

# QU'EST-CE QUE L'AUTODÉTERMINATION ?

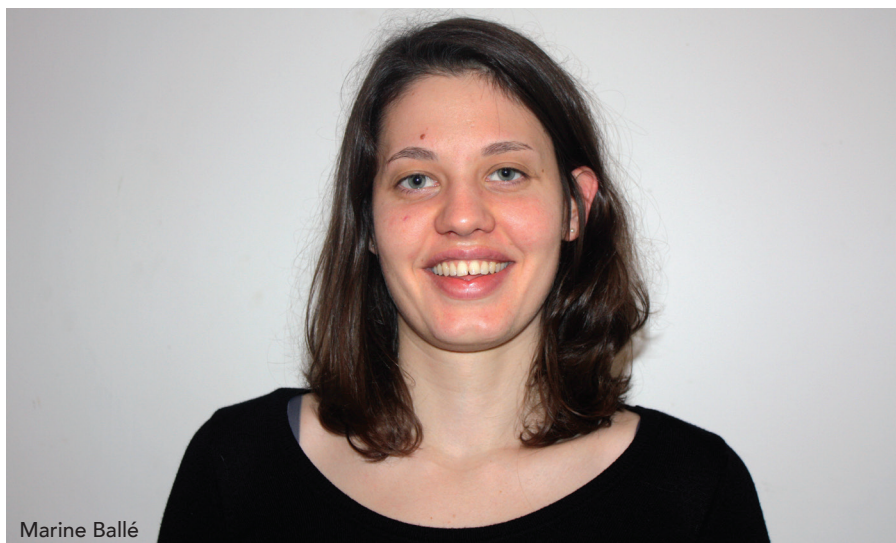
Centrale dans l'accompagnement des personnes présentant une déficience intellectuelle, la notion d'autodétermination peut sembler abstraite. Explications avec Marine Ballé, docteur en psychologie, manager du projet Interreg I SAID à l'Université de Lille et auteur d'une thèse portant sur l'autodétermination.

## Prendre le contrôle

L'autodétermination regroupe un ensemble d'habiletés qui vont permettre à un individu de contrôler sa vie et de pouvoir faire librement des choix, sans être contraint par l'influence d'un tiers. Être autodéterminé, c'est être à l'initiative de ses actions, se connaître, savoir s'ajuster en fonction de la connaissance que l'on a de soi et de son environnement et avoir du contrôle sur sa vie. Le choix n'étant finalement que la porte d'entrée de l'autodétermination. L'autodétermination s'acquiert tout au long de la vie et dépend des domaines auxquels on accorde de l'importance. On peut donc être très autodéterminé dans un domaine et beaucoup moins dans un autre, soit parce que notre motivation est différente soit parce que nous n'avons pas toutes les compétences nécessaires, soit parce que l'environnement n'est pas propice.

## Une interaction entre la personne et son environnement

L'autodétermination résulte toujours d'une interaction entre la personne et l'environnement. Une personne ayant beaucoup de capacités ou d'outils mais se trouvant dans un environnement qui la restreint parce qu'on ne lui laisse pas l'opportunité de faire des choix ne pourra être autodéterminée. À l'inverse, un environnement porteur ne sera pas suffisant si la personne n'a pas un minimum de capacités pour exprimer ses choix et les mettre en œuvre. L'équilibre entre les deux est essentiel. Il faut toujours agir sur ces deux versants : réfléchir à comment outiller la personne au maximum en fonction de ses capacités et observer comment fonctionne l'environnement et s'il offre des opportunités de faire des choix.



Marine Ballé

## Quatre dimensions

On décompose l'autodétermination en quatre grandes dimensions :

1. **L'autonomie** : pouvoir indiquer ses préférences et amorcer soi-même une décision sans être influencé ou contraint.
2. **L'autorégulation** : la capacité de s'ajuster à l'environnement. Cela suppose de se connaître, de connaître son environnement et de disposer d'un répertoire comportemental pour s'adapter au changement détecté.
3. **L'empowerment** : le sentiment d'avoir un contrôle sur notre vie.
4. **L'autoréalisation** : la capacité à dresser un profil de soi-même avec les forces et faiblesses.

## Sans a priori ni influence non voulue

L'accompagnement vers l'autodétermination est très individuel et devra être ajusté à chaque personne et chaque projet. Il consiste en grande partie à accompagner la personne dans la formulation d'un projet, sans a priori et sans l'influencer de manière non voulue et subie, un projet construit par la personne elle-même. Il s'agira pour elle d'analyser la situation, de se rendre compte si ses envies sont réalisables, le tout étant que cela vienne d'elle-même. L'échec et la frustration font partie du processus d'autodétermination.

## Des prises de risque

La vie en collectivité a un impact sur l'autodétermination. Plus les unités de vie sont de petite taille, plus on laisse aux personnes l'opportunité de faire des choix. C'est d'autant plus important de travailler sur les moments clés sur lesquels on peut laisser une marge de manœuvre aux personnes. Un cadre rigide laisse peu de place à l'autodétermination mais accorder des libertés suppose une prise de risque pour les encadrants. Cela peut aussi sembler moins confortable au départ pour la personne. Cela ne vient pas de soi et cela s'apprend.

## Une notion centrale de l'accompagnement

La participation ou encore le fait de rendre la personne actrice de son projet de vie sont des notions désormais ancrées dans la loi. Les questions autour de l'autodétermination prennent de l'ampleur en France depuis 4-5 ans et deviennent une notion centrale de l'accompagnement, une dimension désormais incontournable. Le terme est complexe mais l'intention et la mobilisation se développent.

## Le projet I SAID

Le projet I SAID, financé par le Fonds Européen de Développement Régional, vise à promouvoir au niveau transfrontalier la santé globale, l'inclusion sociale et l'autodétermination des personnes présentant une déficience intellectuelle. Dans ce cadre, des communautés de pratiques et des formations sont mises en place à destination des proches et des professionnels.

Pour en savoir plus : <https://www.isaid-project.eu>