

L'affirmation de soi par le jeu de rôle

en thérapie comportementale et cognitive

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Anne-Françoise Chaperon
Anne-Marie Cariou-Rognant
Nicolas Duchesne

L'affirmation de soi par le jeu de rôle

en thérapie comportementale et cognitive

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2014
(2007 pour la 1^{ère} édition
dans la collection Psychothérapies)

5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-070973-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Avant-propos	VIII
Introduction	1
Trombinoscope	1
Ce que vous allez trouver dans ce livre	3
À qui s'adresse ce livre ?	7
Les nombreux domaines d'application de l'affirmation de soi	7
Chapitre 1 Définition et principes théoriques de l'affirmation de soi et du jeu de rôle	12
Définition	14
Principes théoriques de l'affirmation de soi	21
Chapitre 2 Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le jeu de rôle	26
La mise en place du jeu de rôle	28
La description de chaque étape	31
Définition de la situation-problème	33
Choix des participants et répartition des rôles	35

	Le déroulement	36
	Commentaires	42
	Les points essentiels à retenir pour réussir un jeu de rôle en groupe	43
	Les fondamentaux du jeu de rôle dans l'affirmation de soi : la communication non-verbale et l'écoute	43
Chapitre 3	Le contenu des jeux de rôle comportementaux	52
	Importance de l'expression des émotions	54
	La réception des émotions positives	61
	La compétence émotionnelle : l'empathie	68
	Faire des remarques négatives ou l'expression des émotions hostiles	76
	Recevoir des critiques et des remarques négatives	86
	Demandes et refus	95
	La technique des couloirs	104
Chapitre 4	Monter un groupe d'entraînement à l'affirmation de soi ..	108
	La constitution du groupe	110
	Les entretiens individuels préalables, le recrutement des patients	111
	La mise en place du canevas des séances	113
Chapitre 5	Les « plus » qui changent tout dans l'animation de groupe	124
	Le savoir-être du thérapeute	126
	Faire face aux difficultés	129
Chapitre 6	Pour aller plus loin : développer des compétences spécifiques	140
	Le travail cognitif lors des exercices d'affirmation de soi	142

L'expression des émotions dans l'affirmation de soi	144
Trousse de premier secours pour tenter de déjouer la manipulation	150
Apprendre à négocier	159
Quelques indications pour le travail d'affirmation de soi avec les enfants	171
Chapitre 7 Évaluation des compétences sociales	174
Évaluation de la perception de ses propres habiletés sociales	176
Évaluation couplée conduite et anxiété ressentie	178
Évaluation cognitive	178
Résumé	179
Conclusion	183
Annexe	184
Bibliographie	189
Liste des exemples et exercices	196

Avant-propos

Chère consœur, cher confrère ou cher collègue,

Les difficultés de communication constituent une partie importante des problèmes qui nous sont soumis. Parmi les nombreux outils disponibles, le travail en situation de jeu de rôle est un des plus directement efficaces, mais requiert une compétence particulière : il ne suffit pas de bien connaître les techniques de l'affirmation de soi pour être capable de bien mettre en place des jeux de rôle et d'animer efficacement un groupe.

Finie l'écoute flottante, plus d'interprétation ou de conseils judicieux, les émotions occupent le devant de la scène, mobilisées par la mise en situation concrète, par le réveil des souvenirs et de l'imaginaire, par l'exigence de participation active. Ces formations et ces thérapies se révèlent d'une puissance étonnante. Elles sont validées scientifiquement, mais ne sont pas dénuées d'écueils et de dangers... L'efficacité du jeu doit beaucoup aux qualités de l'accompagnant, sa présence encourageante, ses interpellations judicieuses, ses apports techniques, qui permettent d'oser essayer autrement.

Si vous nous permettez cette métaphore culinaire, comparons les outils d'affirmation de soi, aux ingrédients indispensables à la réalisation d'une recette compliquée. Comment faire pour accommoder ces ingrédients ? Dans quel ordre le faire ? Quels sont ces fameux secrets de fabrication qui changent tout ? Ça, c'est le tour de main du chef, et c'est de ce savoir-faire qu'il s'agit dans ce manuel. Animés d'une passion commune, riches d'expériences et de pratiques complémentaires, nous nous sommes groupés à trois pour rédiger ce guide pratique, qui nous est constamment demandé lors de nos formations professionnelles.

