

Special Olympics

Des frères et sœurs forts

Une Source de Soutien pour les Frères et Sœurs de Jeunes avec une Déficience Intellectuelle



Table des Matières



01

INTRODUCTION

02

PRENDRE SOIN DE VOUS

03

COMMUNICATION POSITIVE AVEC LES PAIRS,
LES AMIS ET LA FAMILLE

04

VOUS ENGAGER AUPRÈS DE VOTRE COMMUNAUTÉ

05

RESSOURCES

Introduction à l'Engagement des Frères et Sœurs



L'engagement des frères et sœurs dans Special Olympics se produit lorsqu'un frère ou une sœur d'une personne ayant une déficience intellectuelle (DI) rejoint Special Olympics en tant que membre actif du mouvement et/ou du parcours de son frère ou de sa sœur. Le frère ou la sœur sans déficience intellectuelle peut jouer, apprendre, se développer et travailler avec son frère ou sa sœur ayant une déficience intellectuelle ou un autre athlète de Special Olympics. En s'engageant dans le travail des frères et sœurs, Special Olympics a constaté que la relation fraternelle se renforçait souvent à mesure que la compréhension mutuelle augmentait.

Special Olympics propose aux frères et sœurs de nombreuses façons de s'impliquer dans le mouvement : par exemple, rejoindre un programme de sports unifiés de Special Olympics, faire du bénévolat lors d'un événement Special Olympics local ou simplement être supporter ou mettre de l'ambiance aux abords du terrain ! Les frères et sœurs peuvent choisir les activités qui correspondent le mieux à leurs centres d'intérêt et à leurs contraintes de temps. Grâce à ces activités, les frères et sœurs se motiveront et se soutiendront tout en collaborant à la réalisation d'objectifs communs et personnels.



Scannez le code ci-dessus pour découvrir d'autres façons de vous impliquer dans le mouvement Special Olympics !

Avantages pour les frères et sœurs

L'engagement des frères et sœurs dans Special Olympics présente des avantages pour les frères et sœurs tant avec que sans déficience intellectuelle. Poursuivre le développement de compétences individuelles favorisera l'évolution personnelle et améliorera la relation entre frères et sœurs. La participation à Special Olympics peut être bénéfique aux frères et sœurs des manières suivantes :



01. Tissez des liens avec la communauté de soutien

Développez un réseau de camarades et de membres de familles qui peuvent avoir des similitudes avec votre propre famille. Rencontrez des modèles parmi les frères et sœurs plus âgés et les dirigeants de Special Olympics qui comprennent ce que vous vivez.



02. Faites entendre votre voix

Special Olympics vous offre une plate-forme qui vous permet de partager et de présenter les déficiences intellectuelles à vos pairs, amis et autres membres de la famille. Utilisez votre voix pour sensibiliser les autres et pour promouvoir l'inclusion dans votre communauté, votre Programme, votre Région et dans le monde entier !



03. Développez vos compétences en leadership

Special Olympics vous donnera l'occasion de développer vos compétences professionnelles, ainsi qu'en matière de gestion de projet et de résolution de problèmes.

Comment utiliser le Manuel Des frères et sœurs forts

Ce manuel est conçu pour vous soutenir et vous aider à accomplir votre parcours en tant que frère ou sœur d'une personne ayant une déficience intellectuelle. Le manuel est divisé en trois parties pour répondre à vos besoins personnels, familiaux et communautaires. Chaque sujet couvre un ou deux défis courants auxquels sont confrontés les frères et sœurs et comprend des activités pour vous aider à relever chaque défi. Ces activités peuvent être pratiquées par des frères et sœurs âgés d'au moins 8 ans, bien que certaines conviennent davantage aux adolescents et aux jeunes adultes.

THÈMES DES ACTIVITÉS DE L'ATELIER



Vous et
votre
bien-être



Vous et
votre famille



Vous et
votre
communauté

- Bien-être personnel : Vous accorder la priorité afin de mieux comprendre vos propres besoins et l'importance de prendre soin de vous, tout en trouvant un équilibre avec les autres besoins de la famille.
- Famille : Analyser vos relations avec les membres de votre famille et comment avoir des conversations ouvertes, tout en étudiant les éléments de l'écoute active pour les décisions difficiles.
- Communauté : Vous permettre d'explorer votre voix dans la société en tant que défenseur de l'inclusion.

