

Ressources pour le programme d'études

Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense de ses propres intérêts

Ce cours traite de la prise de parole des groupes sous-représentés. Il comprend une autoévaluation, le détail des différentes étapes de la défense de ses intérêts et les différentes manières d'aborder ce processus.

Accessibilité : Comme certaines leçons de ce cours peuvent contenir un vocabulaire peu familier, ce cours PDF peut être ouvert dans Word et converti en un document Word. Les formateurs et formatrices peuvent utiliser la fonction de lecture à haute voix dans l'onglet Révision pour les personnes apprenantes qui ont besoin d'aide pour lire ce genre de vocabulaire inconnu.

Alignement avec le CLAO

Compétences	Groupe de tâches	Niveau
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	2
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A3. Extraire des informations de films, d'émissions et de présentations	s. o.
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A2. Interpréter des documents	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B2. Rédiger des textes continus	1
Compétence C — Comprendre et utiliser des nombres	C1. Gérer de l'argent	1
Compétence D — Utiliser la technologie numérique	s. o.	2
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	1

Voies de transition (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi | <input checked="" type="checkbox"/> Études postsecondaires |
| <input checked="" type="checkbox"/> Formation en apprentissage | <input checked="" type="checkbox"/> Autonomie |
| <input checked="" type="checkbox"/> Études secondaires | |

Compétences pour réussir intégrées (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Adaptabilité | <input checked="" type="checkbox"/> Créativité et innovation |
| <input checked="" type="checkbox"/> Calcul | <input checked="" type="checkbox"/> Lecture |
| <input type="checkbox"/> Collaboration | <input checked="" type="checkbox"/> Rédaction |
| <input checked="" type="checkbox"/> Communication | <input checked="" type="checkbox"/> Résolution de problèmes |
| <input checked="" type="checkbox"/> Compétences numériques | |

Notes : Tâches jalons potentielles pour ce cours : 114, 309, 157



Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense des propres intérêts

Ce document comprend un guide des réponses
Cible de la ressource — Groupes sous-représentés

Directrice du projet : Charlotte Parliament, gestionnaire de programme de CESBA

Coordinatrice du projet : Debera Flynn

Consultantes au projet : Angela Williams et Susan Boyd

Soutien au projet : Paul Cox, directeur général de CESBA

Merci aux nombreux membres du CESBA qui ont soutenu le projet en révisant les ressources pédagogiques.

Conçu par Angela Williams pour CESBA. © 2023 CESBA. CESBA encourage la distribution de ces informations. Veuillez mentionner le crédit approprié lorsque des parties sont citées. La citation à privilégier est la suivante : CESBA (2023) Ressources du programme d'études Compétences pour réussir de <https://cesba.com>



Ce programme d'Emploi Ontario est financé en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario et dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur le Fonds pour l'emploi.

Table des matières

Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense de ses propres intérêts	5
Qu'est-ce que la défense de ses propres intérêts ?	5
Aider avec des mots	5
S'entraîner à chercher des mots	5
Leçon 1 : Par où commencer	7
Activité 1 : Parler de ses objectifs	8
Mon apprentissage	8
Leçon 2 : Qu'est-ce qu'un groupe sous-représenté ?	9
Activité 1 : Groupes sous-représentés	10
Leçon 3 : Demeurer en santé et en sécurité tout en défendant ses propres intérêts	11
Méthodes de gestion du stress	12
Activité 1 : Différentes manières de gérer le stress	12
Activité 2 : Facteurs de stress	13
Leçon 4 : Qu'est-ce que l'assertivité	13
Activité 1 : Quelle personnalité ?	15
Activité 2 : Utiliser le « je »	17
Résumé : Conseils en matière de défense de ses propres intérêts	18
Activités de révision	19
Partie 1 : Sondage sur la défense de ses propres intérêts	19
Partie 2 : Proposer des solutions	20
Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense de ses propres intérêts — Guide des réponses	21

Leçon 1 : Par où commencer	21
Activité 1 : Parler de ses objectifs.....	21
Leçon 2 : Qu'est-ce qu'un groupe sous-représenté ?	21
Leçon 3 : Demeurer en sécurité et en santé tout en défendant vos propres intérêts.....	22
Activité 1 : Méthodes de gestion du stress.....	22
Activité 2 : Facteurs de stress	22
Activités de révision	24
Partie 1 : Sondage sur la défense de ses propres intérêts	24
Partie 2 : Proposer des solutions	24

Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense de ses propres intérêts

Qu'est-ce que la défense de ses propres intérêts ?