Notre objectif est non seulement de stimuler votre envie d'animer des jeux de rôle à bon escient, mais surtout de vous en donner les moyens, avec le mode d'emploi détaillé, des illustrations concrètes et des conseils de dépannage en cas de problème ! Cet ouvrage est une boîte à outils pour mettre à votre disposition les techniques et les « coups de main » qui donnent son efficacité et son génie créatif à l'affirmation de soi : le jeu de rôle comportemental et la mobilisation cognitive, qui conduisent à « l'affirmative attitude » !

Comme nous le transmettons inlassablement dans notre pratique :

« Ce n'est pas parce que ce serait difficile qu'on ne s'affirme pas, c'est parce qu'on ne s'affirme pas que ça paraît difficile. »

Nous vous souhaitons une bonne lecture, un bon entraînement et vous incitons à nous faire part de vos remarques ou de vos questions.

*Anne-Françoise Chaperon,
Anne-Marie Cariou-Rognant
et Nicolas Duchesne*

Introduction

TROMBINOSCOPE

Comme nous le faisons à chaque fois que nous démarrons un groupe nous allons nous présenter à vous, en précisant la motivation qui nous pousse à nous investir pleinement dans notre travail :

Bonjour ! Je suis Nicolas, psychiatre-psychothérapeute en thérapies comportementales et cognitives depuis une vingtaine d'années à Montpellier.

J'ai grandi dans une famille affectueuse et humaniste qui m'a transmis un intérêt pour les rapports humains ; pourtant les exigences perçues restaient non-dites et j'ai manqué de modèle pour explicitement formuler les ressentis complexes et traiter sans affrontement les désaccords. Au cours de mes études de médecine, mon orientation vers la psychiatrie s'est révélée évidente, comme centre d'intérêt certes, et comme besoin personnel. En effet, j'étais imprécis dans mes propos et peu efficace sur le plan relationnel. Personne n'a regretté mon départ de l'hôpital à la fin de mon internat, et je me voyais bien en difficulté pour pratiquer efficacement. La découverte de l'affirmation de soi il y a 25 ans a changé mon existence et ma manière de travailler. J'utilise les jeux de rôle quotidiennement dans les thérapies individuelles, chaque semaine dans les groupes d'affirmation de soi (l'un avec des patients ambulatoires et l'autre avec des hospitalisés) et en pratique de formation. Je suis fier d'être à l'origine du très convivial groupe Languedoc-Roussillon de TCC, j'enseigne à la faculté de Montpellier et dans des formations médicales continues diverses, j'exerce comme superviseur dans différents cadres, avec un plaisir partagé manifeste. Ceci étant, je rencontre régulièrement des occasions de me remettre en question sur ma manière d'avoir pris ma juste place dans les échanges, tant professionnels que personnels. Grâce aux outils d'affirmation de soi, je me sens de plus en plus capable et serein en communication. Ma pratique clinique m'offre de nombreuses sources d'épanouissement personnel et de satisfaction. Je me réjouis des effets bénéfiques de ces moyens thérapeutiques pour la majorité de mes patients. Guidé par un état d'esprit respectueux, les relations sont confiantes et chaleureuses, tant l'affirmation de soi fonctionne en cercle vertueux par réciprocité naturelle. Un vrai conte de fée, avec baguette magique et *happy end* ? C'est plutôt une recette précise à cultiver jour après jour que je souhaite partager avec vous, avec ses nombreux compléments, concoctés pour cette nouvelle édition.

Bonjour ! Je suis Anne-Françoise, psychologue clinicienne, et je pratique les thérapies comportementales et cognitives depuis une vingtaine d’années.

Dès le début de mon activité, j’ai créé mon cabinet dans la région parisienne, où je travaille essentiellement avec des patients présentant des troubles anxieux, dépressifs, et des troubles du comportement alimentaire. J’interviens également régulièrement, en entreprise depuis une quinzaine d’années, au sein de Stimulus, qui est un cabinet expert dans le domaine du bien-être et de la qualité de vie au travail. J’y accompagne des managers dans la mise en place d’actions de prévention des risques psychosociaux.

Pendant de nombreuses années, j’ai enseigné la psychologie aux étudiants de la faculté dentaire de Paris VII.

