



Compétences utiles pour vivre dans son propre logement

Grille d'auto-évaluation et d'observation à l'attention des personnes présentant une déficience intellectuelle et des accompagnants.

Réalisée sur base des grilles AFI, Merjavec et MAHVI. Juin 2008. Adaptée en avril 2011. Document interne.

Principes de l'outil :

- Mettre en perspective 2 angles de vue, dans le cadre d'un stage à l'autonomie :
 - comment se voit la personne concernée
 - les observations réalisées par le SAPHA durant le stage à l'autonomie

Chaque thématique tente d'aborder, outre les aptitudes fonctionnelles, des aspects liés à l'utilisation des ressources communautaires et à la sécurité.

- Sonder, en parallèle, le niveau de satisfaction de la personne par rapport à la situation actuelle.

Comment procéder :

- La personne s'auto-évalue soit avant le stage, soit après (avec, si nécessaire, l'aide de l'accompagnant pour remplir le document, mais en fonction de la perception qu'elle a d'elle-même)

Critères :

0 : la personne ne le fait pas

1 : la personne le fait avec de l'aide (humaine)

2 : la personne le fait seule (ou avec une aide technique mise en place par elle-même)

/ : non observé ou pas d'application

+ niveau de satisfaction pour chaque item : satisfaite (2) / moyennement satisfaite (1) / pas satisfaite (0)

- Durant le stage, le SAPHA observe la personne en situation.
- Mise sous forme graphique des résultats pour permettre à la personne de visualiser et éliminer la dimension « chiffrée ». (Pourcentage en fonction du nombre de réponses fournies).

Cette grille est avant tout un outil de travail qui permet de pointer avec la personne ses points forts et ses faiblesses, de dégager des pistes d'apprentissage pour la suite, de l'aider à faire un choix en connaissance de cause. C'est aussi un aide-mémoire pour l'accompagnant en situation d'observation.



Questionnaire pour le candidat

Nom de la personne concernée :

Date :

Rappel :



Je suis satisfait : S
 Je ne suis pas satisfait : I
 Entre les 2 : +/-

Je le fais seul(e) : 2
 Je le fais si quelqu'un m'aide : 1
 Je ne le fais pas : 0
 Je ne sais pas : /

1. Courses- Achats

	2	1	0	/	S	+/-	I
1. Je prépare une liste de courses en fonction de mes besoins.							
2. Je respecte ma liste de courses dans le magasin							
3. Je m'organise dans les rayons d'un grand magasin (prendre un caddie, m'orienter dans les rayons, prendre mon tour à la caisse...)							
4. Je fais mes achats dans le quartier (pain, revue, sandwich...)							
5. Je demande de l'aide au vendeur au besoin							
6. Je compare les prix avant d'acheter							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 ☎ 065/84 43 70 ☎ 065/84 78 46



SAPHA Ath
 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 ☎ 068/64 63 88 ☎ 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



	2	1	0	/	S	+-	I
7. Je vérifie les dates de péremption d'un produit							
8. J'évalue la quantité d'argent nécessaire à mes achats							
9. Je réalise mes achats de vêtements, de chaussures,...							
10. Je consulte les étiquettes (prix, taille...)							
11. Je m'organise lors du passage à la caisse (poser les articles, ranger dans le ou les sacs, ...)							
12. J'essaie mes vêtements, mes chaussures avant d'acheter							
13. Je donne au vendeur la quantité d'argent appropriée (liquide, carte...)							
14. J'attends la monnaie au besoin							
15. Je vérifie mon ticket de caisse et ma monnaie							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 065/84 43 70 🌐 www.sapha.be 📧 info@sapha.be 📞 068/66 57 49



2. Cuisine-Repas-Alimentation

	2	1	0	/	S	+-	I
1. Je prévois une certaine réserve d'aliments ou de boissons (café, pain, sucre, eau...) en fonction de mes goûts							
2. Je me prépare un encas (tartine, soupe en sachet, boisson)							
3. Je prépare mon petit déjeuner							
4. Je me prépare un repas « tartines »							
5. Je suis une recette écrite simple							
6. Je prévois mes menus à l'avance							
7. Je prépare un repas simple avec cuisson (pâtes et sauce toute faite)							
8. Je me réchauffe un plat (au micro ondes, à la poêle...)							
9. J'évalue raisonnablement les quantités nécessaires à un repas							
10. Je varie la composition de mes repas pour qu'ils soient équilibrés							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