**CROYEZ EN
VOUS-MÊME.**

La défense de ses propres intérêts consiste à parler pour soi, comprendre ses besoins et aider les autres à les comprendre. Ce n'est pas un exercice facile. Il n'est pas toujours évident de dire aux autres de ce dont on a besoin.

Le besoin de s'exprimer est important dans toutes les sphères de la vie. La défense de ses propres intérêts est importante à la maison, au travail, mais aussi en classe.

L'utilisation de la défense de ses propres intérêts comme moyen de s'exprimer a vu le jour dans les années 1960. Tout a commencé en Suède, lorsque de jeunes adultes en situation de handicap ont créé leurs propres groupes, afin de prendre en main leur vie et leurs choix.

Ce cours vous expliquera comment défendre vos intérêts (parler en votre nom), parler de vos droits et prendre des décisions. Cette démarche peut aider les gens à prendre confiance en eux et à parler plus facilement de leurs sentiments et de leurs besoins.

Aider avec des mots

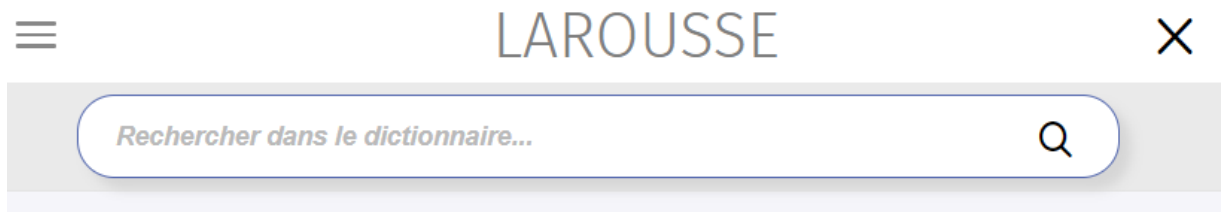
Ce cours contient des mots qui ont trait à la défense de ses propres intérêts. Vous les connaissez peut-être déjà tous ou au moins une partie d'entre eux. Si vous tombez sur un mot que vous ne connaissez pas et que vous avez besoin d'aide pour savoir comment le dire ou ce qu'il signifie, vous pouvez utiliser un site en ligne pour vous aider.

S'entraîner à chercher des mots

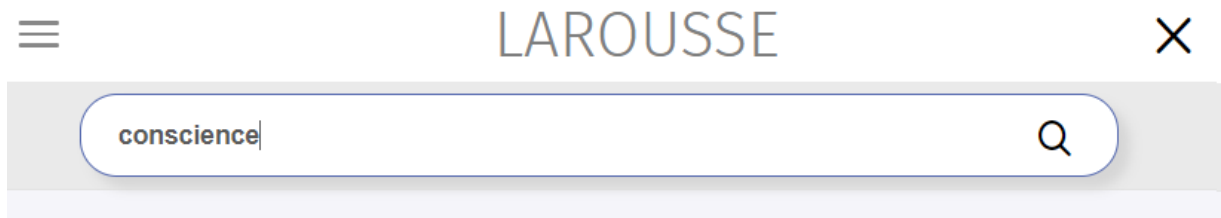
Si vous voulez savoir ce que signifient certains mots dans ce cours ou savoir comment les prononcer, allez sur le site www.larousse.fr. Vous pouvez cliquer sur l'icône du son (image) pour entendre la prononciation du mot.

Essayez de faire cette activité :

1. Ouvrez le navigateur Web sur votre appareil (Google Chrome, Firefox, Edge, Safari).
2. Double-cliquez dessus pour l'ouvrir.
3. Entrez www.larousse.fr dans la barre d'adresse en haut de la page.



4. Entrez le mot en question dans la barre de recherche du dictionnaire. Essayez avec le mot



conscience.

5. Cliquez sur Entrée sur votre clavier.
6. Regardez le mot **conscience**. Cliquez sur l'icône hautparleur (image) pour entendre la prononciation de ce mot. Assurez-vous que le volume est suffisamment fort sur votre appareil.

 **conscience**

nom féminin

(latin *conscientia*, de *scire*, savoir)

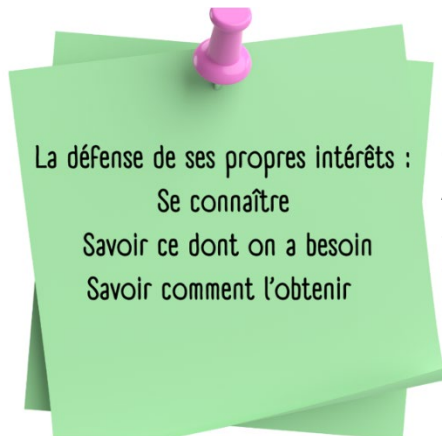
1. Connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur.

