

BOÎTE À OUTILS POUR DES MILIEUX DE VIE DE QUALITÉ



FICHE : Autodétermination

Chaque personne est unique. Elle a ses goûts, des besoins spécifiques et sa propre façon de voir la vie.

L'**autodétermination**, c'est le droit de choisir pour soi-même. Cela veut dire que chaque personne peut prendre des décisions importantes qui la concernent et faire partie du processus décisionnel.

Dans la vie de tous les jours, nous faisons souvent des choix simples :

- Se réveiller à l'heure que nous souhaitons;
- Choisir ce que nous voulons manger;
- Choisir nos vêtements;
- Décider de faire une activité ou non.



Ces choix, même s'ils sont simples, demeurent importants pour les personnes hébergées. Faire des choix, c'est **avoir du contrôle sur sa vie et se sentir compétent**.

FICHE : Autodétermination

Pourquoi c'est important?

Respecter l'**autodétermination**, c'est **respecter la personne**.

C'est reconnaître :

- Qu'elle est capable de réfléchir;
- Qu'elle a le droit de poser des questions;
- Qu'elle peut choisir ce qui est bon pour elle.

Parfois, certaines personnes éprouvent des difficultés à faire des choix complexes pour le bien de leur santé ou de leur vie. Malgré cela, elles doivent être consultées afin de pouvoir exprimer leurs préférences, leurs envies, leurs besoins, etc.

Même si parfois un proche ou un prestataire de services croit savoir ce qui est le « mieux », la décision doit revenir à la personne concernée, lorsqu'elle est en mesure de décider.

