

## AUTODÉTERMINATION

L'autodétermination est définie comme la capacité de décider sans influences externes indues, de faire des choix, de les assumer et les réguler pour avoir une plus grande possibilité d'agir, avoir plus de contrôle sur ce qui est important pour soi ou pour son groupe d'appartenance à l'intérieur d'un cadre avec ses règles et ses limites.

Dans le cadre de l'accompagnement, nous nous basons sur la Théorie de l'Autodétermination (TAD) de Deci et Ryan (1985) qui est avant tout une théorie de la motivation corrélée à un continuum de comportements autodéterminés. C'est aussi une théorie du développement social, de la personnalité et du bien-être psychologique qui, depuis le début des années '80, fait l'objet de très nombreuses recherches et études étayant sa validité. Cette théorie postule que les contextes dans lesquels les situations et relations interpersonnelles soutiennent la satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux ont pour effet de développer une motivation plus autonome, favorisant les comportements autodéterminés et une meilleure santé mentale.

### Quels ont ces trois besoins psychologiques fondamentaux ?

Le besoin de **se sentir autonome** : la personne est capable de prendre des décisions avec le sentiment de se sentir à la source de ses actions et se sentir libre de les réguler ;

Le besoin de **se sentir compétent** : il est directement connecté au sentiment d'efficacité vécu par la personne sur son environnement, c'est-à-dire, sa conviction subjective d'être capable d'effectuer avec succès une tâche ;

Le besoin de se sentir connecté aux autres avec un **sentiment d'affiliation** : c'est le sentiment d'appartenance à un groupe important aux yeux de la personne où les relations interpersonnelles sont mutuellement satisfaisantes dans un cadre de respect mutuel. Ceci s'applique également aux relations interpersonnelles entre deux personnes.

Il existe, bien entendu, plus de trois besoins psychologiques fondamentaux. Cependant, les recherches ont montré qu'il s'agit des trois besoins psychologiques les plus importants car ils sont innés et universels. De plus, ils sont présents dans toutes les cultures.

Enfin, la TAD a montré sa pertinence dans des milieux aussi variés que la motivation au travail, dans le cadre des études, du sport, de la santé en général, des soins et de la thérapie, le milieu scolaire, l'éducation... pour ne citer que les plus étudiés.

## **La taxonomie des motivations :**

Il n'existe pas une mais des motivations. La TAD décline les différents types de motivations en fonction du lieu d'origine de la motivation, motivation extrinsèque ou intrinsèque, et de la façon dont celle-ci est régulée, régulation contrainte ou régulation autonome. Ces divers types de motivations et de régulations agissent de concert avec des intensités variables en fonction du contexte. Le plus important pour nous est de distinguer les motivations contraintes des motivations autonomes.

### ***Motivation extrinsèque***

Parmi les régulations contraintes nous trouvons la régulation externe qui fonctionne selon un principe de récompense ou sanction externes à soi. L'autre régulation contrainte, avec un début d'intériorisation, est la régulation introjectée qui dépend de ce qui se joue autour de l'égo de la personne.

Parmi les régulations autonomes, la régulation identifiée est corrélée à un objectif identifié par la personne. Elle concerne les actions ou tâches qui ne sont pas toujours intéressantes ou satisfaisantes en soi mais qui participent à l'atteinte d'objectifs qui font sens pour la personne. Enfin, la régulation intégrée intervient lorsque les actions ou les comportements sont intéressants ou satisfaisants et les résultats sont reliés aux valeurs de la personne.

### ***Motivation intrinsèque***

Pour terminer, la motivation intrinsèque est régulée de façon intrinsèque également. Elle est celle où tout ce qui est fait est motivé par l'intérêt, la satisfaction et le plaisir. Nous la retrouvons plutôt dans le domaine des loisirs. La source d'origine est interne et la régulation également car elle ne dépend pas de sollicitations, d'objectifs ou de résultats externes. Il n'y a ni sollicitations externes, ni résultats visés à l'extérieur de soi. Seule la satisfaction personnelle liée à l'activité importe. Comme exemple, nous pouvons imaginer une personne qui va à la pêche juste pour le plaisir que lui procure l'activité et ce, indépendamment qu'elle réussisse à attraper des poissons ou pas.

