

L'AUTO- DÉTERMINATION



Pourquoi ce guide ?

Pour que tout le monde puisse comprendre :

- en quoi consiste l'autodétermination,
- à quoi ça sert et comment on fait.



facile
à lire



L'autodétermination c'est quoi ?

L'autodétermination c'est essayer pour croire en soi.
C'est oser expérimenter afin de participer et être acteur de sa vie et de ses choix.

Pour cela, je donne mon point de vue, je suis entendu et je suis à l'écoute.

Je prends en compte les limites (celles de l'environnement et les miennes), les influences (familiales, amicales...), l'aide dont j'ai besoin.

Afin de décider pour et par moi-même.

À quoi me sert l'autodétermination ?

- **Avoir confiance en moi**, être acteur de ma vie, être reconnu.
 - **Essayer**, expérimenter.
 - **M'épanouir**, être en bonne santé (physique, mentale...).
 - **M'affirmer**, oser défendre mes choix, verbaliser mes idées, mes envies, mes attentes...
 - **Mieux me connaître** (mes limites, mes compétences, mes désirs...).
- 

Comment je fais pour m'autodéterminer ?

- ▶ Je fais part de **mes souhaits**, de mes désirs, j'ose, j'ai confiance en moi.
- ▶ Je prends le temps d'**analyser ma situation** : mes besoins de soutien, j'évalue mes propres ressources, je m'appuie sur mon environnement, je m'autorise à refuser.
- ▶ **Je réalise mes projets**, j'expérimente, je continue même si j'échoue, j'apprends de mes expériences, je persévère.



J'exprime mes envies



J'essaie



Je me questionne
sur ma situation



Ce guide est né d'un travail commun entre les différentes personnes de l'**association "Marie-Moreau"** (personnes accompagnées, parents, professionnels...).

Il va continuer à évoluer et s'enrichir de nos expériences.

Nous contacter

ASSOCIATION MARIE MOREAU

40 rue Albert Schweitzer CS 70107
44600 SAINT-NAZAIRE Cedex

 02 40 53 16 16

 contact@marie-moreau.fr

www.marie-moreau.fr