EMIHP'info

La lettre d'information de l'Equipe Mobile d'Intervention du Handicap Psychique du Centre hospitalier Gérard Marchant sur le Trouble du spectre de l'autisme (TSA) & le Trouble du développement intellectuel (TDI).

n°13 | 4è trimestre 2025

P2 | DÉCRYPTAGE
Autodétermination : de quoi parle-t-on ?

P3 | DOSSIER
Favoriser l'autodétermination

P4 | À RETENIR
RESSOURCES

// **DOSSIER**

Trouble du développement intellectuel (TDI) - Vol. 4



L'édito

Clap de fin de ces 4 numéros consacrés au trouble du développement intellectuel. Nous abordons l'autodétermination. Un terme en vogue, mis à toutes les sauces, mais est-il réellement compris et appliqué ?

Comment concilier aide et autonomie ? Lorsqu'on accompagne des personnes en situation de handicap, trouver le juste équilibre s'avère périlleux.

L'autodétermination n'est jamais acquise. Nous devons sans cesse nous interroger sur notre posture, offrir des opportunités pluriquotidiennes de s'autodéterminer, considérer que l'échec fait partie de l'apprentissage, accepter et partager la responsabilité du risque, valoriser les prises de décisions sans infantiliser.

Comment favoriser l'autodétermination d'une personne ayant un handicap intellectuel sévère qui entrave sa communication ?
Les situations de vulnérabilité ne doivent pas priver les personnes de leur capacité, aussi restreinte soit-elle, de s'exprimer, de faire des choix et d'agir.

L'autodétermination s'enseigne: apprendre aux personnes accompagnées à identifier leurs envies, les formuler, refuser et appréhender les conséquences.
Ne pas répondre, ça n'est pas consentir. Ni refuser. Ni décider.

Bonne lecture,
L'EMIHP.

CENTRE HOSPITALIER
Gérard Marchant
TOULOUSE & HAUTE-GARONNE

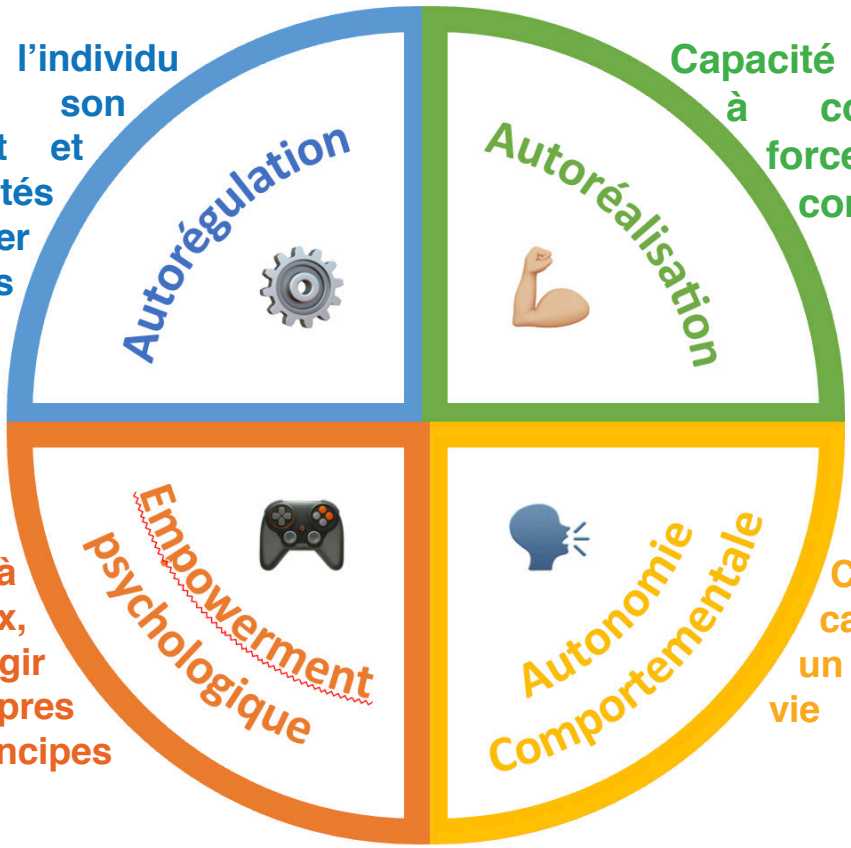
// DÉCRYPTAGE

L'autodétermination, qu'est-ce que c'est ?

■L'autodétermination est la possibilité de prendre des décisions en accord avec ses préférences, ses valeurs et ses objectifs, **libre d'influence externe indue**. Un comportement est qualifié d'autodéterminé lorsqu'il permet à son auteur d'agir comme le principal agent causal de sa vie afin de maintenir et d'améliorer sa qualité de vie. Les personnes en situation de handicap ont un niveau d'autodétermination plus faible. Faire valoir leurs choix et leurs droits, est souvent un défi important.