Les recherches autour de la Théorie de l'Autodétermination ont montré que plus les trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits dans les situations importantes pour la personne, plus la régulation de la motivation sera intériorisée et autonome. De ce fait, elle sera moins sensible aux influences externes et favorisera des comportements plus persévérants et le développement d'un sentiment de bien-être.

Des recherches montrent encore que les régulations de la motivation autonomes sont les plus à même de permettre aux personnes d'atteindre leurs objectifs et leurs buts car elles n'introduisent pas de biais externes pouvant parasiter la régulation autonome. Dans une méta-analyse de 128 études, Deci, Koestner et Ryan (1999) arrivent par exemple à la conclusion que, dans le cadre de l'exécution d'activités jugées intéressantes, l'introduction de récompenses directement liées à des indicateurs de performance ont un impact négatif sur les régulations de la motivation autonome.

## **Pourquoi le soutien de l'autodétermination des personnes que nous accompagnons chez Trajets est si important ?**

Le processus de rétablissement en santé mentale est fondé sur l'autodétermination et l'espoir. Il est donc prioritaire que les professionnels disposent des repères théoriques, méthodologiques et pratiques afin que le soutien de l'autodétermination des personnes accompagnées puisse se traduire concrètement au quotidien.

Dans le cadre de l'accompagnement à Trajets, que ce soit au niveau des postures ou des actions des professionnels, il s'avère dès lors très utile d'identifier ce qui, dans les interactions avec les personnes accompagnées, participe à satisfaire ces trois besoins psychologiques fondamentaux favorisant une motivation autonome. En effet, chacun d'entre nous, dans notre rôle de professionnel et d'accompagnant, pouvons être un frein ou un facilitateur au quotidien dans le processus d'autodétermination des personnes accompagnées et donc, dans leur propre processus de rétablissement.

Le [guide d'analyse des pratiques](#) publié dans le cadre du [projet Empow'Them](#) labélisé « Bonne Pratique » et co-financé par le programme ERASMUS+ répondra, nous l'espérons, à ce besoin d'identification et la [formation Empow'Them](#), également issue de ce projet, ambitionne d'améliorer les compétences relatives au soutien de l'autodétermination des personnes accompagnées chez les professionnels du domaine de la santé mentale.

Une [vidéo](#) vous présente en 2 minutes le projet et la formation.

## **L'autodétermination au service de l'émancipation des personnes accompagnées**

Agir pour l'autodétermination des personnes accompagnées est un moyen de créer un environnement favorable à l'émancipation des personnes accompagnées dans les services de santé mentale. C'est-à-dire, leur permettre de reprendre le contrôle, chacun

à son niveau, sur les choses importantes pour elles. L'accompagnement orienté rétablissement fondé sur l'autodétermination des personnes vivant avec des troubles psychiques les aide à s'inscrire dans un processus qui leur permettra de mobiliser leur capacité d'analyser et d'agir en fonction de leur propre choix, d'être en phase avec leurs valeurs, d'être apte à prendre des risques, à anticiper et à assumer les conséquences de leurs actes. Il participe à la reprise du pouvoir des personnes sur leur vie et à leur bien-être dans la mesure où l'environnement et la nature de la relation avec les professionnels participent à satisfaire leurs trois besoins psychologiques fondamentaux.

Ces derniers produisant une grande partie des intentions et du sens donné à leurs actes, la motivation autonome est ainsi positivement stimulée dans les contextes et pour les décisions qui sont importants pour la personne.

## Conclusion

Rappelons pour terminer que les pratiques professionnelles favorisant l'autodétermination des personnes accompagnées doivent être perçues comme une posture éthique de la part des professionnels, en lien avec des notions d'émancipation. Il ne s'agit donc pas d'une injonction qui ne tiendrait pas compte de la volonté de la personne accompagnée ou de sa vulnérabilité. Cela serait contradictoire avec la notion d'autodétermination. A partir de ce qui est important pour la personne, il s'agit avant tout d'une question d'occasions offertes et d'expériences vécues porteuses de sens, de risques acceptables et partagés pris dans le cadre d'une relation de partenariat où chacun, dans son rôle de professionnel ou de personne accompagnée, a son champ d'expertise, son mot à dire.