

Aide au dossier MDPH

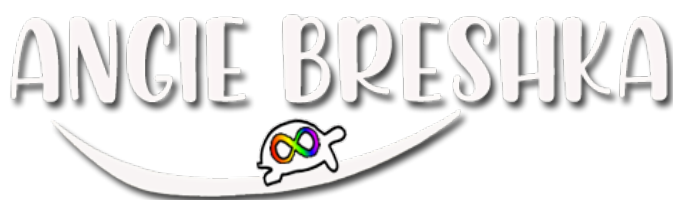
Le projet de vie

Ce document a pour but de vous aider à remplir votre dossier MDPH.

Il est rattaché à cette [vidéo](#).

Bien sûr, il y a d'autres façons de le faire mais c'est ce qui me semble être le mieux et le plus simple.

Mais attention, n'oubliez pas que je ne suis pas assistante sociale. Si vous en ressentez



le besoin, n'hésitez pas à contacter votre MDPH pour vous aider, c'est important.

Angie Breshka
[youtube](#) [twitter](#)

Version par [Tout Sur l'Autisme](#) (relecture, correctifs et mise en page modifiée)

25/04/2023

Les différents droits possibles

AAH : Allocation adulte handicapé versée tous les mois d'un montant de 902 euros maximum. Sert à compenser la perte d'opportunités de travailler et les dépenses liées aux handicaps.

AEEH : Allocation pour l'éducation de l'enfant handicapé. 132 euros par mois. Touchée avant la majorité de l'enfant par les parents.

PCH : prestations de compensation du handicap. Sert à payer l'aide matérielle (fauteuil, aide à la mobilité, etc...) et/ou humaine engendrée par le handicap.

CMI : carte de mobilité inclusion. Sert à passer prioritaire par exemple pour les caisses dans les magasins ou s'asseoir sur les places assises dans les transports, et peut servir à obtenir des réductions non négligeables. La CMI priorité est la même, sauf qu'elle n'est pas accordée à vie. Avec, vous avez la carte de priorité de stationnement qui permet de se garer sur les places handicapées. Ça permet de moins marcher si vous ne tenez pas longtemps debout ou que la posture est douloureuse ou de pouvoir ouvrir la portière et sortir un fauteuil.

SAVS/SAMSAH : en très résumé, structure qui vous aide à connaître vos difficultés et vous accompagne pour vous aider au quotidien.

ESAT : travail en milieu sécurisé pour les personnes handicapées, qui mais comporte pas mal de points négatifs, comme le salaire très faible et le manque de droit salarial par exemple à avoir des syndicats.

RQTH : reconnaissance en qualité de travailleur handicapé, est censée vous assurer des aménagements au sein de votre travail.

Prendre conscience de ses difficultés au quotidien

Il s'agit de tableaux à remplir avec des croix selon vos ressentis afin de vous aider à remplir la **partie B** du dossier MDPH. Ils tirent leur inspiration d'[ici](#). N'hésitez pas à l'imprimer.

Prenez en compte les reproches de vos proches à base de « t'es pas capable de faire ça à ton âge ?? » ou « fais un effort, c'est pas compliqué !! » et d'autres du même genre.

Il en est de même pour la vie de tous les jours. Par exemple, si vous allez à la banque et que vous n'êtes pas capable de faire ce que vous êtes venu faire sans demander de l'aide autour de vous y compris au personnel, c'est que vous n'êtes pas capable de le faire seul. Même si la demande d'aide ne repose pas sur la famille ou des amis.

Demander à des inconnus de l'aide, peu importe quoi, si c'est tout le temps, si vous partez bredouille faute de réponse en faisant vos courses c'est pareil, c'est que vous avez besoin d'aide et êtes dépendant d'autrui.

Autre exemple : si vous demandez à un de vos parents ou ami.es de vous accompagner à un rendez-vous médical en permanence, ou pour prendre rendez-vous, c'est que vous êtes également dépendant de ses proches.

Aides de l'entourage en général

	Je ne reçois pas d'aide	Aidé.e par ma famille	Aidé.e par des ami.e.s	Aidé.e par des travailleurs sociaux	Aide à domicile	Aide(s) d'autre origine
Hygiène corporelle						
Se nourrir						
Faire son linge						
Entretien foyer						
Gérer le budget						
Faire ses papiers						
Soins						
Courses						
Transports (voiture ou transports en commun)						

⇒ Tableaux disponibles en plus grand format (impression), dans ce document annexe.

