

Gestion des émotions et outils de communication

Formation AVS 2017

Nathalie PARTIOT

Psychologue Clinicienne du Développement

nathalie.partiot.psy@orange.fr

Sommaire...

- I/ LA COMMUNICATION ET SES OUTILS
- II / LES EMOTIONS

I/ LA COMMUNICATION ET SES OUTILS

- Certaines personnes autistes n'ont pas les capacités communicationnelles suffisantes pour se faire comprendre (s'exprimer) et comprendre le langage verbal.↓
- Objectif des systèmes de communication alternatifs ou augmentatifs :
Permettre une communication fonctionnelle et spontanée



2 outils principaux :

PECS® et MAKATON ®

- Ces systèmes de communication permettent à la personne d'exprimer leurs besoins. Ils contribuent à la diminution des sentiments d'échec et de frustration et par conséquent, à limiter les troubles du comportement. PECS et Makaton sont mis en place par la famille et par le biais d'un professionnel habilité (orthophoniste principalement).

PECS®

(Picture Exchange Communication System)

- Le PECS a été développé en 1982 par A. BONDY (psychologue) et L. FROST (orthophoniste)
- Il s'agit d'un outil destiné aux :
 - Personnes autistes (adultes et enfants)
 - Personnes avec d'autres troubles de la communication
- Le PECS® permet de travailler simultanément 2 domaines altérés dans l'autisme :
 - La communication
 - Les interactions sociales

- Cette méthode s'utilise dès l'âge préscolaire (18 mois) quand des troubles du langage sont détectés.
- Le but est de créer une situation de communication et d'échange.
- La personne avec autisme échange l'objet qu'il souhaite contre une image.
- Il y a plusieurs phases d'apprentissage qui permettent à la personne de faire des demandes plus complexes puis des commentaires.
- Le matériel utilisé est un classeur PECS®.

6 niveaux dans le PECS...

- **Niveau 1:** donner l'image d'un objet pour avoir cet objet
- **Niveau 2:** être capable de se déplacer pour aller donner l'image à l'adulte
- **Niveau 3:** discriminer des images entre elles
- **Niveau 4:** formuler une demande avec « je veux » + images objet
- **Niveau 5:** répondre à la question « qu'est-ce que tu veux? »
- **Niveau 6:** décrire une photo, faire un commentaire

Le Makaton®

- 1972 : conception du programme par M. WALKER (orthophoniste), au départ en réponse aux besoins d'adultes sourds présentant d'importantes difficultés d'apprentissage et résidant en institution.
- 1996 : introduction en France
- Programme original du fait de sa multi-modalité :
 - Parole
 - Signes sont combinés
 - Pictogrammes
- Les objectifs :
 - Établir une communication fonctionnelle
 - Améliorer la compréhension
 - Favoriser l'oralisation
 - Permettre de meilleurs échanges au quotidien
 - Optimiser l'intégration sociale

Les signes...

- Le Makaton utilise beaucoup de signes de la LSF
- La progression est structurée en 8 niveaux: du plus simple jusqu'à l'expression de phrases complètes et complexes
- Lors de l'apprentissage, l'enseignant oralise et signe les mots en suivant le déroulement syntaxique oral
- L'enseignement s'effectue lors de séances orthophoniques individuelles mais aussi lors des temps informels (activités, vie quotidienne...)

Les pictogrammes...

- Les pictogrammes sont des symboles graphiques codés. Ils permettent de construire et de développer le langage (oral et écrit).
- Ils peuvent être présentés sous diverses formes : cartes, cahier ou tableau de communication, synthèse vocale...
- Ils peuvent être également proposés lorsque la personne présente des difficultés motrices ou d'imitation trop importantes pour signer.

