

**EADP**  
**L'ÉCHELLE D'AUTODETERMINATION EN LIEN AVEC LES DEFIS PERSONNELS**  
**BASTIEN Robin<sup>a</sup>, RENARD Claude<sup>b</sup> & HAELEWYCK Marie-Claire<sup>a</sup>**  
**2014**

Bastien, R.<sup>1</sup>, Renard, C.<sup>2</sup> & Haelewyck, M-C.<sup>1</sup> (2014). *EADP – l'échelle d'autodétermination en lien avec les défis personnels*. Service d'Orthopédagogie Clinique, Université de Mons, Belgique <sup>1</sup>, Observatoire de la Santé du Hainaut, Mons, Belgique <sup>2</sup>.

**Contacts**

robin.bastien@umons.ac.be  
claude.renard@hainaut.be  
marie-claire.haelewyck@umons.ac.be

## Échelle d'Autodétermination en lien avec les Défis Personnels (EADP)

L'objectif de la présente grille est de vérifier que les comportements adoptés par la personne vis-à-vis de ses micro-défis sont autodéterminés. L'autodétermination réfère à un *ensemble d'habiletés et d'attitudes* [qu'une personne possède] *en vue d'agir comme un agent causal de sa propre vie, pour faire des choix et prendre des décisions en regard de sa qualité de vie, libre de toute influence externe excessive ou d'interférence* (Wehmeyer, 1996). Les résultats d'une telle grille peuvent signifier plusieurs choses. Si le score obtenu est faible, cela peut signifier soit que la personne n'a pas les capacités de faire tels ou tels comportements, soit que l'environnement et/ou l'entourage ne fournissent pas les occasions de les exercer. Dans le premier cas, il est possible d'apprendre à la personne le comportement et ainsi améliorer ses compétences. Dans le second cas, il est possible d'aménager le milieu de vie de cette personne en créant, par exemple, des dispositifs de communication qui lui sont adaptés, ou en favorisant la mise en place d'occasions de faire les comportements visés.

### CE QUI LA GRILLE N'EST PAS

La grille n'est pas un test, un outil de diagnostic, ni une évaluation sommative

### CE QUE LA GRILLE EST

Un outil d'information dans le sens où elle vous permettra de vous questionner sur la manière d'augmenter le niveau d'autodétermination de la personne

## CONSIGNES

- Afin d'apprécier l'évolution du niveau d'autodétermination de la personne, administrez trois fois la grille avec environ 2 mois d'écart entre chaque session. La période de référence pour répondre aux items de la grille est d'un mois précédant le jour de la passation de la grille.
- La grille propose d'évaluer la **fréquence** des comportements autodéterminés. La cotation se fait à l'aide d'une échelle à 3 points :
  - **0 – JAMAIS** : La personne ne fait jamais le comportement, soit qu'elle n'en pas les capacités ou qu'elle nécessite l'aide de quelqu'un, soit que son environnement, son entourage, ne le lui laisse pas l'occasion de le faire.
  - **1 – PARFOIS**: La personne adopte le comportement indiqué de manière occasionnelle, mais non systématique. Le comportement peut être émergent, c'est-à-dire que la personne commence à le faire.
  - **2 – TOUJOURS** : La personne adopte toujours le comportement.
  - **NON APPLICABLE** : Choisissez cette réponse si l'item ne s'applique pas à la situation de la personne et cotez 0 pour les 3 sessions. Par exemple, à l'item « c'est moi qui prépare tout ce dont j'ai besoin pour faire mon micro-défi », il est possible que le micro-défi choisi ne demande pas de préparation.

## CE QU'IL FAUT ABSOLUMENT FAIRE

La grille doit être administrée en une fois (moyennant une pause de 10 minutes au besoin), dans un endroit calme et sans distraction  
La grille doit être complétée systématiquement en présence de la personne concernée. Les questions lui sont posées oralement par l'accompagnateur  
Etant donné que chaque personne effectue son propre micro-défi, veuillez convertir les mots « micro-défi » de chaque item par des exemples concrets  
**Une adaptation des items reste donc possible du moment qu'elle n'affecte pas le sens initial de la phrase**

