

# L'autodétermination

Autodétermination est un mot compliqué.

Compliqué à lire, à dire et à écrire.

C'est aussi compliqué à expliquer et à comprendre.

Ça veut dire beaucoup de choses.

On a pas trouvé de mot plus facile ni d'image pour l'expliquer.

## 1. Décider

Dans la vie je ne peux pas tout décider.

il y a des choses à respecter :

- Les lois
- Les autres

Les choix que je peux faire dépendent du monde qui m'entoure.

Le monde qui m'entoure c'est :

- Mon entourage  
comme ma famille, mes amis, mes collègues, les professionnels  
qui s'occupent de moi
- Les lieux où je passe du temps  
comme là où j'habite, là où je travaille, là où je fais mes loisirs, là  
où je fais mes courses
- Les droits et les devoirs de l'endroit où je suis  
comme les lois du pays où je suis
- Là où je suis : au travail ou dans mon logement :  
j'ai des droits et des devoirs et je dois les respecter  
Cela permet de savoir ce que je peux faire et ce que je dois faire
- Ma culture  
comme les coutumes et les croyances

## I SAID

Parfois, prendre une décision est difficile.

Par exemple :

- Acheter une voiture ou pas
- Changer de travail ou pas.

Parfois prendre une décision est difficile  
parce qu'on habite à plusieurs  
et il faut prendre les décisions ensemble.

Par exemple :

Je vis dans un foyer  
et je veux regarder la télé  
je dois demander l'avis de tout le monde pour choisir l'émission que  
nous allons regarder.

Parfois prendre une décision est difficile  
parce qu'il faut respecter le règlement.

Par exemple :

Je suis à la bibliothèque  
j'ai envie de discuter  
mais c'est interdit de faire du bruit  
c'est écrit dans le règlement  
alors je chuchote ou je sors pour parler.

## 2/ Décider pour soi même

Etre autodéterminé c'est faire des choses que je décide pour moi  
et aucune autre personne ne décide à ma place.

Par exemple :

je choisis tout seul de faire de la peinture  
j'ai pris cette décision tout seul  
sans que ma famille ou un professionnel ne décide pour moi.

## 3/ Participer

Participer c'est avoir les informations et donner son avis même quand je ne peux pas tout décider.

Par exemple :

quand je vote je donne mon avis

mais je ne décide pas du résultat de l'élection.

Participer c'est faire partie.

Participer c'est quand plusieurs personnes prennent une décision ensemble.

Par exemple :

avec des amis nous voulons aller au cinéma

nous décidons tous ensemble du film que nous allons voir.

Participer c'est aussi demander quand on a un problème.

Trouver de l'aide quand on en a besoin.

Par exemple :

j'ai un jardin à entretenir

mais c'est difficile pour moi

j'appelle quelqu'un pour m'aider.