

# **vivre** **GRAND**

Vivre Grand, ensemble





# Table des matières

## **4** Vivre Grand, ensemble

## **5** Notre mission

## **6** Notre histoire

## **7** Les grands moyens

8 Habitation et milieux de vie

9 Services-conseils

9 Répît spécialisé à domicile

## **10** À grande échelle

11 Sensibilisation, formation et information

11 Projets et activités

## **12** Vivre plus grand

12 Soutenir plus de familles grâce au répît

12 Contribuer à l'autonomie en logement des personnes

12 Poursuivre notre mission de sensibilisation et d'éducation

## **13** Nous soutenir

13 En donnant du temps

14 En contribuant financièrement

14 En portant nos voix

14 En partageant vos savoirs

# Vivre Grand, ensemble

Notre parcours à chacun est forgé par les succès et les défis que nous rencontrons. Nous avons tous besoin, pour grandir, du soutien et de l'accompagnement des autres. Pourtant, nous n'avons pas tous les mêmes opportunités, ni accès aux mêmes ressources.

Vivre Grand adhère à l'idée que les personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ou autres diagnostics apparentés, de même que les personnes autistes, ont la même vitalité et les mêmes désirs que tout le monde : apprendre, grandir, communiquer, gagner de l'indépendance, avoir un espace à soi, partager ses idées, participer au monde... Elles ont leurs propres désirs, leurs propres ambitions. Ensemble, nous souhaitons former une société qui favorise leur mieux-être et leur qualité de vie. Un monde où elles pourront non seulement voir grand, mais Vivre Grand.

Avec le soutien des familles et de partenaires du milieu, nous combattons aux côtés des personnes et de celles qui les entourent afin qu'elles puissent bâtir une vie à la hauteur de leurs ambitions, de la naissance jusqu'à leurs années de vieillesse.

Vivre Grand, pour nous, c'est réaliser des projets qui vont encore plus loin que ce qu'on aurait imaginé. C'est avoir le pouvoir, par nos actions, d'influencer le monde autour de nous par des gestes concrets, de la bienveillance et un esprit d'innovation.

Êtes-vous prêts à Vivre Grand avec nous?



## Notre mission

Favoriser la qualité de vie, l'inclusion sociale et le mieux-être des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, des personnes autistes et de leurs proches.

### À cette fin, Vivre Grand :

- veille à leurs intérêts et au respect de leurs droits ;
- crée ou participe à la création de milieux de vie répondant à leurs besoins ;
- contribue au développement d'une société inclusive et bienveillante où les personnes présentant une déficience intellectuelle ou autistes exercent leur pleine participation sociale.

# Notre histoire

## La déficience intellectuelle et l'autisme au Québec et les débuts de l'organisation

La création de notre organisme coïncide avec l'arrivée de nouvelles approches face à la DI, jusque-là traitée comme un « désordre mental ». Née de l'initiative de parents qui voyaient en leur enfant un plus grand potentiel que ce que la société leur attribuait alors, l'organisation est créée en 1961. À l'instar d'autres initiatives citoyennes de l'époque, celle-ci vise la participation des personnes à la vie de la société et la valorisation de leur rôle social, un enjeu encore d'actualité aujourd'hui. Dès sa première année d'existence, l'organisation innove en ouvrant la première école scolarisant les jeunes ayant une DI, l'École Crémazie, qui deviendra par la suite l'École Dunn. L'Atelier Dunn pour l'initiation au travail sera créé ensuite (1970), suivi du camp de jour Halte Champêtre (1974).

En 1975, lorsque l'ONU signe la Déclaration sur les droits des personnes handicapées, c'est l'occasion d'un important virage pour l'organisation, qui intègre parmi ses activités la promotion et la défense des droits des personnes ayant une DI et des personnes autistes. Ces dernières, en effet, sont intégrées dans nos services dès leurs débuts, les deux diagnostics cohabitent souvent ensemble chez une même personne. Le service Parents-Soutien, implanté dès 1979, deviendra une part importante de l'organisme. Deux programmes nationaux mis en place la même année par l'organisation, le mouvement Personne d'Abord et le programme de parrainage civique, deviendront des organismes à part entière au fil des ans.