Mes besoins pour la vie quotidienne

*** Besoin de sollicitation* pour le faire :** *Par exemple, vous avez besoin que vos proches vous disent de le faire. Que ça soit gentiment comme « il faut que tu fasses ça, c'est important » ou moins gentiment avec des cris/critiques. Ou encore, pour une action précise, vous n'arrivez pas à la faire, à la démarrer quand vous êtes seul.e, mais pas de problème par contre quand vous êtes entouré.e.*

Tableau n°1

	Je le fais seul.e	Besoin de sollicitation* pour le faire	Besoin d'assistance ou de surveillance pour le faire	Je ne le fais que de temps en temps, trop peu souvent	Je ne le fais pas du tout
Hygiène corporelle					
S'habiller correctement					
Faire un repas chaud					
Suivi médical					
Traitement					
Faire ses courses					
Faire à manger simplement					
Ménage					
Transports (voiture ou en commun)					
S'occuper de son linge					
S'occuper de sa famille					

Tableau n°2

	Je le fais seul.e	Besoin de sollicitation* pour le faire	Besoin d'assistance ou de surveillance pour le faire	Je ne le fais que de temps en temps, trop peu souvent	Je ne le fais pas du tout
S'occuper de ses animaux					
Gérer son argent					
Faire ses papiers et démarches administratives					
Vivre seul.e					
Relation informelle avec le voisinage					
Avoir une vie sociale					
Partir en vacances / en week-end					
Se repérer dans le temps					
Se repérer dans l'espace					
Mémoriser					
Prendre des décisions					
Prendre des initiatives					

Tableau n°3

	Je le fais seul.e	Besoin de sollicitation* pour le faire	Besoin d'assistance ou de surveillance pour le faire	Je ne le fais que de temps en temps, trop peu souvent	Je ne le fais pas du tout
Savoir se mettre en sécurité **					
Maîtriser ses émotions, ses impulsions dans ses relations					
Communiquer					
Tenir une conversation					
Utiliser des appareils de communication					

**** Savoir se mettre en sécurité :** Signifie que vous savez réagir à une situation à risque de façon adaptée, donc en se protégeant, en prévenant du danger, en évitant les dangers, en ne vivant pas des agressions quotidiennement.

Par exemple, vous savez reconnaître une personne dangereuse et l'éviter, ou encore vous savez identifier que tel comportement n'est pas normal, dangereux, vous savez vous en protéger et/ou le signaler. Vous ne vous mettez pas en danger, etc. Vous ne vivez pas des agressions répétées à chaque rencontre que ce soit dans un contexte amical ou amoureux et ces relations ne dégénèrent pas la majorité du temps parce que vous savez reconnaître et vous méfier des personnes dangereuses, etc.

Le projet de vie

Les questions à se poser

Pour le projet de vie nouvellement appelé « ma vie quotidienne », attrapez déjà un brouillon et répondez à ces questions :

Quelle est votre situation actuelle ?

- Quels sont vos handicaps ?
- Quelles sont vos difficultés (se référer au tableau au dessus) ?
- les manifestations invalidantes ?
- qu'est-ce que vous voulez faire et qui vous est impossible faute de droit ?

De quoi souhaitez-vous bénéficier comme droit ?

- Liste des droits demandés (RQTH, AAH, etc..)
- Pourquoi ces droits ? (ex : je demande la RQTH car besoin d'aménagement ou je demande l'AAH car besoin d'autonomie)
- Qu'est-ce que ces droits vont changer dans ma vie et peuvent m'apporter ?

À partir de là, vous avez les éléments à mettre dans votre projet de vie et ce qu'il va falloir dire. Mais du coup, comment on le dit ?

Rédaction et exemples

1 : Le(s) problème(s) médical(aux)

Ici il s'agit de rappeler pourquoi vous faites votre dossier MDPH.

2 : L'empêchement qui en résulte

Ici il s'agit de faire une liste de toutes vos difficultés. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos médecins, famille et à la MDPH elle-même qui a des assistantes sociales.

Point important à retenir : On n'est pas là pour écrire une lettre de motivation, les belles phrases, ils s'en fichent. C'est les difficultés que vous rencontrez qui ont leur importance. Donc faites des listes, par exemple :

- *Difficulté relationnelle ayant conduit à du harcèlement (y compris sur mon lieu de travail)*
- *Difficulté à comprendre les sous-entendus entraînant rejet, critique et harcèlement*
- *Difficulté sensorielle, entraînant une obligation de quitter le lieu de travail que ce soit en entreprise comme en cours*

3 : Ça se traduit comment concrètement au quotidien ?

À chaque trait soulevé, l'importance ici est de donner des exemples de ce que ça entraîne comme conséquence.

Et c'est là-dessus qu'il faut appuyer parce que c'est ça que recherche la MDPH.

