

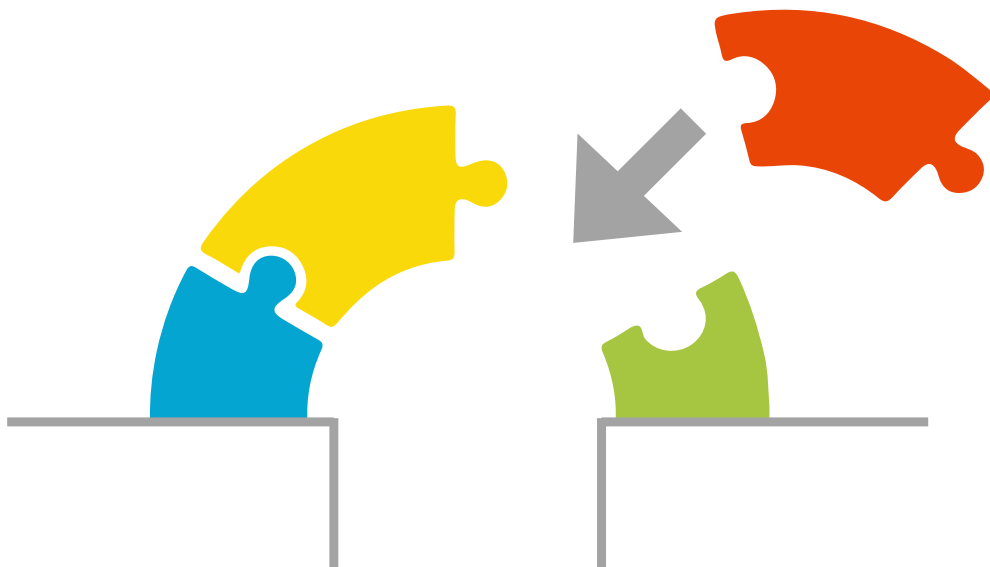
Qu'est-ce que la planification de la transition ?

Service Coordination Soutien (SCS) veut vous aider à mieux vous préparer aux transitions de la vie. Une transition se produit lorsqu'une personne fait l'expérience d'un changement dans sa vie, comme commencer ou quitter l'école, acquérir une nouvelle compétence, obtenir un emploi ou trouver un endroit où vivre.

Nous reconnaissons que tout le monde vit des transitions à différents moments de sa vie. Le changement peut être stimulant et difficile pour de nombreuses personnes. La planification de la transition consiste de regarder vers l'avenir et à planifier l'avenir de votre choix.

Élaborer un plan vous donne l'occasion de dire aux gens ce qui est important pour vous, vos forces, vos capacités, vos besoins en matière de soutien et la manière dont vous souhaitez être soutenu. SCS peut vous aider à planifier vos transitions de vie, à cerner les possibilités qui s'offrent à vous dans votre communauté et à atteindre vos objectifs.

Lisez la suite pour plus d'informations sur chaque période de transition, ainsi que des conseils et des ressources pour vous aider à vous y **préparer**.



Mon outil de recherche

Nous avons rassemblé des exemples de ressources dans nos fiches de conseils pour vous aider à planifier chaque période de transition.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter *Mon outil de recherche* à search.scsonline.ca/rechercher. En utilisant cette bibliothèque en ligne, vous trouverez des ressources et services locaux pour les enfants et les adultes ayant une déficience intellectuelle ou l'autisme.

Déclaration de désistement

SCS décline toute responsabilité pour toute erreur ou omission dans le contenu de ce document.

Questions ?

Veuillez visiter scsonline.ca ou communiquer avec nous au 613-748-1788 pour obtenir de plus amples renseignements.

PÉRIODE DE TRANSITION : RELATIONS

Avoir des relations constructives peut vous aider à vous sentir plus heureux et en meilleure santé. Établir votre réseau social peut également vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin quand vous en avez besoin. Voici quelques conseils pour vous aider à établir de nouvelles relations.

