

# Code de vie

Guide pour bien  
vivre ensemble



**FÉDÉRATION DES  
MOUVEMENTS PERSONNE  
D'ABORD DU QUÉBEC**

Québec 



# **L'équipe de réalisation du guide**

**Grâce à la participation des membres du comité langage de la Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec.**

Avec le soutien de Olivier Villeneuve, personne-ressource à la Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec.

**Ce guide a été réalisé grâce au soutien de :**

**Partenaires financiers :**

Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales – gouvernement du Québec

Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec

**Conception et impression :**

Thrace Graphistes Conseil

**Soutien à la rédaction :**

Autrement dit

**Publication :**

Juin 2025

# À quoi sert cet outil ?

L'objectif de produire un code de vie en langage clair et simple est de sensibiliser les personnes qui fréquentent un organisme à une vie associative positive et respectueuse.

Pour faire briller sa vie associative, un organisme doit promouvoir un fonctionnement qui prône des valeurs universelles afin d'assurer son bon fonctionnement.

Dans ce guide, on y retrouve une affiche à installer dans le local du l'organisme ainsi qu'un document papier qui illustre les valeurs importantes relevées par des adultes vivant avec une déficience intellectuelle qui sont impliqués dans le fonctionnement de leur organisme.

Chaque catégorie est représentée par des valeurs de base et une image afin d'assurer l'accessibilité à tous. On y retrouve également un endroit blanc pour que les organismes qui reçoivent ce guide puissent le personnaliser selon leur fonctionnement.

# Code de vie

Guide pour bien vivre ensemble!

## Respect des autres



**Politesse**

**Ponctualité**

**Douceur**

**Honnêteté**

**Écoute**

## Respect de soi



**Hygiène**

**Affirmation de soi**

**Dignité**

**Autonomie**

## Respect du local



**Rangement**

**Propreté**

**Attention  
aux objets**

## Bienveillance



**Soutien**

**Partage**

**Solidarité**

**Empathie**

# Respect des autres



**Politesse**



« Je parle sans crier »



**Ponctualité**



« Je n'arrive pas trop en avance et pas en retard aux activités »



**Écoute**



« J'attends mon tour pour parler »



**Douceur**



« Je ne pose pas de geste qui pourrait blesser les autres »



**Honnêteté**



« Je ne parle pas en mal des autres »

# Respect des autres

Écris ici des exemples de situations pour chaque valeur



## Politesse

---

---

---



## Ponctualité

---

---

---



## Écoute

---

---

---



## Douceur

---

---

---



## Honnêteté

---

---

---

# Respect de soi



## Hygiène



« Je m'assure d'être propre quand je participe à une activité »



## Affirmation de soi



« Je dis « non » calmement quand une personne fait quelque chose que je n'aime pas »



## Dignité



« Je prends soin de moi, parce que je suis une Personne d'Abord »



## Autonomie



« Je fais tout ce que je suis capable de faire »

# Respect de soi

Écris ici des exemples de situations pour chaque valeur



## Hygiène

---

---

---



## Affirmation de soi

---

---

---



## Dignité

---

---

---



## Autonomie

---

---

---

# Respect du local



## Rangement



« Je participe au rangement à la fin d'une activité »



## Propreté



« Je nettoie la table après avoir mangé »



## Attention aux objets



« Je n'exprime pas ma colère sur les objets »

# Respect du local

Écris ici des exemples de situations pour chaque valeur



## Rangement

---

---

---



## Propreté

---

---

---



## Attention aux objets

---

---

---

# Bienveillance



**Soutien**



« J'offre mon aide quand les autres en ont besoin »



**Partage**



« Les objets à l'organisme sont pour tout le monde »



**Solidarité**



« Je félicite les autres pour leur réussite »



**Empathie**



« Je respecte une personne qui a de la peine et qui souhaite être seule »

# Bienveillance

Écris ici des exemples de situations pour chaque valeur



## Soutien

---

---

---



## Partage

---

---

---



## Solidarité

---

---

---



## Empathie

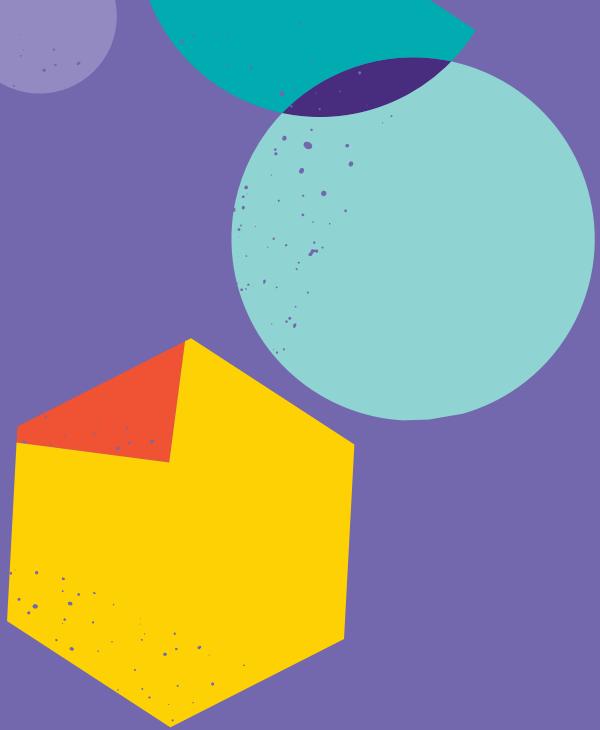
---

---

---

# Notes





**fmpdaq.ca**

514 723-7507  
info@fmpdaq.ca

3958, rue Dandurand  
Montréal (QC) H1X 1P7

**FÉDÉRATION DES  
MOUVEMENTS PERSONNE  
D'ABORD DU QUÉBEC**

Québec 