SYNONYMES :

sens - [sentiment](#)

Cliquez pour entendre la prononciation.

Leçon 1 : Par où commencer



Le meilleur moyen pour commencer à défendre ses propres intérêts, c'est d'avoir conscience de soi. La conscience de soi, c'est se connaître soi-même. Autrement dit, il s'agit d'apprendre tout ce qu'il faut savoir sur ce que l'on sait faire (points forts) et sur les domaines où l'on pourrait avoir besoin d'aide (points faibles).

Il est important de réfléchir à ce dont vous avez besoin pour réussir, à vos objectifs et à la manière dont vous pouvez obtenir de l'aide au travail, à l'école ou à la maison lorsque vous défendez vos propres intérêts.

Il existe trois manières de travailler sur ce point.

1. Parlez de vos besoins

Qu'aimeriez-vous faire ? De quoi auriez-vous besoin pour y parvenir ? Vous aimeriez peut-être apprendre à conduire, mais vous avez du mal à vous concentrer et à vous souvenir de toutes les informations nécessaires pour passer votre permis. Peut-être que si votre supérieur vous donnait une liste des tâches que vous devez accomplir, vous pourriez facilement vous souvenir de tout ce que vous avez à faire au travail chaque jour. Peut-être que vous avez besoin d'enregistrer vos cours parce que vous avez du mal à écrire aussi vite que votre professeur parle.

2. Découvrez comment obtenir ce dont vous avez besoin

Une fois que vous savez ce que vous êtes capable de faire et ce dont vous pourriez avoir besoin pour atteindre vos objectifs, il existe différentes manières d'y parvenir. L'une d'entre elles consiste à participer à un cours pour adultes afin d'améliorer vos compétences et de vous former. Un autre moyen consiste à demander des accommodements. Il s'agit d'utiliser une méthode différente pour faire quelque chose, comme utiliser une liste de choses à faire pour se souvenir des tâches à accomplir ou utiliser un programme de lecture sur un appareil pour vous aider à apprendre le code de sécurité routière. Vous pouvez également demander des changements (appelés modifications). Vous pouvez, par exemple, demander une chaise pour travailler dans l'usine, parce que vous avez des problèmes de dos, afin de pouvoir travailler à la même vitesse que vos collègues.

3. Apprenez-en plus sur vos droits

Chacun a droit à un logement et à un lieu de travail adaptés. Chacun a le droit aux soins de santé et à l'éducation. Chacun a le droit de gagner le même salaire que les autres, pour des tâches comparables. Si vous êtes en situation de handicap ou que vous avez une maladie, vous devrez peut-être vous faire entendre pour vous assurer de bénéficier de ces droits et de recevoir un traitement équitable. Certaines personnes pourraient penser que vous devriez vous estimer chanceux avec moins, mais vous pouvez faire en sorte de changer cet état d'esprit et de bénéficier d'un traitement équitable.

En Ontario, les employeurs sont tenus de mettre en place des accommodements pour les personnes en situation de handicap, à condition que ces changements ne nuisent pas à l'entreprise ou à un autre travailleur. C'est ce qu'on appelle l'obligation d'accommodement.

<https://www.ohrc.on.ca/fr/politique-sur-le-capacitisme-et-la-discrimination-fondée-sur-le-handicap/8-obligation-d'accommodement>






Activité 1 : Parler de ses objectifs






Regardez la liste et cochez les objectifs que vous pourriez avoir dans le cadre de votre apprentissage. Servez-vous-en pour commencer à parler de ce que vous aimeriez faire et de ce dont vous avez besoin.

Mon apprentissage

Cochez la ou les réponses qui s'appliquent à votre cas.

Je veux suivre ce cours parce que...

- Je veux décrocher un emploi. 
- Je veux effectuer un métier en particulier. 
- Je veux m'améliorer en lecture. 
- Je veux m'améliorer en rédaction. 
- Je veux apprendre les mathématiques. 

- Je veux terminer mon secondaire. 
- Je veux apprendre à me servir d'un ordinateur. 
- Je veux pouvoir faire plus de choses par moi-même. 
- Je rencontre des difficultés d'apprentissage et je veux trouver des moyens d'apprendre plus efficacement. 
- Je veux apprendre davantage de choses avant de me fixer un objectif. 