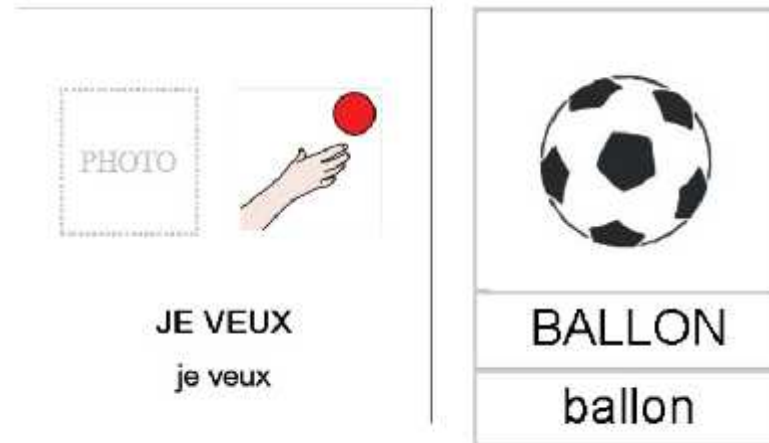
La communication expressive et réceptive

C'est quoi??

- *EXPRESSIVE*: Ce que l'enfant veut communiquer
- *RECEPTIVE*: Ce que comprend l'enfant

La communication expressive...

- L'énoncé est-il en contexte ou s'agit-il d'une écholalie immédiate? D'une écholalie différée?
- Les outils visuels peuvent aider le jeune à structurer une demande verbale.



La communication réceptive...

- Est-ce que le verbal est compris? Si oui, comprend-t-il un seul mot de la phrase, deux mots...?
- Comprend-il la négation?
- Est-ce vraiment le verbal, ou le contexte qui l'a aidé à comprendre la consigne (ex: pose ton manteau)?
- A-t-il des particularités sensorielles ou motrices qui pourraient l'empêcher de répondre?
- Comprend-t-il ce qu'il dit?

- La compréhension est-elle aidée si j'utilise un pictogramme, un geste, un signe...? (ex: la consigne verbale « donne-moi le cahier » peut ne pas être comprise alors que si on y associe du visuel elle peut être accomplie)



DONNER
donner



CAHIER
cahier

- Si la réponse doit être écrite, a-t-il compris la consigne?

Un même outil pour tous les besoins de la journée ...



En dépannage...



II / LES EMOTIONS

- L'être humain est un être d'émotions
- Les émotions influent sur notre santé
- Exprimer et reconnaître les émotions: fonction de régulation
- Autisme: difficultés de reconnaissance et de compréhension des émotions. Un travail spécifique est nécessaire.

La théorie affective

- Elaborée par Hobson
- Troubles du contact affectif
- Difficultés à établir une interaction émotionnelle avec les autres
- Difficultés à identifier les sentiments des autres
- Difficultés à décoder les mimiques faciales

Le lien personnel...

- Selon Hobson, la reconnaissance de ces signes distinctifs résulte de la qualité du lien personnel. Tout bébé neurotypique vient au monde avec cette capacité: se sentir proche des autres individus.
- Autisme: trouble interpersonnel (difficultés à établir des relations).

La théorie cognitive

- Difficultés émotionnelles: déficience cognitive
- Déficit de la théorie de l'esprit (prêter un état mental à autrui)

« Avoir une théorie de l'esprit c'est être capable d'attribuer des états mentaux indépendants aux autres et à soi-même pour expliquer et prédire le comportement » (Rogé, 2008).

- Déficit de l'attention conjointe (et manque d'empathie)

Outils de gestion des émotions

Il existe deux types d'outils qui permettent une gestion émotionnelle:

- Ceux qui libèrent l'énergie (de façon rapide ou plus lente)
- Ceux qui améliorent la pensée

1. Outils physiques

Gestion des émotions = canaliser l'énergie pour se défouler de façon adéquate:

- Gymnastique, arts martiaux, course, trampoline, WI, table de Babyfoot... (sport en général)
- Presser des oranges, souffler des bougies
- Faire des percussions
- Frapper dans un coussin
- Destruction créatrice (défaire des boîtes de carton, écraser des bouteilles d'eau ou des canettes, démonter et remonter un objet...)

2.Outils de relaxation

- **Libération plus graduelle de l'énergie:** dessiner, lire, écouter de la musique, faire une marche.
- **Solitude:** retrait afin de relaxer dans une pièce spécifique à la maison ou à l'école.
- **Activités répétitives:** Rubik's Cub, balle antistress, se bercer, tricoter, jeux de construction.
- **Tâches routinières:** nettoyer, faire du ménage, laver la vaisselle, arroser les plantes...(Les rituels, routines et répétitions sont apaisantes pour tous).
- **Activités qui rétablissent la cohérence interne:** classer des livres, des boulons, faire des casse-tête, boîte de souvenirs agréables, album photos de moments agréables.
- **Techniques de relaxation:** respirations, relaxation/contraction musculaire, exercices de visualisation, yoga, sieste, bain, douche.

