

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

3^e édition

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, 2019

(2007 pour la 1^{re} édition dans la collection « Psychothérapies »)

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-10-078842-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° 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.

Sommaire

Avant-propos	VII
Introduction	1
Chapitre 1 Définition et principes théoriques de l'affirmation de soi et du jeu de rôle	14
Chapitre 2 Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le jeu de rôle	28
Chapitre 3 Le contenu des jeux de rôle comportementaux	56
Chapitre 4 Monter un groupe d'entraînement à l'affirmation de soi ..	114
Chapitre 5 Les « plus » qui changent tout dans l'animation de groupe	130
Chapitre 6 Pour aller plus loin : développer des compétences spécifiques	146
Chapitre 7 Évaluation des compétences sociales	184
Annexes	195
Bibliographie	201
Liste des exemples et exercices	211

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 vingt-cinq 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 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, d'enseigner 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. 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 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, grâce à l’évolution si dynamique et motivante des TCC.

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, 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.

J’ai été très heureuse en 2007, puis en 2014 lors de sa première réédition, 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 35 ans.

Il y a une vingtaine d’années j’ai découvert le conseil, l’accompagnement et la formation en entreprise. Depuis maintenant 20 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. 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.

La direction de l'enseignement au sein de l'AFTCC, exercée durant 4 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. 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. 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.

Cette pratique est au cœur de l'activité de coaching que je développe avec mes collègues au sein du cabinet de conseil dont je suis aujourd'hui associée. 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 troisième 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 quels 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 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 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 matures, confiantes en elles-mêmes et en l'autre et motivées pour privilégier la sincérité sur les aménagements.

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, 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. Nous exprimons notre reconnaissance à Stimulus, cabinet de conseil auquel nous appartenons, et tout particulièrement à Patrick Légeron, son fondateur, pour les autorisations d'exploitation de certains des documents ici proposés.

Nous exprimons notre gratitude aux Docteurs Hélène Denis, et Gisèle George, collègues pédopsychiatres, ainsi qu'à Frédérique Petit et Viviane Nahama, psychologues ; leurs dynamiques enseignements et partages d'expériences nous ont permis de rajouter dans la deuxième édition de ce livre, et à la demande de nombreux lecteurs, quelques spécificités concernant la prise en charge des enfants en affirmation de soi.

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, Stravinsky, Wlazlo, Lavoie), 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. »

Comme nous allons le développer, l’entraînement à l’affirmation de soi modifie les cognitions sociales, ce qu’a authentifié Stravinski (1989). De plus, l’entraînement en groupe procure un certain degré d’exposition. Mais certains patients ne progressent pas au fil des séances si le réajustement cognitif adéquat ne s’effectue pas en même temps. Danger ! Les anxiétés sociales secondaires à une anomalie physique ou à une problématique sociale nécessitent d’abord un travail d’acceptation de soi pour accéder à l’assertivité. Chez l’enfant, en tenant davantage compte des interactions familiales, les techniques d’affirmation de soi ont également prouvé leur grand intérêt (George, 1999).

Les autres troubles anxieux peuvent bénéficier d’un entraînement aux habiletés sociales : le trouble panique, particulièrement en cas d’agoraphobie, peut comporter une certaine crainte du regard d’autrui, même si l’essentiel de sa peur est de ne pouvoir s’échapper ou de manquer d’une aide salvatrice. Certaines phobies simples, dont la problématique centrale

est une peur panique inhibante dans une situation précise, y associent appréhension et conduites d'évitement relatives au jugement des autres (par exemple, phobie de la conduite, du sang ou d'un animal, émétophobie...). Cette composante, qui participe au maintien du problème, relève alors d'un travail d'affirmation de soi (Ladouceur) : oser expliquer sa phobie et faire respecter sa liberté d'action.

