

Table des matières

Introduction	2
Les besoins psychologiques de base nécessaires à l'autodétermination	3
La compétence.....	3
L'autonomie	3
Le sentiment d'appartenance.....	5
Des stratégies pour favoriser l'autodétermination	6
Stratégies pour renforcer son sentiment de compétence	6
Stratégies pour soutenir l'autonomie.....	7
Stratégies pour développer le sentiment d'appartenance	8
Programmes pour enseigner l'autodétermination	8
Une approche axée sur la personne	9
Résumé :.....	10
Références.....	12
Annexe A : Ressources	15
Annexe B : Modèle de portrait en une page (Adapté de Sanderson et Lewis, 2012)	16

Introduction

Être une personne autodéterminée signifie que vous prenez des décisions et faites des choix concernant votre vie sans pression indue ni intervention de la part d'autres personnes¹. Il s'agit d'un droit humain fondamental pour toutes et tous, conformément à la Déclaration universelle des droits de l'homme et à la Convention relative aux droits des personnes handicapées des Nations Unies. Être autodéterminé, c'est prendre le contrôle de sa propre vie. L'autodétermination n'est pas synonyme d'indépendance totale : il ne s'agit pas de prendre des décisions entièrement seul(e), sans aucune aide extérieure. En effet, la prise de décision implique le recours aux conseils et aux connaissances d'autres personnes. Lorsque l'on prend une décision, on évalue également les répercussions qu'elle pourrait avoir sur les autres. En raison de ces possibles répercussions, la prise de décision implique donc de faire des compromis. Dans le cas où quelqu'un d'autre fait des choix en votre nom, votre autodétermination vous permet d'exprimer votre accord ou votre désaccord avec ces choix. On associe l'autodétermination à une meilleure qualité de vie²⁻⁴.

Les personnes autistes sont moins autodéterminées que leurs pairs non autistes⁵⁻⁸. Les recherches ont démontré que les professionnels, notamment les ergothérapeutes, les orthophonistes et les éducateurs, déclaraient valoriser l'autodétermination en oubliant toutefois bien souvent d'inclure les personnes autistes au moment de définir leurs objectifs, et sans non plus les encourager dans la réalisation de ces derniers⁶. Il est essentiel de travailler aux côtés des personnes autistes en les accompagnant dans la définition de leurs objectifs et en les encourageant à développer davantage leur capacité d'autodétermination. En faisant cela, on ouvre la voie à une meilleure qualité de vie pour ces personnes, mais aussi à leur bien-être.

La théorie de l'autodétermination offre un cadre permettant de favoriser cette dernière⁹. Cette théorie soutient que toute personne doit satisfaire trois besoins fondamentaux pour

s'autodéterminer¹⁰ : la compétence, l'autonomie et le sentiment d'appartenance¹⁰. La compétence renvoie au sentiment que l'on maîtrise quelque chose. L'autonomie désigne la capacité à faire des choix par soi-même. Le sentiment d'appartenance se rapporte au fait de se sentir à sa place. Il a été observé que ces notions revêtaient la même importance, quel que soit le contexte culturel ou l'environnement (école, domicile, etc.). La rubrique suivante aborde ces concepts plus en détail.

Les besoins psychologiques de base nécessaires à l'autodétermination

La compétence

La compétence renvoie au sentiment d'être à la hauteur et de maîtriser quelque chose¹⁰. Le sentiment de compétence se trouve favorisé lorsque les tâches à effectuer représentent un défi optimal, c'est-à-dire lorsque la tâche n'est ni trop aisée, ni trop complexe. Néanmoins, il s'agit d'un sentiment pouvant être contrarié ou ébranlé facilement. Par exemple, si le défi à relever est trop complexe ou que les retours négatifs sont trop fréquents, il est probable que le sentiment de compétence se trouve mis à mal.