☎ 065/84 43 70 📠 065/84 78 46

www.sapha.be



SAPHA Ath

13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 068/64 63 88 📠 068/66 57 49

info@sapha.be



	2	1	0	/	S	+-	I
11. Je m'intéresse à la décoration et à l'aménagement de mon lieu de vie							
12. Je nettoie le sol à l'eau							
13. J'aère mon espace de vie tous les jours							
14. Je sors les poubelles en fonction du jour de ramassage							
15. Je gère de manière économique mon logement (température, eau, ...)							
16. Je change une ampoule en prenant les précautions nécessaires							
17. Je trie linge propre et sale							
18. J'utilise une machine à laver (produit, programmation, ...)							
19. Je fais mes lessives en triant le linge (couleurs, température de lavage...)							
20. Je fais sécher mon linge en l'étirant							
21. Je plie mon linge et je le repasse au besoin							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath

t 065/84 43 70 www.sapha.be  fo@sapha.be 068/66 57 49



3. Entretien du lieu de vie, du linge

	2	1	0	/	S	+-	I
22. Je tiens mon studio, ma chambre, mon logement propre et en ordre							
23. J'entretiens mon espace cuisine au quotidien							
24. Je passe le balai, fais les poussières, passe l'aspirateur...							
25. Je range les objets à leur place après utilisation							
26. Je maintiens les toilettes et la salle de bain propres							
27. Je débarrasse et frotte la table après un repas							
28. Je fais la vaisselle après un repas							
29. Je ramasse les déchets, je les trie et les jette à la poubelle							
30. Je différencie les différents produits d'entretien et je les utilise correctement							
31. Je fais attention à la propreté générale des différentes pièces de la maison							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
☎ 065/84 43 70 📠 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
☎ 068/64 63 88 📠 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



	2	1	0	/	S	+ -	I
32. Je m'intéresse à la décoration et à l'aménagement de mon lieu de vie							
33. Je nettoie le sol à l'eau							
34. J'aère mon espace de vie tous les jours							
35. Je sors les poubelles en fonction du jour de ramassage							
36. Je gère de manière économique mon logement (température, eau, ...)							
37. Je change une ampoule en prenant les précautions nécessaires							
38. Je trie linge propre et sale							
39. J'utilise une machine à laver (produit, programmation, ...)							
40. Je fais mes lessives en triant le linge (couleurs, température de lavage...)							
41. Je fais sécher mon linge en l'étirant							
42. Je plie mon linge et je le repasse au besoin							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes



4. Hygiène et gestion médicale

	2	1	0	/	S	+-	I
1. Je change régulièrement les draps, essuies...							
2. Je me lave régulièrement							
3. J'entretiens mes cheveux							
4. J'entretiens mes dents							
5. Je change de vêtements quand ils sont souillés							
6. Je choisis mes vêtements en fonction du contexte, de la température...							
7. Je gère mon hygiène intime							
8. Je prends mes médicaments en fonction de la prescription médicale							
9. Je renouvelle mes ordonnances							
10. Je me rends à la pharmacie							
11. Je prends rendez-vous chez le médecin au besoin							



	2	1	0	/	S	+ -	I
12. Je respecte les consignes du médecin concernant ma santé							
13. Je connais et j'utilise le cas échéant les moyens contraceptifs et de prévention des maladies sexuellement transmissibles							
14. Je réagis adéquatement en cas de douleur ou d'accident (brûlure, coupure...)							
15. J'ai une consommation raisonnable d'alcool							
16. Je respecte mon rythme biologique (sommeil suffisant...)							
17. Je peux trouver et utiliser adéquatement les numéros d'urgence (médecin de garde, ambulance, pompier, ...)							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 t 065/84 43 70 www.sapha.be fo@sapha.be

SAPHA Ath
 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 t 068/66 57 49



5. Mobilité-Déplacements

	2	1	0	/	S	+-	I
1. Je me repère dans mon quartier							
2. Je me déplace prudemment en rue (respect du code de la route...)							
3. Je réagis adéquatement si je me perds (téléphoner, demander...)							
4. Je me repère dans ma ville							
5. Je me repère sur un plan, une carte							
6. Je me repère dans d'autres villes							
	2	1	0	/	S	+-	I
7. Je me déplace à pied, à vélo, à mobylette dans le quartier							
8. J'utilise les bus (ou le taxi) pour me déplacer aux alentours							
9. J'utilise le train pour me rendre d'une ville à l'autre							
10. J'évalue le temps nécessaire pour me rendre à un endroit							
11. Je vais au plus court pour me rendre à pieds d'un endroit à un autre							