J'espère apprendre _____ pendant ce cours.

Leçon 2 : Qu'est-ce qu'un groupe sous-représenté ?



Un groupe sous-représenté est un groupe de personnes moins nombreuses dans une communauté ou sur un lieu de travail.

Une femme qui travaille dans la menuiserie fait partie d'un groupe sous-représenté parce que ce métier compte plus d'hommes que de femmes. En Ontario, les personnes en situation de handicap ou ayant des troubles de l'apprentissage et de problèmes de santé mentale sont sous-représentées dans les milieux de travail.

Dans certains milieux, les choses ne sont pas toujours équitables pour les groupes minoritaires. Les personnes qui travaillent ont alors de la difficulté à travailler correctement et se sentent mal ou ont l'impression de ne pas être aussi importantes au travail que d'autres.

Il est parfois difficile pour ces groupes de se sentir compris et entendus. L'une des raisons pour lesquelles il est parfois difficile d'appartenir à un groupe sous-représenté réside dans le fait que très peu, voire pas du tout, de personnes issues de ces groupes occupent des postes de cadres. Parfois, les gens ne comprennent pas ou ne pensent pas aux défis (problèmes) que les groupes sous-représentés peuvent rencontrer au travail jusqu'à ce qu'on leur en parle.

Si quelque chose empêche une personne d'atteindre ses objectifs, il est important de discuter de ce dont elle a besoin pour y parvenir. Si ce n'est pas le cas, la personne risque de se sentir mal dans sa peau. Elle pourrait être perturbée et ne pas être en mesure de travailler aussi bien.

qu'elle le devrait. C'est important, autant pour la personne concernée que pour l'entreprise, de discuter et de comprendre ses besoins. Les employeurs qui s'efforcent de soutenir le personnel sous-représenté offrent des milieux de travail inclusifs (où tout le monde se sent bienvenu). Ces lieux de travail sont plus favorables.

Activité 1 : Groupes sous-représentés

1. Pensez à trois groupes sous-représentés (groupes dont le nombre de membres est faible) et inscrivez-les sur les lignes ci-dessous. Pensez à ceux et celles qui pourraient éprouver des défis au travail.

2. Pourquoi est-ce une bonne chose que ces groupes parlent de leurs besoins et de leurs objectifs ?

Leçon 3 : Demeurer en santé et en sécurité tout en défendant ses propres intérêts

Chaque fois que vous devez vous exprimer, n'oubliez pas que le plus important, c'est d'assurer votre sécurité. Vous ne pouvez contrôler que votre comportement. Agissez toujours de manière à être fier de vous et de vos actions. Vous ne pouvez pas contrôler la manière dont les autres se comportent ou réagissent à votre égard. Si vous pensez que votre interlocuteur ou interlocutrice va se fâcher lorsque vous défendez vos propres intérêts, assurez-vous de recevoir l'aide et le soutien nécessaires. Faites preuve de calme, d'honnêteté et de patience, et veillez à ce que votre sécurité soit assurée.

Parfois, les événements semblent nous être défavorables. Il y a des jours où les choses ne se passent pas comme on l'avait espéré. Des situations difficiles peuvent arriver si votre journée dépend d'autres personnes, comme des clients et des clientes, des collègues, des proches, des membres de votre famille, etc. Vous pouvez avoir des bons et de moins bons jours lorsque vous vous exprimez. Gérer le stress de manière positive peut vous aider à surmonter ces journées.

Parfois, lorsque vous défendez vos propres intérêts, il se peut que les choses ne se passent pas comme vous l'espériez. Si la situation se présente en ce sens, ne vous blâmez pas. Faites preuve de bienveillance envers vous-même et prenez soin de vous. La défense de ses propres intérêts est parfois un combat difficile à mener avec des personnes qui peuvent ne pas comprendre ou percevoir vos besoins et votre valeur.

La défense de ses propres intérêts peut parfois être perçue comme de l'insistance, mais ce n'est pas le cas. Rappelez-vous que vous connaissez vos droits et que vous vous assurez d'être aussi efficace, voire plus, que les personnes qui vous entourent. Même si vous ne devez jamais abandonner, vous aurez peut-être besoin d'une pause pour vous détendre et réfléchir à la suite des événements. C'est à ce moment-là que les méthodes de gestion du stress peuvent s'avérer les plus utiles.

