

**AUTODÉTERMINATION**

**SANTÉ SEXUELLE**

**&**

**HANDICAP**

# C'EST QUOI L'AUTODÉTERMINATION ?

L'autodétermination fait référence au **droit** ou à la **capacité** d'une personne ou d'un groupe à **prendre des décisions** et à **contrôler sa propre vie**, sans ingérence extérieure induite ou coercitive. Cela implique la **liberté** de choisir ses propres **valeurs, objectifs et actions**, ainsi que le droit de **déterminer son propre avenir**, tant sur le plan individuel que collectif.

L'autodétermination implique la capacité à :

- Prendre des **décisions autonomes** concernant sa propre vie, ses relations, ses activités et d'autres aspects.
- Faire des **choix éclairés** en fonction de ses propres convictions, besoins et désirs, sans être influencéE de manière injuste ou coercitive.

# AUTODÉTERMINATION ET HANDICAP

Pour les personnes handicapées, l'autodétermination prend une signification particulière. Elle concerne la capacité à **exercer un contrôle** sur leur propre vie, à **prendre des décisions** pour leur bien-être et à réaliser leurs propres objectifs **malgré les éventuels obstacles** liés à leur handicap.

- **Choix et prise de décision** dans leur vie quotidienne, que ce soit en matière d'éducation, d'emploi, de vie autonome, d'assistance personnelle, de soins de santé ou d'autres domaines. Cela peut impliquer le droit de **choisir l'accompagnement** dont elles ont besoin, ainsi que la participation à la **planification** de cette assistance.

- **Autonomie et contrôle** - capacité à prendre des décisions en fonction de ses propres **valeurs, désirs et préférences**.
- **Accès à l'information et à l'éducation**, à des **apprentissages pertinents** et à des **compétences pratiques** qui renforcent leur capacité à prendre des **décisions éclairées** et à exercer leur autonomie.
- **Soutien et empouvoirement** - souvent renforcés par un soutien approprié, notamment **l'accompagnement par les pairEs**, des aides techniques, des services d'assistance personnelle qui favorisent l'autonomie et le **pouvoir d'agir**.



# L'AUTODÉTERMINATION DANS LE CHAMP DE LA SANTÉ SEXUELLE

Autodétermination et Vie affective, intime et sexuelle sont **étroitement liées**. L'accès à la liberté de vie affective et sexuelle est **impossible sans autodétermination**.

Les personnes handicapées sont souvent privées de leur autonomie et de leur droit à une vie affective et sexuelle en raison de préjugés, stéréotypes et **pratiques discriminatoires** au sein d'un **système validiste**.



## POINTS ESSENTIELS :

- Droit à une information complète et adaptée sur la santé sexuelle, y compris sur la reproduction, les relations amoureuses, le consentement, la contraception et la prévention.
- Exprimer son consentement éclairé dans toutes les activités sexuelles et relationnelles. Cela nécessite une **compréhension claire** de ses **droits**, des **risques** et des **conséquences** associés aux relations, ainsi que la **capacité de refuser** ou de mettre fin à toute activité non désirée.
  - Le consentement (non exclusivement sexuel) s'apprend au préalable et doit être strictement respecté dans tous les domaines où la dépendance à une tierce personne est présente.

## POINTS ESSENTIELS :

- Éducation à la sexualité inclusive et adaptée aux personnes handicapées, en mettant l'accent sur le respect de soi, la communication interpersonnelle, la prévention des abus et la promotion de relations saines et consensuelles. Cela s'applique aussi aux relations aidants-aidés.
- Reconnaissance du droit à vivre pleinement sa sexualité seulE ou avec unE autre personne, que ce soit avec des partenaires handicapés ou non.
- Lutte contre la stigmatisation et la discrimination, les préjugés et les barrières sociales qui limitent la liberté de choix et le plein exercice des droits sexuels et reproductifs.



# MES SERVICES POUR PROMOUVOIR L'AUTODÉTERMINATION

# 1

## CONFÉRENCES

- Handicap et santé sexuelle - La pair-aidance au service de l'autodétermination
- Handicap et autodétermination - Sortir du cocon familial et trouver les moyens d'acquérir son autonomie
- Autres thématiques adaptables sur mesure

## GROUPES D'EXPRESSION

# 2

- Autour de thèmes spécifiques liés à l'autodétermination, tels que la prise de décision, l'autonomie, l'identité et l'estime de soi
- Objectif : partager des ressources et stratégies pratiques telles que les techniques de résolution de problèmes, la communication efficace et la défense de ses droits

# 3

## COACHING

- Construire sa vie autonome
- Se donner les chances d'accéder à une vie affective et sexuelle
- Accéder aux études / à la vie professionnelle



# ME CONTACTER

**Message direct** ici ou sur  
WhatsApp au 07 69 60 22 15

**Mail** : [contact@sexpair](mailto:contact@sexpair)

Plus d'infos sur mon **linktree** en  
suivant le lien en bio



AIME



PARTAGE



CONSERVE



COMMENTE

*Sexpair*

LA SANTÉ SEXUELLE  
NE DOIT OUBLIER PERSONNE