6. Gestion budgétaire

	2	1	0	/	S	+	-	I
1. Je manipule de l'argent								
2. Je paie le montant demandé en donnant les pièces et billets adéquats								
3. Je respecte un budget avec support (enveloppe, grille budgétaire...)								
4. J'évalue ce que je peux acheter avec l'argent dont je dispose								
5. Je fais un virement								
6. Je paie mon loyer, mes factures								
7. Je lis et comprends mes extraits de compte								
8. Je classe mes extraits de compte, je suis les mouvements de mon compte								
9. J'utilise une carte de banque								
10. J'utilise l'argent avec discrétion et prudence								
11. J'économise en vue d'achats plus importants								
12. Je réalise des achats raisonnables en fonction du budget dont je dispose								
13. J'établis un budget (pour une semaine, un mois...)								

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 065/84 43 70 🌐 www.sapha.be 📧 fo@sapha.be 📞 068/66 57 49



7. Gestion administrative

	2	1	0	/	S	+-	I
1. Je respecte les termes de mon contrat de location							
2. J'utilise le téléphone ou le gsm (appeler, répondre)							
3. J'envoie un courrier (par la Poste, par mail...)							
4. Je rédige un courrier simple							
5. Je comprends les courriers simples							
6. Je lis et réagis adéquatement aux courriers que je reçois							
7. Je trie et classe mes documents administratifs							
8. Je complète un formulaire administratif simple (par exemple, une fiche d'identité, un contrat...)							
9. Je m'informe auprès d'une personne de confiance avant de signer un document que je ne comprends pas							
10. Je réalise les démarches administratives à heure et à temps (chômage, impôts, etc)							
11. Je m'adresse au service adéquat en fonction de la démarche							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

☎ 065/84 43 70 ☎ 065/84 78 46

www.sapha.be



SAPHA Ath

13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 068/64 63 88 ☎ 068/66 57 49

info@sapha.be



8. Compétences sociales et communautaires

	2	1	0	/	S	+-	I
1. Je respecte les rendez-vous fixés et les horaires (transports en commun, travail...)							
2. Je m'y retrouve dans le temps (jours de la semaine, heures...)							
3. J'utilise un calendrier, un agenda, un gsm... pour mes rendez-vous							
4. J'utilise un téléphone ou un gsm pour téléphoner							
5. Lors des appels téléphoniques, je me présente et j'explique clairement les raisons de mon appel							
6. Lorsque je me rends dans un service, je me présente au besoin et j'explique clairement les raisons de ma visite, ma demande...							
7. Je me débrouille pour trouver l'aide ou les renseignements dont j'ai besoin							
8. J'utilise les ressources du quartier							
9. J'utilise les ressources communautaires utiles (mutuelle, administrations...)							
10. Je maintiens des contacts de « bon voisinage » avec mes voisins							
11. Je fais appel à mes ressources (amis, familles, professionnels...) pour demander de l'aide, un conseil, parler...							
12. Je réponds aux sollicitations de mon réseau (je donne de l'aide au besoin, j'accepte les invitations...)							
13. J'évite de laisser entrer un inconnu dans mon logement							

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons

SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 065/84 43 70 🌐 www.sapha.be 📧 info@sapha.be 📞 068/66 57 49



Questionnaire pour le SAPHA

Nom de la personne concernée :

Date :

Sapha :

Rappel :

La personne le fait seule : 2

La personne le fait avec aide : 1

La personne ne le fait pas : 0

non observé – pas d'application : /

1. Courses- Achats

	2	1	0	/	Commentaires
1. Prépare une liste de courses en fonction de ses besoins					
2. Respecte sa liste de courses dans le magasin					
3. S'organise dans les rayons d'un grand magasin (prendre un caddie, s'orienter dans les rayons, prendre son tour à la caisse...)					
4. Fait ses achats dans le quartier (pain, revue, sandwich...)					
5. Demande de l'aide au vendeur au besoin					
6. Compare les prix avant d'acheter					
7. Vérifie les dates de péremption d'un produit					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
☎ 065/84 43 70 ☎ 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
☎ 068/64 63 88 ☎ 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



