

Entraînement des habiletés sociales

Jérôme Favrod

www.seretablir.net

**Santé mentale
et psychiatrie**

Laboratoire d'Enseignement
et de Recherche



➤ **Entraînement des habiletés sociales**

L'entraînement des habiletés sociales vise l'amélioration du fonctionnement interpersonnel et instrumental en utilisant des méthodes structurées tirées des principes de l'apprentissage social

➤ Cycle de vie

- Quitter la maison
- Formation du couple
- Naissance du premier enfant
- Départ des enfants
- Retraite

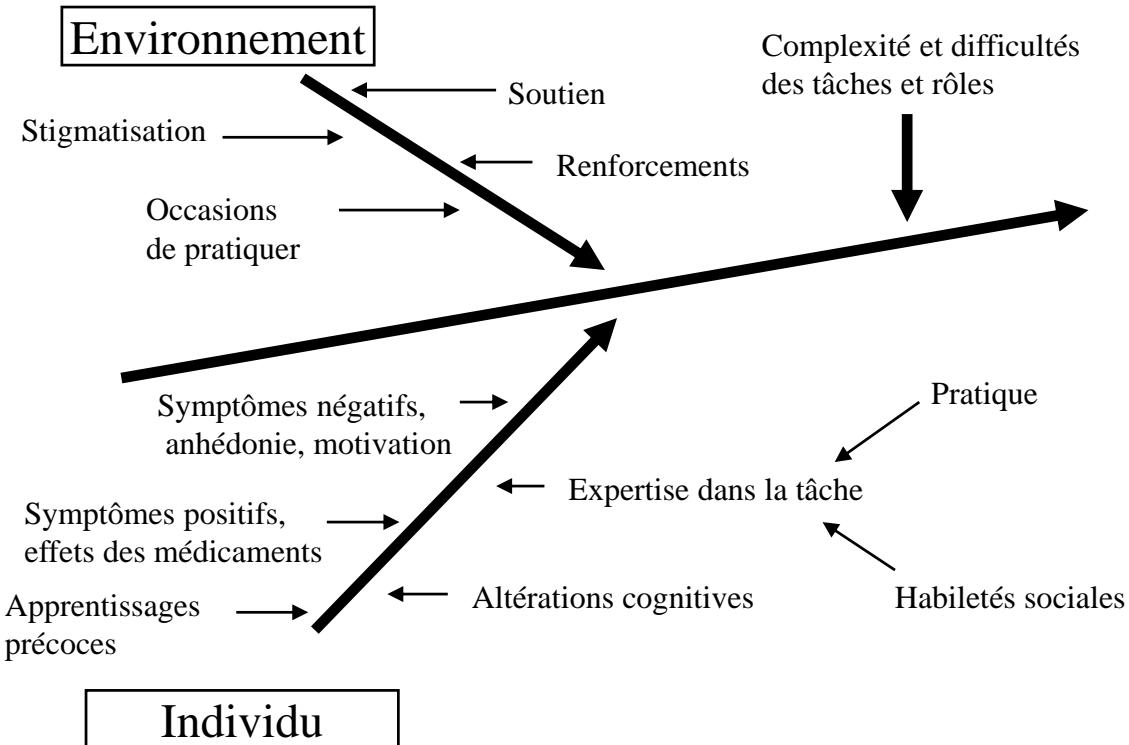
➤ Quitter la famille d'origine

- Développer un nouveau réseau de soutien.
- Développer des relations sentimentales.
- Indépendance financière (formation, professionnalisation) et personnelle (logement, entretien des effets personnels, etc.)

➤ Formation du couple

- Négociation de nouvelles valeurs et des règles au sein du couple (compromis entre les deux familles d'origine).
- Faire la place à l'autre dans sa propre famille d'origine.