Jonah est un garçon de 7 ans qui fréquente une classe normale de deuxième année. Un assistant en éducation est présent dans la salle de classe, qui compte trois élèves ayant besoin de soutien en plus de Jonah. Jonah aime les dinosaures, les trains, le cours d'éducation physique, les maths, la récréation et le soccer. Il possède un niveau scolaire dans toutes les matières, à part les mathématiques. Jonah pense qu'il n'est pas assez intelligent pour comprendre les mathématiques. Son sentiment de compétence est mis à mal lorsqu'il pense aux cours de maths et au fait d'essayer de faire les exercices sans soutien supplémentaire.

L'autonomie

L'autonomie signifie qu'une personne fait ses propres choix et prend ses propres décisions, parfois avec l'aide d'autres personnes¹⁰. L'autonomie et l'indépendance sont deux

choses différentes. L'indépendance est le fait de ne pas s'appuyer sur les autres ni chercher à obtenir des avis ou des conseils avant de prendre une décision. L'autonomie constitue un facteur important de la qualité de vie. Cependant, il arrive souvent que les professionnels exercent un contrôle accru sur les personnes autistes plutôt que de soutenir leur autonomie¹⁰. Par exemple, les centres d'intérêt des personnes autistes leur apportent beaucoup de joie. Les professionnels, en revanche, pourront trouver qu'un intérêt si marqué est inhabituel et tenter de le remplacer. Essayer de remplacer un centre d'intérêt, c'est réduire le niveau d'autonomie de la personne autiste. Chez la personne, cela peut également diminuer le plaisir procuré par le fervent intérêt qu'elle éprouve pour un sujet. Le choix de ce qui est digne d'intérêt et de la façon de s'y consacrer doivent revenir entièrement à l'individu concerné. Il est essentiel de pouvoir profiter des choses qui comptent à nos yeux. Une autre approche pour les professionnels pourrait consister à stimuler l'apprentissage en mettant en avant des similitudes entre le centre d'intérêt et ce qui peut être mis en pratique. Les domaines d'intérêt profond et les sources de joie peuvent être mis à profit pour promouvoir l'apprentissage¹⁰.

Zach a 17 ans, il est en 11e année. Il fréquente une école ordinaire et est en bonne voie pour obtenir son diplôme. Zach espère aller à l'université pour étudier la foresterie. Pour lui, le plus important est de veiller à obtenir des notes suffisantes pour entrer à l'université. Le jeu Minecraft est le passe-temps préféré de Zach. Lorsqu'il joue, il interagit avec de nombreux autres joueurs. Il lui est arrivé d'être harcelé par les autres joueurs au cours de parties. Cela inquiète sa mère, qui a également peur que son fils n'ait pas d'amis. Elle pense qu'il devrait suivre un cours de compétences sociales, mais Zach pense que ce n'est pas nécessaire, d'autant que cela empièterait sur son temps libre déjà limité. Son malaise pourrait provenir de l'image qu'il se fait de ce cours ou du fait que la demande ne vienne pas de lui. Par conséquent, le sentiment d'autonomie de Zach se trouve compromis.

Le sentiment d'appartenance

Le sentiment d'appartenance sociale renvoie au fait de se sentir à sa place et de nourrir un lien avec les autres¹⁰. Les gens ont tendance à supposer que les personnes autistes rencontrent des difficultés à établir des relations. En effet, on retrouve ces difficultés dans les critères de diagnostic du DSM-5¹¹. Cependant, Damian Milton a suggéré que les difficultés relatives à la communication et aux interactions sociales découlent du manque de compréhension des personnes non autistes à l'égard du style social des personnes autistes, et inversement¹². Cela implique que le problème ne se trouve pas chez la personne autiste ou la personne non autiste, mais dans leur façon de communiquer entre elles. Milton appelle cela *le problème de la double empathie*. Récemment, Crompton et ses collaborateurs ont réalisé une expérience afin de voir s'il existait des différences dans le transfert d'informations entre des chaînes de personnes autistes, de personnes non autistes et d'un mélange des deux. L'un des membres de l'équipe de recherche a raconté une histoire à la première personne de la chaîne, qui l'a répétée à la suivante, et ainsi de suite¹³. La huitième et dernière personne de la chaîne a à nouveau raconté l'histoire au membre de l'équipe de recherche, qui l'a ensuite comparée avec l'histoire du début. L'équipe de recherche a observé un déclin similaire du transfert d'information dans les chaînes de personnes autistes et celles de personnes non autistes. En revanche, un déclin plus marqué a été constaté dans les informations transférées au sein des chaînes composées de personnes autistes et non autistes.¹³. Ces résultats soutiennent les idées de Milton quant au problème de la double empathie. Même si les problèmes de compréhension peuvent toucher tout le monde, les personnes autistes peuvent saisir des occasions de créer des liens d'amitié avec d'autres personnes autistes.