Si la situation au Québec a beaucoup changé au cours des 60 ans d'existence de notre organisation, les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, les personnes autistes et leurs proches font encore face à différents défis. En 2021-2022, l'organisme a mis sur pied de nouveaux services, le Répit spécialisé à domicile et le service Habitation et milieux de vie, établissant son rôle de chef de file dans le mouvement pour l'autodétermination et le mieux-être des personnes autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle.

Pour Vivre Grand, la petite histoire avance en même temps que la grande, et c'est avec fierté que nous avons pu suivre l'évolution d'une myriade de familles et de personnes, et que nous continuons de le faire, jour après jour. Notre histoire repose sur ces fondations : nous ne serions pas là où nous sommes sans les premiers parents, les premières ressources communautaires qui ont fait valoir la dignité des personnes autistes ou vivant avec une DI.



## Les grands moyens

### L'habitation, les services-conseils et le répit spécialisé à domicile

En réponse aux besoins nommés par les personnes vivant avec une DI ou autistes, Vivre Grand conçoit une offre de services axée sur des milieux de vie accueillants, bienveillants et sécurisants.



## Habitation

Plusieurs personnes adultes vivant avec une DI ou des diagnostics apparentés, tout comme les personnes autistes, ont le désir de vivre en appartement, de pouvoir prendre leurs propres décisions et d'avoir plus d'autonomie au quotidien. Cependant, elles ont parfois de la difficulté à trouver des logements de qualité, inclusifs, adéquats pour leurs besoins, à prix raisonnable et leur permettant de vivre dignement<sup>1</sup>.

Le concept d'habitation inclusive en mixité sociale a été mis en place par Vivre Grand avec l'aide de partenaires du milieu afin de créer de nouveaux espaces de vie pour des personnes autonomes ou ayant un fort potentiel d'autonomie. Il implique de penser le lieu d'habitation comme un milieu de développement qui promeut l'autodétermination et donne aux personnes les outils pour envisager une nouvelle trajectoire de vie et réaliser leur rêve d'avoir leur propre chez-soi. Au sein de ces habitations, Vivre Grand y offre le service de soutien communautaire en logement social en complément du service de soutien clinique offert par le CIUSSS-CN lorsque requis. Concrètement, cela se traduit par de l'accompagnement auprès des locataires autant dans leur vie quotidienne (besoins psychosociaux, relations sociales, gestion du temps et des responsabilités...) que dans leur participation sociale (inscription à des activités et loisirs, contribution à la vie communautaire, développement de projets personnels, etc.).

« C'est un projet autant pour notre fille que pour nous, nous disent Fernande et Clément, parents d'une adulte vivant avec une DI. On est contents que Vivre Grand soit derrière ce projet, parce qu'on a toujours les ressources qui sont là. Notre fille est bien coachée, et nous aussi on est bien coachés là-dedans, donc c'est sécurisant. »



Le projet de vivre en appartement peut être déstabilisant et inquiétant à première vue, surtout pour des personnes ayant des besoins particuliers, mais les familles se sentent en confiance avec Vivre Grand. Plusieurs d'entre elles ont grandi avec l'organisation, donc cette présence apporte une sécurité supplémentaire.



## Services-conseils

Les services-conseils sont un des premiers services à avoir été offerts par notre organisme. Les familles étant au cœur de la vie de l'organisation, Vivre Grand accompagne les personnes de « zéro à cent ans ». Nous offrons du soutien psychosocial en plus de soutenir et conseiller les personnes et leurs proches afin de nous assurer de leur bien-être et du respect de leurs droits. Quelle que soit la situation, la personne conseillère peut offrir des services aux personnes et aux familles, les référer vers les bonnes ressources au besoin et ce, à chaque étape de leur vie (annonce du diagnostic, parcours scolaire et socioprofessionnel, vie affective et sexuelle, deuil, etc.).

