nouveau un regard à l'avenir, non pas à la fin du voyage mais disons à six mois d'ici. Imaginez-vous en train d'avancer vers votre objectif. Comment se passent les choses?

En regardant à ce point à l'avenir, qu'est-ce qui s'est déjà produit? Qu'avez-vous accompli? Votre équipe est-elle toujours aussi enthousiaste et travaille-t-elle aussi fort? Des choses sont-elles en train de se faire? Quelles mesures avez-vous prises pour en arriver là?

Inscrivez vos réponses à ces questions et gardez-les à l'esprit à mesure que vous passerez à l'étape 7.



Étape 7. Trois mois

L'étape 7 ressemble beaucoup à l'étape 6. Vous êtes toujours dans l'avenir, mais c'est un avenir plus proche du présent – à peine trois mois plus tard.

Vous avez vu la fin du trajet, d'ici un an et d'ici six mois. Comment en êtes-vous arrivé(e) jusque-là? Qu'avez-vous fait de concret, vous et votre équipe, pour atteindre ce jalon?

Visualisez les choses d'ici trois mois. Décidez les étapes que vous devez suivre pour y arriver et décrivez-les en détail.

- Quelle est la partie de votre plan qui est en cours en ce moment?
- Qui fait quoi dans votre équipe?
- Où se font les choses et quelles ressources est-on en train d'utiliser?
- Quand est-ce que le travail sera conclu?

Inscrivez vos réponses à ces questions. Soyez très précis(e) et concret(ète).



Étape 8. Premiers pas

Vous avez atteint la dernière étape de CLEF. Vous êtes revenu(e) au présent et c'est le moment de commencer votre voyage vers l'étoile du Nord. Oui, tout de suite!

- Que devez-vous donc faire en premier? Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour prendre les premiers pas? Réfléchissez!
 - Pouvez-vous parler à vos camarades à propos de vos idées et obtenir leur rétroaction?
 - Y a-t-il quelqu'un d'autre, une personne-ressource, à qui vous devriez parler?
 - Pouvez-vous faire des appels téléphoniques?
 - Écrire des lettres?
 - Créer un calendrier?
 - Vous joindre à un groupe?
 - Rassembler quelques ami(e)s?

Inscrivez vos premiers pas.



Empruntez votre propre chemin

Si vous passez en revue ce que vous avez écrit à mesure que vous avez parcouru le processus CLEF, vous devriez être en mesure de voir votre plan d'action – votre chemin – qui prend forme.

Quand vous avez visualisé les choses à trois mois, six mois et un an, et tout au long jusqu'à la fin de votre voyage, votre équipe et vous vous travaillez à des parties précises du processus CLEF. Tel que vous l'imaginiez, vous les avez vu utiliser des ressources et miser sur les acquis, c'est-à-dire sur le travail qui avait déjà été accompli. Cela devrait vous donner une idée claire des forces qui ont été mobilisées pour l'atteinte de votre but.

Peu importe ce que vous décidez de faire en premier, commencez **TOUT DE SUITE!**