Vous et votre bien-être

Avoir un frère ou une sœur ayant une déficience intellectuelle peut s'accompagner de nombreuses responsabilités. Votre famille peut compter sur vous pour certaines tâches, comme prendre soin de votre frère ou de votre sœur. Lorsque vous aimez quelqu'un qui a besoin de soins supplémentaires, vous pouvez éprouver des sentiments conflictuels.



Bien que vous souhaitiez soutenir votre frère ou votre sœur et les autres membres de votre famille, vous souhaitez également faire des choses pour vous-même, comme passer du temps avec un ami ou pratiquer un sport. Il est normal que vous vous sentiez partagé entre vos besoins et ceux de votre famille. Vous devez apprendre à gérer ces types de sentiments avant qu'ils ne deviennent écrasants.



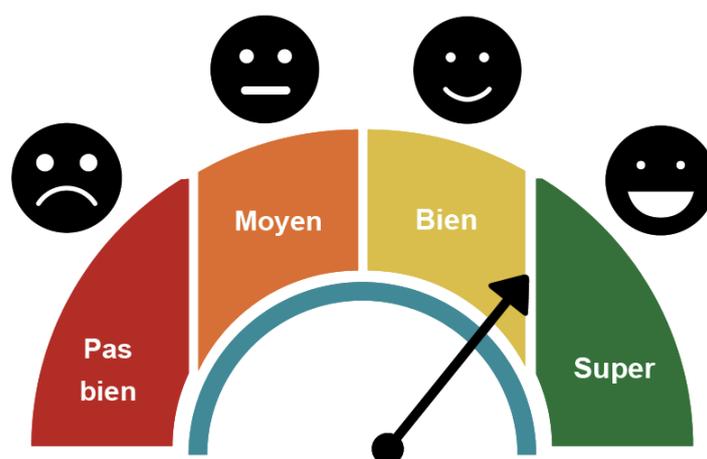
Soyez gentil, soyez patient, soyez généreux, soyez tolérant. Mais appliquez cela avant tout à vous-même.

Dans les pages suivantes, vous effectuerez une série d'activités pour mieux identifier vos sentiments et vos émotions, tout en apprenant à les exprimer de façon saine. Vous découvrirez des techniques susceptibles de vous aider lorsque vous vous sentez stressé ou dépassé. Il est important de se rappeler que vous ne pouvez aider les autres qu'à condition de vous aider vous-même.

Comprendre le spectre des émotions

Dans votre vie quotidienne, vous ressentirez divers sentiments. En effet, nous avons tous une palette d'émotions, qui peuvent être exprimées sous forme de spectre (voir le graphique ci-dessous).

Certains jours, vous pouvez vous sentir bien et moins bien d'autres jours. Tout le monde ressent parfois des émotions qui ne sont pas très positives, et c'est normal. La première étape importante est de comprendre et d'accepter ce que vous ressentez.



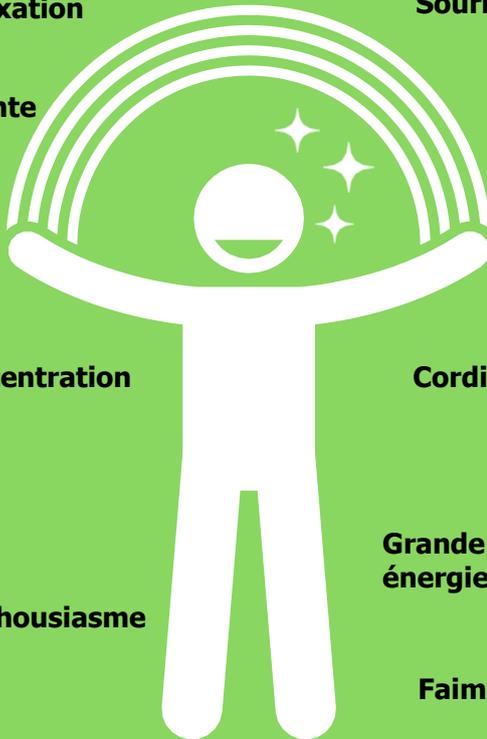
Ce spectre d'émotions peut aider à identifier vos sentiments au fur et à mesure que vous progressez dans ces activités.



Activité : Bilan des sentiments

Dans cette activité, vous allez essayer d'identifier ce que vous ressentez lorsque vous éprouvez une émotion particulière.