- Utilisez l'encadré « commentaire » faire part de vos réflexions. Par exemple, si la personne a répondu 'Jamais' à tous les items d'une section particulière, quels moyens peuvent être mis en place en vue de meilleurs résultats? La personne a-t-elle réellement l'occasion d'exprimer son ressenti ou de faire des activités et comportements particuliers ? Peut-on envisager de lui apprendre comme faire ?
- est également possible de fournir une copie du questionnaire pour que la personne lise les items en même temps que l'accompagnant. **Surtout, rappelez-lui qu'il ne s'agit pas d'un test, que les services qu'elle reçoit ne seront pas modifiés après qu'elle ait répondu !**
- Des pictogrammes sont, au besoin, à disposition de la personne pour lui permettre de pointer du doigt la fréquence pour répondre aux items.
- Le questionnaire annexé à la présente grille est uniquement destiné à l'accompagnant privilégié. Elle lui permettra, le cas échéant, de se questionner sur les possibilités d'amélioration de l'état actuel du niveau d'autodétermination de la personne évaluée.

A. Autonomie			
1. Les activités en lien avec ma santé m'intéressent	NON 0	OUI 1	
2. Je sais pourquoi je fais un <b>micro-défi</b>	NON 0	OUI 1	
3. J'aime faire mon <b>micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3.a. Quand je n'aime pas faire mon <b>micro-défi</b> , je le dis	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
4. Je fais seul(e) mon <b>micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
<b>Commentaires :</b>			<b>TOTAL</b>

B. Pouvoir d'agir/Indépendance				
1. C'est moi qui choisis de faire <b>le micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	
2. C'est moi qui prépare tout ce dont j'ai besoin pour faire <b>mon micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	NON APPLICABLE
3. C'est moi qui décide COMMENT je fais <b>mon micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	
4. C'est moi qui décide QUAND je fais <b>mon micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	
5. Je demande de l'aide quand c'est difficile pour moi	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	NON APPLICABLE
6. Un support visuel m'aide à faire <b>ce micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2	NON APPLICABLE
<b>Commentaires :</b>				<b>TOTAL</b>

<b>C. Autorégulation</b>			
1. Je fais <b>mon micro-défi</b> en suivant correctement les étapes	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Quand je ne peux pas faire <b>mon micro-défi</b> comme prévu, je cherche des solutions	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Je regarde si <b>mon micro-défi</b> est bien fait	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
4. Je demande si <b>mon micro-défi</b> est bien fait	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
5. Je cherche comment je peux mieux faire <b>mon micro-défi</b> (être plus efficace)	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
<b>Commentaires :</b>			<b>TOTAL</b>

<b>D. Autoréalisation</b>		
1. Je connais mes capacités pour réussir <b>mon micro-défi</b>	NON 0	OUI 1
2. Je sais qui peut m'informer sur mes capacités	NON 0	OUI 1
3. Je connais mes difficultés pour faire <b>mon micro-défi</b>	NON 0	OUI 1
4. Je sais qui peut m'informer sur mes difficultés	NON 0	OUI 1
<b>Commentaires :</b>		<b>TOTAL</b>

E. Se sentir efficace (1)			
1. Je suis capable de faire seul(e) <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Je suis capable de bien faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Je trouve que je fais bien <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
4. Je suis capable de trouver des solutions quand j'ai des difficultés à faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
Commentaires :			<b>TOTAL</b>

F. Se sentir efficace (2)			
1. Même après une longue journée d'activité, je peux faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Même si je suis triste, je peux faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Même si j'ai beaucoup de choses à faire, je peux faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
4. Même si je n'ai pas envie, je peux faire <b><u>mon micro-défi</u></b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
Commentaires :			<b>TOTAL</b>

<b>G. Être motivé (1)</b>			
1. Je fais <b>mon micro-défi</b> pour être fier de moi	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Je fais <b>mon micro-défi</b> parce que j'aime bien	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Je fais <b>mon micro-défi</b> car je sais que c'est bon pour moi/ma santé	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
<b>Commentaires :</b>			<b>TOTAL</b>

<b>H. Être motivé (2)</b>			
1. Je fais <b>mon micro-défi</b> pour éviter les reproches	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Je fais <b>mon micro-défi</b> car je veux que les gens soient fiers de moi	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Je fais <b>mon micro-défi</b> car j'y suis obligé	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
<b>Commentaires :</b>			<b>TOTAL</b>