Donc vous listez tout ça, n'hésitez pas à noircir la page. Encore une fois c'est la partie la plus importante donc allez-y écrivez. Détaillez, soyez précis autant que possible.

4 : Le droit demandé pour pallier ces empêchements et difficultés

Cette partie n'est pas la plus importante mais rappelle juste les faits. Elle est là pour dire en sous-texte « t'as vu à quel point ma situation est nulle, donc maintenant je demande ça pour qu'elle ne soit plus aussi nulle ». Donc vous écrivez les droits qui selon vous peuvent être une aide pour que votre vie s'arrange.

5 : La forme

En termes de support vous pouvez le faire par ordinateur ou par papier. Personnellement je préfère le faire par papier. Si vous êtes comme moi et que vous avez un ou des handicaps visibles à l'écrit, passez par l'écrit comme vous rédigeriez sans personne pour vous corriger (à part si le résultat est vraiment trop illisible, il faut quand même qu'on puisse vous comprendre).

Quelques exemples en pratique

- 1 je n'est pas de jambe
- 2 je ne marche pas
- 3 je suis coincé je ne peux pas bouger
- 4 j'ai besoin d'un fauteuil

- 1 j'ai des douleurs chronique
- 2 marcher et me lever peut être très difficile
- 3 je peut être coincé, ne pas pouvoir bouger
- 4 j'ai besoin d'un fauteuil

- 1 je suis autiste
- 2 j'ai des difficultés sociale et sensorielle
- 3 je n'arrive pas à avoir un emploi stable et doit fuir quand il y a trop de bruit
- 4 j'ai besoin d'une RQTH et AAH ainsi que d'un casque antibruit

- 1 J'ai des douleurs chronique
- 2 j'ai très mal quand je suis debout et marche
- 3 je n'arrive pas à tenir debout plus de 5 min
- 4 j'ai besoin d'aide à la mobilité et de passer prioritaire donc CMI/PCH

- 1 Je suis autiste
- 2 j'ai des difficultés sensorielles et de fatigue importantes
- 3 j'ai du arrêter mes études parce que je n'arrivais pas à travailler à côté et faisait souvent des crises
- 4 J'ai besoin de l'AAH pour pouvoir les reprendre correctement

Exemple de projet de vie entier

Ma vie quotidienne

[Nom/prénom/numéro précédant dossier]

Étant sur le trouble du spectre autistique (TSA), type syndrome d'Asperger* avec *[insérer les éventuelles comorbidités]*, *[rappel des critères de l'autisme dans le DSM et noté dans le certificat du médecin fourni pour la MDPH]*, depuis ma naissance, [ainsi que malade chronique me provoquant *[insérer la description des symptômes]*], j'ai rencontré de nombreuses difficultés dans mon parcours scolaire, professionnel et au sein de ma vie quotidienne :

- difficulté relationnelle ayant conduit à du harcèlement (y compris sur mon lieu de travail)
- difficulté à comprendre les sous-entendus entraînant rejet, critique et harcèlement
- douleurs dans tout le corps m'empêchant de sortir de mon lit et me faisant utiliser *[insérez l'aide à la mobilité que vous utilisez]*
- difficulté sensorielle, entraînant une obligation de quitter le lieu de travail que ce soit en entreprise comme en cours,
- etc.

Par conséquent je souhaite bénéficier de *[insérer tes demandes de droits]* car j'ai besoin *[insérer les raisons pour lesquelles tu demandes des droits]* et mettre fin aux situations de discrimination et difficultés rencontrés en raison de mon handicap.

Je souhaite également pouvoir bénéficier *[insérer un autre droit]* de manière à *[expliquer pourquoi tu la demandes et ce qu'elle t'apporterait et ainsi de suite pour tes demandes]*, une aide pour financer *[insérer droit/aide matérielle ou humaine dont tu as besoin si demande de PCH voire d'AAH]* améliorerait grandement ma vie.

* Vous vous demandez peut-être pourquoi je parle du syndrome d'Asperger ici. Parce que pour le moment, pour ma MDPH, ils utilisent encore ce terme même s'il est désuet, raison pour laquelle il est également présent sur mon diagnostic et sur mon CERFA. Encore une fois, on met de côté le militantisme et le pourquoi il ne faut plus utiliser ce terme. Vos droits sont plus importants que tout ça dans l'immédiat de l'action « faire un dossier MDPH ».

N'hésitez pas à imprimer le document et à le partager.

Merci à ceux m'ayant aidée à le faire, y compris indirectement et particulièrement Ulysse Debove et Fred.



Angie Breshka

[youtube](#) [twitter](#)

Version par [Tout Sur l'Autisme](#) (relecture, correctifs et mise en page modifiée)

25/04/2023