

Déficience intellectuelle

En quelques mots

La déficience intellectuelle représente un ensemble de limitations significatives du fonctionnement intellectuel (deux écarts types sous la moyenne dans l'échelle du QI) (raisonnement, planification, résolution de problème, pensée abstraite, compréhension d'idées complexes, mémorisation, attention) et des habiletés adaptatives conceptuelles (langage, lecture, écriture, temps et concepts mathématiques), sociales (relations interpersonnelles, respect des normes, loisirs) et pratiques (soins personnels, compétences)



La déficience intellectuelle n'est PAS une maladie. C'est une condition de vie pour les personnes qui la vivent, un état permanent.

On évite de dire UN déficient, UN handicapé. Il faut plutôt parler d'une personne AYANT ou VIVANT AVEC une déficience. Les termes « souffre de », « est atteint de » ou « est frappé de » ne sont pas appropriés puisque la D.I. est un état.

Pour mieux me connaître

- Je comprends lentement et j'ai de la difficulté à retenir et traiter l'information.
- J'ai de la difficulté à comprendre plusieurs consignes en même temps. Aussi, à court terme, il m'arrive d'oublier les consignes qu'on vient de me donner.
- J'ai parfois de la difficulté à m'exprimer clairement et à comprendre mes interlocuteurs.
- Ma motricité fine (manipulation de ciseaux, crayons, outils, etc.) complique souvent mon efficacité.
- Parfois, je ne connais pas bien mes capacités. Il m'arrive de les surévaluer ou de les sous-évaluer. De plus, il m'arrive de ne pas faire attention aux dangers.
- Souvent, je n'ai pas de filtre en matière d'émotions il peut m'arriver d'avoir des réactions exagérées et de passer d'une émotion à une autre sans raison apparente.
- J'exprime souvent mon affection par les contacts physiques. Ainsi, compte tenu de mon état, je suis grandement vulnérable aux abus.
- Mes comportements peuvent être impulsifs.
- J'ai souvent une faible estime personnelle.

Trucs pour bien m'intégrer

Estime de soi

« J'ai souvent une faible estime personnelle. »

Au début de sa puberté, la personne commence à constater ses différences. Elle se peut alors que son estime de soi en soit affectée.



TRUCS : Décortiquez les activités en étapes pour permettre plusieurs réussites. À chaque étape réussie, mentionnez-la et encouragez la personne, mais faites-le aussi pour les autres membres du groupe. Pensez aux intérêts de la personne et adaptez les activités en fonction de ces derniers. Confiez-lui une tâche de « bras droit » dans l'organisation d'une activité; par exemple, elle pourrait donner un coup de main pour le découpage de feuilles ou des cartons en préparation d'une activité.

Attention de ne pas infantiliser! Une personne avec une D.I. légère mérite autant de respect que toute autre personne de son âge.

Niveau de compréhension

« Je comprends lentement et j'ai de la difficulté à retenir et traiter l'information. »

La personne met souvent plus de temps à comprendre les consignes. Il faut surtout éviter de s'impatienter et de souligner ses incapacités.



TRUCS : Pour que la personne comprenne bien et se fasse bien comprendre, le non verbal est très important. Bougez les épaules, les mains le visage afin d'appuyer ce que vous dites. N'hésitez à faire répéter la personne au lieu de lui dire que vous avez compris. Vérifiez par le toucher ou par un contact visuel pour vous assurer que le jeune a bien compris. Utilisez des mots simples et des phrases courtes pour les consignes. Proposez des activités où le non verbal sera le seul moyen de communication.



Si vous avez répété cinq fois une même consigne et que la personne n'a pas compris, il est important de persévérer. S'adapter, c'est reformuler les consignes en d'autres termes pour faciliter la compréhension!

Évaluation des capacités

« Parfois, je ne connais pas bien mes capacités. »

Mettre la barre trop haute

Pour se sentir valorisée, la personne voudra peut-être dépasser ses limites. Ainsi, elle prendra des risques ou mettra la barre trop haute, ce qui va lui faire vivre des échecs.

