



## Liste de vérification des compétences de la vie

Nom : \_\_\_\_\_

Date de révision : \_\_\_\_\_ Révisé par : \_\_\_\_\_

### Échelle d'évaluation

I = Indépendant

S = Avec soutien

N = Non acquise

#### Communication et autoreprésentation

Compétence	I	S	N
Exprime ses goûts, ce qu'il n'aime pas et ses préférences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifie les forces personnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifie les domaines dans lesquels un soutien est nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demande de l'aide quand c'est nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participe aux rencontres (à son niveau)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fait des choix au quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise efficacement le moyen de communication préférentiel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			

#### La sécurité à la maison et dans la communauté

Compétence	I	S	N
Connaît son nom complet et son adresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaît les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sait comment appeler le 911 (ou le numéro d'urgence)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Distingue les situations sûres des situations dangereuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifie les adultes de confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte les règles de sécurité à la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il sait quoi faire s'il se retrouve perdu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			

### Compétences sociales et participation à la vie communautaire

Compétence	I	S	N
Salue les autres de manière appropriée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partage la conversation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte l'espace personnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte les règles du groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participe à des activités communautaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sait gérer ses besoins sensoriels dans des environnements stimulants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gère correctement les petits conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			



### L'autorégulation des émotions

Compétence	I	S	N
Identifie les émotions fondamentales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise des techniques de relaxation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte les routines quotidiennes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peut faire des transitions entre les activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise des stratégies pour gérer ses émotions lorsqu'il est bouleversé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			

### Routines quotidiennes et organisation

Compétence	I	S	N
Suit la routine du matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suit la routine du soir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise un agenda/calendrier/horaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise des rappels ou des alarmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrive à l'heure aux activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			



## Compétences en matière de soins personnels et bien-être

Compétence	I	S	N
Se lave dans un bain ou sous la douche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il se brosse les dents quotidiennement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il s'habille correctement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gère les besoins en matière d'hygiène personnelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prend ses médicaments en toute sécurité (si nécessaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintient une routine de sommeil équilibrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			

## Compétences ménagères

Compétence	I	S	N
Trie et lave le linge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nettoie son espace personnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prépare des repas simples et des collations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suit une recette de base	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participe aux achats d'épicerie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectue une tâche ménagère habituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			



## Transports et déplacements dans la communauté

Compétence	I	S	N
Respecte les règles de sécurité des piétons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifie les lieux communs de la communauté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise les transports public (au besoin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suivre un itinéraire familial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilise des cartes ou des applications de transport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			

## Finances et gestion budgétaire

Compétence	I	S	N
Reconnaît les pièces et les billets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fait de petits achats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprend la différence entre épargner et dépenser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte un budget simple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trace les dépenses (avec une aide si nécessaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Remarques :</b>			



## Résumé des domaines prioritaires

Les 3 compétences à privilégier cette année :

1.

2.

3.

Prochaine date de révision : \_\_\_\_\_