Encercler les sentiments que vous ressentez avec ces émotions particulières

Lorsque vous êtes stressé , que ressentez-vous ?	Lorsque vous êtes heureux , que ressentez-vous ?
 <p>Problème de concentration</p> <p>Maux de tête</p> <p>Manque d'intérêt</p> <p>Colère</p> <p>Fatigue</p> <p>Maux de ventre</p> <p>Tension musculaire</p> <p>Grincement des dents</p>	 <p>Relaxation</p> <p>Sourire</p> <p>Détente</p> <p>Concentration</p> <p>Cordialité</p> <p>Enthousiasme</p> <p>Grande énergie</p> <p>Faim</p>

Quand ressentez-vous ce type de sentiments ?
Écrivez des exemples dans les cases ci-dessous.

Je me sens stressé quand...

Je me sens heureux quand...

Activité : Monologue intérieur – Partie 1

Contexte

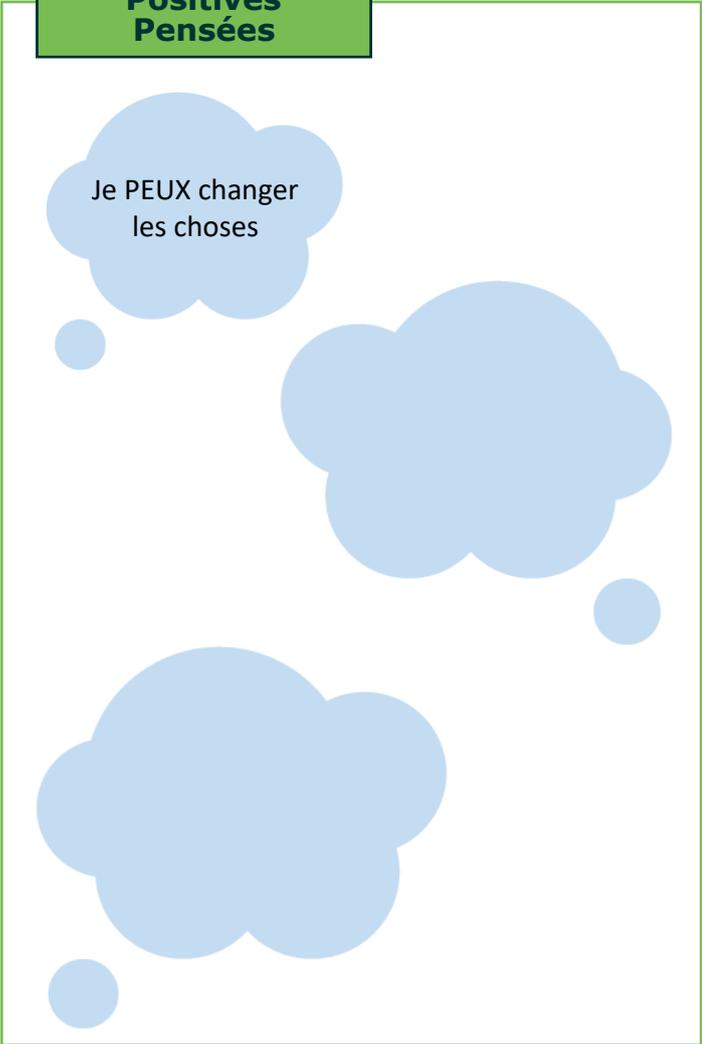
La plupart des gens entendent une voix intérieure qui les guide tout au long de la journée, cette voix peut être appelée « monologue intérieur ». Le monologue intérieur peut être ce que vous vous dites dans votre tête ou être exprimé à haute voix. Nos émotions et ce que nous ressentons à propos de certaines choses peuvent influencer notre monologue intérieur. Lorsque vous êtes heureux, un monologue intérieur positif peut vous encourager. Par contre, si vous êtes inquiet ou stressé, un monologue intérieur négatif peut diminuer votre confiance.

Instructions

Dans la première partie de cette activité, vous écrirez quelques exemples de pensées intérieures positives ainsi que des pensées intérieures négatives. Les exemples vont vous aider à démarrer !