Vu ses longues années d'expérience, Vivre Grand est devenu une référence quant aux enjeux liés aux personnes ayant une DI, et a établi également une forte expertise sur les diagnostics apparentés et le trouble du spectre de l'autisme (TSA). Notre collaboration avec différents milieux et intervenant-es vise le mieux-être et l'amélioration de la qualité de vie des personnes et de leurs proches. Enfin, nous contribuons à briser l'isolement des parents et des personnes elles-mêmes, et nous les soutenons dans leurs démarches pour faire valoir leur point de vue auprès des institutions, accéder aux services gouvernementaux et défendre leurs droits.



## Répit spécialisé à domicile

Mis en place suite au projet de recherche Oasis+<sup>2</sup> afin d'alléger la charge mentale des proches de personnes présentant une DI ou personnes autistes, la formule de répit spécialisé à domicile de Vivre Grand est un service novateur répondant aux besoins des familles et des personnes elles-mêmes. Notre service favorise la participation sociale et la création de nouveaux liens sociaux. De fait, plusieurs des accompagnateur-ices qui contribuent au service Répit spécialisé à domicile forment un lien puissant avec la personne qu'ils accompagnent. Une relation de confiance, de sécurité et de chaleur s'établit entre eux. C'est une rencontre qui fonctionne dans les deux sens, puisque les accompagnateur-ices aussi font la découverte de personnes qui les nourrissent, et leur apprennent beaucoup sur leur réalité.

Issu-es de disciplines où la relation d'aide est au cœur de leur parcours (médecine, éducation spécialisée, ergothérapie, psychoéducation, etc.), les étudiant-es qui participent au service Répit spécialisé à domicile y font souvent leur première expérience de travail dans leur milieu. C'est l'occasion de découvrir une nouvelle clientèle, voire de faire naître une vocation pour le travail avec les personnes vivant avec des défis particuliers. Ces étudiant-es peuvent ensuite faire résonner leur expérience dans leur milieu, et inciter de nouveaux membres à se joindre à l'équipe. Récemment implanté, le service répond à un grand besoin dans la communauté.



## À grande échelle

### Le partage d'expertises et la diffusion des savoirs

Riche de plus de soixante ans de collaboration avec les personnes ayant une déficience intellectuelle ou présentant un double diagnostic DI-TSA ou d'autres conditions apparentées, Vivre Grand est reconnu pour son expertise. Cette expertise repose sur l'apport d'expert-es de vécu, une relation solide avec les milieux de recherche en santé et éducation et la collaboration avec d'autres milieux communautaires. Nos activités sont orientées par notre souci de faire entendre les voix des personnes et de leurs proches et d'éveiller les consciences quant à leur réalité :

« Travailler avec Vivre Grand m'a donné accès à une équipe d'intervenant-es dévoué-es qui m'ont aidée à réfléchir aux façons de répondre aux préoccupations des milieux, souligne Élise Milot, professeure agrégée à l'École de travail social et criminologie de l'Université Laval. L'organisation a permis à mes étudiant-es de mieux connaître la réalité des familles et des personnes qui vivent avec la DI et des personnes autistes. Au sein de différents comités, j'ai pu faire des rencontres précieuses qui ont enrichi autant ma vie professionnelle que ma vie de citoyenne de la ville de Québec. »



## Sensibilisation, formation et information

Vivre Grand offre à différents organismes et milieux de partager ses savoirs sur les réalités des personnes ayant une DI ou autres conditions apparentées sous la forme d'ateliers, de présentations publiques, ou de contributions diverses. Le témoignage d'expert-es de vécu est au cœur de ces initiatives de sensibilisation et d'information. Diverses communications auprès du public sont également réalisées chaque année afin de contribuer à combattre les préjugés ainsi que l'exclusion dont les personnes sont victimes.

L'organisation remplit également un mandat de faire valoir le point de vue de la communauté dans différents comités, organismes et tables de concertation, notamment avec le réseau public de la santé et le milieu scolaire. Nous contribuons aussi à plusieurs projets de recherche entourant la déficience intellectuelle et l'autisme en collaboration avec le milieu universitaire.

