

L'AFFIRMATION DE SOI PAR LE JEU DE RÔLE

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

ANNE-MARIE CARIOU-ROGNANT
ANNE-FRANÇOISE CHAPERON · NICOLAS DUCHESNE

L'AFFIRMATION DE SOI PAR LE JEU DE RÔLE

en thérapie comportementale et cognitive

4^e édition

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-086091-3

Table des matières

Avant-propos.....	9
Introduction.....	11
1 ● TROMBINOSCOPE	11
2 ● CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE LIVRE	14
3 ● À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?	18
4 ● LES NOMBREUX DOMAINES D'APPLICATION DE L'AFFIRMATION DE SOI	19
Applications validées dans les domaines thérapeutiques.....	19
Utilisation en formation.....	23
Chapitre 1 – Définition et principes théoriques de l'affirmation de soi et du jeu de rôle	26
1 ● DÉFINITION	28
Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?.....	28
Qu'est-ce qu'un jeu de rôle et à quoi sert-il ?.....	33
2 ● PRINCIPES THÉORIQUES DE L'AFFIRMATION DE SOI	37
Chapitre 2 – Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le jeu de rôle	44
1 ● LA MISE EN PLACE DU JEU DE RÔLE	46
Construire l'alliance thérapeutique.....	46
La définition de la situation.....	46
2 ● LA DESCRIPTION DE CHAQUE ÉTAPE	50
Première étape : distribuer les rôles.....	50
Deuxième étape : définir les dialogues.....	50
Troisième étape : le jeu.....	51
3 ● DÉFINITION DE LA SITUATION-PROBLÈME	53
4 ● CHOIX DES PARTICIPANTS ET RÉPARTITION DES RÔLES	55
5 ● LE DÉROULEMENT	57
Premier essai.....	57
La reprise ou feedback.....	57
Feedback sur le premier essai.....	58
Mise au point des variantes.....	60
Deuxième essai avec variantes.....	60
Feedback sur le deuxième essai.....	61
Nouvel essai avec variantes.....	62
Transposition <i>in vivo</i>	62
6 ● COMMENTAIRES	64
7 ● LES FONDAMENTAUX DU JEU DE RÔLE DANS L'AFFIRMATION DE SOI : LA COMMUNICATION NON VERBALE ET L'ÉCOUTE	65
La communication non verbale.....	65
L'écoute active.....	70
Chapitre 3 – Le contenu des jeux de rôle comportementaux	76
<i>Les principaux outils</i>	
1 ● IMPORTANCE DE L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS	78
L'ambivalence dans l'expression émotionnelle, facteur de stress.....	80
Comment augmenter sa liberté d'expression émotionnelle ?.....	81
Faciliter l'expression des émotions chez l'interlocuteur.....	82