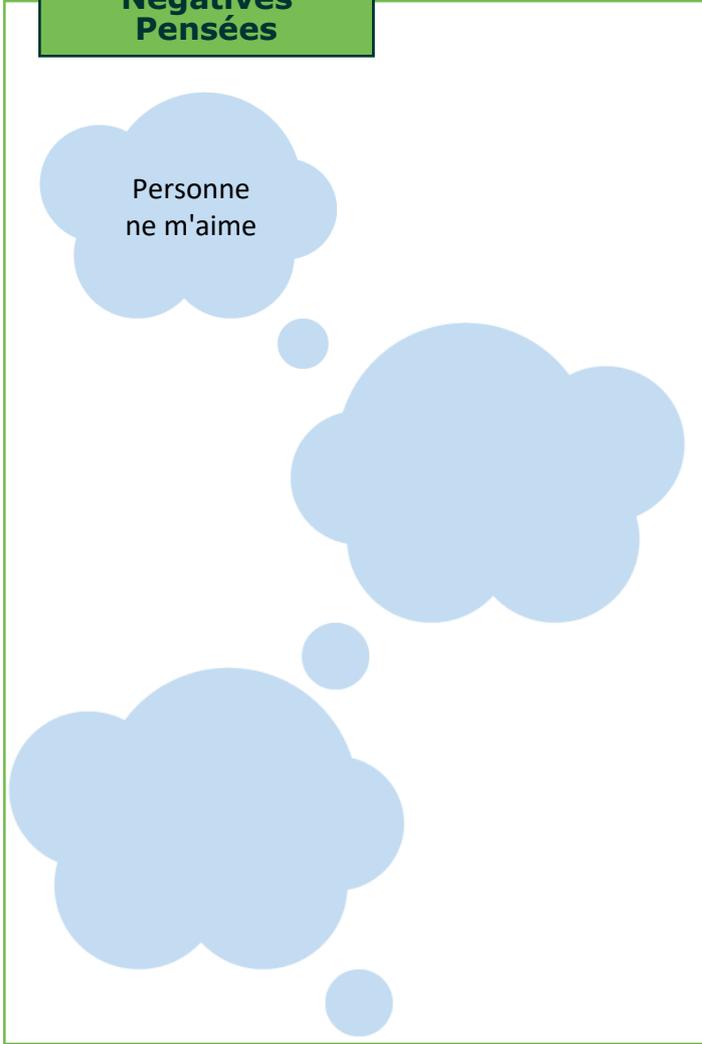
Positives Pensées

Je PEUX changer
les choses



Négatives Pensées

Personne
ne m'aime



Activité : Monologue intérieur – Partie 2

Instructions

Vous savez maintenant faire la différence entre les pensées positives et négatives. C'est une excellente première étape pour transformer ces sentiments négatifs en sentiments positifs.

Dans cette prochaine partie de l'activité, vous allez apprendre à contenir vos pensées négatives. Ce n'est pas une activité d'évitement ou de déni, mais une activité de maîtrise de soi et d'émancipation.

Étape 1.

Imaginez un grand récipient. De quelle forme est-il ? De quelle couleur est-il ? Quelle est sa taille ?

Dessinez votre récipient ci-dessous.

Étape 2.

Imaginez maintenant que vous mettez vos soucis, votre stress, votre douleur ou vos pensées négatives dans ce récipient. Assurez-vous que tout y rentre.

Étape 3.

Lorsque vous êtes prêt, refermez le couvercle du récipient. La visualisation de ce récipient peut vous aider à ne pas vous laisser submerger par des pensées négatives. Vous ne cachez pas vos sentiments, mais vous choisissez plutôt de vous concentrer sur d'autres pensées jusqu'à ce que vous soyez prêt à résoudre ces problèmes. Vous pouvez choisir quand ouvrir et fermer votre récipient

Comment utiliser ceci à l'avenir

Le but de cette technique n'est pas d'éviter les problèmes que nous pouvons résoudre tout de suite. Il a pour but de vous permettre d'avoir un endroit sûr où mettre vos sentiments et de choisir quand vous serez prêt à les gérer.

Activité : Respiration Forte

Bien que cela puisse sembler simple, la respiration est le meilleur moyen de gérer le stress et de vous aider à prendre soin de vous. La respiration peut être utilisée pour trouver un équilibre en nous-mêmes lorsque nous ressentons des émotions écrasantes.

Dans les activités ci-dessous, vous apprendrez différentes techniques pour respirer consciemment.