Méthodes de gestion du stress



Il existe de nombreuses méthodes pour combattre le stress. Certaines sont saines, comme faire de l'exercice, parler de ses problèmes, passer du temps à l'extérieur, prendre un bain chaud et écouter de la musique. D'autres ne le sont pas, comme boire de l'alcool, fumer ou se nourrir de malbouffe.

Trouver quelque chose qui vous aide et qui est également bon pour votre santé va vous aider à avoir plus de succès. Il est bon de réfléchir à la manière dont vous allez gérer votre stress.

Activité 1 : Différentes manières de gérer le stress

Regardez les photos suivantes. Entourez les images qui, selon vous, traitent le stress de manière positive.



Activité 2 : Facteurs de stress



Les facteurs de stress sont des choses qui vous arrivent et qui vous causent du stress. Par exemple, quand un ami ou une amie annule une activité que vous aviez prévu ou quand votre ordinateur ne fonctionne plus.

Pouvez-vous citer des facteurs de stress qui vous font ressentir de l'anxiété ou du stress ?

Si oui, dressez la liste de ces facteurs de stress sur les lignes ci-dessous.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Leçon 4 : Qu'est-ce que l'assertivité



Exprimez-vous.

**Faites-vous
entendre.**

Une attitude assertive est la meilleure stratégie à adopter lorsque vous parlez de vos besoins. C'est une manière de s'exprimer qui est franche et respectueuse. Les personnes qui s'affirment ne s'occupent pas seulement d'elles-mêmes, mais s'efforcent également de respecter les besoins des autres. Les personnes assertives cherchent des solutions qui rendent tout le monde heureux. Elles ne laissent pas les gens les maltraiter, mais elles ne maltraitent pas non plus les autres. Elles essaient de travailler en collaboration avec les autres afin d'obtenir le meilleur résultat possible pour tout le monde.

Laisser quelqu'un vous maltraiter ou ignorer vos besoins, ça s'appelle être passif ou avoir une personnalité passive. Les personnes qui défendent leurs propres droits ne sont pas passives, parce qu'elles connaissent justement leurs droits et savent comment les autres doivent les traiter.

PERSONNALITÉ ASSERTIVE	PERSONNALITÉ PASSIVE
Tout le monde est content.	Les autres sont contents, mais pas vous.
Vous vous sentez bien dans votre peau et avec les autres.	La personne ne se sent pas bien, ni respectée ni entendue.
Le meilleur moyen d'obtenir ce que l'on veut et de nourrir de bons rapports.	Se préoccupe des autres plus que de soi.
Pas trop de stress.	Beaucoup de stress.
S'exprime en son nom propre (défend ses propres intérêts).	Ne s'exprime pas en son nom propre (ne défend pas ses propres intérêts).

Activité 1 : Quelle personnalité ?

Maria souffre d'un trouble musculaire. Elle travaille deux jours par semaine dans un restaurant, où elle prépare les repas et fait la plonge. Le supérieur de Maria lui demande si elle peut faire plus d'heures de travail jusqu'à ce qu'il engage quelqu'un d'autre pour l'aider. Elle lui répond qu'elle est heureuse d'aider, mais qu'elle ne peut pas travailler plus de 6 heures par jour et qu'elle a besoin de travailler seulement un jour sur deux. Travailler deux jours d'affilée lui causerait trop de douleurs musculaires. Elle essaie d'aider son supérieur tout en prenant soin d'elle.

Maria est-elle assertive ou passive ?

2. John a prévu une soirée dans un nouveau restaurant avec des amis. L'un de ses amis ne peut pas monter d'escaliers. Il découvre, au moment de la réservation, qu'il y a des marches à monter pour accéder au restaurant. C'est le seul moyen d'entrer. Il demande au propriétaire de l'établissement de l'aider à rendre le restaurant accessible (utilisable) pour tout le monde. Le propriétaire lui répond qu'il ne le fera pas. Il ne pense pas que ce soit important. John annule sa réservation et commence à se renseigner sur la manière de déposer une plainte, car il s'agit d'une discrimination.

John est-il assertif ou passif ?

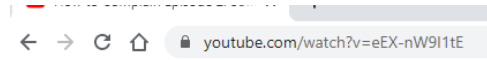
3. Jin bénéficie du soutien du centre d'apprentissage de son collègue. Il souffre de dysgraphie (un trouble de l'apprentissage qui rend l'écriture difficile). Son école met en place des accommodements pour lui. Il utilise la synthèse vocale pour ses travaux scolaires et ses examens. Un nouveau professeur l'informe cependant qu'il ne peut pas utiliser la synthèse vocale dans son cours et qu'il doit noter les réponses par écrit. Jin se sent mal et n'ose pas intervenir, alors il fait ce qu'on lui dit. Il a beaucoup étudié et connaît les réponses, mais lorsque le temps imparti pour l'examen est écoulé, il est encore en train d'écrire et n'est pas autorisé à terminer l'examen.