Samira est une fille de dix ans qui fréquente une classe spécialisée comptant 12 élèves, un enseignant et deux assistants en éducation. Samira aime lire, les animaux, les balades dans la

nature, le ski, le chant et la mode. Elle a des difficultés en mathématiques. La mère de Samira trouve que sa fille a l'air fatiguée et triste presque chaque jour quand elle rentre de l'école. Elle précise que Samira n'a pas d'amis à l'école qui partagent ses centres d'intérêt. Se peut-il que Samira souffre d'un manque de sentiment d'appartenance à l'école?

Des stratégies pour favoriser l'autodétermination

Stratégies pour renforcer son sentiment de compétence

Les stratégies permettant aux professionnels ou à d'autres personnes d'encourager le développement d'un sentiment de compétence d'un individu sont les suivantes^{10,14-16} :

- (1) Repérer les obstacles et mettre en œuvre des stratégies d'atténuation.
- (2) Mettre l'accent sur les défis optimaux. Cela implique de trouver un niveau de difficulté idéal en fonction des résultats actuels de la personne et des perspectives de progression.
 - a. On peut s'aider d'une analyse des tâches et de réactions en chaîne.
 - b. Trouver des activités qui soutiennent la réalisation des objectifs.
 - c. Fixer des objectifs de maîtrise de la tâche plutôt que de rechercher la performance. Les objectifs de maîtrise visent à mettre à profit les connaissances et les compétences de l'apprenant. Les objectifs de performance, quant à eux, sont axés sur la capacité de l'apprenant à faire mieux que les autres.
 - d. S'appuyer sur les points forts de la personne.
- (3) Encourager/enseigner des méthodes d'autoévaluation des progrès, des niveaux de compétences ou de la performance.
- (4) Offrir un retour d'information positif et limpide, c'est-à-dire des commentaires affirmant ou favorisant l'autonomie et la compétence.

- (5) Avoir des attentes claires et réalistes.
- (6) Offrir un environnement bien structuré.
- (7) Cultiver les centres d'intérêt de l'individu.

Stratégies pour soutenir l'autonomie

Les stratégies permettant aux professionnels ou à d'autres personnes d'encourager le développement de l'autonomie chez un individu sont les suivantes^{10,17} :

- (1) Se placer du point de vue de la personne.
- (2) S'assurer que derrière chaque activité, comportement ou demande se trouve une logique pertinente.
- (3) Reconnaître les réactions de résistance.
- (4) Offrir des choix judicieux.
- (5) Employer un langage didactique, sans être autoritaire.
- (6) Veiller à ce que la personne possède un système de communication fonctionnel et qu'elle soit dans de bonnes conditions.
- (7) Encourager la prise d'initiatives.
- (8) Prendre en compte les commentaires de la personne et répondre à ses questions.
- (9) Laisser du temps à la personne pour qu'elle se consacre à son travail ou à ses activités de façon indépendante.
- (10) Créer de nouvelles possibilités permettant aux personnes de travailler à leur manière.
- (11) Reconnaître les signes d'amélioration ou de maîtrise.
- (12) Fournir des conseils permettant à la personne de progresser lorsqu'elle se trouve en difficulté.
- (13) Veiller à ce que des supports pédagogiques soient accessibles.

- (14) Cultiver les centres d'intérêt de la personne.