Capacité de l'individu à analyser son environnement et ses possibilités avant de décider et d'évaluer les conséquences

Capacité d'un individu à connaître ses forces et à agir en conséquence



Aptitude à faire un choix, l'exprimer, agir selon ses propres priorités ou principes

Croyance en sa capacité d'exercer un contrôle sur sa vie

Autodétermination = laxisme ?

Certaines particularités liées au trouble du développement intellectuel (TDI) entravent l'accès à l'autodétermination. Il existe un risque d'infantilisation engendrant un accès amoindri à la possibilité de s'autodéterminer : l'entourage décide et fait à la place de la personne.

Lorsqu'on évoque le principe d'autodétermination, des craintes et résistances peuvent apparaître. "Mais on ne va quand même pas le laisser faire tout ce qu'il veut ?!" ; "Il va être dans la toute puissance !" ; "Il faut cadrer !". La peur de la mise en danger n'est souvent pas loin : "Il va se blesser" ; "Il est trop vulnérable !". Quand on accompagne une personne en situation de handicap, on veut assurer sa sécurité et éviter qu'elle ne se mette en difficulté, en danger. Cependant, il faut distinguer le risque de la mise en danger. L'absence de risque ne favorise pas les apprentissages.

Quelle motivation ?

Plus la motivation est extrinsèque, moins le comportement est autodéterminé. Plus elle est intrinsèque, plus le comportement est autodéterminé. Posez-vous la question : la personne agit-elle pour faire face à des pressions externes (éviter une punition, être félicité, faire plaisir, ne pas décevoir...) ? Agit-elle pour faire face à des pressions internes (culpabilité, honte, désirabilité sociale...) ? Agit-elle parce que c'est relié à un but important, valorisant, qui a du sens ? Agit-elle en harmonie avec ses valeurs et son identité ?

Autodétermination et éthique

Comment concilier liberté d'aller et venir, et sécurité ? L'objectif est d'arriver à un risque partagé où la personne, les professionnels, les proches se mettent d'accord, assument le risque de l'apprentissage : est-ce que le risque est acceptable ? S'il ne l'est pas, comment le rendre acceptable ?

// DOSSIER

Favoriser l'autodétermination

■Vous l'avez compris : être autodéterminé n'est pas faire ce que l'on veut, quand on veut. Favoriser l'autodétermination n'est pas encourager l'anarchie. Accompagner quelqu'un ne veut pas dire décider à sa place. Apprentissages, risques mesurés... Comment concilier tout cela ? Le fait d'affirmer le droit à l'autodétermination n'est pas suffisant ! Il est temps d'agir concrètement.

Comment intervenir ?

Autoréalisation

Amener la personne à reconnaître des événements marquants de sa vie ; parler d'elle-même ; favoriser la connaissance de soi...
P. ex. : créer un cahier de vie ; adapter les modalités de communication ; aider à identifier les sources de plaisir, besoins, forces...

Autorégulation

Observer comment la personne s'auto-régule ; encourager la réflexion avant l'action ; anticiper les difficultés ; offrir du feedback...
P. ex. : enseigner des stratégies de relaxation ; mettre à disposition des lieux de repli ; proposer du matériel sensoriel apaisant...

Autonomie

Laisser le temps à la personne de manifester ses besoins ; valoriser les initiatives...
P. ex. : aménager l'espace pour favoriser une déambulation sécurisée ; instaurer un variateur de luminosité ; participer au CVS...

Empowerment psychologique

Offrir la possibilité d'exprimer ses choix, soutenir les compétences...
Créer des opportunités de choisir ; renforcer et féliciter la prise de décision...

Exercer sa capacité à choisir

Ne répondez pas à des besoins non exprimés. Plutôt que choisir vous-même la tenue du jour, offrez des choix. Et si ça n'est pas assorti... Qui est-ce que ça gêne, au fond ?

Autodétermination : les prérequis

Pour un adulte avec TDI vivant en institution, être autodéterminé suppose :
- Des compétences personnelles : connaissance de soi, ses besoins, ses envies ; compétences en communication expressive pour en faire part à autrui... Mettez à disposition une modalité de communication expressive et réceptive adaptée.
- Des conditions environnementales : un environnement structuré, lisible, confortable au plan sensoriel (assez de stimulation, mais pas trop), accessible, et un environnement humain à l'écoute
- Des professionnels qui ne se substituent pas aux décisions et qui adoptent une posture favorisant l'empowerment. Il s'agit d'enseigner à décider, à formuler ses besoins, à refuser...

Cela suppose d'avoir en amont évalué les compétences de la personne, ses besoins, ses centres d'intérêt, ses sources de plaisir et d'aversion. Une fois tout cela en place, c'est parti pour l'autoroute de l'autodétermination !

Aider... ou entraver ?