J’ai également entraîné durant plusieurs années des groupes de patients aux techniques de gestion du stress et d’affirmation de soi, dans un centre de réadaptation cardiaque, et j’aurai l’occasion de montrer dans ce livre comment les outils d’affirmation de soi permettent de modifier les comportements à risque cardio-vasculaire.

J’ai de plus le plaisir d’animer régulièrement des ateliers d’affirmation de soi au sein de l’Association française de thérapies comportementales et cognitives (AFTCC). C’est au contact de nos étudiants médecins, psychologues ou psychiatres que nous avons, d’année en année, pris l’habitude d’enseigner notre savoir-faire, et pris conscience de la forte motivation des thérapeutes pour apprendre à mener des jeux de rôle.

J’expérimente depuis quelques années l’adaptation particulière des techniques d’affirmation de soi qu’exigent les situations de manipulation et de harcèlement moral. C’est ainsi que dans cette nouvelle édition, nous vous proposons des outils supplémentaires pour faire face à ce type de cas.

J’ai été très heureuse en 2007 de participer à l’écriture de ce livre, je le suis tout autant aujourd’hui de retrouver mes deux amis et collègues, et de contribuer à son enrichissement. Ce guide pratique vous donnera, je l’espère, envie de vous lancer ou de vous perfectionner vous aussi, dans cette passionnante aventure.

Bonjour ! Je suis Anne-Marie, psychologue. Je suis tombée très jeune dans la potion magique des Thérapies Comportementales et Cognitives et je pratique ces mêmes techniques depuis maintenant 30 ans.

Il y a une vingtaine d’années j’ai découvert le conseil, l’accompagnement et la formation en entreprise. Depuis maintenant 13 ans je me consacre exclusivement à cette activité au sein de Stimulus, cabinet de conseil fondé par Patrick Légeron dont je suis directrice associée. Je suis de ce fait régulièrement en contact avec les entreprises. En animant une équipe d’une trentaine de consultants, je tente de mettre en pratique quotidiennement ces techniques, ce qui me permet de gérer harmonieusement le fonctionnement de ce groupe. Nous avons

réussi l'exploit d'allier bonne humeur, entraide, remarques constructives et efficacité auprès de nos clients qui de ce fait deviennent de réels partenaires.

J'aurais aimé trouver cet ouvrage il y a 30 ans alors que je débutais des groupes d'affirmation de soi avec un collègue psychiatre. Cela m'aurait évité de nombreuses erreurs, de nombreux tâtonnements. Il est vrai que grâce aux patients qui me faisaient confiance, à l'amitié et au soutien de mes collègues comportementalistes, j'ai pu améliorer et mettre au point des techniques de jeu de rôle.

L'affirmation de soi m'accompagne au quotidien, tant dans ma vie professionnelle que personnelle, de ce fait, compléter cet ouvrage m'est apparu nécessaire. En effet, mon activité au sein de Stimulus m'amène à conseiller de plus en plus souvent des cadres et dirigeants d'entreprises, pour qui dans certaines situations, l'affirmation de soi ne suffit pas.

La direction de l'enseignement au sein de l'AFTCC, exercée durant 4 ans, m'a conduite au même constat. J'ai transmis et utilisé alors les techniques de négociation qui se sont avérées bien souvent efficaces pour améliorer la pratique de l'affirmation de soi. Une seconde édition pour parfaire cet ouvrage était l'occasion rêvée de transmettre ces nouvelles expériences, prouver une fois encore que rien n'est figé et que la remise en question est le meilleur moteur permettant d'évoluer, de progresser, et d'améliorer les outils quel qu'ils soient.

CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE LIVRE

Nous avons souhaité publier l'ouvrage que nous-mêmes, en tant que thérapeutes ou formateurs dans le domaine de la communication, nous aurions aimé trouver lorsque nous avons débuté dans notre pratique : un mode d'emploi détaillé, contenant de nombreux cas pratiques, des exemples d'exercices à proposer aux patients, des références scientifiques, des échelles d'évaluation, et surtout des conseils pratiques, ceux que l'on attendrait de confrères bienveillants, qui auraient davantage d'expérience que nous et qui pourraient nous guider, nous mettre en garde, ou encore nous orienter en cas de problème.

Notre objectif est de vous faciliter la tâche, de vous faire gagner du temps et de l'énergie dans cette passionnante aventure qui consiste à accompagner les personnes en difficulté communicationnelle.