## Vivre Grand en ligne

L'organisation maintient, en plus de son **site Web officiel (112 000 visites annuelles)**, une présence en ligne sur **Facebook (4 200 adeptes)**, **Instagram** et **LinkedIn**. Une **infolettre mensuelle** aux membres nous permet également de diffuser l'information sur nos activités et celles de nos partenaires. De plus, nous publions régulièrement sur nos différentes plateformes des articles sur l'actualité liée à la DI et l'autisme et des contributions des milieux communautaires, de la recherche et des organisations publiques et privées.

## Projets et activités

Nous faisons aussi usage de nos relations avec les milieux de la recherche et nos différents partenaires afin d'améliorer la qualité de vie et de stimuler la participation sociale des personnes ayant une DI ou autres diagnostics apparentés, personnes autistes et leurs proches. Les projets et activités de Vivre Grand comprennent des activités sociales permettant de briser l'isolement des familles, des projets de médiation culturelle et de participation sociale, ainsi que des projets visant à fournir des outils aux personnes et à leur entourage à différents moments de leur vie.

### Parmi les projets récents, on peut noter :

- la création d'un guide pour accompagner les parents après l'annonce d'un diagnostic DI/RGD ([vivregrand.org/annonce-du-diagnostic](http://vivregrand.org/annonce-du-diagnostic)) ;
- une formation auprès des intervenant-es, des proches et des personnes pour la prévention des abus et agressions sexuelles chez les personnes ayant une déficience intellectuelle ([vivregrand.org/prevention-agressions](http://vivregrand.org/prevention-agressions)) ;
- le projet de médiation culturelle *La BD dont vous êtes les héros*, où des personnes vivant avec une DI ont pu partager leur expérience et sensibiliser à l'intimidation par le biais de la bande dessinée ([vivregrand.org/bd](http://vivregrand.org/bd)).

## La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle

Depuis 35 ans, Vivre Grand coordonne la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI), avec le soutien d'une trentaine de partenaires. La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle est une activité de sensibilisation provinciale dont la mission est de créer des rapprochements entre la population et les personnes vivant avec une DI. Chaque année, une vingtaine d'activités sont organisées dans la région dans le cadre de la SQDI.

Pour en savoir plus, on peut visiter [vivregrand.org/sqdi](http://vivregrand.org/sqdi).



# Vivre plus grand

## Nos ambitions et projets pour le futur

### Soutenir plus de familles grâce au répit

L'enjeu principal que nous observons en ce moment est celui de consolider notre offre actuelle de Répit spécialisé à domicile et d'accroître progressivement le nombre de proches aidants desservis. Vivre Grand vise à dépasser 10 000 heures de répit spécialisé à domicile et à alléger la charge de plus de 500 proches aidants dans la région de Québec et ses environs.