■ Les troubles obsessionnels compulsifs

Ils peuvent provoquer un retrait social dû aux motifs déclencheurs de craintes (peur de contamination, peur de provoquer une catastrophe...), à la dynamique de recherche de contrôle (éviter plutôt que de risquer) ou à l'envahissement par les rituels. Le travail d'assertivité ne prendra néanmoins qu'une place secondaire. La dysmorphophobie modifie également beaucoup les rapports sociaux, mais le travail d'affirmation de soi est corrélé à l'évolution de la préoccupation corporelle et de l'estime de soi, ainsi qu'au trouble de l'humeur souvent associé.

■ Les troubles dépressifs

La tristesse, l'altération de l'estime de soi, l'adynamie, la perte de goût pour l'existence, le ralentissement psychomoteur, toute la symptomatologie dépressive concourt au retrait social et à l'inhibition relationnelle. En cas de récurrence dépressive, le travail en affirmation de soi et en jeux de rôle sur les problématiques relationnelles délicates est très intéressant en dehors de l'épisode aigu évidemment (Becker). Cette orientation rejoint celle des thérapies interpersonnelles, validée outre-Atlantique mais peu diffusée en Europe. Attention toutefois aux formes de dépressions sur terrain d'hypersensibilité relationnelle.

La manière d'aborder un déficit en habiletés sociales dépend avant tout, comme toute démarche cognitivo-comportementaliste de l'analyse fonctionnelle, du problème-cible :

- Ses différentes composantes (comportements, émotions, sensations physiques, pensées automatiques sur la situation et commentaires internes sur soi dans la situation, significations, images mentales, correspondances avec des événements antérieurs) ;
- La mise en relation du comportement-problème avec les réactions de l'entourage ;
- Les états émotionnels, comportementaux et cognitifs avant (anticipation) et après (conséquences) ;
- L'identification du poids de l'histoire du sujet et des facteurs déclenchants du trouble-problème.

Le recueil de ces données nécessite une autoévaluation collaborative précise, structurée à l'aide des outils d'analyse fonctionnelle conceptualisés disponibles et quantifiés sur les échelles d'évaluation d'intensité du comportement-problème (voir entre autres Cottraux,

1990, et Cungi, 1996) ou sur des paramètres propres à la personne (ex : nombre de crises de colère par semaine). Pour mesurer l’efficacité de la thérapie, on compare les évaluations avant le travail thérapeutique et après.

Ces données permettent au thérapeute de constituer avec le sujet une hypothèse dynamique de fonctionnement du problème (survenue et maintien), étape essentielle et indispensable avant de choisir ensemble les moyens à employer pour le modifier, sous forme de contrat de soins.

Dans l’organisation d’un groupe, un tel travail doit être effectué en individuel, préalablement. Il souligne l’intérêt du groupe pour le futur participant et crée un courant de confiance entre lui et le thérapeute. Le contrat de soins est énoncé de manière claire, dans ses buts et ses moyens (nombre de séances, de participants, durée...).

■ Les addictions

Dans tous les types d’addictions, les déficits d’habiletés sociales sont fréquents. Les programmes de soins proposent un travail sur l’assertivité, notamment à l’étape de prévention des rechutes, dans les centres de postcure notamment. Voir Chaney, Oei, Graziani pour l’alcool, Janis, Guichenez pour le tabagisme, Marlatt, Cungi (2005) pour les toxicomanies illicites.

Des programmes d’augmentation des habiletés sociales chez les aidants d’une part, et les proches de patients souffrant d’addictions d’autre part (Hojjat, 2016) ont été développés avec preuves de succès.

■ Les troubles des conduites alimentaires

Dans les troubles des conduites alimentaires, particulièrement les problèmes de surpoids, les difficultés d’affirmation de soi sont sous-tendues par un excès d’assujettissement, voire une difficulté à identifier son propre ressenti, sa propre position (Apfeldorfer).

■ Les troubles conjugaux et sexuels

Ils sont associés, dans un nombre important de cas, à des troubles communicationnels. Le travail sur l’affirmation de soi constitue un apport fréquemment intéressant dans la prise en charge des conflits conjugaux (Beaudry, Gottman & Silver, Fanget 2010, Christensen & Jacobson). Pour les dysfonctions érectiles également, où la problématique centrale est un défaut « d’écoute » corporelle (Hawton).