

Ce feuillet va t’aider à mieux comprendre ce que veut dire le mot autodétermination. Il t’expliquera ce qu’est un comportement autodéterminé et te suggérera des outils pour t’aider à développer ton autodétermination.

Pour expliquer ce qu’est l’**autodétermination**, Michael Wehmeyer[[1]](#footnote-1), un spécialiste de l’autodétermination, présente ce que veut dire avoir des comportements autodéterminés.

Pour lui, un comportement autodéterminé veut dire que :

* le comportement est déterminé par toi : **autodéterminé;**
* les actions qui surviennent sont choisies volontairement par toi, selon ton désir, selon tes goûts ou selon tes intérêts;
* les actions sont intentionnelles, c’est-à-dire que les actions visent l’atteinte d’un but; elles ont une intention;
* cela veut dire aussi que tu influences ce qui arrive dans ta vie.

Même si tu n’es pas capable de poser toi-même toutes les actions, cela ne t’empêche pas d’être autodéterminé.

Tu peux être autodéterminé en faisant des choix qui te permettent d’atteindre un objectif.

L’atteinte de cet objectif vise à produire des changements que tu désires dans ta situation, afin d’améliorer ta qualité de vie.

**Pourquoi est-ce important d’être autodéterminé?**

Des recherches ont montré que si tu apprends à être autodéterminé, tu as plus de possibilités de contrôler ta vie.

Si tu es autodéterminé, tu as aussi plus de chance que ta transition vers la vie adulte soit satisfaisante, en ayant un emploi, en étant plus autonome et en t’intégrant mieux dans ta communauté.

C’est important d’apprendre à être autodéterminé dès l’adolescence.

C’est encore plus important d’apprendre à être autodéterminé si tu présentes des incapacités, ou encore, si les autres prennent habituellement des décisions pour toi.

**Puis-je apprendre à être autodéterminé?**

Oui, tu peux apprendre à être autodéterminé.

Nous te suggérons d’abord de remplir l’Échelle d’autodétermination du Laridi[[2]](#footnote-2) : elle a été construite pour des élèves présentant des troubles d’apprentissage ou une déficience intellectuelle. Tu as besoin d’un membre de ton réseau (ex. : ton intervenant ou ton enseignant) pour t’aider à la remplir, à l’analyser et à l’interpréter. Cette échelle te permettra de connaître où tu en es rendu dans ton niveau d’autodétermination. Tu pourras identifier les buts à atteindre pour devenir plus autodéterminé.

Tes parents aussi peuvent t’aider à devenir « autodéterminé » dans ta vie de tous les jours en te demandant d’exprimer tes opinions et en t’encourageant à faire les choix qui te concernent.

Des programmes ont été développés pour aider des jeunes comme toi à augmenter leurs habiletés à agir avec autodétermination.

Par exemple, le programme « C’est l’avenir de qui après tout[[3]](#footnote-3) » t’aidera à développer ces habiletés. Un membre de ton réseau peut t’aider à réaliser les leçons de ce programme.

Tes parents, tes intervenants et tes enseignants peuvent t’aider à développer ton autodétermination. Demande-leur de t’aider à apprendre à être autodéterminé.

Voici un beau défi pour toi.

Bonne route vers ton autodétermination!

1. Wehmeyer ML. 2011. L'autodétermination. Dans : JH Stone, M Blouin, editors. International Encyclopedia of Rehabilitation. En ligne : <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/34/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Échelle d’autodétermination du Laridi ( 2001). M. Wehmeyer, Y. Lachapelle, D. Boisvert, D. Leclerc et R. Morrissette. Disponible en ligne au <http://www.chairetsa.ca/TSA/index.php/outils-de-reference> [↑](#footnote-ref-2)
3. C’est l’avenir de qui après tout? (1998) Traduit et adapté de l’ouvrage « Whose future is it anyway? » de M. Wehmeyer et K. Kelchner par Y. Lachapelle, D. Boisvert, M. Boutet et S. Rocque; Éditions Nouvelles. Disponible en ligne <http://www.chairetsa.ca/TSA/index.php/programmes> [↑](#footnote-ref-3)