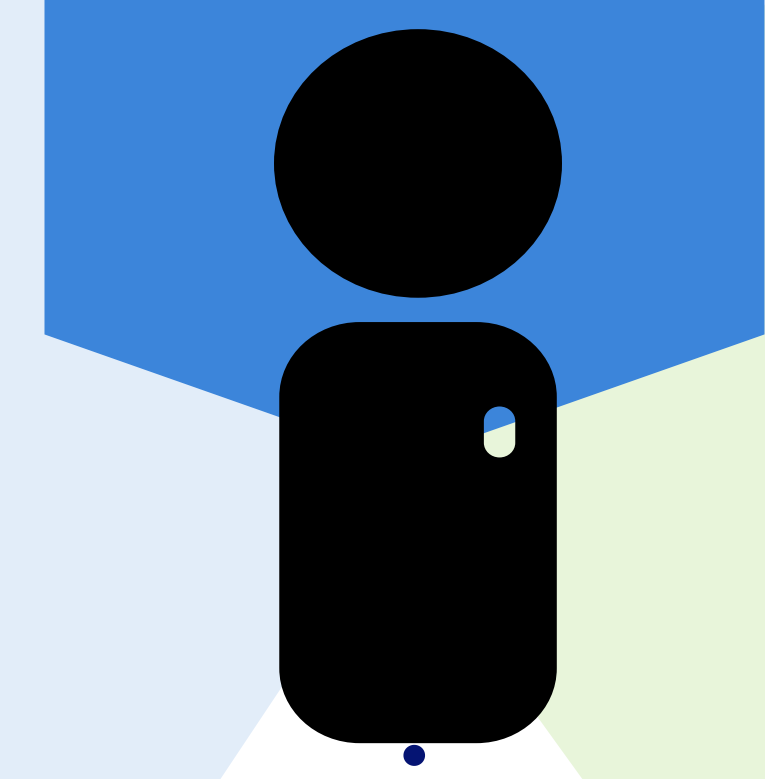


# TRANSITION

## de l'adolescence à l'âge adulte

### Tout tourne autour de vous !

La transition vous concerne VOUS, le jeune ou la jeune adulte qui entame cette transition vers l'âge adulte. Vous êtes la personne la plus importante du plan de transition ! À présent, il est temps d'apprendre à vous connaître. Qu'est-ce que vous aimez faire ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas faire ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Dans quel domaine êtes-vous bon ? Souhaitez-vous apprendre à faire quelque chose ?



Quelle que soit la personne qui vous aide à planifier, **vous (la personne pour laquelle le plan de transition est établi) devez être au cœur du plan.** Les décisions doivent toujours être prises par, ou avec, VOUS.

### Avec votre équipe

Votre équipe est le cercle de personnes qui vous entoure, qui vous aide à atteindre vos objectifs, qui vous appuie et qui vous donne un coup de main si nécessaire.

Il est important que vous et vos parents/aidants preniez le temps de nouer des relations et de construire un entourage qui sera là pour vous soutenir pendant votre transition vers l'âge adulte.



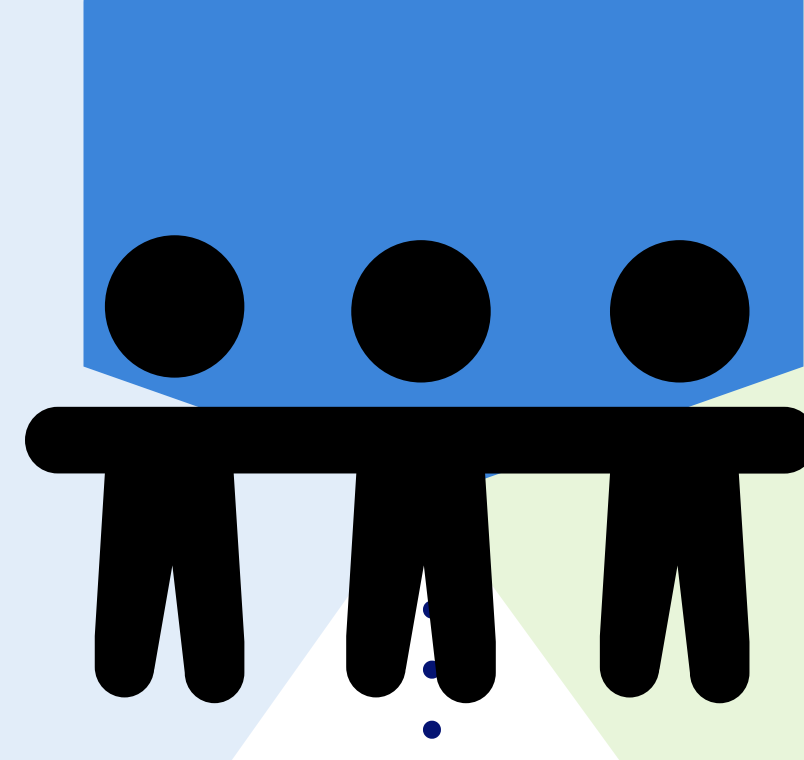
Votre équipe devrait être constituée de :