Stratégies pour développer le sentiment d'appartenance

Les stratégies permettant aux professionnels ou à d'autres personnes de favoriser le développement d'un sentiment d'appartenance chez un individu sont les suivantes^{10,16} :

- (1) Poser sur la personne un regard positif inconditionnel et accepter les personnes autistes pour qui elles sont. Cet aspect est tout particulièrement important lorsqu'il s'agit de définir des objectifs d'intervention. Il est préférable de fixer des objectifs qui auront un sens pour la personne autiste, plutôt que de viser à réduire ses traits de personnalité.
- (2) S'intéresser à la personne autiste en démontrant un intérêt sincère pour ses idées et ses expériences. Consacrer du temps à la personne.
- (3) Reconnaître les conflits et en faire une occasion de penser au fait que chaque être humain est différent. Se mettre à la place de la personne autiste, selon son cadre de référence, sera perçu comme de la bienveillance.
- (4) Faire preuve d'authenticité, de transparence, d'honnêteté et d'ouverture d'esprit.
- (5) Partager des perceptions et des expériences riches et importantes.
- (6) Se montrer fiable et digne de confiance.
- (7) Faire preuve de douceur et d'un intérêt sincère pour la personne.

Il est important de noter que la stigmatisation, la mise à l'écart et l'intimidation nuisent au développement du sentiment d'appartenance.

Programmes pour enseigner l'autodétermination

Il est possible d'enseigner les compétences essentielles à l'autodétermination¹. En effet, plusieurs programmes d'apprentissage existent à cet effet, notamment (1) *Putting Feet on My Dreams*¹⁸, (2) *ChoiceMaker Self-Determination Curriculum*¹⁹ et (3) le modèle d'apprentissage

Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI)²⁰. Le SDLMI est axé sur les compétences liées à la capacité de faire des choix, la prise de décision, la mise en place d'objectifs, la résolution de problèmes, la planification, l'autogestion, l'atteinte des objectifs, la défense de ses droits, ainsi que la conscience et la connaissance de soi²⁰. Grâce à des cycles répétés où les élèves définissent des objectifs, mettent en place des actions pour les atteindre et effectuent les ajustements nécessaires à leur plan, ils et elles peuvent développer les compétences susmentionnées et améliorer leur niveau d'autodétermination²⁰. Le modèle SDLMI a été modifié pour offrir une version adaptée aux jeunes adultes en études postsecondaires ou en programme de transition, intitulée *Self-Determined Career Design Model*.

Une approche axée sur la personne

Une approche axée sur la personne permet de développer une connaissance et une compréhension profonde de la personne que vous soutenez²¹. Le terme anglais *person-centredness* a été inventé par Michael Kendrick afin de mettre un mot sur le besoin de soutien au niveau individuel plutôt que systémique. Il existe de nombreux outils visant à soutenir la planification et la pratique de cette approche centrée sur la personne²²⁻²⁶. Vous trouverez des liens vers ces ressources à l'Annexe A.

L'Annexe B propose un portrait d'une page : il s'agit d'un court document destiné à mettre en avant les points forts de la personne et à orienter les discussions sur les besoins de soutien individualisé²⁷. Cet outil peut permettre de répertorier les centres d'intérêt de la personne, ses objectifs, la façon dont elle préfère être soutenue, ce que les autres admirent chez elle et ce qui compte pour elle. Il est possible de s'appuyer sur ces renseignements afin d'élaborer différents types de plans pour la personne (plan d'apprentissage, de carrière, de vie quotidienne, etc.). Armstrong parle de l'importance de la pratique fondée sur les points forts :

C'est mon expérience de plusieurs années en tant qu'éducateur spécialisé et conseiller auprès des écoles qui m'a convaincu : pour aider les enfants qui ont des

difficultés, la clé est tout d'abord de rassembler autant d'informations que possible sur leurs points forts. Dans le cadre de mon travail de conseiller, je me rendais dans les districts scolaires pour demander à l'équipe d'administration de me donner les dossiers cumulatifs de leurs élèves les plus difficiles. Ensuite, à l'aide d'un surligneur, je repérais tous les points forts que je pouvais trouver : commentaires des professeurs, résultats d'examens, notes et autres données positives. Ce processus permettait souvent de réduire un dossier cumulatif d'une centaine de pages ou plus à seulement une ou deux pages. Je distribuais ensuite ces pages aux participants et participantes lors de la réunion sur le plan d'enseignement individualisé (PEI) de l'élève. Lorsque ces personnes se sont trouvées confrontées uniquement à des renseignements positifs sur l'enfant, elles ont commencé à se souvenir d'autres événements et aspects positifs. Très souvent, cela menait à l'élaboration de nouvelles stratégies constructives visant à aider l'élève à mieux réussir à l'école²⁸ (pp. 6-7).