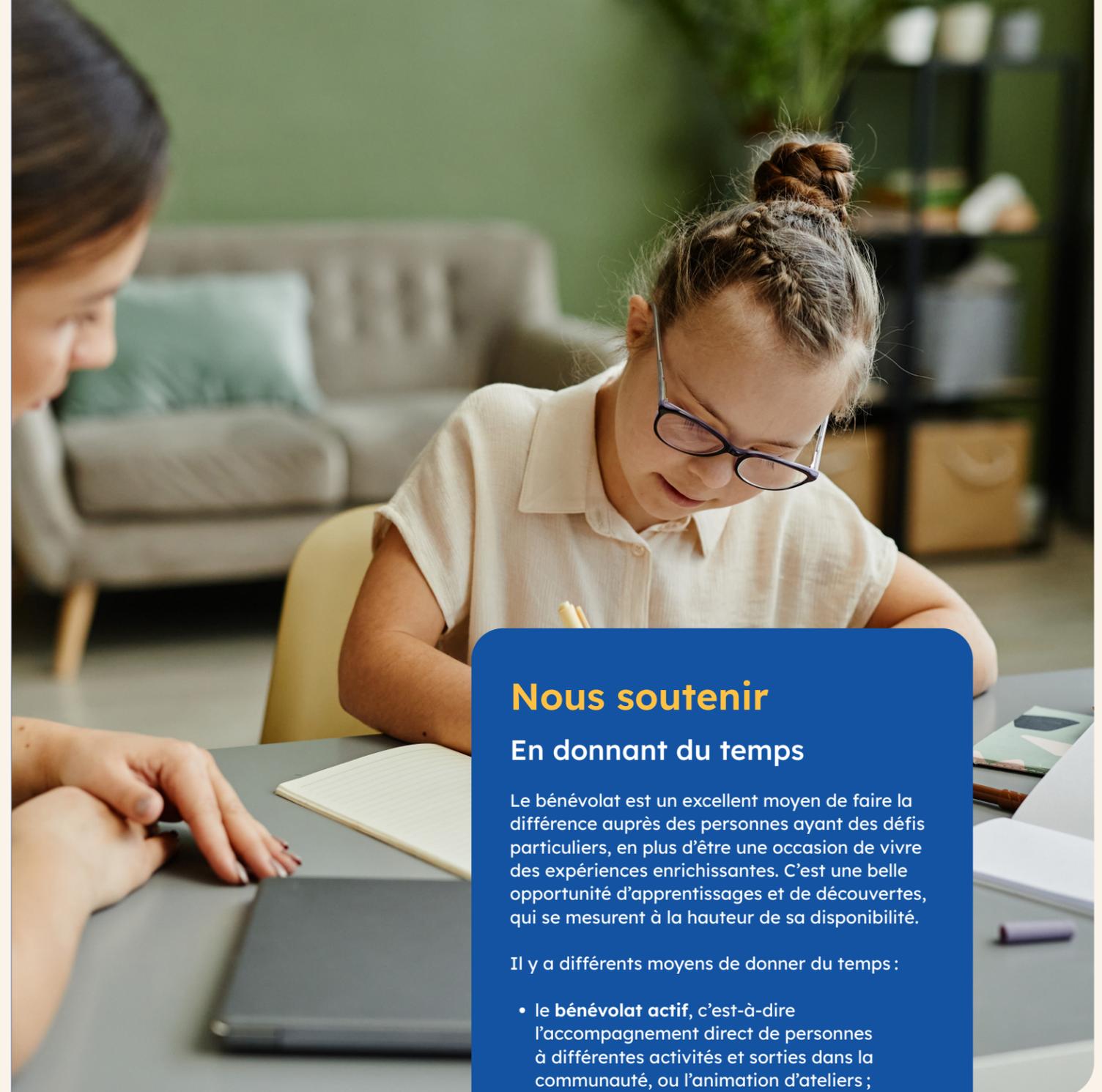
### Contribuer à l'autonomie en logement des personnes

Nous continuons de développer de nouveaux projets d'habitations inclusives dans la région métropolitaine de Québec. Grâce à nos différents partenariats, nous offrons de la formation auprès de futur-es résident-es pour faciliter leur transition vers un milieu de vie qui leur appartient et par la suite, nous assurons la formation en continu des locataires afin qu'ils maintiennent ou développent les habiletés requises à leur stabilité résidentielle. Présentement, Vivre Grand offre un chez-soi à près de 170 personnes vivant avec une DI ou personnes autistes dans les principaux arrondissements de la ville de Québec. Nous souhaitons continuer d'accroître cette offre et permettre à davantage de personnes de vivre de manière autonome. Des projets d'habitation pour des personnes ayant de plus grands besoins de soutien sont également à l'étude et pourraient voir le jour au cours des prochaines années.

### Poursuivre notre mission de sensibilisation et d'éducation

L'accroissement de nos activités de formation, sensibilisation et promotion nous permettra de mieux sensibiliser les personnes, les milieux et la communauté à la réalité de la déficience intellectuelle et de l'autisme, en plus de véhiculer les pratiques modernes et actuelles qui favorisent l'autodétermination des personnes et leur inclusion sociale.