Fonctionnement social



Habiletés sociales

- Ensemble des capacités spécifiques qui permettent d'accomplir une tâche de façon compétente

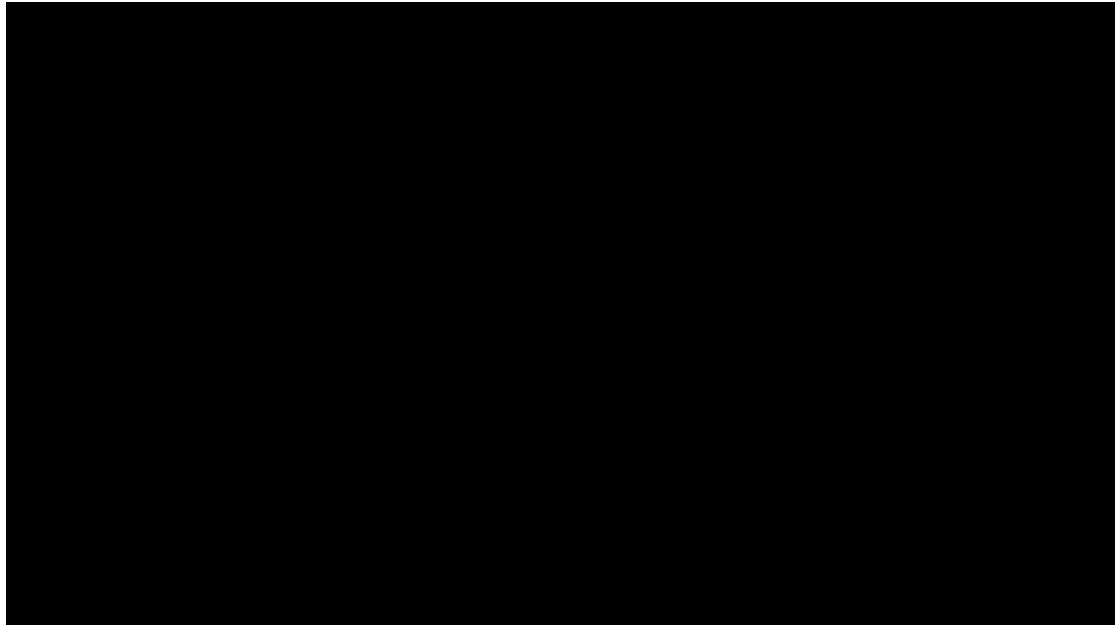


➤ Habilétés sociales

- Habilétés réceptives
- Habilétés de traitement de l'information
- Habilétés comportementales



➤ **Evaluation des habiletés sociales**



➤ Procédure de passation

▪ Habilétés réceptives

- Y a-t-il un problème dans cette scène?
- Expliquez-moi le problème comme si je n'avais jamais vu la scène ?