	Faire une remarque positive ou l'expression des émotions positives : conditions éthiques de l'affirmation de soi.....	83
2	LA RÉCEPTION DES ÉMOTIONS POSITIVES.....	88
	Étude de cas : l'entretien d'embauche de Guillaume.....	90
3	LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE : L'EMPATHIE.....	96
	L'attitude empathique est difficile à adopter spontanément : technique de découverte.....	97
4	FAIRE DES REMARQUES NÉGATIVES OU L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS HOSTILES.....	106
	De la critique à l'expression constructive des émotions hostiles.....	106
	Le préalable à la remarque négative ou comment assouplir les schémas.....	109
	Étude de cas : Catherine, une femme sous pression.....	112
5	RECEVOIR DES CRITIQUES ET DES REMARQUES NÉGATIVES.....	118
6	DEMANDES ET REFUS.....	130
	Formulations « pièges » non affirmées.....	131
	Ce que le thérapeute doit transmettre à ses patients.....	134
	Savoir formuler une demande.....	136
	La difficulté principale pour répondre à une demande : clarifier sa décision.....	138
	Savoir exprimer un refus.....	138
	La difficulté principale dans un refus : supporter le choc émotionnel de la contrariété d'autrui et s'autoriser à	141
7	LA TECHNIQUE DES COULOIRS.....	142
Chapitre 4 – Monter un groupe d'entraînement à l'affirmation de soi..... 146		
1	LA CONSTITUTION DU GROUPE.....	148
2	LES ENTRETIENS INDIVIDUELS PRÉALABLES, LE RECRUTEMENT DES PATIENTS.....	149
	Déterminer l'indication fonctionnelle.....	149
	Diagnostic médical.....	149
	Évaluation de la motivation, de la dynamique de vie.....	149
	Mesures initiales de l'assertivité et analyse fonctionnelle partagée.....	150
	Modalités pratiques d'adhésion au groupe et contrat.....	150
3	LA MISE EN PLACE DU CANEVAS DES SÉANCES.....	151
	Détail du contenu des séances.....	151
	Techniques d'animation.....	158
	Les groupes de perfectionnement.....	161
Chapitre 5 – Les « plus » qui changent tout dans l'animation de groupe..... 162		
1	LE SAVOIR-ÊTRE DU THÉRAPEUTE.....	164
	1. Le thérapeute doit insuffler une bonne ambiance et mettre chaque personne à l'aise.....	164
	2. Le thérapeute doit représenter un modèle accessible.....	165
	3. Le thérapeute doit rester directif, mais pas trop.....	165
	4. Le thérapeute doit être empathique.....	166
	5. Le thérapeute doit rester à sa place de thérapeute.....	166
	6. Le thérapeute tente de jouer à chaque entretien un rôle affirmé.....	167
	7. Le thérapeute est un manager encourageant : l'art du renforcement.....	167
2	FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS.....	168
	Les réticences personnelles à engager des jeux de rôle.....	168
	Les difficultés liées à la façon d'animer un groupe.....	169
	La gestion des écueils et des pannes.....	170
Chapitre 6 – Pour aller plus loin : développer des compétences spécifiques..... 182		
1	LE TRAVAIL COGNITIF LORS DES EXERCICES D'AFFIRMATION DE SOI.....	184
2	L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DANS L'AFFIRMATION DE SOI.....	186
	Expression sur soi dans la relation thérapeutique (ou de coaching).....	187
	Quelques illustrations de la palette des « révélations de soi ».....	191
3	TROUSSE DE PREMIER SECOURS POUR TENTER DE DÉJOUER LA MANIPULATION.....	194
	Répondre à un message « positif ».....	194
	Les critiques : déceler la manipulation et savoir y répondre.....	196
	Le cas particulier de la demande abusive.....	198
	Pour finir : quelques conseils simples de contre-manipulation.....	202

4	APPRENDRE À NÉGOCIER.....	204
	Quelques idées reçues sur la négociation.....	205
	Peut-on transformer chaque participant en grand négociateur ?.....	206
	Comment se donner les meilleures chances d'aboutir à une négociation gagnant-gagnant ?.....	206
	Cela nous permet de découvrir le premier principe : « se concentrer sur les intérêts (besoins) pas sur les positions (objectifs) ».....	209
	C'est le deuxième principe : « être dur avec le problème mais doux avec les personnes ».....	210
	Avec le troisième principe, il s'agira de « trouver les alternatives négociables ».....	210
	Il s'agit du quatrième principe : « baser les arguments sur des faits vérifiables et des critères objectifs ».....	212
	Le cinquième principe consiste à « définir l'accord en terme précis de délai, de quantité, de condition et de durée ».....	213
5	QUELQUES INDICATIONS POUR LE TRAVAIL D’AFFIRMATION DE SOI AVEC LES ENFANTS.....	216
	Travailler dans un esprit ludique.....	216
	Tenir compte des tranches d'âge.....	217
	Rester dans l'action, multiplier les images et les encouragements.....	217
	Accorder une place aux parents et autres référents.....	218
6	LES NOUVEAUX MOYENS DE COMMUNICATION NE FAVORISENT PAS LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS SOCIALES.....	218
7	AFFIRMATION DE SOI ET TROISIÈME VAGUE DES TCC.....	220
Chapitre 7 – Évaluation des compétences sociales.....		226
<i>Les échelles d'évaluation</i>		
1	ÉVALUATION DE LA PERCEPTION DE SES PROPRES HABILITÉS SOCIALES.....	228
	Échelles pour adultes.....	228
	Quelques échelles pour le travail communicationnel avec les enfants.....	229
2	ÉVALUATION COUPLÉE CONDUITE ET ANXIÉTÉ RESSENTIE.....	230
3	ÉVALUATION COGNITIVE.....	230
4	RÉSUMÉ.....	231
5	CONCLUSION.....	235
Annexe I		236
Bibliographie.....		240
Liste des exemples et exercices.....		247