Parfois, **aider la personne limite sa capacité à décider par et pour elle-même**. Exemple : si je lui sers systématiquement un café, la personne ne décide plus ce qu'elle boit. Elle su(b)it. En voulant aider, en voulant aller plus vite, en anticipant ses besoins, je ne la laisse plus décider. Peut-être que ce jour-là elle voulait un thé ? Un sucre ? Se le servir elle-même ? Est-il assez chaud ? Proposez plusieurs boissons. Peut-être vous faudra-t-il faire un visuel adapté ? Vous fier à son regard ? Peut-être y'aura-t-il des hésitations ?

Et vous ? (Réponse ci-dessous)
Si un résident de MAS, sort en débardeur par 4°C, comment intervenez-vous ?
1. Vous lui enfilez son manteau
2. Vous lui dites d'enfiler son manteau
3. Vous favorisez son autodétermination

Les réponses 1) et 2) ne favorisent pas l'autonomie et la prise de décision ! Vous pourriez plutôt par exemple : aménager l'environnement en posant un manteau proche de la sortie ; lui enseigner à enfiler le manteau ; vous assurer qu'il dispose d'une modalité de communication adaptée ; lui donner des informations sur la météo ; lui offrir la possibilité d'exprimer son choix vestimentaire ; évaluer son profil sensoriel pour connaître ses préférences... Et enfin, vous demander si c'est si grave qu'il sorte en débardeur. Cette prise de risque relative pourrait même être initiatrice d'un apprentissage !

On radote...

Mais ce qui va sans dire va mieux en le disant ! Et en le redisant ! Et en le rereredisant !
Veillez à un suivi somatique de qualité.

// À RETENIR

✍ Être autodéterminé, c'est être libre d'exercer le contrôle que l'on souhaite sur des dimensions importantes de sa vie.

✍ Favoriser l'autodétermination, ça n'est ni tout laisser faire, ni décider à la place de la personne.

✍ Favoriser l'autodétermination, c'est offrir des opportunités de choisir, de refuser, de participer...

✍ La prise de risque mesuré favorise les apprentissages.

✍ Toute personne peut être autodéterminée à son niveau, même avec un TDI profond.

« Ce n'est pas "laisser faire" mais **accompagner à faire**. Ce n'est pas proposer une option, mais **ouvrir un éventail de possibles**. Ce n'est pas éviter l'échec, mais **valoriser le droit à l'essai**. Ce n'est pas aller plus vite, c'est **prendre le temps du "avec".** » Source : https://www.epsilonmelia.com

Communication alternative

→La CAA devient une obligation

D'ici 2027 chaque département devra mettre en place une mission dédiée à la communication alternative et améliorée (CAA). Toute personne doit pouvoir exprimer, même sans parole, ses besoins, choix, émotions, grâce à des outils adaptés. Avec cette mesure, la CAA sera un levier d'autonomie, d'accès aux droits et de protection contre les violences.

💻**https://sante.gouv.fr**

Podcast

→Écoutez l'autodétermination

Agir pour l'autodétermination est un podcast de 68 épisodes de François Bernard, conférencier et Martin Caouette, professeur de psychoéducation. Ce podcast définit l'autodétermination, en passant par les notions de pouvoir d'agir, d'inclusion, de communication, de santé… à tous les âges de la vie. Le tout avec un accent québécois !

💻**www.podcast.ausha.co**

Recommandations

→HAS et TDI

Vous l'attendiez avec impatience ? Nous, oui ! Le volet 2 des recommandations de bonnes pratiques sur le TDI est arrivé. Il vise à fournir aux professionnels des repères et des outils pour améliorer la qualité de vie des personnes avec un TDI et favoriser leur inclusion dans les sphères suivantes: la scolarité, le travail, les loisirs et temps libre et tout ceci en favorisant leur autodétermination.

💻**www.has-sante.fr**

MERCI ! Vous étiez plus d'une centaine à visiter l'EMIHP le 17 novembre 2025 : personnes concernées, familles, professionnels. Vous vous êtes prêtés au jeu des ateliers, de l'expérimentation. Plusieurs participants ont même eu leur nom sur le Wall of Fame en répondant correctement à une question à 10 points à notre jeu « Combien tu t'EMIHP ? ». Bravo ! Le bilan des 10 ans d'activité a été suivi d'un temps convivial bien apprécié. Merci à tous nos partenaires et vivement les 20 ans !

L'Equipe mobile d'intervention du handicap psychique (EMIHP) reste à votre disposition pour co-élaborer des pistes de travail et améliorer l'accompagnement des personnes avec TSA/TDI.

Contact : 05 61 43 36 98
emihp@ch-marchant.fr

Vous souhaitez témoigner, proposer des thématiques à aborder dans un prochain numéro, faire remonter une coquille ou nous dire coucou ? Contactez-nous ! emihpinfo@ch-marchant.fr

Directeur de la publication : Richard Rouxel, directeur centre hospitalier Gérard Marchant
Rédaction : EMIHP
Conception graphique : EMIHP et service communication
Crédits photos : Adobestock