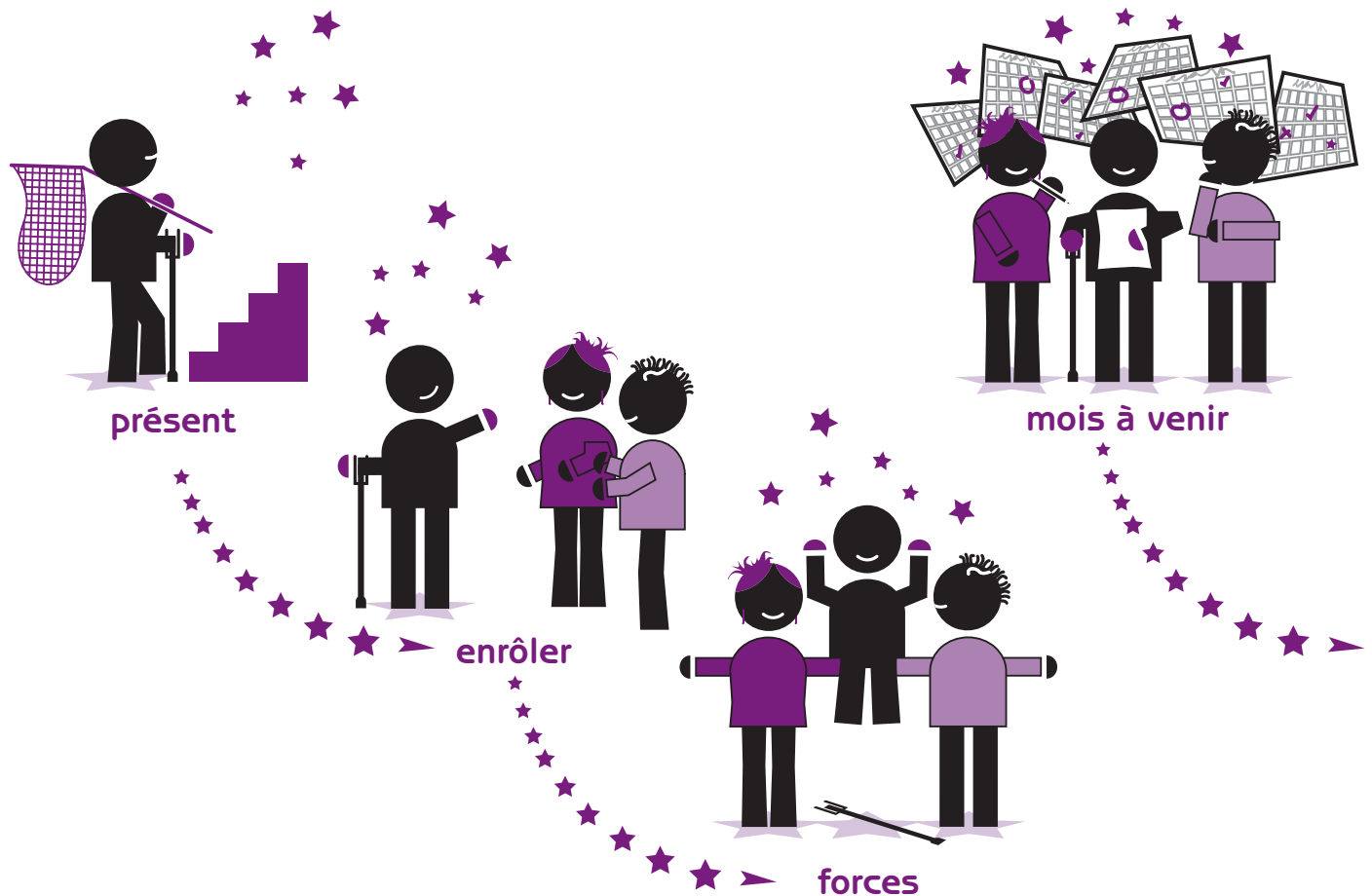


Conseils utiles pour le chemin

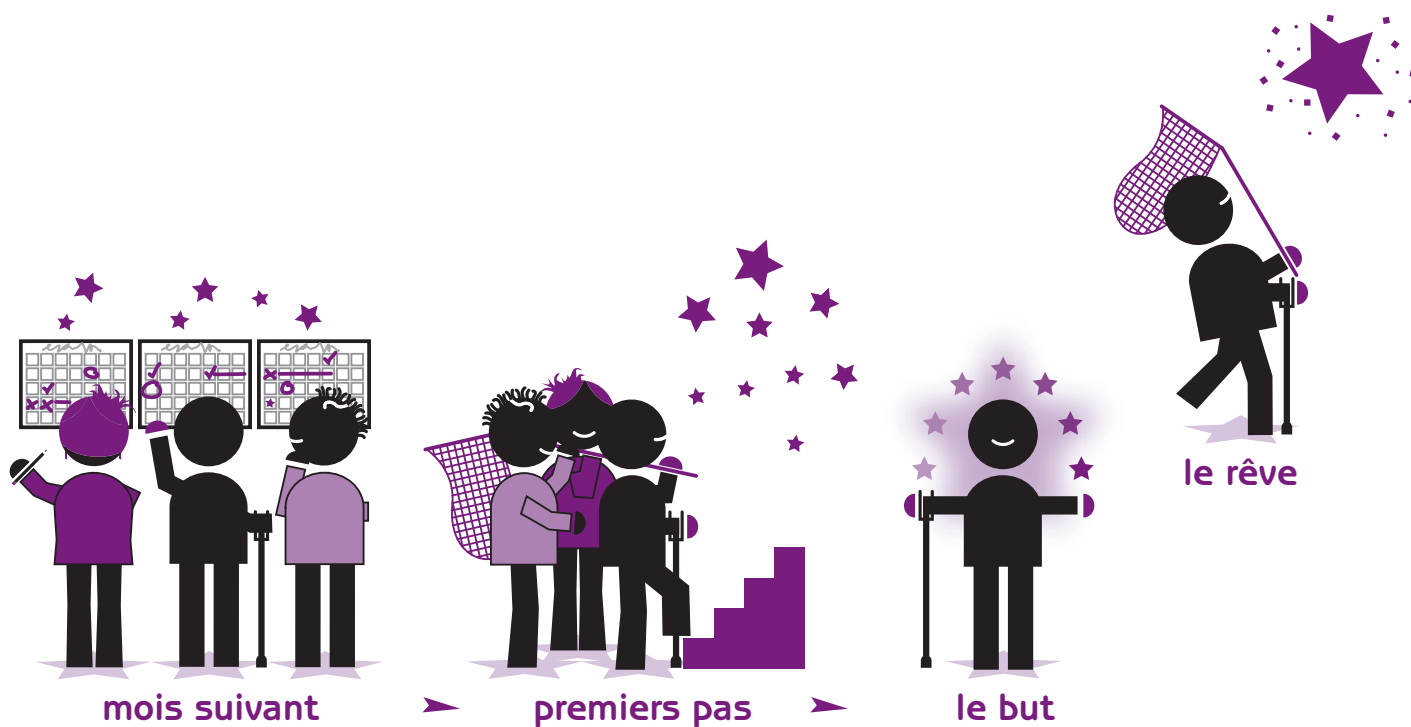
Voici quelques conseils utiles pour suivre vos progrès. Tout comme vous l'avez fait aujourd'hui, inscrivez-les! Gardez un journal de vos activités.

Votre journal doit contenir :

- Des notes sur toutes les personnes-ressources avec qui vous avez fait affaire – en personne, par téléphone, par lettre ou par courriel – ET une note sur leurs réponses et sur le besoin d'un suivi
- Des notes sur vos recherches
- Une liste de choses à faire; une pour vous-même et une pour votre équipe
 - Cochez les choses à mesure qu'elles sont faites



- Des notes sur les leçons que vous avez apprises
 - Vous pourriez devoir entreprendre un projet complètement différent plus tard ou aider quelqu'un d'autre avec leur projet
 - L'expérience que vous aurez obtenue et ce que vous apprendrez ici peut s'appliquer à des situations tout au long de votre vie
 - Vous pouvez également devenir une ressource pour ceux qui s'embarquent dans leur propre voyage
- Des idées! Si une chose vous vient à l'esprit de manière inattendue, inscrivez-la! Ne tenez pas pour acquis que vous vous souviendrez de cette merveilleuse idée au moment où vous en aurez besoin.



Beaucoup de jeunes ont essayé le processus CLEF et ils l'ont aimé. Certain(e)s l'utilisent pour devenir de meilleurs promoteurs/promotrices de la vie active et aussi pour planifier leurs propres buts – même si ces buts n'ont rien à voir avec la vie active.

Comme l'Alliance de vie active a constaté que de nombreux participants du programme annuel d'échange jeunesse tenaient à suivre le système CLEF, nous avons conçu le livret suivant de cette trousse d'information pour vous permettre de suivre vos propres activités de promotion et vos propres activités CLEF.

Ainsi, pour commencer à créer votre propre CLEF, prenez le livre 4, **Journal de bord du promoteur/de la promotrice**, et faites-en votre manuel personnel pour suivre vos réalisations dans le domaine de la promotion de l'autonomie et des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie qui vous sont promis.