8. Evalue la quantité d'argent nécessaire à ses achats						
9. Réalise ses achats de vêtements, de chaussures,...						
10. Consulte les étiquettes (prix, taille...)						
11. Essaie ses vêtements, chaussures avant d'acheter						
12. S'organise lors du passage à la caisse (pose les articles, range dans le ou les sacs, ...)						
13. Donne au vendeur la quantité d'argent appropriée (liquide, carte...)						
14. Attend la monnaie au besoin						
15. Vérifie son ticket de caisse et sa monnaie						

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons *Siège central*
8 Square Roosevelt-7000 Mons

SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath

☎ 065/84 43 70 🌐 www.sapha.be 📧 fo@sapha.be 📞 068/66 57 49





2. Cuisine-Repas-Alimentation

	2	1	0	/	Commentaires
1. Prévoit une certaine réserve d'aliments ou de boissons (café, pain, sucre, eau...) en fonction de ses goûts					
2. Se prépare un encas (tartine, soupe en sachet, boisson)					
3. Se prépare son petit déjeuner					
4. Se préparer un repas « tartines »					
5. Suit une recette écrite simple					
6. Prévoit ses menus à l'avance					
7. Se prépare un repas simple avec cuisson (pâtes et sauce toute faite)					
8. Se réchauffe un plat (au micro ondes, à la poêle...)					
9. Evalue raisonnablement les quantités nécessaires à un repas					
10. Varie la composition de ses repas pour qu'ils soient équilibrés					
11. Tient compte de la date de péremption des aliments					
12. Choisit le matériel adéquat (taille de la casserole, ustensile, ...)					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
☎ 065/84 43 70 📠 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
☎ 068/64 63 88 📠 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



13. Manipule prudemment les ustensiles dangereux (couteaux, matériel électrique, friteuse...)						
14. Gère la cuisson simultanée de plusieurs aliments (viande, légume, féculent)						
15. Va manger à l'extérieur ponctuellement (snack, resto...)						
16. Tient compte du mode de conservation des aliments (frigo, congélateur...)						

3. Entretien du lieu de vie et du linge

	2	1	0	/	Commentaires
1. Tient son studio propre et en ordre					
2. Entretien son espace cuisine au quotidien					
3. Passe le balai, fait les poussières, passe l'aspirateur...					
4. Range les objets à leur place après utilisation					
5. Maintient les toilettes et la salle de bain propres					
6. Débarrasse et frotte sa table après un repas					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 t 065/84 43 70 www.sapha.be fo@sapha.be

SAPHA Ath
 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 t 068/66 57 49



7. Fait sa vaisselle après un repas										
8. Ramasse les déchets, les trie, les jette à la poubelle										
9. Différencie les différents produits d'entretien et les utilise correctement										
10. Fait attention à la propreté générale des différentes pièces de la maison										
11. S'intéresse à la décoration et à l'aménagement de son lieu de vie										
12. Nettoie le sol à l'eau										
13. Aère son espace de vie tous les jours										
14. Sort les poubelles en fonction du jour de ramassage										
15. Change une ampoule en prenant les précautions nécessaires										
16. Gère de manière économique son logement (température, eau...)										
17. Trie linge propre et linge sale										
18. Utilise une machine à laver (produit, programmation, ...)										
19. Fait ses lessives en triant le linge (couleurs, température de lavage...)										
20. Fais sécher son linge en l'étirant										
21. Plie son linge et le repasse au besoin										

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
☎ 065/84 43 70 📠 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
☎ 068/64 63 88 📠 068/66 57 49

www.sapha.be

info@sapha.be



4. Hygiène et gestion médicale

	2	1	0	/	Commentaires
1. Change régulièrement les draps, essuies...					
2. Se lave régulièrement					
3. Entretient ses cheveux					
4. Entretient ses dents					
5. Change de vêtements quand ils sont souillés					
6. Choisit ses vêtements en fonction du contexte, de la température...					
7. Gère son hygiène intime					
8. Prend ses médicaments en fonction de la prescription médicale					
9. Renouvelle ses ordonnances					
10. Se rend à la pharmacie					
11. Prend rendez-vous chez le médecin au besoin					
12. Respecte les consignes du médecin concernant sa santé					
13. Connaît et utilise le cas échéant les moyens contraceptifs et les moyens de prévention des maladies sexuellement transmissibles					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 t 065/84 43 70 www.sapha.be  fo@sapha.be
 SAPHA Ath 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 t 068/66 57 49



14. Réagit adéquatement en cas de douleur ou accident (brûlure, coupure...)						
15. A une consommation raisonnable d'alcool						
16. Respecte son rythme biologique (sommeil suffisant...)						
17. Peut trouver et utiliser adéquatement des numéros d'urgence (médecin de garde, ambulance pompier, ...)						

