

# C'est quoi l'autodétermination

Dans le mot **autodétermination**

- Il y a le mot **auto**  
Cela veut dire MOI
- et le mot **détermination**  
qui vient du mot décider

Autodétermination cela veut dire  
« **je décide** » et « **je suis capable** »

## Attention

Être autodéterminé,  
ça n'est pas faire tout ce que j'ai envie

Il faut respecter les règles  
Par exemple, les règles :

- de la vie,
- de la société
- de mon établissement ...



c'est :

Prendre **seul** des décisions pour améliorer  
ma vie

Je peux recevoir des informations pour  
comprendre les choix possibles

Je peux me faire aider pour comprendre  
les informations

Mais c'est **MOI** qui décide

J'ai le droit de me tromper



Je ne deviens pas autodéterminé tout  
seul

- la société ( par exemple mon pays)
- mon établissement
- les professionnels  
peuvent m'aider.

Ils peuvent créer des occasions pour  
me permettre :

- de prendre des décisions
- de vivre les mêmes expériences  
que tout le monde
- d'apprendre de mes erreurs

**Pour être autodéterminé, il faut être capable de 4 choses :**



## 01 L'autoréalisation

L'autoréalisation : cela veut dire être capable de savoir  
qui je suis

Par exemple :

- ce que j'aime
- ce que je suis capable de faire
- être fier de ce que je fais, de mes progrès



## 02 L'autorégulation

- C'est savoir réfléchir avant d'agir
- C'est être capable de voir les difficultés
- C'est savoir trouver des solutions
- C'est être capable de m'organiser



## 03 L'autonomie

C'est être capable de faire seul des choses

**Attention**, pour être autonome, je peux aussi avoir besoin  
des autres

Par exemple, j'ai besoin d'un taxi adapté pour aller, tout  
seul, à un rendez vous médical



## 04 Le pouvoir d'agir

Cela s'appelle aussi l'Empowerment

Cela veut dire :

- Être capable de prendre des initiatives sans me  
mettre en danger
- C'est être capable de choisir entre plusieurs choix

C'est aussi

- Pouvoir me tromper et apprendre de mes erreurs

