

SOUTENIR UN ADULTE TRISOMIQUE : VIE SOCIALE, EMPLOI, AUTONOMIE

Pour familles, proches et aidants accompagnant un adulte porteur de trisomie 21

Accompagner vers l'épanouissement, l'insertion professionnelle et une vie d'adulte pleinement vécue

Durée : 1 heure	Modules : 6 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles, proches et aidants
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous offre une compréhension approfondie des besoins spécifiques de l'adulte trisomique et des clés pour l'accompagner vers une vie épanouie. Vous découvrirez comment respecter son autodétermination tout en maintenant un cadre sécurisant, et comment soutenir sa progression continue à tout âge. À travers des stratégies concrètes, vous apprendrez à développer son autonomie domestique, à l'accompagner dans la gestion de l'argent et des déplacements, à préparer et réussir son insertion professionnelle, et à favoriser sa vie sociale et affective. Vous anticiperez également les questions liées au vieillissement et à l'avenir.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre l'Adulte Trisomique et Ses Besoins	3 leçons
MODULE 2	Développer l'Autonomie au Quotidien	3 leçons
MODULE 3	L'Insertion Professionnelle	3 leçons
MODULE 4	La Vie Sociale et Affective	3 leçons
MODULE 5	Maintenir la Motivation et Prévenir les Difficultés	3 leçons
MODULE 6	Les Outils Numériques pour Stimuler et Accompagner	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les spécificités de l'âge adulte avec trisomie 21 et respecter l'autodétermination
- Développer l'autonomie domestique, la gestion de l'argent et la mobilité
- Préparer et réussir l'insertion professionnelle selon les différentes voies possibles
- Favoriser les relations sociales, accompagner la vie affective et encourager les loisirs
- Adapter le renforcement positif, prévenir les difficultés psychologiques et anticiper le vieillissement

Informations générales

Durée	1 heure — Formation complète répartie en 6 modules progressifs
Public visé	Familles, proches et aidants accompagnant un adulte porteur de trisomie 21 souhaitant favoriser son autonomie, son insertion sociale et professionnelle, et son épanouissement personnel
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation

Leçon 1 - Les Spécificités de l'Âge Adulte avec Trisomie 21

- Comprendre la transition vers l'âge adulte et les évolutions cognitives continues
- Identifier les particularités de santé : thyroïde, vieillissement prématuré, sommeil, surpoids
- Reconnaître les besoins émotionnels et relationnels légitimes
- Maintenir des stimulations adaptées pour valoriser les progrès

Leçon 2 - La Motivation et le Respect de l'Autodétermination

- Passer de décider « pour » à décider « avec » la personne
- Identifier les centres d'intérêt comme leviers de motivation
- Respecter les choix et proposer des alternatives sans imposer
- Permettre l'erreur dans un cadre sécurisé pour favoriser l'apprentissage

Leçon 3 - La Progression Continue à l'Âge Adulte

- Maintenir une dynamique d'apprentissage tout au long de la vie
- Proposer des défis adaptés et varier les activités
- Accepter les fluctuations naturelles des capacités
- Valoriser chaque progrès et sécuriser sans surprotéger

Leçon 1 - L'Autonomie Domestique (Logement, Repas, Hygiène)

- Évaluer le niveau d'autonomie dans l'hygiène, les repas, le ménage et la gestion du domicile
- Utiliser des outils visuels adaptés : séquentiels, recettes illustrées, plannings
- Explorer les options de logement : domicile familial, appartement supervisé, colocation, habitat inclusif
- Respecter le désir de la personne dans le choix du mode de vie

Leçon 2 - La Gestion de l'Argent et des Démarches Administratives

- Enseigner la reconnaissance de l'argent, les paiements et la notion de budget
- Utiliser le système des enveloppes, cartes prépayées et applications simplifiées
- Accompagner les démarches administratives en impliquant la personne
- Comprendre les mesures de protection juridique : habilitation familiale, curatelle, tutelle