3. Outils sociaux

- Présence de personnes disponibles pour écouter et rassurer (parents, intervenants...).
- Amis avec qui parler.
- Téléphone aux parents, à la fratrie ou laisser un message à l'intervenant.
- Réseaux sociaux
- Aider les autres (intérêt /talent particulier), bénévolat.
- Animaux (acceptation inconditionnelle, disponibilité, apaisement).
- Personne identifiée pour aider à régler les conflits à l'école.
- Faire une liste de points à discuter lors de la prochaine rencontre avec l'intervenant.

4. Outils intellectuels

- On sollicite les capacités intellectuelles pour changer les pensées et contrôler les sentiments.
- Autorégulation, phrases clés: « Je peux rester calme ».
- Demander de l'aide est une façon intelligente de résoudre un problème, au lieu de dire « Je suis incapable, je n'y arriverai jamais ».
- Confronter la personne à des éléments de la réalité pour relativiser.
Ex: Est-ce le seul restaurant où tu peux aller manger? Article de loi, définition du dictionnaire, site Internet pour plus d'informations.
- Tâches scolaires préférées de l'enfant et qu'il réussit bien.

5. Outils liés aux intérêts particuliers

- Ils procurent un plaisir intense qui écarte les pensées négatives et rééquilibre l'humeur.
- Collection, décoration de sa chambre avec posters d'idoles favorites ou objets liés aux intérêts particuliers.
- Pour certains on doit contrôler l'accès aux intérêts particuliers pour éviter qu'ils ne deviennent excessifs.

6.Médicaments

- Points positifs et négatifs.
- Effets positifs à faible dose ou pour une certaine période de temps.
- **But:** rendre la personne plus disponible aux apprentissages et atténuer les symptômes ou les manifestations trop dérangeantes.

7. Autres outils

- Activités agréables: regarder un film, café, collation.
- Prix, récompense, renforçateurs.
- Outils sensoriels: épurer l'environnement (bruit, lumière, odeurs).
- Éviter une situation anxiogène quand c'est possible.
- Journal intime.
- Thermomètre émotionnel.

L'intelligence émotionnelle

- Compétences
- Habilités
- Connaissances

... en lien avec les émotions!

3 principaux modèles d'intelligence émotionnelle:

- Bar-On
- Salovey et Mayer
- Goleman

Savoirs – Connaissances...

- Compréhension des causes des émotions
- Compréhension des liens entre émotions et cognitions
- Compréhension des conséquences de ses émotions sur ses comportements et ses relations interpersonnelles

Savoir-faire – Compétences intrapersonnelles...

- Capacité à reconnaître la présence chez soi des symptômes émotionnels.
- Capacité à accueillir ses émotions en contrôlant son impulsivité, ses compulsions et ses mécanismes d'évitements.
- Capacité à reconnaître les informations cognitives se rapportant aux émotions vécues.
- Capacité à recadrer et raisonner ses cognitions de façon autonome afin qu'elles soient plus réalistes et positives.
- Capacité à identifier ses propres attentes, à les exprimer et à les combler dans le respect des autres.

Savoir-faire – Compétences interpersonnelles...

- Capacité à reconnaître chez l'autre la présence d'émotions
- Capacité à déduire les causes cognitives des émotions vécues par l'autre (empathie)
- Capacité à communiquer de façon efficace afin d'influer sur les cognitions des autres ainsi que sur leurs agissements avec respect et souplesse
- Capacité à concilier et accommoder les attentes de diverses parties afin de favoriser la bonne entente et l'harmonie dans le respect de chacun

Les personnes présentant un quotient émotionnel élevé sont plus susceptibles de:

- Prendre soin d'eux, de leur santé et de leur relations
- Développer des stratégies psychologiques plus saines et vivre une vie plus satisfaisante

Le langage des émotions

Une seconde langue à apprendre!



6 émotions de base...

- JOIE
- COLERE
- DEGOUT
- PEUR
- TRISTESSE
- SURPRISE

- Emotions et contextes sociaux sont liés
- Travail sur les **habiletés sociales**

Les Habiletés sociales



