▪ Habilétés de traitement de l'information

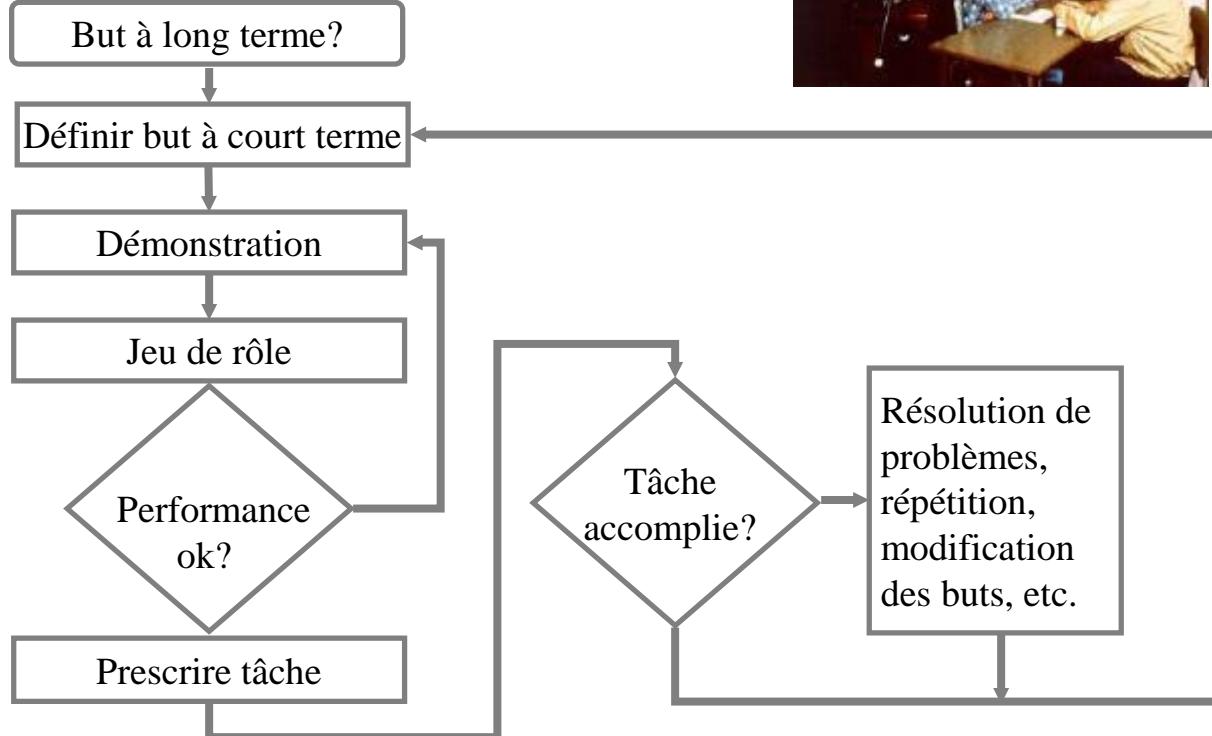
- Si vous étiez dans cette situation que diriez-vous ou que feriez-vous maintenant?

▪ Habilétés comportementales

- Faire jouer la solution.

➤ Techniques d'entraînement

- Définition des objectifs à court et long terme
- Répétition de l'information, multimédia
- Approximations successives et petits paliers
- Conseils et instructions
- Jeux de rôle
- Démonstrations
- Résolution de problèmes (ressources et obstacles)
- Tâches à accomplir, exercices in-vivo



➤ Rapporter un effet secondaire à son psychiatre

- Décrire l'effet secondaire
- Sa durée
- Dire comment cela interfère avec votre fonctionnement
- Demander spécifiquement de l'aide
- Poser les questions éventuelles sur la nouvelle prescription
- Ex : Docteur, j'ai de la difficulté à avoir une érection depuis que vous avez changé mon traitement. Je crains que cela interfère dans ma relation avec mon amie. Je vous serais reconnaissant si vous pouviez faire quelque chose pour réduire ce problème ?

➤ Exprimer des sentiments négatifs

- Parler sans hésitation
- Regarder l'autre
- Dire l'émotion que vous ressentez en utilisant « je »
- Dire brièvement et précisément ce que l'autre a fait pour vous blesser
- Proposer un moyen d'éviter que cela ne se reproduise
- Ex : Je suis triste que tu n'aies pas pris position pour moi, hier soir, quand ton copain se moquait de moi. J'aurais apprécié que tu me soutiennes.

