

FICHE RÉCAPITULATIVE L'AUTODÉTERMINATION

Vous avez dit autodétermination ?



“Quand je propose une activité à mon enfant je sens qu'il dit oui sans conviction, est-ce une forme de violence, d'influence ?”

“Je veux me renseigner car je trouve ça encore un peu utopiste...”

“L'autodétermination a ses limites, lorsque les parents n'ont pas le même avis, cela peut être contreproductif.”

“Avec une mesure de protection juridique, comment l'autodétermination peut-elle s'articuler ? Surtout que le droit dit qu'il peut être limité dans ses actions.”

“Ma fille veut passer son permis de conduire, comment lui faire comprendre les choses ? Faut-il la laisser aller prendre des cours pour qu'elle se rende compte de ses limites ? Comment gérer l'échec ?”



Définition et composantes de l'autodétermination

Une définition issue de recherches : L'autodétermination, est un ensemble de valeurs individuelles et sociétales dont la visée est de reconnaître le droit de toute personne à construire son avenir à la hauteur de ses aspirations et sans influences indues.

L'autodétermination repose sur plusieurs composantes qui constituent un processus :

- 1 L'autonomie personnelle** : Exprimer ce que l'on souhaite.
- 2 L'autorégulation** : On s'autorégule dans notre comportement, dans nos réactions en fonction de ce qu'il se passe.

3 Le pouvoir d'agir : Pour pouvoir agir, il faut comprendre son environnement, les informations qu'on nous donne, comprendre les interactions sociales grâce à divers outils traduits en FALC et en CAA.* Pour que les personnes se sentent motivées, il faut qu'elles sentent qu'elles ont un pouvoir sur les choses.

4 L'estime de soi et la confiance en soi : Il faut travailler sur son estime avec les personnes pour qu'elles soient convaincues qu'elles peuvent faire des choses et qu'elles peuvent être utiles et capables de réussir et d'atteindre des objectifs.

L'autodétermination permet une meilleure :



À savoir



L'autonomie ne veut pas dire faire seul, cette notion ne s'arrête pas non plus à être capable de faire son lit ou ranger sa chambre seul.



L'autonomie c'est prendre la décision de faire les choses, c'est l'intention qu'on transmet à l'autre.

Une personne avec un handicap peut être autonome, le fait d'être capable de **faire comprendre quelque chose est une forme d'autonomie**.

Par exemple, ceux qui ont une auxiliaire de vie sont autonomes car ils peuvent dire ce qu'ils veulent que l'autre fasse, cela s'appelle l'**autonomie personnelle**.



Ne pas confondre autonomie et indépendance.

Encourager l'autodétermination

- ◆ Il est important que la personne en situation de handicap puisse **donner son avis**, se sentir entendue et que l'**on respecte ses envies et ses besoins (demande)**. Mais pour pouvoir décider de ce qu'elle souhaite, il faut qu'elle comprenne et qu'elle ait toutes les **informations nécessaires** (Qui va faire les choses avec moi, de quelle manière, pourquoi, etc.).



Information



Réflexion



Expérimentation



Décision

- ◆ **Quand on développe son savoir, on développe un pouvoir.** Si on ne sait pas, on n'a pas de pouvoir sur les choses. Plus on va donner accès aux informations, aux ressources, aux occasions et aux expérimentations, plus on outille les personnes en terme de pouvoir. Les personnes accompagnées sont alors actrices de leur projet.
- ◆ **L'autodétermination c'est observer les moindres signes, gestes de la personne accompagnée.** Une demande n'est pas forcément verbale.

Comment accompagner son proche ?

- ◆ Le processus d'autodétermination c'est permettre à la personne d'exprimer ce qu'elle veut. Ensuite, connaître ses limites personnelles et les possibles obstacles. Pour ce faire, il faut qu'elle expérimente des choses, prenne des risques - *mais prendre des risques ne veut pas dire se mettre en danger.*



S'exprimer

Permettre à la personne d'exprimer ce dont elle a envie. Tout être humain sait ce qu'il aime ou n'aime pas (un aliment : pour savoir si on l'aime, il faut le goûter). Il faut donc découvrir et tester pour se rendre compte de ce dont on a envie.



Explorer

Quelles sont les forces, les faiblesses et les limites qui se dressent devant la personne accompagnée. On travaille avec elles les ressources personnelles qu'elles possèdent et celles disponibles autour d'elles.



Cibler les obstacles

Quels sont les obstacles qu'elle peut rencontrer (ex : ses parents ne veulent pas que je prenne le bus...).



Être sécurisé

Être dans un environnement sécurisé :
De quoi a besoin la personne accompagnée pour tester quelque chose en toute sécurité (ex : en transport, il faut que quelqu'un l'accompagne au début...)



Expérimenter

Même en cas de désaccord, laissez votre proche expérimenter le chemin qu'il souhaite emprunter à un instant-T. Le projet peut évoluer et les erreurs font partie du cheminement.



Faire le bilan

On évalue le chemin emprunté et toutes les étapes par lesquelles est passée la personne pour observer ce qui a fonctionné et moins fonctionné.

Les facteurs influençant de l'autodétermination

- ◆ L'autodétermination ne signifie pas que l'on peut décider de tout, ni tout choisir.
- ◆ On a tous des droits et des devoirs. Il y a des choses à respecter (autrui...) : les lois, les règlements.
- ◆ Les choix réalisés par vos proches accompagnés dépendent de plusieurs indicateurs :

1 Des lois - Ex : En France on peut choisir d'aller voter mais en Belgique on est obligé, c'est la loi, on n'a pas le choix.

2 Des envies personnelles - Ex : Certaines décisions sont plus importantes que d'autres : Pour une personne, faire une activité de loisirs est plus important que se préoccuper de son style vestimentaire, pour d'autres ce sera le contraire.

3 De l'état de réflexion - Autodétermination ne veut pas dire qu'une parole doit être prise pour acquiesce dans l'immédiat - Ex : Si un éducateur fait face à un résident qui affirme ne pas vouloir se laver, il ne doit pas simplement l'accepter, il doit s'assurer que le résident fait ce choix en toute connaissance de cause et des conséquences possibles.

4 De l'environnement - Ex : Au travail on ne peut pas utiliser son téléphone, mais chez soi c'est possible.

L'autodétermination s'apprend.

Des études montrent que les personnes en situation de handicap peuvent évoluer et apprendre toute leur vie si on met les outils nécessaires en place.

Le **CREAI** a réalisé une expérience avec des personnes accompagnées et des équipes d'éducateurs : les personnes en situation de handicap ont découvert qu'elles pouvaient acquérir de nouvelles compétences grâce à la notion d'autodétermination. Être dans un environnement surprotecteur limite l'apprentissage de compétences et l'expérimentation de la vie.

* Centre Régional d'Études d'Actions et d'Informations