Voyons maintenant concrètement à quoi cet ouvrage va servir :

1. Se sentir mieux armé et en confiance avec les techniques de communication affirmée

Vous êtes convaincu que l'affirmation de soi est une technique intéressante pour certains de vos patients (sinon reportez-vous plus bas aux « Principes théoriques de l'ADS »). Vous

êtes (plus ou moins) initié, mais vous sentez mal assuré pour l’utiliser couramment. Vous engagez parfois des exercices en jeux de rôle, mais sans grande sécurité.

Vous trouverez dans cet ouvrage le descriptif pratique et concret de l’affirmation de soi et de son usage par des jeux de rôle. Nous détaillerons, à l’aide d’exemples concrets tirés directement de notre expérience, les techniques que nous utilisons, la manière dont nous les mettons en place, les résultats que nous cherchons à obtenir et donnerons toutes les explications théoriques qui s’y rapportent.

En partageant notre savoir-faire personnel, nous n’en restons pas moins héritiers redevables des connaissances développées par la longue chaîne de chercheurs en relations humaines, depuis Alberti et Emmons, auteurs du premier ouvrage sur l’affirmation de soi et Rognant, pionnier français des TCC, en 1970. L’affirmation de soi (*assertiveness* en anglais) se porte bien : son intérêt et son efficacité sont amplement validés, sa place reste privilégiée dans la création de l’alliance thérapeutique et ses champs d’application s’étendent sans cesse, étant intégrée à un nombre considérable de prises en charge plurifocales. Rien que dans les publications anglophones, plus de dix ouvrages sont sortis sur le thème dans l’année universitaire passée ! Le champ s’est élargi à des appellations différentes, « communication efficace et communication non-violente » notamment. Nous avons en partie intégré à notre propos certains apports complémentaires respectueux des objectifs éthiques de l’affirmation de soi. Car l’affirmation de soi s’apprend, demande un entraînement, se peaufine dans l’exercice des jeux de rôle, tant les conceptions humanistes et démocratiques sur lesquelles elle se fonde sont à entretenir constamment : se respecter soi-même autant que les autres, au lieu de subir le rapport dominant-dominé. N’est-ce pas ce que nous souhaitons apporter à nos patients dans le domaine des relations humaines ?

2. Se procurer l’aide de l’affirmation de soi dans la relation thérapeutique collaborative

De combien de temps d’entraînement pratique avez-vous disposé au cours de votre formation diplômante ? Le chiffre est affligeant dans la plupart des facultés de médecine et de psychologie françaises.

Quelle formation continue avez-vous effectué dans le but d’améliorer vos relations thérapeutiques (ou pédagogiques), source, nous le savons, de nos plus grands tracas émotionnels ? L’efficacité de l’entraînement par des jeux de rôle spécifiques est prouvée.

Plus largement, combien d’enseignants se plaignent de difficultés relationnelles, alors qu’ils sont sereins dans leur domaine de compétence « technique ». Que de souffrances relationnelles subies dans le monde du travail faute de savoir-faire relationnel !

S’il est illusoire de penser contrôler toutes les difficultés d’une relation thérapeutique, un bon savoir-faire (fruit d’un entraînement appliqué) permet au thérapeute de se sentir mieux armé pour faire face aux difficultés qu’il va inévitablement rencontrer. Nous vous transmettons le savoir-faire commun développé grâce à l’enseignement initial de nos

superviseurs et maîtres, puis au cours de nombreuses rencontres entre praticiens (ateliers, forums d'échanges), mais aussi par les questions de nos étudiants, par nos nombreuses lectures sur le sujet et avant tout, bien sûr, grâce aux retours de nos patients.

On sait, lorsque l'on pratique les thérapies comportementales et cognitives, à quel point l'alliance thérapeutique est essentielle. Elle se joue dès les premiers contacts avec le patient et se tisse rencontre après rencontre à travers un lien personnalisé. Pour obtenir cette participation confiante, le thérapeute va devoir déployer tout un savoir-faire pour que le patient comprenne l'utilité de la démarche et se sente émotionnellement dynamisé pour entreprendre des actions de changement. Nous soulignerons les domaines de l'affirmation de soi particulièrement importants pour le lien relationnel : l'attitude empathique, les renforcements positifs, la recherche de *feed-back*... et leurs détails techniques.