Par la formation auprès des personnes vivant avec une DI, autistes, et de leurs proches, nous souhaitons contribuer à sécuriser leurs milieux de vie, par exemple en faisant de la prévention et de la sensibilisation pour les situations d'intimidation, d'abus ou d'agressions à caractère sexuel vécues par ces personnes.



### Nous soutenir

#### En donnant du temps

Le bénévolat est un excellent moyen de faire la différence auprès des personnes ayant des défis particuliers, en plus d'être une occasion de vivre des expériences enrichissantes. C'est une belle opportunité d'apprentissages et de découvertes, qui se mesurent à la hauteur de sa disponibilité.

Il y a différents moyens de donner du temps :

- le **bénévolat actif**, c'est-à-dire l'accompagnement direct de personnes à différentes activités et sorties dans la communauté, ou l'animation d'ateliers ;
- le **bénévolat ponctuel**, par exemple lors d'événements de Vivre Grand, lors de la réalisation de corvées ou des levées de fonds ;
- et le **bénévolat d'expertise**, qui permet de donner de son temps et de mettre à profit ses habiletés pour l'administration, la communication, le développement, etc.

Pour en savoir plus sur le bénévolat auprès de Vivre Grand ou proposer sa candidature, on peut visiter la page « **Devenir bénévole** » sur notre site Web : [vivregrand.org/devenir-benevole](http://vivregrand.org/devenir-benevole).

## En contribuant financièrement

Le financement est un enjeu majeur pour la vitalité du milieu communautaire. Le soutien financier sous forme individuelle, collective ou corporative nous permet de déployer de nouveaux services, de développer nos projets et surtout de soutenir davantage de personnes faisant appel à Vivre Grand.

Plusieurs de nos donateurs individuels contribuent par le biais de levées de fonds personnelles ou de collectes d'anniversaire sur la plateforme Facebook. De plus, des activités de financement ont lieu annuellement pour soutenir la mission de l'organisation, comme le défi sportif *À fond pour la DI!* qui a lieu en septembre ou le cocktail-bénéfice *Du fond du cœur*.

Nous accueillons également les dons ponctuels liés à un projet ou un service particulier. Les dons peuvent être effectués par téléphone, par la poste ou sur notre site Web. Un reçu de charité est délivré sur demande pour chaque don de plus de 20 \$. Vivre Grand reconnaît la contribution de ses donateurs, partenaires et commanditaires et leur propose de la visibilité sur nos plateformes en échange de leur générosité.

Pour faire un don :  
[vivregrand.org/donation/du-fond-du-coeur](http://vivregrand.org/donation/du-fond-du-coeur)

## En portant nos voix

Vivre Grand regroupe plus de 1 000 membres, qui proviennent principalement de la région de la Capitale-Nationale. Chaque membre donne une portée significative à notre message, et permet à sa manière de faire entendre l'histoire des personnes que nous accompagnons. Nous sommes présents sur les réseaux sociaux, où nous présentons de l'information sur nos activités et des trucs et conseils pour faciliter la vie des personnes ayant une DI, des diagnostics apparentés, ou des personnes autistes et de leurs proches. En diffusant nos messages et nos revendications, vous aidez à rendre notre monde plus inclusif et bienveillant.

## En partageant vos savoirs

Nous aimons toujours échanger avec des personnes du milieu de la recherche ou qui possèdent différentes expertises qui pourraient nous aider dans notre mission. Si vous sentez que vous pourriez contribuer à notre histoire en partageant vos connaissances, ou si vous souhaitez discuter avec nous, nous serons heureux de vous accueillir ! Vous pouvez nous contacter par téléphone, par courrier, ou en passant par notre site Web.

**Merci de  
votre générosité !**





5225, 3e Avenue Ouest  
Québec (Québec) G1H 6G6  
Téléphone : 418 622-4290  
info@vivregrand.org

[vivregrand.org](http://vivregrand.org)

**En visitant notre site Web  
et nos réseaux sociaux**

 @vivregrand

 @vivregrand

 [linkedin.com/company/vivregrand](https://www.linkedin.com/company/vivregrand)

