

## Votre perception de vous-même et votre rapport aux autres

---

### Dans la section « Perception de vous-même »

#### Si vous avez répondu oui à plusieurs des questions 1 à 8 :

Vous ressentez de l'inconfort par rapport à votre situation de handicap et vous avez tendance à vous attribuer davantage des caractéristiques désavantageuses. Vous vous percevez comme étant différent des autres d'une manière plutôt négative. Il se peut que vous croyiez ne pas être à la hauteur ou avoir besoin d'être pris en charge par les autres.

#### Pistes à suivre :

Travailler à bâtir sa confiance en soi :

- Prendre conscience de ses forces et de ses capacités
- Repenser ses expériences et les mettre en contexte
- Être indulgent envers soi-même
- Se donner la chance de développer ses capacités

Se concentrer sur les faits plutôt que sur les perceptions :

- Identifier les actions à poser (concrètes) pour changer la situation vécue

Bien connaître ses limites et en tenir compte :

- Comprendre le processus de production du handicap (interaction entre les facteurs personnels et l'environnement)
- Identifier les obstacles et trouver des solutions, des moyens pour pallier les difficultés

#### Si vous avez répondu oui à plusieurs des questions 9 à 17 :

Vous comprenez comment vos limitations fonctionnelles affectent votre vie et vous misez sur vos forces et vos compétences pour réaliser votre projet. Bien que vous ayez parfois le sentiment d'être différent des autres, c'est de manière plutôt positive.

#### Pistes à suivre :

- Continuer à développer vos qualités et compétences
- Tenir à jour vos connaissances sur les ressources disponibles et sur vos besoins selon le contexte
- Continuer à être vigilant face à l'impact de vos limitations fonctionnelles sur vos activités.



# Votre perception de vous-même et votre rapport aux autres

---

## Dans la section « Votre rapport aux autres »

### Questions 1 à 6 :

Vous avez tendance à croire que les autres ont des préjugés à votre égard et qu'ils sont injustes dans leur manière de vous traiter. Vous croyez être victime de discrimination et de violence verbale.

### Questions 7 à 11 :

Vous croyez que vous êtes désavantagé par votre handicap. Vous comprenez les réticences des autres à vous inclure dans leur groupe puisque vous êtes un « poids » pour eux et que vos besoins sont dérangeants.

### Questions 12 à 15 :

Vous avez de la difficulté à prendre votre place, bien que vous croyiez avoir la capacité de réaliser votre projet. Vous ne savez pas toujours comment réagir face au refus des autres et comment présenter vos demandes.

### Pistes à suivre :

- Valider ses perceptions auprès des personnes concernées
- En cas de harcèlement ou de discrimination, aller chercher de l'aide (par exemple : CPIMH, centre d'aide aux étudiants)
- Développer de nouvelles stratégies pour acquérir de l'autonomie et de la confiance en soi

### Questions 16 à 19 :

Vous avez tendance à miser sur vos forces et vos compétences pour vous insérer dans un nouveau groupe et réaliser votre projet.