Leçon 3 - Les Déplacements et la Mobilité

- Évaluer les compétences d'orientation, de sécurité et de gestion des imprévus
- Apprendre les trajets par étapes : familiaux, puis transports en commun
- Utiliser GPS, cartes plastifiées et applications de localisation
- Sécuriser la mobilité tout en favorisant l'autonomie progressive

Leçon 1 - Les Différentes Voies Professionnelles

- Connaître les ESAT : environnement adapté et sécurisant
- Découvrir les entreprises adaptées : contrats classiques avec accompagnement
- Explorer le milieu ordinaire avec emploi accompagné et job coach
- Utiliser stages, apprentissages et aides financières pour faciliter l'insertion

Leçon 2 - Préparer l'Insertion Professionnelle

- Identifier les forces, goûts et environnements préférés de la personne
- Développer les compétences transversales : ponctualité, consignes, codes sociaux
- Organiser des stages pour découvrir les métiers sans pression
- Respecter les envies professionnelles et accompagner les choix

Leçon 3 - Réussir dans l'Emploi

- Mettre en place des aménagements : supports visuels, horaires ajustés, tuteur bienveillant
- Communiquer avec l'employeur et les collègues pour créer un climat de confiance
- Surveiller la fatigue et ajuster le rythme de travail

- Privilégier un temps partiel bien vécu plutôt qu'un temps plein épuisant

MODULE 4

La Vie Sociale et Affective

3 leçons

Leçon 1 - Développer et Maintenir des Relations Sociales

- Diversifier les cercles relationnels : famille, amis, connaissances, professionnels
- Créer des situations de rencontre : loisirs, associations, bénévolat, vacances
- Accompagner les compétences sociales et l'utilisation sécurisée des réseaux
- Aider à distinguer relations sincères et comportements malveillants

Leçon 2 - La Vie Affective et la Sexualité

- Reconnaître la légitimité des besoins affectifs et amoureux
- Proposer une éducation affective et sexuelle adaptée : consentement, protection, hygiène
- Accompagner la vie en couple : communication, gestion des conflits, questions de parentalité
- Favoriser un dialogue ouvert sans tabou ni infantilisation

Leçon 3 - Les Loisirs et la Culture

- Varier les activités : sport, art, sorties culturelles, numérique, plein air
- Privilégier l'inclusion dans des activités ouvertes à tous
- Organiser des vacances adaptées pour développer l'autonomie
- Maintenir des moments réguliers de détente et d'épanouissement

MODULE 5

Maintenir la Motivation et Prévenir les Difficultés

3 leçons

Leçon 1 - Le Renforcement Positif Adapté à l'Adulte

- Valoriser les accomplissements sans infantiliser ni ridiculiser
- Utiliser reconnaissance verbale, responsabilités et privilèges d'adulte
- Construire l'estime de soi par les réussites et le regard positif
- Impliquer la personne dans les décisions pour renforcer le sentiment de capacité

Leçon 2 - Prévenir et Gérer les Difficultés Psychologiques

- Repérer les signaux d'alerte : changement de comportement, repli, troubles du sommeil
- Identifier les situations à risque : transitions, deuils, vieillissement des parents
- Consulter un professionnel formé dès que nécessaire
- Intervenir tôt pour prévenir l'installation durable de troubles

Leçon 3 - Le Vieillessement et l'Avenir

- Comprendre le vieillissement prématuré et le risque accru d'Alzheimer
- Anticiper l'avenir : hébergement adapté, protection juridique, réseau de soutien
- Maintenir qualité de vie, activités et relations sociales à tout âge
- Adapter les activités et continuer à stimuler les compétences

MODULE 6

Les Outils Numériques pour Stimuler et Accompagner

1 leçon

Leçon 1 - JOE, Votre Coach Cérébral

- Découvrir l'application JOE avec plus de 30 jeux cognitifs adaptés
- Travailler mémoire, attention, perception, langage et planification
- Profiter d'une approche ludique et motivante avec défis progressifs
- Suivre ses performances pour renforcer confiance et persévérance

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Outils concrets : séquentiels visuels, système des enveloppes, fiches de déplacement, grilles d'évaluation
- Bonus : découverte de l'application JOE avec 30+ jeux cognitifs pour stimuler l'autonomie
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi

