



COTE Anaïs
Psychothérapie - Soutien
3 rue des Lancharres
71100 CHALON-SUR-SAÔNE
1 boulevard Paul Bert
01000 BOURG-EN-BRESSE
07 81 62 05 05
anaïs.cote@wanadoo.fr

Numéro SIRET : 79839947300023

PRESENTATION DU FONCTIONNEMENT DES

SEANCES D'HABILETES SOCIALES

EN INDIVIDUEL ET EN GROUPE

Présentation générale :

Lors de mon Master 1 de psychologie clinique à l'Université de Bourgogne, j'ai choisi l'option « handicaps mentaux et troubles de l'apprentissage ». Ce domaine m'a toujours beaucoup intéressé et j'ai été confronté au public handicapé mental lors de nombreux séjours de vacances où j'ai été animatrice puis directrice. Par ailleurs j'ai effectué mes stages de licence et de master en IME puis en foyer d'accueil lors de mes études. C'est donc tout naturellement que j'ai souhaité recevoir des jeunes présentant des troubles des apprentissages, des troubles déficitaires de l'attention et des troubles du spectre autistique un an après mon installation (je reçois par ailleurs de patients « neurotypiques »). Je dispense également des cours magistraux sur les thèmes du handicap mental et des troubles du spectre autistiques dans des écoles d'infirmiers et d'éducateurs spécialisés.

Je m'occupe actuellement d'une trentaine de jeunes en groupe et en séances individuelles. Je m'adapte aux capacités et difficultés de mes patients en proposant des activités variées permettant de progresser dans le domaine des habiletés sociales.

Objectifs de la prise en charge :

On définit les habiletés sociales comme la capacité à démontrer un comportement approprié dans une variété de contextes (Brown, 2003). Elles nous permettent de percevoir et de comprendre à minima les messages communiqués par les autres afin d'émettre une réponse adaptée par des moyens verbaux et non verbaux.

Cette adaptation doit faire l'objet d'un apprentissage chez certains enfants à besoins éducatifs particuliers. On retrouve à l'intérieur de ce vaste domaine :

- Les habiletés prosociales : capacité à entrer en contact avec autrui, à nouer des liens, à partager, travailler ensemble...
- Les compétences émotionnelles : reconnaissance et gestion des émotions chez soi et chez les autres...
- La communication et le langage : habiletés conversationnelles, adaptation du vocabulaire, du registre de langue...
- La gestion du conflit : reconnaissance et gestion du conflit, compromis, coopération, demande d'aide, solutions...

Je programme les séances pour aborder directement ou indirectement chacun de ces points par le biais de jeux, mises en situation, questionnaires, dessins, débats...

Ces activités sont source d'apprentissage mais elles servent également de médias au sein des groupes ou entre la personne et moi car elles favorisent les échanges. Les interactions qu'elles suscitent sont également utiles pour travailler les habiletés conversationnelles, l'écoute, l'empathie, le respect, l'intérêt pour l'autre et sa vision des choses. Pour travailler ces différentes habiletés, j'ai constitué des grands thèmes de travail que nous abordons par séquences :

Les émotions	Les échanges sociaux	La communication	La vie quotidienne
Le handicap	L'éducation civique	Prendre soin de soi	La vie professionnelle
Le corps	L'imagination	Le vivre ensemble	L'identité

La constitution de groupes homogènes en termes d'âges et de capacités me permet d'adapter mes propositions aux besoins et problématiques de chacun. Cela implique d'être réactif chaque semaine et passe aussi par de fréquents échanges avec les parents.

Pour synthétiser, les deux grands objectifs visés sont l'adaptation sociale et le bien être psychique. Il ne s'agit pas d'imposer un mode de vie ou des valeurs mais de proposer des outils pour que chacun puisse les reprendre à son compte. Par les explications, la mise en situation, le débat, l'action, le jeu, l'enfant pourra intégrer peu à peu la notion et transférer ses acquis dans sa vie de tous les jours.

Lorsque j'ai débuté cette prise en charge, j'ai utilisé des activités existantes et reconnues comme ayant fait leurs preuves auprès de ce public. Très vite, je suis arrivée à court de nouveautés ou d'activités adaptées aux problématiques de mes patients. En sept ans, j'ai créé plus de 150 activités. Je vous propose d'en découvrir quelques unes.

Outils permettant de travailler les habiletés prosociales :

Les habiletés prosociales concernent la capacité à établir des relations harmonieuses avec ses pairs notamment à nouer des liens privilégiés, à travailler ensemble et à partager des activités. Ces habiletés sont assez peu théoriques. Elles méritent d’être contextualisées. C’est donc au travers de jeux de rôles qu’elles sont travaillées. Je suis aussi vigilante quant à la qualité de l’écoute de chacun. Je veille aussi au respect et à la bienveillance de chacun. Je propose enfin des tâches nécessitant de la collaboration afin de la développer.

Quelques activités utilisées pour aborder ce domaine :



10 ASTUCES POUR RENDRE VOS CONVERSATIONS + INTÉRESSANTES

- SOYEZ VRAIMENT ATTENTIF à ce que dit la personne.** Profitez de la conversation pour en savoir plus sur elle ou lui.
- Concentrez-vous sur LES CHOSES POSITIVES DE LA VIE.** Évitez les sujets qui fâchent, choisissez de parler de choses constructives.
- Ayez un réel ÉCHANGE de points de vue et non pas un débat** ou pire une dispute. Acceptez les divergences lorsque vous n’êtes pas d’accord sur un sujet.
- RESPECTEZ la personne en face de vous, sans la juger, sans la critiquer et sans lui couper la parole.** Respectez ses opinions et sa manière de voir les choses.
- METTEZ EN VALEUR votre interlocuteur.** Faites-lui quelques compliments mais sans en faire trop.
- ACCÉPTEZ VOS DIFFÉRENCES et tournez la conversation autour de vos points communs.**
- Soyez AUTHENTIQUE.** Ne faites pas semblant. N’hésitez pas à partager vos idées avec votre interlocuteur.
- Pratiquez le 50-50.** Ne monopolisez pas la conversation. Mais en même temps, n’hésitez pas à exprimer vos idées. Essayez d’être équitable dans le temps de parole de chacun.
- Posez des QUESTIONS CONSTRUCTIVES.** Ex : "Qu'est-ce qui te motive dans la vie ? Quels sont tes projets du moment ? Qu'est-ce qui t'as poussé à faire ce changement ?" N'oubliez pas qu'il faut savoir poser des questions pertinentes pour obtenir des réponses intéressantes.
- Chacun doit y METTRE du SIEN.** Chacun doit faire des concessions : ne soyez pas trop critique de ce que dit ou fait la personne avec qui vous parlez. Accordez toujours le bénéfice du doute aux autres.

LA FRANCHISE



Qu'est-ce que la franchise ?

Est-ce un défaut ou une qualité pour toi ?

Te considères-tu comme une personne franche ?

Que signifie l'expression « mettre les formes » ?

Apprécies-tu les personnes franches ?

Quel est le contraire de la franchise ?

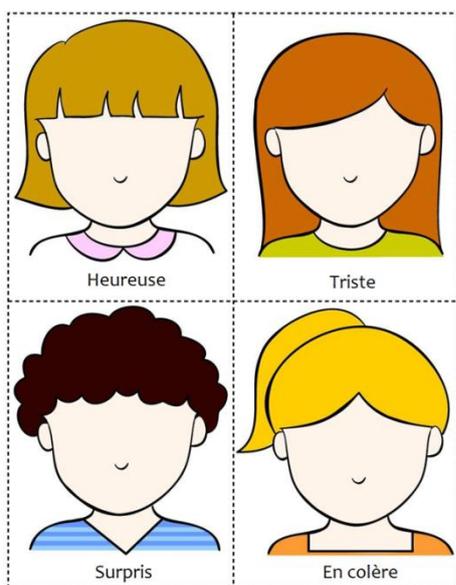
Que signifie l'expression « ne pas avoir de filtre » ?

Qu'est-ce que la sincérité ?

Outils permettant de travailler les compétences émotionnelles :

Les compétences émotionnelles sont celles qui permettent la reconnaissance, l'analyse et la gestion des émotions chez soi et chez les autres. Elles sont essentielles à la vie sociale et au bien être psychique. Elles permettent de saisir les intentions d'autrui et de faire preuve d'empathie. Elles font défaut aux personnes TSA et doivent faire l'objet d'un apprentissage.

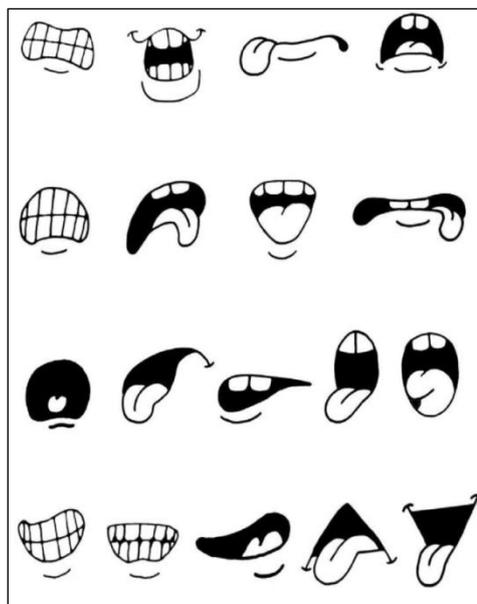
C'est par le biais de supports visuels et de jeux de reconnaissance que l'on va amener l'enfant à connaître les émotions. Le miroir, le dessin et le mime sont également de bons exercices. Voici quelques exercices que je propose (différents niveaux) :



Dessin d'émotions



Reconnaissance puis invention de causes



Exercices de communication non verbale : l'enfant doit retrouver l'émotion qui peut correspondre à la posture ou la moue.

LA COLERE



« Violent mécontentement accompagné d'agressivité »

Qu'est-ce qui t'agace ?

.....

Qu'est-ce qui t'énerve ?

.....

Qu'est-ce qui te met en colère ?

.....

Qu'est-ce qui te met hors de toi ?

.....

Que se passe-t-il dans ta tête lorsque tu es en colère ?

.....

Que se passe-t-il dans ton corps lorsque tu es en colère ?

.....

Pourquoi dit-on parfois qu'il faut se méfier de sa colère ?

.....

Comment réagir lorsque l'on est très en colère ?

.....

mécontent.e	énervé.e	excédé.e
contrarié.e	exaspéré.e	furax
agacé.e	fâché.e	hostile
impatient.e	sur les nerfs	déchaîné.e
frustré.e	en rogne	fou/ folle de rage
irrité.e	horripilé.e	hystérique



LE PARDON

Dans quel(s) cas doit-on s'excuser ?

.....

Pourquoi s'excuse-t-on ?

.....

Pourquoi c'est une démarche difficile ?

.....

Pourquoi pardonner à l'autre est parfois compliqué ?

.....

Doit-on toujours accepter les excuses de l'autre ? Pourquoi ?

.....

Que penses-tu des images ci-dessous ?

.....

1



2



3



4



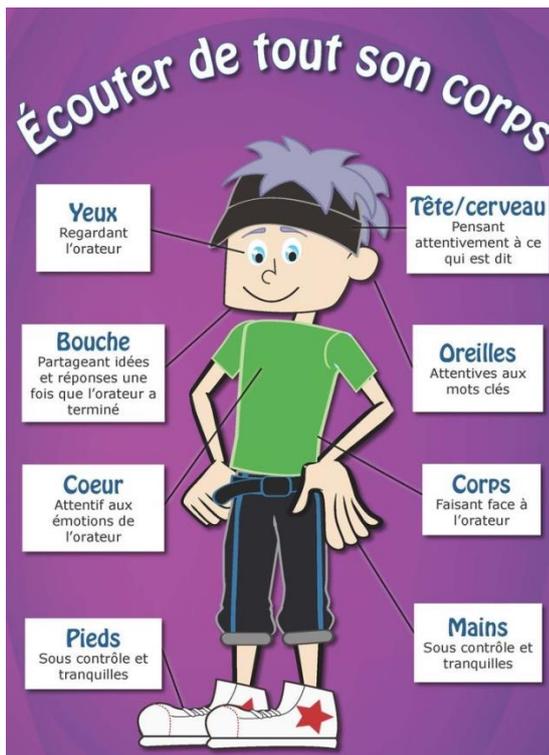
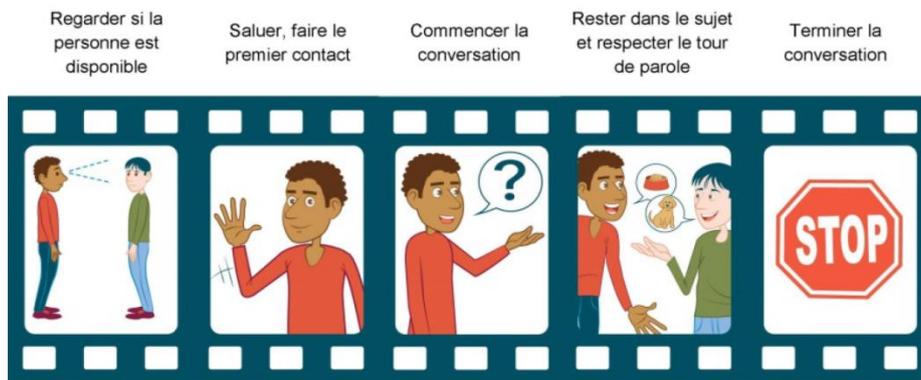
Outils permettant de travailler la communication et le langage :

La communication et le langage sont des domaines travaillés de manière transversale pendant chaque séance. Il s'agit pour certains de les encourager voire même de les amorcer et pour d'autres de rendre aussi adaptés que possible.

Durant ces sept années, j'ai également reçu trois enfants non verbaux en individuel. Nous utilisons alors des pictogrammes et signes nous permettant de communiquer. La verbalisation était recherchée à travers chaque exercice.

Quelques activités utilisées pour aborder ce domaine :

Les étapes de la séquence d'une conversation



LES REGISTRES DE LANGUE

Il existe trois registres de langue :

Le langage soutenu, utilisé le plus souvent à l'écrit
Exemple : Les enfants se querellent.

Le langage courant, utilisé à l'oral comme à l'écrit.
Exemple : Les enfants se disputent.

Le langage familier, surtout utilisé à l'oral. Il est parfois utilisé à l'écrit, surtout dans les dialogues.
Exemple : Les enfants se crépent le chignon.

Bonhomme ton
Indique pour chaque phrase à quel niveau de langue elle appartient. S → soutenu C → courant F → familier.

C'est un super pote : C'est un bon copain :
Une demeure antique : Une vieille maison :
De la bonne bouffe : Un bon repas :

Place les mots synonymes suivants dans le tableau, en fonction de leur registre de langue.
Abîmer, délériorer, esquinter / Dérober, piquer, voler
Travail, tâche, boulot / Fatigué, las, crevé

Langage familier	Langage courant	Langage soutenu

On utilise le langage familier avec :

On utilise le langage courant avec :

On utilise le langage soutenu avec :

Outils permettant de travailler la gestion du conflit :

La gestion du conflit ou d'une situation non acceptable n'est pas toujours chose aisée. A chaque début de séance, lors des « petites nouvelles », je demande systématiquement aux jeunes s'ils ont rencontré un problème ou une situation qui les a interpellés dans la semaine (quand ils ne le font pas spontanément).

Les récits nourrissent nos échanges et chacun participe à l'analyse de la dite situation. L'idée est d'aider les membres du groupe à reconnaître ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas (échelle de valeurs personnelle). Nous essayons également de proposer collectivement des solutions à la personne impliquée.

Par ailleurs, les jeunes peuvent être eux-mêmes créateurs de conflits ou de situations problématiques. Ils peuvent aussi mal interpréter un événement. Le travail consiste à faire prendre conscience à la personne du caractère problématique de sa conduite et notamment de l'impact de celle-ci sur les autres. Nous tentons d'en comprendre les causes profondes et d'en réguler le comportement.