Respirations profondes



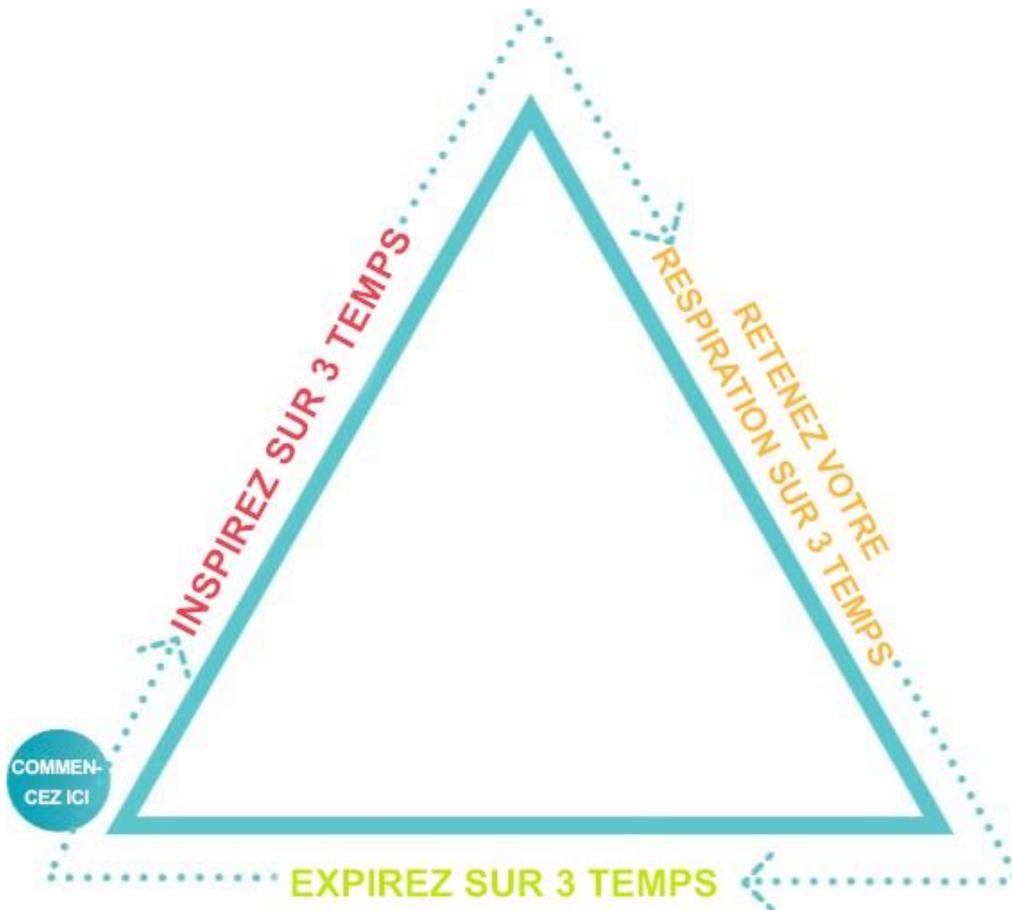
Faites semblant de sentir
une fleur en **inspirant
lentement par le nez**



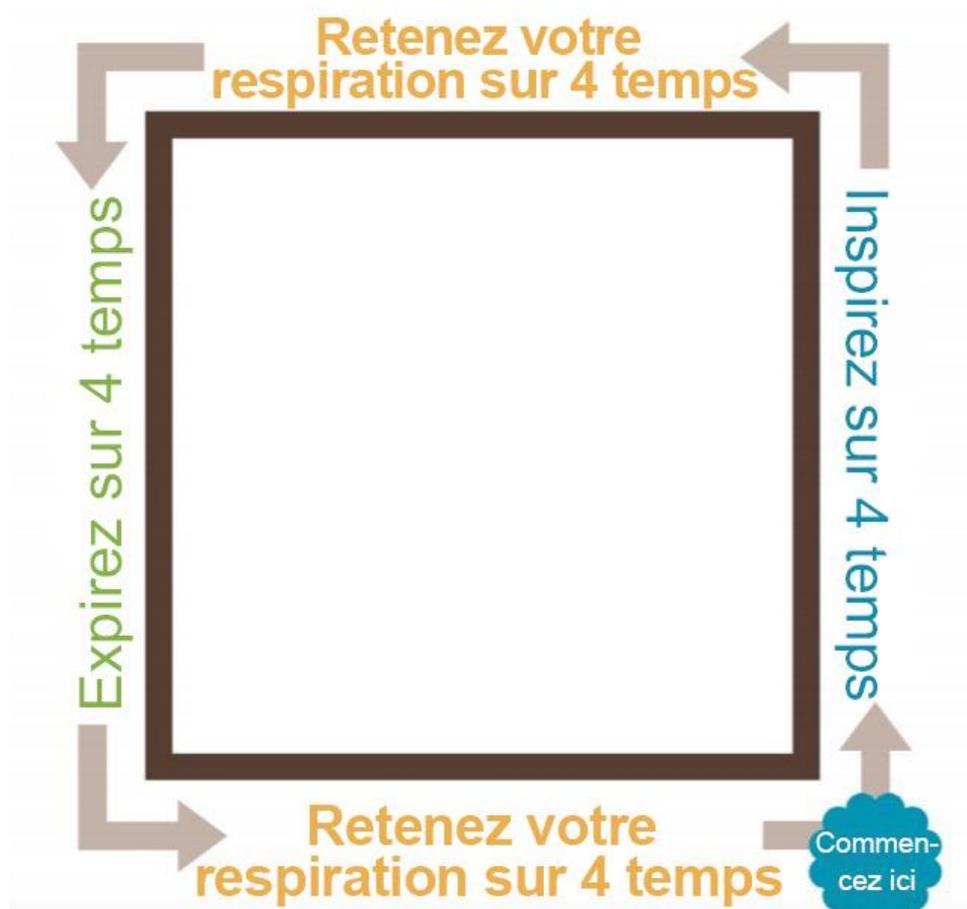
Faites semblant de
**souffler lentement
une bougie**

