




## **Mon projet de vie**

Le projet de vie permet d'exprimer votre situation, votre handicap, les activités pour lesquelles vous avez besoin de soutien, les aides de mon entourage et vos attentes.

## Pourquoi rédiger son projet de vie ?


 Vous trouverez l'emplacement de rédaction à la page 8 de la partie B du dossier MDPH : « Vous avez des renseignements importants (situation, attentes, projets) concernant votre vie quotidienne, indiquez-les ici : ».

C'est un élément facultatif mais très important du dossier MDPH. Il permet de :

- Décrire les difficultés rencontrées dans les différents espaces : mon quotidien, ma scolarité, mon projet professionnel...
- Lister mes demandes et besoins de compensations liés au handicap : l'orientation en ESMS, les aménagements scolaires et/ou professionnels, les différents types d'aide (aide technique, aide humaine...) et allocations pour les dépenses liées au handicap.

Ce document doit être court (2-3 pages max) et mettre en avant les difficultés ressenties et les demandes faites (AAH, AEEH, CMI, dispositif emploi accompagné...) pour compenser le handicap. Chaque demande doit être argumentée.



  
C'est un écrit important car il permet à la MDPH de prendre en compte la singularité des parcours et besoins.

N'hésitez pas à vous faire aider, en contactant votre MDPH, des associations de famille ou des assistantes sociales de secteur.

Comme indiqué sur les dossiers MDPH, le besoin d'aide correspond à : « une aide humaine directe ou a **besoin d'être stimulé, guidé, incité verbalement ou à une aide matérielle ou financière.** »

Ces notions de stimulation, guidance et incitation sont souvent essentielles dans les besoins du quotidien et peuvent avoir des incidences non négligeables sur l'autonomie et qualité de vie de la personne.

En tant qu'aidant familial, il est important de percevoir l'enfant ou l'adulte dans des situations où il est seul pour enclencher, poursuivre et arrêter une activité, sans stimulation ou incitation..., afin de mieux percevoir sa réelle autonomie.



## CONSEILS PRATIQUES POUR LA RÉDACTION

### Exemple de présentation



Au vu des difficultés que je rencontre pour réaliser des activités qui correspondent à mon quotidien et mes aspirations, je souhaite que la MDPH examine mes demandes et qu'elle m'aide à trouver des solutions pour améliorer ma vie quotidienne, mon autonomie et réaliser mes projets.

Nom, prénom, adresse, âge, nombre de frères et sœurs, diagnostic(s).

#### ▼ Ma situation :

Je suis célibataire, marié(e), pacsé(e), en concubinage ....

Je vis seul(e), en couple, avec mes enfants, chez mes parents ....

Je dispose d'un logement autonome, je suis hébergée chez, je vis au sein d'un ESMS, chez mes parents ....

Mes ressources actuelles sont/Je n'ai pas de ressource.

Mon niveau scolaire et de formation est ....

Mon expérience professionnelle (dont stages) est la suivante :

- Emploi de ....., durant .....,
- Emploi de ....., durant .....,

Mon dernier emploi s'est terminé le ....

#### ▼ Mon handicap / Mes comorbidités / Mes pathologie(s) associées :

Mon handicap : TSA, diagnostiqué à la date du ....

Mes comorbidités : Dys, troubles alimentaires ....

Mes pathologies associées : SED, épilepsie, diabète ....

Aujourd'hui, voici les symptômes dont je souffre au quotidien :

- ....
- ....

#### ▼ Les activités pour lesquelles j'ai besoin de soutien :

• J'ai besoin d'un soutien lors de mes déplacements :

• J'ai besoin d'un soutien dans ma vie quotidienne :

• J'ai besoin d'un soutien pour m'aider à communiquer avec les autres/Participer à des activités sportives ....

• J'ai besoin d'un soutien pour ma scolarité/Formation/emploi :

• J'ai besoin d'un soutien pour le suivi de ma santé :

> Autres :



### ▼ Mes aides actuelles :

- Je ne reçois pas d'aide.
- Je reçois de l'aide pour : stimulations, préparation et anticipation, accompagnement, interface de communication ....

Ces aides me sont actuellement apportées par : ma famille/ un(e) ami(e)/un professionnel/une aide à domicile/un service ou ESMS/je suis isolé(e).

### ▼ Mes attentes :

Pour que j'acquière une autonomie, il me faut un véritable accompagnement/Des ressources complémentaires/Des aménagements scolaires et/ou professionnels/Une aide pour mes déplacements ....

C'est pour ces raisons que je sollicite auprès de la CDAPH :

- AEEH/AAH pour me permettre ....
- PCH volet « aides humaines » et/ou « aide technique » et/ou « aide à l'aménagement du logement » et/ou « aide au transport » et/ou « aide spécifique ou exceptionnelle », afin de m'aider à financer ....
- CMI priorité ou invalidité et/ou CMI stationnement afin de faciliter ....
- AESH et aménagements scolaires ....
- Orientation en ESMS ....
- Dispositifs emploi/Accompagnement professionnel afin de m'aider ....

