

DIAGNOSTIC MOBILITE

Outil d'auto-évaluation de la mobilité individuelle

Mode d'emploi

Etape 1 : à la page 2 et à la page 3, entourez à la fin de chaque ligne le symbole qui correspond à votre situation (« oui », « non » ou « je ne sais pas »)

A PIED	OUI	NON	Je ne sais pas
Mon état de santé me permet de marcher plus de 15 minutes			?
Je sais trouver mon chemin avec un plan ou une carte			?
J'ose demander mon chemin à des inconnus			?
J'ai des vêtements et des chaussures adaptés pour marcher			?

Etape 2 : à la page 4 inscrivez le nombre de fois où vous avez entouré chaque symbole et lisez les explications proposées à gauche

VOS MOYENS DE DÉPLACEMENTS	
	<p>2 → 0 = faire vos trajets à pied semble difficile pour vous actuellement 2, 3 ou 4 = il vous manque certaines ressources pour vous déplacer à pied 4 : vous avez ce qu'il vous faut pour faire des trajets à pieds</p>

Etape 3 : Utilisez cette fiche pour parler de votre mobilité avec votre référent Forem, votre assistante sociale, votre conseiller emploi-formation, votre formateur.

A PIED	OUI	NON	Je ne sais pas
Mon état de santé me permet de marcher plus de 15 minutes			?
Je sais trouver mon chemin avec un plan ou une carte			?
J'ose demander mon chemin à des inconnus			?
J'ai des vêtements et des chaussures adaptés pour marcher			?
A VELO	OUI	NON	Je ne sais pas
Je sais rouler à vélo			?
Mon état de santé me permet de rouler à vélo plus de 15 minutes			?
Je possède un vélo en état de rouler			?
Je connais les règles du code de la route pour les vélos			?
J'ose rouler à vélo pendant la journée			?
J'ose rouler en vélo quand il fait noir			?
J'ai des vêtements adaptés pour rouler à vélo			?
EN COVOITURAGE	OUI	NON	Je ne sais pas
Je connais des gens qui peuvent m'amener quelque part en voiture en cas de besoin			?
J'ose demander à d'autres personnes de m'amener en voiture quelque part			?
Je connais et je sais utiliser des sites ou des applis de covoiturage			?
EN BUS	OUI	NON	Je ne sais pas
Il y a un arrêt de bus près de chez moi			?
Je sais chercher un horaire de bus			?
Je sais organiser mon trajet en bus (correspondances)			?
Mon état de santé me permet de prendre le bus sans difficultés			?
Je sais acheter un ticket ou une carte de bus à la machine			?
J'ai les moyens d'acheter un ticket de bus		€	?
J'ose prendre le bus pendant la journée			?
J'ose prendre le bus quand il fait noir			?

EN TRAIN	OUI	NON	Je ne sais pas
Il y a une gare près de chez moi			?
Je sais acheter un ticket ou une carte de train à la machine			?
Je sais organiser mon trajet en train (correspondances)			?
Mon état de santé me permet de prendre le train			?
J'ai les moyens d'acheter un ticket de train		€	?
J'ose prendre le train pendant la journée			?
J'ose prendre le train quand il fait noir			?
EN VOITURE	OUI	NON	Je ne sais pas
J'ai appris à conduire une voiture			?
Mon état de santé me permet de conduire une voiture			?
J'ai le permis de conduire B pratique (voiture)			?
Je sais trouver mon chemin en voiture			?
Je peux emprunter facilement une voiture en cas de besoin			?
J'ose rouler en voiture pendant la journée			?
J'ose rouler en voiture quand il fait noir			?
J'ai une voiture assurée qui passe au contrôle technique			?
J'ai les moyens d'acheter du carburant		€	?
J'ai les moyens d'acheter une voiture et de l'assurer		€	?
J'ai les moyens d'apprendre à conduire en auto-école (1500€)		€	?
INTERNET	OUI	NON	Je ne sais pas
Je sais chercher des infos sur internet			?
Je possède un ordinateur/smartphone (ou j'y ai accès facilement)			?
Je possède une connexion internet (ou j'y ai accès facilement)			?
Je n'ai pas d'équipement pour aller sur internet mais j'ai les moyens d'acheter un smartphone et un abonnement.		€	?