En séance, ce travail se fait par le biais de jeux de rôle, de fiches explicatives que nous commentons, de discussions et de débats. Voici quelques exercices que je propose pour aider les jeunes à repérer et gérer le conflit.

Quelques activités utilisées pour aborder ce domaine :

Les caractéristiques d'un bon ami

Dans le tableau ci-dessous, dresse une liste des caractéristiques qu'on voit dans quelqu'un qui est un bon ami et quelqu'un qui est un tyran.

un bon ami	un tyran



Copyright © 2016 Marie Perle

*Repérage des situations
problématiques*

7 solutions pour résoudre les conflits

- 1 Dire NON**
Dire STOP et partir



2 Exprimer ses EMOTIONS
Oser dire sa tristesse, sa peur, sa colère, sa souffrance


- 3 ECOUTER ce que vit l'autre**
Essayer de comprendre ce qui le pousse à agir comme cela, refléter ses émotions comme un miroir



4 Demander de l'AIDE
Demander à une personne extérieure au conflit de permettre aux personnes impliquées de se parler


- 5 PROPOSER de l'aide**
Aider les personnes en conflit à se parler et à trouver des solutions en posant des questions sur les émotions ressenties et les besoins



6 Trouver des solutions ENSEMBLE
Qu'est-ce qu'on peut faire pour que tout le monde soit satisfait ?


- 7 Faire des choses ensemble pour mieux se CONNAÎTRE**
Inscrire ensemble, parler de ses passions/ de ses goûts, travailler ensemble, coopérer



*Réflexion autour des solutions pour
résoudre le conflit*

Mon positionnement personnel :

Ce travail nécessite pour moi de développer certaines compétences, à commencer par un positionnement professionnel facilitant cette prise en charge. Il fait l'objet de nombreux repositionnements et demande une adaptation à la personne ou au groupe que l'on reçoit. Une attitude bienveillante, rassurante et encourageante génère un climat de confiance propice aux progrès.

D'autres compétences personnelles sont utiles dans cette prise en charge. Il est nécessaire de savoir se remettre en question. Ce type de public est soumis à de fréquentes évolutions et régressions, ne se cache pas pour exprimer son désintérêt pour une activité proposée et nous soumet régulièrement à l'échec. Il faut donc sans cesse se remettre en question, se repositionner et s'adapter. Par ailleurs, il faut savoir faire preuve de patience et de persévérance à différentes échelles de temps. Enfin, la créativité est une qualité qui permet de trouver des solutions, des nouvelles manières d'aborder les choses et de créer du contenu.

Ce type de prise en charge nécessite également d'apprendre à animer les séances, d'avoir un œil sur chaque personne, de saisir les émotions des membres du groupe, de rebondir sur les propos des uns et des autres, d'encourager ou au contraire de réfréner la communication. Il faut savoir faire preuve de pédagogie pour intéresser et transmettre des informations sur des thèmes parfois abstraits auprès d'un public qui les manie rarement et présente des centres d'intérêts restreints.

J'ai appris à adapter ma manière de communiquer. Il est préférable d'utiliser des phrases simples contenant une seule idée. J'évite les expressions et les métaphores mal comprises par ce public. L'utilisation de gestes et d'images complètent parfois efficacement les propos. Les exemples concrets permettent d'illustrer ceux-ci. Enfin, il est important d'être expressif et parfois même d'exagérer certaines émotions pour se faire comprendre.

Enfin, cette prise en charge nécessite un important travail en amont pour planifier, créer et imprimer les documents supports. Comme expliqué précédemment, je rédige un bilan personnalisé pour chaque jeune à l'issue de chaque séance ainsi qu'un bilan annuel pour lui et une synthèse pour ses parents. Ce travail rédactionnel est essentiel pour prendre du recul, objectiver les progrès et les points à travailler et proposer ainsi une prise en charge adaptée. Ces bilans font également l'objet de restitution orale et d'échanges avec les parents, les équipes pluridisciplinaires et lors des réunions d'ESS.