Jin est-il assertif ou passif ?

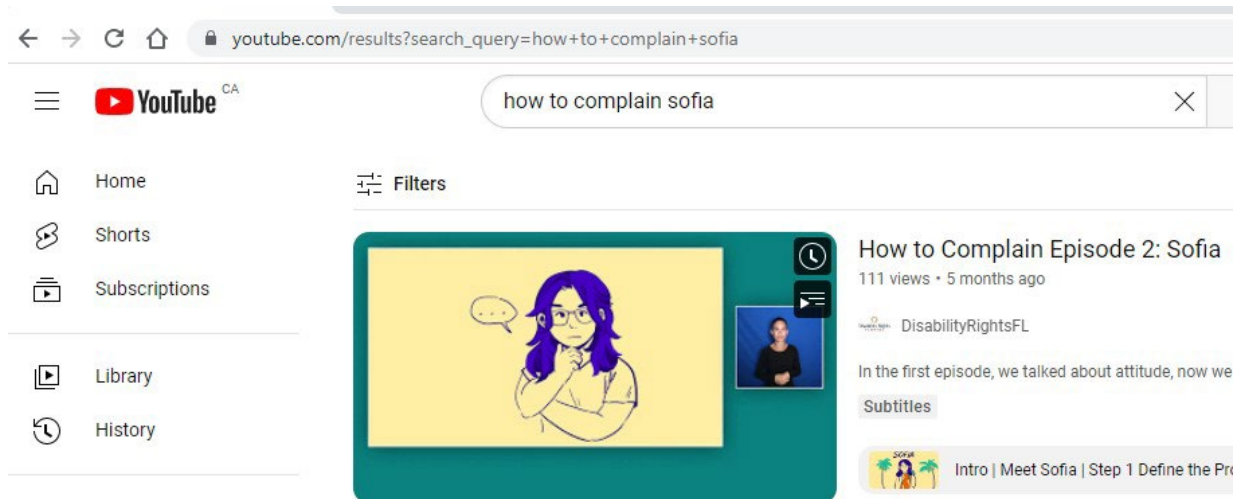
4. Est-ce que Jin a un recours concernant ce qu'il vient de vivre?

Pour trouver des idées, ouvrez votre navigateur Web (Google Chrome, Edge, Firefox ou Safari) et tapez cette adresse dans la barre d'adresse.






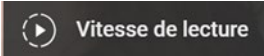
<https://www.youtube.com/watch?v=eEX-nW9I1tE> 3:21



Ou bien, entrez YouTube.com et cherchez **How to complain Sofia**¹ dans la barre de recherche.



La vidéo est présentée en anglais, pour obtenir une version traduite en français, il faut :

- Supprimer le son. 
- Activer Sous-titres/sous-titres codés CC. 
- Aller à Paramètre, Sous-titres, Traduire automatiquement. 
- Choisir Français. 
- Réduire la vitesse de présentation des sous-titres, si nécessaire.  

Après avoir regardé la vidéo de Sofia, que devrait faire Jin pour se défendre ?

¹ Vous pouvez activer les sous-titres sur une vidéo YouTube. Pour cela, lancez la vidéo, puis cliquez sur l'icône CC. Cliquez de nouveau sur cette icône pour les désactiver.

Faire preuve d'assertivité en utilisant le « je »



Une affirmation utilisant le « je » signifie simplement que vous parlez de vous et de vos sentiments. C'est un bon moyen de défendre vos intérêts et de vous affirmer. Si vous parlez de vous et de vos besoins, la personne à qui vous vous adressez se sentira plus à l'aise par rapport à ce que vous êtes en train de lui dire.

Exemples : « J'ai besoin de plus de temps pour prendre connaissance des commandes lorsqu'elles arrivent. Je pense que si j'ai ce temps, je ferai moins d'erreurs et je pourrai préparer les repas plus rapidement. »

« Je vais avoir besoin de plus de temps pour terminer mes examens. Au secondaire, j'avais un plan d'intervention qui me permettait d'avoir une heure de plus pour les examens, et cela a bien fonctionné autant pour moi que pour l'école. J'espère bénéficier des mêmes accommodements ici. »

Activité 2 : Utiliser le « je »

Le supérieur de Carla sait qu'elle est en situation de handicap. Il lui donne des listes pour l'aider à se souvenir des tâches à accomplir chaque jour, mais il ne lui en a donné aucune depuis deux semaines.

