

Comment va ma vie indépendante?	Cela fonctionne?		C'est important?		J'ai besoin d'aide?		
	 Oui	 Non	 Oui	 Non	 Beaucoup	 Un peu	 Pas du tout
La vie partagée							
Je partage des espaces, des tâches et des responsabilités à la maison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je garde les règles de la maison qui ont été définies	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment agir quand il y a des conflits entre colocataires.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux gérer mes émotions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nourriture							
Je sais comment planifier les repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment faire une liste de courses	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'organise des repas en commun avec des collègues et je partage les coûts	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux suivre une recette pour cuisiner un repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux préparer et cuisiner des repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sécurité							
J'ai une liste de contacts en cas d'urgence	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment agir en cas d'incendie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais ce que je fais, pour être en sécurité lorsque j'utilise de l'essence.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment prévenir les accidents avec l'électricité	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Je sais comment demander de l'aide en cas d'accident à domicile	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment utiliser une trousse de premiers soins	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comment va ma vie indépendante?	Cela fonctionne?		C'est important?		J'ai besoin d'aide?		
	 Oui	 Non	 Oui	 Non	 Beaucoup	 Un peu	 Pas du tout
Activités domestiques							
Je sais faire ma lessive en utilisant la machine à laver	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment repasser mes vêtements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment nettoyer les différents espaces de ma maison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je recycle à la maison	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux m'occuper de mon hygiène personnelle complète (lavage des cheveux, rasage, ongles coupés)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis mes vêtements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais m'habiller en fonction de la saison / heure	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soins de santé							
Je sais comment prendre rendez-vous chez le médecin, le dentiste, etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux aller chez le médecin, le dentiste, etc. et signaler correctement les problèmes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux faire de petits pansements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais qui appeler quand je suis malade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux m'arranger pour prendre mes médicaments	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Je prends les médicaments à peu près à l'heure exacte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai un moyen de ne pas oublier les médicaments	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pour ne pas oublier : Je m'inscris, je demande à quelqu'un de se souvenir de moi....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Comment va ma vie indépendante?	Cela fonctionne?		C'est important?		J'ai besoin d'aide?		
	 Oui	 Non	 Oui	 Non	 Beaucoup	 Un peu	 Pas du tout
Gestion du budget							
Je sais ce que je reçois dans un mois	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je contrôle les dépenses mensuelles de ma maison							
Je paye mes factures liées à mon domicile							
Je sais comment utiliser les services bancaires	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment utiliser un distributeur automatique de billets	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'utilise de l'argent pour faire du shopping	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'économise de l'argent	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Transport							
J'utilise les transports en commun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me déplace à pieds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps libre							
Je planifie des activités pour mon week-end	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Participer à des activités dans la communauté locale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis avec mes amis les activités que nous voulons faire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je parle à mes amis et à ma famille par téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis et je vais au restaurant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je vais au cinéma, au théâtre, aux concerts et aux spectacles de danse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Je vais au parc à pieds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comment va ma vie indépendante?	Cela fonctionne?		C'est important?		J'ai besoin d'aide?		
	 Oui	 Non	 Oui	 Non	 Beaucoup	 Un peu	 Pas du tout
Aller les centres commerciaux	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visiter des musées, des expositions, etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habitudes de vie saines							
Je fais de l'exercice régulièrement (marche, course, gym, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Choisir des aliments sains	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormir au moins 8 heures par nuit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Boire de l'eau tout au long de la journée et entre les repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affectivité et sexualité							
Je sais ce qu'est la sexualité et ses dimensions : Amour, Plaisir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Identifier les différents sentiments	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais comment exprimer mes sentiments	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je respecte mes sentiments et ceux des autres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais ce que sont les maladies sexuellement transmissibles et comment me protéger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux utiliser des méthodes contraceptives	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais où demander de l'aide...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Autres...

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