Entraînement aux Habiletés Sociales

RAPTOR NEUROPSY

Document réalisé par l'association Raptor Neuropsy

Avec
Anthony CLOUX

Psychologue clinicien

- Novembre 2022 -

Sommaire

Qu'est-ce que c'est ?

Comment ça fonctionne ?

Du coup, on fait comment ?

Programme IPT

Jeu "Compétence"

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy et Anthony CLOUX ©

Qu'est-ce que c'est ?

Définition

Les habiletés sociales sont habituellement définies comme étant la **capacité** (à la fois émotionnelle et comportementale) de **démontrer un comportement approprié dans une variété de contextes** comme à la maison, à l'école ou au travail et dans la société en général.

Comme on peut entendre quelques fois...

« C'est le fait d'être adapté »

« Mais on est d'accord que l'on ne peut pas être adapté tout le temps et avec tout le monde ! »

De façon générale, nos comportements sont appropriés et adaptés aux différentes situations sociales de notre quotidien.

Il peut toutefois arriver, pour différentes raisons, que ceux-ci ne le soient pas, notamment pour les personnes présentant un trouble psychique.

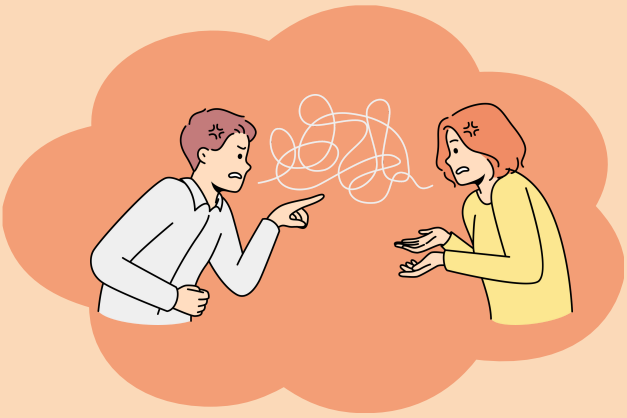
En effet, les habiletés sociales font partie de la cognition sociale (ou cognition chaude), qui peut faire défaut chez les personnes vivant avec des **troubles psychiques**.

Quelles conséquences ?

Posons-nous alors la question suivante : finalement, quelles peuvent-être les conséquences d'un défaut d'habiletés sociales chez un individu ?

Dans certaines situations, la personne ne va pas décoder ce qui se passe devant elle, et ne va donc pas y répondre de manière adaptée.

Cela peut amener à des **situations plus ou moins complexes à gérer** pour la personne comme pour son entourage (e.g. quiproquo, malentendus, conflits)



Comment ça fonctionne ?

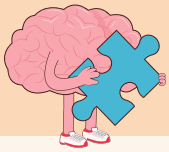
Trois phases

Pour essayer de comprendre au mieux la situation sociale qui se présente face à nous, on peut la découper en trois phases qui nécessitent des habiletés distinctes.

1 Capacités de perception

Nous allons retrouver ici les habiletés et compétences nécessaires pour pouvoir saisir correctement l'information sociale. En effet, produire un comportement adapté nécessite la **reconnaissance de la situation**. Ici, c'est être capable de décoder ce qui se passe devant nous.

2 Capacités d'élaboration



Une fois la situation évaluée, il va falloir choisir la réponse la plus appropriée à la situation. Ainsi, il va falloir être capable de repérer les différentes **solutions** et de **choisir** la plus adaptée.

3 Capacités d'émission

Cette dernière étape consiste à **exécuter** les habiletés nécessaires à la situation sociale, et donc produire le comportement que l'on a choisi au moment de la phase 2 (l'élaboration).

Cognition et communication

Les trois phases évoquées ci-dessus requièrent ainsi de bonnes **capacités cognitives** et de **communication**.

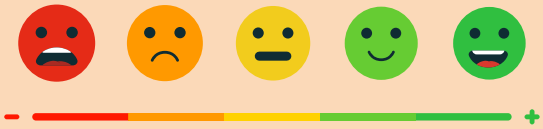
Chez les personnes vivant avec un trouble psychique, il est fréquent de retrouver des difficultés sur le plan de la cognition et de la communication interpersonnelle.

Celles-ci peuvent refléter des déficits dans n'importe laquelle des trois phases listées ici.

L'important est de permettre aux personnes avec des troubles psychiques de venir **renforcer** et **entraîner** ces habiletés sociales.

En effet, on sait qu'un défaut d'habiletés sociales entraîne une difficulté à communiquer ses **sentiments** et **désirs**, mais aussi un **manque de compréhension** de certaines situations sociales voire un **isolement**.

En conséquence, ces personnes peuvent avoir une **qualité de vie diminuée** avec une **vulnérabilité** accrue à la souffrance psychique et émotionnelle.



Du coup, on fait comment ?

Quelques pistes

De façon générale, dans l'entrainement aux habiletés sociales, nous sommes amené.e.s à nous appuyer sur des **méthodes dites « spontanées »**, qui sont utilisées de manière générale par les personnes dans la société.

Cet accompagnement a pour but de permettre aux personnes ayant des difficultés d'**acquérir des habiletés pour traiter les situations sociales** (nouvelles ou non) et pour mettre en avant des stratégies et comportements afin de traiter ces situations de façon efficace.

Cet accompagnement peut être proposé de manière **individuelle** ou **collective**. On va alors retrouver plusieurs grands principes (voir ci-dessous).

Mettre en avant une situation qui n'est pas adaptée pour la travailler

Réfléchir et observer les comportements adéquats

Pratiquer cette habileté par le biais de différents exercices (saynètes ou mises en situation)

Avoir un feedback des autres (personnes concernées ou professionnel.le.s) pour s'ajuster

Mettre en place du renforcement social

Exemples d'outils

En plus de cette méthode d'entraînement aux habiletés sociales, il existe des programmes conçus comme l'IPT ou le jeu "Compétence".

Programme IPT

Le programme IPT (Programme Intégratif de Thérapies Psychologiques) **associe remédiation cognitive et entraînement aux compétences sociales**.

Il dure environ 6 mois, au rythme de deux séances d'une heure par semaine. Ce programme comporte six modules avec des supports variés qui vont traiter de la cognition et de l'entrainement aux habiletés sociales. Il peut inclure un large spectre de profils mais il est préférable que les groupes soient homogènes.

Jeu "Compétence"

"Compétence" un jeu de société qui permet d'entrainer les compétences sociales en réduisant l'aspect menaçant de la nouveauté.

Pour qu'une partie fonctionne, il faut au minimum quatre joueurs dont un.e professionnel.le. Ce jeu permet aussi de sensibiliser les familles et les professionnel.le.s. Il est ludique et comprend des questions, des situations, des problèmes mais également des jeux de rôles et certaines tâches à accomplir.

Notes

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy et Anthony CLOUX ©

Notes

Notes

Pour aller plus loin...

Retrouvez plus de contenus sur l'accompagnement, notamment dans les pages concernant la cognition sociale du Portfolio de Remédiation Cognitive : vous y retrouverez même l'IPT !

RAPTOR NEUROPSY

Document réalisé par l'association Raptor Neuropsy

Avec
Anthony CLOUX

Psychologue clinicien

- Novembre 2022 -