Lorsqu'elle avait les listes, Carla travaillait bien, aussi bien que ses collègues. Maintenant qu'elle ne les a plus, elle oublie certaines tâches et un de ses collègues vient justement de se fâcher.

Carla va envoyer un courriel à son supérieur. Entourez la réponse qui serait la plus appropriée.

- 1) Vous oubliez sans cesse mes listes et cela fait de moi une mauvaise employée. Vous ne m'aidez pas comme vous le devriez.
- 2) J'espère que vous me laisserez des listes cette semaine. J'ai besoin de ces accommodements pour me souvenir de mes tâches. Le fait d'avoir des listes fait de moi une meilleure employée.

Essayez maintenant d'utiliser le « je » à votre tour.

Joe organise sans cesse des activités avec Mary, mais il les annule toujours à la dernière minute, ce qui contrarie la jeune femme.

Qu'est-ce que Mary devrait dire à Joe ?

Je

Résumé : Conseils en matière de défense de ses propres intérêts

Lisez la liste ci-dessous. Elle contient des conseils en la matière.

- Indiquer clairement quel est le problème
- Proposer une solution ou une manière de résoudre ce problème
- Effectuer une recherche concernant vos droits
- Trouver des moyens de gérer le stress que cela engendre
- Si possible, garder une trace écrite de votre demande

Quand vous parlez dans le but de défendre vos intérêts :

- Faites preuve de respect et de franchise.
- Évitez d'avoir l'air fâché ou frustré.
- Utilisez-le « je ».
- Expliquez clairement de quoi vous avez besoin et pourquoi vous en avez besoin.
- Affirmez-vous le plus possible.
- Donnez des pistes de solutions qui permettraient de résoudre le problème.

Activités de révision

Partie 1 : Sondage sur la défense de ses propres intérêts

Regardez ce que chaque chiffre signifie. Pour chaque énoncé qui suit, entourez le chiffre qui vous correspond le mieux.



5 — Toujours

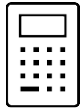
4 — La plupart du temps

3 — Parfois

2 — Pas souvent

1 — Jamais

1. À quelle fréquence dites-vous aux gens ce dont vous avez envie et besoin ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais
2. Faites-vous vos propres choix en matière d'aides, d'accommodements et d'activités ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais
3. Décrivez-vous vos besoins et en parlez-vous ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais
4. Êtes-vous capable de parler de vos forces, de vos faiblesses et de vos besoins ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais
5. Proposez-vous des idées et des solutions pour améliorer vos faiblesses ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais
6. Défendez-vous vos propres intérêts quand vous en avez besoin ?
5 — Toujours 4 — La plupart du temps 3 — Parfois 2 — Pas souvent 1 — Jamais



Utilisez une calculatrice pour calculer votre score total (les chiffres que vous avez entourés).

Quel est votre score ? _____

Si votre score est supérieur à 20, vous êtes en bonne voie pour parvenir à défendre comme il se doit vos propres intérêts.

Si votre score est inférieur à 20, ce n'est pas grave, mettez en pratique ce que vous avez appris dans ce cours.

Partie 2 : Proposer des solutions

Lisez l'exemple ci-dessous et donnez deux solutions qui pourraient aider Henry.

Henry travaille dans un entrepôt. Il a de la difficulté à lire rapidement. Les boîtes doivent être classées dans six catégories à leur sortie du camion, et il faut à Henry plus de temps qu'aux autres pour déchiffrer le nom et le code de chaque article sur les boîtes.

Quelles idées pourrait-il donner à son supérieur pour l'aider à travailler aussi vite que ses collègues ? Vous pouvez demander de l'aide à votre formateur ou formatrice au besoin.

1.

2.



Félicitations ! Vous avez terminé ce cours.

Promouvoir l'inclusion : Introduction à la défense de ses propres intérêts — Guide des réponses

Leçon 1 : Par où commencer

Activité 1 : Parler de ses objectifs

La personne apprenante doit cocher au moins une case de la liste et doit indiquer sur la ligne ce qu'elle souhaite apprendre pendant le cours.

Leçon 2 : Qu'est-ce qu'un groupe sous-représenté ?

