

Dans le mot **autodétermination**

Il y a le mot **AUTO**, ce que signifie **MOI**

Et le mot **détermination**, qui vient du mot **décider**

Autodétermination signifie : « **Je décide** »

« **Je suis capable** »

ATTENTION

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

Il faut respecter les règles :

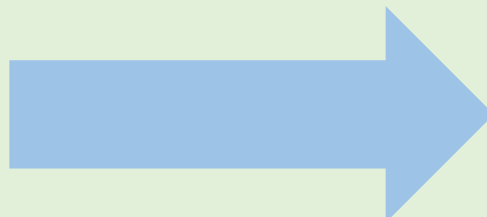
De la vie, la société, mon établissement.....



- 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, 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

L'autoréalisation

Cela signifie : 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, mes progrès.



L'autonomie

- 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.

L'autorégulation

- C'est savoir réfléchi avant d'agir.
- Être capable de voir les difficultés.
- Savoir trouver des solutions.
- Être capable de m'organiser.

Le pouvoir d'agir

- Être capable de prendre des initiatives sans me mettre en danger.
- Être capable de choisir entre plusieurs choix.
- Pouvoir me tromper et apprendre de mes erreurs.