Résumé :

Cette trousse à outils visait à résumer les conceptions actuelles autour de l'autodétermination. Des stratégies ayant pour but de favoriser l'autodétermination ont été proposées. L'approche axée sur la personne a été abordée. Une vue d'ensemble des outils pouvant servir à favoriser l'autodétermination a été présentée. L'autodétermination améliore le niveau de bien-être de chaque personne. Comprendre comment l'autodétermination se met en place apporte des renseignements essentiels pour intervenir afin de promouvoir son développement. Les compétences individuelles de base nécessaires à l'autodétermination peuvent également être enseignées de façon explicite. L'autodétermination pourra être développée en offrant aux personnes de nombreuses possibilités de faire usage de ces connaissances. La dernière anecdote de cette trousse à outils vous présente la façon dont l'autodétermination a joué un rôle dans la réflexion de Juan sur sa carrière. Malgré les difficultés, et avec le soutien d'autres personnes, Juan fait preuve d'autodétermination.

Juan est un jeune autiste de 18 ans. Il fréquente l'école secondaire communautaire et sera diplômé en juin. Il a postulé pour entrer dans une école de formation technique de sa ville natale afin de devenir boulanger-pâtissier. Un jour, il espère ouvrir sa propre boulangerie. À l'école intermédiaire, Juan a subi de l'intimidation. Heureusement, l'équipe enseignante était là

pour le soutenir et l'accompagner dans ses besoins, ce qui a permis de réduire quelque peu le stress découlant de l'intimidation subie. Il arrivait parfois que les parents de Juan se montrent surprotecteurs, mais aujourd'hui, ils sont ravis du jeune homme plein de confiance en lui et autodéterminé qu'il est devenu.

Références

1. Wehmeyer ML. A functional model of self-determination describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*. 1999;14(1):53-61. doi:10.1177/108835769901400107
2. Lachapelle Y, Wehmeyer ML, Haelewyck M-C, et al. The relationship between quality of life and self-determination: An international study. *Journal of Intellectual Disability Research: JIDR*. 2005;49(Pt 10):740-744.
3. Shogren K, Wehmeyer ML, Palmer SB, Forber-Pratt AJ, Little TJ, Lopez S. Causal agency theory: Reconceptualizing a functional model of self-determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*. 2015;50(3):251-263.
4. Wehmeyer ML, Schwartz M. The self determination focus of transition goals for students with mental retardation. *Career Development for Exceptional Individuals*. 1998;21(1):75-86. doi:10.1177/088572889802100107
5. Chou Y-C. Autism and self-determination: Measurement and contrast with other disability groups. Published online 2013. Accessed March 25, 2021. https://kuscholarworks.ku.edu/bitstream/handle/1808/15125/Chou_ku_0099D_12764_DAT_A_1.pdf;jsessionid=47CB89B76F43C61F205A208AC9B0E3F3?sequence=1
6. Hodgetts S, Richards K, Park E. Preparing for the future: Multi-stakeholder perspectives on autonomous goal setting for adolescents with autism spectrum disorders. *Disability and Rehabilitation*. 2018;40(20):2372-2379. doi:10.1080/09638288.2017.1334836
7. Nonnemacher SL, Bambara LM. "I'm supposed to be in charge": Self-advocates' perspectives on their self-determination support needs. *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2011;49(5):327.
8. Weiss JA, Riosa PB. Thriving in youth with autism spectrum disorder and intellectual disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2015;45(8):2474-2486. doi:10.1007/s10803-015-2412-y
9. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
10. Ryan RM, Deci EL. *Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guildford Press; 2017.
11. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Author; 2013.
12. Milton D. On the ontological status of autism: The 'double empathy problem.' *Disability & Society*. 2012;27(6):883-887. doi:10.1080/09687599.2012.710008

