

# AUTONOMIE OU AUTODÉTERMINATION ? COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE

Cette fiche s'adresse aux **parents aidant.e.s d'enfant adulte non-autonome**, elle permet de mieux comprendre la différence entre l'autonomie et l'autodétermination de l'enfant adulte aidé.e.



## QU'EST-CE QUE L'AUTONOMIE?

L'autonomie, telle qu'on la conçoit habituellement, fait référence à la capacité d'accomplir des choses seul, sans aide. On parle alors d'autonomie d'exécution.

### Exemples concrets d'autonomie :

- S'habiller seul
- Préparer un repas sans assistance
- Se déplacer de façon indépendante
- Gérer son hygiène personnelle

**Important :** L'autonomie se concentre sur la capacité d'agir sans aide.

## QU'EST-CE QUE L'AUTODÉTERMINATION?

L'autodétermination consiste à agir librement et sans influence externe indue afin d'exercer du pouvoir et d'avoir du contrôle sur sa vie. Il s'agit d'être le maître d'œuvre de sa vie pour en améliorer la qualité.

### L'autodétermination, c'est :

- Poser des actions pour soi
- Agir en fonction de ses propres intérêts et besoins
- Exercer du contrôle sur les dimensions que l'on considère importantes pour soi
- Prendre ses propres décisions
- Exemples concrets d'autodétermination :
- Choisir où l'on veut vivre (même si on a besoin d'aide pour y vivre)
- Décider de ses activités et de son horaire
- Exprimer ses préférences et les voir respectées
- Prendre des décisions sur sa vie, même si on a besoin d'aide pour les mettre en œuvre

## DONC, LA DIFFÉRENCE CLÉ



### AUTONOMIE

- Faire les choses seul
- Capacité d'exécution
- Indépendance physique
- *"Je peux le faire moi-même"*



### AUTODÉTERMINATION

- Décider pour soi
- Pouvoir décisionnel
- Liberté de choix
- *"C'est moi qui décide"*

### UN EXEMPLE POUR ILLUSTRER :

- Autonomie : Votre enfant adulte non-autonome peut se préparer un sandwich seul.
- Autodétermination : Votre enfant adulte non-autonome choisit ce qu'il veut manger pour dîner (même s'il a besoin d'aide pour le préparer).

**À retenir :** Une personne peut avoir besoin d'aide (faible autonomie d'exécution) tout en étant très autodéterminée (elle prend ses décisions). L'inverse est aussi vrai : on peut être très autonome dans l'exécution, mais avoir peu de contrôle sur sa vie.

### AUTONOMIE NE SIGNIFIE PAS INDÉPENDANCE

L'autonomie, dans une perspective d'autodétermination, ne veut pas dire faire les choses seul. Elle implique plutôt :

- La co-construction
- L'accompagnement
- Le soutien adapté

Votre enfant adulte non-autonome peut être autonome AVEC du soutien, et c'est parfait ainsi!

