

# FOCUS SUR L'AUTODÉTERMINATION



L'autodétermination représente la **capacité de la personne accompagnée à prendre des décisions et à faire des choix** par elle-même, sans être contrainte par l'influence d'une personne.

## Les 4 dimensions de l'autodétermination

### L'autonomie

La personne est capable de faire seule les choses. Elle fait ses choix seules et les communique.

### L'autorégulation

La personne réfléchit avant d'agir, elle est capable de détecter les potentielles difficultés tout en trouvant des solutions.

### L'empowerment

La personne croit en sa capacité d'exercer un contrôle sur sa vie. Elle prend des initiatives et est capable de faire des choix.

### L'autoréalisation

La personne connaît ses forces et faiblesses, sa connaissance de soi lui permet d'agir en conséquence.

## Comment favoriser l'autodétermination ?

### 1. Personnalier l'accompagnement

- Soutenir l'expression et la compréhension des personnes.
  - ↳ Utilisation du FALC, du Makaton, de pictogrammes, etc.

### 2. La co-construction du projet personnalisé

- Renforcer le **sentiment de responsabilité et d'autonomie, la confiance en soi et la capacité à exercer un contrôle sur sa vie.**

### 3. Permettre aux personnes d'exercer leur rôle de citoyen

- Participation au **Conseil de la Vie Sociale (CVS)**, l'élaboration du règlement de fonctionnement, la commission des repas...

### 4. Inscription de l'autodétermination au sein de la structure

- Inscrire l'autodétermination dans le projet d'établissement.
- Former les professionnels au principe d'autodétermination.