Activité : Respiration Forte

Respiration en triangle



Respiration en carré



Activité : Identifier votre soutien

Vous accorder la priorité et privilégier votre bien-être ne doit pas nécessairement être une activité individuelle

Vous pouvez demander de l'aide ou parler à quelqu'un de ce que vous ressentez. Si vous vous sentez fort et heureux, vous pouvez également contacter d'autres personnes qui pourraient avoir besoin d'aide. Qui vous aide à vous sentir fort et heureux ? Encerclez toutes les personnes listées ci-dessous qui vous apportent leur soutien !



Activité : Identifier votre soutien

ÉCRIVEZ CE QUE FONT CES PERSONNES POUR QUE VOUS VOUS SENTIEZ SOUTENU ?

ÉCRIVEZ CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR LES AIDER ET LES SOUTENIR ?



Vous et votre famille

Penser à vos besoins et à vos désirs, et à l'avenir, peut être effrayant et perturbant. Vous vous demandez peut-être ce qui se passera lorsque vos parents vieilliront et ce que cela signifiera pour vous. Qui soutiendra votre frère ou sœur ayant une déficience intellectuelle si il ou elle a besoin de soutien ? Il est important de vous poser cette question et de lancer cette discussion.



Réfléchissez à vos propres limites et préférences. Tous les frères et sœurs ne deviendront pas des aides et ce n'est pas grave. Certains peuvent décider d'assumer ce rôle. Il est normal de se sentir à la fois reconnaissant et incertain. Cette incertitude peut être atténuée avec une bonne préparation. Lorsque vous vous sentirez bien préparé, vous vous sentirez plus confiant.



Étant donné que je suis un partenaire unifié dans mon équipe, [mon frère] m'appelle et me soutient. Et quand il est en compétition, c'est moi qui vais le soutenir. Il s'agit donc d'un soutien mutuel et je pense que c'est très positif. »

Parler tôt avec vos parents ou le personnel soignant peut aider à répondre à vos questions. Les activités suivantes ont pour but de vous aider à avoir ces discussions.

Activité : Préparer la conversation

Identifier vos objectifs peut vous aider à orienter la conversation

Faites une liste des questions auxquelles vous espérez obtenir une réponse. Vous pouvez également mettre par écrit des sujets ou des situations spécifiques que vous souhaitez aborder. Utilisez le document de la page suivante pour vous aider à planifier cette conversation.

Phrases directrices :

À la fin de cette discussion, j'espère me sentir...

À la fin de cette discussion, j'espère savoir...

Lancer la discussion peut sembler être la partie la plus difficile

Mettez par écrit les façons dont vous pouvez aborder ce sujet. Qu'est-ce qui vous semble le plus naturel et le plus facile ? Communiquer avec votre famille est une chose très personnelle ; ce qui vous semble donc facile ne l'est peut-être pas pour quelqu'un d'autre.

Option 1

Option 2

PLANIFICATION DE LA CONVERSATION



DATE DE LA DISCUSSION :

PERSONNES AVEC LESQUELLES VOUS SOUHAITEZ PARLER :

SUJETS :

REMARQUES :

QUESTIONS :

Activité : Organiser la suite

Façons de terminer la conversation avec un plan d'action

Il s'agit peut-être de la première discussion d'une longue série que vous aurez avec votre famille. Il est important de se rappeler que votre famille n'a peut-être pas toutes les réponses à vos questions. Vous pouvez toutefois travailler avec vos parents ou d'autres membres de la famille pour concevoir un plan sur la façon de procéder.