Etc.

> Autres :



## Pour aller plus loin ...

- ➔ AARI, collectif GRAAF, Les Z'atypiques 74 : Guide à la rédaction du dossier MDPH pour favoriser l'accès aux aides des personnes autistes. Mai 2021  
<https://www.paari.fr/mon-dossier-mdph-un-guide-dacces-aux-aides/>
- ➔ AFFA : Dossier pratique : Le nouveau formulaire MDPH.  
<https://femmesautistesfrancophones.com/2019/06/29/nouveau-formulaire-mdph/>
- ➔ Association TOUPI :  
<https://toupi.fr/aide-aux-demarches1/dossier-mdph/>
- ➔ Modèles projet de vie :  
<https://toupi.fr/aide-aux-demarches1/dossier-mdph/projet-de-vie1/>  
[http://www.autisme-france.fr/offres/doc\\_inline\\_src/577/Projet\\_de\\_vie\\_Dossier\\_MDPH.pdf](http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/Projet_de_vie_Dossier_MDPH.pdf)  
<https://www.apaiser.org/aides/faire-une-demande-a-la-mdph/>  
<https://unsed.org/media/PDF/exemple%20projet%20de%20vie%20mdph.pdf>



- ➔ Liens vidéos :  
(Dossier MDPH TSA adultes)  
[https://www.youtube.com/watch?v=4KLybc-Q\\_r8](https://www.youtube.com/watch?v=4KLybc-Q_r8)  
(Dossier MDPH pour handicap/pathologie somatique AP-HP)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NSaLMQFSAq8&feature=youtu.be>  
(Dossier MDPH TSA enfants)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NSaLMQFSAq8>
  
- ➔ Dossiers CNSA :  
<https://www.cnsa.fr/vous-etes-une-personne-handicapee-ou-un-proche/missions-et-fonctionnement-des-mdph>  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_17-11\\_fiches-facilealire\\_mdph\\_comment-faire-demande.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_17-11_fiches-facilealire_mdph_comment-faire-demande.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_17-11\\_fiches-facilealire\\_mdph\\_etude-demande.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_17-11_fiches-facilealire_mdph_etude-demande.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_17-11\\_fiches-facilealire\\_mdph\\_courrier-notification.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_17-11_fiches-facilealire_mdph_courrier-notification.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_19-04\\_fiches-facilealire\\_voies-recours\\_mdph-demande-refusee.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_19-04_fiches-facilealire_voies-recours_mdph-demande-refusee.pdf)
  
- ➔ Notice certificat medical MDPH :  
<https://www.formulaires.service-public.fr/gf/getNotice.do?cerfaNotice=52154&cerfaFormulaire=15695>
  
- ➔ Transfert dossier :  
<https://demarchesadministratives.fr/formulaires/demande-de-transfert-de-dossier-mdph>
  
- ➔ Allocations financières :  
[https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa\\_fiche\\_facilealire\\_8-aeeh-vf.pdf](https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa_fiche_facilealire_8-aeeh-vf.pdf)  
[https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa\\_fiche\\_facilealire\\_7-aah-vf.pdf](https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa_fiche_facilealire_7-aah-vf.pdf)  
[https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa\\_fiche\\_facilealire\\_6-pch\\_vf.pdf](https://place-handicap.fr/IMG/pdf/cnsa_fiche_facilealire_6-pch_vf.pdf)
  
- ➔ CMI :  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_cmi\\_210x297\\_v3.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_cmi_210x297_v3.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_17-09\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_toutsavoir.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_17-09_fiches-facilealire_cmi_toutsavoir.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_17-09\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_priorite.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_17-09_fiches-facilealire_cmi_priorite.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_18-01\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_stationnement.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_18-01_fiches-facilealire_cmi_stationnement.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_18-01\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_invalidite.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_18-01_fiches-facilealire_cmi_invalidite.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_18-01\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_plus\\_de\\_60ansapa\\_demande\\_cmi.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_18-01_fiches-facilealire_cmi_plus_de_60ansapa_demande_cmi.pdf)  
[https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa\\_18-01\\_fiches-facilealire\\_cmi\\_plus\\_de\\_60ans\\_demandeapa\\_demandecmi.pdf](https://www.cnsa.fr/documentation/cnsa_18-01_fiches-facilealire_cmi_plus_de_60ans_demandeapa_demandecmi.pdf)

Si vous souhaitez en discuter  
avec un professionnel du CRAIF,  
contactez-nous :  
[contact@craif.org](mailto:contact@craif.org)  
01 49 28 54 20