<b>I. Se sentir soutenu</b>			
1. Si j'oublie de faire <b>mon micro-défi</b> , quelqu'un va me le dire	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
2. Si je ne peux pas faire tout seul <b>mon micro-défi</b> , quelqu'un va m'aider	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
3. Si je ne peux pas faire tout seul <b>mon micro-défi</b> , quelqu'un va me montrer comment faire	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
4. On m'encourage à faire <b>mon micro-défi</b>	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
5. Quand je fais bien <b>mon micro-défi</b> , quelqu'un me félicite	JAMAIS 0	PARFOIS 1	TOUJOURS 2
<b>Commentaires :</b>		<b>TOTAL</b>	



## RESTITUTION DES RESULTATS

### **A. Etre autonome**

Session 1

Session 2

Session 3

### **B. Pouvoir agir/ Etre indépendant**

Session 1

Session 2

Session 3

### **C. S'autoréguler**

Session 1

Session 2

Session 3

### **D. S'autoréaliser**

Session 1

Session 2

Session 3

### **E. Se sentir efficace (1)**

Session 1

Session 2

Session 3

**F. Se sentir efficace (2)**

Session 1

Session 2

Session 3

**G. Etre motivé (1)**

Session 1

Session 2

Session 3

**H. Etre motivé (2)**

Session 1

Session 2

Session 3

**I. Se sentir soutenu**

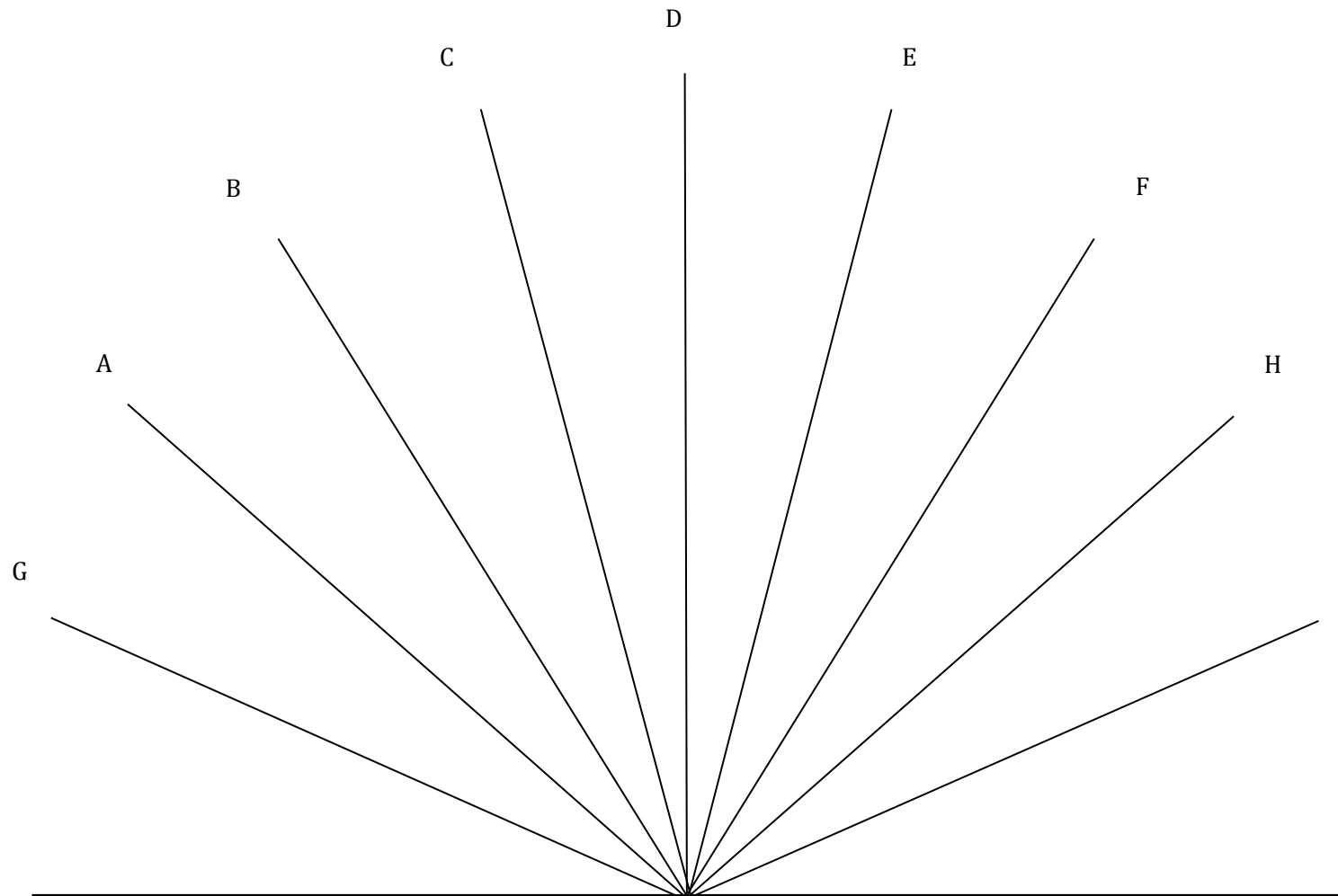
Session 1

Session 2

Session 3

## REPRESENTATION GRAPHIQUE

Après chaque session de passation de la grille, représentez les résultats à l'aide du graphique ci-dessous. 1 point équivaut à 0,5 cm. Gardez ce même graphique pour les 3 administrations de la grille et utilisez une couleur différente pour chaque session.



## QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ACCOMPAGNATEURS

Ce questionnaire a pour objectif de contribuer davantage à la réussite du micro-défi et avoir une meilleure perception des progrès réalisés en termes d'autodétermination. Il est rempli uniquement par l'accompagnateur privilégié de la personne qui fait son micro-défi. Il s'agit de 9 questions qui peuvent être une source d'idées pour des améliorations futures. Tout comme la grille, ce questionnaire est rempli tous les deux mois.