- personnes proches de vous, avec lesquelles vous vous sentez en sécurité et avec lesquelles vous pouvez être vous-même ;
- bons amis avec qui vous aimez passer du temps ou avec qui vous avez des points en commun ;
- connaissances, y compris des collègues de classe et de travail ;
- professionnels rémunérés tels que des préposés, des enseignants, des thérapeutes, etc.

### Procéder étape par étape

La transition est un cheminement, elle ne se fait pas d'un seul coup.

Concentrez-vous sur une chose à la fois, ou regroupez les éléments similaires et abordez-les ensemble. Planifiez, fixez des objectifs, soyez au courant des échéances et respectez votre plan.

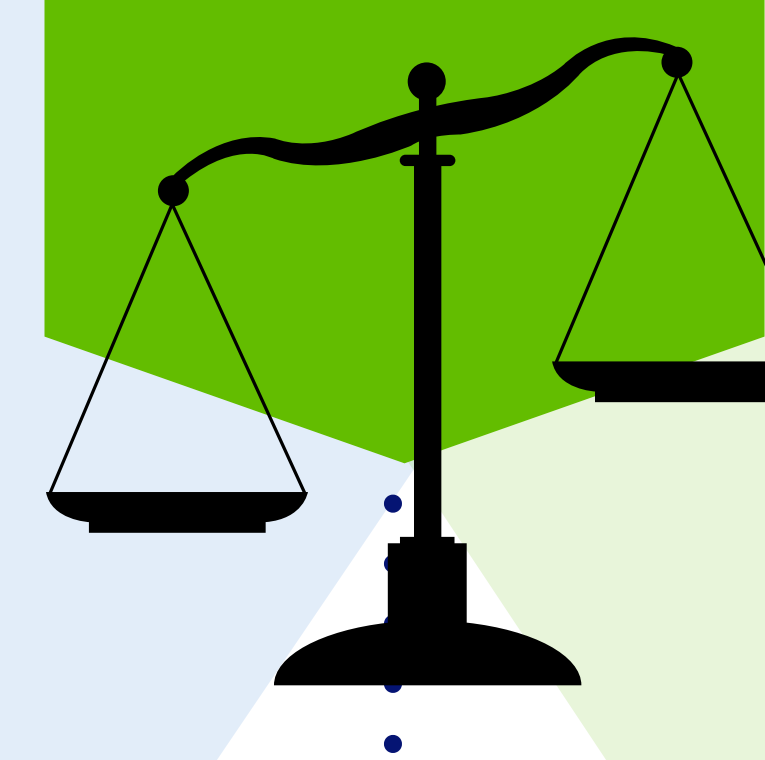


Avoir un plan permet d'éviter d'être surchargé ou submergé par trop de choses à la fois !

**Conseil : Évitez la surcharge d'informations.** Assurez-vous d'avoir l'information dont vous avez besoin, puis arrêtez de chercher !

### Mettre les choses en place

La transition implique de remplir des formulaires et de la paperasse. Vous devrez remplir les mêmes documents juridiques que tous les jeunes : la carte Santé de l'Ontario, la carte d'identité de l'Ontario et peut-être un permis de conduire. Vous et/ou vos parents/aidants devrez peut-être aussi remplir d'autres formulaires exigés par le gouvernement en vue de bénéficier de fonds ou de soutiens supplémentaires.



Autres formulaires d'intérêt pour vous-même ou vos parents/aidants : formulaires d'inscription aux SOPDI (Services de l'Ontario pour les personnes ayant une déficience intellectuelle) et d'inscription au POSPH (Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées). Demande de crédit d'impôt canadien pour personnes handicapées. Ouverture d'un régime enregistré d'épargne-invalidité. Peser les pour et les contre de la tutelle par rapport à la procuration et aux fiducies Henson.