VOS MOYENS DE DÉPLACEMENTS

	<p>0 = faire vos trajets à pied semble difficile pour vous actuellement</p> <p>2, 3 ou 4 = il vous manque certaines ressources pour vous déplacer facilement à pied</p> <p>4 : vous avez ce qu'il vous faut pour faire des trajets à pieds</p>
	<p>0 ou 1 = vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer à vélo en ce moment</p> <p>2, 3 ou 4 = le vélo serait envisageable, avec quelques ressources en plus</p> <p>5, 6 ou 7 = rouler à vélo est une excellente option pour vous</p>
	<p>0 ou 1 = il semblerait qu'il vous soit impossible de prendre le bus à ce stade</p> <p>2 à 6 = le bus n'est pas la solution la plus facile, mais ce n'est pas impossible</p> <p>7 = aucun souci avec le bus, c'est un moyen de transport tout à fait adapté pour vous</p>
	<p>0 ou 1 = le train, ce n'est pas pour vous - pas tout de suite, en tout cas</p> <p>2 à 6 = pas facile-facile, le train, mais avec un peu d'aide, ce serait sans doute faisable</p> <p>7 = le train est vraiment votre ami, ou pourrait le devenir !</p>
	<p>0 à 3 = à court terme, la voiture n'est pas une solution envisageable pour vous</p> <p>4 ou 5 = vous n'êtes pas en mesure de rouler en voiture librement et sans risque</p> <p>6 à 8 = vous déplacer en voiture est possible, peut-être avec quelques difficultés</p> <p>9 = pas de problème pour employer la voiture, si vous le souhaitez</p>
	<p>0 : être conduit en voiture par quelqu'un d'autre ne semble pas possible en ce moment</p> <p>1 : vous pourriez essayer le covoiturage, avec un petit coup de pouce</p> <p>2 : le covoiturage vous tend les bras</p>
	<p>0 = internet n'est pas encore une ressource pour organiser vos déplacements.</p> <p>1 ou 2 : certains éléments vous manquent pour employer internet facilement</p> <p>3 = internet peut vous aider (ou vous aide déjà) à gérer vos trajets</p>

QUELQUES PISTES POUR VOTRE MOBILITE

	<p>Ce symbole est utilisé pour repérer les compétences. Si vous l'avez entouré, cela indique qu'une formation pourrait vous aider pour augmenter vos capacités à vous déplacer.</p>
	<p>Vous avez entouré ce symbole une fois ou plusieurs fois ? Cela veut dire qu'il vous manque certains équipements pour utiliser l'un ou l'autre moyen de transport. Peut-être est-ce possible de les louer, de les emprunter ou de les acheter en seconde main.</p>
	<p>Votre état de santé n'est pas optimal, et limite votre mobilité. Il est important d'en tenir compte avant de choisir un emploi ou une formation. Peut-être avez-vous droit à une aide matérielle ou financière pour compenser cette difficulté ?</p>
	<p>Ce symbole révèle du stress ou de l'anxiété : votre mobilité est limitée par quelque chose que vous n'osez pas faire. Ce n'est pas grave : avec l'aide d'une personne bienveillante, vous arriverez sans doute à dépasser vos craintes. Un accompagnement de type psycho-social (estime de soi, coaching, ...) pourrait probablement vous aider.</p>
	<p>Apparemment, vous vivez dans un endroit où les transports en commun sont rares ou inexistants. Avez-vous vérifié s'il existe une centrale de mobilité ou un service de transport social dans la région ? Ou envisagé le covoiturage ?</p>
	<p>Si vous avez choisi ce symbole, c'est du côté financier qu'il y a un problème. Des professionnels peuvent vous aider à gérer votre budget, à régler une dette et vérifier si vous avez droit à une aide pour vous former ou vous déplacer.</p>
	<p>Vous avez entouré beaucoup de points d'interrogation ? Avez-vous besoin d'aide pour remplir cette fiche, ou plus généralement pour lire, chercher des informations et les comprendre ? Parlez-en à votre conseiller, il ou elle vous aidera.</p>