➤ Dévoiler son trouble dans une relation sentimentale

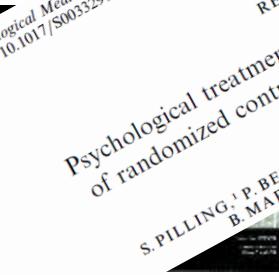
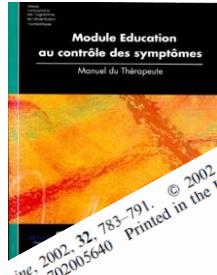
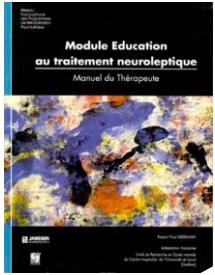
- Évitez de parler de votre problème psychiatrique avant qu'une relation positive ne se soit installée
- Utilisez l'écoute active et montrez-vous compréhensif, quand la personne vous raconte les difficultés qu'elle a rencontrées dans la vie.
- Lorsque la personne vous a dévoilé des informations sur un moment difficile de sa vie, profitez-en pour dire que vous la comprenez, car vous-même avez aussi eu des moments difficiles dans votre propre vie.
- Lorsque vous parlez de votre trouble, évitez de le décrire d'une façon qui pourrait provoquer le rejet ou vous dévaloriser.
- N'utilisez pas le vocabulaire médical, mais le langage courant, et décrivez le contexte dans lequel le problème est survenu, plutôt que les symptômes de la maladie.
- Expliquez que le problème est sous votre contrôle

➤ Pourquoi l'EHS marche ?

Contourne les déficits neuropsychologiques

- Apprentissage sans erreur (mémoire verbale)
- Démonstration (résume l'information)
- Entraînement à la résolution de problèmes interpersonnels pour dépasser les obstacles introduits par l'environnement (fonctions exécutives)
- Méthode multimédias (attention)
- Hautement prévisible (réduit le stress)

Manuels



Psychological treatments in schizophrenia: II. Meta-analyses
of randomized controlled trials of social skills training and
cognitive remediation

S. PILLING,¹ P. BEBBINGTON,¹ E. KUIPPERS,² P. GARETY,³ J. GEDDES,⁴
B. MARTINDALE,⁵ G. ORBACH⁶ AND C. MORGAN⁷

REVIEW ARTICLE

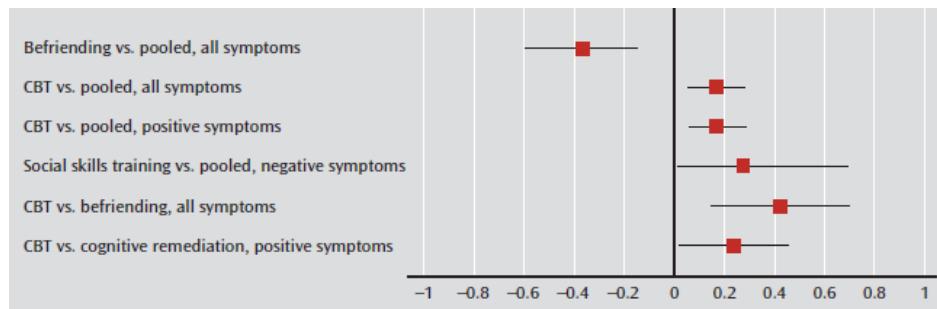
Psychological Medicine, 2002, 32, 783-791. DOI: 10.1017/S0033291702005640 Printed in the United Kingdom

➤ Efficacité de l'entraînement des habiletés sociales

L'EHS est significativement plus efficace que les autres approches thérapeutiques pour réduire les symptômes négatifs.

La TCCp est significativement plus efficace que les autres approches thérapeutiques pour réduire les symptômes positifs.

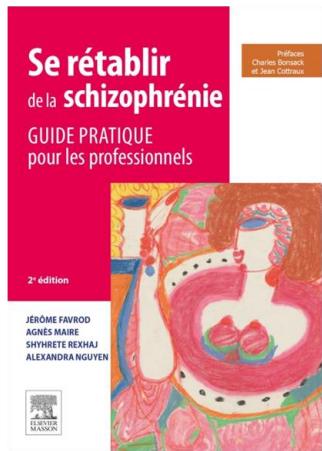
Contredit en partie la thèse que toutes les psychothérapies produisent des résultats similaires.



Entraînement à courtiser et gérer les relations sentimentales

Entraînement des habiletés socioprofessionnelles

Entraînement des habiletés parentales





Je vous remercie de votre attention

www.seretablir.net