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

1 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 trente ans 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 contribuer efficacement au travail en équipe. La découverte de l'affirmation de soi il y a trente-cinq ans a changé mon existence et ma manière de travailler. J'ai réalisé les engrenages cognitivo-émotionnels qui me nuisaient, j'ai appris et installé peu à peu dans ma vie ces techniques de communication efficaces et respectueuses, je m'engage davantage vers mes valeurs avec les autres.

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), en pratique de formation et comme superviseur. Je suis fier d'être à l'origine du très convivial groupe Languedoc-Roussillon de TCC, de partager et d'enseigner les TCC (à la faculté de Montpellier et dans des formations médicales continues diverses), d'exercer 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 du fait de l'évolution de nos modes de vie notamment. Grâce aux outils d'affirmation de soi, je me sens de plus en plus capable et

serein en communication. Ma pratique clinique et mes échanges confraternels m'offrent 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. Guidées 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, dès la fin de mes études, je me suis formée aux techniques comportementales et cognitives. Je me sens souvent encore aujourd'hui comme une étudiante, apprenant et expérimentant en permanence de nouvelles manières de travailler, grâce à l'évolution perpétuelle des TCC.

12

Dès le début de mon activité, j'ai créé mon cabinet dans la région parisienne, où je travaille avec des patients présentant des profils très divers. Mon équipe a grandi avec les années et j'ai aujourd'hui le plaisir de travailler avec cinq collaborateurs spécialisés en TCC, au sein de ce cabinet.

Je suis également spécialisée dans le domaine du bien-être et de la qualité de vie au travail. J'accompagne des salariés et des managers dans la mise en place d'actions de prévention des risques psychosociaux, et j'ai fait partie de l'équipe de consultants du cabinet Stimulus pendant plus de dix ans. Je suis l'auteure de deux livres permettant d'aider les patients et les thérapeutes sur la problématique du harcèlement moral, que vous trouverez dans la bibliographie.

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 cardiovasculaire.

J'ai de plus le plaisir d'animer régulièrement des cours pratiques d'affirmation de soi au sein de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives (AFTCC). C'est au contact de nos étudiants psychologues, psychiatres ou médecins psychothérapeutes, que nous avons, d'année en année, pris l'habitude

d'enseigner notre savoir-faire et pris conscience de la forte motivation des collègues pour apprendre à mener des jeux de rôle.

J'expérimente depuis une dizaine d'années l'adaptation particulière des techniques d'affirmation de soi qu'exigent les situations de manipulation et de harcèlement moral, que ce soit au travail ou dans la vie privée.

J'ai été très heureuse en 2007, puis en 2014 et en 2019, de participer à l'écriture, puis aux deux premières rééditions de ce livre. Je me sens très honorée aujourd'hui de retrouver mes deux amis et collègues, de continuer à contribuer à l'enrichissement de ce travail commun et de le voir aider de plus en plus de collègues.

En effet, cette quatrième édition n'existerait pas sans vous, lecteurs, et je tenais à vous remercier pour votre soutien et vos retours enthousiastes depuis maintenant plus de quinze ans.

Ce guide pratique continuera à vous donner, 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 près de quarante ans.

Il y a une vingtaine d'années j'ai découvert le conseil, l'accompagnement et la formation en entreprise. Depuis maintenant plus de vingt ans je me suis consacrée exclusivement à cette activité au sein tout d'abord de Stimulus, cabinet de conseil fondé par Patrick Légeron dont j'ai été une directrice associée. J'exerce aujourd'hui en indépendante au sein d'un cabinet que j'ai créé, RoCa Consulting. Je suis de ce fait régulièrement en contact avec les entreprises.

J'aurais aimé trouver cet ouvrage il y a trente 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.