1. Pensez à trois groupes sous-représentés (groupes dont le nombre de membres est faible) et inscrivez-les sur les lignes ci-dessous.

La réponse doit contenir 3 groupes sous-représentés.

Exemple de réponse : Les personnes en situation de handicap ou ayant des problèmes de santé mentale et des maladies chroniques, les femmes dans certains secteurs d'activité, les minorités, les immigrants et immigrantes.

2. Pourquoi est-ce une bonne chose que ces groupes parlent de leurs besoins et de leurs objectifs ?

Les réponses vont varier. Les points sont attribués à la discrétion du formateur ou de la formatrice. Exemples de réponses : Les patrons et patronnes et les superviseurs, même la famille ou les enseignants et enseignantes peuvent ne pas comprendre les besoins des groupes sous-représentés s'ils n'en font pas partie. La meilleure manière de promouvoir l'équité et l'inclusion est d'en parler.

Leçon 3 : Demeurer en sécurité et en santé tout en défendant vos propres intérêts

Activité 1 : Méthodes de gestion du stress



Activité 2 : Facteurs de stress

Les réponses vont varier. Les points sont attribués à la discrétion du formateur ou de la formatrice.

Activité 1 : Quelle personnalité ?

1. Maria est assertive.
2. John est assertif.
3. Jin est passif.

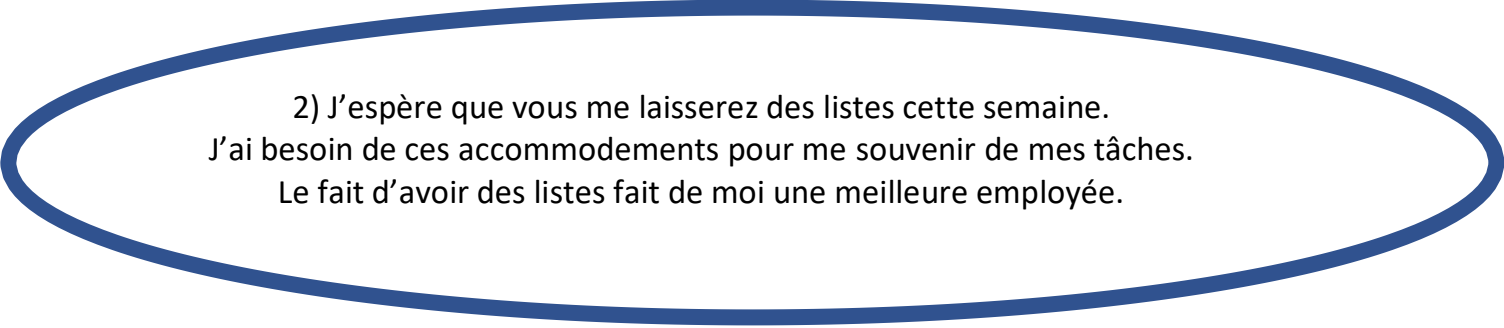
Les réponses peuvent varier. Elles devraient faire référence à ce qui est présenté dans la vidéo.

- ☐ Exemple de réponse : Jin peut se renseigner sur ses droits et parler au centre d'apprentissage de ce qui s'est passé. Il peut ensuite envoyer un courriel à son formateur ou sa formatrice. Il peut suggérer une rencontre à l'extérieur de la classe et pour discuter des accommodements dont il a besoin.

S'affirmer en utilisant le « je »

Carla va envoyer un courriel à son supérieur. Entourez la réponse qui serait la plus appropriée.

1) Vous oubliez sans cesse mes listes et cela fait de moi une mauvaise employée. Vous ne m'aidez pas comme vous le devriez.



2) J'espère que vous me laisserez des listes cette semaine.
J'ai besoin de ces accommodements pour me souvenir de mes tâches.
Le fait d'avoir des listes fait de moi une meilleure employée.

2. Essayer d'utiliser le « je ».

Joe organise sans cesse des activités avec Mary, mais il les annule toujours à la dernière minute, ce qui contrarie la jeune femme.

Qu'est-ce que Mary devrait dire à Joe ?

Exemple de réponse : Je suis triste et contrariée lorsque nous ne pouvons pas passer du temps ensemble comme prévu.

Activités de révision

Partie 1 : Sondage sur la défense de ses propres intérêts

La personne apprenante répond au sondage puis additionne les différents résultats trouvés.

Partie 2 : Proposer des solutions

La personne apprenante propose deux solutions pour aider Henri à résoudre son problème au travail. Les réponses vont varier.