01

Faites une liste des questions en suspens

03

Faites des recherches sur les sujets sur lesquels vous vous posez des questions

02

Suggérez des moments supplémentaires pour discuter

04

Échangez entre vous pour savoir si vous souhaitez tous inclure votre frère ayant une déficience intellectuelle dans ces discussions

Conseils utiles pour parler avec les membres de la famille

- **Soyez clair et direct.** Exprimez ce que vous ressentez et pensez. Être précis peut permettre à vos parents de mieux comprendre votre point de vue.
- **Essayez de comprendre leur point de vue.** N'oubliez pas que vous faites tous partie de la même équipe et que vous voulez le meilleur pour votre frère ou votre sœur. Vos parents peuvent avoir un point de vue différent, mais cela ne veut pas dire que vous avez tort. Essayez d'être ouvert à leurs réflexions et aidez-les à être ouverts aux vôtres.
- **Utilisez un ton aimable et respectueux ;** cela incitera vos parents à vous prendre plus au sérieux, ainsi que ce que vous avez à dire. Essayez de rester calme et serein. Ne laissez pas vos émotions vous submerger. Cela pourrait conduire à une dispute au lieu d'une discussion productive. Si vous vous sentez en colère ou frustré, souvenez-vous de la visualisation du récipient.

Vous et votre communauté

Comment puis-je partager des informations pour aider ma communauté à comprendre les handicaps ?

Vous avez cette expérience unique d'avoir un frère ou une sœur avec une déficience intellectuelle (DI). Vous savez communiquer et interagir avec des personnes ayant une DI d'une manière que beaucoup de vos pairs et membres de la communauté ne possèdent pas. Certains peuvent croire que les informations que vous avez sur la déficience intellectuelle sont fausses. Ils peuvent parfois dire des choses blessantes. Vous pouvez vous sentir triste ou en colère à cause des choses qu'ils croient et disent.



Il est normal d'avoir ces sentiments et de les exprimer. Vous voyez votre frère ou votre sœur dans tout ce que vous aimez chez lui ou chez elle. Vous voyez sa force et ses capacités. Vous voulez que les autres les voient également.

Il est important de comprendre la différence entre les commentaires manifestement offensants et d'autres lieux communs que les gens expriment au sujet des personnes ayant une DI et qui perpétuent des stéréotypes négatifs.

Comprendre la différence entre les deux vous aidera à engager des conversations plus productives.

Grâce à ces activités, vous apprendrez à répondre aux fausses idées et à créer une communauté inclusive.



Je me sens plus responsable car je sais que je peux aider différentes personnes à sensibiliser et à inclure les personnes vivant avec un handicap.

Exprimer vos pensées pour entamer une discussion constructive

CONTEXTE

Bien qu'il soit parfois facile de blâmer ceux qui ne comprennent pas, cela peut les amener à se mettre sur la défensive.

Partager vos émotions peut conduire à avoir une discussion plus positive sur le handicap et votre frère ou votre sœur.

AFFIRMATIONS DE SON RESENTI

Les affirmations de son ressenti sont une manière simple d'éviter à l'orateur de blâmer quelqu'un d'autre tout en exprimant ses sentiments.

AFFIRMATION DE SON RESENTI : STRUCTURE

Je me sens___(émotion)

quand vous_____(action/mot)

je voudrais que vous_____ (ce que vous voudriez qu'ils apprennent/sachent). »

EXEMPLE

Au lieu de dire « Vous avez dit que ma sœur ne pouvait pas apprendre à faire du vélo et vous avez tort ! », vous pouvez utiliser une affirmation de votre ressenti et dire « je me suis senti triste quand vous avez dit que ma sœur ne savait pas faire de vélo. J'aimerais que vous sachiez qu'elle apprend à faire du vélo et qu'elle est douée ! Les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent faire beaucoup de choses ! »

Activité : Complétez les scénarios suivants avec ce que vous ressentiriez.

SITUATION 1

Carol : Les personnes avec une déficience intellectuelle ne peuvent pas faire de sport, je ne veux pas qu'elles jouent dans notre équipe.