### Miser sur vos forces

Votre parcours de transition peut donner lieu à de nombreuses activités différentes. Vous pourrez par exemple évaluer vos intérêts, vos habiletés scolaires, vos compétences sociales, vos compétences professionnelles (emploi), vos aptitudes à la vie autonome et les soutiens nécessaires à votre autonomie, et vous servir de cette évaluation comme tremplin.



Cela peut prendre la forme d'évaluations formelles, comme l'évaluation des compétences professionnelles ou scolaires. Vous préférez peut-être faire des évaluations informelles, comme dresser des listes de compétences, d'intérêts et de choses que vous voulez apprendre. Ou pourquoi pas les deux types d'évaluations!

Ces évaluations peuvent vous aider à cerner les compétences que vous possédez déjà, et celles que vous souhaitez acquérir ou améliorer pour atteindre vos objectifs futurs.

### Tisser des liens avec votre communauté

La participation à la vie communautaire vous permet de nouer des liens avec les services de soutien locaux, d'identifier vos points forts et vos centres d'intérêt, ainsi que d'entrer en contact avec des personnes qui seraient en mesure de vous aider maintenant ou dans l'avenir. Ces liens pourraient aussi vous ouvrir les portes du bénévolat, de l'emploi et de nouvelles amitiés !

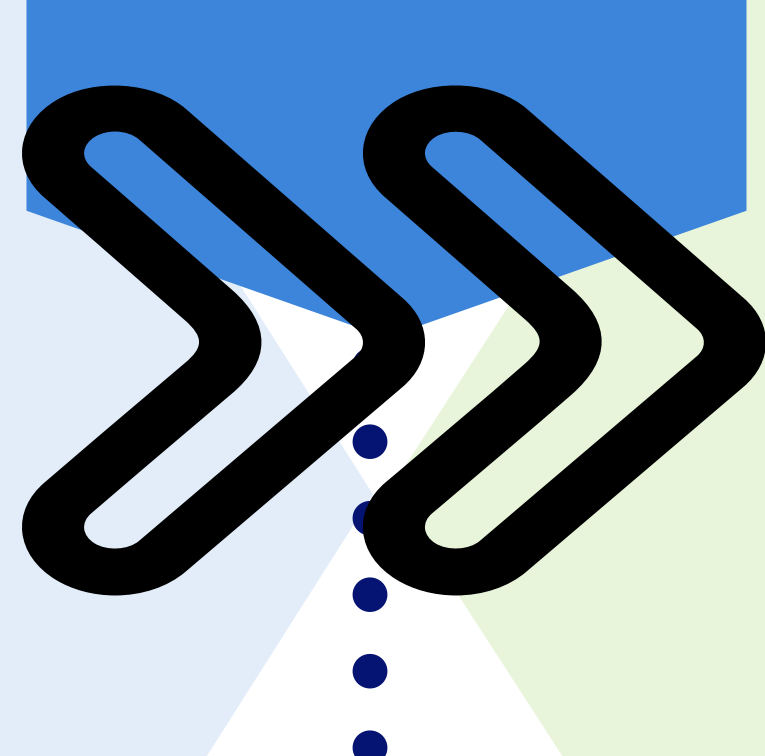


Recherchez les occasions de vous impliquer dans votre communauté. Renseignez-vous sur les groupes et les activités communautaires. Envisagez des possibilités de bénévolat dans votre quartier ou un stage en milieu de travail dans le cadre du programme d'éducation coopérative. Apprenez à utiliser le transport en commun.

Les sections locales d'Autisme Ontario offrent des activités communautaires, ce peut être un excellent point de départ !

### Regarder vers VOTRE avenir

La transition demande de se concentrer sur l'avenir. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à planifier. En effet, la plupart des plans de transition recommandent de se projeter au moins 10 ans en avant ! Pensez-y : Comment imaginez-vous votre vie dans 10 ans ? Où espérez-vous vivre ? Qu'espérez-vous faire ? Qui souhaitez-vous retrouver dans votre entourage ?



Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est rempli d'inconnus, ce qui peut bouleverser n'importe qui, mais il n'a pas à être difficile ou effrayant.

Avec le soutien de vos parents/aidants, vous trouverez vos renseignements et les ressources dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs.

**La transition vers l'âge adulte est l'occasion d'essayer de nouvelles activités, de découvrir votre communauté, de profiter de la vie et de CÉLÉBRER votre avenir !**

Pour des renseignements ou des ressources, veuillez consulter :

[www.autismontario.com/fr](http://www.autismontario.com/fr)

**Autism**ONTARIO