Mettre la barre trop basse

Plusieurs personnes ont une estime d'eux tellement mauvaise qu'ils sont convaincus qu'elles ne sont pas bonnes dans les activités. À cause du milieu social ou familial, ou pour toute autre raison, la personne va peut-être mettre la barre trop basse.



TRUCS : Apprenez rapidement à connaître le succès passé de la personne, en faisant par exemple une activité sociale d'échanges sur trois grandes fiertés. Parlez-en avec les autres membres du groupe. Discutez avec la personne-ressource (famille ou autre) pour savoir dans quel milieu la personne évolue (milieu où la personne est surprotégée ou milieu où elle fait face à ses vraies capacités?). Proposez à la personne des défis physiques ou artistiques. Le théâtre est souvent un moyen différent qui permet aux personnes de tester de nouvelles capacités.

Gestion des émotions

« Souvent je n'ai pas de filtre en matière d'émotions. Il peut m'arriver d'avoir des réactions exagérées et de passer d'une émotion à une autre sans raison apparente. »

Les personnes ayant une D.I. n'ont pas de masque. Les émotions sont donc souvent exprimées à leur état le plus pur. Autant la personne peut faire un drame dans une situation qui le rend triste, autant elle peut embrasser tout le monde dans une situation heureuse.



TRUCS : Si la situation ne demande pas d'intervention immédiate, faites un retour après avec la personne. Sinon, prenez le temps, au moment où la réaction exagérée se produit, de faire nommer son émotion à la personne. Donnez en exemple une situation vécue avec une autre personne. Exemple : « Si Sophie avait fait cela, est-ce que...? » Demandez-lui de dessiner son émotion et de donner une couleur à certaines émotions. Incitez-la à dire ce qu'elle ressent avec des mots.

Important! Évitez d'infantiliser la personne dans des situations de conflit.

Lien avec les autres

« J'exprime souvent mon affection par les contacts physiques. »

À cause de la gestion des émotions propre à la personne, elle ne peut juger si sa réaction est socialement acceptable. Au début de sa puberté, elle n'aura peut-être pas les capacités d'évaluer si un comportement sexuel est adéquat ou non.



TRUCS : Transformez les câlins en HIGH FIVE. Invitez la personne à s'exprimer avec des mots plutôt qu'avec son corps. Intervenez ponctuellement dans chacune des situations. Convenez d'un « mot de code » avec la personne afin de vérifier si son comportement est adéquat; par exemple, « Bingo » voudrait dire que la personne a bien fait, tandis que « Désert » signifierait que son comportement était inapproprié.

Important! Il faut informer la personne-ressource (famille ou autre) de tout nouveau comportement ou des gestes à caractère sexuel.

Communication

« J'ai parfois de la difficulté à m'exprimer clairement. »

La capacité à s'exprimer verbalement passe en premier lieu par le cerveau. Ainsi, si la personne n'est pas capable d'organiser sa pensée, elle aura de la difficulté à exprimer ce qu'il veut dire clairement. Elle peut mâcher ses mots et mal prononcer ce qu'elle veut dire. Lorsqu'on ne comprend pas une personne qui a de la difficulté à s'exprimer, il faut toujours prendre le temps de lui demander de répéter ou de reformuler.



TRUCS : Proposez des expressions simples (comme BINGO) pour vérifier que vous vous comprenez. Un signal visuel (ex. : pouce en l'air) peut aussi valider la compréhension. N'hésitez pas à dire à la personne de prendre son temps. Dites-lui aussi que c'est important d'aller au bout de sa pensée.

Motricité fine en activité

« Ma motricité fine complique souvent mon efficacité. »



TRUCS : Aidez la personne sans faire à sa place. Guidez-la dans ses tâches une étape à la fois, en prenant le temps qu'il faut. Par exemple, découper une feuille peut se faire en cinq étapes. Soulignez la réussite à chaque étape. Faire dire à la personne ce qu'elle fait à chaque étape favorisera sa compréhension.

Une même activité peut être réalisée en groupe. Il faut toutefois prévoir le temps nécessaire pour que TOUTES et TOUS atteignent l'objectif.