VOTRE RÉPONSE

Je me sens _____

quand vous _____,

Je voudrais que vous _____

SITUATION 2

Votre oncle attend que votre frère ou votre sœur lace ses chaussures, mais cela prend un peu plus de temps que prévu. « Je vais le faire, ça prend une éternité ! »

VOTRE RÉPONSE

Je me sens _____

quand tu _____,

Je voudrais que vous _____

Conseils utiles pour sensibiliser les autres de manière significative et positive

01

Réfléchissez avant de parler

Faites une pause avant de réagir à un sentiment et réfléchissez à vos choix.

02

Ayez une conversation ouverte

Essayez de poser à l'autre personne des questions sur ce qu'elle veut dire ou pourquoi elle dirait quelque chose que vous savez incorrect ou offensant. Écoutez-la pour comprendre. Cela aidera l'autre personne à oser poser des questions et à comprendre votre point de vue.

03

Respectez-vous mutuellement

Soyez respectueux lorsque vous corrigez l'autre personne. Elle sera ensuite plus encline à écouter ce que vous avez à dire.

04

Sensibilisez, ne jugez pas

Utilisez d'autres amorces de phrase qui évitent tout jugement et guident l'autre personne vers une nouvelle opinion.

- « D'après mon expérience »
- « Ce qui s'est avéré exact »

Activité : Idées courantes sur les personnes avec une déficience intellectuelle

Dans cette activité, vous noterez les idées fausses courantes que vous avez entendues sur les personnes ayant une déficience intellectuelle, puis vous mettrez par écrit comment vous réagiriez.

Fausse croyance	Votre réponse
Exemple : Les personnes ayant une déficience intellectuelle ne peuvent pas faire de sport	Exemple : Tout le monde peut faire du sport avec l'équipement et le soutien adéquats

Trouver votre communauté et votre réseau

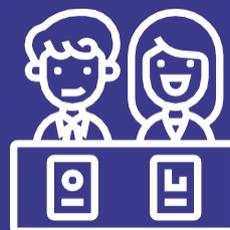
Vous n'êtes pas seul. D'autres personnes de votre communauté défendent les personnes avec une déficience intellectuelle. Ensemble, vous pouvez changer les points de vue de la société.

Trouver votre communauté peut être un peu ennuyeux si vous ne savez pas où chercher. Voici quelques façons de trouver une communauté :



Rejoignez une équipe des Sports Unifiés de Special Olympics

Postulez pour un poste au sein du Comité d'Activation des Jeunes de Special Olympics



Trouvez des clubs dans votre école avec des étudiants qui ont le même centre d'intérêt que vous

Contactez des membres de votre communauté, comme des conseillers ou des responsables religieux



Façons de créer des communautés inclusives avec votre réseau d'amis !

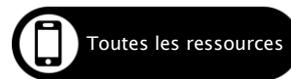


Ensemble, vous et votre réseau pouvez promouvoir l'inclusion dans les écoles et dans d'autres domaines de votre communauté !

- Organisez une semaine de l'inclusion dans votre école
- Collaborez avec une association artistique locale pour organiser une exposition d'art inclusive
- Publiez un message ou une photo sur Facebook pour expliquer pourquoi l'inclusion est importante pour vous ou ce que vous faites avec Special Olympics
- Créez un club pour relier les frères et sœurs de personnes ayant une déficience intellectuelle
- Scannez le code pour en savoir plus sur la façon de créer une communauté inclusive !



Ressources



Ressources pour vous

[Guide des frères et sœurs de Special Olympics](#)

[Stratégies d'adaptation au COVID-19 pour frères et sœurs](#)

[Stratégies de bien-être personnel pour les frères et sœurs](#)

[Fiches d'activité Strong Minds](#)

Ressources pour votre famille

[Guide à l'attention des parents pour le soutien aux frères et sœurs](#)

Ressources générales supplémentaires sur l'engagement des frères et sœurs

[Site Web des ressources de Special Olympics pour les frères et sœurs](#)

Conclusion

Grâce à ce manuel, vous avez acquis les compétences de base pour prioriser votre santé mentale et émotionnelle, communiquer efficacement avec les membres de votre famille, sensibiliser de manière respectueuse le public sur la déficience intellectuelle et identifier les moyens de trouver un réseau de soutien au sein de votre communauté.

Félicitations pour cette réalisation et merci pour l'amour et le soutien que vous apportez à votre frère ou votre sœur avec une déficience intellectuelle. Vous êtes maintenant mieux équipé et disposez des outils et des connaissances nécessaires pour mener une vie saine et positive.