La direction de l'enseignement au sein de l'AFTCC, exercée durant quatre ans, m'avait déjà conduite au constat qu'une deuxième édition intégrant les techniques de négociation était nécessaire pour améliorer la pratique de l'affirmation de soi. 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 pour une troisième puis une quatrième édition. En effet, mon activité auprès des entreprises m'amène à conseiller de plus en plus souvent des cadres et des dirigeants, pour qui dans certaines situations, l'affirmation de soi ne suffit pas. L'affirmation de soi sera un outil opérant et pertinent à condition qu'un travail préliminaire basé sur les émotions et les valeurs soit entrepris, ainsi qu'une acceptation que nous ne sommes pas nos pensées.

La troisième édition de cet ouvrage a montré la pertinence de cette pratique dans l'activité de coaching que je ne cesse de développer et d'améliorer. Tout ceci avec différents objectifs, tels que le développement professionnel qui va jusqu'à l'amélioration de l'efficacité organisationnelle, les prises de postes dans les meilleures conditions, le soutien face aux changements complexes, la prévention de l'épuisement professionnel, ainsi que la reprise après un épuisement professionnel et le cortège des nouveaux comportements à instaurer.

Aujourd'hui, une quatrième édition va permettre d'introduire la matrice, outil puissant dans des séances de coaching. Le jeu de rôle, dans ce contexte d'accompagnement en entreprise, correspond bien souvent à l'action engagée vers les valeurs.

Retrouvez Anne-Marie Cariou qui nous parle de l'affirmation de soi dans cette vidéo.



2 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 effectuée 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 douze 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 matures, confiantes en elles-mêmes et en l'autre et motivées pour privilégier la sincérité sur les aménagements.

3 À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Ce manuel s'adresse principalement aux psychiatres, psychologues et psychothérapeutes, aux professionnels du soin psychologique, de l'entretien d'aide, aux coachs certifiés, à même de donner leur juste place à ces outils dans la richesse de leur pratique.

Ces techniques étant abondamment utilisées dans le domaine de la formation, les enseignants, formateurs et animateurs trouveront également ici des outils susceptibles d'enrichir leur pratique.

4 LES NOMBREUX DOMAINES D'APPLICATION DE L'AFFIRMATION DE SOI

Soulignons en préambule la relativité du concept d'affirmation de soi selon les cultures (nous rendrons compte principalement des conceptions occidentales de la relation) et les adaptations nécessaires à la mise en place des techniques de jeu de rôle selon le milieu social (relativité des codes de conduite, des habitudes langagières, de la place du corporel et de la violence notamment).

Applications validées dans les domaines thérapeutiques

La déficience en habiletés sociales peut se retrouver chez beaucoup de patients ayant un trouble psychiatrique.

► Les manifestations de l'anxiété sociale

Les principales indications validées scientifiquement sont dans le champ de l'anxiété sociale (timidité, phobie sociale, personnalité évitante, trac dont les limites sont partiellement floues en pratique clinique). La timidité, telle que distinguée par Turner (1990) de la phobie sociale, serait théoriquement une des meilleures indications puisque le trouble est moins invalidant, et qu'il inhibe moins les expositions du fait d'un moindre attachement au jugement d'autrui. De nombreuses études ont authentifié l'apport de l'affirmation de soi dans la phobie sociale (Marks, 1985 Stravinsky ; 1982, Wlazlo, 1990 ; Lavoie, 2005), mais contrairement aux idées reçues, l'entraînement aux compétences sociales n'en est pas le traitement-clé : exposition-désensibilisation à l'anxiété phobique et restructuration cognitive priment théoriquement. La plupart des cliniciens privilégient donc un traitement combiné (Turner, 1994 ; Heimberg, 1995 ; Fanget, 1999 ; Cottraux, 2000), les protocoles validés associant généralement un entraînement en compétences sociales à un certain degré d'exposition et de restructuration cognitive.

En pratique, il faut reconnaître une grande hétérogénéité parmi les patients phobiques sociaux, notamment dans ses limites avec l'anxiété sociale généralisée, ou personnalité évitante, ce qu'ont identifié Stravinski (1989) et Bögels (2008) notamment.

La règle est de veiller à compenser les déficits d'assertivité éventuels. Nous travaillons alors sur l'axiome suivant : « Ce n'est pas parce que c'est difficile de communiquer que vous n'entrez pas en relation ; c'est parce que vous n'entrez pas en relation que la communication devient difficile. »