1. AVEZ-VOUS L'IMPRESSION QUE LA PERSONNE EST *CAPABLE DE MENER A BIEN SON MICRO-DEFI*?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à envisager en vue d'une amélioration cela?*

**2. LORSQUE VOUS LAISSEZ LA PERSONNE PRENDRE DES DECISIONS, ETES-VOUS INQUIET QU'ELLE NE CHOISISSE PAS CE QUI EST MEILLEUR POUR ELLE ?**

OUI -  NON

*Si vous avez répondu **non**, expliquez pourquoi.*

*Si vous avez répondu **oui**, énoncez la/les raison(s) ?*

**3. LA PERSONNE EXPRIME-T-ELLE SES BESOINS ET SES INTERETS EN LIEN AVEC SA SANTE ?**

OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à envisager pour qu'elle puisse les exprimer ?*

4. LA PERSONNE SAIT-ELLE PRENDRE DES DECISIONS QUI LA CONCERNENT ET PLANIFIER L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS EN LIEN AVEC SA SANTE ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à envisager pour lui permettre d'apprendre à faire des décisions et de planifier ses objectifs?*

5. LA PERSONNE A-T-ELLE DES MOMENTS PRIVILEGIÉS POUR PLANIFIER LES ETAPES QUI LUI PERMETTENT DE SATISFAIRE SES BESOINS ET SES INTERETS EN LIEN AVEC SA SANTE ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez ces moments privilégiés.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à envisager pour l'amener à de telles planifications ?*

6. LA PERSONNE SAIT-ELLE EVALUER LES RESULTATS DE SES ACTIONS POUR DETERMINER CELLES QUI SONT EFFICACES ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raisons? Quelles seraient les pistes à suivre pour lui permettre d'évaluer les résultats de ses actions ?*

7. LA PERSONNE RECUEILLE-T-ELLE DES INFORMATIONS POUR EVALUER LES RESULTATS DE SES ACTIONS ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s)? Quelles seraient les pistes à suivre pour améliorer son recueil d'informations ?*



8. LA PERSONNE SAIT-ELLE *CHANGER* SES ACTIONS OU SES DEFIS-SANTE POUR ATTEINDRE DES OBJECTIFS ET SATISFAIRE SES BESOINS ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à suivre?*

9. LA PERSONNE INITIE-T-ELLE DES ACTIONS BASEES SUR SES CHOIX ET SES DEFIS-SANTE ?  OUI -  NON

*Si vous avez répondu **oui**, expliquez comment.*

*Si vous avez répondu **non**, énoncez la/les raison(s) ? Quelles seraient les pistes à suivre?*