Conseils

Trouver des occasions de rencontrer de nouvelles personnes

Avez-vous envisagé de créer des liens avec des groupes de jeunes locaux ou d'intégrer des groupes sociaux dans votre communauté ? Il existe des groupes dans le cadre desquels vous pouvez faire des activités et rencontrer des personnes qui ont les mêmes intérêts que vous. Il peut s'agir d'excellentes occasions de rencontrer d'autres personnes qui vivent près de chez vous !

<https://www.meetup.com/cities/ca/on/ottawa/>
(anglais)

Connaissez-vous ASD Central ? Il s'agit d'une plateforme Facebook en ligne animée par des personnes atteintes de TSA.

<https://www.facebook.com/groups/1710172265882835/>

Saviez-vous que des applications en ligne sont disponibles pour aider les femmes et les hommes handicapés à trouver l'amour, l'amitié et le soutien dans un environnement de rencontres en ligne ? Voici quelques conseils à considérer offerts par Timbres de Pâques :

<https://www.easterseals.com/explore-resources/living-with-disability/online-dating-when-you-have-a-disability.html>

(Traduction disponible sur site Web)

Ressources suggérées

ABLE2 – Danses de Dovercourt

<https://www.able2.org/fr/>

VivreTravaillerJouer : Friday Night Fun !

<https://liveworkplay.ca/> (Traduction disponible sur site Web)

Disponible en anglais :

Student Links

<https://communitylivingontario.ca/en/student-links/>

Teaching Sexual Health

<https://teachingsexualhealth.ca/>

Planned Parenthood

<https://ppottawa.ca/>



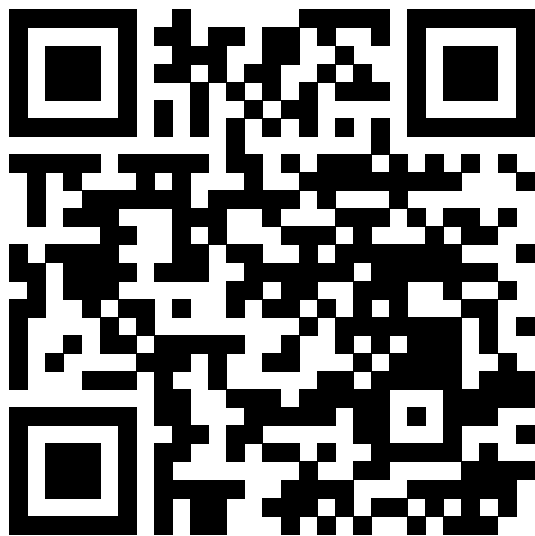
SERVICE COORDINATION SUPPORT
FOR PEOPLE WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES
SERVICE COORDINATION SOUTIEN
POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Le programme Student Links jumelle des étudiants âgés de 14 à 21 ans avec des mentors adultes qui partagent une passion ou un intérêt commun. Il s'agit d'une excellente occasion de nouer des liens avec la communauté là où des intérêts similaires existent, tout en explorant de futures possibilités d'emploi.

Saviez-vous qu'ABLE2 a un programme de jumelage de bénévoles ? Vous pouvez vous inscrire et demander à être jumelé à quelqu'un qui a les mêmes intérêts que vous, quelqu'un avec qui effectuer des visites et des activités.

<https://www.able2.org/fr/programmes/programme-de-jumelage/>

Scannez le code QR pour accéder à Mon outil de recherche et trouver plus de ressources :



Programmes d'aptitudes sociales et d'aptitudes à la vie quotidienne

- ebbbuildingblocks.com
- types.ca
- ysowlmaclure.org
- mainstreetcommunityservices.com

Ottawa Independent Learning Resource Center (OILRC)

<https://oilrc.com/calendar/>

The SPACE-Games Night

<https://www.thespaceottawa.ca/>

Rencontres en ligne lorsque vous avez un handicap

<https://www.easterseals.com/explore-resources/living-with-disability/online-dating-when-you-have-a-disability.html>



SERVICE COORDINATION SUPPORT
FOR PEOPLE WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES
SERVICE COORDINATION SOUTIEN
POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE