



## Mon projet de vie

Le projet de vie permet d'exprimer vos besoins, attentes et difficultés liées à votre handicap. Il constitue une partie essentielle du dossier MDPH, bien que facultative.

### 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 votre situation personnelle et les impacts du handicap dans votre vie quotidienne, scolaire ou professionnelle.
- Énoncer de manière exhaustive vos besoins en compensation (aide humaine, technique, financière, etc.).
- Formuler vos attentes pour améliorer votre autonomie et votre qualité de vie.

Rédiger ce document aide grandement la MDPH à comprendre vos besoins spécifiques et à évaluer vos demandes de prestations (AAH, AEEH, PCH, CMI, etc.). C'est pourquoi il est essentiel de le rédiger afin qu'il soit très compréhensible.

### Conseils pour bien rédiger votre projet de vie

- **Soyez clair et concis** : Limitez-vous à 2-3 pages.
- **Justifiez vos demandes** : Expliquez en quoi elles amélioreront votre quotidien.
- **Ajoutez des pièces justificatives** : Bilans, devis, certificats, etc., à joindre au dossier MDPH.
- **Demandez de l'aide si nécessaire** : Contactez votre MDPH, une assistante sociale ou une association.

### 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 :**  
Décrire la situation familiale, lieu de vie, parcours scolaire et professionnel.
- **Mon handicap/Mes troubles et pathologie(s) associées :**  
Décrire son handicap et les symptômes actuels.
- **Les activités pour lesquelles j'ai besoin de soutien :**  
Décrire ses besoins dans les différents contextes : déplacements, vie quotidienne, communication, socialisation, scolarisation/formation/emploi, accès aux soins, etc.
- **Mes aides actuelles :**  
Décrire les aides reçues et par qui elles sont apportées (professionnels et aidants).
- **Mes attentes :**  
Décrire ses attentes et les prestations sollicitées (AEEH/AAH, PCH, CMI priorité ou invalidité et/ou CMI stationnement, AESH et aménagements scolaires, Orientation en ESMS, Dispositifs emploi/Accompagnement professionnel, etc.).
- **Autres :**  
Apporter un complément d'informations si nécessaire.

## Pour aller plus loin

- CRA Limousin : <https://www.cralimousin.com/wp-content/uploads/2021/10/Guide-pratique-dossier-mdph-CRA-Limousin.pdf>
- Liens ressource vidéo :
  - Dossier MDPH TSA adultes :  
<https://www.youtube.com/watch?v=YklEwTBZVg8&t=110s>
  - 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>
  - [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)



**Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires, veuillez nous contacter sur [contact@craif.org](mailto:contact@craif.org) ou au 01 49 28 54 20.**