13. Crompton CJ, Ropar D, Evans-Williams CVM, Flynn EG, Fletcher-Watson S,. Autistic peer to peer information transfer is highly effective. *Autism*. 2020;24(7):1704-1712. doi:10.1177/1362361320919286
14. Adams C, Khojasteh J. Igniting students' inner determination: the role of a need-supportive climate. *Journal of Educational Administration; Armidale*. 2018;56(4):382-397. doi:10.1108/JEA-04-2017-0036
15. Fransen K, Boen F, Vansteenkiste M, Mertens N, Vande Broek G. The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018;28(2):725-745.
16. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020;61:101860. doi:10.1016/j.cedpsych.2020.101860
17. Reeve J. Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*. 2006;106(3):225-236. doi:10.1086/501484
18. Fullerton A, Coyne P. Developing skills and concepts for self-determination in young adults with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*. 1999;14(1):42-52. doi:10.1177/108835769901400106
19. Martin JE, Marshall LH. ChoiceMaker: A comprehensive self-determination transition program. *Intervention in School & Clinic*. 1995;30(3):147. doi:10.1177/105345129503000304
20. Shogren K, Raley S, Burke KM, Wehmeyer M. *The Self-Determined Learning Model of Instruction Teacher's Guide*. Kansas University Center on Developmental Disabilities; 2018. Accessed March 25, 2021. <https://selfdetermination.ku.edu/wp-content/uploads/2019/05/Teachers-Guide-2019-Updated-Logos.pdf>
21. Kendrick M. Person-centeredness: A characteristic of people, not systems. Published online 2000. Accessed March 25, 2021. <https://www.personcenteredplanning.org/kendrick.pdf>
22. Beadle-Brown J, Hutchinson A, Whelton B. Person-centred active support – Increasing choice, promoting independence and reducing challenging behaviour. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012;25(4):291-307. doi:10.1111/j.1468-3148.2011.00666.x
23. O'Brien J, Lovett H. Finding a way toward everyday lives: The contribution of person centered planning. Published online February 1993. Accessed March 25, 2021. <http://eric.ed.gov/?id=ED356596>
24. Pearpoint J, O'Brien J, Forest M. *PATH: Planning Alternative Tomorrows with Hope: A Workbook for Planning Positive Possible Futures*. 2nd ed. Inclusion Press; 2001.

25. Sanderson H, Thompson J, Kilbane J. The emergence of person-centred planning as evidence-based practice. *Journal of Integrated Care*. 2006;14(2):18-25. doi:10.1108/147690182006000014
26. Smull M W, Sanderson H. *Essential Lifestyle Planning for Everyone*. The Learning Community; 2009.
27. Sanderson H, Lewis J. *A Practical Guide to Delivering Personalisation: Person-Centred Practice in Health and Social Care*. 1st edition. Jessica Kingsley Publishers; 2012.
28. Armstrong T. *Neurodiversity in the Classroom: Strength-Based Strategies to Help Students with Special Needs Succeed in School and Life*. Illustrated edition. Association for Supervision & Curriculum Development; 2012.

Annexe A : Ressources

1. Modèle *Self-Determination Learning Model of Instruction* :

<https://selfdetermination.ku.edu/homepage/intervention/>

2. *Person Centred Practice and One Page Profiles* (Pratiques axées sur la personne et portraits d'une page) : <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/one-page-profiles/>

3. Le processus PATH : <https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/>

Annexe B : Modèle de portrait en une page (Adapté de Sanderson et Lewis, 2012)

Le portrait en une page de _____

***Colle ta
photo ici***

**Ce que les autres aiment et admirent chez
moi**

Ce qui compte pour moi

Ce que j'aime

Comment me soutenir au mieux

**Mes rêves et mes espoirs pour les mois à
venir sont :**