3. Utiliser avec aisance les jeux de rôle en individuel

Sans nuire à une écoute respectueuse ni au partage émotionnel, la proposition de jeu de rôle, au moment opportun, est au contraire une offre de travail impliqué et concret sur la situation-problème. Nous aborderons comment mettre en place une situation de jeu, jusqu'où aller, comment retravailler sur l'exercice effectué, et les principales difficultés à surmonter.

Mettant en place un jeu de rôle, le thérapeute devient un peu metteur en scène, avec, comme au théâtre, une multitude de détails à coordonner qui ont, tous, leur importance. Pleins feux sur tous ces paramètres délicats.

Lorsque l'on maîtrise bien un outil, le sentiment de contrôle augmente, la performance est meilleure et la confiance en soi s'améliore. Mais pour augmenter votre aisance professionnelle, vous devrez vous-même vous exercer et entrer dans le jeu, dans les jeux, afin d'assimiler au mieux nos « trucs » dans votre propre pratique.

4. Savoir monter un groupe qui puisse bien « fonctionner »

Nous avons expérimenté combien un groupe, fonctionnant bien, se révèle être une expérience marquante pour les participants, un puissant moteur et un facilitateur de changements à la fois pour le thérapeute et pour les patients. Ceci a été scientifiquement démontré dans plusieurs indications thérapeutiques et en techniques de management.

Vous êtes tenté d'animer un groupe d'affirmation de soi, mais... vous rencontrez certaines difficultés dans la mise en place, dans l'obtention de l'assiduité, dans certaines situations d'interaction en groupe... ? Bienvenus au club ! Nous aussi nous sommes heurtés à ces difficultés. Au fil de notre expérience de thérapeutes et enseignants, nous avons été amenés à mettre au point des stratégies qui nous ont permis d'y faire face avec de plus en plus d'efficacité.

Nous détaillerons les bases essentielles de la constitution et de l’organisation d’un groupe, les techniques d’animation des exercices de jeu de rôle et la réflexion sur les problèmes couramment rencontrés.

Puis lancez-vous ! Nous vous proposerons le canevas très détaillé de l’organisation d’un groupe thérapeutique d’entraînement à l’affirmation de soi en ambulatoire pour une population d’adultes en 12 séances. Et, selon les problématiques de vos participants, votre type de pratique, vous constituerez un groupe original.

Comment dire la joie de cette pratique toujours différente, constamment renouvelée ? Réussir, à partir d’un ensemble de personnes qui ne se choisiraient pas *a priori*, à former un groupe qui va travailler ensemble, s’entraider et constituer en définitive une entité cohérente, plus active que la simple addition d’énergie des participants reste une entreprise à chaque fois hasardeuse, merveilleuse et enrichissante pour chacun.

En cas de besoin, vous trouverez en fin d’ouvrage le petit guide de gestion des difficultés, des écueils et des pannes.

5. Et pourquoi pas... pour s’améliorer soi-même !

Comme le chantait Jean Gabin sur la fin de sa carrière : « Quand j’étais jeune, je disais “je sais... je sais...” , maintenant je sais que je ne sais pas. » Malgré tous nos efforts, nous n’atteignons bien sûr pas la perfection, heureusement inexistante dans le domaine des relations humaines ! Mais grâce aux techniques, nous parvenons à nous améliorer. L’affirmation de soi n’est évidemment pas une baguette magique absolue pour lutter contre l’anxiété sociale et pour communiquer en parfaite harmonie avec tous nos semblables, mais sa pratique, complétée d’autres outils psychothérapeutiques, peut aider chacun à trouver la juste expression de soi, à s’ouvrir aux autres en les respectant et à grandir sur le chemin qui est le sien, nous pouvons en témoigner.

Il est important d’en connaître les limites. Dans un contexte d’autoritarisme non démocratique, de violence psychologique ou physique, de manipulation exacerbée, elle est inopérante et il serait inadapté et dangereux de l’utiliser. En cas de maladie mentale patente, elle est évidemment insuffisante isolément. Le développement d’une relation affirmée, pleine de franchise et d’attention respectueuse à l’autre, reste un idéal merveilleux, privilège de deux personnalités mures, confiantes en elles-mêmes et en l’autre et motivées pour privilégier la sincérité sur les aménagements.