

Je veux choisir qui m'aide

**J'ai le droit d'être aidé.
J'ai le droit de choisir.
Je veux des personnes
de confiance autour de moi.**



**Ce cahier parle de moi.
Il parle de ma vie.
Il parle des personnes
qui peuvent m'aider.
Elles ne décident pas
à ma place.**



**Être autonome,
ce n'est pas être seul.
C'est pouvoir choisir
les bonnes personnes
pour m'aider.**



**Une personne de confiance
est une personne que je choisis.
Elle m'écoute.
Elle me respecte.
Elle peut aussi me défendre.**



**Une seule personne
ne suffit pas toujours.
Plusieurs personnes
peuvent se relayer.
C'est mon cercle
de personnes de confiance.**



Je peux demander :
Qui peut m'aider ?
Qui peut m'écouter ?
Qui peut me défendre ?
Qui peut rester autour de moi ?