5. Mobilité-Déplacements

	2	1	0	/	Commentaires
1. Se repère dans son quartier					
2. Se déplace prudemment en rue (respect du code de la route...)					
3. Réagit adéquatement s'il se perd (téléphoner, demander...)					
4. Se repère dans sa ville					
5. Se repère sur un plan, une carte					
6. Se repère dans d'autres villes					
7. Se déplace à pied, à vélo, à mobylette dans le quartier					
8. Utilise les bus (ou le taxi) pour se déplacer aux alentours					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
t 065/84 43 70 f 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
t 068/64 63 88 f 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



9. Utilise le train pour se rendre d'une ville à l'autre					
10. Evalue le temps nécessaire pour se rendre à un endroit					
11. Va au plus court pour se rendre à pieds d'un endroit à un autre					

6. Gestion budgétaire

	2	1	0	/	Commentaires
1. Manipule de l'argent					
2. Paie le montant demandé en donnant les pièces et billets adéquats					
3. Respecte un budget avec support (enveloppe, grille budgétaire...)					
4. Evalue ce qu'il peut acheter avec l'argent dont il dispose					
5. Fait un virement					
6. Paie son loyer					
7. Lit et comprend ses extraits de compte					
8. Classe ses extraits de compte, suit les mouvements de son compte					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 ☎ 065/84 43 70 www.sapha.be

SAPHA Ath
 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 ☎ 068/66 57 49 fo@sapha.be



9. Utilise une carte de banque						
10. Utilise l'argent avec discrétion et prudence						
11. Economise en vue d'achats plus importants						
12. Réalise des achats raisonnables en fonction du budget dont il dispose						
13. Etablit un budget (pour une semaine, un mois...)						

7. Gestion administrative

	2	1	0	/	Commentaires
1. Respecte les termes de son contrat de location					
2. Utilise le téléphone ou le gsm (appeler, répondre)					
3. Envoie un courrier (par la Poste, par mail...)					
4. Rédige un courrier simple					
5. Comprend les courriers simples					
6. Lit et réagit adéquatement aux courriers qu'il reçoit					
7. Trie et classe ses documents administratifs					
8. Complète un formulaire administratif simple (par exemple, une fiche d'identité, un contrat...)					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
8 Square Roosevelt-7000 Mons
t 065/84 43 70 f 065/84 78 46



SAPHA Ath
13 Marché aux Toiles-7800 Ath
t 068/64 63 88 f 068/66 57 49

www.sapha.be info@sapha.be



9. S'informe auprès d'une personne de confiance avant de signer un document qu'il ne comprend pas						
10. Réalise les démarches administratives à heure et à temps (chômage, impôts, etc)						
11. S'adresse au service adéquat en fonction de la démarche						

8. Compétences sociales et communautaires

	2	1	0	/	Commentaires
1. Respecte les rendez-vous fixés et les horaires (transports en commun, travail...)					
2. S'y retrouve dans le temps (jours de la semaine, heures...)					
3. Utilise un calendrier, un agenda, un gsm... pour ses rendez-vous					
4. Utilise un téléphone ou un gsm pour téléphoner					
5. Lors des appels téléphoniques, se présente et explique clairement les raisons de son appel					
6. Lorsqu'il se rend dans un service, se présente au besoin et explique clairement les raisons de sa visite, sa demande...					
7. Se débrouille pour trouver l'aide ou les renseignements dont il a besoin					
8. Utilise les ressources du quartier					
9. Utilise les ressources communautaires utiles (mutuelle, administrations...)					

Service d'Accompagnement pour Personnes Handicapées Adultes

SAPHA Mons Siège central
 8 Square Roosevelt-7000 Mons
 ☎ 065/84 43 70 www.sapha.be

SAPHA Ath
 13 Marché aux Toiles-7800 Ath
 ☎ 068/66 57 49 fo@sapha.be



10. Maintient des contacts de « bon voisinage » avec ses voisins de palier						
11. Fait appel à ses ressources (amis, familles, professionnels...) pour demander de l'aide, un conseil, parler...						
12. Répond aux sollicitations de son réseau (donne de l'aide au besoin, ...)						
13. J'évite de laisser entrer un inconnu dans mon logement						

Commentaires supplémentaires :